ఒకేసారి

నేను రతి ఒకేసారి చేస్తున్నాను. రెండోసారి అంగం గట్టిపడటం లేదు. మా ఆవిడచేత కదిపించి చూసినా గట్టిపడటం లేదు. ఎందువలన? నా వయసు యిరవై ఐదే! నాకు చాలా బాధాకరంగా ఉంది.

-ఎం.కె., పటాన్‌చెరువు

జ. మీ మాట అంగం వినాలా... అంగం మాట మీరు వినాలా... అని ప్రశ్న వస్తే... అంగం మీ మాట వినదు. మీరు కోరిన ప్రకారం నడుచుకోదు! అంచేత దాని మాట మీరు వినాల్సిందే!

ఒకసారి రతి చేసేక మీ అంగం కాస్సేపు "నిద్రపోవాలని" కోరుకుంటుంది. దాన్ని మీ ఆవిడ చేత కదిపించి డిస్టర్బ్ చేయకండి. రెండోసారి రతికి సిద్ధం కావడానికి మీ వయసు వారి విషయంలో దానికి కొన్ని గంటల విరామం కావాలి. ఆలోపు రతికి బలవంత పెట్టినా పని జరగదు.

అదేమీ మీ లోపం కాదు. కనుక మీరు రతి జరిపే ఆ ఒక్కసారే యిద్దరికీ తృప్తి కలిగే విధంగా పాల్గొనండి. రెండోసారి రతి చేయలేకపోయామన్న బాధ ఉండదు.

(*శాస్త్ర వివరణ:* పురుషుడికి భావప్రాప్తి కలిగేక (అంటే 'తృప్తి' కలిగేక) అప్పటిదాకా శరీరంలో పెరిగిన నరాల పట్లు, కండరాల పట్లు ఒక్కసారిగా సడలుతాయి. భావప్రాప్తితో కలిగిన హాయితో మనసు మత్తిల్లుతుంది. కొంతసేపటిదాకా అంగానికి స్తంభన శక్తి పోతుంది. దాహం తీరిన వానికి మళ్ళీ కాస్సేపటి దాకా మంచినీళ్ళు రుచించనట్లుగానే కామవాంఛ తీరిన వానికి మళ్ళీ కొన్ని గంటల దాకా కోరిక సరిగా కలగదు. ప్రయత్నం చేసినా అంగం స్తంభించదు. ఈ స్టేజిని విరామ దశ (రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్) అంటాం. 17-18 సం॥ల యువకులకైతే 10-15 నిమిషాలలోనే అంగం తిరిగి స్తంభన శక్తిని పుంజుకుంటుంది. అదే, 50-60 సం॥ల వారికైతే 10-15 రోజుల దాకా రెండోరతి సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

ఏ వయసు వారికైనా... వారికి అలవాటైన స్త్రీ కాక మరో కొత్త స్త్రీతో అయితే తక్కువ వ్యవధిలోనే రెండోరతికి అంగం స్తంభిస్తుంది. (అది కొత్తదనం వల్ల కలిగిన ఉద్రేకం ప్రభావం).

అదే సంభోగమా?

మలద్వార రతి కూడదని నేను చదివాను. దీనివల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధి రావడానికి అవకాశం ఉందా? స్ఖలనం కావడమే సంభోగమని చాలామంది అనుకుంటారు అంతేనా?

-జి.పి., కానుకుంట

జ. మలద్వారం రతి కోసం నిర్మించబడినది కాదండీ! అందువల్ల మలద్వార రతిలో పాల్గొనే వారికి కొన్ని యిబ్బందు లుంటాయి. మలద్వార రతిలో పాల్గొనే వారిద్దరిలో ఏ ఒక్కరికైనా ఎయిడ్స్ క్రిములుంటే తప్ప దానివల్ల ఎయిడ్స్ రాదు.

ఇక, సంభోగం అంటే స్ఖలించటమొక్కటే ఎన్నటికీ కాదు. పురుషాంగం యోనిప్రవేశం చేసి స్ఖలించడమే రతి అనీ, అలా జరగకపోతే అది వైఫల్యమే అనీ చాలామంది పొరపాటు పడుతూంటారు. "అన్నం తినడం" అంటే కూరలు, పచ్చళ్ళు, పప్పులు ఏవీ తినకుండా ఒఠ్ఠి తెల్ల అన్నం తినడమని అర్థమా?

సెక్సు అనేది సప్తవర్ణాలూ కలిసిన ధవళకాంతి లాంటిది. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ పరస్పరం ఒకరి

శరీరానికి ఒకరు చేసే ప్రణయ పూజ ఫలితంగా పంచేంద్రియాలూ ఆ సమయంలో ప్రసరింపజేసే సుఖానుభూతులు, వాటికి శరీరం ప్రతిస్పందించడం, వీటన్నిటి ఫలితంగా కలిగే మానసిక ఆనందం... అవి భావప్రాప్తిగా పరాకాష్ఠకు చేరుకోవడం, తదనంతరం కలిగే హాయి, సడలింపు- ఇన్ని శారీరక, మానసిక స్పందన, ప్రతిస్పందనల సమ్మేళనమే రతి. అయితే యివన్నీ ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రతిసారీ లభించకపోవచ్చు. వీటిలో ఏవి లోపించినా తుదకు మానసిక ఆనందం కలిగినట్టయితే అది సమగ్ర సంభోగమే!

ఒకొక్కసారి భర్తకి రతిమీద ఆసక్తి ఉండదు. అయినా భార్య మూడ్‌ని కనిపెట్టి ఆమెను సుఖపెట్టి తనకి భావప్రాప్తి (స్ఖలనం) కలగకపోయినా అతను రతిని ముగిస్తాడు. కాని భార్యని సంతోషపెట్టిన ఆనందం అతనికి మిగులుతుంది. అలాగే భార్య కూడా! ఈ యిద్దరూ రతిలో భావప్రాప్తి పొందకపోయినా యిద్దరూ చివరకు సంతోషపడటం జరిగితే అది సంభోగమేనంటాం మేము. కాని భార్యని సుఖపెట్టాలని భర్తా, భర్తకి సహకరించాలని భార్య తమతమ యిష్టాలకు వ్యతిరేకంగా, తమ శక్తికి మించి ప్రయత్నించే రనుకోండి. మానసికానందం లేకుండా జరిగిన ఆ యాంత్రిక రతిలో భావప్రాప్తి కలిగినా అది డ్యూటీయే అవుతుంది కాని సంభోగం అనిపించుకోదు.

నొప్పి, వాపు ఉంటే అశ్రద్ధ వద్దు!

నా వయసు 21. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. ఏ స్త్రీతోనూ సంబంధం లేదు. హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. స్తంభనం, భావప్రాప్తి అన్నీ సరిగానే ఉన్నాయి. 4-5 రోజులనుంచి నా ఎడం బీజం ఉబ్బి నొప్పిగా ఉంది. రోజురోజుకీ పెద్దదవుతోంది. ఇంతకుముందు కూడా ఇలా 3-4 సార్లు అయితే టాబ్లెట్లు వాడేను. తగ్గింది. కాని యింత బాధ ఎప్పుడూ కాలేదు. బాధ భరించలేకుండా ఉన్నాను. నాకు భయంగా ఉంది. సరైన టాబ్లెట్లు రాయండి.

-కె.వి., హైదరాబాదు

జ. దెబ్బ ఏదీ తగలకుండా ఒక బీజం వాచడమూ, తీవ్రమైన నొప్పి రావడమూ అశ్రద్ధ చేయాల్సిన విషయం కావు. బీజం మెలితిరగడం లాంటిదేమైనా జరిగినప్పుడు యింత తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. లేదా ఎపిడిడిమైటిస్, ఆర్కైటిస్‌లు కావచ్చును. ఇవి ఉత్తరాల ద్వారా తీరే సమస్యలు కావు. ఇలాంటి వాటిని వెంటనే దగ్గర్లో ఉన్న యూరాలజిస్టుకి కాని, M.S. సర్జనుకి కాని, వారెవరూ అందుబాటులో లేకపోతే కనీసం MBBS డాక్టరుగారికి కాని చూపించుకోవాలి. (ఈ పాఠకునికి ఈ సంగతి ఉత్తరం ద్వారా తెలియజేయడం జరిగింది)

బీజం వాపు, నొప్పి గురించి గతంలో యూరాలజిస్టు డా॥ సురేంద్రబాబు పూర్తి వివరణ యిచ్చారు. పాఠకులు పాత అభిసారికలు చూడవలసింది.

