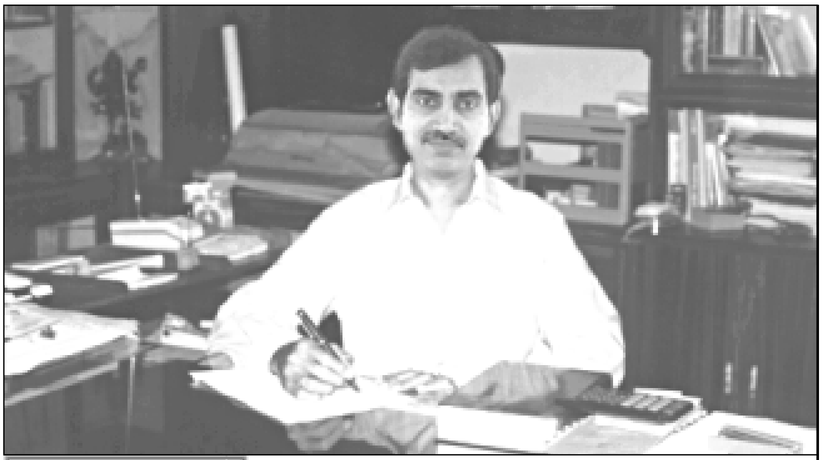


అడగండి చెప్తాను

H నపుంసకత్వం (స్తంభన దోషాలు)

H హస్తప్రయోగం H సంతానం లేకపోవటం

H అనారోగ్యమూ-సెక్స్

H కామవాంఛ లేకపోవటం H నిద్రా స్ఖలనాలు

H శీఘ్రస్ఖలనం H అసహజ కామప్రవర్తన

H స్వలింగ ఆకర్షణ సమస్య

H జననాంగ దోషాలు H దాంపత్య సమస్యలు

H లైంగిక ఆరోగ్యం

H 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."

నా భార్యకేమన్నా ప్రమాదమా?

నా వయసు 29 సం॥లు. నా భార్యకు 26. మా పెళ్ళయి 6 నెలలైంది. ఇటీవలి వరకూ నా భార్యకు సెక్సులో భావప్రాప్తి కలగలేదు. 1 నెల క్రితం మొదటిసారి భావప్రాప్తి కలిగినట్టుగా గ్రహించాను. అప్పటినుంచీ మేము సెక్సులో చాలా ఆనందంగా గడుపుతున్నాము. 3 రోజుల క్రిందట- ఆ రోజు నా భార్యకి 3 సార్లు భావప్రాప్తి కలిగింది. 3వ సారి భావప్రాప్తి కలిగిన కొద్ది సెకన్లలో కళ్ళు చీకట్లు కమ్మినట్టయిందట. కొద్ది క్షణాలు అంతా చీకటి, ఏం కనిపించలేదట. చాలా కంగారు పడ్డాము. వెంటనే అలా సర్దుకుంది.

ఇంక 2 రోజులపాటు భయంతో సెక్సుకి దూరంగా ఉన్నాము. మళ్ళీ నిన్నరాత్రి భయంగానే కలిసాము. కాని ఏం జరగలేదు. ఇలా ఎందుకు జరిగింది? ఇదేమైనా వ్యాధా? నా భార్యకేమన్నా ప్రమాదమా? 3 సార్లు భావప్రాప్తి పొందితే అలా వస్తుందా? (రెండోసారి సెక్సంటేనే యిప్పుడు నా భార్య భయపడుతోంది). ఇదేమైనా ఫిట్సు వ్యాధి లాంటిదా? (నా భార్య కాళ్ళు, చేతులు ఏమీ కొట్టుకోలేదు). దయచేసి మా భయం తీర్చండి. అన్నట్టు నా శ్రీమతి ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు వాడుతోంది.

-నల్గొండ.

జ. భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ఒకొక్కస్త్రీలో ఒకొక్క విధమైన స్పందనలు కలుగుతాయి. తృప్తి, హాయి, కండరాల సడలింపుకి తోడుగా కొందరు అరుదుగా సొమ్మసిల్లి కొద్ది క్షణాలు స్పృహతప్పటం జరుగుతుంది. కొందరికి కళ్ళు తిరిగినట్టవుతుంది. చాలామందికి శక్తి కోల్పోయినట్టవుతుంది. కొందరికి కొంతసేపు దృష్టి చెదురుతుంది. ఇంకొందరికి తలలో పోటు వస్తుంది. మీ భార్యకు కలిగిన క్షణిక అంధత్వం (black out) కూడా యిలాంటి అరుదైన రెస్పాన్సే కావచ్చు. ఆ ఒక్కసారే తప్ప ఇంతవరకూ మళ్ళీ రాకపోతే దానిగురించి ఆలోచించకండి. కాని, చీకట్లు కమ్మడం లాంటి పరిస్థితి ఆమెకు గతంలో యితర సందర్భాలలో కాని సెక్సులో ఇకముందు కాని ఎదురైతే న్యూరాలజిస్టుకి చూపించండి. ఆయన పరీక్ష చేసి చికిత్స చేయదగ్గ లోపం ఏమీ లేదని చెపితే నిశ్చింత కలుగుతుంది.

రతి సమయంలో కాళ్ళనొప్పులు

నాకు పెళ్ళయి 3 సం॥లు. ఒక పాప. పాప పుట్టిన 3 నెలలనుంచీ మళ్ళీ కలయిక మొదలైంది.

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
వరూధిని	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

కాని అప్పట్నుంచి నాకు ఒక యిబ్బంది కలుగుతోంది. అదేమంటే నాకు సెక్సు సమయంలో తృప్తి కలిగేక కాని, కలగడానికి కొద్దిగా ముందు కాని కాళ్ళు బాగా పీకడం, నొప్పి పుట్టడం జరుగుతున్నాయి. మేము అందరూ పాటించే పద్ధతిలో (మగవారు పైనుండే) కలుసుకుంటాము. వేరే పద్ధతులు చూద్దామని మావారు అంటారు కాని నాకు యిష్టముండదు. మేము పాటిస్తున్న పద్ధతే కారణమైతే ముందునుంచీ ఈ సమస్య ఉండాలి కదా! కనుక దాని తప్పుకాదని నా అనుమానం. ఆహారంలో లోపమా? కాన్పు తరువాత యిలాంటి సమస్యలు అందరికీ కలుగుతాయా? దీనికేమైనా మందులు వాడ మంటారా?

-నూజివీడు.

జ. మీ లాజిక్‌లో కొంత నిజము దండోయ్. కాని పూర్తిగా కాదు.

