బీజంపైన పొత్తికడుపు దగ్గర వాపు

నా వయస్సు 25 సం॥లు. నాకు ఒక వారం రోజుల క్రితం కుడివైపు బీజం పైన పొత్తికడుపు దగ్గిర నరం వాచి నెప్పిగా ఉంటుంది. నేను స్కిన్‌టైట్ ఫేంట్లు ఎక్కువగా వేసుకుంటాను. నా స్నేహితుడితో చెప్పాను. అందుకు వాడు టైట్ డ్రాయర్‌లు గాని, లంగోటి గాని కట్టుకుంటే సరిపోతుంది అని అన్నాడు. అప్పటినుంచి నేను టైట్ డ్రాయిర్‌లు వేసుకొంటున్నాను. డ్రాయిర్‌లు వేసుకోవడం మానేస్తే ఆ రోజు కుడివైపు బీజము, కడువైపు నడుము నొప్పిగా ఉంటున్నాయి.

నేను రోజూ హస్తప్రయోగం చేసుకుంటాను. దీనివలన ఇలాగ జరిగిందని అనుకుంటున్నాను. ఈ విషయమై సరైన సలహా యివ్వగలరని కోరుతున్నాను.

-విశాఖపట్నం.

జ. మీరు రాసిన లక్షణాలు హెర్నియా (గిలక)కి దగ్గరగా ఉన్నాయి. (హెర్నియాపై డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు వ్యాసం చదవండి). అయితే పరీక్షిస్తే కాని చెప్పలేం. మీరు మీ దగ్గర్లో ఉన్న యూరాలజిస్టుకి కాని సర్జన్‌కి కాని, లేదా MBBS డాక్టరుగారికి కాని చూపించుకోండి. ఈ వాపు, నొప్పులకీ హ.ప్ర.కీ ఏమీ సంబంధం లేదు.

స్థూలకాయం సెక్సుకి ఆటంకం

నా వయసు 20 సం॥లు. చాలా లావుగా ఉంటాను. నా వెయిట్ 92 కె.జి.లు. కాని హైటు 5 అడుగుల 5 అంగుళాలే. స్తంభించినప్పుడు నాకు అంగం సుమారు 3 అంగుళాలుంటుంది. నాకొక అమ్మాయితో పరిచయం ఏర్పడింది. నా లావుని చూసి కూడా నన్ను యిష్టపడింది. అయితే ఆమెతో సెక్సులో పాల్గొనడానికి నా శరీరమే నాకు అడ్డు. అందుకే ఒకసారి ఆమె చొరవ చూపించినా నేను తప్పించు కున్నాను. నా అంగం చాలా చిన్నదిగా ఉండటం, పెద్ద పొట్ట- వీటి వల్ల నాకు సెక్సు లైఫ్ ఉండదేమోనని భయం. నాలాంటి వాళ్ళకి పరిష్కారం? నేను పెళ్ళిచేసుకొని భార్యని సుఖపెట్టగలనా?

-హైదరాబాద్.

జ. ఉన్న సమస్యేదో దాచుకుని కుళ్ళబెట్టకుండా చొరవ తీసుకొని ఉత్తరం రాసినందుకు అభినందిస్తున్నాను. పరిష్కరించుకోవడం కోసం ముందడుగు వెయ్యటమే సమస్య పరిష్కారంలో తొలిమెట్టు.

బాబూ, మీ వయసు, ఎత్తులకి మీరున్న బరువు చాలా ఎక్కువన్న మాట నిజమే. శరీరం బరువుకి- ఒంట్లోని ఎముక బరువు, కండ బరువు, నీటి బరువు, కొవ్వు బరువు- వీటిల్లో ఏదైనా కారణం కావచ్చు. అయితే ఒంట్లో కొవ్వు, నీరు అధికంగా ఉండడం వల్ల ఏర్పడే బరువు అనారోగ్యాలకి హేతువు. మీకు అధిక బరువుతోపాటు స్థూలకాయం (ఒబీసిటీ) కూడా ఉందంటున్నారు కాబట్టి ముందుగా మీరొక MD డాక్టర్ని- ముఖ్యగా స్థూలకాయ సమస్యని కాని, హార్మోను సమస్యల్ని కాని నయం చేయడంలో స్పెషలిస్టు డాక్టర్ని- సంప్రదించండి. వాళ్ళు మీ అధిక బరువుకి కారణాలేంటో వెతికి పట్టుకుని సరైన సలహాలు, అవసరమైతే మందులు, వ్యాయామాలు, ఆహార నియమాలు వగైరా సూచిస్తారు. వారంలో 10 కె.జి.ల బరువు తగ్గించేస్తామనే ప్రకటనకర్తల జోలికి పోకండి (అంత వేగంగా బరువు తగ్గడం క్షేమం కాదు). ముందుగా యిలా బరువు తగ్గితే యిటు మీ ఆరోగ్యం బాగుండడమే కాక భవిష్యత్ అనారోగ్యాల రిస్కు తగ్గుతుంది, అటు సెక్సుపరంగా మీ ఆనందానికి

అడ్డు తొలగడమూ అవుతుంది. అధిక బరువు వల్ల కదలికలు కష్టం, చురుకుదనం నష్టం, పైగా లైంగిక సమస్యలూ ఎక్కువే!

ఇకపోతే ఏ కారణం వల్లనైతేనేం మీరు ఆ పరిచయస్తురాలితో సెక్సులో పాల్గొనక పోవడం మంచిదే అయింది. జీవిత భాగస్వామి కాని ఏ ఇతరులతోనైనా సంపర్కం ఎప్పటికైనా హానికరమే. "వేశ్యామానధనం హంతి... సర్వం హంతి పరాంగనా'- వేశ్య డబ్బునే హరిస్తుంది కాని పరస్త్రీ (పరాయి పురుషుడు కూడా) సర్వాన్నీ (ఎయిడ్స్ రూపంలో ప్రాణాల్నీ కూడా) హరిస్తుందని ఊరికే అనలేదు.

ఇక స్థూలకాయం భయాన్ని అక్కడే వదిలేసి మిమ్మల్ని ఇష్టపడే అమ్మాయిని చూసి నిర్భయంగా పెళ్ళి చేసుకోండి. వెయిట్ ప్రోబ్లం తీరిపోతే సెక్సు సుఖాలకు ఆటంకాలుండవు. "అయితే" వెయిట్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ అనేక మార్గాలున్నాయి. లావుగా ఉన్నవారికోసం ప్రత్యేకించిన రతి విధానాలను 'సృష్టి రహస్యం', 'ప్రణయకళ'ల్లో వివరించడం జరిగింది. వాటిల్లో ముఖ్యమైనది ఉపరతి. మీరు వెల్లకిలా పడుకుని, మీపై భార్య కూర్చుని అంగప్రవేశం చేసుకోవడం ద్వారా ఆమెకీ, మీకూ కూడా చక్కటి రతి సుఖం కలుగుతుంది. ఈ పద్ధతిలో మీ పొట్టలోని కొవ్వు ఇటూ అటూ ఒత్తిగిల్లి సర్దుకుని అంగాన్ని వెల్లడిచేస్తుంది. (అదే మీరు బోరగిలా పడుకుంటే దానికి ఆపోజిట్‌గా జరిగి అంగప్రవేశం కష్టమవుతుంది). ఒకొక్కరికి వెల్లకిలా పడుకుంటే కొవ్వు అంగం వేపు జరిగి అంగప్రవేశానికి అడ్డుపడుతుంది. అలాంటప్పుడు పొత్తికడుపునీ, పొట్టనీ మీ ఛాతీవేపు లాక్కుంటూ అంగాన్ని చేత్తోపట్టుకొని యోని ప్రవేశం చేయవచ్చు (స్త్రీ మీ పైనే కూర్చునే పద్ధతిలో).

మరి కొన్ని పద్ధతులకై పై పుస్తకాలు చదవండి.

మరో విషయం: సెక్సంటే రతి ఒక్కటే కాదని చాలాసార్లు రాస్తూంటాము. రతికి అవసరానికి మించిన ప్రాధాన్యం మన సమాజంలో ఉంది. అందుకే వాత్స్యాయన మహర్షి చెప్పిన కామసూత్రాలు నిజ జీవితంలో కనుమరుగైపోయాయి. పడగ్గదిలో ఆచరించాల్సిన అనేక కార్యకలాపాల్లో రతి ఒకటి తప్ప అదే పరమార్థం కాదు. అసలు నూటికి 20 మంది ఆడవాళ్ళకి కేవలం రతిలో భావప్రాప్తి కలగదు. కారణం మామూలు రతిలో యోనిశీర్షానికి సరైన రాపిడి లభించదు. అది లభించాలంటే అంగం కన్నా నోటికీ, చేతులకీ పని ఎక్కువ చెప్పాలి. మీ స్థూలకాయం మీకు రతికి అడ్డు అని భావిస్తే మీ నోటికీ, చేతికీ పని చెప్పండి. మీ భార్య ఒక్కక్షణం కూడా మిమ్మల్ని విడిచి ఉండదు. సరేనా?

నాకంటే ముందుగా...

నా భార్య, నేను ఇద్దరము రతిలో బాగానే తృప్తి పొందుతున్నాము కాని ఎప్పుడో ఒకసారి తప్ప, నాకన్న ముందుగా నా భార్య ఎప్పుడూ తృప్తిపడదు. అంటే నాకు స్ఖలనమైన కాని (ఒక్క నిమిషం గ్యాప్) నా భార్య భావప్రాప్తి పొందేందుకు నేను రతి జరుపుతుంటాను. దానివల్ల నాకు అంటే (స్ఖలనం తరువాత రతిజరిపితే) సెక్సు విషయంలో ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చా? స్ఖలనము తరువాత రతి జరిపితే వీర్య కణాలు చచ్చిపోతాయా? దానివల్ల పిల్లలు పుట్టటానికి ఆస్కారము ఉండదని నా నమ్మకము.

