చిన్నవైతే పాలు పడవా?

నా భార్యకు రొమ్ములు చిన్నవిగా వున్నాయి. తను ప్రసవించి 15 రోజులయింది. యింత వరకూ పాలు పడలేదు. రొమ్ములు చిన్నవిగా వున్నందు వల్లనే పాలు పడలేదంటారా? -ఆర్మూరు.

జ. చిన్న రొమ్ములైతే పాలు పడవనీ, పెద్దవైతే సమృద్ధిగా పాలుంటాయనీ అనుకోవటం ఒక భ్రమ. అది వాస్తవం కాదు.

పెద్ద రొమ్ముల్లో క్షీర గ్రంథులకన్నా కొవ్వు శాతమే ఎక్కువ ఉండి అవి ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయే కాని ఎక్కువ పాలనివ్వవు. చిన్నరొమ్ములలో అత్యధిక భాగం క్షీర గ్రంథులే ఉంటాయి. ప్రసవం కాగానే వాటికి పాలహార్మోను ప్రేరణ తగినంత లభిస్తే క్షీర ధారలు కురుస్తాయి.

మీ భార్యకు పాలు పడకపోవటానికి కారణం పాల హార్మోను లోపం కావచ్చు. క్షీర గ్రంథుల అభివృద్ధిలో దోషం కావచ్చు. పాపచే పాలు ఎలా కుడిపించాలో తెలియక అశ్రద్ధ చేస్తే పాలు ఎండిపోయి ఉండొచ్చు. ఆమె బాగా బలహీనంగా ఉన్నా పోషకాహార లోపంతో బాధ పడుతూ ఉన్నా, లేక బిడ్డకు పాలివ్వటం ఆమెకు యిష్టం లేకపోయినా పాలు పడవు.

టి.బి. ఉంది.

నేను పెండ్లి చేసుకున్నాను. మాకు 10 సం॥ల క్రితం పెళ్ళి జరిగింది. నా భార్యకు టి.బి. ఉన్నదని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఆమెతో కలవకూడ దన్నారు. నాకు కూడా వస్తుందన్నారు. దాంతో నేనామెకు విడాకులు ఇచ్చాను. ఇంతవరకు ఆమె పెండ్లి చేసుకోలేదు. నాపై ఆధారపడి ఉంది. ఆమె మీద నాకు ప్రేమ పోలేదు. మళ్ళీ తెచ్చుకుందామంటే ఇప్పుడు విడాకులిచ్చాను కాబట్టి వాళ్ళ తండ్రి తోలించుతారో, తోలివ్వరో అని భయముతో నేను పోతలేదు. నా భార్య వేరు పెండ్లి చేసుకోలేదు.

- జె.బి. నిర్మల్

జ. మీ భార్యకు టి.బి. ఉందని విడాకు లిచ్చారే గాని వైద్యం చేయించారా? ఆ టి.బి. వ్యాధి మీకు వచ్చి ఉండి మీ భార్య మిమ్మల్ని వదిలిపోయి ఉంటే మీ మనసెలా క్షోభించేదో ఊహించారా? టి.బి. పేషంటని తెలుసు కనుక ఆమెను పెళ్ళాడటానికి ఎవరూ ముందుకొచ్చే సాహసం చేసి ఉండరు.

ఇప్పటికైనా మీకు ఆమెయే కావాలని అనిపించటం సంతోషం. ఆమెపై జాలితో పెళ్ళి చేసుకోకండి. పదేళ్ళుగా ఒకరకం బతుక్కి అలవాటుపడిన ఆమె జీవితంలో మళ్ళీ తుఫాను రేపినట్టవుతుంది. 'ఆమెపై మనసారా ప్రేమ ఉంటే మాత్రం తప్పకుండా పెళ్ళి చేసుకోండి. నమ్మకమైన మధ్యవర్తుల ద్వారా ఆమె తండ్రికి కబురుచేసి చూడండి. కూతురి జీవితంలో మళ్ళీ వసంతం వెల్లివిరుస్తుందంటే ఏ తండ్రి సంతోషించడు? ప్రయత్నించటం వల్ల మీకొచ్చిన నష్టమూ, అవమానమూ ఏమీ లేదు. కాదు, పొమ్మన్నారే అనుకోండి. ఆమెకు విడాకులివ్వటం ద్వారా, అలక్ష్యం చెయ్యటం ద్వారా మీరామెకు కలిగించిన క్షోభ, దుఃఖం ముందు మీకు కలిగే అవమానమెంత?

అంగానికి రింగు

నా వయసు 30 సం॥లు. పెళ్ళయి 13 సం॥లు. 6 నెలల నుంచి నా లింగానికి మొదట్లో రింగు వేసుకొని రతి సాగిస్తున్నాను. అందువలన వీర్య స్ఖలనం అయ్యాక కూడా సుమారు 50 సెకన్లసేపు రతి చేయగల్గుతున్నాను. నా భార్యకు కూడా బాగా తృప్తి కలుగుతోంది. రింగు వేసుకునే రతి చేయమంటున్నది. అలా లింగమునకు రింగు వేసుకుంటే ఏమైనా అపాయమా? - కర్నూల్

జ. అంగంలోకి రక్తం ఉధృతంగా ప్రవేశించి అందలి రక్తపు గూళ్ళను నింపడంతో అంగం స్తంభిస్తుంది. ప్రవేశించిన రక్తమంతా వెనుకకు పోకుండా కొంత మాత్రమే పోవడం ద్వారా అంగం స్తంభన మెయింటెయిన్ అవుతుంది. (చూ॥ జననాంగ విజ్ఞానం, లైంగిక వైద్యశాస్త్రం). ఇదే సిద్ధాంతం మీదనే మీకు మీరు ఉపయో గిస్తున్న రింగు టెక్నిక్ ఆధారపడింది. రక్త నాళాలను, - ముఖ్యంగా సిరలను - నొక్కిపెట్టి రక్తం వెనక్కి పోకుండా మీరు వాడుతున్న రింగు ఉపయోగపడుతోంది. కాని అలా నిలిచిపోవడం మంచిది కాదు. టైటు రింగుల్ని వాడటంవల్ల అంగంలో రక్తప్రసారం నిలిచిపోయి రక్తం తొరకలు కట్టి అంగం పాడైపోయిన వాళ్ళు న్నారు. సహజసిద్ధమైన స్తంభనంలో అలా జరగదు. అందులో రక్తం అంగంలోనికి ప్రవే శించటమూ, బయటకు పోవటమూ - రెండూ ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ వచ్చినంత ఉధృతంగా రక్తం వెనక్కి పోదు కాబట్టి స్తంభనం నిలబడు తుంది. మమ్మల్నడిగితే సహజ పద్ధతుల్లో ఇద్దరూ పరస్పరం ప్రేరేపించుకుంటూ స్తంభనం బలంగా ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది. ఆమె కూడా తన యోనిలోని ఉంగరం కండరాన్ని బిగపట్టడం ద్వారా అంగం ముడుచుకు పోకుండా చెయ్యవచ్చు.

మంట మంట

నేను పుష్పవతిని అయి 3 సంవత్సరములు. నెల నెల బహిష్టు అయినపుడు విపరీతంగా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. అలా 3 రోజులు వస్తుంది. మైలు 5,6 రోజులు అవుతుంది. ఇలా అని మా అమ్మతో చెప్పినా పట్టించుకోలేదు. ఈ మధ్య 5 నెలల క్రితం నాకు మా మామ య్యతో పెళ్ళి అయ్యింది. పెళ్ళయిన 5వ రోజున మమ్మల్ని కలిపారు. కాని 7 రోజుల కొకసారి చొప్పున నేను మావయ్య కలిసినపుడు యోని లోపల నొప్పిగా మంటగా వుంటుంది. అలా 2,3 రోజులుంటుంది. వద్దంటున్నా మా మామయ్య ఒప్పుకోడు. ఆ టైములో నా బాధ పగ వాళ్ళకి వద్దనిపిస్తుంది. యోనిపై దురద, నొప్పి వుంటుంది. బహిష్టులో కడుపు నొప్పి వస్తే పిల్లలు ఆలస్యంగా పుడతారని అంటు న్నారు. కాని ఆయనకి పిల్లలంటే చాలా యిష్టం. ఈ సమస్య గూర్చి నేను చాలావీక్ అయిపోతు న్నాను. నా సమస్యకు సలహా చెబుతారు కదా!

- ఒక సోదరి

జ. ఋతు సమయంలో కడుపునొప్పికి రకరకాల కారణాలుంటాయమ్మా. హార్మోను హెచ్చుతగ్గులు కావచ్చు, పొత్తికడుపులో వ్యాధి ఉండటం కావచ్చు. చెప్పుకోదగ్గ కారణం ఏమీ ఉండకనూ పోవచ్చు. ఒకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే మందులు రాస్తారు.

రతి సమయంలో యోనిలోపల మంటకు కారణం సాధారణంగా యోనిలోపల తడి చాలకపోవడం కాని, పొత్తి కడుపు లోపలి వ్యాధి కాని కారణమవుతుంది. దీన్ని కూడా గైనకాలజిస్టే మందులతో తేలిగ్గా పోగొడతారు. వ్యాధులేమీ లేని పక్షంలో మీరిద్దరూ జననాంగాలకు జారుడు పదార్థం పూసుకుని రతిలో పాల్గొంటే మంట ఉండదు.

మీ మామయ్య (భర్త) మీరు కలిసి మా ప్రచురణలైన సృష్టి రహస్యం, ప్రణయకళ చదవండి.

చెడిందా?