పిండితే చమురు

నా వయసు 18. నా రొమ్ములయందు అనగా నల్లని ప్రాంతం- రేగుపండంత ఉబ్బి, పిండినట్టయితే జిగురువంటి పదార్థం వెలువడుతోంది. తోటి స్నేహితులు హేళన చేస్తున్నారు. దీనివల్ల ఏమైనా ప్రమాదమున్నదా? చికిత్స ఏమిటి?

-వి.ఆర్., కొత్తపల్లి

జ. యవ్వనంలో మగపిల్లలకి- అంటే సుమారు 11-17 సం॥ల మధ్య రొమ్ములు ఉబ్బుతాయి. నూటికి 40-50 మందిలో యిలా జరుగుతుంది. పిండితే వాటినుంచి పాలంటి పదార్థం వస్తుంది,

అది సహజం. వాటిని పిండకండి. ఇది సుమారు ఏడాది, రెండేళ్ళలో తగ్గిపోతుంది. కొందరిలో చాలా ఏళ్ళు అలా ఉండిపోవచ్చు. ఇందులో సిగ్గు పడాల్సిందేమీ లేదు. ఒళ్ళు చేసిన వారి ఛాతీ చూడండి. వారికి ఆడవాళ్ళ రొమ్ములంత ఉంటాయి. కనుక ఫ్రెండ్స్ మాటల్ని ఏమీ పట్టించుకోవద్దు. హాయిగా బోరవిరుచుకు తిరగండి. వాళ్ళు ప్రతి ఒక్కరినీ చూసినా ఎందుకో ఒకందుకు హేళన చేస్తూనే ఉంటారు.

ఏ వ్యాధికి ఏ పరీక్ష

సుఖవ్యాధులన్నిటినీ VDRL పరీక్ష గుర్తించదనీ, ఏ వ్యాధికి తగిన పరీక్ష ఆ వ్యాధికి చెయ్యాలనీ ఒకసారి మీరు రాసారు. ఏ వ్యాధికి ఏ పరీక్ష చేయాలో పూర్తి వివరాలు ప్రచురింప గోర్తాను. సుఖవ్యాధులు ఎన్ని రకాలో కూడా తెలియ పరచమని కోరుతున్నాను.

-జె.వి., కావలి

జ. ప్రధానంగా సెక్సు సంపర్కం ద్వారానే వ్యాపించే వ్యాధుల్ని సుఖవ్యాధులంటాం. ఒకప్పుడు ***గనేరియా, సిఫిలిస్, షాంక్రాయిడ్, లింఫోగ్రాన్యులోమా, యింగ్వైనల్ గ్రాన్యులోమా*** అనే అయిదింటినీ ప్రధాన సుఖవ్యాధులుగా పేర్కొనేవారు. ఔషధాలకీ, వ్యాధి క్రిములకీ, నాగరికతకీ మధ్య జరుగుతున్న ఇంటరాక్షన్‌లో కొన్ని వ్యాధులు మరుగున పడటం, కొన్ని బయటకి రావటం, యింకొన్ని ప్రాధాన్యత సంతరించుకోవడం జరిగింది.

ఇప్పుడు హెర్పిస్, గనేరియేతర మూత్రనాళ వ్యాధులు, ఎయిడ్స్ / HIV అధికంగా ఉంటున్నాయి. సుమారు 22 రకాల వ్యాధి క్రిములు సుఖ మార్గం ద్వారా (సెక్సు ద్వారా) ఒకరినుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తాయి. వాటిల్లో బాక్టీరియాలున్నాయి. వైరస్‌లున్నాయి. ప్రొటోజోవన్లు, ఫంగసులు, బాహ్యపరాన్న జీవులూ ఉన్నాయి.

పిడుక్కీ బియ్యానికీ ఒకటే మంత్రం కాదన్నట్టే, జబ్బులన్నింటినీ ఒకటో రెండో పరీక్షలతో గుర్తించడం సాధ్యం కాదు. అది తెలియకే కొందరు VDRL పరీక్ష ఒక్కటీ చేయించి కొండను తవ్వినంత ఆనంద పడతారు.

సుఖవ్యాధుల్ని గుర్తించేందుకు బాహ్య లక్షణాలు ముఖ్యం. అవి కనబడినా కనబడకపోయినా రక్తం, మూత్రం, వీర్యం, జననాంగ ద్రవాలు, మలం- వీటిని **సందర్భోచితంగా** పరీక్ష చేయించాలి. ఈ పరీక్ష ఫలితాలను బట్టి పేషెంటు బాధల్ని, సమస్యల్ని బట్టి రోగ నిర్ధారణ చేయాలి. ఏ వ్యాధికి ఏ పరీక్ష అవసరమో తెలిపే పట్టికని ఈ పైన ప్రచురిస్తున్నాం చూడండి. ఇవి లేబరేటరీ పరీక్షలు మాత్రమే!

సందేహం తీర్చండి!

1) ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

2) భార్యభర్తలిద్దరికీ అన్ని టెస్టులు చేయించాను. రిపోర్టు సరిగానే ఉన్నాయి. ఏంటీబాడీస్ విడుదలవుతున్నాయని మా డాక్టర్ చెప్పారు. ఏంటీబాడీస్ విడుదలని నిరోధించే మార్గం కాని, ఈ సమస్యకు ఇతర పరిష్కారం కాని ఉంటే చెప్పండి.

3) థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

-వి.వి., వరంగల్.

జ. 1) ట్యూబల్ బ్లాకుని ఆపరేషన్ ద్వారా తెరిపించే అవకాశం ఉంది. బ్లాకు అండవాహికలో ఏ స్థానంలో ఏర్పడిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో; ఏ రకం బ్లాకో... దాన్ని బట్టి ఆపరేషన్ చేసే విధానం ఆధారపడుతుంది. తదుపరి సంతానం కలిగే అవకాశాలు బ్లాకు రకాన్ని బట్టి, స్థానాన్ని బట్టి, ఆపరేషన్ విధానాన్ని బట్టి ఆధారపడతాయి.

ఒకవేళ ఆపరేషను ఫెయిలైతే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో భర్త వీర్య కణాలతోనే గర్భం కలిగించవచ్చు.

2. 'ఇమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ' అనే పదం ఉంది. శరీరం ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని ఏంటీబాడీలు వీర్యకణాలను కూడా శత్రువులుగా పొరబడటం కొందరి విషయంలో జరుగుతుంది. ఇలా స్త్రీ శరీరం పురుషుడి వీర్యకణాలను వ్యతిరేకించడం ఒకటైతే, ఎవరు ఉత్పత్తి చేసిన వీర్యకణాలని వారి శరీరమే శత్రువుగా భావించడం మరొకటి.

ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం వచ్చే అవకాశాలు సన్నగిల్లిపోతాయి. అందుకే ఏంటీబాడీల కారణంగా సంతానం కలగక పోవడాన్ని యిమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ అంటాం.

దీనికి 4 రకాల చికిత్సా మార్గాలున్నాయి. 1. సుమారు 6-9 నెలలపాటు పురుషుడి వీర్యం స్త్రీ గర్భాశయ కంఠానికి తాకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే నిరోధ్‌లాంటి అంగతొడుగు (కండోమ్) లేకుండా ఒక్కటంటే ఒక్కసారి కూడా ఈ తొమ్మిది నెలలలోనూ రతిలో పాల్గొనకూడదు. పొరపాటున కండోమ్ చిట్లినా ఫలం దక్కదు. అలా 9 నెలలపాటు స్త్రీ జననావయవాలు వీర్యాన్ని మరిచిపోయేట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీ మరుసటి నెలదాకా కండోమ్ వాడాలి. అండం విడుదల నాడే మరల కలవాలి. ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలం దక్కవచ్చు. వీర్యకణాలను స్త్రీ శరీరం తిరస్కరిస్తున్న సందర్భాలకే ఈ చికిత్స పనికొస్తుంది. ఎవరి వీర్యాన్ని వారి శరీరమే తిరస్కరించే చోట ఈ చిట్కా పనికిరాదు. ఇదేదో 'పదమూడేళ్ళ అరణ్య వాసమూ' ఆపైన 'ఏడాది అజ్ఞాత వాసమూ' శిక్షలా అనిపిస్తుంది, నిజమే! అయినా రాజ్యం దక్కకపోవచ్చు ధర్మరాజుకి!

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే.

2. వీర్యకణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాలతో పలుమార్లు కడిగి శుభ్రంచేసి, చురుకైన కణాలను వేర్పరచి, వాటిని సూటిగా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టడాన్ని IUI (Intrauterine Insemination) అంటాం. ఈ పద్ధతిలో antibody సమస్యని తేలిగ్గా జయించవచ్చు.

