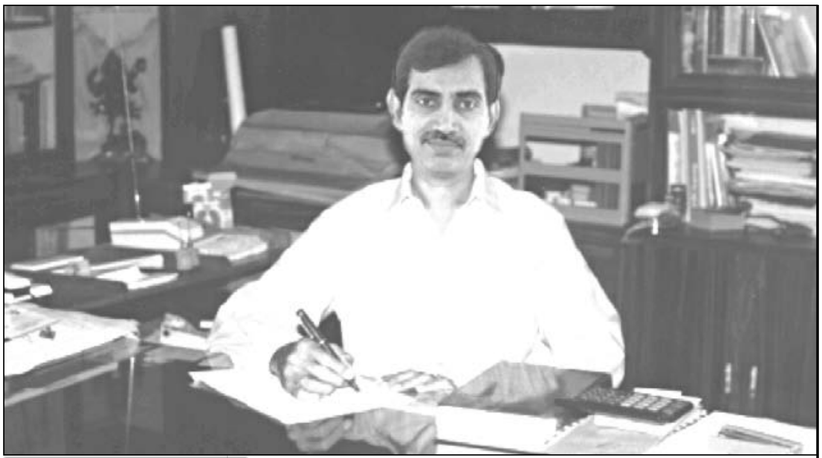


అడగండి చెప్తాను

★ నపుంసకత్వం (స్తంభన దోషాలు)

★ హస్తప్రయోగం ★ సంతానం లేకపోవటం

★ అనారోగ్యమూ-సెక్స్

★ కామవాంఛ లేకపోవటం ★ నిద్రా స్ఖలనాలు

★ శీఘ్రస్ఖలనం ★ అసహజ కామప్రవర్తన

★ స్వలింగ ఆకర్షణ సమస్య

★ జననాంగ దోషాలు ★ దాంపత్య సమస్యలు

★ లైంగిక ఆరోగ్యం

★ ఇతర సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు

ఉంటే ... ఈ శీర్షికద్వారా

ఉచితంగా

జవాబులు లభిస్తాయి.

వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

మీ పేరు, వివరాలు, రహస్యంగా ఉంచబడతాయని వేరే చెప్పక్కర్లేదు. పూర్తి అడ్రసు వ్రాసిన కవరు, స్టాంపులు జతపరచని పాఠకులకు వ్యక్తిగతంగా జవాబులివ్వబడవు.

తమసోమా జ్యోతిర్గమయ

" చుట్టూఉన్న చిమ్మచీకటిని తిట్టుకుంటూ కూర్చోవడం కంటే, ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది."

బాధ పడితే తగ్గిపోతుందా?

నాకు రతి సమయంలో అతి శీఘ్రంగా స్ఖలనం జరిగి లుంగీ కరాబు అయిపోతున్నది. అంగం లోపల తీవ్రమైన మంట, నొప్పి కలుగు చున్నవి. పదిహేను రోజులుగా భార్యను కలవక పోవడంతో ఆమె నానా విధాలుగా అర్థం చేసు కుంటుందని బాధపడుతున్నాను.

-కల్లూరు.

జ. మరో పదిహేను రోజులు మీరు బాధపడుతూ కూర్చున్నా మీ సమస్య తీరదు. మీరు మీకు దగ్గర్లోని యురాలజిష్టును లేదా STD స్పెషలిస్టును సంప్రదించి అంగంలో మంట, నొప్పిలకు కారణమేమిటో పరీక్షలు చేయించు కోవాలి. తగిన చికిత్స చేయించుకుంటే ఆ నొప్పి, మంట పోతాయి. మామూలుగా కాపురం చేసు కోవచ్చు.

మీ భార్య నానా విధాలుగా అర్థం 'చేసు కున్నారా'? చేసుకుంటారని ముందుగా మీరే భయపడుతున్నారా? ఇంతకీ అలాంటి పరిస్థితి మీరెందుకు కల్పించుకుంటున్నారు? 'ఇది కారణం' అని చెప్పలేని తప్పు మీరేమైనా చేశారా? చెయ్యని పక్షంలో మీ బాధని, మీ సమస్యని ఆమెతో పంచుకోలేక పోవటం తప్పు. చెప్పటమే ఒప్పు.

ఒకరి కష్ట సుఖాలు మనసు విప్పి ఒకరు పంచు కోవటమూ, సానుభూతితో అర్థం చేసుకోవటమూ అవసరం. సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతేనే మీ మధ్య దాంపత్య సమస్యలూ, సెక్సు సమస్యలూ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక శీఘ్ర స్కలనం అంటారా? అదేమీ పెద్ద సమస్య కాదు. స్కలనం త్వరగా అయిపోకుండా నిగ్రహించు కోవడాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. కామశిల్పం, శీఘ్రస్కలనం, దాంపత్య రహస్యం పుస్తకాలు చదవండి.

మొహమాటం పడటం లేదు

నా వయసు 19. మా పెద్దలు వద్దు అన్నా కూడా నేను ప్రేమించిన అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకున్నాను. కాని నా అంగం మరీ మెత్తగా, లూజుగా ఉంది. అంతే కాక రతికి ముందు తొందరగా స్తంభించటం లేదు. ఒకవేళ స్తంభించినా ఆ అమ్మాయికి తృప్తిగా రతి జరగటం లేదని మొహమాటం లేకుండా చెప్పేస్తోంది. అమ్మాయి వయసు 14 సం॥లు. నాకంటే సన్నగా ఉంటుంది. మీ సలహా చెప్పగలరు.

-జి.ఆర్., సుల్తానాబాదు

అభిసారిక ప్రచురణలు

లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామ జిజ్ఞాస	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు-2	రు. 40
జననాంగ విజ్ఞానం (డా॥పూషా)	రు. 24
కామశిల్పం	రు. 50
దాంపత్య రహస్యం	రు. 50
రతి రహస్యం	రు. 25
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
పిల్లల పెంపకం	రు. 25
సంతానం 1వ భాగం	రు. 25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
శీఘ్రస్ఖలనం	రు. 25
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.150

ఇతర రచనలు

మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
వరూథిని	రు. 20
వైశేషికమ్	రు. 10
గౌతమధర్మ సూత్రాలు	రు. 30
మీరు మీ ఆరోగ్యం (డా॥ పూషా)	రు.20
యోగ చికిత్స	రు. 25
యోగాభ్యాసం	రు. 20
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
కొంతసొమ్ము ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్,
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట-533 440.
ఫోన్:2327454

జ. మీరు ప్రేమ వివాహం చేసుకోవటం అభినందనీయమే! కాని దాంపత్యంలో ఏవన్నా ఒడిదుడుకులు వస్తే మీ అంతట మీరే సర్దుబాట్లు చేసుకోగల మానసిక పరిపక్వత మీకు ఇంకా లేదు. కనుక మీ యిద్దరిలో ఎవరి తల్లిదండ్రులు సంరక్షణలోనైనా ఉండటం మీకు మంచిది. లేదా శ్రేయోభిలాషులైన పెద్దలెవరి సలహా సహకారాలనైనా ఎప్పటికప్పుడు పొందుతూ ఉండండి.

మీ ప్రస్తుత సమస్య పెద్దదేమీ కాదు. మీ యిద్దరూ కూడా రతిలో సుఖాన్ని పొందట మెట్లాగో, పరస్పరం సుఖపెట్టుకోవట మెట్లాగో నేర్చుకోవాలి. ఆ నైపుణ్యం సాధిస్తే అంగం లూజు, అమ్మాయి సన్నం అంటూ ఆటంకాలు ఉండవు. యిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించండి. కనీసం మీరొక్కరైనా రండి. ఈ లోగా మా సృష్టి రహస్యం, దాంపత్య రహస్యం, శీఘ్రస్ఖలనం, ప్రణయకళ పుస్తకాలు యిద్దరూ కలిసి చదవండి.

ఈ సమస్యని సమస్యగా విడిచి పెట్టేస్తే మాత్రం అది మీ మధ్య సత్సంబంధాలు చెడగొడుతుంది.

ఆమెకుంటే నాకు ఉండదు!

... నా భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడు ఒకోసారి, నాకు కోరిక ఉండటం లేదు. దీనివల్ల ఆమె అప్పుడప్పుడు అసంతృప్తికి లోనవుతోంది. నా మీద నాకు నమ్మకం తగ్గుతోంది. వయసు కూడా నాకు ఎక్కువ ఏమీ కాదు 37 సం॥లు. ఈ వయసు లోనే యిలా ఉంటే ముమ్ముందు ఎలా ఉంటుందోనని ఆందోళనగా ఉంది.

-వి.ఎ., రాజమండ్రి.

జ. భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భర్త, భర్తకి కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భార్య ఎవ్వర్ రెడీగా ఉండటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా కొంతకాలం కాపురం చేసుకున్న వారికి! కోరిక (desire) అనేక అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది. ముఖ్యంగా మీ వయసులో ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వృత్తి, కుటుంబం మొ॥ వాటి బాధలూ, బాధ్యతలూ చాలా ఉంటాయి. మునుపటి కన్నా శారీరక శ్రమ ఎక్కువ ఉంటుంది. శక్తి కాస్త తక్కువ ఉంటుంది. అలసట, నిస్త్రాణ, ఎక్కువగా ఆలోచనలూ ఉన్నప్పుడు కోరిక స్ప్రింగులా విజృంభించదు.

సెక్సుకోసం భాగస్వామి డిమాండ్ చేయటం కూడా ఓ నెగిటివ్ ఫేక్టరే. దానంత అది పుట్టే కోరిక ఎదుటివారు డిమాండ్ చేస్తే తగ్గిపోవచ్చు. మీ భార్య అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారన్నారే...! అలా ఆమె అసంతృప్తికి లోనవుతుందన్న ఆలోచన మీలో పేరుకునే కొద్దీ కూడా మీలో పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ పెరుగుతుంది.

కనుక మీ గురించి మీరు అపనమ్మకం ఏర్పరుచుకోకండి. ఎప్పుడు పిలిచినా పలికే వాచ్‌మేన్‌లా మగవాడు స్తంభించిన అంగంతో రెడీగా ఉండాలన్నట్లు ఆశించకండి! సెక్సు సమస్యల గురించి ఎంత తక్కువ ఆలోచిస్తే అంత మంచిది.

అయినా, ఈ పరిస్థితి అడపా తడపా మాత్రమే ఏర్పడుతోంది కాని అస్తమానూ కాదు కదా! మీ యిద్దరి సెక్సు అవసరాలలోనూ తేడా మరీ ఎక్కువగా ఉంటేనే అది సమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

ఇరవై నాలుగ్గంటలూ కావాలి.

నాకు అంగస్తంభన రోజుకొక పర్యాయం దృఢంగా జరుగుతున్నది. మిగిలిన టైంలో అర్థస్తంభనమే ఉంటుంది. మీరు సూచించిన మందులు వాడినా నేను బాగవలేదు. అర్థ స్థంభనంతో నా భార్య నన్ను దగ్గరికి చేరనివ్వటం లేదు. 24 గంటలూ ఎంగేజ్ చేద్దామని నా కోరిక. కాని స్తంభనం ఉండటం లేదు. మీరు రమ్మనమన్నారు. కాని ఆర్థిక యిబ్బంది. ఇంకేమన్నా మందులు వాడమంటే వాడతాను. స్తంబన వైఫల్యం హస్తప్రయోగం చేసిన తరువాత వచ్చింది. ఈ స్థితిని ఏమంటారో తెలియదు.

-ఉత్తరాపల్లి.

జ. మందులు వాడితే మీరు బాగవుతారని మేము హామీ యివ్వలేదు. పూర్తిగా అవ్వరని మాకు తెలుసు కనుకనే స్వయంగా రమ్మన్నాము. అన్ని సమస్యలూ ఉత్తరాల వల్ల పరిష్కారం కావండీ! ముఖాముఖీ కూర్చుంటే పది నిముషాల్లో తీరిపోయే సమస్య, 10 టావులు ఉత్తరం రాసినా తీరకపోవచ్చు.

మీకు రోజుకొకసారైనా దృఢ స్తంభనం జరుగుతోంది కాబట్టి మీలో శారీరక లోపం లేదు. ఉన్నదల్లా మీ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ, ఫియరాఫ్ ఫెయిల్యూర్, పార్ట్‌నర్ డిమాండు

లాంటివి మాత్రమే! మీ భార్యాభర్తల మధ్య సదవగాహన కూడా కాస్త మెరుగు పరచాల్సి ఉంది. అందుకే స్వయంగా రమ్మన్నాను.

24 గంటలూ రతిలోనే మునిగి తేలాలనే అసాధ్యమైన కోరిక ఆలోచనలో బాగుంటుంది కానీ, ఆచరణలో బాగుండదు. అది సాధ్యమూ కాదు. మీ ఫెయిల్యూర్ మీ మనసుని కుదిపేసి, మీరు వాస్తవంలో సాధించలేని దాన్ని ఫాంటసీగా రూపాంతరం చెందిస్తోంది. ఇది ఇలాగే సాగితే నిస్పృహ (ఫ్రస్ట్రేషన్‌కి) దారి తీయవచ్చు.

హస్తప్రయోగానికీ మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికీ సంబంధం లేదండీ! పది రోజుల క్రితం ఆకలి తీర్చుకున్నందువల్ల ఇవాళ ఆకలి చచ్చిపోతుందా, చెప్పండి?

ఆయుక్షీణమా?

నేను, మా మిత్రుడూ ఇద్దరం ఒకేసారి రిటైరయ్యాము. రెండేళ్ళయ్యింది. ఇద్దరం అనేక స్వవిషయాలు మనసు విప్పి చెప్పుకుంటూ ఉంటాము. అరవై ఏళ్ళ వయసు తర్వాత ఇక ఆధ్యాత్మిక చింతన మొదలవ్వాలనీ సెక్సుపై మనసు పోనివ్వకూడదనీ అతనంటాడు. నాకు సెక్సు కోరికలు యింకా బాగానే ఉన్నాయి. మునుపటిలా కాకపోయినా అడపా తడపా కలుస్తూనే ఉన్నాం. కాని నా మిత్రుడు 60 ఏళ్ళు దాటేక సెక్సులో పాల్గొంటే అనారోగ్యం కలుగుతుందనీ, ఆయుర్దాయం తగ్గుతుందనీ వాదించి నన్ను సంశయంలో పడేశాడు. మాకు మీరిచ్చే సలహా ఏమిటి?

-విశాఖపట్టణం.