సార్ నేను 6 సం॥లపాటు అరబ్ దేశాలలో ఉండి ఇండియా వచ్చి పెళ్ళి చేసుకున్నాను. 4 నెలలు ఉన్నాను. పెళ్ళికి ముందు స్త్రీ అనుభవం బొత్తిగా లేదు. కాని పుస్తకాలు చాలా చదివాను. నాకు

హా॥ప్ర॥ అలవాటు ఉంది. వయస్సు 29 సం॥లు. మొదటిరాత్రి నాకు ఏ విధమైన సంతోషం కాని, సంతృప్తిగాని కలగలేదు. ఆమె యోని లూజుగా, వక్షోజాలు మెత్తగా ఉన్నాయి. మొదటిసారి నేను ఆడదాన్ని అనుభవించినది ఆ మొదటిరాత్రియే. తొలిసారి యోనిలో ప్రవేశం కష్టంగా, బిగుతుగా ఉంటుందని ఎన్నోచోట్ల చదివాను. ఎందరి వద్దనో విన్నాను. నా భార్యకు బాధ కలగలేదు కదా, ఆమె ముఖ కవళికలలోకూడా మార్పు కనిపించలేదు. ఒకవేళ నా అంగం చిన్నదిగా ఉండటం కారణమా? నా అంగం సన్నగా పొట్టిగా ఉంటుంది. సంసార యోగ్యతకు అంగం కనీసం ఎంత పొడవు, లావు ఉండాలి? నా భార్య పెళ్ళికి ముందే చెడిపోయిందని అనుమానంగా ఉంది. ఆమెకు విడాకులివ్వాలనుకుంటున్నాను. మీ సలహా ఏమిటో చెప్పగోరుతున్నాను.

-ఎన్.హెచ్.ఆల్.

జ. బాబూ, మీ అమాయకత్వానికి నవ్వాలో ఏడ్వాలో తెలియటం లేదు. కాని తొందరపాటు నిర్ణయం తీసుకోనందుకు సంతోషిస్తున్నాను. కొంచెం అటూఇటూగా మీలాంటి పరిస్థితిలోనే ఉన్న దాంపత్యాలు వేలాదిగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీతోపాటు వారందరినీ ఉద్దేశించి ఈ జవాబు వ్రాస్తున్నాను.

పురుషుడి అంగం స్తంభన సమయంలో మూడున్నర నుంచీ ఆరున్నర అంగుళాల వరకూ ఎన్నో రకాల సైజుల్లో ఉంటుంది. అలాగే స్త్రీల బీజవాహిక లోతు కూడా 3 నుండి 6 అంగుళాల వరకూ మనిషి మనిషికీ మారుతుంది. పొడవులోనూ, లోతులోనూ ఎంత భిన్నత్వం ఉందో పురుషాంగం కైవారంలోనూ యోని కైవారంలోనూ అంత వైవిధ్యమూ ఉంటుంది.

శిశ్నం ఎంత పొడవూ, చుట్టుకొలతా ఉన్నాయో, బీజవాహిక లోతూ, కైవారమూ అంతే ఉన్న దంపతులు చాలా అదృష్టవంతులు. అలాంటివారు కొద్దిమందే ఉంటారు. మిగతా దాంపత్యాలన్నిటిలోను పురుషుడి జననాంగం కంటే స్త్రీ బీజవాహిక లోతు, కైవారం ఎక్కువో తక్కువో ఉండటం జరుగుతుంది. ఆ తేడా కొద్దిగా ఉంటే స్త్రీ బీజవాహికలోతు, కైవారం ఎక్కువో తక్కువో ఉండటం జరుగుతుంది. ఆ తేడా కొద్దిగా ఉంటే, ఇబ్బంది ఉండదు. సాధారణంగా దంపతులిద్దరికీ తేడా ఉన్నట్టే తెలియకపోవచ్చు. ఎటొచ్చీ తేడా ఎక్కువ ఉన్నప్పుడే సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. పురుషాంగ ప్రమాణం బీజవాహిక కంటే మరీ ఎక్కువైతే స్త్రీకి బీజవాహికలోకి అంగప్రవేశం బాధాకరమై రతి నరక యాతన కలిగిస్తుంది. అలాంటి స్త్రీ భర్త దగ్గరకు వస్తేనే హడలిపోతుంది.

ఇక పురుషాంగం పొడవుకాని, లావుకాని బీజవాహిక ప్రమాణం కంటే బాగా తక్కువ ఉంటే ఆ స్త్రీకి రాపిడి సుఖం కలగక అసంతృప్తికి లోనవుతుంది. దీనికితోడు ఆమె యోనిస్రావాలు ఉండనే ఉన్నాయి. వాటివల్ల యోని 'వదులుగా' ఉన్నట్టనిపిస్తుంది. ఈ రోజుల్లో ఆడవాళ్ళు మగవాళ్ళకంటే అన్నింటా ముందే ఉంటున్నారు. పుస్తకాలు చదివీ, సినిమాలు చూసి, ఆ నోటా ఈ నోటా వినీ దాంపత్యానుభవం కోసం ప్రతి ఆడపిల్లా, పెళ్లినాటికల్లా ఎదురు చూస్తూనే ఉంటుంది. పురుష స్పర్శతో - జడురాలైతే తప్ప - అందరికీ యోనిస్రావాలు వెల్లువవుతాయి. బీజవాహిక విశాలం కావటం జరుగుతుంది. కన్నెపొర అసలే ఉండకపోవటం, ఉన్నా ఎప్పుడో ప్రమాదవశాత్తు చిరిగిపోయి ఉండటం ఈ మధ్య సర్వసామాన్యమైపోయింది. కనుక అవరోధాలు లేకపోగా అనుకూలత కూడా ఎక్కువై తొలినాడు చాలామంది స్త్రీలకు అంగప్రవేశం సులభంగా జరుగుతోంది. తొలిరాత్రి అంగప్రవేశం తేలికగా జరిగితే మీవంటి అమాయకుల బుర్రలో అనుమానాలూ తేలిగ్గానే ప్రవేశిస్తాయి.

యిలాంటి సందర్భాలలో కొందరు స్త్రీలు కూడా విపరీతంగా రియాక్టయి యదార్థం గ్రహించకుండా నీ అంగం చిన్న పిల్లాడిలా ఉందేమిటి అనేయటం జరుగుతోంది. దాంతో భర్త హతాశుడవటం, శాశ్వతంగా పెళ్ళి, పెళ్ళామూ అంటే దారెత్తిపోవటం జరుగుతోంది.

కన్యల యోని సాధారణంగా యిరుకుగా, బిగుతుగా ఉండే మాట నిజమే కాని కొందరికి సహజంగానే వదులుగా, లోతుగా ఉండవచ్చు. అంత మాత్రాన ఆమెకు కళంకం ఆపాదించటం సబబు కాదు బాబూ! అట్లాగే కేవలం మీ మధ్య అంగప్రమాణాల తేడా మాత్రమే ఉండి ఉండవచ్చు. ఏది ఏమైనా ఒక సంగతి జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. బీజవాహిక ఒక సన్నని పెన్సిలునీ చక్కగా పట్టుకుంటుంది; ఒక శిశువు తలనీ పోనివ్వగలుగుతుంది. అంతటి కండర శక్తి దానికి ఉంది. ఎటొచ్చీ ఆ శక్తిని ఉపయోగించాలన్న రహస్యమూ, ఆ పద్ధతీ మీ భార్యకు తెలియవు. అదే ఆమెకు తెలిస్తే మీకీ క్షోభ ఉండకపోను. ఆమె యోని కండరాలు కొద్దిగా బిగిస్తే సరిపోయేది.

దంపతులందరికీ అంగప్రమాణాల విషయంలో సామరస్యం ఉండదని ముందే మనవిచేసాను కదా. వారి గతి ఏమిటి?. ఎంత మాత్రమూ అధోగతికాదు. దాదాపు అందరూ సుఖించడానికి వీలుగా అత్యధికవర్గాల దంపతులకి నప్పేలా మన ప్రాచీనులూ, నేటి పాశ్చాత్యులూ రకరకాల రతివిధానాలు తెలియచేసారు. ఏయే రకాల సమస్యలున్న దంపతులకు ఏ రతి విధానాలు సుఖాన్నిస్తాయో వివరిస్తూ **ప్రణయకళ** అను గ్రంథం మేమున్నూ ప్రచురించాము. దంపతులంతా విధిగా చదవవలసిన గ్రంథమిది. మీరూ చదవండి, సమస్య తీరిపోతుంది.

నీ రెండవ అనుమానం కూడా నిర్హేతుకమైనదే. రొమ్ములు సహజంగా మెత్తగానే ఉంటాయి. బ్రాసరీ, జాకెట్టు బిగించి ఉండగా చూడటానికి బిగుతుగా, గట్టిగా ఉన్నట్టు భ్రమ కలిగిస్తాయి. "ఆ అనుభవం" ఉంటే రొమ్ములు మెత్తబడిపోతాయని మీకెవరో చెప్పారు కదా! అదే మీ బుర్రలో పనిచేస్తోంది. నిజానికి ఏ కన్యనైనా ఇంతవరకూ మీరు తాకితే కదా ఆమె రొమ్ములు గట్టిగా ఉంటాయో, మెత్తగా ఉంటాయో తెలియడానికి! అంతా మీ భ్రమ! మీ భార్యచే రొమ్ములకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు (**సౌష్టవం** చదవండి) చేయించండి. ఒంటికి కొవ్వుపట్టే పదార్థాలు తీసుకోమనండి. మీ కోరిక కొంత వరకూ తీరుతుంది. అనవసరంగా ఆ అమాయకురాలిని శంకించకండి బాబూ!

రొమ్ముల్లోంచి రక్తం

పేషెంటు వయసు 35సం॥ల లోపు. సంతానం లేదు. ఆమెకు నెలకు రెండు మూడు రోజులు రొమ్ముల్లోంచి రక్తం చుక్కలు వస్తున్నాయట. ఆమె చాలా మందులు వాడింది. తగ్గలేదు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారమేమిటి?

-కొలుకులూరు.

జ. నెలలో ఏ రోజుల్లో రక్తపుచుక్కలు వస్తున్నాయో ఆమెను గమనించమని చెప్పండి. ఋతుచక్రం మధ్యలో అనగా బహిష్టుకు 13-14 రోజుల ముందు వస్తున్నట్లయితే ఆ సమయంలో ఆమె శరీరంలో అకస్మాత్తుగా సంభవించే హార్మోను మార్పుల వల్ల అలా జరుగుతున్న దనుకోవచ్చు. దీనికి చికిత్స అవసరం లేదు.