మీవారు అనుమానించి నట్టు ఆయన పైనా, మీరు కిందా ఉండే మిషనరీ పొజిషన్ వల్ల మీకీ కాళ్ళపోట్లు కలిగే అవకాశముంది. రెండు పరిస్థితుల్లో యిలా జరుగుతుంది. మీవారి బరువన్నా పెరిగి ఉండాలి; రతి కాలమైనా పెరిగి ఉండాలి. ఎక్కువ సేపు మిషనరీ పొజిషన్‌లో రతి జరిగితే కాళ్ళు నొప్పి పెట్టడం సహజం. కాలి మడమలు, పిక్కలు, తొడలు, తుంటి, కాలి వేళ్ళు... వీటన్నిటి కండరాలను గట్టిగా బిగించి వదులుతూ చాలాసేపు వ్యాయామించడంవల్ల సహజంగానే అవి నొప్పులు పుట్టిస్తాయి. కండరాలను మరీ బిగించేస్తున్నారేమో చూసుకొని కాస్త రిలాక్స్ చెయ్యండి.

ఇక పోతే మీరు వెలిబుచ్చిన మరో విధానం మార్చుకొని ఉపరతి, లేదా పక్కవాటు తదితర విధానాలు ప్రయత్నించండి. ఆ సమస్య తీరిపోతుంది. అనుమానమూ సహేతుకమే. బిడ్డకి పాలిస్తున్నారా? ఇవ్వకపోయినా, యిటు బిడ్డ సంరక్షణా, భర్త సంరక్షణా, ఇంటిపనీ... మొత్తంమీద గతంలో కన్నా పనెక్కువైంది కదా! కనుక ఆహారం చాలకనో, ఆహారంలో పోషకాలు చాలకనో, నిద్ర చాలకనో - వీటి ప్రభావం కొంత ఉంటుంది.

కనుక మీరు ఆహారంలో పోషకాలు పెంచుకోండి. బెల్లపు స్వీటు తినండి. అన్నం తిన్నాక తాంబూల చర్వణం చెయ్యండి. రెండు వారాల పాటు రోజుకో జింకు కేప్సూలు వేసుకోండి. నీరు బాగా తాగండి. ఫలితం ఉంటుంది. అదీకాక, ఆపాం యింటాయన ముచ్చట పడుతున్నాడుగా- ఒకే మూసపోత పద్ధతికి పట్టుబట్టకుండా నాలుగురకాల పద్ధతులూ ట్రై చెయ్యండి. చేస్తేనే కదా రుచి తెలిసేది. తెలిస్తే యిన్నాళ్ళూ వదులు కున్నందుకు మీరే బాధ పడతారు. రోజూ ఒకే చీర కడితే బాగుండనట్టే రోజూ ఒకే పద్ధతి, శైలీ బావుండవు. ఆకర్షణ పోగొడతాయి.

భయపడదా?

భార్యాభర్తలు రతి జరుపుకునే ముందు విధిగా ప్రణయకళలో పాల్గోవాలని చెప్పారు. రతికి ముందు భార్యను ఆలింగన, చుంబన, నఖక్షత, దంతక్షత, తాడన, పీడన, యోనిశీర్ష ప్రేరణ ద్వారా తగిన కామోద్రేకాన్ని కలుగచేసి, రతికి పూనుకోవాలని, రతిలో కూడా భార్యకు ముందుగా భావప్రాప్తి కలిగేదాకా నిగ్రహించుకుని ఆ తర్వాత భర్త భావప్రాప్తి పొందాలని చెప్పారు. కాని నా సందేహం యిక్కడే సార్! మీరు చెప్పినటువంటి ఈ ప్రణయకళను భర్త తన భార్యయందు తొలిరాత్రి నుండే ప్రయోగించాలా! లేక భార్యకు 21 సం॥లు నిండేదాకా కాని లేక తొలి కానుపు వచ్చేదాకా కాని ఆగి అప్పుడు ప్రయోగించాలా! తొలిరాత్రి నుండే భర్త భార్యకు ప్రణయకళను ప్రయోగిస్తే, కామానుభవానికి కొత్త అయిన ఆ అమ్మాయికి, అంతా ఎబ్బెట్టుగా, తన భర్త ఏదో చేయకూడని పని చేస్తున్నట్టు, అతను మంచివాడు కాదేమో అనే సందేహం కలగదా! తొలిరాత్రి యందే భర్త తన భార్య జననాంగాల్ని ముట్టుకోవడం, యోనిశీర్షాన్ని ప్రేరేపించే పద్ధతులను, ప్రణయ కళ అంటే ఏమిటో తెలియని అమ్మాయి అసహ్యించుకోదా! లేదా 21 సంవత్సరములు నిండిన తరువాత కాని, తొలి కానుపు అయిన తరువాత కాని ప్రణయకళ అవసరమనుకుంటే అంతవరకు భార్యను సంతృప్తి పరిచే పద్ధతులెవ్వి? సామాన్యరతి పద్ధతుల్నే అవలంభించాలా?

-1569.

జ. మంచి ప్రశ్న అడిగావు బాబూ! ప్రణయకళ (Foreplay), అభ్యంతర రతి (Play, Postplay) ఈ మూడు కలిసినదే

సమగ్ర సంభోగం (రతి). దానివల్ల లభించే సంతుష్టి పరిపూర్ణమయినది.

పెళ్ళయిన కొత్తలో కూడా ప్రణయకళ అవసరమే. ఎందుకంటే కన్యలకి కామవాంఛ కన్నా భయం, బెరుకు అధికంగా ఉంటాయి. అదీగాక రతిసుఖం కౌగిలింతల నుంచి ప్రారంభమౌతుంది. ముద్దులతో తీవ్రమై రతికి సంసిద్ధం చేస్తుంది. మరి కౌగిలింతలూ, ముద్దులూ ప్రణయకళలో భాగం కాదా?

అయితే మీరన్నట్టు ప్రణయకళా నైపుణ్యం అంతా శోభనం నాడే కొత్త పెళ్ళికూతురిమీద ప్రయోగిస్తే ఆ అమ్మాయి బెంబేలెత్తిపోయే అవకాశమూ ఉంది. పెళ్ళయిన కొత్తలో యిద్దరూ ఇట్టే ఆవేశపడగలరు కనుక ప్రణయకళ అవసరం అట్టే ఉండదు. అంతేకాని అసలే ఉండదని కాదు.