ఆడవారికి అండము 14 రోజులకు విడుదల అవుతుందని తెలుసు కాని, బహిష్టు అయిన రోజునుండి లెక్కించడమా లేక బహిష్టు ముగిసిన రోజునుండి 14 రోజులు లెక్కించడమా? దయచేసి వీటికి సమాధానము ఇస్తారని కోరుచున్నాను.

-ఎం.సి., ధర్మపురి

జ. మీ భార్యే కాదు చాలామంది స్త్రీలు భర్త స్ఖలించే సమయానికి ఇంకా భావప్రాప్తికి చేరుకోవటం జరగదు. దీనికి ఒక కారణం- భర్తకి శిశ్నశీర్షం ద్వారా కామ స్పందనలు వేగంగా పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటాయి, కాని స్త్రీలో తత్సమానమైన యోని శీర్షానికి అదే విధమైన ప్రేరణ మామూలు రతిలో లభించదు. కనుక ఆమె రతిలో పరాకాష్టకి చేరుకోవడానికి కొంత టైం పడుతుంది. అదే, రతి సమయంలో ఆమె యోని శీర్షాన్ని డైరెక్టుగా ప్రేరేపించినా... లేక యోని శీర్షానికి చక్కటి ప్రేరణ కలిగే 'ఉపరతి' లాంటి పద్ధతులు పాటించినా ఆమె త్వరగా భావప్రాప్తి పొందగలదు. అదీ గాక వాత్స్యాయన మహర్షి చెప్పినట్టు స్త్రీలలోనూ, పురుషుల్లోనూ భావప్రాప్తి కొందరు వేగంగా, కొందరు ఆలస్యంగా, కొందరు మధ్యస్థంగా పొందుతుంటారు. కనుక ఒకరికున్నట్టు ఒకరికుండదు.

- ఇంతకీ మీకు స్ఖలనమైపోయాక కూడా ఇంకాస్సేపు ఆవిడ కోసం రతి జరుపుతూండటంవల్ల నష్టమేమైనా ఉందా అని కదా మీ ప్రశ్న! ఎంతమాత్రం లేదు! అలాగే కానివ్వండి. (పైగా మానేస్తేనే మీకు నష్టం- భార్యచే చివాట్లూ, నాన్‌కోపరేషనూ).
- స్ఖలనం తర్వాత వీర్య కణాలు చచ్చిపోవడానికి అదేమైనా రోలూ, రోకలీనా? భలేవారే! అలా ఏం జరగదు! మీకు పిల్లలు కావాలని ఉంటే ఓసారి యిద్దరూ డాక్టర్ని సంప్రదించండి.
- అండం విడుదల కాలాన్ని లెక్కపెట్టడానికి బహిష్టయిన రోజునుంచే లెక్కపెట్టాలి- ముగిసిన రోజునుంచి కాదు.

అయితే, 1,2 రోజులు అటూ యిటుగా కరెక్టుగా బహిష్టయ్యే స్త్రీ విషయంలోనే ఈ లెక్క వర్తిస్తుంది.

కనుక 14వ రోజు అని కాకుండా మీరు ఆమె బహిష్టయిన 10వ రోజునుంచి 20వ రోజు వరకు రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారికి మించకుండా, భర్త స్త్రీపైనుంచి జరిపే రతి విధానాన్నే పాటించండి. రత్యనంతరం 15-30 ని॥ల వరకూ ఆమె లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదని చెప్పండి. అన్నీ బాగుంటే గర్భం రావడానికి అట్టే కాలం పట్టదు.

హస్తప్రయోగం నష్టమా!

నాకు 23 సం॥లు. సుమారు 14వ యేట నుంచి హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. యించుమించు రోజూ చేస్తాను. రోజుకి 2 సార్లు చేసుకునే రోజులు చాలా ఉన్నాయి. హస్తప్రయోగం చెడ్డది కాదని విన్నాను. చదివేను. కాబట్టి అధైర్యపడటం లేదు. అయినా అప్పుడప్పుడు భయం వేస్తుంది. హస్తప్రయోగం వల్ల ఎంతో కొంత నష్టం లేకపోతే ఇన్ని రూమర్లు పుడతాయా? అని. హస్తప్రయోగం రోజుకి 2 సార్లు చేసుకున్నందువల్ల అంగం చిన్నదవుతుందా? జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుందా? శీఘ్రస్ఖలనమవుతుందా? మున్ముందు సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయా? నాకు 'శీఘ్రస్ఖలనం' ఉందని ఎలా గుర్తించాలి?
-సికింద్రాబాద్

జ. రోజూ హస్తప్రయోగం చేయటం అనేది మీ వయసు వాళ్ళు చాలామంది చేసే పనే. అదే ధ్యాసగా మారి మీ చదువు, ఉద్యోగం, వృత్తి మొ॥వి కుంటు పడుతూంటే ఆలోచించాలి తప్ప అదర్‌వైజ్ హస్తప్రయోగం వల్ల ఏ హానీ లేదు. (ఇదే సంచికలో హస్తప్రయోగం గురించిన వ్యాసం చదవండి. మీ అనుమానాలు చాలా మటుక్కి తీరుతాయి).

హస్తప్రయోగం వల్ల భవిష్యత్తులో సెక్సు సమస్యలు వస్తాయనేది సమాజంలో అపోహ మాత్రమే. ఏ

సెక్సు సమస్యా రాకుండా ఎవరూ ఉండరు. సమస్య కలిగిన వాళ్ళు ఎవరికీ చెప్పుకోలేక తాము గతంలో చేసిన ఏ పనులవల్ల ఇలా అయిందా అని ఆలోచించుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారిని రూమర్లు, అపోహలు ఇట్టే ఆకర్షించి, వాళ్ల అనుమానాలు నిజమే అనే ఆలోచన కలిగిస్తాయి. అంతేతప్ప అందులో నిజం లేదు. నిజం ఉంటే వైద్యశాస్త్రం హస్తప్రయోగం "చెడ్డదనే" చెప్తుంది తప్ప మంచిదని చెప్పాల్సిన అవసరం ఏముంటుంది?

ఒక రకంగా చెప్పాలంటే రతి అనేది ఒక మనిషి మరో మనిషితో లైంగికంగా సమైక్యతను పొందటం! హస్తప్రయోగం అనేది ఒక మనిషి తనతో తానే లైంగిక సమైక్యతను పొందటం- అంతే! నీకు దాహం వేసింది... నీకు నువ్వే మంచినీళ్ళు తెచ్చుకు తాగుతావా? భార్య ఇచ్చిన నీరు తాగుతావా? ఏదైనా ఒకటే కదా! ఒకటి నీకు నీవే దాహం తీర్చుకోవడమైతే రెండోది ఎదుటివారు నీ దాహం తీర్చడం... అలా అర్థం చేసుకోండి, సంశయం తీరిపోతుంది.

హస్తప్రయోగం వల్ల కాస్సేపు నీరసంగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే కాస్సేపు మీరు కొంతశక్తిని ఖర్చుచేసారు కనుక. రతిలోనూ అదే అలసట ఉంటుంది. వెంటనే నిద్ర పట్టడంతో ఆ అలసట మీకు తెలీదు. అదే తేడా. అలాగే హస్తప్రయోగం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి తగ్గిపోదు. అలా తగ్గిపోయిందని ఫిర్యాదు చేసేవారిని గమనిస్తే వారు హస్తప్రయోగం గురించి లేదా తమ సెక్సు గురించి ఆందోళన పడుతున్నారని తెలిపోతుంది. ఆందోళన ఉన్నప్పుడు ఏమీ సరిగా జ్ఞాపకం ఉండకపోవడం మామూలే కదా!

అంగం చిన్నదవుతుందనుకోవడమూ భ్రమే. అంగం "తృప్తిపడి" దగ్గరగా ముడుచుకోవడాన్ని చిన్నదైపోవడంగా భావించకూడదు.

శీఘ్రస్ఖలనం హస్తప్రయోగం వల్ల కలగదు. పైగా హస్తప్రయోగం సహాయంతో దాన్ని జయించవచ్చు కూడా! ఎలాగో 'శీఘ్రస్ఖలనం' చదివి తెలుసుకోండి. సరేనా!

ఇంతకన్నా హస్తప్రయోగం గురించి ఎక్కువ ఆలోచించకండి.

రు. 10కే HIV పరీక్ష

ప్ర. నా ఫ్రెండ్‌కి 20 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. కనీసం ముగ్గురు వివాహమైన స్త్రీలతో సంబంధం ఉంది. అందులో ఒకామె భర్తకి HIV ఉన్నది. ఈ విషయం తెలిసి నా ఫ్రెండ్ బాధ పడుతున్నాడు. కావున HIV పరీక్ష ఎక్కడ చేయించాలి. ఎంత అవుతుంది? ఉచితంగా చేస్తారా?

-ఒంగోలు

జ. జిల్లాలోని ప్రధాన ఆసుపత్రులలో HIV test ని రు. 10/- లకే చేస్తారు. టెస్టుకి ముందూ తర్వాత కూడా కౌన్సిలింగ్ సదుపాయం కల్పించారు. ఏ గవర్నమెంటు ఆసుపత్రిలో అడిగినా మీకు దగ్గర్లోని ఏ ఆసుపత్రిలో ఈ పరీక్ష చేసేదీ చెప్తారు.

నేను హోమో సెక్సువల్‌నా?