3. అయితే అది కూడా పనిచెయ్యని సందర్భాల్లో IVF-ET (టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి) విధానమే అంతిమ పరిష్కారం. నెలకి 25-40 వేలు ఖర్చు చేసే ఈ పద్ధతి ప్రస్తుతం ధనికులకే అందుబాటులో ఉన్నా, రానురాను చాలామందికి అందుబాటులోకి రావచ్చు.

4. మందులతో ఏంటీబాడీలను నిర్మూలించలేమా? అవి ఏర్పడకుండా నివారించలేమా? లేము. ప్రస్తుతం ఉన్న మందులు కొన్ని (ఉదా: స్థిరాయిడ్లు) అధిక మోతాదుల్లో వాడితే ఫలితం కనిపిస్తోంది. కాని ఈ స్టిరాయిడ్లు మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ చేస్తుండటంవల్ల ఆ పద్ధతికి గుడ్‌బై చెప్పేసారు. అదీ సంగతి.

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంధి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పనిచేయడంలో లోపం ఏర్పడినా (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hyperthyroidism) దానివల్ల

స్త్రీల ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవక పోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హార్మోను ఉత్పత్తి అవసరానికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపోథైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

పురుషుల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ చాలా తక్కువ. అది ఏర్పడితే మాత్రం వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పనిచేస్తూంటే (Hyperthyroidism) పురుషుల సాఫల్యతలో పెద్ద మార్పు ఉండదు.

థైరాయిడ్ సమస్యని వైద్యం ద్వారా అదుపులో పెట్టవచ్చు. కాని మందుల డోస్ ప్రభావం ఇటు తల్లిమీద, అటు బిడ్డమీదా కూడా ఉండే ఆస్కారముంది.

ఎందుకు చేస్తారు?

యూరిన్ కల్చరు ఎందుకు చేస్తారు? ఆ పరీక్షకి 3 రోజులు ఎందుకు పడుతుంది?

మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసివస్తే దానికి కారణం షుగర్ వ్యాధేనా? ఇంకేమైనా ఉన్నాయా?

యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌కీ నడుం నొప్పికీ సంబంధం ఉందా తెల్పగలరు?

-పి.యస్., మంచిర్యాల

జ. మూత్రంలో యిన్‌ఫెక్షన్ (వ్యాధి) ఉందని తెలిసినపుడు, అది ఏ రకం వ్యాధి క్రిమి వల్ల కలిగిన యిన్‌ఫెక్షనో, ఆ క్రిమి ఏ మందు వల్ల చస్తుందో, ఏ మందు ఆ క్రిమి మీద పనిచెయ్యదో తెలుసుకోవడానికి మూత్రం కల్చరు పరీక్ష చేస్తారు.

రకరకాల బాక్టీరియాలు పెరగడానికి పనికొచ్చే రకరకాల కల్చరు ద్రవాల్లో మూత్రపు చుక్కల్ని పోసి అరగంట నుంచి 72 గం॥ల సేపు లేబరేటరీలో ఇంక్యుబేటర్ అనే పరికరంలో తగిన టెంపరేచరులోనూ తగిన వాతావరణంలోనూ ఉంచుతారు. అప్పుడు బాక్టీరియాలు చక్కగా అభివృద్ధి చెంతుదాయి. ఏ బాక్టీరియాలు పెరిగేయో మైక్రోస్కోపు పరీక్షలో తెలుస్తుంది. ఆపైన వాటికి రకరకాల మందులు చేర్చి, చచ్చేయా బతికేయా, ఎంతసేపట్లో ఎన్ని చచ్చేయి?... చూసి ఈ వ్యాధికి ఫలానా మందైతే ఉత్తమం, దాని తర్వాత ఫలాన మందు, ఆ తర్వాత యిది... అంటూ వరుసక్రమం తెలియజేస్తారు. ఆ రిపోర్టును బట్టి డాక్టరు సరైన మందిచ్చి, సకాలంలో వ్యాధి నివారిస్తాడు. అఫ్‌కోర్స్ కల్చరు పరీక్ష రిజల్టు వచ్చేలోగా ట్రయల్ చికిత్స జరుగు తుందనుకోండి!

02. మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసి రావడానికి చాలా కారణాలున్నాయండి. మీరన్న డయాబెటిస్ (షుగర్‌వ్యాధి) ఒకటి.

- మూత్రాశయపు వ్యాధి (Cystits), మూత్రనాళ వ్యాధి
- నీళ్ళు, ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకోవడం ఒక కారణం
- వాతావరణం తేమగా చల్లగా ఉండటం
- బ్లేడరు (మూత్రసంచి) పూర్తిగా కాళీ అవ్వకపోతే మళ్ళీ మళ్ళీ మూత్రం వస్తుంది. దీనికి ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాపు కారణం.
- మూత్రనాళంలో యిరుకు (Stricture) ఏర్పడడం మరో కారణం.

- బ్లేడరు నైశిత్యం (Sensitivity) పెరగడం- బ్లేడరు కొద్దిగా నిండితే చాలు... మూత్ర విసర్జనకి సిగ్నల్ వెళ్ళిపోతుంది.
- కొన్ని రకాల మందులు (diuretics) అతి మూత్రం కలిగిస్తాయి.
- ఆదుర్దా, కంగారు, భయం కూడా కారణాలే!

మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసి రావడంతోపాటు కలిగే యితర మూత్ర విసర్జన సమస్యల్ని కూడా పరిశీలిస్తే డయాగ్నోసిస్ సులువవుతుంది. మూత్రం రంగు, స్పష్టత, మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, ఎన్నిసార్లు అవుతున్నది, ధార ఎలా ఉన్నది? సాఫీగా అవుతోందా ముక్కుతున్నాడా? తట్టుకుంటూ వస్తోందా? ప్రతి దఫా ఎంతరాశి ఉత్పత్తి అవుతోంది? 24 గం॥లలో ఎంత ఉత్పత్తి అవుతోంది? మూత్రం వస్తే ఆపుకోలేక బట్ట తడిపేసుకుంటున్నాడా? అర్జెంటుగా పోసుకోవలసి వస్తోందా? మంట ఉందా?... ఇలాంటివాటి నుంచి చాలా నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు.

03. మూత్రనాళ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు కొందరికి డొక్కలకి, వెన్నుకీ మధ్య నొప్పి పుడుతుంది. ముఖ్యంగా మూత్రవాహికలు, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే యిలా జరుగుతుంది. ఇతర కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

అశ్వినీ ముద్ర

'అశ్వినీ ముద్ర' వల్ల లాభాలేమిటో అది ఎలా వెయ్యాలో తెలియజేయ గోరుతున్నాను.

-జి.వి., రాజమండ్రి

జ. యోగశాస్త్రం ప్రకారం శరీరంలో అధోస్థానాల్లో ఉండే ఆధ్యాత్మిక శక్తుల్ని వెలికితీయడానికి అశ్వినీముద్ర పనికొస్తుంది. అశ్వినీముద్ర చాలా తేలికైన ముద్ర. దీన్ని రోజూ 10-30 సార్లు ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం ద్వారా మగవాళ్ళకీ, ఆడవాళ్ళకీ మలద్వార కండరాలు, మూత్రావయవ కండరాలు, బస్తికుహర కండరాలూ బలపడతాయి. ఫలితంగా మలాన్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకోలేని పరిస్థితిలో (incontinence) ఉన్నవాళ్ళకి ఆ సమస్య తొలిగిపోతుంది. **సెక్సుపరంగా మగవారికి శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపు పెరుగుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ భావప్రాప్తి సాంద్రత, సుఖం పెరుగుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రసవం సులువుగా జరుగుతుంది. ప్రసవించిన స్త్రీకి యోని కండరాల పటుత్వం తిరిగి వచ్చి, యోని లూజు సమస్య ఏర్పడదు.**

ఇదే ముద్రను విపరీతకారిణి భంగిమలో ఆచరిస్తే పైల్సు (మొలలు), గర్భాశయం జారడం సమస్యలు కూడా చక్కగా కంట్రోలవుతాయి.

విధానం: పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోండి. ముక్కుతో గాలి విడిచి పెట్టండి. గాలి విడిచిపెట్టిన స్థితిలో ఊపిరి బిగబట్టండి. మలద్వార కండరాలని, మూత్ర కండరాలని బిగించి పైకిలాగిపెట్టండి. అలా 10 సెకన్లు బిగబట్టి ఉండండి. ఈసారి అదే పొజిషన్‌లో ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఇప్పుడు కండరాల పట్టు సడలించండి. ఇలా 10-30 సార్లు చెయ్యండి.