అలా కాకపోతే అది రొమ్ము కేన్సరే అయి ఉంటుంది. రొమ్ముకి కేన్సర్ సోకితే రొమ్ములో సాధారణంగా గడ్డలుకూడా ఏర్పడతాయి. కాని పాలగ్రంథులు నాళికలకు సోకే కేన్సరు అతి సూక్ష్మంగా ఉంటుంది (Papilloma of ducts). దీనిలో మాత్రం రొమ్ముగడ్డలు ఏర్పడవు. ఏది కారణమో డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించుకుని తగు చికిత్స తీసుకోమనండి.

చనుమొనలు పగలటంవల్ల కూడా కొద్దిగా రక్తం రావటం జరుగుతుంది.

వాంతులు... వాంతులు

ఆర్యా! ఒక్కొక్క స్త్రీకి నెలతప్పిన నుండి డెలివరి అయ్యేవరకు ఏ ఆహారం తీసుకున్నా వాంతులు అవుతున్నాయి, (డాక్టర్ సలహాపై మందులు వాడినా) ఆ స్త్రీ ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? తల్లి తీసుకునే ఆహారం, గాలి మీదనే ఆధారపడి ఉన్న స్త్రీ గర్భంలోని శిశువు గతి ఏమి కావాలి? ఇలాంటి స్త్రీలు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. డెలివరి అయ్యే వరకూ వాంతులు అవటానికి ముఖ్యమైన కారణం ఏమిటి? ఇలాంటి స్త్రీలకు మీరిచ్చే సలహా ఏమిటో చెప్పగోర్తాను.

-ఆర్.ఎస్.708.

జ. మామూలుకంటే ఎక్కువగా వాంతులై, తిన్నదేదీ ఇమడకపోతే అది ప్రమాదమే! అలాంటి పేషెంటును పూర్తిగా డాక్టరు సంరక్షణలోనే ఉంచాలి. పెద్ద హాస్పిటల్లో ఉంచటం మంచిది. గర్భం ధరించిన వెంటనేకాని కొద్దివారాల్లోకాని ఆడవాళ్ళందరికీ కడుపులో త్రిప్పుట, వాంతులు (వేవిళ్లు) మొదలవుతాయి. పొద్దుటవేళ త్రిప్పటం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తిన్నదంతా కక్కేసుకోవటం జరగదు. ఇది మామూలు ఆడవాళ్ళ సంగతి.

కొందరికి - మీరు చెప్పిన పేషెంటులా - పరిస్థితి ఇంకా తీవ్రంగా ఉంటుంది. మంచినీళ్ళు తాగినా వాంతి అయిపోతుంది. కనుక డీహైడ్రేషన్, కాళ్ళు తేలిపోవటం, బరువు కోల్పోవటం జరుగుతాయి. అలా ఎందుకు జరుగుతుందీ అంటే ఒక్కొక్కరూ ఒకొక్కలా చెబుతున్నారు. మొత్తంమీద గర్భం ధరించటంవల్ల ఒంట్లో సంభవించే అనేక రకాల రసాయనిక మార్పులకి శరీరం ఎడ్జస్టు కాలేకపోతోందనీ, అందుకే వాంతులు కలుగుతున్నాయనీ చెప్పుకోవచ్చు. న్యూరోసిస్ (నరాల బలహీనత) ఉన్న స్త్రీలే ఎక్కువగా దీనికి లోనవుతున్నారు.

జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు, కొన్ని అంటురోగాలూ, మెదడుకి, మెదడు పొరలకి సోకిన వ్యాధులూ కూడా ఈ పరిస్థితి తెచ్చిపెట్టే అవకాశం ఉంది.

అతివమనానికి క్లోర్‌ప్రామజైన్, ఇతర ఏంటీ హిస్టమైన్‌లు బాగానే పనిచేస్తాయి. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తగ్గించి కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే దుంప పదార్థాలు, పళ్ళు, కూరలు తీసుకోవాలి. బార్లీజావ మంచిది. ఫ్రూట్‌జామ్, నిమ్మకాయ ఊరగాయ మంచివి. మలబద్ధం గర్భవతులకు సహజం కనుక దాని ప్రభావం కూడా కొంత ఉంటుంది. ఆ బాధ లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అతివమనం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఉపశమనకారులు వాడవచ్చు. మందుల ప్రభావం బిడ్డ మీదుంటుంది సుమా. అందువల్ల స్వంత వైద్యం మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పనికి రాదు.

ఈ అతివమనం (hyperemesis) చికిత్సకి లొంగకుండా ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఆ స్త్రీ శరీరంలోని పిండి పదార్థ నిల్వలూ, ఆపై కొవ్వు నిల్వలూ కలిగిపోయి రక్తంలో విషపదార్థాలు చేరుతాయి. ఆ స్త్రీ గబగబా బరువు తగ్గిపోతుంది. చర్మమూ, ఎముకలూ తప్ప కండలేదనిపించేలా తయారవుతుంది. అంతదాకా రానివ్వకూడదు. వచ్చిందా హాస్పిటల్లో చేరాల్సిందే. అక్కడ డాక్టర్లు అన్నం మాన్పించి రెండురోజులపాటు సెలైను, గ్లూకోజు ఎక్కిస్తారు. పేషెంటు వెంటనే కోలుకుంటుంది. ఆపైన పళ్ళరసాలు బార్లీ జావ మొదలైన వాటితో మొదలుపెట్టి క్రమేణా మళ్ళీ ఆహారంలోకి దించుతారు. ప్రాణప్రమాద పరిస్థితే వస్తే ఆ గర్భాన్ని తొలగించైనా డాక్టర్లు తల్లిప్రాణాన్ని కాపాడతారు. ఇంటిదగ్గర ఇవేవీ వీలుకావు.

మంప్స్

గవద బిళ్ళలు వచ్చిన వారికి వీర్యకణాలు తయారు కావని వ్రాసారు. కాని నాకు చిన్నప్పుడు మంప్స్ (గవద బిళ్ళలు) వచ్చినవి. మీ పుస్తకం చదివాక భయం వేసి టెస్టు చేయించుకున్నాను. వీర్యంలో కణాలు ఉన్నాయని తేలింది. మీరు అలా వ్రాసారేమి?

- ఎం.ఆర్, నల్లకుంట.

జ. మంప్స్ వ్యాధి (గవద బిళ్ళలు) మీకు వృషణాలకు సోకి ఉండకపోవచ్చు. సోకినా ఒకవేపు బీజానికి మాత్రమే సోకి ఉండవచ్చును. లేదా యవ్వనంలో కాక బాల్యంలో సోకి ఉండవచ్చును. కొందరికి వ్యాధి తక్కువ స్థాయిలో సోకి వీర్యకణోత్పత్తి దెబ్బతినటం జరగదు. అలాంటపుడు వీర్యోత్పత్తి మామూలుగాగాని కొద్దిగా తక్కువ స్థాయిలో కాని ఉంటుంది.

రాకపోతే ప్రమాదమా?

మా అబ్బాయికి 18 నెలల వయస్సు. పురుషావయవ శీర్షంపై చర్మం వెనుకకు పోవడం లేదండి. ముందు ముందు సరవు తుందా లేక శస్త్రచికిత్స చేయించాలా తెలుపగలరు.

- బెంగుళూరు.

జ. చిన్న పిల్లలకు పూర్వచర్మం అంగశీర్షానికి అంటుకునే ఉంటుంది. కాలక్రమంలో దానంత అదే ముందు వెనుకలకి జరుగుతుంది. యౌవనం వచ్చేదాకా దాని క్రింద పాచి చేరదు కాబట్టి చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి శుభ్రం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్న పిల్లలకు అలా లాగటం మంచిది కాదు.

ప్రశ్న : ఏ డేళ్ళక్రితం నా వివాహ మయింది. పెళ్ళి నాటికి నా వయస్సు 26. నా భార్య వయస్సు 22 సంIIలు. మాకు పాప, బాబు వున్నారు. నా భార్యకు రక్తహీనత ఉంది. ఇంట్లో మేము నలుగురమే వుంటున్నాం. తెల్లవారి లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకూ ఏదో ఒక పని కల్పించుకొని చేస్తూనే ఉంటుంది నా భార్య. కాని పడకటింట్లోనే సమస్య. నా ప్రేరణను తోసిపుచ్చుతుంది. ఇప్పుడొద్దనో, నిదుర ముంచుకొస్తూందనో, ఒళ్ళు నొప్పులనో ఇలా యేదో ఒక కారణం చెప్పి దాటవేస్తుంది. నెలకొకసారి కలుసుకొంటున్నాము. అది కూడా నా బలవంతంపైనే. వేలితోనో లేక పురుషావయవముతోనో ఆమెకు తృప్తి అయ్యేవరకూ ప్రేరేపిస్తాను. పురుషావయవాన్ని లోపలికంటా పోనిచ్చేందుకు ఒప్పుకోదు. బయటే స్ఖలించ మంటుంది. బలవంతముపై లోపలికంటా పోనిచ్చేందుకు ఒప్పుకొన్నా స్ఖలన సమయంలో బయటకు తీసేయమంటుంది. ఎందుకంటే ఎక్కడ గర్భం వచ్చేస్తుందోనని భయమట. నేను కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషను చేసుకుంటానంటే వద్దు నేను చేయించుకుంటాను మగవారు చేయించుకుంటే సన్నబడిపోతారని, ఏపనీ చేయవీలు కాదనీ అన్నది. ఆపరేషన్ గురించి వివరించాను. మగవారికెంతో సులభంగా ఆపరేషన్ చేస్తారని అందువల్ల ఏదీ తొందర కాదని, ఇంకొకటి నీవు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నావని ఇలా ఎన్నో విధాలుగా చెప్పి చూశాను కాని ఆమె ఒప్పుకోలేదు. ఈమెనెలా ఒప్పించాలో మీరే చెప్పండి.

మా అబ్బాయికి 15వ నెల నిండిన తరువాత, చనుబాలు నిలిపివేసేందుకు డాక్టరును కలుసుకొని యేదో మాత్రలు తీసుకుంది. అప్పటి నుండి వక్షోజాలు చాలా చిన్నవైపోయాయి. వక్షోజాలు పెరిగేందుకు ఏం చేయాలో చెప్పండి.