ప్ర. నాదొక వింత సమస్య. నాకు అంగం చూషింప చేసుకోవటం చాలా యిష్టం. అలా చాలాసార్లు కొంతమంది మగవాళ్ళచేత అంగచూషణం చేయించుకున్నాను. కాని నేను ఎవరికీ అలా చేయలేదు. ఇలా చేసినందువల్ల నేను హోమో సెక్సువల్‌గా మారిపోతానా? యిప్పటికే నేను హోమో సెక్సువల్‌నా? లేక నాకు సెక్సు ఎక్కువ అంటారా?... జవాబివ్వగలరు.

-తల్లాడ

జ. సెక్సు అభిరుచులు మనిషి మనిషికీ మారుతూంటా యయ్యా! అలాగే మనుషుల లైంగిక ప్రవృత్తిలో కూడా చాలా వైవిధ్యం ఉంది.

మనుషుల లైంగికాకర్షణ ఎవరిపట్ల ఉందీ అనేదాన్ని బట్టి మొదట్లో స్వలింగాకర్షితులు (హోమోసెక్సువల్సు), భిన్న లింగవ్యక్తుల పట్ల మాత్రమే ఆకర్షింపబడేవారు (హెటిరో సెక్సువల్సు)- అని రెండు స్పష్టమైన వర్గాలుగా విడదీసేరు...

అయితే మనుషుల్లో స్వలింగాకర్షణ విభిన్న స్థాయుల్లో ఉండటం గమనించేక 1950 లలో ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ లైంగిక ప్రవృత్తిని 0 నుండి 6 వరకు మొత్తం 7 వర్గాలుగా విభజించేడు. '0' స్థాయికి చెందిన వారిలో ఆకర్షణ పూర్తిగా ఆపోజిట్ సెక్సు పట్లనే ఉంటుంది. అందుకు భిన్నంగా '6'వ స్థాయికి చెందిన వ్యక్తుల్లో పూర్తిగా స్వలింగాకర్షణ మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ మధ్యనున్న మనుషుల్లో కొంత స్వలింగాకర్షణ, కొంత విలింగాకర్షణ ఉంటాయి. ఉదాహరణకి '2' వర్గానికి చెందినవారు కొంతమటుకి స్వలింగాకర్షణ, చాలా మటుకి విలింగాకర్షణ కలిగి ఉంటారు. అలాగే '5'వ వర్గానికి చెందిన వారు చాలా మటుకి స్వలింగాకర్షణ, కొంత మటుకి విలింగాకర్షణ కలిగి ఉంటారు. ఇక 3వ వర్గం వారికి స్వలింగ, విలింగాకర్షణలు సరిసమంగా ఉంటాయి. స్వలింగ, విలింగాకర్షణలు రెండూ ఉన్న వ్యక్తులు అవి ఏ పాళ్ళలో ఉన్నప్పటికీ, వారు స్త్రీ పురుషులిద్దరితోనూ సెక్సుని ఆనందించగల్గుతారు.

ఈ వివరణ అంతా ఎందుకిచ్చామంటే మిమ్మల్ని మీరు హోమో సెక్సువల్‌గా కాని మరెలాగా కాని ముద్ర వేసుకోకండి. ఉభయ లింగాలతోనూ సెక్సుని ఆనందించగల ప్రవృత్తి మీలో ఉండి ఉంటుంది. పైగా ఇది జీవితాంతం ఒకేలా ఉండిపోదు. ఎక్కువ కావచ్చు, తక్కువా కావచ్చు. విషయం అర్థమై మీకు ఊరట కలిగితే సరేసరి. అలా కాక మీ ఆశలకీ, మీ చేతలకీ మధ్య తేడా ఉండి మీలో అంతర్మథనాన్ని కలిగిస్తూంటే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి. బిహేవియర్ థెరపీ తీసుకోండి.

ఇకపోతే మీకు సెక్సు ఎక్కువా? అనే అనుమానం వ్యక్తం చేసారు! మీకా అనుమానం ఎందుకు కలిగింది? మగవాళ్ళతో లైంగిక కలాపాల్లో పాల్గొనడం కామవాంఛ అధికం కావడం వల్ల జరగదు; అవకాశం అలా లభించడంవల్ల కాని, మీ లైంగిక ప్రిఫరెన్స్ కొంతమేరకు పురుషులవైపు ఉండటం కాని కారణమని గ్రహించండి.

ఇంకోవిషయం కూడా మీకు చెప్పాలి. "నాకు కామం ఎక్కువ" అని అనుకుంటున్నారంటే అర్థం- మీరు వద్దు వద్దనుకుంటూనే మీకు అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువసార్లు సెక్సులో పాల్గొన్నారని! అలా ఎందుకు పాల్గొన్నానా అని విచారిస్తున్నారని! లేదా ఇతరులతో పోల్చుకుని వాళ్ళు చేయనిదేదో మీరు చేస్తున్నందువల్ల అలా భావిస్తున్నారని అర్థం.

అలా భావించకండి. ఎవరి అవసరం వారిది. మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. లింగ చూషణ కూడా HIV ని, ఇతర జననాంగ వ్యాధులని (ఉదా: సిఫిలిస్, హెర్పిస్) వ్యాపింపచేయగలదు. స్త్రీలపట్ల మీకు లైంగికార్షణ ఉంటే త్వరలో పెళ్ళాడి మీ సెక్సు అభిరుచులన్నీ భార్యద్వారా నెరవేర్చుకుంటూ సురక్షితంగా ఉండండి! లేని పక్షంలో కౌన్సిలింగ్‌కు రండి.

ఆడవాళ్ళకి అంగజం కలుగుతుందా?

ఆడవాళ్ళకి మగవాళ్ళలా నిద్రలో అంగజం కలుగుతుందా? నా భార్య, నేను అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చర్చించుకుంటాం. తనకి నిద్దట్లో చాలా సార్లు అంగజం కలిగిందట. నిద్రలో పొందే

అంగజాలను బట్టి ఒక స్త్రీ కామ స్వభావం తెలుస్తుందా? అంటే... ఆమెకి సెక్సు ఎక్కువని కాని, తక్కువ అని కాని తెలుస్తుందా?

- ఖమ్మం

జ. ఆడవాళ్ళకి కూడా నిద్రలో భావప్రాప్తులు (అంగజం) కలుగుతాయి. అయితే పురుషుల నిద్రా స్ఖలనాల సంఖ్యతో పోలిస్తే స్త్రీల నిద్రా భావప్రాప్తుల సంఖ్య తక్కువేనని చెప్పుకోవాలి. వాళ్ళకి సెక్సు కలలు రావటం, నిద్రలో యోని ద్రవించడం, కలలు వచ్చినా, రాకపోయినా భావప్రాప్తి కలగటం నూటికి సుమారు 20 మందిలో గమనించారు.

నిద్రలో భావప్రాప్తి కలిగిందా లేదా అనేది కాని, ఎన్ని కలిగాయనేది కాని స్త్రీ కామ స్వభావాన్ని తెలియజెప్పవు. నిద్రా భావప్రాప్తులు కలిగేవారికి కామం ఎక్కువ అని, కలగని వారికి కామం తక్కువని అనుకోవడానికి వీల్లేదండి.

నాకు హెర్పిస్ ఎలా వచ్చింది?

నాకు యింతవరకూ ఎవరితోనూ సెక్సు సంబంధాలు లేవు. నేనొక అమ్మాయితో కలిసాను. ఆ అమ్మాయికి కూడా ఎవరితోనూ సంబంధం లేదట. అయినా సరే ఆమెని కలిసిన కొద్ది రోజులకి అంగంపై పుళ్ళు ఏర్పడినవి. డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే హెర్పిస్ అన్నారు. ఇదెలా సాధ్యం? ఆమె అబద్ధం చెప్పిందా? హెర్పిస్‌కి పెర్మనెంట్ క్యూర్ లేదట కదా?

-మిర్యాలగూడ

జ. ఆమె చెప్పింది నిజమో కాదో ఆమెకే ఎరుక. ఎందుకంటే నిజంగా ఆమెకింతకు ముందే ఎవరితోనన్నా సంబంధం ఉండి ఉన్నా అది ఆమె చెప్పదు. మీరైతే ఈ సంబంధం విషయం మీ భార్యతో గాని, ఇటుపై కలవబోయే మరో స్త్రీతోగాని చెపుతారా? మీలాగే వాళ్ళూను.

హెర్పిస్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒక పట్టాన తగ్గదు. ఇందులో 2 రకాలున్నాయి. HSV-I అని, HSV-II అని రెండు రకాల వైరస్‌ల వల్ల కలిగేవి. అందులో మొదటిది- నోరు, పెదవులు, గెడ్డం, ముక్కు వీటిని సాధారణంగా ఇన్ఫెక్ట్ చేస్తుంది. ఇది సెక్సుతో సంబంధం లేకుండా రాగలదు. కాని HSV-I ఇన్ఫెక్షను గల వ్యక్తి అది లేని వ్యక్తి ముఖరతి (అంగచూషణ, లేదా యోని చూషణ) చేస్తే తద్వారా హెర్పిస్ ఎదుటివారికి సోకుతుంది. ఇక HSV-II వల్ల వచ్చే హెర్పిస్ ప్రధానంగా జననాంగాలకే పరిమితమవుతుంది.

ముఖ భాగాలకి సోకే హెర్పిస్ సగటున ఏడాదికి 3 సార్లు వచ్చి పోతుంటే అదే హెర్పిస్ జననాంగాలకు మాత్రం ఏ రెండేళ్ళకో ఓసారి సోకుతుంది. అదే HSV-II వల్ల వచ్చి హెర్పిస్ అయితే జననాంగాలపై ఏడాదికి 5-6 సార్లు ప్రత్యక్షమవుతుంది, కాని నోటికి దాదాపు సోకదు.