జ. ఆధ్యాత్మిక చింతన బలవంతంగా తెచ్చుకోవలసినదీ, బలవంతంగా పాటించాల్సినదీ కాదు. మనసు ఆ మార్గంలో ప్రయాణిస్తుంటే దాన్ని ఆపాల్సిన పనిలేదు. అలాగే మనసు ఇహ సుఖాలకోసం ఆరాట పడుతుంటే వాటిని కొనసాగించటమూ తప్పుకాదు. మనసుకి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించినప్పుడే సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మీ మిత్రుడిని ఆధ్యాత్మిక పంథాలో కంటిన్యూ కానివ్వండి. మీరు అడ్డ పడకండి. మీ మార్గానికి, ఆలోచనలకు ఆయన్ని అడ్డు రానివ్వకండి.

60 ఏళ్ళ తరువాత సెక్సు గురించి ప్రస్తావించేరు కదా! సెక్సు జీవితానికి ముగింపంటూ లేదు. జీవితాంతం దాన్ని అనుభవించవచ్చు. ఆస్వాదించవచ్చు. దానివల్ల ఆరోగ్యం, ఆయుర్దాయం తగ్గిపోవు సరికదా "పెరుగుతాయి". కామానికి ఔషధ గుణం ఉంది. అది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మనసుకి ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది.

మన ప్రాచీన ఆచార్యులేమన్నారో గమనించండి.

క్వభ్రాతశ్చలితోసి వైద్యకగృహే, కిం? తద్రు జాంశాంతయే
కింతే నాస్తిసఖే! గృహేప్రియతమా సర్వాంగదం హంతియా!
వాతం త త్కచకుంభమర్దన వశాత్ పిత్తంతు వక్త్రామృతాత్
శ్లేష్మాణం వినిహంతి హంత! సురత వ్యాపారకే విశ్రమాత్

స్నేహితులిద్దరూ సంభాషించుకొంటున్నారు. ఏం తమ్ముడూ! ఎక్కడికి వెళ్ళావు?

వైద్యునింటికి వెళ్ళి వస్తున్నా.

ఎందుకు?

ఏమిటా ప్రశ్న? రోగశాంతికి.

మిత్రమా! నీ పెళ్లాం ఇంట్లో లేదా? ఉంటే, అన్ని రోగాలు ఆమే తగ్గిస్తుంది. ఎంట్లా అంటావా? కుచమర్దనంతో వాతం పోతుంది.

జంటనగరాల్లో మా ప్రచురణలు దొరుకు చోట్లు

పంపిణీదార్లు

కిన్నెర ఏజెన్సీస్, 1-11-141, శ్యాంలాల్ బిల్డింగ్, బేగంపేట, ఫోన్ : 2776 7820

హైదరాబాద్

1. విష్ణు న్యూస్ ఏజెన్సీస్, బ్యాంక్ స్ట్రీట్, కోటి సర్కిల్, ఫోన్: 24611176
2. శ్రీ రాందాస్ పాన్‌షాప్, ఖైరతాబాద్, ఫోన్ : 3397278
3. శ్రీ వై. నరసింహ, బుక్‌సెల్లర్, గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ ప్రక్కన, కోఠి, ఫోన్: 2465 2975
4. ఎమ్. హనుమంతరావు న్యూస్ ఏజన్సీస్, నియర్ రేంబో సెంటర్ స్కూల్, సునంద హోటల్ లేన్, చిక్కడపల్లి.
6. ఎస్. జగన్, డైమండ్ బుక్‌స్టాల్, ఏక్ మినార్ మసీద్ వద్ద, నాంపల్లి, ఫోన్ : 23205034
7. మురళి బుక్‌స్టాల్, పన్నాలాల్ కాంప్లెక్స్, మెయిన్‌రోడ్, విద్యానగర్, హైదరాబాద్.
8. శ్రీ పాండురంగారావు, న్యూస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్, S.No. 5-4-778/1, Bhagwandas Bada, Opp. G. Pulla Reddy Sweet Home, Abids, Hyderabad. ✆ 24737665
9. శ్రీ దామోదర్, దుర్గాభవన్ బుక్‌స్టాల్, నాంపల్లి స్టేషన్‌వద్ద
10. జగదాంబ బుక్‌స్టాల్, ఆర్.సి. రెడ్డి స్టడీ సెంటర్ దగ్గర, అశోక్‌నగర్ క్రాస్‌రోడ్స్, హైదరాబాద్-20.

సికింద్రాబాద్

1. ఆల్ఫా బుక్‌స్టాల్, ఆల్ఫా హోటల్ ప్రక్కన సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ వద్ద
2. మాజార్ బుక్‌స్టాల్, చర్చికాంప్లెక్స్, సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ దగ్గర
3. మణికంఠ డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్స్ బుక్‌స్టాల్, జూబ్లీ బస్‌స్టేషన్, పికెట్.ఫోన్:55222225

అధరామృత పానంతో పైత్యం తగ్గుతుంది. రతి కేళితో శ్లేష్మం ఎగిరిపోతుంది. అది మంచి వ్యాయామం, ఎరుగవా? అన్నాడు.

(డా॥ కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్ సౌజన్యంతో)

ఆధునిక కామ శాస్త్రాచార్యులు కూడా అదే అంటున్నారు. మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు పెద్ద వయసు దంపతుల కిచ్చిన సలహా చూడండి:

కామోత్సాహాన్ని నిలుపు కోవాలంటే సెక్స్‌లో రెగ్యులర్‌గా పాల్గొంటూ ఉండాలి. సెక్సు నుంచి దూరమయ్యే కొద్దీ సెక్సు పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోవటం సహజం. అంతేకాదు రెగ్యులర్‌గా రతిలో పాల్గొనని స్త్రీల బీజవాహిక లోపలి టిస్యూ క్షీణించటం మొదలవుతుంది. క్రమేణా రతి బాధాకరమవుతుంది. ముట్లుగిన తర్వాత కూడా రతిలో పాల్గొనే స్త్రీల జననాంగాలూ, లైంగిక ఆరోగ్యమూ బాగున్నట్టుగా పాల్గొనని స్త్రీలకుండదు! అలాగే పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ పరిమాణం తగ్గుముఖం పడుతుంది. సెక్సులో రెగ్యులర్‌గా పాల్గొనే వారికి వృద్ధాప్య చిహ్నాలు మాత్రం ఆలస్యంగా సంభవిస్తాయి. అందుకే సెక్సు విషయంలో "వాడుకో, లేక వదులుకో" (use it or loose it) అనే సిద్ధాంతం మరీ మరీ వర్తిస్తుంది.

కనుక సెక్సు విషయంలో మీ మనసు మాటే వినండి!

ఎలా సాధ్యం?

అంగంలో రక్తం ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది కదా! దానిలో బ్లడ్‌ప్రెషర్ కూడా చేతికి ఉన్నంతే ఉంటుందా? దాన్ని బట్టి నపుంసకత్వాన్ని తెలుసుకోవచ్చా? అంగం స్తంభించినప్పుడు ఎంత ఉంటుంది?

స్తంభించిన అంగం ఎంత లావు ఉంటుంది? అంగంలోకి రక్తం వేగంగా రావడం వల్ల అంగం స్తంభిస్తుందని మీ దగ్గరే చదివాను. అంత గట్టిదనం ఎలా సాధ్యమవుతుంది?

-కె.జి.ఆర్., కేజీఎఫ్

జ. 1. స్తంభించిన అంగం చుట్టుకొలత సగటున 10-11 సెం.మీ. ఉంటుంది. (అంతకన్నా ఎక్కువకాని, అంతకన్నా తక్కువకాని ఉండటం చాలా సహజం కనుక సగటు కొలతని ఎప్పుడూ స్టాండర్డ్‌గా తీసుకోకండి.)

2. బ్లడ్ ప్రెషర్ గురించి మంచి ప్రశ్న అడిగేరు. శరీరంలోని వివిధ ధమనుల (Arteries) లో ప్రవహించే రక్తపు ఒత్తిడి (బి.పి.) వేర్వేరుగా ఉంటుంది. పురుషాంగంలోంచి ప్రయాణం చేసేవి మూడు ప్రధాన ధమనులున్నాయి ('ధమని' అంటే గుండె నుంచి రక్తాన్ని అవయవానికి చేరవేసే రక్తనాళం అని అర్థం). వీటన్నిటిలోనూ బి.పి. (సిస్టోలిక్ ప్రెజర్) కొద్దిగా వేర్వేరుగా ఉంటుంది. అల్ట్రాసౌండ్ డాప్లర్ పరికరం ఉపయోగించి వీటి బి.పి. సేకరిస్తాము. ఈ మూడు ప్రెజర్‌ల సగటునీ, దండ చెయ్యివద్ద తీసిన బి.పి. (సిస్టోలిక్ ప్రెజర్)తో పోల్చి చూస్తాము.

పురుషాంగపు సిస్టోలిక్ ప్రెజర్‌కీ చేతి సిస్టోలిక్ ప్రెజర్‌కీ నిష్పత్తి 0.8 కన్నా తక్కువ ఉంటే శిశ్నానికి రక్త ప్రవాహ దోషం ఉందని అర్థం. అది స్తంభన దోషాలు కలిగిస్తుంది.

3. అంగం స్తంభించినప్పుడూ, స్తంభించనప్పుడూ దాని బి.పి. ఒకేలా ఉంటుంది. కాని స్తంభించిన అంగం లోపల పేరుకున్న రక్తం చాలా ఒత్తిడి కలగజేస్తుంది. నిజానికి ఆ వత్తిడివల్లే అంగం గట్టి బడుతుంది.

4. కేవలం అంగంలోకి రక్తం వెళ్లినంత మాత్రాన అంగం అంత గట్టిగా ఎలా అవుతుందని కదా అడిగేరు! బుడగలోకి గాలి ఊదితే మెత్తని బుడగ కాస్తా గట్టి బెలూన్ ఎలా అవుతోంది? అలానే యిది కూడా.

మెత్తగా ఉన్న అంగం కామోద్రేకం కలిగినపుడు ముందుగా రక్తంతో నిండి స్తంభిస్తుంది. ఆ తరువాత గట్టిబడుతుంది. స్తంభించడం అంటే యిక్కడ - అంగం ఎంతవరకూ సాగగలదో అంతవరకూ సాగుతుందనీ, ఎంతవరకూ లావెక్కగలదో అంతవరకూ లావెక్కుతుందనీ అర్థం. ఆ పైన అంగానికి సాగే గుణం ఉండదు. అయినా కామోద్రేక ప్రభావం వల్ల రక్తం ఇంకా ఉధృతంగా అంగంలోకి ప్రవేశిస్తూనే ఉంటుంది. ఆ వచ్చిన రక్తం వెనక్కి పోకుండా అంగంలో ఏర్పాట్లు ఉంటాయి.

లోపలికి రక్తం రావటమే తప్ప బయటకు పోకపోతే అంగం ఏమవుతుంది? అప్పటికే స్తంభించి ఉంది కనుక అది రక్తంతో పోటెక్కి, పోటెక్కి దృఢంగా, గట్టిగా అవుతుంది. ఇదీ స్తంభనం జరిగే విధానం.

నా సమస్య

నాకు కనీసం 8 సం॥ల నుంచి హస్త ప్రయోగం అలవాటు ఉంది. దీనివల్లన నాకు ఒక్కసారి అంగం చిన్నది అయ్యి ఎండుక పోయినది. మందుల వల్లన మంచిగానే అయ్యినది. అట్లా అయిన తర్వాత నేను గంటల తరబడి చేసేవాడిని. ఒకొక్కసారి 2, 3 గంటలు, ఒకొక్కసారి ఒకదినము అదే పనిగా చేసేవాడిని. ప్రస్తుత పరిస్థితి ఏమిటి అంటే నా అంగం మామూలు పరిస్థితులలో యించుమించు 2 అంగుళాలు, స్తంభన సమయంలో 4 అంగుళాలు ఉంది. (1) శీఘ్ర స్ఖలనము : స్తంభించిన కొద్ది సేపటికే స్ఖలిస్తుంది. (2) నరాల దుస్థితి : నరాల

ఇంటర్నెట్ ద్వారా అభిసారిక చందా కట్టవచ్చు!
మా ప్రచురణలకి ఆర్డరివ్వవచ్చు!

మీరు ఇంటర్నెట్ ద్వారా సొమ్ము చెల్లించి అభిసారికకు సం॥ర చందా, శాశ్వత చందా మొ॥వి కట్టవచ్చు. అలాగే రాంషా-శిరీష ప్రచురణలు ఆర్డరివ్వవచ్చు. అందుకోసం మీరు చేయాల్సిందల్లా

http://www.sexualcounselling.com/publications.html

అనే వెబ్‌పేజీకి వెళ్ళి మీకు కావలసిన పుస్తకాలు, చందా మొ॥ వాటిని ఎంపిక చేసుకొని క్రెడిట్ కార్డుద్వారా కాని, ICICI BANK, CITI BANK, HDFC మొ॥ బ్యాంక్‌లకు చెందిన ఎకౌంట్ల నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ ద్వారా కాని ఆర్డరివ్వవచ్చును.

గుంజుడు, నరాల పీకుడు. (3) కళ్ళ చుట్టు వలయాలు ఏర్పడుతాయి. (4) మూత్రం పచ్చగా పోతుంది. (5) సరిగ్గా స్తంభన అవటం లేదు. (6) మానసిక నపుంసకత్వం. (7) భయం: పదిమందితో మాట్లాడలేను, పదిమందితో తిరుగలేను. (8) బాధ : 24 గంటలూ మానసిక బాధతో ఉండటం, ఏదో కోల్పోయినట్లు కూర్చుండడం, (9) ఆత్మ న్యూనత (10) నామీద నాకు నమ్మకము లేకపోవడం. (11) నేను నపుంసకుడిని అని అనుకోవడము. (12) నేను హస్తప్రయోగం మానుకోవడం కష్టం అవుతోంది.

ఈ సమస్యలతో ఎవరితో మాట్లాడకుండా దిగులుతో బాధతో కూర్చుండడం, బాధ పడటం- ఇవన్నీ చూసి నేను నపుంసకుడినని ఊరిలో అంతా అనుకుంటున్నారు. నేను ఎన్నో మందులు వాడాను. ఎంతో మంది డాక్టర్ల దగ్గర చూపించుకున్నాను. నన్ను త్రోవలో పెట్టేవారు లేరు. నా తండ్రి నా పరిస్థితి చూసి దిగులుతో కూర్చోవడమూ బాధతో ఉండటమూ చేస్తున్నాడు. నాకు తల్లి లేదు. సవతి తల్లి ఉన్నది. కాని నేను చెడిపోవాలని ఆమె కోరిక. ఊర్లో పెద్దలు, చిన్నలు, నాతోటివాళ్ళు నన్ను చూసి అయ్యోపాపము అనేవారు ఎవరూ లేరు! కాని బనాయింపులకు అందరూ సమర్థులే!