ఇకపోతే కొంతకాలం కామానుభవం పొందాక మునుపటిలా స్త్రీ కూడా తేలిగ్గా స్పందించటం తగ్గిపోతుంది. కనుక దాంపత్యం పాతబడేకొద్దీ ఆమెను రతికి ఆయత్తం చెయ్యడంలో ప్రణయకళ పాత్ర పెరుగుతూ వస్తుంది.

ఇవాళా, రేపూ ఆడపిల్లలేమీ వెనకబడిలేరు. మగపిల్లలకేమీ వాళ్ళు తీసిపోవడం లేదు. పెళ్ళయ్యాక ఏం జరుగుతుందో ఎలా జరుగుతుందో వాళ్ళకీ తెలుసు. అందుకు ఇతోధికంగా పత్రికలూ, సినిమాలూ, టీవీలూ శ్రమపడుతూనే ఉన్నాయి. కనుక వాళ్ళ నోట్లో వేలు పెడితే కొరకలేరని అమాయకంగా ఆలోచిస్తూ కూర్చోకండి. తీరా పెళ్ళయ్యాక మీ భార్య మీతో సై అంటే సై అందంటే ఝుడుసుకుంటారు.

రెండో పెళ్ళి శాపమా?

అనుకోని విధంగా భార్య చిన్న వయసులో చనిపోతే మరల పెళ్ళి చేసుకొనేటప్పుడు సాధారణంగా వినవచ్చే డైలాగు "రెండోపెళ్ళి వాడా" "చావనన్నా ఛస్తానుగాని ఆ రెండో పెళ్ళివాడికి యివ్వను" అని పిల్లతల్లి అవహేళనగా అంటుంది. రెండో పెళ్ళి శాపమా?

మొదటి భార్య బిడ్డ ఉన్నచో ఆ బిడ్డకు తల్లిలేని లోటు తీర్చే గొప్ప గుణం గల ఒక స్త్రీ, స్త్రీగా ఆలోచించి జాలిపడదేం? వ్యవస్థ లోపమా? ఆ మగాడి ప్రారబ్ధమా?

సినిమా వాళ్ళకూ యిదే వాడుకభాషై నాలాంటి రెండో పెళ్ళి వాడికి తీరని మనస్తాపం కల్గిస్తుంది. దీనికి అవగాహన లేకపోవడం కారణమా? మొదటివాడే సరైన పోటుగాడనా? దయచేసి తెలియపర్చగలరు.

-6524.

జ. ప్రతి మగవాడూ తన భార్య అనాఘ్రాత పుష్పంగానే ఉండాలని కోరుకుంటాడు. ప్రతి యువతీ తన భర్త పూర్వానుభవం లేనివాడై ఉండాని కోరుకుంటుంది.

మనుషుల దాకా ఎందుకు? వస్తువుల సంగతే తీసుకోండి, "కొత్త వస్తువుల్ని కొనగల సత్తా ఉండాలే కాని ఉంటే సెకండ్ హేండ్ వస్తువులు కొనడానికెవరైనా యిష్టపడతారా? కనీసం కొన్న వస్తువు పేకింగ్ సీలు కూడా మరొకరు విప్పడానికి యిష్టపడరే! 'ఫస్ట్‌హేండ్' పట్ల మోజు ఎంత లోక సహజమో ఈ ఉదాహరణని బట్టి తేలిపోవడం లేదా? మనుషుల్లోనే కాదు - జంతువుల్లోనూ, క్రిమి కీటకాల్లోనూ కూడా ఈ ప్రవృత్తి ఉన్నట్టు దాఖలాలున్నాయి.

అదలా ఉంచండి. వితంతువులనుగాని, పూర్వానుభవం ఉన్న స్త్రీలను గాని తెలిసీ మొదటిపెళ్ళి చేసుకోవడానికి ముందుకొచ్చే పురుషపుంగవు లెందరుంటారో చెప్పండి. మొదటి పెళ్ళి చేసుకోకపోతే పోయె, పోనీ రెండో పెళ్ళయినా ఒక వితంతువును చేసుకుంటే ఇటు ఆమె జీవితమూ,

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, H.No. 1-8-163, Beside S.K. Tailor's Street, Near Rainbow Central School, చిక్కడపల్లి, హైద్రాబాద్ - 20.
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

అటు అతని జీవితమూ ఉద్ధరించబడతాయి కదా! కనీసం అలా అయినా ఎందరాలో చిస్తున్నారంటారు? ఎక్కువ మంది మగవాళ్ళు రెండో పెళ్ళిక్కూడా కన్యలనే కోరుతున్నారు. ఒకవేళ విధవరాలిని చేసుకోడానికి సిద్ధపడిన వారు కూడా ఆమెకు పిల్లలుంటే వెనకడుగు వేస్తారు.

రాబోయే భార్య అతని పిల్లల్ని 'జాగ్రత్తగా' చూసుకోవాలి; వాళ్ళకి 'తల్లి పాత్ర' వహించాలి గాని అతను మాత్రం ఆమె పిల్లలకు పితృ రక్షణ కల్పించడానికి ముందుకు రాలేడు. రావడానికి అతనికి ఏదో గొంతుకి అడ్డం పడుతుంది ఎందుకని? ఆలోచించారా?

మన సమాజంలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే పరిస్థితే యిది!

మీరన్నట్టు రెండో పెళ్ళి వాడిని చిన్నచూపు చూడటమొక్కటే కాదు, పై సమస్యలన్నిటికీ కూడా సమాజంలో పేరుకుని ఉన్న సంకుచితత్వమే కారణం. యింకా యిప్పటికీ మన దేశంలో 'సతి' ఆచారం పూర్తిగా పోలేదు; వితంతు పునర్వివాహం జరిపించడానికి కూడా ఎంతో గుండె ధైర్యం కావలసి వస్తున్నది. ఈ పరిస్థితుల్లో రెండోపెళ్ళి పురుషుణ్ణి గానీ, స్త్రీని గానీ పెళ్ళి చేసుకోవడానికి పరిస్థితుల ప్రాబల్యం వల్ల కాకుండా హృదయ పూర్వకంగా ముందుకొచ్చే కన్యలూ, బ్రహ్మచారులూ ఉంటారని అనుకోవటం అత్యాశే అవుతుంది.

పునర్వివాహం విషయంలో పాశ్చాత్యులు చాలా ఉదారంగా ఉన్నారనే చెప్పుకోవాలి. బహుశా శీలం, వైవాహిక నీతి వంటి విషయాల్లో వారికీ మనకీ అగాధమంత భేదం ఉన్నందువల్ల కావచ్చు.