విపరీతకారిణి క్రియలో శరీరాన్ని దాదాపు తలక్రిందులు చేయడం జరుగుతుంది. ముందుగా నేలమీద బొంత, లేద రొజాయి లేదా దళసరి బ్లాంకెట్ వేసుకుని దానిమీద వెల్లకిలా నిటారుగా పడుకోండి. అరికాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి ఆనుకుని ఉండాలి. చేతులు మీ తల వెనక్కి పెట్టుకోండి.

ఈసారి రెండుకాళ్ళూ నిటారుగా గాలిలోకి 45^0 కోణంలో పైకి లేపండి. తలపైకెత్తవద్దు. మోకాలివద్ద కాళ్ళు మడచకూడదు.

ఈసారి కాళ్ళు మరింత లేపి వాటిని 90^0 కోణంలోకి తీసుకురండి.

ఇప్పుడు మీ చేతుల్ని నడుం క్రిందకి పోనిచ్చి నడుముని కూడా పైకి లేపండి. మీ భారమంతా భుజాలమీద, మీ మోచేతుల మీద ఆనుకోవాలి. దీంతో భుజాలకు దిగువనున్న మీ శరీరమంతా తలక్రిందులుగా పైకి లేచినట్టవుతుంది.

ఈ స్థితిలో మలద్వార, మూత్ర కండరాలను బిగబట్టి 10 సెకన్లుంచి విడిచిపెట్టాలి. ఇలా 10-15 సార్లు చెయ్యాలి. జారిన గర్భాశయాన్ని సపోర్టు చేసే కండరాలు ఈ ఆసనం వల్ల దృఢపడతాయి. పైల్సు కూడా తగ్గుతాయి.

సాగిన అంతరాధరాలు

నా భార్యకు యోని క్రింది పెదవులు, పై పెదవులను దాటి అంగుళం వరకు పెరిగి వ్రేలాడుచున్నవి. నేను సున్తీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నప్పటికీ రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు అంగశీర్షం గాడి వద్ద ఉన్న కొద్ది పూర్వచర్మం పగిలి (బ్లేడుతో కోసినట్లుగా) మండుచున్నది... మైసిన్ ఆయింట్‌మెంట్ వాడడం వల్ల తగ్గిపోయింది. ప్రస్తుతం ఏ బాధా లేదు. కాని దీనివల్ల ఆమెకు సుఖం సరిగా లభిస్తుందంటారా? తెలియజేయగలరు. అలా పెరగడానికి కారణం తెల్పగలరు.

-ఎ.ఎస్., ముంబాయి

జ. యోని అంతరాధరాలు (లోపలి పెదవులు) బాహ్యాధరాలను (బయటి పెదవుల్ని) దాటి ముందుకు పెరగటం అసాధారణమేమీ కాదు. అలా సహజంగానూ జరగవచ్చు. లేదా స్వయంతృప్తిలో భాగంగా అంతరాధరాలను ప్రేరేపించుకోవడం వల్లనూ జరగవచ్చు. అంతరాధరాలను ప్రేరేపించడాన్ని ఆమె ఆనందిస్తున్నారేమో గమనించి, ఆ ప్రేరణను మీ ప్రణయకళలో ముఖ్య భాగంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు కూడా! ఇలా పెరిగిన అంతరాధరాల వల్ల ఎవరికీ యిబ్బంది ఉండదు.

మీకు అంగశీర్షం గాడివద్ద కోసుకున్నట్టు మండటానికి కారణం ఈ అంతరాధరాలు కాదు. మీ యిద్దరికీ సోకిన కేండిడా ఇన్ఫెక్షను! ఇది జలుబు అంతటి సామాన్యమైన జననాంగ వ్యాధి. యాంటీ ఫంగల్ క్రిములవల్ల తగ్గిపోతుంది. మళ్ళీ వస్తే ఇద్దరూ కలిసి వాడండి.

హ॥ప్ర॥ చేస్తే అంగం వాపు

నా వయసు 21. నేను 10-12 సంవత్సరాలనుండి హస్తప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. అప్పుడు వీర్యం వచ్చేది కాదు. అయినా అలాగే చేసేవాణ్ణి. 2-3 సంవత్సరాల తర్వాత వీర్యం వచ్చేది. అలాగే రోజుకు 1-2 సార్లు చేసేవాణ్ణి. ఒకొక్కసారి హస్తప్రయోగం చేసిన తర్వాత అంగం వాస్తుండేది. అయినా అలాగే చేసేవాడిని. రెండు సంవత్సరాల కిందట వృషణాలకు క్రికెట్ బాల్ తగిలినది. అపుడు రెండు-మూడు రోజులు నొప్పి పెట్టాయి. తర్వాత నొప్పి లేదు. ఎటువంటి ట్రీట్‌మెంటు తీసుకోలేదు. ఇపుడు నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనది. ఇపుడు ఇంతకు ముందున్నంత సెక్సు కోరికలు లేవు. బలవంతంగా హస్తప్రయోగం చేస్తే అంగం వాస్తుంది. వృషణాలు చాలా దగ్గరకు సాగి ఉన్నాయి. అంగం మొదలు సన్నగా ఉంది. కొసకు పోను కొంచెం లావుగా వుంది. శిశ్నం పూర్తిగా చర్మం బయట ఉన్నది. అంగంపై నరాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు చాలా భయంగా ఉంది. దయచేసి తగిన సలహా ఇవ్వండి.

-యస్.ఆర్.

జ. మీరు రాసిన ఏ విషయమూ 'లోపం' కాదు. అన్నీ సహజమైనవే! హస్తప్రయోగం చేసిన కొత్తలో వీర్యం రాకపోవడం, తర్వాత రావడం, కొత్తలో ఉన్న ఉద్రేకం ఆ తరువాత లేనట్టు అనిపించడం,

అంగం షేపు (మొదలు సన్నం కొనకు లావు), అంగంపై నరాలు తేలడం- యివన్నీ సహజమే. సరైనవే!

అయితే అంగాన్ని స్తంభింపజేస్తే వాస్తుందన్నారు. శిశ్నం (శిశ్న శీర్షం?) అంతా చర్మం బయటే ఉన్నదన్నారు. బహుశా అంగం స్తంభించినప్పుడు అంగశీర్షం వెనుకగాడిని అక్కడి చర్మం బిగుతుగా పట్టి వాపు కలిగిస్తున్నదని తోస్తున్నది. మీరొకసారి డాక్టర్‌కి చూపించుకుంటే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. పేరాఫైమోసిస్ అనే ఈ సమస్యని సుంతీ ద్వారా పరిష్కరిస్తారు.

పెళ్ళి గురించి భయపడాల్సిన పరిస్థితి మీకేమీ లేదు. అనుమానాలన్నీ అటకెక్కించి పెళ్ళాడండి. పెళ్ళికి ముందు జననాంగ విజ్ఞానం, లైంగిక వైద్య శాస్త్రం, రతి రహస్యం, ప్రణయ కళ, కామశిల్పం మొ॥ పుస్తకాలు చదవండి! అవి మీకు విజ్ఞానమూ, ధైర్యమూ, ఆత్మ విశ్వాసమూ కలిగిస్తాయి.

వెస్టర్న్ బ్లాట్

"వెస్టర్న్ బ్లాట్" టెస్ట్ గురించి పూర్తిగా తెలియజేయగలరు!

-టి.కె., బీబీగూడెం

జ. ఎయిడ్స్ వ్యాధిని కలిగించే వైరస్ (హెచ్.ఐ.వి.) శరీరంలో ఉందో లేదో నిర్ధారణగా తెలిపే పరీక్ష యిది. ఈ పరీక్షలో పాలీఏక్రిలమైడ్ అనే జెల్ (తాటి ముంజు వంటి పదార్థం) ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. ప్రోటీన్లను విద్యుత్ ఛార్జి సహాయంతో వేరు చేయడం జరుగుతుంది.