నాకు అంగము పెంచే మందులుగాని, పరికరాలు గాని ఏమైనా ఉన్నాయా? నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నా దాంపత్యం నిలుస్తుందా? లేక విడిపోయి కొట్లాటకు కోర్టు, విచారణలకు దారితీస్తుందా?

జ. మనం బాగుంటామా, బాగుండమా? సంతోషంగా ఉంటామా, దుఃఖభాగులుగా మిగులుతామా? సంతృప్తిగా జీవిస్తామా, అసంతృప్తితో అలమటిస్తామా?- ఇలాంటివన్నీ చాలా వరకూ మన ఆలోచనా విధానం మీదనే ఆధారపడతాయి.

ఎవరూ మిమ్మల్నిచూసి జాలిపడటం లేదనే బాధే మీలో ఎక్కువ కనిపిస్తోంది! అందరూ 'అయ్యోపాపం' అంటేనే కాని మీ మనసుకి ఓదార్పు లభించదు. వాళ్ళు అనకపోయే కొద్దీ మరిన్ని కష్టాలకోసం మీ మనసు వెతుకుతూనే ఉంటుంది. ఈ సెల్ఫ్ పిటీ మనస్తత్వం మీలోంచి ముందుగా పోవాలి. కాదు, మీరే ఆ స్వభావాన్ని పొగొట్టు కోవాలి. 'నాకేం లోపం? నేనెందులో తక్కువ? నాకన్నా మిగతావాళ్ళ గొప్పేముంది? నాకేమిటి?, హాయిగా ఉన్నాను'! అలానే ఎప్పుడూ అనుకోవాలి! అలా చేస్తే... నిజంగా మీలో లోపాలున్నా, మీకు ఎన్నో సమస్యలున్నా, బాధలున్నా అవి మిమ్మల్ని ఎక్కువగా బాధించవు. మీ సవతి తల్లి మీరు చెడిపోవాలని చూస్తోందన్నారు. మీరు 'బాగుపడి' చూపించి ఆవిడని నిరాశపరచండి. యితరులు మిమ్మల్ని బనాయించాలని చూస్తే దాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవటం నేర్చుకోండి.

ఇంక హస్త ప్రయోగం గురించి చూద్దాం! దానివల్ల మీరనుకున్న బాధలేవీ కలగవు. ఉన్న బాధలకి కారణాలు వేరు! ఉదాహరణకి మీరు చెప్పిన పాయింట్లే తీసుకుందాం.

1. శీఘ్రస్కలనం : ఇది హస్తప్రయోగం వల్ల కలగదు. పైగా శీఘ్రస్కలనం కాకుండా నిగ్రహించుకోవడాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా చక్కగా నేర్చుకోవచ్చు. కావాలంటే 'శీఘ్ర స్కలనం' అనే మా పుస్తకం చదువుకోండి.

2. నరాల గుంజుడు, పీకుడు : ఇది హస్త ప్రయోగం చెయ్యని వాళ్ళకి కూడా కలుగుతుంది. మీ ఒంట్లో బొత్తిగా శక్తి, ధాతు పుష్టి లేవన్నమాట! బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి- గుడ్లు, జొన్నరొట్టె, గంజి, వేరుశెనగగుళ్లు, మినుములతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు, పాలు వగైరా!

3. కళ్ళచుట్టూ వలయాలు: నిద్ర లేకపోయినా, ఆహారపుష్టి చాలకపోయినా అదేపనిగా ఆలోచిస్తున్నా, బెంగటిల్లుతున్నా వలయాలు కలుగుతాయి. ఈ బాధలేమీ లేకపోతే ఎంత హస్తప్రయోగం చేసినా కళ్ళ చుట్టూ వలయాలు రావు. ఈ బాధలుంటే హస్త ప్రయోగం చెయ్యకపోయినా వస్తాయి.

4. మూత్రం పచ్చగా వస్తోందన్నారు. మంచినీళ్ళు బాగా తాగాలి.

కామేశ్వరి కథ

ఎన్నిసార్లు చదివినా ఖండకావ్యంలా
మనలనొక అపూర్వ ప్రపంచానికి
తీసుకుపోయే ఈ పుస్తకం...

అభిసారిక ఏజంట్లందరి వద్దా దొరుకుతుంది. మీ ఊళ్ళో దొరక్కపోతే మీ ఏజంటుని తెప్పించమని అడగండి.

మార్కెట్లో ఉంది... **వెల రూ. 30/-**

మావద్ద లభించే ఇతర రచనలు

క్రాంతికార్	
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 60
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక జబ్బులనుండి బయటపడ్డం ఎలా?	రు. 60
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 50
చదువుల్లో అద్భుతంగా రాణించడం ఎలా?	రు. 40
పోలిశెట్టి బ్రదర్స్	
పురాణాల్లో సైన్స్	రు. 60
జనవరి ఫస్ట్ Vs ఉగాది	రు. 20
శ్రీ కృష్ణగీత	రు. 40
డా॥ యర్రా	
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	రు. 50
బొనిగల రామారావు	
అంటరాని జాతుల చరిత్ర	రు. 40

కావలసిన వారు పుస్తకాలను ఆర్డరిస్తూ కొంత సొమ్ము ఎడ్వాన్సుగా పంపాలి.

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.

5. భయం : దీనికి హస్తప్రయోగం కారణమా? మీ పిరికితనమే కారణం! మీరు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నారని ఎవరికి తెలుసు? మీరు చెప్పకపోతే ఎవరికీ తెలీదు. తప్పుచేసిన వాడిలా మీరు ప్రవర్తిస్తేనే ఇతరులకి మీరేదో కూడని పనిచేసి ఉంటారని అనుమానం వస్తుంది.

7-10. ఆత్మ న్యూనత : భయం, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవటం - యివి మీరు చేసే పనుల వల్ల కలగవు. వాటి గురించి మీరు ఎలా ఆలోచిస్తారో దానివల్ల కలుగుతాయి. ఇందాక చెప్పాను కదా (2వ పేరాలో) ఆ సలహాలు పాటించండి.

6, 11 నపుంసకత్వం : మనసునిండా ఆలోచనలు, భయాలు, ఆందోళనలు ఉన్నవాడికి పుంసత్వం ఫుల్‌గా ఉన్నా అంగం మాత్రం హాఫ్ కూడా స్తంభించదు. "లెట్, నాకేం లోటు?" అనుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. కొద్దిరోజుల్లో పుంసత్వం తిరిగి వస్తుంది.

12. హస్తప్రయోగం మానుకోవడం కష్టం అవుతోందన్నారు! మీ చెయ్యి పట్టుకుని మీరు హస్తప్రయోగం చెయ్యకుండా ఎవరన్నా వచ్చి ఆపుచేస్తారనుకుంటున్నారా? మీరు మంచిది కాదు అనుకున్న పని మానేసే పట్టుదల మీకే ఉండాలి. మీకు యిష్టంలేని పని చెయ్యకూడదన్న నిశ్చయం మీకు ఉండాలి. బాబో, అంటే ఎవరు తీరుస్తారు? హస్తప్రయోగం వల్ల ప్రమాదం లేదు. కాని ఆ ధైర్యం మీకు లేకపోతే హస్తప్రయోగం మానెయ్యండి. పెళ్ళి చేసుకోండి, సరిపోతుంది.

ఇపుడు నేను చెప్పిన విషయాలన్నీ మరోసారి తర్కించుకుని, మీ భయాలకు అసలు కారణాలేమిటో అర్థం చేసుకోండి. మీ నాన్నగారు మిమ్మల్ని చూసి దిగులుతో బాధపడుతుంటారు. ఆయన్ని చూసి మీ అమ్మగారు, ఆవిడ్నిచూసి ఇంకొకరు... యిందులో అర్థం లేదు. ఇందరికి మనశ్శాంతి లేకపోవడానికి మీ భయాలు, అపోహలూ కారణమని గ్రహించి, ముందు మీరు సంతోషంగా ఉండటం మొదలుపెట్టాలి. మీలో సంతోషం కలగాలంటే మీరు ఆలోచించే పద్ధతి మారాలి. మరోసారి 2వ పేరా చదవండి. పదే పదే చదవండి, ఫర్వాలేదు.

అంగం, రతి, భార్యని సంతృప్తి పరచటం వీటి గురించి ఇప్పుడు ఆలోచన పెట్టుకోకండి. ముందు మీ మనసులోని భయాల దయ్యాలను వదలగొట్టి, పెళ్ళి కుదుర్చుకొని, అప్పుడు స్వయంగా సంప్రదించండి. పెళ్ళయ్యాక యిద్దరూ సుఖపడటానికి అవసరమైన పద్ధతులు, సలహాలన్నీ చెబుతాము.

ఎంతకాలం చంపుకోను?

నా వయసు 17 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 2 సం॥లు. పెళ్ళయిన మొదట్లో సెక్సులో బాగానే పాల్గొనే వాళ్ళం. కనీసం ప్రతీరోజూ 4,5 సార్లు కలిసేవాళ్ళం. కానీ ఆ తరువాత మా వారు సెక్సు అంటేనే చిరాకు పడుతున్నారు. ఇలా ఎంతకాలం గడపాలని, నేను మా వారిని రాత్రివేళల్లో ఎంత ఉద్రేకపరచినా అసలు సెక్సు ఫీలింగ్సే కనిపించవు. మా యిద్దరిలోనూ ఎలాంటి అనారోగ్యం కానీ, జబ్బు కానీ లేవు. ఇంక ఎంతకాలం నా కోరికలు చంపుకోవాలి. ఈ మధ్యలో నాకు సెక్సు కోరికలు బాగా కలుగుతున్నాయి. అణుచుకోలేక పోతున్నాను.

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీషా ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

ఆసిఫాబాద్	: ఎస్.దత్తాద్రి, RTC బుక్ స్టాల్, ఆదిలాబాద్ జిల్లా.
హోసూరు	: మిని బుక్ హౌస్, వినాయక గుడి పక్కన, నేతాజీ రోడ్
కామారెడ్డి	: గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్
హస్నాబాద్	: శ్రీ హనుమాన్‌సాయి బుక్‌స్టాల్, RTC బస్టాండ్
నిజామాబాద్	: 1. శ్రీ దుర్గా బుక్‌హౌస్, RTC బస్టాండ్ 2. లలితా బుక్‌స్టాల్, RTC బస్టాండ్
నల్గొండ	: బి. కేశవరావు, భారత్ బుక్‌స్టాల్, Old బస్టాండ్
ముంబాయి	: 1. శ్రీ సరస్వతి బుక్‌డిపో, వర్లీ బి.డి.డి చాల్ 106 ఎదుట 2. పి.యస్.కతిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
భీవండి	: శ్రీ కె. రాజకుమార్, నెం.102/ఎ, ఆశిష్ టాకీస్ వద్ద, పద్మానగర్.
వరంగల్	: శ్రీ టి. మల్లేశం, కూరగాయల మార్కెట్ వీధి, ఫోన్ : 2424294, 2423229
కరీంనగర్	: గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కళాభారతి ఎదురుగా, ఫోన్ : 241854 గణేష్ బుక్‌స్టాల్, RTC బస్టాండ్, ఫోన్ : 241854
సూరత్	: సుప్రీమ్ బుక్‌స్టాల్, గిరిరాజ్ నగర్, లింబాయత్
రామక్రిష్ణాపూర్	: డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
ధర్మపురి	: బండి శ్రీనివాస్, న్యూస్ ఏజెంట్
న్యూ కాండ్ల	: K. Raju, Royal Cool Drinks, Bapat Bazar, Shop 102
రాజాం	: ఎస్. అప్పారావు, బస్టాండ్, రాజాం. షాప్ నెం. 23, RTC బస్టాండ్, ఫోన్ : 2549341
బాబినా కేంట్	: ములక్‌రాజ్, రైల్వే స్టేషన్ వద్ద
కోహెడ	: జి. భాస్కర్ పాన్ షాపు, బస్‌స్టాండ్
పాలకొల్లు	: వెరైటి బుక్‌స్టాల్, బస్‌స్టాండ్ దగ్గర
సంగారెడ్డి	: శ్రీ సాయి బుక్‌హౌస్, ఆర్.టి.సి. న్యూ బస్టాండ్
బెల్లంపల్లి	: సుభాష్ ఆటో స్టోర్స్, బెల్లంపల్లి
చీరాల	: ఎ.వి. నారాయణ, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
రాయదుర్గ్	: శ్రీ గజానన బుక్‌స్టాల్, Main Bazaar, ప్రొ. రామాంజనేయులు
బెజ్జంకి	: శ్రీ సత్యలక్ష్మి బుక్‌స్టాల్ & జనరల్ స్టోర్స్
సి.సి.సి.నస్పూర్	: జి. మహేందర్, ఫోన్ : 08736 - 238984
మార్టూర్	: ఎన్.ఎస్. కోటేశ్వరరావు, మెయిన్‌రోడ్
ఎమ్మిగనూరు	: రాజాబుక్‌సెంటర్, RTC బుక్‌స్టాల్, ఎమ్మిగనూరు.

మావారికి కామోద్రేకం కలిగించడానికి నేనేమి చెయ్యాలి? టాబ్లెట్లు వంటివి ఉంటాయా?

-వి., కొత్తగూడెం.

జ. అమ్మాయీ, ప్రతిరోజూ అనేకసార్లు రతిచేయటం ఎవరికైనా కాని ఎల్లకాలమూ సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా పురుషుడి కామ స్వభావం ఎలాంటిదంటే ఒకసారి రతిలో సంతృప్తి లభించేక మళ్లీ కామోద్రేకం కలగ డానికీ, అవసరమైనంత బలంగా అంగం స్తంభించడానికీ చాలా సమయం పడుతుంది. పెళ్లయిన బాగా కొత్తలో అయితే వెంటవెంటనే అంగం స్తంభిచి, రతి చేయగలుగుతాడు. కాని రోజులు గడిచేకొద్దీ రతికీ రతికీ మధ్య ఎక్కువ విరామం ఉంటేనే కాని కామోద్రేకం పొందలేడు. ఈలోపు బలవంతం చేస్తే సెక్సు అంటే విరక్తి, ద్వేషమూ పుడతాయి. దాహం తీరిన వ్యక్తి మంచినీళ్ళు కోరడు సరికదా, మనం నీళ్ళిచ్చినా తోసి పుచ్చుతాడు కదా! అలాంటి పరిస్థితే మీ ఆయనదీను!

అయితే మరీ నీ సంగతేలా? నువు కామో ద్రేకంతో అలమటించాల్సినదేనా? అవసరం లేదు. మీ యిద్దరూ ఒకరినొకరు సుఖపెట్టుకునే పద్ధతులు నేను చెబుతాను. కాని ముందుగా మీరు నాకు ఈ విషయాలు చెప్పండి :

1) మీకు రతిలో 'సంతృప్తి' (భావప్రాప్తి) అనేది ఈ రెండేళ్ళలో ఎన్నిసార్లు కలిగింది?