ఇకపోతే సినిమా డైలాగుల సంగతి. సాంఘిక విలువలు సిన్మాల్లో ఎక్కడుంటున్నాయండీ, ఎక్కడో ఆర్ట్ సినిమాల్లో తప్ప?

హాస్యం పేరిట అవిటివాళ్ళనీ, గుడ్డివాళ్ళనీ, నత్తివాళ్ళనీ అనుకరిస్తూ, రాక్షసానందం పొందటం, బాధ్యతగల పౌరులను బఫూన్లుగా చిత్రించడం, నిజ జీవితానికేమాత్రం పొంతన లేని వెర్రిడాన్సులూ, పిచ్చి గంతులూ, గాలి మేడల కథలూ... ఇవా సినిమాలు? అలాంటి వాటిలో సంభాషణలు విని బాధపడటం కూడా అవివేకమే!

ఇలా లోక ధోరణికి మనస్తాపం పొందుతూ కూర్చోవటం కన్నా, పుణ్యమూ పురుషార్థమూ కలిసొచ్చేలా పరిత్యక్తనో, వితంతువునో పెళ్ళాడటం మంచిదని మా అభిప్రాయం.

అబార్షన్లు అబార్షన్లు

మాకు పెళ్ళయి 6 సంవత్సరాలైంది. గర్భాలైతే వస్తున్నాయి కాని యింత వరకూ పిల్లలకు నోచుకోలేదు. మాది మేనరికం కూడా కాదు. రక్త పరీక్షలు చేసి దోషం లేదన్నారు. రక్తం గ్రూపులు కలిసినవంటారు. నా భార్యకు ఎక్స్‌రేలు, టి.వి. పరీక్ష, ఇతర పరీక్షలన్నీ చేసారు. అంతా బాగానే ఉందన్నారు. గర్భసంచి వెనక్కి మడతపడింది తప్ప ఇంకేమీ లేదన్నారు. నా వీర్య పరీక్షకూడా చేసి బాగుంది అన్నారు. అంతా బాగుంటే మరి గర్భాలు ఎందుకు నిలవడం లేదు? గర్భసంచి ఎందుకు మడత పడుతుంది? దానివల్ల గర్భము నిలవటం లేదంటారా? తెలియచేయగలరు?

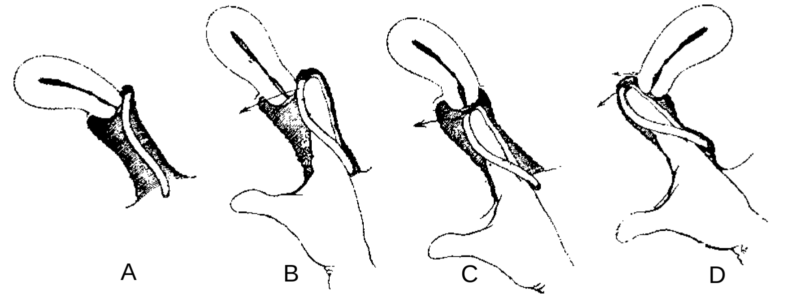
-జె.కె.ఆర్.

జ. బహుశా ఆమెకు గర్భాశయం మడతపడినందువల్లనే గర్భాలు నిలవడం లేదు. ప్రతి వందమందిలోనూ 15 మంది ఆడవాళ్ళకు గర్భాశయం ముందుకి వాలి ఉండాల్సింది పోయి వెనక్కి వాలి ఉంటుంది. కొంతమందికి ఎప్పటికీ అలానే ఉండిపోతుంది. కొందరిలో కాస్సేపు ముందుకీ, కాస్సేపు వెనక్కి వాలి ఉంటుంది. మీ భార్యకు బహుశా ఏ కదలికా లేకుండా వెనక్కి వాలి ఉన్న గర్భాశయం ఉన్నట్టుంది. పటం చూడండి. చిత్రం D లో ఉన్నది మామూలుగా గర్భాశయం ఉండేస్థితి. A లో ఉన్నది వెనక్కి విరగబడి (Retroverte) గర్భాశయం.

'హాడ్జి పెస్సరీ' అనేదాన్ని గర్భాశయం మూతికి బిగించి ఉంచితే గర్భాశయం పొజిషను మామూలుగా అవుతుంది. (పటం.లో B, C చూడండి)

అప్పుడు ఎబార్షన్లు కావడం మాని గర్భం దక్కుతుంది. గర్భం రావటానికి ముందే పెస్సరీ పెట్టించటం మంచిది. ఇప్పటికే గర్భం ధరించినా ఫర్వాలేదు. కాని సందేహించకుండా వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించండి.

పదేపదే గర్భస్రావాలవటానికి ఎన్నెన్నో కారణాలుంటాయి. కేవలం రక్తమూత్రం, X-



తిరగబడిన గర్భసంచిని హాడ్జిపెస్సరీ ఉపయోగించి మామూలు స్థితికి తీసుకురావడం

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.

ray, Ultrasound పరీక్షల వల్ల కొన్ని విషయాలే తెలుస్తాయి తప్ప సమగ్రచిత్రం ఏర్పడదు.

బాడబాకం

'వాత్సాయన కామసూత్రాల'లో 'బాడబకం' అను రతి విధానాన్ని వివరిస్తూ స్త్రీలు యోని కండరాన్ని బిగించాలి అని వ్రాసారు. దాన్ని ఎలా అభ్యసించాలి? దానికి ఎంత ప్రాక్టీసు ఉండాలి? వివరంగా తెల్పుతారని ఆశిస్తున్నాను.

-జి.ఎస్.ఆర్., సికింద్రాబాదు.

జ. స్త్రీలు యోని కండరాలను, ముఖ్యంగా ఉంగరపు కండరాన్ని బిగపట్టడం అభ్యసిస్తే తాము సుఖపడటమే కాక భర్తని కూడా సుఖపెడతారు. బీజవాహికలో ఒరపిడి సుఖంకోసం స్త్రీ పురుషులిద్దరూ తాపత్రయ పడతారు. కామోద్రేకంవల్ల యోని స్రావాలు ఊరకపోయి నట్లయితే అతనికి ఆ ఒరపిడి సుఖం లభిస్తుంది. కాని ఆమెకు విపరీతమైన మంటపుట్టి రతి నరకప్రాయమవుతుంది. ఇటు ఈ సమస్యా, అటు పురుళ్ళవల్ల యోని కండరాలు వసులుబారే సమస్యా ఈ యోని కండర వ్యాయామాల వల్ల చక్కబడతాయి.