ముందుగా (హెచ్.ఐ.వి.) సోకిన తెల్ల కణాలను వేరు చేసి, విచ్ఛిన్నం చేసి, ఆ ద్రవాన్ని తీసుకుంటారు. ఈ జెల్‌లో చిన్న గోతులు ఏర్పరచి వాటిల్లో ఒక వరసక్రమంలో పై ద్రవాన్ని పోసి, ఆ జెల్‌కి కొన్ని ప్రత్యేక పరికరాల ద్వారా విద్యుత్ సప్లయి చేస్తారు. కొన్ని గంటలకి హెచ్.ఐ.వి. లోని ప్రోటీన్లన్నీ వేర్పడి వేర్వేరు దూరాలు ప్రయాణం చేసి ఆగుతాయి. (పటం 1)

అలా వేరుచేసిన ప్రోటీన్లను నైట్రోసెల్యులోజు పొరమీద అద్ది (Blot చేసి) దానికి ప్రత్యేక వర్ణపదార్థాన్ని అద్దుతారు. ఆపైన ఆ ప్రోటీన్లను పేషెంట్ల సీరమ్‌తోనూ, ఎంజైమ్ కాంజుగేటెడ్ యాంటీ హ్యూమన్ ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ తోనూ రియాక్ట్ చేయించి ఒక వర్ణ పదార్థాన్ని అద్దుతారు.

అప్పుడు వైరస్ ప్రోటీన్లు స్పష్టంగా పట్టీల రూపంలో (పటం 2 లోలా) ఏర్పడతాయి. వాటి సంఖ్యని, పొజిషన్‌ని గుర్తించి పేషెంటు రక్తంలో sIజ ప్రోటీన్లున్నాయా లేదా నిర్ధారిస్తారు.

వీర్యకణాలు చాలటం లేదు

నా వయస్సు 47 సంవత్సరాలు. మాకు ఇంత వరకు సంతానం లేదు. నా వీర్యకణాలలో 10% మాత్రమే కదలిక వున్నది. లోపం అంతా నాలోనే ఉందన్నారు. నేను కొన్ని మందులు వాడాని. ఫలితం లేదు.

నాకు ఉన్న బలహీనత- యోని చూషణ లేనిదే నా అంగం స్తంభించదు. స్తంభించిన వెంటనే యోనిలోనికి అంగప్రవేశము చేయకుండానే కాని, ఒక్కోసారి అంగప్రవేశం అయిన తరువాత స్ట్రోక్సు యివ్వకుండానే కాని వీర్యం స్ఖలనం అయిపోతుంది. యీ విషయం మా మిత్రులందరికీ తెలుసు. బయటి స్త్రీల ద్వారా చాలామందికి తెలుసు. అప్పటి నుండి నన్ను చెక్కగాడు, 0.5 గాడు అంటున్నారు. కొంతమందైతే ముఖంమీదనే అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నేను యోని చూషణ చేసేటప్పుడు యిరువురు వ్యక్తులు చూసినట్లుగా నాకు అనుమానము. -కె.జి., కోటపాడు.

జ. మీ వీర్య కణాల కదలిక శక్తి 10% ఉందన్నారు. గత 6-9 నెలల్లో చేయించిన వీర్య పరీక్షల రిపోర్టులు మాకు పంపండి. వీర్యం రాశి, ద్రవం మారే శక్తి, pH, కౌంటు, చలనశక్తి, చీము కణాలు మొ॥ వివరాలు పరిశీలించి సలహా చెపుతాం.

మీ 'బలహీనత' సంగతికొస్తే యోనిచూషణ ద్వారా కామోద్రేకం పొందడం ఎంతమాత్రం బలహీనత కాదు.

కానీ అది లేకపోతే అంగం స్తంభించకపోవడం అనేది మాత్రం వాంఛనీయం కాదు. మీ మెదడుకి రకరకాల ప్రేరణలకి స్పందించే శక్తి ఉంటుంది. బాగా నచ్చింది కదా అని ఒక్కదానికే (యోని చూషణకే) అంకితమైపోయి అది లేకపోతే అంగం లేవదనే అభిప్రాయంలో ఉండిపోవద్దు. ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా అనేక రకాల ఇతర కామ ప్రేరణలు ప్రయత్నించండి. మీరు మీ భార్యని ప్రేరేపించడంతోపాటు ఆమె కూడా మిమ్మల్ని రకరకాలుగా రెచ్చగొట్టేటట్టు చేసుకోండి. చదవండి 'ప్రణయకళ' పుస్తకం. తప్పకుండా మీలో అంగస్తంభనం కలిగించగల మరికొన్ని పద్ధతులు దొరుకుతాయి. వాటిని మార్చి మార్చి ప్రయోగించుకోండి. వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు, నాగార్జున పండితుడు మొదలైన వారంతా అంత శ్రమపడి కామశాస్త్రాలను రాసినది మీ కోసమే!

అది సరే కాని, మిమ్మల్ని ఇతరులెవరో గమనించే అవకాశం లేకుండా జగ్రత్త పడమని మేం చెప్పాలా? పోనీ ఎవరో చూసేరే అనుకోండి. ముఖం మీద వేళాకోళాలాడినా ముసుగులో వాళ్ళూ అదే పని చేస్తారు. లేదా మిమ్మల్ని చూసి నేర్చుకుంటారు. వాళ్ల మాటల్ని మీరేం పట్టించుకోకండి.

బలి తీసుకున్న అజ్ఞానం

నాకు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 10 సం॥లు అయ్యింది. ఒక పాప పుట్టింది. నా సమస్యలు: నాకు అంగం వంకర. అంగం చిన్నది. ఒకసారి స్కలిస్తే ఒక రెండు గంటల వరకు అంగం లేవదు.

మొదట్లో నేను, నా భార్య రోజుకి 2-3 సార్లు కలుసుకుంటూ సుఖపడేవాళ్ళం. రానురాను నా భార్య "నాకు సరిపోవడం లేదు, నీవు ఎవరితోనో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకున్నావు" అని సంవత్సరం పాటు అనుమానించింది. చివరకు నాపై అనుమానంతో విషం తాగి చనిపోయింది. నా భార్య ఊహించినట్టు నాకు ఎలాంటి అలవాట్లు లేవు. హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండేది. ఆమెని మరిచి ఉండలేక పోతున్నాను. నా అంగదోషాలకు పరిష్కారమేంటి? ఆడతోడు కావాలనిపిస్తుంది. కాని మళ్ళీ ఇంకొకామెని ఉసూరుమనిపించడమెందుకని అణుచు కుంటున్నాను.

-ఎం., కరీంనగర్

జ. మీరు నమ్మలేని నిజమేంటంటే మీకు అంగదోషాలు ఏమీ లేవు. అంగం వంకర సర్వసామాన్యం. నూటికి 40-50 మందిలో ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎడమకు వంగి ఉంటుంది.

ఇక అంగం చిన్నదన్న ప్రసక్తి- అంగం వద్ద వెంట్రుకలు చక్కగా మొలిచిన వానికి ఉండదు. అయితే లోక రీతి ఏంటంటే- ఎవరి అంగం వారికి సంతృప్తికరంగా ఉండదు. చిన్నదేమో అనిపిస్తుంది. భార్యను సుఖపెట్టలేకపోతే ఇందుకేనేమో అని సంశయం కలుగుతుంది.

నిజానికి భార్య తృప్తి పడాలంటే భర్తకి ప్రణయకళ తెలియాలి. 2-3 ని॥లకే ఇంద్రియం అవుటయిపోకుండా (శీఘ్రస్కలనమైపోకుండా) స్ఖలన నిగ్రహం పాటించడమెలాగో నేర్చుకోవాలి (అది జన్మతః రాదు). భార్యను మానసికంగా సంతోషపరచాలి. ఆమె కూడా తృప్తి పొందడానికి కొంత ప్రయత్నం చేసి సాధించుకోవాలి.

ఇవేవీ తెలియక ఆమె అసంతృప్తికి మీరే కారణమని ఆమే... మీలోని మీరూహించు కున్న లోపాలే కారణమని మీరూ... అపోహలకి లోనయ్యారు. అసలు కారణం గుర్తించకపోవడం వల్ల మీరు ఆమెకి రతితృప్తి కలిగించడానికి కావలసిన సరైన ప్రయత్నాలు చెయ్యలేదు. సరైన కారణం గుర్తించక ఆమె మీ శీలాన్ని శంకించి నిండు జీవితాన్ని బలి తీసుకున్నది.

ఇది ప్రతిసారీ రిపీటయ్యే పొరపాటు కాదు. మీ లైంగిక జీవితం బాగుండడానికి మీరు ఎంతో కష్టపడక్కర్లేదు. రాంషా-శిరీష గార్లు వ్రాసిన అమూల్య గ్రంథాలు చదువు కుని వాటిలోని మెలకువలు గ్రహిస్తే చాలు.