దేనిపైనా నాకు మనస్సుండటం లేదు. ఏకాగ్రత ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చో తెలుపగలరు.

రెండు-మూడు నెలల నుండి నాకొక చెడ్డ అలవాటు అలవడింది. నా కెదురుగా ఎవరైనా ఆడవారు వస్తుంటే వారి వక్షోజాల వంకే చూడటం, తరువాత నా భార్య వక్షోజాలతో బేరీజు చేసుకోవడం అలవాటయింది. ఇది చెడ్డ అలవాటని తెలిసికూడా చేస్తున్నాను. దీనినెలా మానుకోవాలి?

-ఎస్.సి.,

జ. దీనికింత దూరం ఆలోచించాలా, తాత్కాలిక గర్భనిరోధ విధానాలు పాటిస్తే సరిపోయేది కదా! ఆమెకు లూపు పెట్టించవచ్చు, లేదా మీరు నిరోధ్ వంటి తొడుగులు వాడవచ్చు లేదా ఆమె 'టుడే' వంటి యోని మాత్రలు వాడుకోవచ్చు. ఇందులో ఏది పాటించినా మీ సమస్య తీరిపోయేది కదా!

కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషను విషయానికొస్తే మీరు చేయించుకోవటమే మంచిదన్న మీ అభిప్రాయంతో ఏకీభవి స్తున్నాము. ట్యూబెక్టమీ కంటే వేసెక్టమీయే సులువు; స్త్రీకంటే మగవాడు త్వరగా కోలుకుంటాడు; పైగా మీ భార్య భయపడు తున్నట్టు మీరేమీ సన్నబడిపోరు. అలాగే మీ శక్తి సామర్థ్యాలకుగాని, సెక్సు సామర్థ్యానికిగాని భంగం వాటిల్లదు. అబ్బాయి పుట్టి ఏణ్ణర్థం అయింది కనుక మరో 6 నెలలు ఆగి మీరే వేసెక్టమీ చేయించేసుకోండి.

ఆమె రొమ్ముల విషయం : పాలివ్వటం మానేసిన వెంటనే రొమ్ములు ఒక్కసారిగా చిన్నవయి పోతాయి. మళ్ళీ క్రమేణా మామూలు సైజుకి వస్తాయి. ఈ మధ్య కాలంలో ఆమె పుష్టికరమైన ఆహారం తింటూ వ్యాయామాలు కూడా చెయ్యాలి. (చూడండి : సౌష్టవం)

పరాయి స్త్రీల రొమ్ములకేసి మీరు తదేకంగా చూస్తూ ఉంటే వాళ్ళు పరవశిస్తారను కోవద్దు. అసహ్యించుకుంటారు. మీ గురించి జుగుప్సతో మాట్లాడుకుంటారు. కనుక ఆ పని మానెయ్యండి. దృష్టి రొమ్ములమీద పడిన మరుక్షణం కళ్ళు తిప్పుకోవటం అలవరచు కోండి. అభాసు పాలయ్యే పరిస్థితి కొని తెచ్చుకోవద్దు.

రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేయండి. ఏకాగ్రత సాధించడానికది చక్కటి మార్గం. "యోగచికిత్స" చదివి మీ మనసుపై మీరు అదుపు ఎలా సంపాదించుకోవాలో తెలుసుకోండి.

న్యూమోనియా

నాకు 8 నెలల క్రితం న్యూమోనియా వచ్చి తగ్గింది. అప్పటి నుంచీ అంగం స్తంభించడం లేదు. ఎప్పుడైనా ఒక్కసారి స్తంభిస్తుందేమో! న్యూమోనియా వల్లనే నంటారా? నన్నేమి చేయమంటారు? నేను నపుంసకుణ్ణి మాత్రం కాదు. బ్రహ్మచారిని.

-పి.,

జ. న్యూమోనియాకీ సెక్సుకి సంబంధమేమీ లేదు బాబూ, ఆ ఆలోచన మనసులోంచి తుడిచెయ్యి. నీ అంగస్తంభనం అదే వస్తుంది. నపుంసకుడివి కావన్న ధీమా నీకుంది కదా. అదిచాలు. అవసరం వచ్చినప్పుడు అంగం దానంతట అదే స్తంభిస్తుంది.

బీజం సమస్యలు

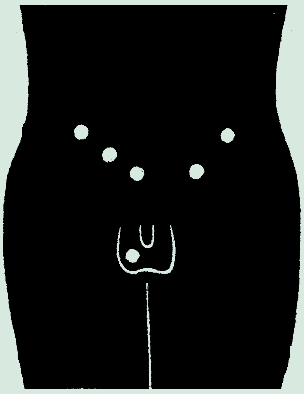
నా వయసు 18 సం॥లు. నాకు కుడిబీజం లేదు. ఒక వేపునే ఉంది. రెండూ ఉండాల్నా, ఒకటి ఉంటే ఫర్వాలేదా? నేను పెళ్ళికి పనికి వస్తానా?

-కె.శి., హైదరాబాద్.

జ. ఒక్కటే ఉండటంవల్ల మీ మగతనానికి లోపం ఉండదు. సంతానం కలగడానికి కూడా పనిచేసే బీజం ఒక్కటున్నా చాలు. అదికాదు సమస్య. రెండో బీజం కడుపు లోపల ఉంటుంది. అది వృషణాలలోకి దిగటం అవసరం.

నిజానికి పుట్టుకకి ముందు బీజాలు రెండూ ప్రతి మగపిల్లవాడికీ కడుపులోనే ఉంటాయి. పుట్టుకకు కొద్దిరోజుల ముందు అవి వృషణాల్లోకి దిగాలి. అలా కుడిబీజం దిగకపోవడం వల్లనే ఒకే బీజం కనిపిస్తోంది.

కడుపులోనే బీజం ఉండిపోతే కొన్నేళ్ళకు దానికి కేన్సరు సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కనుకనే ఆ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోమంటున్నాము. ఆపరేషను చేయించుకోండి. కడుపులో ఉన్న బీజాన్ని తీసి వృషణాలలో ఉంచి కుడతారు లేదా తీసి పారేస్తారు.



వృషణాలు కొందరిలో బీజకోశాల్లోకి జారవు. అలా దిగకుండా కడుపులో ఎక్కడెక్కడ ఉండిపోవచ్చో చిత్రంలో చూడవచ్చు.

hGG ఇంజెక్షన్లు 5000 యూనిట్లవి 6 నుంచి 8 వారాలపాటు వారినికొక ఇంజెక్షను చొప్పున తీసుకుంటే కూడా కొందరికి బీజాలు దిగుతాయి. ఒకవేళ యింజెక్షన్ల వల్ల ఫలితం కనిపించకపోతేమటుకు ఆపరేషనే శరణ్యం.

ఈ ఇంజెక్షన్లకు రియాక్షను వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక వాటిని డాక్టర్ల చేతనే చేయించుకోండి.

ఫైలేరియానా?

గత మూడు సంవత్సరములుగా నాకు ఎడమ బీజం లావుగా బారుగా మారుతున్నది. గట్టిగా ఉంటుంది. కుడివేపు బీజము గాజు గోళీ అంత ఉంటుంది. బుడ్డా? ఇది ఎలా పోతుంది?

- పి.ఎస్., తిరువూరు.

జ. అది బుడ్డ కాదు. బీజం వాస్తున్నది. వరిబీజమైతే బీజం సైజు పెరగదు. ఆ సంచిలో నీరు చేరటం వల్ల బీజకోశం పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. కాని లోపల వృషణం (బీజం) మామూలు సైజులోనే ఉంటుంది. మీకు బీజం సైజు పెరుగుతూ గట్టిపడుతోంది కనుక అది ఫైలేరియల్ వాపు కాని, Orchitis కాని కావచ్చు. అంతకన్నా పెద్దవిషయం కూడా కావచ్చు. స్థానిక M.D. డాక్టరుగారికి చూపించుకొని ట్రీట్‌మెంటు తీసుకోండి. ఇది ఉత్తరాల వల్ల పరిష్కారం కాదు.

తొలిగర్భం తీయించేస్తే ఇక పిల్లలు పుట్టరా

నా భార్యకు పెళ్ళయిన నెలలోనే గర్భము వచ్చింది. బిడ్డలు అప్పుడే వద్దని రెండు నెలల తర్వాత క్లీన్ చేయించుకున్నది. రెండు సంవత్సరములు గడిచినవి. ఇప్పుడు బిడ్డలు కావాలని ఉంది. కడుపు ఇంకా రాలేదు. వచ్చునా రాదా? ఏమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా? మొదట్లోనే గర్భ విచ్ఛేదం చేయిస్తే గర్భం ఇక రాదంటున్నారు. నిజమేనా?

ఆడవారికి యూరిన్ కల్చరు చేయిస్తే క్రిములున్నవని రిపోర్టు వచ్చింది. భార్యా భర్తలు కలిస్తే భర్తకు కూడా వస్తుందా?

బహిష్టు ముగిసిన ఎన్ని రోజులకు గర్భం వస్తుంది?

జ. ఎబార్షన్ చేయించి రెండు సంవత్సరాలు గడిచాయన్నారు. ఆమె నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టవుతున్నారా? ఈ రెండు సంవత్సరాలూ గర్భ నిరోధక పద్ధతులేమైనా అవలంబించారా? అవలంబిస్తే అవి మానెయ్యండి. మరి కొద్ది నెలల్లో గర్భం వస్తుంది.

ఒక వేళ మీరు గర్భ నిరోధం పాటించ కపోతే రెండేళ్ళు గడిచినా గర్భం రాకపోవడానికి ఏదో కారణం ఉంటుంది. మీ భార్యకు అండవాహికలు మూసుకు పోయినవేమో. X-ray (HSG) తీయించండి. అండం విడుదలవు తోందా లేదా Scanning చేయించండి. మీరు కూడా వీర్యపరీక్ష చేయించు కోండి. డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే అవసరమైన టెస్టులన్నీ చేయిస్తారు.