దీనికి ప్రస్తుతం శాశ్వత నివారణ లేకపోయినా, పుళ్ళు కనిపించిన ప్రతిసారీ acyclovir మాత్రలు, ఆయింటుమెంటు (పై పూతకు) క్రమం తప్పకుండా వాడితే క్రమేణా ఇవి తరచు ప్రత్యక్షం కావడం తగ్గుతుంది. అంతే కాకుండా సెక్సు ద్వారా మీ నుంచి యితరులకి సోకకుండా ఉండేందుకు గాను ఈ పుళ్ళు రాబోతున్నప్పుడే గమనించుకుని అప్పటి నుంచి అవి పూర్తిగా మానిపోయే వరకు (7-10 రోజులపాటు) కండోమ్ పెట్టుకుని మాత్రమే రతి చేయాలి. అలా చేస్తే భాగస్వామికి సోకే అవకాశం తగ్గుతుంది.

హెర్పిస్ ప్రాణప్రమాదం కాని, వైకల్యం కాని కలిగించదు కనుక పెళ్ళి చేసుకోవడానికి అభ్యంతరం లేదు.

ప్రయోగాలొద్దు!

- **ఎయిడ్స్ క్రిములు నివారణ నిమ్మరసంలోనుందా! ఎంత వరకు నిజం?**
- **యోనిలో నిమ్మరసం వేసుకొని రతి చేస్తే గర్భం రాదా సార్!**
- **రతి అనంతరం స్త్రీ నిలబడి ముక్కులో పుల్లెట్టి తుమ్మితే ఇంద్రియం కిందకి జారి గర్భ నివారణ - 90 శాతమట!**
- **కొత్త దంపతులకు, మరి కొంతమందికి కొన్ని కారణాల వలన యోని ఇరుకు వలన అంగప్రవేశం జరగదు. అంగానికి సబ్బు నురగ రాసిపెడితే సరిపోతుంది.**
- **తమరు చెప్పినట్లు ఉపరతి చేస్తూ స్త్రీ అలాగే బోర్లా పడివుంటే గర్భం రాదు-**
- **తాజాగా గర్భనిరోధక మాత్రలు ఏవి? నోటి మాత్రలు తెలియపర్చండి.**

-డి., చోడవరం

జ. ● ఎయిడ్స్ క్రిముల నిర్మూలన నిమ్మరసంలోనే ఉంటే ఈ పాటికి భూమ్మీద ఎయిడ్స్ పేరే వినబడేది కాదు. కాకమ్మ కథలు నమ్మకండి.

● స్త్రీల యోనిని ప్రయోగశాల చేసి దాన్లో అడ్డమైన చెత్తా పోసి తగల బెట్టొద్దు. నిమ్మరసం వల్ల యోని మంటెత్తుతుంది. ఆమ్ల, క్షార సమతుల్యం దెబ్బ తింటుంది.

● ఇదో పెద్ద అపోహ. తుమ్మే వత్తిడికి కొంత వీర్యం కిందికి కారిపోతే పోవచ్చు గాని ఈ లోగానే వేలాది వీర్య కణాలు గర్భసంచిలోకి ప్రవేశించేస్తాయి. అవి చాలు గర్భం కలిగించడానికి! నమ్మకమైన గర్భధారణ పద్ధతులు పాటించి గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పాటించకపోతే- ఆనక అనవసరంగా వచ్చిన గర్భాన్ని తొలగించాల్సి రావటం- ఆ కారణంగా స్త్రీ మానసికం గానూ, ఆరోగ్యపరంగానూ ఎంతో వత్తిడి ఎదుర్కోవలసి రావడమూ జరుగుతాయి. సాటి మనిషిని ప్రయోగశాలలో జంతువులా ట్రీట్ చేయకూడదని మనవి.

● ఇది పనికొచ్చేలా కనిపించే చిట్కాయే అయినా సబ్బు నురగ వల్ల కొందరు పురుషులకీ, కొందరు స్త్రీలకీ జననాంగాలకు మంట పుడుతుంది. కె.వై. జెల్లీ లాంటి నీటిలో కరిగే జెల్లీలు సురక్షితం.

● దీనికీ 3వ ప్రశ్నకిచ్చిన జవాబే వర్తిస్తుంది.

గర్భ నిరోధానికి ప్రస్తుతం బాగా వాడకంలో ఉన్న నోటి మాత్రలు:

a) హార్మోను బిళ్ళలు - ఇవి రెండు రకాలు

i) కంబైన్డ్ పిల్సు: వీటిలో నెల పొడుగునా ఒకే మోతాదులో ఔషధం ఉండే మందులున్నాయి. లేదా నెలలో కొన్ని రోజులలో మోతాదు మారేవీ ఉన్నాయి.

ii) ప్రొజెస్టిరాన్ ఓన్లీ పిల్స్).

b) హార్మోను లేని బిళ్ళలు: సహేలీ, -సెంక్రాన్.

డాక్టరుగారిని సంద్రించి ఎవరికి తగిన మాత్రలు వారు రాయించుకుని వాడాలి.

అదెలా సాధ్యం!

మా వారు ఒకొక్కసారి మధ్యరాత్రిపూట హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నారు. నేను చాలా బాధపడి 'నా వల్ల మీకు తృప్తిగా లేదా' అని అడిగితే అదేం లేదంటున్నారు. నాతో సెక్సు బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నానే చెపుతారు. బహిష్టయిన ఆ మూడు రోజులూ కలవకపోతే ఏదో పోగొట్టుకున్నట్టు ఫీలవుతారు. 4వ రోజున సెక్సుకోసం చాలా ఉబలాట పడతారు. దీన్ని బట్టి ఆయన మాట నిజమే అనిపిస్తుంది. నా వల్ల అసంతృప్తి కలుగుతోందేమో అని నా అనుమానం. మా వారి కోసం నేను ఏమైనా చేస్తాను. ఆయన్ని ఇంకా సంతోష పెట్టాలంటే, హస్తప్రయోగం మాన్పించాలంటే ఏం చేయాలి? నాకు నువ్వూ కావాలి, అదీ కావాలి అంటారు. నేనేదో పరాయి ఆడదానికి పోయినట్టు తప్పు పడతావెందుకు అంటారు. అదెలా సాధ్యం?

-ఏలూరు

జ. మీరిలా ఆశ్చర్యపోవడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఎందుకంటే సాధారణంగా అందరూ ఏమనుకుంటారంటే- "భాగస్వామితో సెక్సులో పాల్గొని తృప్తి పడుతున్న మనిషికి హస్తప్రయోగంతో పనేమిటి? భాగస్వామి సహకరించకపోతే ఏమో గాని ఆ సమస్య లేనప్పుడు ఆ కోరికేదో భాగస్వామితోనే తీర్చుకోవచ్చు కదా!" అని. అంతే కాక "రతి" అనేది పెర్ఫెక్టు సెక్సు అనీ, హస్తప్రయోగం, స్వయంతృప్తి గత్యంతరం లేక చేసే "రెండో క్వాలిటీ సెక్సు" అనీ అభిప్రాయం ఉంది. ఫస్ట్‌క్లాసైన రతి అందుబాటులో ఉండగా సెకండ్ రేట్ హస్తప్రయోగం కర్మ నీకేం పట్టింది అనిపించడం సహజం.

మీ భర్త exact గా ఏ కారణం వల్ల హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నారో మాకు తెలీదు గానీ, యిలాంటి సందర్భాలు మేం చాలానే వింటూంటాం. దీనికి గల కారణాలు విశ్లేషిస్తే- కొందరు మీ వారిలాగే "సెక్సులో తృప్తి వేరుగా ఉంటుంది, హస్తప్రయోగంలో తృప్తి వేరుగా ఉంటుంది. దేని దారి దానిదే! కనుక రెండూ ఉపయోగించుకుంటాను' అనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తారు. కొందరేమో భార్యని మెల్లగా నిద్ర లేపి చూసి ఆమె లేకవపోతే ఇక ఈ అర్థరాత్రి నిద్రలేపి ఆమెని బాధపెట్టడం ఎందుకులే అనుకుంటార్ట.

మరికొంతమంది తమ భార్యని తృప్తి పరచడం కోసం అనుసరించే పద్ధతి తమకి అంత అనుకూలంగా లేకపోవడంవల్ల, రతి అనంతరం హస్తప్రయోగం చేసుకుంటు న్నారు.

రతిలోనైతే భర్త మీ మూడ్‌ని, అవసరాన్ని, ఫీలింగ్స్‌ని అనుసరించి తను మార్పులు చేసుకోవలసి వస్తుంది. హస్తప్రయోగంలో అయితే తనకెలా కావాలో అలాగే చేసుకుని తృప్తి పొందగలడు. కనుక అప్పుడప్పుడు వీరు హస్తప్రయోగంని ఆశ్రయిస్తారు. నథింగ్ రాంగ్! మీకు తెలిసో తెలీకో రతిలో అతని కోసం మీరూ అలాంటి శాక్రిఫైస్‌లు చేస్తూనే ఉంటారు. ఎటొచ్చీ ఆ తర్వాత హస్తప్రయోగం చేసుకోవటం లేదు. అంతే తేడా!

మా ఉద్దేశంలో వైవాహిక జీవితం కొన్ని దశాబ్దాల పాటు సుస్థిరంగా సంతోషంగా సాగడానికి, యిలా ఎవరికి వాళ్ళు మనస్ఫూర్తిగా చేసుకునే సర్దుబాట్లు మంచివే తప్ప చెడ్డవి కావు. మీ వారన్నట్టు ఆయన మరో స్త్రీ పై కన్నేస్తే నిజంగా బాధ పడాల్సిన సందర్భం అదే కదా! అంతేకాదు! మీతో రతి

మానేసి హస్తప్రయోగంకే పరిమితమైపోయినా, లేక మీతో రతిలో పాల్గొనడానికి ఆయన హస్తప్రయోగం అడ్డుతగుల్తున్నా మీరు విచారిస్తే అర్థం ఉంటుంది. అదేం లేదుగా!