ఆడంగి లక్షణాలు

మా అబ్బాయి (ఇప్పుడు 3 నెలల వయసు) పుట్టినప్పుడు వానికి రొమ్ములు ఉబ్బి ఉన్నాయి. తర్వాత తగ్గిపోయాయి. బీజాలు కూడా అప్పుడు చక్కగా (పెద్దవిగానే) ఉండేవి కాని ఒక నెలకే సైజు తగ్గిపోయినవి. మా బాబుకి భవిష్యత్తులో సమస్యలు ఏమైనా వస్తాయేమోనని భయంగా ఉంది. ఇలా చిన్నప్పుడు రొమ్ములు ఉబ్బి ఉండటం, బీజాలు తగ్గడమంటే- ఆడంగి లక్షణాలు వస్తాయా అని చాలా బాధగా ఉంది. మా బాధ తీర్చగలరు.

-కె., రావిరాల

జ. మీ అబ్బాయికి ఏ ఆడంగి లక్షణాలూ రావు. భయపడవద్దు. పుట్టినప్పుడు ఆడపిల్లలకీ, మగ పిల్లలకీ కూడా రొమ్ములు ఉబ్బుగానే ఉంటాయి. అంతేకాదు బీర్జాలు మామూలు కంటే కొద్దిగా పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లలకి కూడా జననాంగం పెద్దదిగా ఉండటమే కాక తెలుపు, ఎరుపు డిశ్చార్జి కూడా ఉంటుంది.

యివన్నీ తల్లి గర్భంలో ఉండగా ఆమె హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కలిగిన లక్షణాలు. ఇవి బిడ్డ పుట్టిన 3-4 వారాల్లో మాయమైపోతాయి. శాశ్వతంగా ఉండిపోవు, భవిష్యత్తులో హాని కలిగించవు.

బిడ్డ జననాంగాల విషయమై ఏ సందేహాలు కలిగినా సంకోచించకుండా డాక్టర్ని అడగాలి. ఆందోళన పెంచుకుంటే ఏం లాభం?

శీఘ్రస్ఖలనం

నాకు 29 సం॥లు. నా భార్యకు 26 సం॥లు. మా పెళ్ళయి 7 సం॥లు అవుతుంది. నేను శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధ పడుతున్నాను. రతియందు ఇద్దరమూ సంతోషంగానే పాల్గొంటాము. ప్రణయకళలో రాంషాగారు చెప్పినట్లు చేస్తే నా భార్య చాలా సంతోషిస్తుంది. కాని అలాంటివి అనగా యోనిశీర్ష ప్రేరణ, యోని అంతరాధరాలు, బాహ్యాధరాల ప్రేరేపణ ఒకొక్కసారి ఎప్పుడో ఒప్పుకుంటుంది. ఆ విధంగా ప్రేరేపించాక రతిలోకి వెళ్ళేసరికి త్వరత్వరగా చలనాలు చేయాలంటుంది. అలాంటివి ఏమీ చేయకుండా రతిలో నేరుగా ప్రవేశించినా వేగంగా రతి చేయమంటుంది. కామశిల్పంలో చెప్పినట్లు నిదానంగా చేయడం ఆవిడకు ఇష్టముండదు. నాకు అలానే అయిదారు చలనాలు చేయగానే స్ఖలనమైపోతుంది. ఆవిడ చాలా బాధ పడుతుంది. ఆ బాధను చూస్తుంటే నాకు చాలా బాధగా వుంటుంది. నేను మొత్తంమీద 5,6 నిముషాలకంటే ఎక్కువసేపు రతి చేయలేకపోతున్నాను. ఆవిడ కనీసము 20 నిమిషాలు వేగంగా రతి చేయాలంటుంది. మేమిద్దరం చదువుకున్న వాళ్ళమే.

అంగస్తంభన సమయంలో పూర్వచర్మం అంగశీర్షము వెనక భాగంలో ముడతలుపడి ఉంటుంది. రతి వేగంగా చేస్తున్నపుడు పూర్వ చర్మం కదలికల వల్ల త్వరగా స్ఖలనమౌతుందా? మీరు సుంతీ చేపించుకోమంటే చేసుకుంటాను.

-సి.బి., హసన్‌పర్తి

జ. ఏ పరిస్థితుల్లో అయితే శీఘ్రస్ఖలనమైపోతోందో ఆ పరిస్థితులు మీరు పాటిస్తున్న పద్ధతుల్లోనే ఉన్నాయి. అవి మార్చుకోకుండా శీఘ్రస్ఖలనం జయించాలంటే ఎలా సాధ్యం చెప్పండి?

ఆపుతూ ఆపుతూ రతి చేసినా... వేగంగా చలనాలిస్తే స్ఖలనం శీఘ్రంగా అయిపోతుంది. ఆపకుండా, ఏకధాటిగా వేగంగా చేస్తే ఇంకా త్వరగా అవుతుంది. భార్య వేగంగా చలనాలిమ్మని వత్తిడి చేయడం మీ సమస్యని ఇంకాస్త పెద్దది చేస్తుంది. వీటన్నిటినీ మీరు అధిగమించాలి. మీ భార్య కూడా చదువుకున్న వారేనన్నారు. కనుక చెపితే అర్థం చేసుకోగలరు. అర్థమయ్యేలా చెపితే గ్రహించుకుని, మీకు సహకరించి... చివరకు యిద్దరికీ కావలసిన విధంగా రతిని నిర్వహించుకోగలుగుతారు.

ఒక్క సంగతండీ! శీఘ్రస్ఖలనం మగవాడికి దాదాపు సహజలక్షణం! స్ఖలనం మీద నిగ్రహం సాధారణంగా స్వతహాగా ఉండదు. ఆ నిగ్రహాన్ని నేర్చుకోవలసిందే! నేర్చుకోవడానికి ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. ప్రాక్టీస్ మరో మనిషితో కలిసి చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆ మనిషి సహకారం లేకపోతే ఎలా చేయగలరు? శీఘ్రస్ఖలనం ఎందువల్ల కలుగుతుందో, దాన్ని ఎలా నిగ్రహించుకోవాలో అనేది మీరే కాదు, మీ భార్య కూడా తెలుసుకోవాలి.

ఓ సంగీతం నేర్చుకున్నా, సైకిలు నేర్చుకున్నా, కుట్టుమిషను, వంట నేర్చుకున్నా... దాన్ని ఆరంభంలో స్లోగా చేయవలసిందే కదా! అనుభవం పెరిగే ఎడా పెడా ఎలా కావాలంటే అలా చేసి పారేస్తారు. అవునా? కనుక మనసులో 'L' బోర్డు తగిలించుకుని ఇద్దరూ కలిసి ఓ 3-6 వారాల పాటు మేం "శీఘ్రస్ఖలనం" పుస్తకంలో చెప్పినట్టు నిగ్రహాన్ని సాధిస్తే ఆపైన మీకు ఆపకుండా రతి చేస్తూనే నిగ్రహించుకోగల శక్తి వస్తుంది. 'స్లోగా చేస్తే నాకు నచ్చదు స్పీడుగా చెయ్యి' అని మీ భార్య కోరుతున్నారంటే ఆ సమయంలో మీ భార్య పరాకాష్ఠ చేరుకోవడానికి కావలసిన స్టిమ్యులేషన్‌ని ఈ రూపంలో అడుగుతున్నారు. ఆమె కోరినట్టే మీరు చేస్తే మీకు శీఘ్రస్ఖలనమై ఆమెకి అసంతృప్తి మిగులుతోంది కదా! మీకున్నూ బాధ కలుగుతుంది. కనుక ఆమెకి నచ్చజెప్పి, మీ పద్ధతి ప్రకారమే రతి చెయ్యండి. ఆమె వత్తిడికి లొంగకండి!

ఆమెలో పెరుగుతున్న ఆవేశంకొద్దీ ఆమె ఆ సమయంలో అలానే అంటారు. మీరూ రెచ్చిపోయి రసభంగం చేసుకోకుండా, కాస్సేపు slow & long strokes తో నిగ్రహం సాధించేక క్రమేణా వేగం పెంచవచ్చు. కొత్తలో కాకున్నా కొన్నాళ్ళకైనా అలా వీలవుతుంది.

పురుషుడి శిశ్నశీర్షం వెనుక అంచు (కరోనా), దాని వెనుక గాడి... ఈ రెండూ గొప్ప కామ ప్రేరకమైన భాగాలు. రతి సమయంలో శిశ్నశీర్షపు గాడిలో చేరిన మీ పూర్వచర్మం ఆ ప్రాంతంలో ఒరపిడి కలిగిస్తూ స్ఖలనం / భావప్రాప్తి త్వరగా కలిగేలా చేస్తూండే అవకాశం ఉంది.