2) కొత్తలో రోజూ 4,5 సార్లు కలిసే మన్నారు కదా, ఎన్నిసార్లు భావప్రాప్తి కలిగేది? లేదా ఎన్నవసారి భావప్రాప్తి కలిగేది?

3) మీ దృష్టిలో మీ వారికి త్వరగా స్ఖలనం అయిపోతుందా, లేక తగినంత నిగ్రహశక్తి, ఆయనకు ఉందా?

4) భార్యాభర్తలు రోజుకి ఎన్నిసార్లు, లేక ఎన్నాళ్ళకొకసారి రతిలో పాల్గొనటం అవసర మంటారు? మీకు తెలిసి (తెలిస్తే) మీ స్నేహితు రాళ్ళు ఎన్నాళ్ళకొకసారి పాల్గొంటున్నారు?

ఈ ప్రశ్నలకి జవాబులు మీ నుంచి రాగానే మీకు సరిపడే సలహాలు యివ్వగలుగుతాను. ఈలోగా మీరిద్దరూ గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

1. మీరు రతికోసం మీ భర్తని, కావాలని రెచ్చగొట్టే కొద్దీ అతను ముడుచుకుపోతాడు. అతనికి ఆ మూడ్ లేనప్పుడు మీరు గ్రహించు కొని ఊరుకోండి. మగవాడి మగతనం గాజు పెట్టెలాంటిది. స్త్రీ కోరిక 'రాయి' లాంటిది.

2. 2,3 సార్లు రతి చేస్తేకాని మీకు భావప్రాప్తి కలగకపోతుంటే మీవారు శీఘ్ర స్ఖలనాన్ని జయించి నిగ్రహశక్తితో రతి జరప టాన్ని నేర్చుకోవాలి. తద్వారా ఒకే రతిలో మీకు భావప్రాప్తి లభించడం జరుగుతుంది. మీ కామవాంఛకి చాలావరకూ సంతృప్తి లభిస్తుంది.

3. ఒకవేళ మీకు భావప్రాప్తి పొందటం సమస్యేమీ కాకపోతే - అనగా ప్రతి రతిలోనూ భావప్రాప్తి లభిస్తున్నప్పటికీ మీకు ఇంకా రతి కావాలనిపిస్తున్నట్టయితే - మీవారు ముందుగా మీకు రత్యేతర విధానాలతో ఒకటిరెండు భావ ప్రాప్తులు కలిగించి, ఆపైన రతి ద్వారా మరొకటి, రెండు భావప్రాప్తులు కలిగించ వచ్చు.

రత్యేతర విధానాలన్నాను కదా! అంగుళీ రతం (బీజవాహికలో రెండు వేళ్ళతో రతి జరుపుతూ యోని శీర్షాన్ని బొటనవేలితో తేలిగా ప్రేరేపించటం)తో గాని, నాలుకతో పెదవులతో, ముక్కుతో యోని శీర్షాన్ని ప్రేరేపిస్తూ కాని భావప్రాప్తులు కలిగించవచ్చు. యిది ఉభయు లకీ శ్రమలేని పద్ధతి, ఉభయులకీ సంతృప్తులు కలిగించగల పద్ధతి, కూడా! 'దాంపత్య రహస్యం' పుస్తకంలో ఈ విషయమై ఎన్నో వివరాలున్నాయి.

హార్మోను తగ్గిపోయింది

నా వయస్సు 25 సం॥లు. నాకు ఈ మధ్య అంగం సరిగా స్తంభించడం లేదు. ఒకవేళ స్తంభించినా, బలిష్టంగా వుండటం లేదు. నాకు ఇంకా వివాహం కాలేదు. ఇంతకు ముందు అనేకమంది యువతులతో రతి జరిపినాను. అందరూ 35 సం॥లు దాటినవారే. "మనిషిలో కామపరమైన కోరికలు కలగటానికి Testo-sterone అనే హార్మోను మూలం. పురుషులలో ఈ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతే, కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. అంగ స్తంభనాలు తగ్గి పోతాయి. ఒకవేళ స్తంభనాలు జరిగినా బలిష్టంగా వుండవు" అని గతంలో అభిసారికలో డా॥ టి. కళావతిగారు రాసినారు. నా Body లో కూడా ఈ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిందని నేను అనుకుంటున్నాను. ప్రతిరోజు ఈ హార్మోన్ 6 నుంచి 8 మి.గ్రా. వరకు ఉత్పత్తి కావటానికి '.....' అనే ఇంజక్షన్ వాడమంటారా? ఒకవేళ వాడమంటే ఎలా వాడాలి? రోజుకు ఒకటి చొప్పునా? లేదా వారానికి ఒకటా? ఎన్ని రోజులపాటు వాడాలి? ఇంజక్షన్ నరానికి చేయించుకోవాలా? లేదా చేతికా?

సార్! నాయందు దయవుంచి నాకు సరైన సలహా సూచించవలసినదిగా ప్రార్థన.

-ఒక పాఠకుడు

జ. మీ కామవాంఛ చక్కగా, ఆరోగ్య కరంగా ఉండాలంటే ఆ యింజెక్షన్ల గురించి ఆలోచన మానుకోండి. హార్మోను లోపం లేని వ్యక్తులకు అది పనిచెయ్యదు. పైగా అవి ఎవరికి వారు చేయించుకునేవి కావు. ఆ యింజెక్షన్లకి

ఈ దిగువ అభిసారిక బ్రాంచిల ద్వారా పాఠకులు సెక్స్‌కౌన్సిలింగ్ ఇన్ఫెర్టిలిటీ కౌన్సిలింగ్‌లు పొందవచ్చును.

హైదరాబాద్

డా॥ టి. కళావతి, డా॥ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
1-11-141, స్టీఫెన్స్ స్కూల్ వెనుక,
బేగంపేట, హైదరాబాద్ - 16
(శ్యామ్‌లాల్ బిల్డింగ్ బస్టాపులో సిటీబస్ దిగాలి)
ఫోన్: 040 - 2776 7820

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్,
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
రాజకళామందిర్ వద్ద, (ఫోన్ :2225422)
సెల్ : 94401 39670

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్, రాంబజారు,
(ఫోన్:222567)

ముంబాయి

శ్రీ అల్లె నారాయణ
వర్లీ బి.డి.డి. చాల్ నెం.60, రూమ్:27
1వ అంతస్తు, ముంబాయి - 400 018.
అభ్యుదయ బ్యాంకు ప్రక్కన
(బావన్‌చాల్ బస్‌స్టాప్‌లో సిటీబస్ దిగాలి)
ఫోన్ : (022) 490-3945

సగం ధరకే పాత బంగారం

మా వద్ద ఈ దిగువ పాత అభిసారికలు లభిస్తాయి. వాటి ఖరీదు ఎమ్.ఓ. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు వి.పి.పి.గా పంపిస్తాము. మనియార్డరు ఫారం అడుగున
ఏ సంవత్సరం 'పాత బంగారం' కావాలో స్పష్టంగా వ్రాయండి. పోస్టేజి ఒక సెట్టుకి సర్టిఫికెట్ ఆఫ్ పోస్టింగ్‌లో రు.10. రిజిష్టర్డులో అయితే రు. 25 అదనం. ఆపై ప్రతి సెట్టుకీ రు. 8 పోస్టు ఖర్చులు అదనం.

కొరియర్‌లో పంపాలంటే మీ ఫోన్ నంబరు తప్పని సరిగా రాయండి. కొరియరు ఖర్చు ఒకొక్క సెట్టుకీ రూ.15/- పంపండి.

1998 సెట్	రు. 25	కొద్దిగా ఉన్నాయి
1999 సెట్	రు. 25	
2000 సెట్	రు. 25	
2001 సెట్	రు. 25	
2002 సెట్	రు. 40	

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్సు

40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440

ప్రోస్టేటు వాపు, లివరు కేన్సరు, జాండీస్ వగైరా కల్గించే శక్తి ఉంది. కోరి సమస్యలు తెచ్చుకోవద్దు.

మీకు కామవాంఛ మామూలు స్థాయికి రావడానికి మంచి సలహా చెపుతాను. మామీద నమ్మకం ఉంటే మారు మాట్లాడకుండా మేం చెప్పినట్లు చేయండి.

పరస్త్రీ సంపర్కానికి ప్రయత్నం చేయకండి. మీ సామర్థ్యం మీదా, కామవాంఛ మీదా సందేహాలు పెట్టుకోకండి. మానసికంగా ఆలోచనలు ఎక్కువైనప్పుడు కామం మరుగున పడిపోతుంది. గతంలో సెక్సు విషయంలో జరిగిన ఫెయిల్యూర్స్‌ని పట్టించుకోకండి. తేలిగ్గా తీసుకోండి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ప్రాణాయామం, యోగా చెయ్యండి. (చూ. యోగచికిత్స పుస్తకం). త్వరగా మీకు అన్ని విధాలా నచ్చిన, తగిన అమ్మాయిని చూసి పెళ్ళిచేసుకోండి. మీకు ఏ సమస్యలూ రావు. వస్తే పరిష్కరించడానికి మేమున్నాం.

కూతురికే తల్లి సవతి

నేను పనిచేస్తున్న చోట 2 సం॥ల నుంచీ ఒక టీచర్‌తో నాకు శారీరక సంబంధం ఏర్పడింది. ఏడాదిగా ఆమె తన 16 సం॥ల కూతుర్ని పెళ్ళిచేసుకోమని వత్తిడి చేస్తోంది. మరి నా వయసు 26. ఆవిడకీ నాకూ ఉన్న శరీర సంబంధం దృష్ట్యా వారి బిడ్డని పెళ్ళి చేసుకోవడం నాకు మంచిదా? కాదా! ఈ టీచర్ భర్త చనిపోయి 8 సం॥లయ్యింది. మాకు మగదిక్కెవరూ లేరు, నీవు నా కూతుర్ని చేసుకుంటే నీకు, నాకు అన్నివిధాల మంచిది అంటోంది. మీ అభిప్రాయం కోసం...

- ఎం.ఎస్.

జ. ఆ టీచర్‌తో సంబంధం పెట్టుకుని ఆమె కూతుర్ని పెళ్ళాడటం సంస్కారవంతులు చేసే పనికాదు. అది మీ యిద్దరి సంబంధం కొనసాగించడానికే తప్ప తెంచడానికి పనికిరాదు. మీ భార్య మీతో కాపురం చేస్తూ మీ తండ్రితో కూడా సంబంధం పెట్టుకుంటే ఎలా ఉంటుందో అలాంటిదే యిదీను.

ఆ టీచరుకి ఇప్పుడు తన అవసరం మినహా కూతురి భవిష్యత్తేమీ కనబడటం లేదు. మీకు కూతుర్నిచ్చి కట్టబెడితే మీరు తనకి కూడా శాశ్వతంగా దక్కుతారన్న ఆలోచనే తప్ప కూతురికే తను పోటీ అయి ఆ పిల్ల కాపురంలో నిప్పులు పోయబోతున్న గ్రహింపు ఆవిడకి ఉన్నట్టు లేదు. అయితే ఆవిడ శారీర బాధలు, అవసరాల పట్ల మాకు సానుభూతి లేకపోలేదు. లేనిదల్లా మీరిద్దరూ అనుసరిస్తున్న (అక్రమ) పద్ధతి పట్లనే...! అందుకే, మా అభిప్రాయం ఏంటంటే...

మీకు శారీరక సంబంధం ఎవరితో ఉందో వారినే - అంటే ఆ టీచరు గారినే - పెళ్ళి చేసుకోవటం మంచిదని. మీకా ధైర్యం ఉండి, దాన్ని అమలుచేస్తే మీరు ఉత్తమ పురుషులవుతారు. లేకపోతే ఆడది దొరికితే చాలని ఎగబడే లక్షలాది మందిలో ఒకరుగా మిగులుతారు. మీరు అలా పెళ్ళి చేసుకున్నందు వల్ల మొదట్లో మిమ్మల్ని అపహాస్యం చేసేవాళ్ళు తప్పకుండా ఉంటారు. కానీ, వాళ్ళని పట్టించుకోనవసరం లేదు. ఈ పెళ్ళి వల్ల మీరు ఇప్పుడు చాటుమాటుగా చేస్తున్న పని సక్రమమూ, ఆమోద యోగ్యమూ అవుతుంది. (ఎటొచ్చీ కూతురికి ముందు పెళ్ళి చేసేక మీరు పెళ్ళి చేసుకోవటం మంచిది). ఒకవేళ అంత ధైర్యం మీకు లేకపోతే ఈ సంబంధానికి మంగళం పాడి, వేరే పెళ్ళి చేసుకుని సెటిలవ్వండి. డొంక తిరుగుళ్ళు ఎప్పటికైనా నష్టమే.

నైతికమేనా?

నా వయసు 25. నా భర్తకు 30. పెళ్లయి 9 సం॥లు. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో (... మొత్తం వివరాలు కుదించటమైనది. సం॥) నేను నా భర్త ప్రోద్బలంతో మరొక వ్యక్తితోనూ, నా భర్త నా అంగీకారంతో నా స్నేహితురాలితోనూ సుఖపడటం మొదలయింది. నెలకో రెణ్ణెల్లకో ఒకసారి మా యింట్లోనే కలుసుకుంటాము. మా మధ్య అసూయాద్వేషాలు లేవు. అలా అని మేం వేరే వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని ఆశించే హీన మనస్కులం కాము.

ముఖ్యంగా నా సమస్యలు మూడు. మా ప్రవర్తనా, చెడ్డదా మంచిదా? అందరి సమస్యలను పెద్ద మనసుతో అర్థం చేసుకుంటారు కనుక మాకు సలహా యివ్వవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

రెండవ సమస్య: మేము నోటితో చూషణని ఎక్కువ యిష్టపడతాం. జననాంగాల్ని చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటాం. ఏ విధమైన కండోమ్స్ వాడము. నాకు ఒకసారి కలిసిన తరువాత రెండవ సారి కలవబోతే వెజైనా - ముఖ్యంగా క్లిటొరిస్ దిగువ చాలా మండుతుంది. కొన్ని గంటలు మాత్రమే. నా ఊహ ఏంటంటే నోటితో చేస్తున్నప్పుడు అందులోని సూక్ష్మజీవులు మూత్రనాళంలోకి వెళ్ళి మంట పుట్టిస్తున్నాయా అని. ఈ మంట నా ఒక్కతికే ఉంటుంది. అంతకు మించి ఏమీ కాంప్లికేషన్లు లేవు కాని భవిష్యత్తులో యిబ్బంది లెదురవుతాయా. ఎయిడ్స్ భయం మాకు ఉంటుందా?