స్త్రీ బస్తిప్రదేశంలో మూడు నాళాలున్నాయి. 1. మూత్రనాళం, 2. బీజవాహిక, 3. మలనాళం - ఈమూడూ ఒకదాని దిగువన ఒకటి ఉన్నాయి. ప్రతి నాళానికీ ముఖద్వార వద్ద ఒక్కొక్క ఉంగరపు కండరం ఉంది. దాని పని ఆయా నాళాల ద్వారాన్ని మూయటం, తెరవటమూను. బీజవాహిక ద్వారం చుట్టూ ఉన్న కండరానికి 'స్ఫింక్టర్ వెజినై' అని పేరు. స్త్రీ బీజవాహికలోకి వేలు చొప్పించారనుకోండి. ఆమె ఆ కండరాన్ని బిగబడితే ఆ కండరం వేలును బిగియపట్టుకుంటుంది. ఆమె కండరాన్ని వదులు చేస్తే ముఖద్వారం తెరచుకుంటుంది.

ఇక లేవేటరు కండరం ఉంది. ఇది బీజ వాహికను చుట్టి ఉంటుంది. బీజవాహిక మొత్తాన్ని విశాలం చెయ్యడానికీ, సంకోచింప చెయ్యడానికీ యిది పనికొస్తుంది. అంగప్రవేశ భయం ఉన్న స్త్రీకి ఆ సమంలో స్ఫింక్టర్ కండరం తనకు తెలియకుండానే ఆకస్మిక సంకోచానికి గురై అంగప్రవేశం కానివ్వదు సరికదా పట్టు బలవంతాన చిటికిన వేలు ప్రదేశాన్ని కూడా సాధ్యపడనివ్వదు. దీన్ని వెజినస్మస్ అంటారు.

స్త్రీ బీజవాహికలో స్తంభించిన పురుషాంగం ఉండగా ఆకస్మికంగా ఆమెకు వెజినస్మస్ కలిగి పురుషాంగం బయటకు రాకుండా బిగిసిపోవటం జరిగిన సంఘటనలు వైద్య శాస్త్రంలో ఉన్నాయి. ఉంగరపు కండరం పట్టు అలాంటిది.

ఈ బీజవాహికా కండరాలు రెండింటినీ స్త్రీలందరూ ముడుచుకోవటం, వదిలి పెట్టడం వ్యాయామంగా అభ్యసించాలి. ఇందువల్ల చాలా లాభాలున్నాయి.

1. అంగప్రవేశం జరిగాక స్తంభనం తగ్గిపోయే మగవాళ్ళుంటారు. శిశ్నాన్ని బీజవాహికా కండరాలతో నొక్కుతూ, విడిచి పెడుతూ ఉండటం వల్ల అంగం మళ్ళీ బలంగా స్తంభిస్తుంది. అర్ధనపుంసకత్వానికి కూడా ఇదే చికిత్స.

2. పురుషుడికి శీఘ్రస్ఖలనం సహజంగా ఉంటుంది. అతను సగటున 2 నిముషాల కంటే ఎక్కువసేపు రతి చెయ్యలేదు. స్త్రీ భావప్రాప్తికి మరికాస్త సమయం పడుతుంది. అతనికి స్ఖలనమైన వెంటనే ఆమె తన ఉంగరపు కండరాన్ని బిగించిందనుకోండి. అతని స్తంభనం వెంటనే చల్లారిపోదు. మగవాడికి కావలసిందీ అదే, ఆమెకు కావలసిందీ అదే. కనుక స్ఖలనమైపోయాక కూడా మరికొద్ది సేపు అతను స్తంభితాంగంతో రతి నిర్వహించ గలుగుతాడు.

3. బీజవాహికా కండరాల వ్యాయామం అభ్యసించిన స్త్రీకి పురుడు తేలికగా అవుతుంది.

4. పురుడు అనంతరం ఈ వ్యాయామాలు చెయ్యడం వల్ల సాగిపోయిన యోని కండరాలు మళ్ళీ బిగిని సంతరించుకుంటాయి.

1. వ్యాయామం :

కాళ్ళను కొద్దిగా ఎడం చేసి నిటారుగా

మావద్ద లభించే ఇతర రచనలు

క్రాంతికార్	
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 60
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక జబ్బులనుండి బయటపడ్డం ఎలా?	రు. 60
సంసారం - సైకాలజీ	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.

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/-

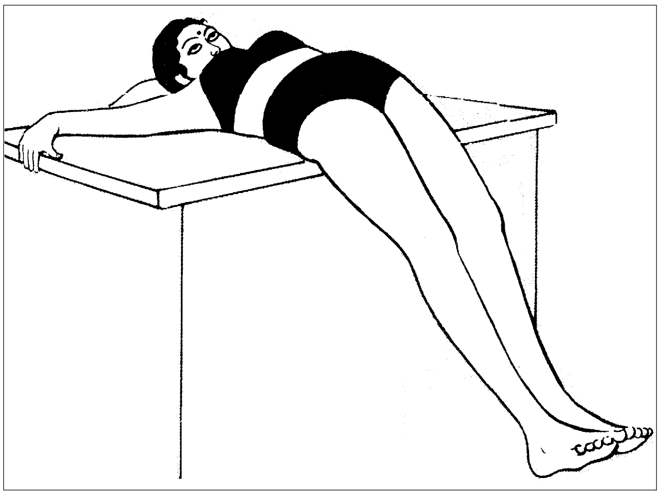
నిలబడండి. పిరుదుల కండరాలను సంకోచింప చేయండి. అవి రెండూ ఒకదానికొకటి గట్టిగా హత్తుకోవాలి. తొడలు రెండూ ఒకదానికొకటి ఒరసుకునేటట్టు చేయండి. మోకాళ్ళు వెనక్కీ, ముందుకీ ఆడించాలి. ఈసారి స్పింక్టర్ కండరాన్ని బాగా ముడిచి లెవేటరు కండరాన్ని కూడా బిగించటం ద్వారా బీజవాహికను పైకి లాక్కోవాలి. ఉదర కండరాలను కూడా సాధ్యమయినంత అడుక్కి నొక్కి పెట్టటం ద్వారా బస్తికండరాల సంకోచాన్ని సాధించ వచ్చును.

దీనికి అనుబంధంగా మరో వ్యాయామం చెపుతున్నాము. మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రకండరాలను బిగించి, మూత్రాన్ని ఆపివెయ్యాలి. కొన్ని సెకనులు అలా ఆపి మళ్ళీ విడిచి పెట్టండి. అలాగే దొడ్డికి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా మల విసర్జనలో స్పింక్టరు ఏనై కండరాన్ని నొక్కి పెడుతూ ఉండండి.