లోపం ఏమీ లేదని తెలితే సాఫల్య కాలంలో (అనగా ఆవిడ బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచీ 20వ రోజు వరకూ) రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి చొ॥న కలుసుకోండి.

గర్భవిచ్ఛేదం చేయించినంత మాత్రాన ఇక గర్భం రాదనటం తప్పు. కాని భగవంతుడిచ్చే వరాన్ని కాలరాయవద్దని కోరుతున్నాము. అక్కర్లేనప్పుడు గర్భం దానంత అది రావటమూ, కావాలని తపస్సు చేసినా రాకపోవటమూ విధి వైచిత్రి.

భార్యాభర్తలలో ఎవరి మూత్రంలో వ్యాధి ఉన్నా అది రెండవ వారికి వస్తుంది. కనుక చికిత్స యిద్దరూ తీసుకోవటం మంచిది.

బహిష్టు ముగిసిన 10-12 రోజులకు వీర్యకణం, అండం కలిసే పరిస్థితులేర్పడితే (అనగా రతి జరిగి, యితర ఏ లోపాలూ లేకుండా ఉంటే) గర్భం వస్తుంది.

ఏమీ తినకూడదా?

మీ ట్రీట్‌మెంట్ ఫలించి మీరన్నట్టే ఏడాది తిరిగేసరికల్లా మగబిడ్డను ప్రసవించాను. బాబు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. నాకు పాలు పడ్డాయి. కాని సరిపోవడం లేదు. అందుకని డబ్బాపాలు పట్టిస్తున్నాను. అవి యివ్వాల్సినప్పుడల్లా నాకు బాధగా ఉంటుంది. పాలు బాగా పడాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తినాలి?

పెద్దవాళ్ళు పత్యం చేయాలి అంటూ నాకిష్టమైన పెరుగు, గుడ్లు, కనీసం ఫ్రూట్సు, ఆకుకూరలు కూడా తిననివ్వటం లేదు. తింటే నాకేమీ అవ్వదటగానీ బాబుకి అనారోగ్యమట.

కుటుంబ నియంత్రణకి (Vaginal contraceptives (Today) వాడవచ్చునా?

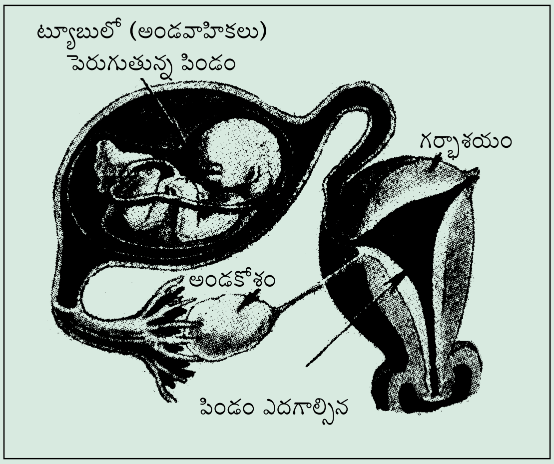
జ. మీరువ్రాసిన శుభవార్త మాకెంతో సంతోషం కలుగజేసింది. పాలతల్లి అన్నీ తినవచ్చునమ్మా. ఏం ఫర్వాలేదు. ముఖ్యంగా గుడ్లు, ఆకు కూరలు, పళ్ళు మానవద్దు. మీ బిడ్డ పెరుగుదలకి అవసరమైన ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, లవణాలు మీ పాలద్వారానే మీ బిడ్డకు అందాలి. వాటిని మీరు సమృద్ధిగా తినండి. రోజూ 2, 3 గ్లాసుల పాలు త్రాగండి. పళ్ళరసాలు తీసుకోండి లేదా కొబ్బరినీళ్ళు తీసుకోండి. తెలగపిండికూర మంచిది.

కుటుంబ నియంత్రణకు Today వాడవచ్చును.

కూడనిచోట గర్భం

నా వయస్సు 28సం॥లు. పెళ్ళైన 3 సం॥లకు గర్భం వచ్చిందని సంతోషించాము. ఆ తర్వాత కుడివేపు కడుపులో కడుపునొప్పి వచ్చి, కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడంతో మావాళ్ళు వెంటనే డాక్టర్ని

పిలిపించారు. నాకు ట్యూబులో గర్భం వచ్చిందని చెప్పి డాక్టర్లు పెద్ద ఆపరేషను చేసి పిండాన్ని కుడివేపు గొట్టాన్ని తీసేసారు. ఇది జరిగి 2 సంవత్సరాలైంది. అయితే నాకు మళ్ళీ గర్భం రాలేదు. ఒక్క ట్యూబు తీసేసినా గర్భం రాదా? ట్యూబులో గర్భం అసలు ఎందుకు వస్తుంది? ఒకసారి ట్యూబులో గర్భం వస్తే మళ్ళీ అలాగే వస్తుందా? వస్తే మళ్ళీ ట్యూబు తీసేస్తే నాకింక పిల్లలు పుట్టేదెలా?



-జె.ఎ.,

జ. అమ్మా 250-300 మందిలో ఒకరికి యిలా జరుగుతూ ఉంటుంది. మామూలుగా అండమూ, వీర్యకణమూ కలిసి సంయుక్త కణం (కాబోయే పిండం)గా తయారయ్యేది స్త్రీ అండవాహిక (ట్యూబు)లోనే! అయితే అక్కడ నుంచి ఆ సంయుక్త కణం దొర్లుకుంటూ వచ్చి గర్భాశయంలో పడి గర్భాశయం గోడకు అతుక్కోవాలి. మీలో అలా జరగలేదు. ఎక్కడ సంయుక్త కణం ఏర్పడిందో అక్కడే అది కదలకుండా నిలిచిపోయి పిండంగా ఎదగటం మొదలు పెట్టింది.

ఒక సన్నటి గొట్టంలో పిండం ఎలా ఎదుగుతుంది? ఆ గొట్టం సాగిపోవడంతోపాటు పిండం తాలూకు "వేళ్ళు" గొట్టపు గోడల్లోకి విస్తరించటం వల్ల మీ కుడి అండవాహిక సాగిపోయి పగిలిపోయింది. అపారమైన రక్తనష్టమూ, ఆకస్మికమైన హార్మోను మార్పులూ కలిగి మీరు మూర్ఛపోవటం జరిగింది. డాక్టర్లు సకాలంలో చర్య తీసుకోవటం మేలయింది.

జరిగిన విషయం యిది! అయితే ట్యూబులో గర్భం రావలసిన పరిస్థితి మీలో ఎందువల్ల కలిగిందో నేను చెప్పలేను. సామాన్యంగా ఈ పరిస్థితి ఎందువల్ల వస్తుందంటే-

1. గొట్టానికి గతంలో ఏదైనా వ్యాధి సంభవించి ఉండాలి. (ఆ విషయం మీకు తెలిసి ఉండకపోవచ్చు) నూటికి 50-60 మందిలో యిదే కారణం.

2. గొట్టంలోనే ఏవో చిన్నచిన్న దోషాలు ఉండి ఉండాలి. (ఉదా: అది మరీ సన్నగా ఉండటం, మరీ మెలికలు తిరిగి ఉండటం, సరిగ్గా ఎదగకపోవటం).

3. నిర్మాణంలో లోపాలేమీ లేకపోయినా, వ్యాధులేమీ లేకపోయినా, పొదిగిన సంయుక్త కణాన్ని గర్భసంచిలోకి దొర్లించుకు వెళ్ళే శక్తి గొట్టాలకు లేదేమో!... ఇలాంటివేవో కారణాలవుతాయి.

ఇకపోతే ఒకసారి ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ వస్తే మరోసారి రావాలని నియమం లేదు. నూటికి 85-90 మందిలో రెండోసారి మామూలుగానే గర్భం వచ్చి ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డల్ని కనడం జరిగింది. కనుక వచ్చి ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డల్ని కనడం జరిగింది. కనుక నిరాశపడవద్దు. "యిలా అయితే, అలా అయితే..." అన్న ఆలోచనలు రానివ్వకండి. నెలతప్పిన వెంటనే గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించడం, మీ పాతకథ చెప్పటం మాత్రం చాలా ముఖ్యం.

ఇకపోతే ఇంతవరకూ గర్భం ఎందుకు రాలేదన్న విషయం. ఈ జరిగిన తతంగం మీలో షాక్ కలిగించినందువల్ల మీలో హార్మోన్లు సరిగా పనిచేయలేకపోతున్నవో, లేక యితర లోపాలేమైనా ఉన్నవో! ఒకసారి భార్యాభర్తలిద్దరూ అవసరమయిన పరీక్షలన్నీ చేయించుకుని చికిత్స తీసుకోండి. సంతానం తప్పక కలుగుతుంది.

ఒకవేళ రెండో ట్యూబు కూడా తొలగించాల్సిన పరిస్థితే ఏర్పడినా టెస్టుట్యూబ్ పద్ధతిలో (ఇన్‌విట్రో ఫర్టిలైజేషన్ అండ్ ఎంబ్రియో ట్రాన్స్‌ఫర్ (IVF & ET) విధానంలో) మీకు గర్భం కలిగించవచ్చు. పిల్లల గురించి తపస్సు చేయకండి. ప్రయత్నం చేయండి. రెంటికీ తేడా గుర్తించారనుకుంటాను.

కావాలంటే మూడ్ వస్తుంది

మా పెళ్ళయి అయిదేళ్ళయింది. మాకు పెద్దగా సమస్యలంటూ ఏమీ లేవు. ముఖ్యంగా సెక్సు విషయంలో! సాధారణంగా మా యిద్దరికీ మూడ్ ఉన్నప్పుడే కలుసు కుంటాము. అప్పుడప్పుడు మాత్రం పోట్లాడు కుంటాము. ఎందుకంటే నా భార్యకు సెక్సు అవసరమనిపించనప్పుడు నాకు మూడ్ లేకపోతే నేను యిష్టపడను. కాని నాకు ఎప్పుడైనా అవసరమైనప్పుడు నా భార్య నాకోసం సహకరిస్తుంది. అయితే మా యిద్దరికీ పేచీ ఏమిటంటే "నాకిష్టం లేనప్పుడు కూడా నీకోసం మూడ్ తెచ్చు కుంటున్నాను కదా. నీవు అలా ఉండవేమి?" అంటుంది నా భార్య.