మీ సెక్సు లైఫ్ బాగుంది కనుక దాన్నేం పట్టించుకోకండి. మీకెప్పుడన్నా మెలకువ వచ్చినప్పుడు మీవారు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నట్టు కనిపిస్తే కన్ను కొట్టి థమ్సప్ '' చెయ్యండి. ఆయనా నవ్వుకుంటాడు.

లూబ్రికేషన్ లేదు

నా వయసు 25 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయ్యింది. మాకొక పాప ఉంది. ఫేమిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషన్ చేయించేసుకున్నాను. 3 నెలలు కావస్తోంది. నాకు సెక్సు కోరికలు బాగానే ఉంటాయి. సుమారు 6 నెలల క్రితం సెక్సులో బాగా ఎంజాయ్‌గానే పాల్గొనేవారము. కాని అప్పటినుంచి నాకు ఎందుకో యోని ద్రవాలు తగ్గినవి. ఎప్పుడూ మంటగా ఉంటుంది. మునుపటిలా జారుడు ద్రవం తయారవటం లేదు. మా వారు నన్ను ప్రేరేపిస్తే నాకు వెంటనే ఇదివరకటిలా మూడ్ రావటంలేదు. నాకు లూబ్రికేషన్ లేకపోవడానికి కారణం, మీ సమస్య తీరడానికి మార్గం చెప్పగలరు.

-తాడేపల్లి గూడెం

జ. మీది లూబ్రికేషన్ సమస్య. లూబ్రికేషన్ తగ్గిపోవడానికి, లేకపోవడానికీ- మనస్సు, మందులు, వ్యాధులు కారణమవుతాయి. ఒకసారి ముందుగా లూబ్రికేషన్ ఏ విధంగా జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోండి.

స్త్రీకి కామవాంఛ కలిగినపుడు జననాంగాల్లో ఒక రకమైన వెచ్చదనం, చైతన్యం కలుగుతుంది. జననాంగాలలోకి రక్తప్రసారం అధికంగా జరగడం వల్ల ఈ మార్పు వస్తుంది. జననాంగాలు రక్తంతో పోటెక్కుతాయి. ఉక్కపోతకి ఒళ్ళంతా ఎలా చెమట్లు పడుతుందో, ఈ రక్తపోటు వల్ల యోని మార్గంలో అలా పలుచటి జారుడు పదార్థం చెమట బిందువుల్లా ఊరుతుంది. ఇదే లూబ్రికేషన్ అంటేను.

ఇది గాక యోని పెదవుల వద్ద గ్రంథుల నుంచి జిగురు పదార్థం కూడా ఉత్పత్తి అవుతుంది.

మొత్తంమీద లూబ్రికేషన్‌ని కలిగించే ప్రధాన చర్య జననాంగాలు కామోద్రేకంతో పోటెక్కడమేనని గుర్తించండి.

లూబ్రికేషన్ కలగడం మానేసిందంటే అర్థమేమిటి? జననాంగాలు తగినంతగా రక్తంతో పోటెక్కటం లేదని... అనగా కామస్పందనలు శరీరంలో సరిగా కలగటం లేదని!

ఇందుకు గల కారణాలేంటో చూస్తే- సమస్యకి మూలం అర్థమవుతుంది. పనుల వత్తిడి, శ్రమ, అలసట ఫలితంగా కలిగే మానసిక ఒత్తిడి కావచ్చు; బర్త్ కంట్రోల్ మాత్రలు, హై.బి.పి మాత్రలు, మానసిక ఉపశమన కారులు, యాంటీ హిస్టమైన్స్ వంటి మందులు వాడుతూండటం కారణం కావచ్చు; డయాబిటిస్ ఉంటే కూడా ఇలా జరుగుతుంది; బిడ్డకి పాలిస్తుంటే అదో ముఖ్య కారణం; యోనికి ఇన్ఫెక్షన్సు (దురద, మంటలతో కూడిన తెల్లబట్ట లేదా యితర యోని వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు కలగటం మరో కారణం.

కాబట్టి ముందుగా డాక్టర్ని కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోండి; మందులేవైనా వాడుతూంటే వాటిని మార్చండి; పిల్సు వాడుతుంటే అది మానేసి కాపర్-టి పెట్టించుకోండి, లేదా సహేలీ వాడండి.

అలాగే సెక్సు యాంత్రికమైపోవడం కూడా కారణం కావచ్చు. భర్తలో మార్పు వచ్చి ఉండవచ్చు.

ఇవన్నీ కారణాలే! వాటిలో కూడా మార్పురావాలి. 'ప్రణయకళ'లో ఎక్కువ సమయం గడపండి. ఇద్దరూ మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనండి. యాంత్రికంగా భర్త కోరిక తీర్చకండి. మీ భర్తకి కూడా కౌన్సిలింగ్ చేయడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

రతి భంగిమ కూడా లూబ్రికేషన్‌ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. మీరు మీ భర్త క్రింద పడుకునే పద్ధతిలో కన్నా అతనిపై కూర్చుని చేసే ఉపరతిలో యోని ద్రవాలు బాగా ఊరుతాయి. దీనికి కొంత కారణం ఆ పద్ధతిలో మీకు కలిగే ప్రేరణ, వెరయిటీలు కాగా మరి కొంత కారణం గురుత్వాకర్షణ శక్తి అని పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఇవేవీ మీ సమస్యల్ని పరిష్కరించక పోతే తాత్కాలికంగా కృత్రిమ జారుడు పదార్థాలు వాడుతూ స్వయంగా మీరిద్దరూ మా కార్యాలయంలో సంప్రదించండి.

ఏమిటామె తత్వం?

1. నేను 10 సం॥లు అభిసారిక పాఠకుణ్ణి, అభిమానిని. నా పెళ్లయి 2న్నర సం॥లు. మొదట్లో నా భార్యకు 2 సార్లు గర్భం పోయింది. అప్పట్లో డాక్టర్‌కి చూపిస్తే గర్భాసయానికి, ఓవరీకి చిన్న ఫాల్టు ఉంది ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. మేం భయపడి ఊరుకున్నాం. కాని దానంత అదే మళ్లీ గర్భం వచ్చి, నిలిచింది. మాకిప్పుడు బాబు. మరి గర్భసంచి ఫాల్టు ఉంటే గర్భమెలా వచ్చింది?

2. రతి సమయంలో నేను అప్పుడప్పుడు గట్టి స్ట్రోకులు ఇచ్చినపుడు నా శ్రీమతికి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మీ అంగం ఎక్కడో తగులుతుంది అంటూ బాధ పడుతుంది, సంతోష పడుతుంది. ఎందుకలా?

3. నా అంగం సైజు స్తంభించినపుడు 16 సెం.మీ. పొడవు, + 12 సెం.మీ. వెడల్పు మరియు నా వీర్య కణాల సంఖ్య 96 Millions Motility 98% నా Blood Group - O Negative. ఇవన్నీ ఓకేనా?

4. నాకు యోని చూషణంటే ఇష్టం. నా మిసెస్‌కి కూడా ఇష్టమే. రతి ముందు ఇద్దరం జననాంగాలను శుభ్రం చేసుకొని పాల్గొంటాం. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఏమైనా నష్టమా...!

5. రతి చివర్లో అనగా వీర్యం యోనిలోకి పోయేటప్పుడు నా శ్రీమతి స్పృహ తప్పి పడిపోతుంది. అదీ 5 ని॥లు మాత్రమే. నాకేమో భయం వేస్తుంది. ఎందుకలా పడిపోతుంది.

6. రతి అయ్యాక అంగాన్ని మొత్తం యోని లోపలనే ఉంచమంటుంది. Not for 10-20 Minutes గంటల తరబడి అంగాన్ని యోని లోపల ఉండనివ్వండి అంటుంది. (నాకు ఇష్టం ఉండదు. (అయినా) ఆమెకోసం ఆమె నిద్రపోయేవరకు లోపల ఉంచి తరువాత పక్కకు పడుకుంటాను. ఆమె అలా ఎందుకు అంటుంది?

7. ఇంకో విషయం- రతి అయిన తరువాత ఆమె నన్ను గట్టిగా హత్తుకొని నిద్రపోతుంది. ఎంత చెప్పినా వినదు. (నాకు అలా నిద్ర రాదు). ఏమి చేయాలి. ఆమె బాధపడుతుందని ఆమెకోసం అలాగే వుండి మెల్లగా నిద్రపోయాక నేను తిరిగి పక్కకు పడుకుంటాను. మళ్ళీ రాత్రి ఎప్పుడో గట్టిగా అదుముకొని నిద్రపోతుంది. అప్పుడప్పుడు రాత్రి లేచి నన్ను వాటేసుకొని నామీద అడ్డంగా పడుకుంటుంది. ఇవన్నీ నాకు ఇష్టం ఉండవు.

8. ఇంకో సమస్య- రతి జరిపేటప్పుడు- ఆమె చాలా అల్లరి పనులు చేస్తుంది. నా తల వెంట్రుకలు

బలంగా పీకుతుంది మరియు శరీరం అంతటా కొరుకుతుంది. భయానికి నేను అప్పుడప్పుడు Shirt వేసుకుంటాను. అయినా విడువదు. భావప్రాప్తి పొందే సమయంలో నా చెంపలను గట్టిగా కొరుకుతుంది. అప్పుడప్పుడు పంటి గాటులు కూడా పడతాయి. వాటిని ఉదయం మా వదినెలు చూసి నన్ను వెక్కిరిస్తారు. నాకు సిగ్గుగా ఉంటుంది. నా శ్రీమతికి ఈ అలవాట్లు అన్నీ పోయే మందులు ఏవైనా ఉంటే వ్రాయండి.