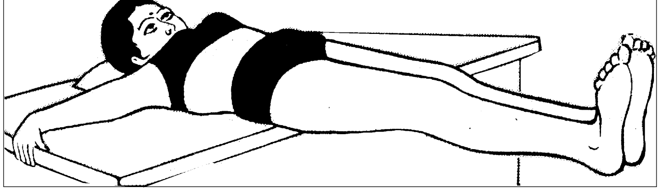
మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు కండరాన్ని ఎలా బిగించి వదులుతారో, ఉత్తప్పుడు కూడా అదే విధంగా ఆ కండరాన్ని బిగించి వదల వచ్చు. ఉదయం 20 సార్లు, సాయంత్రం 20 సార్లు అలా చేయడం మంచిది.

2వ వ్యాయామం :

ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం. అయితే దీనికిపెద్ద టేబిలు అవసరం. ఆ టేబిలు అంచుమీద పిరుదుల్ని జాలువార్చి ఆమె వెల్లకిల్లా పడుకోవాలి. కాళ్లు నేలపై వ్రేల్లాడుతూ ఉండాలిగాని, నేలను స్పర్శించకూడదు (పటం:1) కాళ్ళు నిటారుగా సాగాలి, కాని ఒకదానికొకటి తగలకూడదు, బల్ల అంచుల్ని చేతులతో పట్టుకొనటం అవసరం. లేకపోతే జారిపోతారు. కాళ్ళను రెండూ దగ్గరగా చేర్చి శరీరంతో సమంగా ఉండేటట్లు పైకి ఎత్తాలి. (పటం:2) ఆ తర్వాత కాళ్ళను



పటం - 1



పటం - 2

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీషా ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

ఆసిఫాబాద్ : ఎస్.దత్తాద్రి, □□□ బుక్ స్టాల్, అదిలాబాద్ జిల్లా.
హోసూరు : మిని బుక్ హౌస్, వినాయక గుడి పక్కన, నేతాజీ రోడ్
కామారెడ్డి : గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్
హస్నాబాద్ : శ్రీ హనుమాన్‌సాయి బుక్‌స్టాల్, □□□ బస్టాండ్
నిజామాబాద్ : 1. శ్రీ దుర్గా బుక్‌హౌస్, □□□ బస్టాండ్
2. లలితా బుక్‌స్టాల్, □□□ బస్టాండ్
నల్గొండ : బి. కేశవరావు, భారత్ బుక్‌స్టాల్, □□□ బస్టాండ్
ముంబాయి : 1. శ్రీ సరస్వతి బుక్‌డిపో, వర్లీ బి.డి.డి చాల్ 106 ఎదుట
2. పి.యస్.కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
భీవండి : శ్రీ కె. రాజకుమార్, నెం.102/ఎ,
ఆశీష్ టాకీస్ వద్ద, పద్మానగర్.
వరంగల్ : శ్రీ టి. మల్లేశం, కూరగాయల మార్కెట్ వీధి,
ఫోన్ : 2424294, 2423229
కరీంనగర్ : గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కళాభారతి ఎదురుగా, ఫోన్ : 241854
గణేష్ బుక్‌స్టాల్, □□□ బస్టాండ్, ఫోన్ : 241854
సూరత్ : సుప్రీమ్ బుక్‌స్టాల్, గిరిరాజ్ నగర్, లింబాయత్
రామక్రిష్ణాపూర్ : డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
ధర్మపురి : బండి శ్రీనివాస్, న్యూస్ ఏజెంట్
న్యూ కాండ్ల : □. □□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□,
□□□□□ □□□□□, □□□□ 102
రాజాం : ఎస్. అప్పారావు, బస్టాండ్, రాజాం.
షాప్ నెం. 23, □□□ బస్టాండ్, ఫోన్ : 2549341
బాబినా కేంట్ : ములక్‌రాజ్, రైల్వే స్టేషన్ వద్ద
కొహెడ : 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, □□□□ □□□□□□, ప్రొ.
రామాంజనేయులు
బెజ్జంకి : శ్రీ సత్యలక్ష్మి బుక్‌స్టాల్ & జనరల్ స్టోర్స్
సి.సి.సి.నస్పూర్ : జి. మహేందర్, ఫోన్ : 08736 - 238984
మార్టూర్ : ఎన్.ఎస్. కోటేశ్వరరావు, మెయిన్‌రోడ్
ఎమ్మిగనూరు : రాజాబుక్‌సెంటర్, □□□ బుక్‌స్టాల్, ఎమ్మిగనూరు.

నిలువుగా పైకెత్తి చేతులతో మోకాళ్ళ క్రింద గట్టిగా పట్టుకోవాలి (పటం:3). అలా పట్టుకుని కాళ్ళను మీ పొట్టవైపు లాక్కోండి. మోకాళ్ళు సాధ్యమయినంత నిటారుగా ఉండాలి - ఈసారి కాళ్ళను మెల్లగా దింపుతూ తిరిగి యథాస్థితికి రండి. ఇలా రోజుకి అరడజను సార్లు చెయ్యండి.

ఏమిటది?

మొదటి నుంచీ రతి చేసేటపుడు మా ఆవిడ యోనిలోపల ఒక నరంలా తగులుతుంది. దానిని గూర్చి నెమ్మదిగా రతి చేస్తున్నాను. అది ఏమిటి? అలా తగలటము ప్రమాదమా? నా భార్యకు రతి అంటే ఆసక్తి లేదు. ప్రతి వారికీ ఉంటుంది. రోజూ నా బలవంతం వల్లనే కలుస్తుంది.

-ఎం.ఆర్.

స్త్రీ బీజవాహికలో సుమారు ముప్పాతిక అంగుళం లోతులో యోని ద్వారాన్ని చుట్టి ఉంగరపు కండరం ఒకటి ఉంటుంది. దాన్ని దాటుకుంటూనే మీ అంగం బీజవాహికలోకి ప్రవేశించాలి. ఆ సమయంలో అది నరంలా మీ అంగానికి తగులుతున్నది. అలా తగలటమేమీ ప్రమాదం కాదు. ఆడవాళ్ళంతా ఆ కండరాన్ని బిగించటం, వదలటం వ్యాయామంగా అభ్యసించాలి. (ఆ వ్యాయామం ఎలా అభ్యసించాలో ముందు ప్రశ్నలో వివరించాము). అందువల్ల రతి సౌఖ్యం పెరుగుతుంది.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకు ముఖ్యంగా రతి భయం ఉన్నవాళ్ళకి ఈ కండరం అంగప్రవేశ సమయంలో దగ్గిరగా ముడుచుకుని ఏమాత్రం అంగప్రవేశం జరగనివ్వదు. దాన్ని వెజినస్మస్ అంటారు. అది మాత్రం దోషమే.