-ఎస్.ఎల్.ఆర్.,

జ. మానసికంగా సిద్ధంగా లేకపోతే (అనగా మూడ్ లేకపోతే) రతిలో ఎలా పాల్గొంటాము అనేది మీ ప్రశ్న!

మనసు యితర విషయలపై ఉన్నప్పుడూ పనుల ఒత్తిడివల్లా కామేచ్ఛ ఉండకపోవచ్చు.

కాని తీరా రంగంలో దిగితే కోరిన వారికంటే ఒకోసారి కాదన్నవారే చురుగ్గా పాల్గొనటం జరుగుతుంది. మీరెప్పుడూ ప్రయత్నించినట్లు లేదు. మూడ్ మిమ్మల్ని వెతుక్కుంటూ రాదు. మీరే మూడ్ తెచ్చు కోవాలి. కాస్సేపు ఆఫీసు వ్యవహారాలన్నీ కట్టిపెట్టి భార్య పక్కన ఏకాంతంగా కూర్చుని కబుర్లు చెపుతుంటే, ఆ పైన ఆమె చిలిపి చేష్టలు చేస్తుంటే మూడ్ వెతుక్కుంటూ వస్తుంది. కొద్దిసార్లు ప్రయత్నించి చూడండి. ఫెయిలయితే ఆ ప్రయత్నం విడిచి పెట్టండి. మీ ప్రయత్న లోపం లేదని అర్థమైతే మీ భార్య కూడా ఏమీ అనుకోరు.

(గమనిక: రోజూ డ్యూటీగా రతిచేసే దంపతులకు ఈ సూచన వర్తించదు. వారు లేని మూడ్‌ను బలవంతంగా తెచ్చి పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవటం మంచిది.)

అదికాదు కారణం

నా అంగం 6 అంగుళాలు. రతి తర్వాత నా భార్య పొత్తికడుపులో నొప్పి అంటుంది. అంగం పూర్తిగా ప్రెస్‌చేస్తే (అమ్మా అని) అరుస్తుంది. నాకు భయం వేస్తుందండి. ఎప్పుడు చూసినా నా భార్య ఏదో దిగులుగా రంధిగా ఉంటుంది. హుషారుగా ఉండదు.

- కె.ఎస్., పాల్వంచ.

జ. స్త్రీ బీజవాహికకి అసాధారణమైన సాగేగుణం ఉంది. అందువల్ల అది పెద్ద అంగాలనీ, చిన్న అంగాలనీ సమానంగా యిముడ్చుకుంటుంది. కనుక మీ భార్యకి రతిలో కలుగుతున్న నొప్పికి మీ అంగం పొడవు కారణం కాదు. పైగా 6 అంగుళాలు సగటు ప్రమాణమే తప్ప స్త్రీ భరించలేనంత పొడవైనది కాదు.

లోతుగా అంగాన్ని నెట్టినప్పుడు స్త్రీలకు నొప్పి కలగడానికి యితర కారణాలుంటాయి. అండాశయాలపై సిస్టులు, గర్భాశయానికి, అండవాహికలకి సంబంధించిన వ్యాధులు (పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ P.I.D.) ఎండోమెట్రి యోసిస్, గర్భాశయం వెనక్కి వాలడం (retroversion) వంటివి!

మీ భార్య గర్భాశయానికి లూప్ వేయించి ఉంటే అదొక కారణం కావచ్చు.

కనుక మీరు మీ భార్యను గైనికాలజిస్టుకి చూపించి, మొహమాట పడకుండా ఆమెకు మీ భార్య సమస్యలను వివరిస్తే, వారు తగు పరీక్షలు చేసి ఏది కారణమో తెలుస్తారు, చికిత్స చేస్తారు.

ఈలోగా మీరు రతివిధానంలో మార్పులు చేసుకోండి. ఉపరతిలో పాల్గొనండి. తద్వారా ఎంతలోతు వరకూ మీ అంగాన్ని ప్రవేశించనివ్వచ్చో మీ భార్యే నిర్ణయించుకుంటారు. రతి కదలికలు చేయాల్సింది ఆమె కనుక నొప్పి రాకుండా జాగ్రత్తలేవో ఆవిడే తీసుకుంటారు. పక్కవాటుగా ఒకరికెదురుగా ఒకరు పడుకుని చేసే రతి కూడా మంచిదే! వెల్లకిలా పడుకునే విధానంలోనైతే పిరుదుల కింద, తొడల కింద కలిపి దిండు (తలగడ) వేయండి. ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒక పద్ధతి వల్ల ఆమె బాధ తీరుతుంది.

అయితే రతి విధానాలు మార్చుకోవ డంతో సరిపెట్టెయ్యవద్దు. డాక్టర్ని సంప్ర దించాలి. ఆమెకున్న మూలసమస్య ఏదో అది తొలగిపోవటం మీ యిద్దరి రతి సుఖానికే కాక, ఆవిడ ఆరోగ్యానికి కూడా ముఖ్యం.

స్కానింగ్

స్త్రీ అండం విడుదల చేస్తున్నదీ లేనిదీ స్కానింగ్ పరీక్షద్వారా తెలుసుకోవచ్చంటారు కదా? ఆ స్కానింగ్ పరీక్ష పేరేమిటి? ఏయే రోజుల్లో చేయించాలి? అండం విడుదల గురించి ఖచ్చితంగా తెలుస్తుందా? ఒక వేళ అండం విడుదల కాకపోతే ఎందువల్ల కాలేదో కూడా ఈపరీక్ష ద్వారా తెలుసుకోవచ్చా?

- జి.యస్., విశాఖ.

జ. ఆ స్కానింగ్ పరీక్షని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ అంటాం. అంటే శబ్ద తరంగాల సహాయంతో చేసే పరీక్ష అన్నమాట. అల్ట్రా సౌండు పరికరం హైఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ శబ్దం మనకేమీ వినపడదు. అరచేతిలో ఇమిడే చిన్న సాధనాన్ని మన శరీరంమీద ఆన్చి అటూయిటూ కదుపుతూ, ఈ శబ్ద తరంగాలని శరీరంలోకి పంపుతారు. ఈ తరంగాలు శరీరంలోని లోపలి వివిధ టిస్యూలను తాకి వెనక్కి మళ్లీ ఈ పరికరంలోకే చేరుతాయి. అవన్నీ ఎలక్ట్రానిక్ సిగ్నల్స్‌గా మార్పుచెంది కంప్యూటర్ స్క్రీన్ (టి.వి.లాంటి తెర) మీద ఛాయా చిత్రంగా ఏర్పడతాయి.

అయితే ఈ ఛాయా చిత్రాన్ని మనం గుర్తు పట్టలేం. అల్ట్రాసోనోగ్రఫీలో నిపుణులు మాత్రమే గుర్తుపట్ట గలుగుతారు.

ఈ శాస్త్రం గత 20 సం॥లలో చాలా అభివృద్ధి చెందింది. ఎక్స్‌రేలు శరీరానికి హానిచేసినట్టు ధ్వని తరంగాలు హాని చెయ్యవు. పైగా ఫిల్ము డెవలప్‌మెంటు ఉండదు. డైరెక్టుగా కళ్ళతో ఎంతసేపైనా చూడొచ్చు. కనుక శరీరంలోపలి అవయవాల అమరిక, ప్రధాన దోషాలు, కొన్ని రకాల వ్యాధులు మొదలగు వాటిని గుర్తించడానికి సోనోగ్రఫీ బాగా ఉపయోగపడుతోంది. అండం విడుదల, పిండం పెరుగుదల, వయసు కొన్ని రకాల పిండ దోషాలు కూడా తెలుస్తాయి.

అండఫలం (ఫాలికిల్) సైజు, పెరుగుదల, అది పగిలి అండం విడుదల కావడం మొ॥ విషయాలు అల్ట్రాసౌండు స్కానింగు ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

అయితే అండం విడుదల కాకపోవడానికి 'కారణాలు' మాత్రం కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో తప్ప అల్ట్రాసౌండ్ వల్ల తెలియవు.

అండం విడుదలకు కొద్దిరోజుల ముందు నుంచీ అండఫలం (ఫాలికల్) పెరుగుదలని స్కానింగ్ ద్వారా గమనిస్తారు. స్త్రీ ఋతుచక్రాన్ని బట్టి ఆమె అండం విడుదల చేసేకాలాన్ని అంచనా వేసి అంతకు 4, 5 రోజుల ముందునుంచీ ఫాలికిల్ పెరుగుదలని గమనిస్తారు. రోజు విడిచి రోజుకాని, అవసరమైతే రోజూ కాని స్కానింగ్ చేస్తారు. తద్వారా ఈ ఫాలికిల్ పెరిగి పెద్దదై, పగలటం తెలుస్తుంది. ఫాలికల్ పగిలినదంటే అండం విడుదలైందని అర్థం. అండం కళ్ళకు కనబడదు. నెలనెలా కరెక్టుగా బహిష్టయ్యే స్త్రీకి అండం 10, 11, 12 రోజుల ప్రాంతంలో మొదలు పెడతారు.

సూచన : స్కానింగ్‌కి వెళ్ళేటప్పుడు కడుపునిండా మంచినీళ్ళు తాగి, మూత్రం విసర్జించకుండా వెళ్ళాలి. మూత్రంతో మూత్రాశయం నిండి ఉంటేనే స్కానింగ్‌లో అన్ని వివరాలూ తేలిగ్గా గుర్తుపట్టటం వీలవుతుంది. అయితే ఇది పొట్టపై నుంచి చేసే స్కానింగ్‌కే వర్తిస్తుంది. ఇటీవల ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన మరో పద్ధతి ట్రాన్స్ వెజైనల్ (TV)/సోనోగ్రఫీ! దీన్లో అల్ట్రాసౌండ్ పరికరాన్ని యోనిలోకి చొప్పించి స్కాన్ చేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో స్కానింగ్ చేస్తే మూత్రం నిల్వ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. ఏ పద్ధతుల్లోనూ కూడా నొప్పి, బాధ, అసౌకర్యం ఉండవు.