9. నా బ్లడ్ గ్రూప్ O-Negative. నా శ్రీమతి బ్లడ్ గ్రూప్ O+Positive. ఈ విధంగా ఉంటే ఏదైనా ప్రాబ్లమ్ అవుతుందా. మరి మా అబ్బాయి బ్లడ్ గ్రూప్ ఏది వస్తుందో వ్రాయండి.

-ఆర్., సౌదీ అరేబియా

జ. 1) రెండు గర్భాలు వరసగా పోవడం వల్ల కారణాలు తెలుసుకోవడం కోసం మీ డాక్టరు పరీక్ష చేసారు. అందులో దొరికిన రెండు చిన్న సమస్యలు గర్భస్రావాలకి కారణం కావచ్చని భావించి ఆపరేషన్ సూచించారు. సమస్యలు చిన్నవే అని ఆమే అన్నారు కదా! గర్భసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం (retroversion) లాంటి సమస్యలు చిన్న గర్భాశయపు కంతులు గర్భస్రావాలు కలిగిస్తాయి. అలా అని అవి ఉంటే గర్భం నిలవకూడదని ఎక్కడా లేదు. రావడం, నిలవడం దైవికం, మీ అదృష్టం. ఇందులో సంతోషించాల్సిందే కాని విచారించాల్సింది లేదు.

2) మీరు లోతుగా, గాఢంగా స్ట్రోక్సు యిచ్చినప్పుడు ఆమె గర్భసంచి కంఠానికి అంగం గుద్దుకొని నొప్పి చేస్తోంది; ఆమె యోని శీర్షానికి సరైన ఒత్తిడి కలిగితే సంతోషం కలుగుతుంది.

3 & 9) మీ అంగం సైజు, వీర్య కణాల లక్షణాలూ చక్కగా ఉన్నాయి. బ్లడ్ గ్రూప్స్‌లో మంచీ, చెడూ అంటూ ఉండవు. ఎటొచ్చీ మీ గ్రూపులు మీ భార్య గ్రూపులు వేర్వేరైనప్పుడు ఆ తేడా పుట్టబోయే బిడ్డకేమైనా హాని కల్గిస్తుందా అనేదే అంశం. మీ భార్య గ్రూపు O, +ve అన్నారు కదా! ఆమె Rh +ve కాబట్టి ఇక మీ బ్లడ్ గ్రూపులు ఏవైనప్పటికీ బిడ్డలకి హాని ఉండదు.

మీ ఇద్దరి బ్లడ్ గ్రూపుల్నీ బట్టి మీ అబ్బాయి 'O' +ve కాని, 'O' -ve కాని అవుతాడు.

4) యోని చూషణ, శిశ్న చూషణ అనారోగ్యం కాదు (మీ జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నంతవరకు).

5) ఒకొక్క స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగి నప్పుడు ఆ ఆనందానికి సొమ్మసిల్లి పోతుంది. (అవునో కాదో ఆమెనడిగి తెలుసుకోండి). ఒకొక్కరు ఆనందంతో వెక్కెక్కి ఏడుస్తారు. ఒకొక్కరు శబ్దం చేయకుండా ఆనందిస్తారు. ఒకొక్కరిది ఒకో తత్వం.

6) అవును. చాలామంది స్త్రీలు రత్యనంతరం కదలకుండా, అంగాన్ని యోనిలోనే ఉంచి పడుకోమని కోరుతారు. మరి, మీలా కొందరకది యిష్టం ఉండదు. ఏం చేస్తారు? మీరు చేస్తున్న పని సరైనదే! మాన్పించలేకపోయినా నెమ్మదిమీద తగ్గింపు చేసుకోండి. లేదా సర్దుకుపొండి.

7) అలాగే ఒకో స్త్రీ కామప్రేరణ సమయంలో, భావప్రాప్తి సమయంలోను ఒక్కోలా ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకొక్కరు అచ్చం మీ భార్యలా గాట్లుబడేలా కరిస్తే, ఒకొక్కరు మృదువుగా దగ్గరకు అదుముకుంటారు. ఒక్కోరు కలియబడి ముద్దు చేస్తారు. ఒకొక్కరు నిశ్చలంగా పడుకుని హాయిగా నిట్టూరుస్తారు. ఒక్కోరు గోళ్ళు వీపులో దిగబడిపోయేలా గుచ్చుతారు. అలా చేయకపోతే వారికి తృప్తి కలిగినట్టుండదు. అందరికీ కనబడేచోట్ల పంటిగాట్లు పడడం బాగుండదు కనుక నచ్చజెప్పి మాన్పించు కోండి, లేదా వేరే ప్రాంతంలో కొరికించు కోండి! అది మందులవల్ల పోయేది కాదు. అన్నిటికీ మందులుండవు. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలతాయా?

HIV అనుమానాలు!

★ స్త్రీతో రతిలో పాల్గొంటూ స్ఖలించకుండా అంగం బయటకు తీసేస్తే HIV సోకుతుందా? అంగచూషణం HIV కలిగిస్తుందా?

జ. స్ఖలనానికీ HIV సోకడానికీ సంబంధం లేదు. ఆ స్త్రీకి సుఖ వ్యాధులూ, హెచ్.ఐ.వీ. ఉన్నట్టయితే అంగాన్ని యోనిలో ఉంచితే చాలు, స్ఖలించక పోయినా ఆ వ్యాధులు సోకే అవకాశం ఉంది. అంగ ప్రవేశం చేయకుండా అంగాన్ని యోనిపైనే రుద్దినా సుఖవ్యాధులు సోకే అవకాశముంది. ముఖ్యంగా జననాంగానికి పుళ్ళు, పగుళ్ళు ఉండడం; చర్మం చిరగడం లాంటివి జరిగితే ఎదుటివారి HIV కాని సుఖవ్యాధులు కాని సోకే రిస్కు ఎక్కువ.

అంగచూషణం ద్వారా HIV సోకడం అరుదు. లాలాజలంలో ఉండే HIV క్రిముల సంఖ్య, వాటి క్రియాశీలత ఎందుకో కాని చాలా తక్కువ ఉంటున్నాయి.

ꜱ స్త్రీ నుంచి పురుషుడికి HIV తేలిగ్గా సోకుతుందా? పురుషుడి నుంచి స్త్రీకి తేలిగ్గా సోకుతుందా?

జ. రెండోదే కరెక్టు. HIV ఉన్న పురుషుడు విడుదల చేసే వీర్యద్రవం స్త్రీ యోనిలో ఉన్నంతసేపు స్త్రీ యోని ద్రవాలు పురుషుడి శిశ్నానికి అంటి ఉండవు. పురుషుడికి శిశ్న శీర్షమూ, మూత్ర రంధ్రం దగ్గరి శ్లేష్మపు పొరా- ఇవే ప్రధానంగా HIV ప్రవేశించే మార్గాలు; వీటి విస్తీర్ణంతో పోలిస్తే స్త్రీ బీజవాహిక లోపలి శ్లేష్మపు పొర విస్తీర్ణం చాలా ఎక్కువ. అంత పెద్ద విస్తీర్ణం ఉన్నందువల్ల పురుషుని వీర్యంలోని HIV లు తేలిగ్గా స్త్రీ శరీరంలోకి ప్రవేశించగలవు. కనుక స్త్రీ వల్ల పురుషుడికి కలిగే రిస్కుతో పోలిస్తే పురుషుడి వల్ల స్త్రీకి కలిగే రిస్కే అధికం.

మగవాళ్ళకి చూచుకాలెందుకు?

నాకొక సందేహం. ఆడవాళ్ళకైతే రొమ్ములు, చనుమొనలు ఉండటానికి కారణం అర్థమవుతోంది. కాని మగవాళ్లకు రొమ్ములు లేవు కదా! మరి చనుమొన లెందుకున్నాయి?

-గుడివాడ.

జ. నిజమే. ఈ అనుమానాన్ని ఇన్నేళ్ళూ ఎవరూ ఎందుకు అడగలేదో కాని మీరు అడిగేక చనుమొనలు లేని పురుషుడి స్వరూపాన్ని ఊహించుకుని కడుపారా నవ్వుకున్నాం.

పురుషులకి పాలిచ్చే పనిలేదు కనుక నిజానికి చనుమొనలు (Nipples) ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే స్త్రీ పురుషులు పైకి చూడ్డానికి చాలా వేరుగా ఉన్నప్పటికీ పిండాభివృద్ధిలో ఒక దశ వరకూ అచ్చం ఒకేలా ఉంటారు. ఇంచుమించు 15 వారాలు నిండేదాకా పిండాన్ని అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో కూడా ఆడో మగో గుర్తించలేం. పిండంలో ఆదినుంచి స్త్రీగా కాని, పురుషుడిగా కాని అభివృద్ధి చెందడానికి కావలసిన టిష్యూలుంటాయి. ఆ పిండంలోని జీన్స్‌ని బట్టి ఆ టిష్యూలు మగ జననాంగాలు గాను లేక ఆడ జననాంగాలు గానూ మారి బిడ్డ మగ బిడ్డగా కాని, ఆడబిడ్డగా కాని ఎదుగుతుంది.

పుట్టినప్పుడు ఇద్దరికీ రొమ్ములు, చూచుకాలు కూడా ఒకేలా ఉంటాయని మీకు తెలుసు కదా! ఆడపిల్లల్లో ఉండే జీన్స్ మాత్రమే ఒక వయసొచ్చేక మేల్కొని రొమ్ముల అభివృద్ధి కలిగిస్తాయి. మగవాళ్ళలో ఆ జీన్స్ పనిచేయకుండా వేరే జీన్స్ సప్రెస్ (అణచి) చేస్తాయి. అయినా అప్పుడప్పుడు దారి తప్పి మగవాళ్ళలో కూడా రొమ్ములు పెరగటం చూస్తూనే ఉంటాం కదా!