రతి సంచలనాలు వేగంగా యివ్వక తప్పకపోతే యిద్దరూ కలిసి కొద్దిగా పక్కకు వత్తిగిల్లండి. మీ బరువుని ఒక జబ్బమీద మోపుకుని రతి సంచలనాలు చేస్తూనే మరో చేతివేలుతో భార్య యోని శీర్షాన్ని తాడించండి. ఆమె త్వరగా భావప్రాప్తిని చేరుకుంటారు.

ముత్యాల గర్భం

★ నా భార్యకి ముత్యాల గర్భం వచ్చింది. డాక్టరు అబార్షను చేశారు. అసలు ముత్యాల గర్భం అంటే ఏమిటి? అదెందుకు వస్తుంది? మళ్ళీ రాకుండా జాగ్రత్తలున్నాయా? తప్పకుండా తెలియపరచండి.

-ఎం.వి., భీవండి

★ నా భార్యకి 19 సం॥లు. మాకు పెళ్ళయిన నెలలోనే ఆమె గర్భం ధరించింది. తీరా అది ముత్యాల గర్భం అని తేలింది. మరో డాక్టరు కూడా టి.వి. పరీక్ష చేసి ముత్యాల గర్భమే అని చెప్పి అబార్షన్ చేశారు. ఇది జరిగి యిప్పటికి 9 నెలలయింది. అయినా యిప్పటికీ 'గర్భం' ఉందనే రిపోర్టు వస్తోంది. బహిష్టు దానంత అది అవటం లేదు. మందు యిస్తేనే బహిష్టు అవుతోంది. ముత్యాల గర్భం తీసేసిన 3 నెలలకు గర్భసంచి శుభ్రంగా కడిగినారు. అయినా యిప్పటికీ మూత్రం టెస్టులో గర్భమనే వస్తోంది. మాకు చాలా భయంగా ఉంది. మాకేమైనా సలహా చెప్పండి.

-వి., సిరిసిల్ల

జ. ముత్యాల గర్భం అనేది సుమారు 200-300 మందిలో ఒకరికి వచ్చే పిండాభివృద్ధి దోషమండీ! తల్లి కడుపులో ఏర్పడ్డ పిండం ఇంకా రూపం దిద్దుకోక పూర్వమే దానిలో వచ్చే అసాధారణమైన మార్పుల వల్ల ముత్యాల గర్భం వస్తుంది. క్రింది ఫొటోలో చూపించిన పీచుల్లాంటివి పిండం గర్భ సంచికి అతుక్కోవడానికి పనికొచ్చే వేళ్ళలాంటివి.

వాటిల్లో ద్రవం చేరి ఆ మొత్తమంతా నారింజ తొనలేని ముత్యాల్లా మారిపోవడమే ముత్యాల గర్భం అంటే! (ఫొటో 2 చూడండి)

40 సం॥ల వయసు దాటేక గర్భం ధరించే వాళ్ళకీ, 14-17 సం॥లోనే గర్భవతులయ్యే వారికీ ముత్యాల గర్భం రావడానికి కొంచెం ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ముత్యాల గర్భం తప్పనిసరిగా ఎబార్షన్‌కి దారితీస్తుంది. అయితే దానంత అది ఎబార్షనయ్యేదాకా ఆగకుండా దాన్ని ఎంత త్వరగా గుర్తించి ఎబార్షన్ చేయిస్తే అంత మంచిది. చాలా మటుక్కి ముత్యాల గర్భాలు నిరపాయకరం గానే ఉన్నా, ఒకొక్కటి చెడ్డదిగా ఉంటుంది. అందుకని స్త్రీకి ఏ హానీ కలగకుండా ఉండటంకోసం డాక్టర్లు నివారణ చర్యలు చేపడుతుంటారు;

- ముత్యాల గర్భం తొలగించేక D&C పద్ధతిలో గర్భసంచి లోపలి భాగాన్ని పరిశీలించి, పిండశకలాలు తొలగిస్తారు. గర్భాశయం లోపలి పొరలో చిన్న ముక్కని లేబరేటరీ పరీక్ష చేయించి చూస్తారు. అందులో ఏమైనా దోషం కనిపిస్తే దాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు.

- 40 ఏళ్ళ పైబడ్డ వారికైతే గర్భాశ యాన్ని తీసేస్తారు.

- పిల్లలు పుట్టనివారైతే ముత్యాల గర్భం తీసేసిన ఏడాది దాకా మళ్ళీ గర్భం రాకుండా నిరోధం పాటించాలి.

- నెలనెలా (మూత్ర పరీక్ష (ప్రెగ్నెన్సీ టెస్టు) చేయిస్తూ ఉండాలి. అది నెగిటివ్ వచ్చేదాకా ఈ పరీక్ష చేయించాల్సిందే!

మామూలుగా గర్భస్రావం జరిగిన స్త్రీకి 3-4 రోజుల తర్వాత ఈ టెస్టు 'నెగిటివ్' అవుతుంది. కాని ముత్యాల గర్భం పోయినవారికి 2 నుంచి 5 నెలల వరకూ (గర్భం పోయినా కూడా) ప్రెగ్నెన్సీ టెస్టు పాజిటివ్ వస్తుంది. అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాజిటివ్ వస్తే ఆ స్త్రీ నిజంగా గర్భ ధరించేదేమో

చెక్ చేయించాలి. గర్భం కాని పక్షంలో ఇక అశ్రద్ధ చెయ్యకుండా పెద్ద డాక్టర్‌కి చూపించాలి. ఎందుకంటే అది కేన్సర్‌కి దారితీయవచ్చు.

అలా జరగడం చాలా అరుదు! అలా అని అశ్రద్ధ చెయ్యడానికి వీల్లేదు కదా! జాగరూకతతో ఉండాలి.

ముత్యాల గర్భం వచ్చేక బహిష్టు నెల నెలా సక్రమంగా వస్తూంటే పరిస్థితులు త్వరగా చక్కబడతాయి. ఋతుస్రావం అపక్రమంగా అవుతున్నా, అధిక ఋతు స్రావం, ఎక్కువ రోజులపాటు స్రావం అవుతున్నా డాక్టర్‌కి చెప్పి వైద్యం చేయించు కోవాలి.

ఏడాదిపాటు గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడమన్నాం కదా! అయితే అందుకోసం **ఫేమిలీ ప్లానింగ్ మాత్రలు వాడకూడదు; లూప్ పెట్టించకూడదు.** నిరోధ్ మాత్రమే వాడాలి.

గాభరా పడకుండా పై విషయాలు అర్థం చేసుకుని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, విజ్ఞతగల పాఠకులుగా మీరు మీ భార్య ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుని, సంతానవంతులై సంతోషంగా ఉండగల్గుతారు.

ఎవరు త్యాగం చెయ్యాలి?

నా భార్య వయసు 25. నా వయసు 29. మా పెళ్ళయి తొమ్మిదేళ్ళు. మొదట్లో నా భార్య రతి బాగానే చెయ్యనిచ్చేది. రోజుకి 2 సార్లు కూడా అభ్యంతరం చెప్పకపోయేది. ఈ సంతోషం ఎన్నాళ్ళో సాగలేదు. '95లో అబ్బాయి సిజేరియన్ ద్వారా పుట్టినాడు. పెద్దాపరేషన్ అయిన 5 నెలలకు మళ్ళీ రతి సాగించాను. కాని మునుపటి వాంఛ నా భార్యలో లేకపోయింది. అప్పటినుంచి యిప్పటి దాకా రోజుకొక్కసారి కూడా ఒప్పుకోవటం లేదు. 97లో మళ్ళీ సిజేరియన్ అయింది. గర్భసంచి ఏమీ తీసివెయ్యలేదు. అయినా కామవాంఛ తక్కువగానే ఉంది.