కోరికతో ఆయన - అలసటతో ఆవిడ

నా పెళ్ళయి 15 సం॥లు. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ యిష్టానుసారం వివిధ భంగిమల్లో రతి జరుపుకునే వాళ్ళం. అయితే యిటీవల నా భార్యకు సెక్సులో యింట్రస్టు తగ్గింది. రతికి ఒక పట్టాన ఒప్పుకోవటం లేదు. '15 సం॥లు గడిచి ముదురు బెండకాయవవుతున్నా ఇంకా చిలిపి చేష్టలు, కుర్రతనం పోవటం లేదు. ఎక్కడివక్కడ దిగజారిపోయాక ఈ చేష్టలేమిటి' అని కసురుకుంటూ కోపగించు కుంటూ, పిల్లలున్నారు అంటూ అభ్యంతరాలు చెపుతుంది. వెల్లకిలా, పక్కవాటు పద్ధతులే తప్ప మరే పద్ధతికీ ఇప్పుడు ఒప్పుకోదు. ఎంతో బ్రతిమలాడుతే ఎప్పుడో ఒకసారి కాని ఒప్పుకోదు. పెళ్ళయిన కొత్త రోజులని జ్ఞాపకం చేస్తే- 'ఏ వీణ మీటితే ఏం లాభం? ఎక్కడ చెయ్యి వేస్తే ఏం లాభం? నాలో శరీర సౌష్టవమే లేదాయె. ఎందుకీ ప్రణయకళ?' అంటూ అడ్డు చెబుతుంది. "ఆ వయసు లేదు, ఆ ఆనందం వేరు" అంటుంది. పదిరోజులైనా రతి మాట ఎత్తదు. నేను కూడా పంతానికి నా కొద్దని ఊరుకుంటే ఎన్ని రోజులైనా గడిచి పోతాయి కాని తనంత తాను రతి కోరదు.

నాకు షాపు ఉంది. వచ్చే పోయే స్త్రీలను చూస్తుంటే నాకు ఇంట్లోని లోటు మరీ మరీ కనబడి మనసు పాడైపోతుంది. రతి సుఖం కోసం ఎవరినైనా ఆశ్రయిద్దామా అని మనసు ఉబలాట పడుతుంది. ఆలోచనలతో తలనొప్పి, మానసిక బాధ కలుగుతాయి. నాకు తరుణోపాయం ఏమిటి?

-ఎం.ఎల్., భువనగిరి.

జ. మీ భార్యలో సెక్సు పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోవడానికి ఏ యితర కారణాలున్నాయో మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి నిర్ణయించడం కష్టం. కాని ప్రధానంగా ఈమెకు బాడీ యిమేజ్‌కి సంబంధించిన సమస్య ఉంది. తన అందం, సౌష్టవం, ఆకర్షణ శక్తి తగ్గిపోయాయని, చలాకీగా సెక్సుని అనుభవించి, ఆనందించే వయసు దాటి పోయిందనీ - ఈ తరహా నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఆమెలో బలంగా ఉన్నాయి. సెక్సు అపీల్‌కి సంబంధించిన నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఉంటే సెక్సుపరంగా చొరవ ఉండదు. ఎదుటి వ్యక్తి చొరవని స్వీకరించి, ఆనందించే సానుకూలత ఉండదు. రెండింటి వల్లా సెక్సు లైఫ్ పేలవంగా మారిపోతుంది.

'యిలా ఉన్నాను, అలా ఉన్నాను, అవి సడలిపోయినై, ఇవి జారిపోయినై' అనే ఆలోచన లోంచి ఆమెను - మీరు కొంత శ్రమ పడి మళ్ళించుకోవాలి. పురుళ్ళు, పిల్లల పెంపకం బాధ్యతలు, యింటి

బరువు... ఇవన్నీ మోస్తున్నందువల్ల ఈ వయసులో స్త్రీలకి మానసిక వత్తిడి, శారీరక అలసట ఎక్కువ ఉంటాయి. కనుక ఆమెకి మీరు దినచర్యలో సహాయం, ఆసరా, మానసిక ఊతం కూడా అందించాలి. ఆమె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆమెకి ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తూ ఉండాలి (సెక్సు కావలసిన రోజుల్లో మాత్రమే కాకుండా నిరంతర ప్రాతిపదిక మీద). మీకు ఆమెలో ఆకర్షణీయమైన అంశాలు ఏమున్నా వాటిని మెచ్చుకోవడానికి సందేహించకండి. మీరు మీ పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించి ఎల్లప్పుడూ ట్రిమ్‌గా, నీట్‌గా, హుందాగా ఉండటం అలవరచుకోండి. పిల్లల గురించి, ఇంటి గురించి శ్రద్ధ వహించండి. ప్రౌఢ స్త్రీలు బాధ్యతాపరుడైన భర్తని చాలా అభిమానిస్తారు. మీ సమస్య క్రమేణా తీరుతుంది.

ఇవి కాక మీరు మరికొన్ని వాస్తవాలు కూడా గుర్తించాలి.

పెళ్ళయిన కొత్తలో భార్యాభర్తల సెక్సు కోరికలు, ఉత్సాహమూ సమానంగా ఉన్నట్టుగా తరువాత ఉండవు. కొత్తలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ భాగస్వామి అవసరాలమీద, అభిరుచుల మీదా మనసు నిలిపి వారిని సంతోష పెట్టడానికీ, తృప్తి పరచడానికీ ఎక్కువ ప్రయత్నిస్తారు. కనుక ఇద్దరి సెక్సు అవసరాలూ ఒకేలా ఉన్నట్టు తోస్తాయి. యవ్వనం ప్రభావం వల్ల కొంత, నూతనానుభవం వల్ల, బాధ్యతలు బాదర బందీలు లేనందువల్ల కొంత - అప్పట్లో సెక్సువల్ యాక్టివిటీ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఆకర్షణీయంగా ఉండాలన్న ప్రయత్నం ఉంటుంది. అవన్నీ రాను రాను తగ్గిపోతాయి.

తొలి రోజుల సంరంభం, కొత్త దనం, థ్రిల్, తగ్గి కామదాహం చల్లారటం మొదలయ్యే సరికి భార్యభర్త లిద్దరికీ సెక్సు అవసరాల్లోనూ సహజంగా ఉన్న తేడాలు బయట పడతాయి. ఆ అవసరాల్లో కొన్ని ఎక్కువ తక్కువలు బయట పరిస్థితులవల్ల (ఉదా: కాన్పులు, పిల్లల పెంపకం, ఉద్యోగ బాధ్యతలు, ఆర్థిక, మానసిక సమస్యలు, అనారోగ్యాలు, భార్యాభర్తల మధ్యచెడిన సంబంధాలు, వగైరా, వగైరా) కూడా ఏర్పడతాయనుకోండి. మొత్తానికి దంపతుల్లో ఒకరికి సెక్సు ఎక్కువ సార్లు కావలసి ఉండటం, రెండో వాళ్ళకి దాని అవసరం తక్కువే ఉండటం సర్వసామాన్యంగా జరుగుతుంది.

కామం చల్లారని వాడికి ఆ ఆకలి బాధ ఒకటీ, అది చల్లారలేదనే మానసిక వేదన ఒకటీ- రెండూ కలిసి బాధను ఎక్కువ చేస్తాయి. “భార్య నన్నసలు పట్టించుకోదు. ఈమెకి సెక్సు కోరికలే లేవు... కావాలని తప్పించుకుంటుంది... ఏడిపించాలని చూస్తుంది. ఎన్నాళ్ళు వదిలేస్తే, అన్నాళ్ళు అలానే ఉండిపోతుంది'' అని మీకు అనిపించినట్టే - ‘ఈయనకు ఎప్పుడూ సెక్సు గొడవే. అది తప్ప యింకో ధ్యాస ఉండదు’ అని ఆమె అనుకుంటుంది. ఫలితంగా మీరు అడిగే కొద్దీ ఆమె ముడుచుకు పోతుంది. కామావసరాల్లో తేడా ఉన్న దంపతుల మధ్య సామాన్యంగా ఉండే సమస్యే, యిది!

అలాంటప్పుడు దంపతులిద్దరూ స్థిమితంగా చర్చించుకుని, ఒకరి అవసరాలకు అనుగుణంగా ఒకరు సర్దుబాట్లు చూసుకోవాలి. మీరు కొంత త్యాగం చెయ్యాలి. ఆమె మరికొంత ముందుకొచ్చి మీ అవసరాలు తీర్చాలి. ఒకరి యిష్టాలను, అయిష్టాలను ఒకరికి తెలియ పరుచుకునే స్వేచ్ఛ యిద్దరికీ ఉండాలి. వాటిని రెండవవారు ఈసడించుకోకుండా విని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ అభిప్రాయాలను గౌరవించి వాటికి అనుగుణంగా సర్దుకోవాలి. ‘నాకీవాళ ఇంట్రస్టు లేదు’ అని ఆమె అంటే ‘నీకెప్పుడు యింట్రస్టు ఉంది కనుక, నువ్వెప్పుడూ ఇంతే!’ అని మీరు ఈసడించేరనుకోండి- ఆమె అహం దెబ్బ తింటుంది. మనసు గాయపడుతుంది. ‘ఎంత చేసినా ఈయనెప్పుడూ ఏమీ చేయలేదనే రోదిస్తాడు. యిలాంటి మనిషిని ఎంతకని సంతృప్తి పరచను?’ అని అనుకుని మెదలకుంటుంది. తనంత తాను చొరవ తీసుకోవడానికి యిష్టపడదు. కనుక ఆమె మనసులో కోరిక పుడితే... ‘పాపం ఈయన్ని సంతోషపెడదాం!’ లాంటి సానుకూల ధోరణి కలిగితే - ఆ పని నిజంగా చేసి చూపించడానికి

కూడా మీ మాటల శూలాలు అడ్డు రాకూడదు.