కనుక మగవాడి చూచుకాలు అందం, అలంకారం కోసం ఏర్పడినవి కావు, స్త్రీ పురుషులిద్దరూ పిండదశలో ఒకేరకం టిష్యూలు కలిగిఉండి, ఒకే రకమైన అభివృద్ధి పొందడంవల్ల ఏర్పడినవి. పాలిచ్చే ఫంక్షన్ (డ్యూటీ)ని నెరవేర్చకపోయినా పురుషుడి చూచుకాలు స్త్రీలలో మాదిరిగానే కామోద్రేకాన్ని ప్రసరిస్తాయి.

గెడ్డంలేని బాధ

నా వయసు 21 సం॥లు. ఎంకాం ఫస్టియరు చదువుతున్నాను. నాకు మీసకట్టు, గడ్డం బాగా రాలేదు. అందరి గడ్డాలూ నల్లగా ఉండి షేవ్ చేస్తే క్లీన్‌బియర్డ్ అదొక నీలం రంగులో కనిపిస్తూ చాలా అందంగా అనిపిస్తుంది. నా గడ్డం నున్నగా ఉంటుంది. నాకొక అమ్మాయితో స్నేహముంది. ఇద్దరం చాలా సరదాగా ఉంటాం. స్నేహంగా ఉంటాం. మాది ప్రేమో కాదో నేను తేల్చుకోలేకపోతున్నాను. ఈ అమ్మాయి నన్ను అస్తమానూ నా గడ్డం గురించి ఆట పట్టిస్తుంది. అందువల్ల అప్పుడప్పుడు బాధ కలుగుతుంది. నేనామెకి ప్రపోజ్ చేస్తే గెడ్డం రాని కారణంగా నన్ను తిరస్కరిస్తుందా? హార్మోన్సు వాడితే గడ్డం అభివృద్ధి చెందుతుందా?

-గుంటూరు

జ. మీసకట్టూ, గడ్డమూ జీన్స్‌మీద ఆధారపడతాయండీ. ఒకొక్కరిలో ఆ జీన్స్ త్వరగా పనిచేసి గడ్డం మీసం త్వరగా వస్తాయి. ఒకొక్కరికి ఆలస్యంగా వస్తాయి. అలాగే గడ్డం షేపు, దట్టం / పలుచన కూడా జీన్స్‌ని బట్టి మారుతుంది. అయినా మగవాళ్ళలో రాను రాను గడ్డం మీసాలు తగ్గిపోతూ వస్తున్నాయి కదా, మరో శతాబ్దమో రెండో గడిచేసరికి ఇంకా తగ్గి పోతాయి. అంటే జరుగుతున్న జీవ పరిణామంలో మీరు ఎడ్వాన్సుగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో ఒకరన్నమాట! డోంట్ ఫీల్ ఎషేమ్డ్. ఫీల్ ప్రౌడ్! మీ జీన్స్‌లో లేని గడ్డాన్నీ మీసాన్నీ ఏ హార్మోన్లూ తీసుకు రాలేవు. మీ గడ్డం గురించీ, మీసం గురించీ కాక మీ వ్యక్తిత్వం గురించి ఆలోచించు కోండి. దానిలోని లోపాలను గుర్తించి సరిచేసుకోవటం మీద దృష్టి నిలపండి.

మీ గర్ల్‌ఫ్రెండు మీ మీద చనువు కొద్దీ వేళాకోళాలాడుతోందనేది స్పష్టం. అది వేళాకోళమే తప్ప వెక్కిరింతా, చిన్న బుచ్చటమూ కావు. మీమీద ఆమెకి కూడా ప్రేమ ఉంటే / లేదా మిమ్మల్ని పెళ్ళి చేసుకోవాలనే ఇచ్ఛ ఉంటే మీ గెడ్డం మీసం ముమ్మాటికీ దానికి అడ్డంరావు. ఆడ పిల్లలు ఆకారం కన్నా వ్యక్తిత్వానికి ప్రాధాన్యత యిస్తారు. అదే అవసరం కూడా! కనుక ఈ ఆలోచన విరమించండి.

హస్తప్రయోగం చేయకుంటే బీజాల్లో సలుపు

నాకు సెక్సు కోరికలు ఎక్కువ. నా వయసు 22 సం॥లు. కోరికలు ఆపుకోలేక రోజూ హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాను. ఒకొక్కసారి 2-3 సార్లు కూడా ఒక రోజులో చేస్తాను. ఒకొక్కసారి 2-3 రోజుల వరకూ అవకాశం ఉండదు. అలాంటప్పుడు బీజాల్లోను, గజ్జల వద్ద సలపరం పుడుతోంది. హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే ఈ సలపరం తగ్గిపోతున్నట్టు గ్రహించాను. అందువల్ల సలపరం రాకుండా రోజూ హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాను. ఈ సలుపు వల్ల బీజాలు పాడవుతాయి అని భయంగా ఉంది. నా సందేహం తీర్చగలరు.

-రాజోలు

జ. మీ వయసు కామోద్రేకం పరవళ్ళు తొక్కే వయసే. కనుక కోరికలు కలగడం, వాటిని తీర్చుకోవడం కోసం హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం రెండూ సహజమే. మీ చుట్టూ కామోద్రేకాన్ని

రెచ్చగొట్టే పరిస్థితులు ఎక్కువగా ఉన్నాయేమో గమనించుకుని వాటినుండి బయట పడటానికి ప్రయత్నించండి. సహజంగా కలిగే వాంఛల్ని నియంత్రించక్కర్లేదు కాని ఇతరత్రా - అంటే పుస్తకాలు, సినిమాలు, స్నేహితులతో ప్రసంగాలు - వీటి ద్వారా వాంఛలు ఎక్కువైపోకుండా వాటిని విడిచిపెట్టండి. మనసుని కెరీర్, చదువు వంటి యితర విషయాలపై కేంద్రీకరించడం, చేతినిండా పని కల్పించుకోవడం ద్వారా సెక్సు ఆలోచనలను చాలా మటుకి మళ్లించు కోవచ్చు. అయినా కలిగే వాంఛల్ని హస్తప్రయోగం ద్వారం తీర్చుకోండి.

కామోద్రేకంతో జననాంగాలు పోటెక్కడమూ, వాటికి ఉపశమనం కలగక పోవడమూ జరిగితే బీజాలు సలుపుకి లోనవుతాయి. హస్తప్రయోగంతో ఉపశమించే సలుపుకి కారణం ఇదే! దీన్నే బ్లూబాల్స్ అంటారు. దీనివల్ల ప్రమాదం లేదు. బీజాలు పాడవవు. హస్తప్రయోగం ద్వారా ఉపశమింపజేసుకోవడం సరైన పనే. ఎటొచ్చీ ఆ సలుపు రాకుండా ఉండ డానికని ముందుగానే హస్తప్రయోగం (అవసరం లేకున్నా) చేసుకోవడం అనవసరం. సలుపు రాకుండా ఉండాలంటే పైన చెప్పిన మనసు మళ్ళించుకునే విధానాలు సరిపోతాయి.

బాడీ ఇమేజ్

బాడీ ఇమేజ్ అంటే ఏమిటి? దాని గురించి వివరంగా తెలుపగలరు. **-కె.కె.**

జ. ప్రతి మనిషికీ తన శరీర సౌష్టవం గురించీ, అంద చందాల గురించీ, రూపు రేఖల గురించీ, శరీర నిర్మాణం గురించి, మంచో చెడో ఓ అభిప్రాయం ఉంటుంది. దాన్నే బాడీ యిమేజ్ (Body image) అంటాం. తన శరీర సౌష్టవం గురించి మంచి అభిప్రాయం ఉన్నవాడు ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతాడు. తన శరీరంలో ఏదో లోపం ఉందనీ ఏదో ఎక్కువ తక్కువలున్నాయనీ భావించేవాడు భాసించలేడు.

బాడీ ఇమేజ్‌కీ, సెక్సుకీ సంబంధం ఉంది. 'నా అంగం చిన్నదిగా ఉంది', 'వంకరగా ఉంది', 'నాకు మీసాలు బాగా రాలేదు', 'నా కాళ్ళు సన్నగా ఉన్నాయి', 'నాకు దవడలు లోపలికి పోయాయి', 'నేను చాలా సన్నగా బక్కగా ఉన్నాను', 'నా రొమ్ములు చిన్నవిగా ఉన్నాయి', 'నేను పొట్టిగా ఉన్నాను' నేను లావుగా ఉన్నాను'... ఇలా తమ శరీరావయవాల గురించీ, సౌష్టవం గురించీ చిన్నతనంగా ఫీలయ్యే వాళ్ళు సెక్సులో రాణించలేకపోవచ్చు. జీవితంలోనూ రాణించలేక పోవచ్చు.

ఇతర శరీర అవయవాల విషయంలో కన్నా తమ జననాంగాల గురించి తక్కువ అభిప్రాయం ఉన్నవాళ్ళు సెక్సులో ఆత్మవిశ్వాసంతో పాల్గొనలేరు. పదిమందిలో స్నానం చెయ్యాల్సి వస్తే పారిపోతారు. ఏ మెడికల్ టెస్టులోనో అందరితోపాటు బట్టలు విప్పాల్సి వస్తే టెస్టుకే హాజరు కారు. ఆరు బయట లెట్రిన్‌కి పోవలసి వస్తే ఎవరికీ కనబడకుండా దూరంగా పోతారు.