నాకు వాంఛలు ఎక్కువ. నా కోరికలు తీరక చాలాసార్లు కొట్టేను. నాకు రోజుకొకసారైనా రతిలో పాల్గొనకపోతే కోపం, చిరాకు, విసుక్కోవటం కలుగుతాయి. ఆమె పుట్టింటికి పోతానని చాలాసార్లు తయారైంది. కాని నేనే వద్దని వారించాను. రతిలో మంట, నొప్పి, వేడి, వైట్ డిశ్చార్జి... ఏమీ లేవు. నేను బయట స్త్రీలతో తిరగను. వ్యభిచారం చెయ్యను. ఎక్కువ బలవంతం చేస్తే నా భార్య చచ్చిపోతానంటున్నది. నాకు సెక్సు లేకపోతే, ఆ కోరిక రోజూ తీరకపోతే ఈ జన్మ ఎందుకు? చనిపోవాలనిపిస్తున్నది. మా యిద్దరికీ పరిష్కారం ఏమిటి? -సి.,

జ. మీరు రోజుకి ఒక్కసారైనా రతి లేక కోపం, తిక్క, చిరాకు కలిగి బాధపడుతున్నా మీ భార్య అర్థం చేసుకుని మీతో కలిసి రావటం లేదనేది మీ బాధ.

రెండేళ్ళ తేడాలోనే వరసగా రెండుసార్లు సిజేరియన్‌తో చచ్చి బతికినంత పనై, ఇద్దరు చిన్న పిల్లలని సాకలేక నానా అవస్థా పడుతుంటే సెక్సు, సెక్సని చంపుతాడేమిటనేది ఆమె బాధ. యిద్దరిలో ఎవరి పక్షం వహించమంటారు?

ఏ దాంపత్యంలో కానీండి, భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరి యిష్టాయిష్టాలను ఒకరు అర్థం చేసుకొని తోడ్పడాలి. వారికోసం కొన్నిటిని త్యాగం చెయ్యాలి. కొన్నిటిని కొత్తగా అలవర్చుకోవాలి. 'నేను చెప్పినదే కరెక్టు, నా మాటే వినాలి. నా అవసరమే ప్రధానం' అనే ధోరణి యిరువురికీ మంచిది కాదు.

స్త్రీ పురుషుల కామవాంఛ విషయంలో తేడా ఏమీ లేదని శాస్త్రవేత్తలంటారు కాని నేను దానికి ఒప్పుకోను. బయాలాజికల్‌గా కానీండి, మానసికంగా కానీండి, సాంఘిక పరిస్థితులు తీర్చిదిద్దిన విధానం వల్ల కానీండి మొత్తానికి ఆచరణలో యిద్దరికీ కామవాంఛ విషయంలో ఎంతో భేదం

ఉంటుంది. అదీ గాక మనిషి మనిషికీ ఉండే తేడా (individual variation) ని కూడా పరిగణించాలి. కనుక దాదాపు ఏ దంపతులూ అచ్చం ఒకరు కోరినట్టే రెండవవారు ఉండటం జరగదు. అంతమాత్రాన కోపగించి, ఆవేశంతో ఒళ్ళు మర్చిపోయి కొట్టడం, హింసించటం మగవాళ్ళకు తగదు. అవమానించటం ఆడవాళ్ళకు తగదు.

మీ భార్యకు సిజేరియన్ అయినప్పటి నుంచే కామవాంఛ తగ్గిపోయిందన్నారు. 'సిజేరియన్' దోషి కాదు. అలాగే గర్భాశయం తీసెయ్యకపోయినా కామవాంఛ ఏమీ మారదు.

మరైతే అసలు దోషం ఎక్కడుంది? సింపుల్! కాన్పు అయిన తర్వాత చాలామంది ఎటెన్షన్ బిడ్డమీదకి మళ్ళుతుంది. కొందరికి కాన్పులలో అనుభవించిన బాధ / సమస్యల వల్ల ప్రసూతి వైరాగ్యం పుడుతుంది. పాలిస్తున్న తల్లులకి పాల హార్మోన్ ప్రభావం వల్ల కామవాంఛ తగ్గుతుంది. బిడ్డల 'సంరక్షణ' వహించటం లోనూ, ఇంటిపనితోనూ అలసిపోయినందువల్ల కామం మరుగున పడుతుంది. ఈ బరువులూ, బాధలూ ఏవీ మీరు పడలేదు కనుక... పైగా కాన్పుల కారణంగా ఆవిడ మీ నుంచి కొన్ని నెలల పాటు దూరంగా ఉండి, మిమ్మల్ని కామతాపంతో మాడ్చి వదిలేరు కనుక మీలో కామం సలసల మరుగుతూ ఉండి ఉంటుంది. ఎప్పుడెప్పుడు దూకుదామా అని ఉంటుంది.

కానీ అందుకామె సిద్ధంగా ఉండకపోవచ్చున్న విషయానికి మీరు ముందునుంచీ మానసికంగా ప్రిపేరై ఉంటే ఈ పరిస్థితి మిమ్మల్ని బాధపెట్టి ఉండేది కాదు! నేనన్నది నిజం కాకపోతే యిప్పుడు ఒక్కరోజు రతి లేకపోతే పిచ్చెత్తిపోతున్న మీరు మీ ఆవిడ డెలివరీ అయినాక 5 నెలల పాటు ఎలా నిగ్రహించగలిగేరు? మానసికంగా సన్నద్ధం అయ్యేరు కనుకనే కదా?

దీన్ని బట్టి- దేనికైనా మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటే అది మిమ్మల్ని బాధించదనీ, దేనికి సిద్ధంగా ఉండరో అది మిమ్మల్ని బాధిస్తుందనీ తెలటం లేదా?

అదే సంసిద్ధత ఇప్పుడు కూడా మీకు అవసరం. మీ భార్య మీ కోరిక మన్నించి రెండ్రోజులకొకసారైనా రతి సుఖం యిస్తున్నందుకు ఆనందించండి. వారమో పదిరోజులో ఎండబెట్టనందుకు సంతోషించండి. అంతేకాదు, "రోజుకి 3 సార్లు రతి చెయ్యకపోతే నువ్వు మగాడివే కాదు" అని హింసపెట్టనందుకు కూడా ధన్యవాదాలు అర్పించుకోండి. (ఈ రెండు తరహాల భార్యలూ మా పాఠకులు అనేకమందికి ఉన్నారు).

ఆమె మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకుని సహకరించండి. అంతగా మీరు నిగ్రహించుకోలేకపోతే హస్తప్రయోగాన్ని ఆశ్రయించండి. మీరు చనిపోవాలనుకోవద్దు. ఆవిడకి యింట్లోంచి పారిపోవలసిన అగత్యం కల్పించవద్దు. సరేనా?

కామకేంద్రాలు వయసుతో మారతాయా?

... మనిషి వయసుతో పాటు కామకేంద్రాల స్థానం మారుతుందా? నా భార్య ఒకప్పుడు రొమ్ములను స్పర్శిస్తేనే పులకరించేది. వాటినే ప్రేరేపించమనేది. యిప్పుడు తొడల లోపలివేపున పెదవులతో పట్టి లాగితే చాలా యిష్ట పడుతుంది. రొమ్ముల ప్రేరణను యిష్టపడటంలేదు.

-టి., జడ్చర్ల.

జ. మంచి ప్రశ్న వేశారు. కామకేంద్రాలు జీవితాంతం ఒకేలా ఉండవు. ఒకొక్క వయసులో, ఒకొక్క సమయంలో ప్రధాన కామ కేంద్రాల స్థానం మారిపోతుంది. ఏదయినా అలవాటుగా చేసేకొద్దీ

అందులో రుచి, కొత్తదనం పోవటం సహజమే కదా! మార్పు కోరుకోవటం మానవ సహజం.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ అభిప్రాయంలో యిదీ అదీ అని కాదు ఆపాద మస్తకమూ శరీరమంతా కామకేంద్రమే! కామోద్రేక తరంగాలను ప్రసరింపచేయటంలో కొన్ని భాగాలు హెచ్చుగా, కొన్ని తక్కువగా ఉంటాయంతే! అది దృష్టిలో ఉంచుకునేవారు సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు రూపొందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొన్ని రోజులపాటు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ జాగ్రత్తగా నిర్ణయించబడిన వరస క్రమంలో - ఒకరి దేహాన్ని ఒకరు, ఒకరి తరువాత ఒకరు అనేక రకాలుగా స్పర్శిస్తూ ఆ అనుభూతులపై మనసు కేంద్రీకరించి వాటిని అనుభవించడం నేర్చుకుంటారు. ‘అయితే రొమ్ములు- కాకపోతే యోని శీర్షం’ అనే బండ పద్ధతిలో కాకుండా అణువణువునుంచీ కామోద్రేకాన్ని పొందగలగటం అలవరచు కుంటారు. అట్లా శిక్షణ పొందిన దంపతులకి కామకేంద్రాల పరిధి ఎంత విస్తారంగా ఉంటుందో, వారు తలుచుకుంటే ఎంత వెరైటీని సృష్టించుకోగలరో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

★

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