మీ భార్యకు రతిపట్ల ఆసక్తి లేదన్నారు. అవును మీలాగే చాలామంది పురుషులు తమ భార్యలు తమకున్నంత ఆసక్తి ఉండటం లేదని ఫిర్యాదు చేస్తారు. స్త్రీ స్వభావమే అంత. రతికీ రతికీ మధ్య 2-3 రోజులైనా వ్యవధి య్యిండి. అప్పుడామె మీకోసం పాల్గొన్నా ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. తనకంటూ కామవాంఛ బలీయంగా కలిగే రోజులు స్త్రీకి నెలలో 4, 5 సందర్భాలకు మించి ఉండవు. బహిష్టు అయిన వెంటనేగాని, ముందుగాని, అండస్రావ కాలంలోను (అనగా నెల మధ్యలో) స్త్రీలకి రతేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో అంతగా ఉండదు.

ఎవరు తీరుస్తారు?

మా యింటివద్ద ఒక యువజంట 4 సం॥ల నుంచి ఉంటోంది. ఆమెకు 18, ఆయనకు 28 సం॥లు. 8 నెలల కూతురు ఉంది. వారిది చక్కని దాంపత్యమనే అనుకున్నాను. కాని పూర్తిగా విరుద్ధమని ఈ మధ్యనే తెలిసింది. వారితో పరిచయం పెరిగాక ఒకరోజు ఆమెను అలా ఉన్నారేమని అడిగితే ఏడుస్తూ తన బాధంతా వెళ్ళగక్కినది. అతనికి పరస్త్రీ ఒకామెతోను, వేశ్యలతోను సంబంధాలున్నాయట. నేను నమ్మలేక పోయాను. యితరత్రా విచారించి నిజమేనని రూఢీ చేసుకున్నాను. నావంటి పరిచయస్థులు ఉన్నప్పుడు అతను యింట్లో చాలా మంచిగా, కలిసిమెలిసి ఉంటున్నట్లే మాట్లాడతాడు. అది నటనేనట! వారిద్దరే ఉన్నప్పుడు ఈమెతో మాట్లాడనే మాట్లాడడట. రాత్రివేళ ఆమె పిలిచినా నాకు నిద్ర వస్తుందని తేలిగ్గా నిరాకరిస్తాడట. బ్రతిమాలినా ఏమీ చెప్పడు. అతని ప్రవర్తనకు కారణం తెలియక ఈమె ఎన్నో రాత్రుళ్ళు ఏడుస్తూనే గడుపుతుందట. కనీసం ఓదార్చడట. సుమారు 3 సం॥ల నుంచి యిదే గతి అని చెప్పింది.

ఇన్నాళ్ళు పరిస్థితి విషమించేదాకా ఏం చేశారని అడిగినా "ఇది ఎవరికీ చెప్పుకునేది కాదు. నాకు నేనే ఆయనను మార్చుకునే ప్రయత్నం చేసినా ఉపయోగం లేదు. ఏమీ వినడు, మాట్లాడడు" అని చెప్పింది. అంతేకాక బయట వారి గురించి అది యిట్లా, ఇది యిట్లా అని ఆమెముందు చెపుతూ యింకా రెచ్చగొట్టే విధంగా ప్రవర్తిస్తాడట. ఎన్నోసార్లు చివాట్లు పెట్టేనని చెప్పింది. అలా చివాట్లు పెడితే మరీ మొండికెత్తే అవకాశం ఉందని చెప్పి నాకు తెలిసిన మంచి విషయాలే చెప్పాను.

అతను నిరక్షరాస్యుడు. ఆమె 7వ తరగతి చదివింది. అతను విద్యావంతుడు కాకపోవటం కారణమా? అయితే వీరిద్దరూ పెళ్ళి ఎందుకు చేసుకున్నట్టు? వారిది మేనరికం. పెళ్ళి నిర్ణయం ఆమె తండ్రిగారిది అయినా అంకుల్ కూడా యిష్టపడే చేసుకున్నాడట. ప్రేమగా కలిసిమెలిసి ఉందామంటే ఆయనలోనే సరియైన ప్రేమ భావం లేదు, ఎంతకాలం చేసినా వెట్టి చాకిరీ, పొట్టకూడే తప్ప సుఖము, సంతోషము అనేవి లేవు అని దుఃఖిస్తుంది.

ఈమెకు మీరు విలువైన సలహా యిచ్చి పుణ్యం చేసుకోమని ఎంతో ఆశతో వ్రాస్తున్నాను.

-ఎ.ఆర్.

జ. ఆమె జీవితాన్ని చక్కదిద్దాలన్న మీ తాపత్రయం అభినందనీయమే. కాని మనకు తెలిసినది ఏకపక్ష కథనమే కనుక ఈమెకు న్యాయం చెయ్యలేము. వారి దాంపత్యాన్ని బాగు పరచాలంటే వారిద్దరూ స్వయంగా సంప్రదించటమే అవసరం. అందువల్ల ఒకరి పట్ల ఒకరికున్న అభిప్రాయాలను తెలుసుకుని తదనుగుణంగా వారి సమస్యకు పరిష్కారం సాధించగలుగుతాము.

వారిది మేనరికపు పెళ్ళి అన్నారు. యిద్దరూ యిష్టపడే చేసుకున్నారని మీరు వ్రాసారు. అయినా గాని ఈ విషయంలో మాకు కొంత సందేహం ఉన్నది. మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళలో ఒక చిక్కు ఉంది. చిన్నతనం నుంచీ యిద్దరూ

సగం ధరకే పాత బంగారం

[illegible]

కొరియర్‌లో పంపాలంటే మీ ఫోన్ నంబరు తప్పని సరిగా రాయండి. కొరియరు ఖర్చు ఒక్కొక్క 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

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

ఒకరికొకరు పరిచితులై ఉంటారు. అందువల్ల సాధారణంగా సంబంధీకులు కాని యువతీ యువకుల మధ్య ఉండే ఆకర్షణ వీరిలో లోపించే ఆస్కారం ఉంది. పెద్దల బలవంతాన మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు జరిగితే అవి మీరు చూసిన కాపురంలాగే అఘోరిస్తాయి.