మూడు: ఒకరి రక్తం ఒకరికి కలుస్తుందట కదా! మరి మా నలుగురి రక్తాలు కలిసి ఉంటాయా?

-ఆర్. విజయవాడ

జ. మొదటి ప్రశ్న : మీ ప్రవర్తనని, సంబంధితులందరూ కలిసి పరస్పరామోదంతో ఏర్పరుచుకున్న ఒక సర్దుబాటుగా భావిస్తే

తెలుగులో 'లా' బుక్స్

హిందూ లా	రు. 100/-
పంచాయతీరాజ్ చట్టం	రు. 250/-
విల్లు రాయటం ఎలా?	రు. 60/-
డాక్యుమెంట్సు రాయటం ఎలా?	రు. 60/-
పంచాయతీసెక్రటరీ రూల్సు	రు. 50/-

ఇంకా మరిన్ని 'లా' బుక్స్ కలవు
మీ ఆర్డర్లు పంపాల్సిన చిరునామా:

శ్యామలా పబ్లికేషన్స్
టి.టి.డి. మండపం వీధి,
కాకినాడ-1 ☎ 2375208

అందులో తప్పేమీ కనిపించక పోవచ్చు గాని, చట్టం, సంఘం మాత్రం వీటిని ఆమోదించవు. ఆ సంగతి మీకు తెలిసే ఉండొచ్చు. అయినప్పటికీ నైతిక విలువలనేవి వ్యక్తులనూ, దేశ కాల పరిస్థితులనూ బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. కనుక మంచి చెడ్డల నిర్ణయం మీ తరఫున నేను చేయటం సరైనది కాదు.

ప్రస్తుత సమాజంలో - ముఖ్యంగా మహా నగరాల్లో - ఎందరో ఆధునిక దృక్పథం గలవారు పరస్పరం భాగస్వాముల మార్పిడిని పాటిస్తున్నారు. (రహస్యంగానే). యింటికి వచ్చిన అతిథికి స్వభార్యను విందుగా సమర్పించటం ఆచారంగా ఉన్న తెగలు నేటికీ ఉన్నాయి. మన పురాణాలలో కూడా భార్యల మార్పిడి గురించీ, అతిథి మర్యాదల గురించీ ప్రస్తావనలున్నాయి. అయితే వీటిని ఆదర్శంగా తీసుకుని ప్రవర్తించటం ఎంతవరకూ సబబు? అనేది ప్రశ్న! మీరు ఈర్ష్యాసూయాలకు అతీతంగా అన్యోన్యంగా ఉంటున్నట్లు వ్రాసారు. అంతవరకూ సంతోషమే కాని, మీ భార్యభర్తలిద్దరి వివాహేతర భాగస్వాములూ పెళ్లయిన వారే కదా! వారి వారి జీవిత భాగస్వాముల చాటున - వారి నమ్మకాన్ని పణంగా పెట్టి - మీరు చేస్తున్న పని మంచి దవుతుందా? అదీగాక మీకూ పిల్లలున్నారు. మీ పాపల కంట్లో మీరు పడటం జరిగితే వారి మనస్సులపై పడే ప్రభావం గురించి ఆలోచించండి.

మనిషి మనసు ఎలాంటిదంటే ఎన్ని సుఖాలు, సౌకర్యాలూ లభించినా, అంతకు పై మెట్టుకోసం మనసు ఉబలాట పడుతూనే ఉంటుంది. ఒకనాడు కాదంటే ఒకనాడైనా అది తప్పదు. స్కూటరుంటే కారు కావాలని, మారుతి కారుంటే ఓపెల్ కారు కావాలనీ... అలా అలా సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అనేది ఒక దశలో కష్టసాధ్యమై పోతుంది. జాగ్రత్తగా ఆలోచించుకోండి.

ఇకపోతే మీ యోని శీర్షపు దిగువ భాగం మంట గురించి- ఆ నొప్పి రెండవసారి రతిలో ఉంటోందని వ్రాసారు తప్ప మొదటిసారి ఉన్నట్లు పేర్కొనలేదు. మీ ఒక్కరికే ఉందని రాసారు కాబట్టి, యోనిశీర్షప్రాంతంలో నోటితో చేసే ఒరిపిడి ఎక్కువవటం వల్లనే ఈ మంట కలుగుతోందని భావిస్తున్నాము. కనుక ఆ ఒరిపిడి తగ్గించటమో, ఒకసారితోనే సరిపెట్టుకోవటమో చేయండి. రతి అనంతరం - ముఖ్యంగా మంట ఉన్న సమయంలో జననాంగ ఉపరిగతలాన్ని కడుక్కొని, దాని ఎదురుగా అద్దం ఉంచుకుని టార్చిలైటు సహాయంతో మంట పుడుతున్న ప్రదేశాన్ని గమనించుకోండి. కోసుకున్నట్లు, తెగినట్లు, ఒరిసినట్లు, లేక పుళ్ళు పడినట్లు ఉందేమో చూడండి. పుళ్ళు కనబడితే మాత్రం ఆ పుళ్ళు ఉన్నపుడే గైనకాలజిస్టుకి లేదా వెనీరియాలజిస్టుకి చూపించుకోండి.

మీ 3వ ప్రశ్న : మీ నలుగురిలో ఎవరైనా హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అయి ఉన్నా, లేక హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తితో సెక్సు సంబంధాలు కలిగి ఉన్నా - అప్పుడు మాత్రమే మీకు ఎయిడ్స్ రిస్కు ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుల మధ్య సెక్సు సంబంధాలు సుఖ వ్యాధులకు, ఎయిడ్స్‌కు దారి తీయవు.

సంపర్కం వల్ల ఎవరి రక్తాలు కలవవు. కనుక మీ నలుగురి రక్తాలు కలిసే ప్రసక్తి లేదు.

అనవసరపు త్యాగం

మాది ప్రేమ వివాహం. పెద్దలని ఒప్పించి పెళ్ళి చేసుకున్నాం. మా వారు రతి జరుపుతున్నప్పుడు యోని రెమ్మలు ఒకటే నొప్పిగా ఉంటాయి. అయిన తరువాత అరిపాదాలు బాగా పీకుతాయి. నాకు వస్తున్న నొప్పి 'అంగ ప్రవేశం' జరుపుతున్నప్పుడు ఉంటుంది. ఆయన నా బాధ చూడలేక ఆపుతాను అని అంటారు కాని ఆయన ఎక్కడ నిరుత్సాహ పడతారోనని భయంతో కొన్నిసార్లు నా ఎక్స్‌ప్రెషన్స్ కనపడనీయకుండానే సుఖ పరుస్తూ వచ్చాను. కాని రతి అయిపోయాక ఆయన నా బాధను చూసి తిడతారు 'అంత బాధ పడుతూ నన్ను సుఖపర్చాలని చూస్తావేం?' అని. ఆయనకేం తెలుసు? నేను సహకరించటం లేదని ఎక్కడ పరాయి ఆడదానికి దగ్గరవుతారో అనే భయం నాది. మెయిన్‌గా ఆయన అంగ ప్రవేశమే నాకు నొప్పి. నా సమస్య తీరే మార్గం చెపితే మీకు ఋణపడి ఉంటాను. నా వయసు 27. వారికి 30.

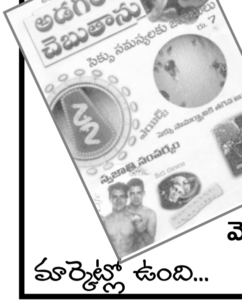
-పి.వి.ఆర్., విజయవాడ.

జ. రతిలో మంట ఎంత సర్వసాధారణమో, దానికి కారణాలు కూడా సాధారణంగా అంతే చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ సరైన కారణం తెలియడానికి గాను మీరు గైనకాలజిస్టుచేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి. మీ యోని ప్రాంతాన్నీ, ఆ లోపలా ఒక్క నిమిషంలో ఆమె పరీక్షించి తగు మందులు, సలహాలు ఇస్తారు.

'జననాంగం పరీక్షిస్తారు' అనగానే ఛీ ఛీ అని చాలామంది డాక్టరు దగ్గరకే పోరు. అలాగే సమస్యలు ముదరబెట్టుకుని పళ్ళ బిగువున రతిని భరిస్తూ, భర్త ఎక్కడ చెయ్యిజారిపోతాడో (కాలు జారతాడో) అని భయంతో బ్రతుకు

అడగండి చెబుతాను

పాఠకులు తరచుగా అడిగే సెక్సు సమస్యలకు
సందేహాలకు జవాబులతో



అభిసారిక ఏజంట్లందరి వద్దా దొరుకుతుంది.
మీ ఊళ్ళో దొరక్కపోతే మీ ఏజంటుని
తెప్పించమని అడగండి.

వెల రు. 7
మార్కెట్లో ఉంది...

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్స్
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట.

తారు. అలాంటి అవివేకపు పని మీరు చెయ్యకండి. డాక్టరుకి చూపెట్టుకోండి.

అంగప్రవేశం చేసేటప్పుడు రతిలో నొప్పి కలిగించే అనేక కారణాల్లో మీకు వర్తించే అవకాశం ఉన్నవి ప్రధానంగా రెండు:

1. కేండిడా అనే ఫంగస్ కాని ట్రైకోమోనాస్ కాని (రెండూ కలిసికాని) కలిగించే తెల్లబట్ట వ్యాధి. దీనికి వారం రోజుల కోర్సు భార్యాభర్తలిద్దరూ వాడుకుంటే సరిపోతుంది.

2. అంగప్రవేశానికి ముందు యిద్దరూ తగినంత సేపు ప్రణయ కలాపాల్లో గడపకపోతే యోని స్రావాలు సరిగా ఊరవు. ఆ సమయంలో అంగప్రవేశం చేయబోతే మంట పుట్టడం / నొప్పి కలగటం సహజం.

3. కన్నెపొర దళసరిగా ఉండి, అయినప్పటికీ మీ వారి అంగానికి తగినంత రంధ్రం ఉంటే, లేదా కన్నెపొర పీలికలు అంగ ప్రవేశ సమయంలో అడ్డుపడుతూ ఉంటే రతి ఆరంభంలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

యోని పెదవుల లోపలి గ్రంథులు వాచటం, హెర్పిస్ వ్యాధి, చర్మ వ్యాధులు... లాంటి కారణాలు కూడా ఉంటాయి. ఏమన్నా అవి ఒక్క నిమిషం కూడా పట్టని యోని పరీక్షలో తేలిపోతాయి. ఇట్టే పరిష్కారమవుతాయి కూడా!

కుంగిపోకండి

మా నాన్నగారి వయసు 55, అమ్మగారికి సుమారు 45 సం. వాళ్ళది మేనరికమట. నేను పుట్టినప్పటి నుంచీ చూస్తున్నాను. వాళ్ళు అసలు మాట్లాడుకోవటం లేదు. 2 సం॥ల క్రితం మాత్రం మాట్లాడుకున్నారు. ఆ సంవత్సరం మా కుటుంబంలో ఎంత ఆనందం ఉండేదో చెప్పలేను. మళ్ళీ 1 సం॥ నుంచి మాట్లాడుకోవటం లేదు. మేము ముగ్గురు అన్నదమ్ములం, ఆరుగురు అక్క చెల్లెళ్ళు. నేను చిన్నవాణ్ణి. బి.కాం. ద్వితీయ సం॥రం చదువుతున్నాను. అక్కలకు పెళ్ళిళ్ళైనాయి. పెళ్ళి కావలసిన చెల్లెళ్ళు యిద్దరున్నారు.

అసలు విషయం మా నాన్నగారు మా పక్క ఊర్లో ఒకామె యింటికి రోజూ వెడుతుంటారు. ఆమెకు భర్త లేదు. ఆమె విషయమై మా అమ్మా నాన్నలు ఎప్పుడు తగాదా పడుతుంటారు. రోజూ రాత్రి లేటుగా యింటికి వస్తాడు. మా యింట్లో గొడవలేని రోజు ఉండదు. మా నాన్నగార్కి మా అమ్మగారు సరిగా భోజనం కూడా పెట్టదు. మొదట్లో నాకు అర్థం కాలేదు. తర్వాత తర్వాత వాళ్ళిద్దరికీ సంబంధం ఉందని అర్థమైంది.

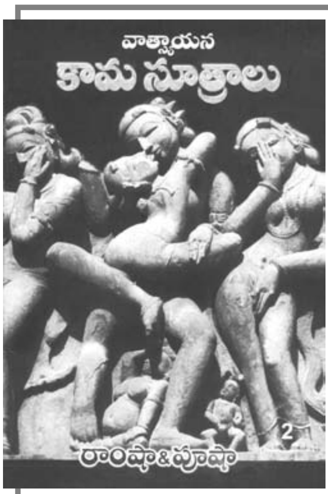
ఈ యుద్ధాల వల్ల మా చెల్లెళ్ళవి, నావి చదువులు పాడయిపోతున్నాయి. రోజు రోజుకీ పరిస్థితి ముదిరిపోతోంది. మా అమ్మగారు ఏమి చెప్పినా వినదు. మా నాన్నగారిని, ఆమెనీ పట్టుకుని నిలదీసి అడుగుదామంటే ధైర్యం లేదు. ఇంట్లో డబ్బు కూడా కనబడటం లేదు. అందరం మా నాన్నగారి మీదే ఆధారపడ్డాం. ఎవరికీ పని రాదు. అమ్మ మన జీవితం యికయింతే అంటుంది. మీరు సరైన మార్గం చూపి మా కుటుంబాన్ని కలుపుతారనే ఆశతో రాస్తున్నాను.

-పి.యం.