జననాంగాలకు లోపం ఉందని భావించే స్త్రీ పురుషులెవరైనా సరే తోటివారి ముందు ఎంత బిడియ పడతారో, తమ భాగస్వామి ముందు అంతకు పదిరెట్లు కుంచించుకు పోతారు. అలాంటప్పుడు సెక్సు సమస్యలు రావా మరి?

తన బీజాలు చిన్నవి కనుక తను సెక్సులో భార్యను సుఖపెట్టలేననుకుని ఒకతను అకారణంగా నపుంసకత్వం తెచ్చి పెట్టుకున్నాడు. అతన్ని సైకోథెరపీ ద్వాగా బాగుచేసి దార్లో పెట్టేసరికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. 'ఈ అమ్మాయి చూస్తే మంచి పెర్సనాల్టీగా ఉంది! నేను ఊదితే ఎగిరిపోయేలా

ఉన్నాను. మా అమ్మా నాన్న నాకు బలవంతంగా ఈ పెళ్ళి చేసారు. నేనిమేను సెక్సులో శాటిస్‌ఫై చెయ్యలేను' అని వ్రాసాడొక పాఠకుడు.

తమ శరీరాల గురించి తమకున్న చిన్న చూపువల్ల ఏర్పడే సెక్సు సమస్యలకి యివి రెండు ఉదాహరణలు!

తాము లావెక్కి పోతున్నామనీ, యిలా ఉంటే ఎవరూ తమని ప్రేమించరనీ భ్రమపడి చాలామంది ఆడపిల్లలు అనవసరంగా డయిటింగ్ చేస్తారు. అట్లా శరీరాలను శుష్కింపజేసుకున్న స్త్రీల సంఖ్య అమెరికాలో నూటికి 80 మందికి వరకూ ఉందంటే బాడీ యిమేజ్ ప్రభావం ఎంత తీవ్రమైనదో గమనించండి!

కనుక ఎవరైనా గాని తమ శరీరం ఎలాంటిదైనా గాని- కుంటిదైనా, అవిటిదైనా, రోగిష్టిదైనా- దానిపట్ల నెగిటివ్ ఇమేజ్ ఏర్పరుచుకోకూడదు. అదంత తేలికైన విషయం కాదని ఒప్పుకుంటాము. కాని నెగిటివ్ యిమేజ్ ఏర్పరుచుకోకూడదన్న విషయం నిరంతరం జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ తన శరీరం పట్ల అనుకూల వైఖరినే పెంపొందించుకునే ప్రయత్నం చేస్తే జీవితం దుఃఖమయం కాదు. అవసరమైతే అందుకు సైకో థెరపిస్టుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది. సాధ్యమైన సందర్భాల్లో తమ శరీర ఆకృతి విశేషాలను మార్పు చేసుకోవడం మంచిది. (ఉదాహరణకి- లావుగా ఉన్నవాళ్ళు ఎక్సర్‌సైజులు, యోగాభ్యాసం చేయవచ్చు. సన్నగా ఉన్న వాళ్ళకి పుష్టికరమైన ఆహారం, వ్యాయామం ఉపయోగపడతాయి. అవయవాల అవకరాలు ఉంటే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించుకోవచ్చు). సాధ్యం కాని చోట (ఉదా: అంగం సైజు) వీలైనంతగా రాజీపడి సర్దుకుపోవాలి. అంతేకాని ఆత్మన్యూనతకు చోటివ్వకూడదు.

ప్రైవసీ లోంచి పబ్లిక్ లోకి!

నేను ప్రైవేట్‌గా చదువుకుంటున్నాను. యింటి దగ్గర మధ్యాహ్నం 12 గం॥ల తర్వాత మా పేరెంట్స్ గాని, ఎవ్వరూ ఉండరు. సా॥ 6 గం॥లకల్లా మళ్ళీ అందరూ ఉంటారు. నాకు భోజనం కాగానే మధ్యాహ్నం పడుకునే అలవాటు. మా పక్కింటి అబ్బాయి ఒకతను రోజూ స్నేహపూర్వకంగా యింటికొచ్చేవాడు. నేను పడుకున్నప్పుడు నా పక్కన చేరి కబుర్లు చెబుతూ నా పేంట్ జిప్ ఊడదీసి...! మొదట్లో నేను తిట్టాను. 3 రోజుల దాకా నా ఛాయలకు రాకపోయేసరికి నాకే అదోలా అనిపించి, నేనే వాణ్ణి పిలిచాను. అప్పటి నుంచి మేము మలద్వార రతిలో పాల్గొంటున్నాము. దీన్ని హోమో సెక్స్ అంటారని నాకు మొన్ననే తెలిసింది.

నాది మంచి పెర్సనాలిటీ. అందరూ పొగుడుతారు. అప్పట్లో ఆనందపడేవాడిని. యిప్పుడు బాధ పడుతున్నాను. నేను పొందుతున్న సెక్సు తృప్తిని తలుచుకుంటే నా మీద నాకే అసహ్యంగా ఉంది. చేసిన ప్రతీసారీ ఛీ ఛీ అనుకోవటం; మళ్ళీ, ఒంటరిగా ఉండగానే ఆ అనుభవం కోసం తపించడం- ఇలా 'విలువైన' 'వీర్యం' ఎంతో పొగొట్టుకుంటున్నాను. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే బాడీ డెవలప్ అవుతుందా? ఇంకా చిక్కిపోతానా? నాకు పెళ్ళిమీద ఏ మాత్రం ఆలోచన లేదు. జీవితాంతం యిలాగే ఉండిపోగలను. ఈ దురలవాటు మాత్రం పోవాలి. నాకు ఏదో సాధించాలని ఉంది!

-ఎస్.ఎస్., హైద్రాబాద్

జ. ఏ పరిస్థితుల్లో మీకు ఈ అలవాటు మొదలైందో వాటినీ, ఎవరివల్ల అలవాటైందో వారినీ ముందు దూరంగా ఉంచండి. ఆ కుర్రాణ్ణి మందలించి మీకు దూరంగా ఉంచండి. ఏకాంతంగా

ఉన్నప్పుడల్లా ఆ అనుభవం మీదకి మీ దృష్టి పోతున్నా అతన్ని మాత్రం పిలుచుకోవద్దు. కావాలంటే హస్తప్రయోగం చేసుకోండి. అది కూడా పురుషులని కాకుండా స్త్రీని ఊహిస్తూనే చేసుకోండి.

మధ్యాహ్నం ఒంటరిగా ఉండే పరిస్థితులు తప్పించుకోవాలంటే మీరు ప్రయివేటు స్టడీ మానేసి కాలేజీలో చేరండి. కనీసం, అప్పటి వరకూ ఇంట్లో చదవకుండా పుస్తకాలు తీసుకుని ఏ లైబ్రరీకో వెళ్ళి చదువుకోండి. మీ మనసులో కలిగే ప్రలోభాన్ని అణిచిపెట్టండి. ఆ కుర్రాడి పట్ల కాని, మరే ఇతర పురుషుడి మీదకి గాని ఆలోచనలు పోతే, వాటిని ఇతర విషయాల మీదకు మళ్ళించుకోండి.

మీ పర్సనాలిటీని పొగిడినందుకు పొంగిపోవద్దు; ఈ అలవాటుని తలుచుకుని కుంగిపోవద్దు. అలవాట్లను పోషిస్తే పెరుగుతాయి. తుంచేస్తే పోతాయి. ఎటొచ్చీ మొదటి దాని కన్నా రెండోది కష్టం. కష్టమే కాని అసాధ్యం కాదు కదా, కృషి చేయండి.

జీవితంలో ఏదో సాధించాలని ఉందన్నారు. తప్పకుండా! కాని ఏం సాధించాలనుకుంటున్నారో ఒక నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని, దాన్ని సాధించటం కోసం కృషి సల్పండి.

మీ మనసు ఆ లక్ష్యం మీదకు మళ్ళడం వల్ల కూడా మీ ప్రస్తుత అలవాటు దూరమవుతుంది. మీలో తగ్గిపోతున్న ఆత్మ విశ్వాసం మళ్ళా పెరుగుతుంది.

'వీర్యం' మనిషికి అవసరమైన పోషక పదార్థం కాదు. దాన్ని దాచి పెట్టుకోవలసిన పని లేదు. మీరు స్టోర్ చేద్దామన్నా అది ఆగదు! ఏ నిద్రలోనో బయటకు తన్నేస్తుంది! రోజూ వీర్యం విడుదల అయ్యేవాళ్ళు కూడా మామూలుగా వ్యాయామం చేసుకోవచ్చు.

ఏది మంచిది?

నా భార్య మా పాపకి (13 నెలల వయసు) పాలిస్తున్నది. పాలు తగ్గుతున్నాయి. కావున మేము ఎలాంటి కుటుంబ నియంత్రణ పాటించాలి? నిరపాయకరం, ఫెయిల్ కానిది, ఇబ్బంది లేనిది ఏమిటి? 1. లూప్, 2. కాపర్ టి., 3. మాలా-డి క్రమంగా వేసుకుంటూ రాను రాను తగ్గించే వేరే బిళ్ళలున్నాయట - వీటిలో కాని, ఇవి కాక వేరే ఏదైనా కాని ఉత్తమ పద్ధతి చెప్పండి. (నిరోధ్, టుడే ఇష్టంలేదు).

-జె.ఎస్. కరీంనగర్

జ. కాపర్-టి వేయించవచ్చు. రెండేళ్ళ వరకూ నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు. ఆ పైన ఇంకా గర్భనిరోధం కావాలంటే పాత కాపర్-టి తీయించేసి కొత్తది వేయించుకోవాలి. గైనకాలజిస్టులు కాపర్-టి అమరుస్తారు. (లేదా) సహేలీ లేక సెంట్రాన్ మాత్రలు వాడుకోవచ్చును. ★

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