ఎన్నడూ సెక్సుని డిమాండ్ చేయకండి. కోరండి. తిరస్కరిస్తే, ఆమె మూడ్ అనుకూలంగా లేదని గ్రహించి ఊరుకోండి తప్ప సాధించకండి.

వీలు చూసుకుని ఇద్దరూ స్వయంగా సంప్రదిస్తే మీ శ్రీమతిలో సెక్సు గురించి, వయసు గురించి ఉన్న కొన్ని అపోహలు పోగొట్టి, మీ యిద్దరిలో ఒకరి పట్ల ఒకరు సానుకూల వైఖరి కలిగేలా సలహాలు చెపుతాము.

నోరు విప్పుతుందా?

1. రతి చేయునపుడు స్త్రీ గర్భసంచి నోరు విప్పుతుందంటారు నిజమేనా? నేను రతి చేసేటప్పుడు నా భార్య తృప్తి పొందాకనే నేను వీర్యం విడుదల చేస్తున్నాను. ఇలా చేస్తే వీర్యం గర్భసంచిలోకి పోతుందా? బయట ఉండిపోతుందా? నాకు పెళ్ళయి 6 సం॥లు. ఇంకా పిల్లలు లేరు. వీర్యం గర్భసంచిలోకి పోతోందో లేదో అని అనుమానం. నాకు వీర్యంలో కణాలు 95% ఉన్నాయని డాక్టరుగారు చెప్పారు. నా భార్యకు కూడా లోపం లేదన్నారు.

2. వీర్యం నా భార్య ఉద్రేకంగా ఉన్నపుడే విడుదల చేయాలా లేక తృప్తి పొందేక విడుదల చేయాలా? ఎలా విడుదల చేస్తే గర్భసంచిలోకి పోతుంది?

-వరంగల్

జ. మీ వీర్యంలో కణాలు 95% ఉన్నాయని మీరు వ్రాసినది అసంపూర్ణంగా ఉంది. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా ఉంటే సరిపోదు. మనం గుర్తించగలిగినవీ, లేనివీ మరి కొన్ని లోపాలుండవచ్చు. అలాగే మీ భార్య విషయంలో కూడా పైపైకి 'అన్నీ' బాగానే ఉన్నట్టు కనబడినా ఆమెలో కూడా ఇంతవరకూ గుర్తించని దోషమో / లోపమో ఉండొచ్చు. ఏ లోపమూ ఎవరిలోనూ లేకుండా 6 ఏళ్ళు పిల్లలు పుట్టకుండా ఉండరు కదా! మీరు పెద్ద ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌లో పరీక్షలన్నీ చేయించుకోండి.

2. మీ భార్య తృప్తి పడ్డాక మీరు వీర్యం విడుదల చేయటమే మంచి పద్ధతి! దానివల్ల మీ భార్యకు కూడా రతిసుఖం దక్కుతుంది. గర్భాశయ కంఠం కూడా కొద్దిగా తెరుచుకుంటుంది. అయితే వీర్యకణాలు లోపలికి పోవడానికి గాను ఆమెకు రతిలో తృప్తి కలగాల్సిన పని లేదు. వీర్య కణాలు ఒకదానికొకటి అతుక్కోకుండా చురుగ్గా ముందుకి ఈదుకుంటూ పోగలిగినవై ఉండి; ఆపైన మీ భార్య బీజవాహిక వాతావరణమూ, గర్భాశయ కంఠస్రావాలూ వాటికి వ్యతిరేకంగా లేనిపక్షంలో మీరు విడుదల చేసిన వీర్య ద్రవంలోని కణాలు చక్కగా గర్భాశయంలోకి ఈదుకుంటూ పోతాయి. ఆమెకి తృప్తి కలిగేక మీరు వీర్యం విడుదల చేశారా, ముందే చేసారా అన్నది ప్రధానం కాదు.

రతి సమయంలో బీజవాహికలో విడుదల చేసిన వీర్యం గర్భాశయంలోకి వెళ్ళదు. వీర్య కణాలు మాత్రమే లోపలికి వెడతాయి. ద్రవం బయటకు కారిపోతుంది.

కనుక మీరు రతికి సంబంధించినంత వరకూ ఈ దిగువ సూచనలు పాటించండి.

1. ఆమె బహిష్టు సక్రమంగా నెల నెలా అవుతున్న పక్షంలో ఆమె బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20వ రోజు వరకూ రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారికి మించకుండా రతిలో పాల్గొనండి.

2. భార్య వెల్లకిలా పరుండి మీరు పైనుంచి రతి జరిపే పద్ధతినే పాటించండి.

3. రతి అనంతరం ఆమె వెంటనే లేచిపోవటం, కడిగేసుకోవటం మంచిది కాదు.

రతిలో స్ఖలనం కావటం లేదు

నాకు మేరేజ్ అయి 4 సం॥లు అయినా సెక్సువల్‌గా ఏమీ సంతృప్తి లేదు. అంగము బాగానే స్తంభిస్తుంది. యోని లోపలికి వెళ్ళినా కూడా ఏమీ ఎంజాయ్‌మెంటు ఉండటం లేదు. నా భార్య కూడా 'ఏమీ బాగాలేదు తీసెయ్యండి' అంటుంది. ఇద్దరికీ తృప్తి ఉండటం లేదు. ఎంతసేపు చేసినా వీర్యస్ఖలనం కావటం లేదు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. తృప్తి పడాలంటే నేను హస్తప్రయోగం చేసు కుంటాను. వెంటనే స్ఖలనమవుతుంది. రతి ఎంతసేపు జరిపినా స్ఖలనం కాదు. దయచేసి నా సమస్యకు సలహా చెప్పండి.

-జి.యస్., చిలకలూరిపేట.

జ. మీరు వ్రాసిన సమాచారం చాలదు.

1. మీ పూర్వ చరిత్ర గురించి మాకు కొన్ని విషయాలు తెలియాలి.
2. మీ భార్యా భర్తల మధ్య అభిమానాలు, అభిప్రాయ భేదాలు, దైనందిన సంబంధాలూ ఎలా ఉన్నాయో, ఒకరి పట్ల ఒకరి వైఖరి ఏమిటో ఇద్దరినీ అడిగి తెలుసుకోవాలి.
3. రతి అన్నా, ఆడవాళ్ళన్నా, ప్రత్యేకించి మీ భార్య అన్నా మీకేమైనా అయిష్టం, అనాసక్తి ఉన్నాయా?
4. వారంలో ఎన్నిసార్లు రతి జరుపుతున్నారు? ఏ పద్ధతిలో? ఏ సమయంలో జరుపుతున్నారు? పై విషయాలన్నిటిలో మీ భార్యాభర్తలిద్దరి మధ్యా అంగీకారం కుదురుతోందా? రతి సమయం, వాతావరణం అనుకూలంగా ఉన్నాయా? లేక శబ్దాలు, చప్పుళ్ళు, ఇంట్లో వాళ్ళు మసిలే సందడి, మీకు పూర్తి ఏకాంతం లేకపోవటం లాంటివి ఉన్నాయా?

మొదలగు అనేక ప్రశ్నలకు జవాబులు తెలియకుండా మీకు సలహా చెప్పలేము. భార్యా భర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించండి.

పాఠకులకు గమనిక: ఎంతసేపు రతి జరిపినా స్ఖలించలేకపోవడాన్ని జాప్య స్ఖలనం (RE=Retarded Ejaculation) అంటాం. RE రెండు రకాలు- 1. జీవితంలో ఎన్నడూ భావ ప్రాప్తి పొందలేకపోవటం; ఇది ప్రైమరీ. 2. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే భావప్రాప్తి పొందలేక పోవటం. ఇది సెకండరీ. ఈ రెండో రకంలో కూడా వర్గాలున్నాయి. a) శ్రీ జి.యస్.కు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే తేలిగ్గా స్ఖలన మవుతుంది. భార్యవద్ద భావప్రాప్తి లభించదు. b) కొందరికి కొంతమంది స్త్రీలతో రతిలో తేలిగ్గా భావప్రాప్తి కలుగుతుంది, కొంతమందితో ఎంత కష్టపడినా భావప్రాప్తి కలగదు. హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటే భావప్రాప్తి కలగవచ్చు, కలగకపోవచ్చు. మొత్తానికి భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కొన్ని సందర్భాలలోనే కలుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో కలగవు.

భావప్రాప్తి పొందలేకపోవడానికి సర్వసాధారణంగా శారీరక దోషాలుండవు. శ్రీ జి.యస్. విషయంలో శారీక దోషాలు కారణం కాదని నిర్ధారణగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఆయనకు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే భావప్రాప్తి కలుగుతుంది కనుక, భార్యతో రతి చేసినప్పుడు మాత్రమే స్ఖలనం కాదు కనుక!

అయితే అసలు కారణమేమిటన్నది భార్యా భర్తలని ఇంటర్వ్యూ చేసేవరకూ చెప్పలేం! సరైన సెక్స్ టెక్నిక్స్ పాటించకపోవటం; నచ్చని భంగిమలు, విధానాలు పాటించడం; పరస్పర అవగాహన, ప్రేమాభిమానాలు లోపించటం, యాంత్రికమైన సెక్సు, స్త్రీ ద్వేషం, హోమో సెక్సువల్ ఫీలింగ్సు, ముందెవరినో ప్రేమించడం, బలవంతపు పెళ్ళిళ్లు, ప్రతికూలంగా ఉన్న పడకగది వాతావరణం,

భాగస్వామిలో ఆకర్షణ లోపించటం, ఆమెలో యిష్టపడని రూప, గుణ, లక్షణాలుండటం..., తొలిరతిలో చేదు అనుభవాలు ఎదురవటం, త్వరగా స్ఖలనమైతే అవమాన పడతామనే నిరంతర భయం, గర్భధారణ భయం నిత్య జీవితంలో భార్య డామినేషను, భార్యకు వీర్యమంటే అసహ్యం ఉందని తెలియడం లాంటివేవో ఉంటాయి. వాటిని విశ్లేషించి తదనుగుణంగా సెక్స్ థిరపీ ప్రోగ్రామ్‌ని రూపొందించుకుని చికిత్స చేస్తాము. ★

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