జ. కుటుంబ పెద్దలు బాధ్యతారాహిత్యంతో ప్రవరిస్తే ఆ కుటుంబం ఎలా తయారవ్వాలో మీ కుటుంబం అలాగే తయారవుతోంది. ముగ్గురు ఆడపిల్లలకి పెళ్ళిళ్ళయ్యా, ఇంకా ఇద్దరు పెళ్లికి ఎదిగి ఉండీ కూడా మీ తండ్రి పరాయి పంచను బహిరంగంగానే పట్టుకుని వేలాడుతున్నారు. కనీసం మీ తల్లి అయినా - అలిగి, తిట్టి, రాద్ధాంతం చేసి సాధించేదేమీ లేదని గ్రహించు కుని... జరిగేదాన్ని కాలానికే వదిలేసి మామూలుగా ప్రవర్తించటం నేర్చుకొని ఉంటే మీ యింట్లో కాస్తయినా ప్రశాంతత ఏర్పడి ఉండేది. ఈమె సాధించే కొద్దీ ఆయన అటువేపే మొగ్గు జూపుతాడు తప్ప మీ యింట్లో గడపటానికి యిష్టపడడు. మీ తల్లికి కంఠశోషే మిగులుతుంది. మొండి ఘటమైన భర్తను సాధించటానికి ఖర్చు పెట్టే శక్తి అంతా మీ తల్లి మీ మీదకు మళ్ళించి ఉండాల్సింది. మిమ్మల్ని అభివృద్ధి లోకి తీసుకురావటానికీ, మీరు మీ తండ్రి ప్రవర్తన వల్ల మానసికంగా గాయపడకుండా ఉండటానికీ, అతని మార్గాన్ని నేర్చుకోకుండా ఉండటానికీ- శిక్షణ యిచ్చుకోవటం- ఏమాత్రం విజ్ఞురాలైనా ఆవిడ చేసి ఉండాల్సిన పని. అలా ఆవిడ చేసి ఉంటే ఈ రోజు మీలో ఈ అభద్రతా భావం, దైన్యం ఏర్పడి ఉండేవి కావు. ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమీ లేదు. ఆవిడ చెయ్యలేని పనిని మీరే చెయ్యండి.

మీరే పెద్దరికం వహించి మిమ్మల్ని మీరు తీర్చి దిద్దుకోండి. మీ చెల్లెళ్ళకు మీ ఆప్యాయతను పంచి యిచ్చి మీరంతా కలిసి కట్టుగా పైకి రావడానికి ప్రయత్నించండి. ఇంకో ఏడాదిలో బి.కాం. అయిపోతుంది కదా! ఎంత చిన్నదైనా ఓ ప్రయివేటు ఉద్యోగంలో చేరితే ముందు మీకు కొంత ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ఆధారం, ఆదాయం ఏర్పడతాయి.

బి.కాం. పూర్తి చేయటం మీదనే మీ భవిష్యత్తంతా ఆధారపడి ఉంది కనుక మిన్ను విరిగి మీద పడ్డా లెక్కచేయకుండా ఎక్కడో అక్కడ ఎలాగో కూర్చుని చదువుకుని పరీక్షలు ఒక్కసారితో గట్టెక్కించండి. ప్రయివేటు జాబ్ / లేదా చిన్న వ్యాపారం చేస్తూ గవర్నమెంటు ఉద్యోగానికో, పెద్ద వ్యాపారానికో ప్రయత్నించండి. అలా ప్రయత్నిస్తూనే పై చదువులు కూడా ప్రయివేటుగా చదవండి.



విడుదలైంది!

రూ. 40/-

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు

జగద్విఖ్యాతమైన ఈ గ్రంథాన్ని మహర్షి వాత్సాయనుడు సుమారు రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం వ్రాశాడు. ప్రతి దంపతులకీ అవసరమైన లైంగిక రహస్యాలెన్నో యిందులో ఉన్నాయి. స్త్రీ పురుష జననాంగ బేధాలు, ముద్దులు, కౌగిలింతలు, రతి విధానాలు, ఉపరతి, ముఖరతి... మొ॥ అంశాలపై వాత్స్యాయనుని సలహాలు చదవండి. ఈ గ్రంథాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ చదివి ఆకళింపు చేసుకుంటారనీ, తద్వారా తమ దాంపత్య జీవితాలలో సుఖ సంతృప్తులను పొందుతారనీ ఆశిస్తున్నాము.

తప్పక చదవండి...

ఉన్నతస్థితికి చేరాలంటే అడ్డంకులూ, ఆటంకాలూ లెక్కచేయకుండా ఎంతో కష్ట పడాలి. పడండి! ఇవాల్టి యువకుల్లో లపారమైన శక్తి ఉంది. నేనేం చేయగలను అని మాత్రం అనుకోవద్దు. కష్టపడితే 4,5 సంవత్సరాల్లోనే మీరు స్థిరపడగలరు. మీ చెల్లెళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు మీ తండ్రి ఎలానూ చేస్తారు. అందులో సందేహం లేదు. మీరు చెయ్యాల్సిందల్లా విసిగి పోకుండా, అలిసిపోకుండా, కృంగిపోకుండా మీ తల్లికీ, చెల్లెళ్ళకూ మీ ఆదరణనూ, ధైర్యాన్నీ, ప్రోత్సాహాన్నీ అందించటమే! "నేనున్నానుగా మీకెందుకు?'' అని మీరు ఒక్కమాటంటే వాళ్ళందరికీ కొండంత ధైర్యం వస్తుంది. ఆ ధైర్యం మీకు ఉత్సాహాన్నీ, స్ఫూర్తినీ యిస్తుంది. ముందుకు నడిపిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు వెళ్ళండి!

అసంతృప్త కామం వల్ల హిస్టీరియా కలుగుతుందా?

• స్త్రీకి రతిలో సరైన తృప్తి లేకపోతే కాళ్ళు లాగటం, సలుపులు, వొళ్ళు రావటం, మొ॥వి కలుగుతాయని చదివాను. అది నిజమా? రతికీ ఆరోగ్యానికీ సంబంధం ఉందా? వివరంగా తెలియజేయమని మనవి.

-వి.టి., దేవరపల్లి.

• రతి సుఖంలేని ఆడవాళ్లకు హిస్టీరియా (మూర్ఛవ్యాధి) వస్తుందని అంటున్నారు. నా భార్యకు రతిలో కనీసం ప్రతి రెండు సార్లకి ఒకసారయినా సంతృప్తి కలుగుతుంది (ఆమె చెపుతుంది). కాని నా భార్యకి మూర్ఛ వ్యాధి ఉంది...

-వనపర్తి

• ... హిస్టీరియా అంటే ఏమిటి?

- శాయంపేట

జ. (దేవరపల్లి పాఠకుడికి) : అసంతృప్త కామం వల్ల అనగా రతిలో సంతృప్తి లభించకపోతుంటే - కాళ్ళు లాగటం, సలుపులు మొ॥వి ఉంటాయా, ఒళ్ళు చేస్తారా? అని మీ సందేహం. ఒళ్ళు చేయరు. కాని కాళ్ళు లాగటం, పొత్తి కడుపులో నొప్పి, యోని గుంజినట్టుండటం లాంటి లక్షణాలు కొందరికి కలుగుతాయి. కాస్సేపుండి, ఆ తర్వాత పోతాయి. (పొత్తి కడుపులోని అవయవాలూ, జననాంగాలూ రక్తంతో పోటెక్కటం వల్ల అక్కడ తీపులు పుడతాయి. కామోద్రేక సమయంలో కండరాలు బిగించటం వల్ల కాళ్లనొప్పులు పుడతాయి).

తుమ్ము రాబోతోందనుకోండి. చివరిదాకా వచ్చి ఇక హాఛ్ అంటారనగా ఆగిపోయిందనుకోండి! కాస్సేపు ముక్కంతా దురదగా, చిరాగ్గా ఉండదా? మొహమంతా కాస్సేపు గుంజినట్లు అనిపించదా? భావప్రాప్తి కలగబోతూ ఆగిపోయినప్పుడు కూడా అలాంటి పరిస్థితే ఉంటుంది. అదీగాక మనసంతా అసంతృప్తికి లోనవటం, నిరాశ, కోపం, బాధ, భాగస్వామిపై చికాకు కలగటం లాంటి మానసిక పరిణామాలు కూడా ఉంటాయి.

అయితే యివన్నీ అడపా తడపా రతిలో భావప్రాప్తి పొందలేకపోయినప్పుడు కలిగే, తాత్కాలిక పరిణామాలు! అది కూడా ప్రతి సారీ కనబడాలనేమీ లేదు. ప్రతివారికీ కలుగుతాయనీ అనుకోకూడదు. ఆ సమయంలో స్త్రీ రతిని పెద్దగా ఆశించటం లేదనుకోండి, లేదా ఆమెలో కామోద్రేకం తగినంతగా రాజుకోలేదనుకోండి, అప్పుడామె తనకి భావప్రాప్తి కలగకపోయినా పట్టించుకోదు. భర్తని సుఖపెట్టడంలోనే ఆనందం పొందుతుంది. లేదా నిర్లిప్తంగా ఉండిపోతుంది. లేదా భర్త తనకు చేసే కామ ప్రేరణని ఆ కాస్సేపూ హాయిగా ఆనందిస్తుంది.

ఇక మరో తరహా సమస్యని చూద్దాం. ఈ స్త్రీ నూటికీ కోటికీ ఒక్కసారే రతిలో సుఖపడుతుంది. లేదా పెళ్ళయి ఎన్నేళ్ళయినా భావప్రాప్తి సుఖమెలాంటిదో ఒక్కసారి కూడా రుచి చూసి ఉండదు. కాని భర్త మాత్రం ప్రతి సారీ రతిలో రెచ్చగొడుతూ, ఉద్రేక పరుస్తూ, తీరా ఆమె ఉద్రేకం తారస్థాయికి చేరుకునే సమయంలో అతను స్కలించి రతి ముగించేస్తాడు. అలాంటి స్త్రీ పరిస్థితి నట్టడివిలో వదిలేసి నట్టవుతుంది. అర్థాంతరంగా రతి ముగియటంతో ఆమె అసంతృప్తితో ఆక్రోశిస్తుంది. ఉక్రోషం ఉప్పెన గొంటుంది. చెప్పలేని దుఃఖంతో ఊగిపోతుంది. కసి, కోపం చోటు చేసుకుంటాయి.

మార్నింగ్‌షో నుంచి మిడ్‌నైట్‌షో దాకా సినిమా ఎన్నిసార్లు అడినా... అన్నిసార్లూ అవే బొమ్మలు అలాగే కదిలినట్టు ఎన్నేళ్ళు కాపురం చేసినా ప్రతిసారీ ఇదే కథ పునరావృతం అవుతోందనుకోండి! అలాంటి పరిస్థితిలో సగటు స్త్రీ పరిస్థితి నిజంగానే ఘోరమవుతుంది.

అలాంటి స్త్రీలు రకరకాల పరిణామాలకి లోనవుతారు. ఎవరు ఎలా రియాక్టవుతారనేది వారి సంస్కారాన్ని, మానసిక పరిస్థితులని, దృక్పథాన్ని, ఆశలనీ మొ॥ వాటిని బట్టి ఉంటుంది.

ఒకొక్కరు నేను పైన చెప్పిన ఆవేశాలకు లోను కానేకారు. 'మా కర్మ ఇంతే' అని సరిపెట్టుకుంటారు. కొందరు 'సెక్సంటే యింతే

అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

హస్తప్రయోగం, శీఘ్రస్ఖలనం, రతియందు ఆసక్తి లేకపోవటం, స్తంభన వైఫల్యం, నిద్రాస్కలనాలు, అసహజకామ ప్రవర్తన, దాంపత్య సమస్యలు, సంతానం లేకపోవడం, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు కలవారు తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్‌కై ఈ దిగువ అడ్రస్‌లో స్వయంగా సంప్రదించగలరు.

ప్రతిదినం మీకోసం...

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్

అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ (ADB) ప్రక్కన, చైతన్య నగర్, మెట్‌పల్లి.

✆ : 08725-225422 Cell: 94401 39670

★ ఆదివారము సెలవు ★

సంప్రదించు వేళలు : ఉ. 9 గం॥ల నుండి రా. 8 గం॥ల వరకు

మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్, సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, పర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్, శీఘ్ర స్ఖలన నిగ్రహం, జ్ఞాపకశక్తి శిక్షణ, రిలాక్సేషన్, యోగశిక్షణ తరగతులు ప్రతిరోజు డా॥ జి. రాజరత్నాకర్‌గారు నిర్వహిస్తారు. వచ్చేముందు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి. మీ పేరు, వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి.

కాబోలు' అనుకుంటారు. వాళ్ళంతా శారీరక ప్రేరణలో కలిగే ఆనందాన్ని అనుభవించ టంతో సరిపెట్టుకుంటారు.

కొందరు చాలా తీవ్రంగా స్పందిస్తారు. కొందరికి క్రమేణా సెక్సులో ఆసక్తి చచ్చి పోతుంది. రతి మంట పుడుతుంది. కొన్నాళ్ళకి జడత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. తరచు కక్కలేని - మింగలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. భర్త ఎంతగా ఆనందాన్ని తనకు లభ్యం కాకుండా చేసి తప్పించుకుంటున్నాడో అంతగానూ శ్రద్ధా శక్తులు, ఓదార్పు, ఉపశమనం అతన్నుంచి లభించాలని ఆవిడ ఆరాట పడుతుంది.

కాని లైంగిక అసంతృప్తిని బయటకు వ్యక్తం చేసే ధైర్యం లేని వ్యక్తులు మానసిక సంఘర్షణ లకు లోనవుతారు. చివరికి ఆ సంఘర్షణ 'హిస్టీరియా' రూపంలో బయట పడుతుంది. ఆమెకి ఎక్కడలేని జబ్బులూ, బాధలూ మొదలవుతాయి. అక్కడ నొప్పింటుంది. ఇక్కడ బాధంటుంది. గుండె దడ అంటుంది. నిద్ర పట్టటం లేదంటుంది. ఊపిరి బిగపట్టిం దంటుంది.

కొదరికి ఫిట్స్ వస్తాయి. కొందరికి పూనకం వస్తుంది. కొందరు జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయినట్టు కనిపిస్తారు. కొందరికి కాళ్ళూ చేతులు వణుకు, పెరాలసిస్, వాంతులు, నాలుక రుచి చచ్చి పోవటం... చెప్పన్న బాధలూ వస్తాయి... ఒక్కొక్కరికి ఒకో బాధ. ఎవరి శక్తి కొద్దీ వాళ్ళు పడతారు. తమాషా ఏంటంటే ఏ డాక్టరుకీ శారీరక దోషాలు కనబడవు. జబ్బేం లేదం టారు. సైకియాట్రిస్టులు, సైకాలజిస్టులు దీన్ని బాగా గుర్తు పట్ట గలుగుతారు.

ఇలా మురిగిపోతున్న మానసిక బాధలు శారీరక లక్షణాలన్నీ సంతరించుకుని జబ్బుగా మారటమే హిస్టీరియా అంటే! దీన్లో ఎదుటివారి దృష్టిని ఆకర్షించాలని, సానుభూతి పొందాలనే స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తాను పోగొట్టుకున్న దానికి ఈ రకంగా పరిహారం పొందడానికి మనసు చేసే ప్రయత్నం యిది.

కొందరు అసంతృప్త కామంతో అలమటిస్తూ ఏడ్వటం, జుట్టు పీక్కోవటం, తన్నటం, కాళ్ళు చేతులు తన్నుకోవటం, కరవటం, అరవటం, నానా తిట్లూ తిట్టడం లాంటివి చేస్తారు. దాదాపు పిచ్చెత్తినట్టు ప్రవర్తిస్తారు. ఈ రకంగా అతిగా ఉన్మాద ధోరణిలో ప్రవర్తించడాన్ని మొదట్లో హిస్టీరియాగా వర్ణించేవాళ్ళు. కాని హిస్టీరియా అది కాదు. వీటిని హిస్టిరికల్ ప్రవర్తనగా మాత్రమే చెప్పుకోవచ్చు.

హిస్టీరియాలో నటన ఉండదు. అది వాస్తవ రుగ్మతగానే చలామణి అయిపోతుంది.

హిస్టీరియా జబ్బుకి ఆ పేరు పెట్టిన వాడు హిప్పోక్రేట్సు. అసంతృప్త కామంతో స్త్రీ గర్భాశయం శరీరం లోపల అంతటా పిచ్చెత్తి నట్టు తిరుగుతూ ఉంటుందని, కనుక పెళ్ళే దానికి చికిత్స అనీ ఆయన సెలవిచ్చాడు. సుగంధ ద్రవ్యాలను యోనిలోపల ఉంచడాన్ని కొందరు దానికి చికిత్సగా పేర్కొనటం జరిగింది. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధకాలం దాకా అందరూ దీన్ని స్త్రీల జబ్బే అనుకున్నారు, కాని యుద్ధభయంతో సైనికులకి కూడా హిస్టీరియా రావటంతో "హిస్టీరియా అందరి జబ్బేనోయ్!" అని పాడుకోవటం మొదలుపెట్టారు.

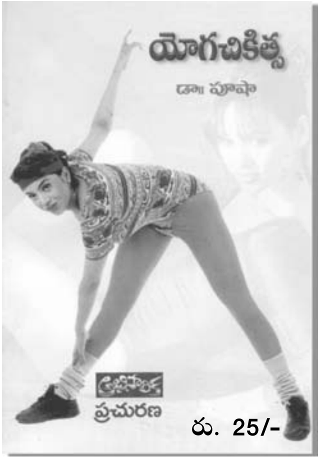
ఇప్పుడు ఆధునిక సైకాలజిస్టులు ఈ పేరు వాడకం తగ్గించేసి దీన్ని "కన్వర్షన్ డిజార్డర్" అని పిలుస్తున్నారు. దీనికి అసంతృప్త కామం కారణం కాదంటున్నారు. అయినప్పటికీ ఆధునిక సెక్సాలజిస్టులు మాత్రం హిస్టీరియాని ప్రధానంగా స్త్రీల జబ్బుగానే చెపుతూ సెక్సులో అసంతృప్తిని ముఖ్య కారణంగా చెపుతున్నారు. రతిలో నిరాసక్తత, రతిలో మంట, రతిని తిరస్కరించటం, సెక్సు కారణంగా ఏర్పడ్డ హిస్టీరియాలో ప్రధాన లక్షణాలంటున్నారు.

జ. (వనపర్తి పాఠకుడికి) : హిస్టీరియా అంటే మూర్ఛవ్యాధి కాదండీ! మూర్ఛ వ్యాధి నరాల జబ్బు. సర్వ సామాన్యమైన మూర్ఛకి ఎపిలెప్సీ అని పేరు. ఎపిలెప్సీ రతిలో అసంతృప్తి వల్ల కలగదు. కాని అసంతృప్త కామం వల్ల ఆ వ్యాధిని పోలిన హిస్టీరికల్ ఫిట్సు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ రెండిటికీ తేడాని సైకియాట్రిస్టు యిట్టే కనిపెట్టగలడు. అయితే హిస్టీరికల్ ఫిట్సు మీ భార్యకు వర్తించే అవకాశాలు తక్కువ! ఎందుకంటే ఆమె 50% సందర్భాల్లో భావప్రాప్తిని పొందగల్గుతున్నారు కదా! కనుక అసంతృప్త కామం ఆమెను ఇంచుమించు బాధించదు. ఒకవేళ ఇతరేతర సమస్యల వల్ల ఆమె హిస్టీరియాకి లోనై ఉంటే హిప్నో థిరపీ ద్వారా ఈ సమస్యని పోగొట్టవచ్చు. అట్లాగే దానికి అసంతృప్త కామం సమస్య కారణమైతే దాన్ని పోగొట్టడానికి మీకు కూడా 'చికిత్స' చేయాలి!

కాబట్టి మిత్రులారా! దీర్ఘకాలపు అసంతృప్త కామం వల్ల తాత్కాలికంగా శారీరక బాధలు పుట్టవచ్చు. హిస్టీరియా కూడా రావచ్చు. కాని అవి అందరకూ రావు. కొద్దిమంది స్వభావమే అందుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. నిజమైన ఫిట్సు (ఎపిలెప్సీ) మాత్రం అసంతృప్త కామం వల్ల రావు. దానికి నరాల వైద్యులు (న్యూరాల జిస్టులు) వైద్యం చెయ్యాలి.

అందని ద్రాక్షలు

మేము యిద్దరం ప్రేమించుకున్నాము. ఏడాది తర్వాత అతనికి పెండ్లయింది. ఇద్దరు పిల్లలు కూడా! పెండ్లి అయిందని తెలవక ముందే అతన్ని శారీరకంగా కలుద్దామని ఎన్నోసార్లు అడిగేను. బయటకు వెళ్దామని అడిగాను. అతను మాత్రం అమాయకుడిలా ప్రవర్తించేవాడు. నోరు విప్పి సరే అనడు. ఏమీ



యోగ చికిత్స

డా॥ పూషా

ఇందులో

అజీర్తి, మలబద్ధం, ఋతుశూల మొ॥ సమస్యలకి, షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్)కి, ఆస్మా (దమ్ము)కి, కీళ్ళనొప్పులు, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పులకు, లావు, బరువు, బొజ్జ తగ్గటానికి, బి.పి., హృద్రోగాలకు, దృష్టి దోషాలకూ యోగచికిత్సా విధానాలు ఈ గ్రంథంలో ఉన్నాయి.

ఆచరించండి లాభపడండి!

అనడు. నన్ను దగ్గరకు లాక్కుంటాడు అంతే. తరువాత పెండ్లి అయిందని తెలిసినా నా మనసు మార్చుకోలేకపోయాను. అతనే కావాలనిపించి మళ్ళీ అడిగాను. మళ్ళీ అదే పద్ధతి.

అతన్ని మరవలేను, నిద్రరాదు. ఎప్పుడూ అదే బాధ. చదువు పాడయింది. నా ఉద్యోగానికి ఆటంకం అయింది. ఆఫీసులో కూర్చుని మిస్టేక్స్ చేసేదాన్ని. మాట పడాల్సి వచ్చేది. అతని గురించి కలలు కనడమే నా పని. ఇలా 3 సం॥లు గడిచింది. ప్రతీరోజూ నన్ను తీసుకెళతాడేమోనని ఎదురు చూసేదాన్ని. అతను మాత్రం మగవాడుగా అనిపించుకోడు. నాకు డబల్ డిగ్రీ ఉంది. హోదా ఉంది. ఇద్దరం డిగ్నిఫైడ్‌గా ఉంటాం. నేను అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాను. ... ఎంతోమంది నన్ను యిష్టపడతారు. వెంటపడతారు. డైరక్టుగా అడిగేరు. కాని నాకు ఎవరిమీద యిష్టం లేదు...మగవాళ్ళు లేడీకి టచ్ అయితే ఎవరినైనా అనుభవించకుండా వదలరు కదా! మరి యితనేంటి? చేతకాని తనమా? పిరికా? పరువు భయమా? సిగ్గా, ఏంటి ఇతని గుణం? నేనతని మనసులో ఉన్నానంటారా? మేము గడిపిన కాలం అతనికి జ్ఞాపకం వస్తుందా? పోనీ నేనే చొరవ తీసుకుందామంటే అహం అడ్డు వస్తోంది...

...ఇప్పటికే 3 సం॥లు వేస్టుగా గడిపాను. ఇతనెలాగూ నా కోరిక మన్నించడు. అందుకే 3 నెలల క్రితం M.A. 1st Year పూర్తి చేశాను. నేను నోరి తెరిచి అడిగినా ఒక్క అడుగు ముందు వెయ్యలేని పిరికివాణ్ణి ప్రేమించాను. ఎప్పుడూ తప్పించుకుంటున్నట్టే ఉంటాడు... నాకు మీరిచ్చే సలహా ఏమిటి?

-హైదరాబాద్

జ. మీ సుదీర్ఘమైన ఉత్తరం సారాంశం మాత్రమే ఇక్కడ ప్రచురించాము. ఆ వ్యక్తికి ప్రస్తుతం మీ పట్ల అభిమానమూ, స్నేహ భావమూ తప్ప లైంగిక వాంఛ ఉన్నట్లు లేదు. ఒకవేళ ఉన్నా, తన భార్యకు ద్రోహం చెయ్యకూడదన్న భావం ఏదో అడ్డు వస్తూండి ఉండొచ్చు. ఏదన్నా గానీండి, అతన్ని వదిలి మీ మానాన మీరు బ్రతకటం మంచిది. ఇది మీ స్త్రీత్వానికి పరాజయంగానూ, పరాభవంగానూ భావించకండి. అందని ద్రాక్షపళ్ళు పుల్లనన్నట్టు అతను చేతకానివాడని మీరను కున్నా అతనికేమీ నష్టం ఉండదు.

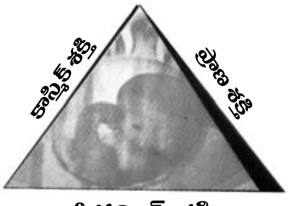
మీ పరంగా చూస్తే అతన్ని యిష్టపడటం వరకూ తప్పు కాకపోవచ్చు కానీ, అతను పెళ్ళైనవాడు, ఏవో కొన్ని ప్రిన్సిపుల్స్ ఉన్నవాడూ కాబట్టి అతన్నుంచి ఎక్కువ ఆశించటం మీ వరకూ తప్పే. మిమ్మల్ని ఎంతో కొంత ప్రోత్సహించడం, ఆశలు కల్పించటం అతను చేసిన తప్పు. ఇది ఒక సాధ్యపడని వ్యవహారమే కనుక ఊరికే అదే పనిగా అతని గురించి ఆలోచించి, ఆలోచించి మీ మనసూ కెరీరూ పాడు చేసుకోకండి. ఎం.ఏ. పట్టుదలగా పూర్తిచేసి, ఉద్యోగంలో పైకి రావటానికి కృషి చెయ్యండి. ఈ వ్యక్తితోనే మీ జీవితం ప్రారంభం కాలేదు. అతనితోనే ముగిసిపోదు. మీకు నచ్చి, మిమ్మల్ని అభిమానించి, ఆరాధించి, మీ వెనకబడే వ్యక్తుల్లో మీకు నచ్చిన వారిని ఎంచుకుని జీవితం పంచుకోండి.

చూడకుండా ఉండలేకపోతున్నా!

నేను కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగిని, మంచి జీతం, మంచి జీవితం. నా వయసు 46. మీ శాశ్వత చందాదారుణ్ణి. రాంషా గారి రచనల వల్ల ఎంతో ప్రభావితుణ్ణై లబ్ధి పొందేను.

ఇటీవల నేనొక మనోలైంగిక సమస్యలో చిక్కుకున్నాను. నమ్మండి, నమ్మకపొండి, ఈ మధ్య వరకూ నేను ఒక్క బ్లూఫిల్మ్ కూడా చూడలేదు. కాని కొంతకాలం క్రితమే మళయాళం నుంచి తెలుగులోకి డబ్బింగయిన ఒక సినిమా చూసాను. దాన్ని ప్రముఖ సెక్సాలజిస్టులు మంచిదని సర్టిఫై చేశారు కదా అని చూశాను. కాని సెన్సారయిన చిత్రాల్లో కూడా మధ్య మధ్య పూర్తిగా సంబంధంలేని అశ్లీల దృశ్యాలు యిరికించడం మా పట్టణంలో అలవాటుంది. ఈ చిత్రంలో కూడా అలా మధ్యలో చొప్పించేరో, తియ్యటమే అలా తీసేరో... అందులోని రతి దృశ్యాలు చూసేక అలాంటి సినిమాలు పదే పదే చూడాలన్న కోరిక నాలో పుట్టి, కోరిక కాస్తా తపనగా మారింది. చూడకపోతే మానసిక అశాంతికీ, అవిశ్రాంతికీ లోనై ఎలాగోలా చూసేస్తున్నాను.

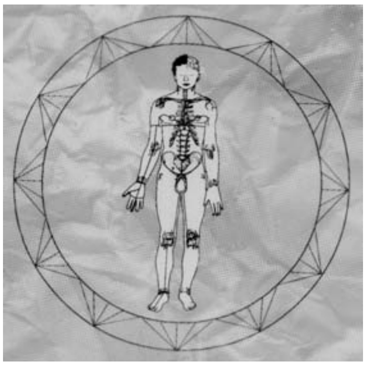
మీ... కోసం



పిరమిడ్ శక్తి

మనిషి జీవించడానికి ముఖ్యమైనది ప్రాణశక్తి

కొన్ని సమస్యలను మందులు వాడనవసరం లేకుండా పోగొట్టుకోవచ్చును. మరికొన్ని మీ-మీ డాక్టర్ల వద్ద మందులు వాడుతూ బయో-మాగ్నెటిక్ థెరపీ, అక్యుప్రెజర్, రిఫ్లక్సాలజీ, అక్యుపంక్చర్, పిరమిడ్, బ్యాచ్‌ఫ్లవర్ రేమిడీస్ మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్, రిలాక్సేషన్ వంటి విధానాల ద్వారా ఎంతో త్వరగా ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును.



అస్తమా(ఉబ్బసము), గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్, పక్షవాతము, నడుంనొప్పి, ఫిట్స్, స్థూలకాయత్వం (ఒబెసిటి), సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్, గైనిక్ ప్రాబ్లమ్స్, మోకాళ్ళ-కీళ్ళ నొప్పులు, సైనసైటిస్, ఎలర్జీలు బి.పి. షుగర్ వ్యాధులు,నిద్రలేమి, మానసిక సమస్యలు, ఆందోళన, భయం, గుండెదడ, నరాల బలహీనత, మానసిక నపుంసకత్వం, మానసిక వత్తిడులకు లోనవ్వడం, అసహజకామ ప్రవర్తన, రతియందు ఆసక్తి లేకపోవడం, పురుషులకు వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నవారికి మరియు వివిధ రకాల దీర్ఘకాల వ్యాధులున్న పైన తెలిపిన థెరపీలు మరియు మాగ్నెటిక్ బెల్ట్‌ల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును.

సైంటిఫిక్‌గా, ఆరోగ్యంగా సన్నబడ్డం కోసం

అధిక పొట్టతోను, అధిక బరువుతోను ఇబ్బంది పడుతున్నవారికోసం సైంటిఫిక్‌గా, ఆరోగ్యంగా లావును (ఒబెసిటి) తగ్గించే శాస్త్రీయ విధానాలు రూపొందించాము. మేము నిర్వహించే స్లిమ్మింగ్ విధానాలు : కంప్యూటరైజ్‌డ్ స్లిమ్మింగ్ యూనిట్, వేక్యూమ్ థెరపీ యూనిట్, సెల్యులైట్ థెరపి యూనిట్ మరియు డైట్ థెరపీ విధానాలు.

మెరిడియన్స్ అడ్వాన్స్‌డ్ క్లినిక్
డా॥ టి.కళావతి, డా॥టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
1-11-141, స్టీఫెన్స్ స్కూల్ వెనుక, బేగంపేట
హైదరాబాద్-16,ఫోన్:27767820
(వచ్చేముందు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకురావాలి)

మీ పుస్తకాల దయవల్ల నా దాంపత్యాన్ని ఎంతో ఎంజాయ్ చేస్తున్నా, బ్లూ ఫిలిమ్స్ చూడ లేకుండా ఉండలేని ఈ కొత్త బలహీనతేమిటో నాకు అర్థం కావటం లేదు. ఇది సహజమా, మానసిక జబ్బా తెలీటం లేదు. దీన్నుంచి ఎలా బయటపడాలో సలహా చెప్పండి. ఎవరి దృష్టిలో నైనా పడి పరువు పోగొట్టుకుంటానేమో అని భయం వేధిస్తోంది.

-ఎన్.ఆర్., చిత్తూరు.

జ. సరదాకీ, వ్యసనానికీ మధ్య సరిహద్దు చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. ఏది సరదాకి ప్రారంభిస్తామో అదే ఒకోసారి సంకటమై కూచుంటుందనటానికి మీ అనుభవమే ఉదాహరణ. బ్లూ ఫిలిమ్స్ చూడటం యువ కులకి హానికరం కాని మీ వయసువారికి కాదు. ఎటొచ్చీ అది వ్యసనంగా మారితేనే ప్రమాదం. మీకు ఇప్పటికే బ్లూ ఫిలిమ్స్ చూడటం అబ్సెషన్‌గా మారింది. అది ఎడిక్షన్‌గా మారే లోగానే దాన్ని నిరోధించాలి. ఎన్నార్ గారూ, మనిషికున్న ప్రత్యేక ఆయుధాల్లో మనో బలం (విల్ పవర్) ఒకటి. ఇప్పుడు దాన్నే మీరు ప్రయోగించాలి.

సిగరెట్ కాల్చేవాళ్ళనో, ఆల్కహాల్‌కి ఆలవాటు పడినవారినో చూడండి- ఎవరెన్ని సలహాలు చెప్పినా మానలేరు. మానరు. ఏ గుండెకో, ఊపిరి తిత్తులకో, లివరుకో జబ్బు చేసి ప్రాణం మీదకి వస్తే అప్పుడు మానేస్తారు. కాని మరికొంత మంది ఉంటారు. వారికి మనోబలం ఎక్కువ. కావాలనుకుంటే మానేసి నిగ్రహంగా ఉండగలరు. తమమీద తమకి మంచి ఆధిపత్యం ఉండటం వీరి సుగుణం. ప్రయత్నం, పట్టుదల, ప్రోత్సాహమూ ఉంటే మీరూ ఇలా విజయం సాధించగలరు.

సిగరెట్ మానెయ్యదలుచుకున్నవారు ఒకటి రెండు రోజులు నిగ్రహించుకునే సరికల్లా నోరు పీకటం, నాలుక పిడచకట్టుకోపోవటం, చేతి వేళ్ళు పీకులు పుట్టి నరాలు పైకి తేలటం లాంటి విత్‌డ్రాల్ సిమ్టమ్స్ కనిపిస్తాయి. దాంతో నిగ్రహం సడలిపోయి మళ్ళీ సిగరెట్‌ని ఆశ్రయిస్తారు. కానీ ఈ క్రిటికల్ స్టేజిని జయిస్తే ఆ తర్వాత సిగరెట్ అవసరం యిక కాదు. దాన్ని జయించటమే బహుకష్టం.

మీ విషయం కూడా యింతే! బ్లూ ఫిలిమ్స్ కొద్ది రోజులు చూడకుండా ఉంటే మీ మనసు అశాంతికి లోనవుతుంది. పిచ్చెత్తినట్టు ఉంటుంది. కాని కొద్ది రోజులు కష్టపడి నిగ్రహించుకుంటే ఇక ఆ కోరిక మిమ్మల్ని బాధించదు. మనసు స్థిమిత పడుతుంది. బ్లూ ఫిలిమ్స్ కేసి మనసు లాగుతున్నపుడు ఆలోచనలు యితర విషయాలమీదకి మళ్ళించండి. మీకు యిష్టమైన యితర అంశాల గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టండి. లేదా దైవభక్తి ఉంటే, ధ్యానం చేయండి. యిక్కడ దేవుడెవరో వచ్చి మిమ్మల్ని కాపాడతాడని కాదు. దైవం పట్ల ఉండే భయభక్తులూ గౌరవమూ కొద్దీ మనసులోని అవాంఛనీయ కోరికలు చప్పున చల్లారిపోవడానికి ధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

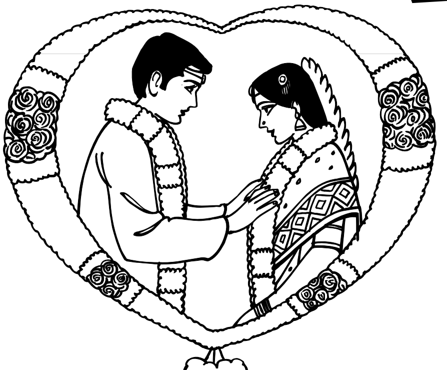
అంతేకాదు, ఈ కోరిక మీ మనసుని దొలిచేస్తున్నప్పుడు మీ పొజిషన్‌నీ, హోదానీ, పరపతినీ జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. మీలాంటి ఉన్నత హోదాలో ఉన్నవ్యక్తి బ్లూఫిలిమ్స్ చూస్తూ ఇతరుల దృష్టిలో పడితే మీ పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. ఇంకా, మీ కోరికపై నీళ్ళు జల్లేసే ఏ ఊహనైనా ఆ సమయంలో మీ మనసులోకి తెచ్చుకోండి.

ఒక్కరోజు మీరిలా నిగ్రహించుకున్నాక మర్నాడు మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోండి. మీరు సాధించినది తక్కువ విజయం ఏమీ కాదు కదా! మీ నిగ్రహశక్తికి మిమ్మల్ని కొనియాడుకుంటూ ఆ స్ఫూర్తితో, ఇంకాస్త పట్టుదలగా మర్నాడు, ఆ మర్నాడు... ఇలా బ్లూఫిలిమ్స్ చూడకుండా ఉండలేకపోతున్న బలహీనతని జయించుకుంటూ రండి. కొద్ది రోజులు గడిచేసరికి ఆ తపన మరుగున పడిపోతుంది.

చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేస్తే తప్పకుండా మీరు సక్సెస్ కాగలరు. కాలేని పక్షంలో సైకియాట్రిస్టులను ఆశ్రయించాల్సి ఉంటుంది.

★

పెళ్లి కానుక



మీ స్నేహితుల, బంధువుల పెళ్ళికి - వారి దాంపత్య జీవితం సుఖ సంతోషాల నిలయం కావాలని ఆకాంక్షించే మంచి మిత్రునిగా మీరివ్వగల అపూర్వ పెళ్లికానుక! ఈ దిగువ ఆరు పుస్తకాలూ!

కొత్త దంపతులకి అతి ముఖ్యమైన ఈ ప్రచురణల సెట్‌ని గిఫ్ట్‌ప్యాక్‌తో బహూకరించండి!

1. జననాంగ విజ్ఞానం
2. సృష్టిరహస్యం
3. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు (2వ భాగం)
4. కామశిల్పం
5. శీఘ్రస్ఖలనం
6. రతి రహస్యం

రూ. 190/- + 35/- పోస్టేజీ విలువచేసే ఈ సెట్ రు. 175/-లకే రిజిష్టరు పోస్టేజితో సహా పొందండి.

<u>మినీ సెట్</u> : పై ఆరింటిలో మొదటి మూడు ప్రచురణల వెల రూ. 100/- (రిజిస్టరు పోస్టుతో సహా)

10 రోజుల ముందుగానే ఆర్డరివ్వడం ఉత్తమం

Ramsha-Sirisha Publications, 40, Industrial Estate, SAMALKOT - 533 440

విడుదలయ్యాయి

ఈ దిగువ క్రాంతికార్ రచనలు విడుదలయ్యాయి.

1. హలో బావున్నారా? (లైఫ్ స్టైల్ మేనేజ్‌మెంట్) **50/-**

2. వ్యక్తిత్వ వికాసం **50/-**

3. సెక్స్ సైకాలజి **50/-**

కావలసిన వారు వెంటనే ఆర్డరు పంపండి.

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్,	**సైకాలజి సెంటర్**
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్,	9, పెద వాల్తేరు జంక్షన్,
సామర్లకోట - 533 440.	విశాఖపట్టణం 530 017
ఫోన్ : 2327454	ఫోన్స్ : (0891) 2721543, 5535926

SK - APRIL- 2003

మార్చి 2003 అభిసారిక సంచికపై ఆధారపడి సేకరించిన ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సరైన జవాబులు రాసి మీ సెక్సు పరిజ్ఞానాన్ని పరీక్షించుకోండి.

1) కండిషన్డ్ రిఫ్లెక్స్ సిద్ధాంతాన్ని పరిచయంచేసిన వ్యక్తి ____. (3)

2) CD4 కౌంటు HIV చికిత్సలో మార్గదర్శకంగా ఉపయోగిస్తుంది. అవును/కాదు

3) యోని గుంజడానికి ఒక కారణం ______. (6)

4) స్త్రీ పాలిస్తున్నంతకాలం గర్భం రాదు. అవును/కాదు

5) ఎసైక్లోవీర్ ఎయిడ్స్ వ్యాధి నివారణకు మందు. అవును/కాదు

6) సెంట్రోన్ అనేది స్త్రీ హార్మోను అధికంగా గల కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళ. అవును/కాదు

7) హెర్పిస్ వ్యాధిని పెన్సిలిన్‌తో నయం చేయవచ్చు. అవును/కాదు

8) లవ్ మజిల్స్ పిరుదుల్లో ఉంటాయి. అవును/కాదు

9) మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్ వల్ల స్తంభన వైఫల్యం కలుగుతుంది. అవును/కాదు

10) ఎన్‌పిటి పరీక్ష ద్వారా వెరికోసీల్‌ని గుర్తిస్తారు. అవును/కాదు

Form IV

Statement of Ownership and other particulars about the newspaper Abhisarika to be published in the first issue of every year after the last day of February.

1. Place of Publication : Samalkot
2. Periodity of publication : Monthly
3. Printer's Name : Dr. DVR poosha
   Whether citizen of India : Yes
   Address : 18.3.31, Samalkot 533 440.
4. Publisher's Name : Dr. DVR poosha
   Whether citizen of India : Yes
   Address : 18.3.31, Samalkot 533 440.
5. Editor's Name : Dr. DVR poosha
   Whether citizen of India : Yes
   Address : 18.3.31, Samalkot 533 440.
6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total capital — DVR Poosha

I, Dr. DVR Poosha, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/- DVR Poosha

SK - MARCH '2003 సరైనజవాబులు

1. అవును. (డాక్టరు అనుమతించేక)
2. కాదు. (లావుగా ఉండి ఒళ్ళు తగ్గినవారికి కూడా వస్తాయి)
3. అవును. ఇంకా ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.
4. అవును. కాని శాస్త్రీయం కాదు.
5. అవును.
6. అవును.
7. కాదు. మనోలైంగిక రుగ్మత
8. కాప్రోలాలియా
9. అవును.
10. అవును.

Edited, Printed and Published by **Dr. DVR Poosha, at Ramsha-Sirisha Publications,** 40, Industrial Estate, Samalkot, on behalf of Dharmachakra Press.

కేవలం రూ.7 లకే

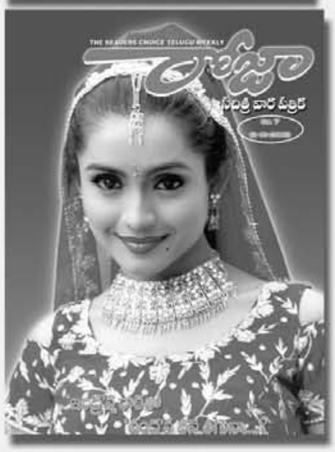
చదవండి !
చదివించండి...!!

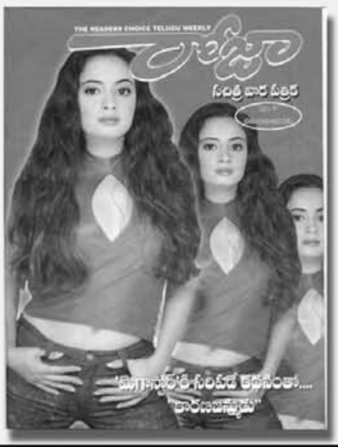
THE READERS CHOICE TELUGU WEEKLY

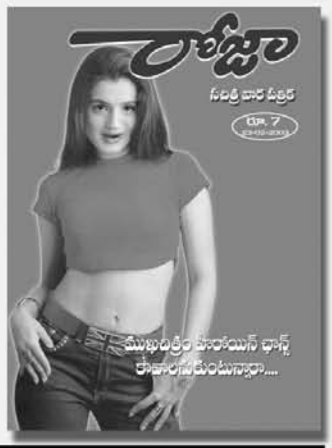
రోజా

సచిత్ర వార పత్రిక

మహిళలకు, పిల్లలకు మరియు యూత్‌కు నచ్చే ప్రత్యేకమైన శీర్షికలతో...
వెరైటీ కామెడీ ట్రాక్స్‌తో .... మెగా రైటర్స్‌చే మెగా సీరియల్స్‌తో ....
వారం వారం మీ ముందుకు ముస్తాబై వస్తుంది.







వివరముల కొరకు సంప్రదించండి : రోజా సచిత్ర వార పత్రిక, పోస్టు బాక్స్ నెం. 763, బెంజి సర్కిల్, విజయవాడ - 10. ఫోన్: 0866 - 2493203