అదలా ఉంచండి. కొంతమంది మగవాళ్ళు నీచజాతి స్త్రీల వద్ద సెక్సులో రాణించినట్టుగా భార్యల వంటి 'ఉత్తముల' వద్ద రాణించలేరు. బహుశా సెక్సుపట్ల సదభిప్రాయం లేకపోవటం కారణం కావచ్చు. కనుక భార్యవద్ద అలాంటి "పాడుపని" (వారి దృష్టిలో) చెయ్యటానికి వారికి మనసొప్పదు. అయినా మొక్కుబడిగా ఆ విధిని అప్పుడప్పుడూ నిర్వర్తిస్తూ ఉంటారు. అలా ఆ భార్యకు శరీరతాపాన్నీ, దుఃఖాగ్నినీ రగల్చకుండానూ ఉండక, రగిల్చినదాన్ని పూర్తిగా చల్లార్చక - అధ్వాన్న స్థితిలో ఒదిలివేసి పరితాపాన్ని మిగల్చటమే మహాపాపం. పాపపు పనిచేస్తున్నామన్న భావం ఒకోసారి ఆ మగవాళ్ళని తమ భార్యలతో మనసు విప్పి మాట్లాడే స్వేచ్ఛని కూడా లేకుండా చేస్తుంది. కనుక ఆవిడ కనబడగానే అతని మనసూ, నోరూ మూగపోతాయి. ఆవిడ కనుమరుగవగానే హమ్మయ్య అనుకుంటాడు. ఇదో వింత పరిస్థితి!

ఇంకా కొందరు ప్రబుద్ధులున్నారు. వీరికి భార్య అసలు మనిషిగానే కనబడదు. వేళకింత వండి పడేసే వంటమనిషి కన్నా అధ్వాన్నపు పరిస్థితి ఆ యిల్లాలిది. ఇంకా వంటమనిషి కన్నా తనదంటూ స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది కాని ఈ యిల్లాలికదీ ఉండదు. వంట, పిల్లలు, పక్కమీద మొగుడి అవసరమూ వగైరా డ్యూటీలు ఈవిడ ఆదనంగా నెరవేర్చాలి. పంజరంలో చిలకలా పైకి నవ్వుతూ లోన ఏడుస్తూ బ్రతకాల్సి వస్తుంది. ఆప్యాయత, ఆత్మీయత ఇలాంటి స్త్రీలకు ఎండమావుల లాంటివి. ఏ శిక్షాస్మృతిలోనూ యిలాంటి ప్రబుద్ధులకు శిక్షలు లేవు.

ఇటువంటి వాటిల్లో మీరు చెప్పినామె భర్త ఏ కోవలోకి వస్తాడో కేవలం మీ ఉత్తరం వల్ల తెలదు కదా! అది తెలితేనేగాని పరిష్కారమూ లభించదు.

జడ పదార్థం

మా పెళ్ళయి 8 సంవత్సరాలయింది. భార్యాభర్తలిద్దరం తరచు రతిలో పాల్గొంటూనే ఉన్నాము. కాని మొదట్నుంచీ నా భార్య అదోరకం. ఆమె రతిలో ఉత్సాహం చూపటం అనేది నా జ్ఞాపకంలోనే లేదు. పెళ్ళయి నప్పట్నుంచీ అదే వద్ధతి. మొదట్లో మొరాయించేది. యిప్పుడు నా కోసం, నా సుఖం కోసం శరీరం అప్పగించి పడుకుంటుంది. అలా జడపదార్థంలా పడి ఉంటే ఏ మగాడయినా ఆనందించగలడా చెప్పండి. అలా అని నా మీద యిష్టం లేదా ఉంటే అందుకు లోపం లేదు. అన్ని విధాలా నన్ను బాగా చూసుకుంటుంది. కాని "ఆ ఒక్కటీ అడక్కు" అన్నట్టు ఉంటుంది.

సెక్సులో ఆసక్తి లేకపోవటాన్ని జడత్వం అంటారని విన్నాను. జడత్వం ఎందుకు కలుగుతుంది. స్త్రీ హార్మోనులు తక్కువ అయ్యాయంటారా? దాన్ని పోగొట్టి నా భార్యను నాకిష్టమైన పద్ధతిలోకి మార్చుకునే అవకాశం ఉంటే చెప్పండి.

-బి.పి.

జ. మీ భార్య సమస్యను జడత్వమనే చెప్పుకోవాలి. నిజమే కాని, దానికి కారణమేమిటో నిర్ణయించడానికి ముందుగా ఆమె పూర్వ చరిత్ర, స్వభావము, చిన్ననాటి నుంచీ నేటి దాకా ఆమెను ఏ యే పరిస్థితులు ప్రభావితం చేసాయో వాటి వివరాలు, ఆమె శారీరక ఆరోగ్యమూ, సెక్సు పట్ల, మీ పట్ల ఆమె దృక్పథం - ఇలాంటి వివరాలెన్నిటినో సేకరించాలి. అప్పుడుగాని ఆమె జడత్వానికి మూలం ఎక్కడున్నదో తెలదు. అది తెలితేనే కదా చికిత్స.

కనుక యిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయానికి ఒకసారి రండి. ఆదివారం పగలు వస్తే కాస్త స్థిమితంగా ఉంటాము.

చన్నీళ్ళకీ, ఉడుకు నీళ్ళకి మధ్య వేణ్ణీళ్ళు ఎన్ని రకాలుగా ఉండొచ్చునో స్త్రీ కాముకతలో అన్ని స్థాయీ బేధాలున్నాయి - అతి కాముకత నుంచి, అతి జడత్వం దాకా.

జడత్వం పోగొట్టడానికి కొంతమందికి సెక్సుపట్ల సదవగాహన కలిగిస్తే సరిపోతుంది. అంతటితో వాళ్ళు మామూలు భార్యలైపోతారు. కొందరికి రోజుల తరబడి సైకోథెరపీ చెయ్యాల్సి వస్తుంది.

కొందరికి ఆది నుంచీ రతి పట్ల విముఖత ఉంటుంది. చిన్నతనంలో చేదు అనుభవమేదైనా ఎదురవ్వటం కాని, సెక్సు అంటే పాపమనే అభిప్రాయం పెద్దలు కలిగించటం వల్ల కాని, జంతువుల్లో, తల్లిదండ్రుల్లో రమించు కుంటూ ఉండగా తెలీని వయసులో చూసినప్పుడు మనసు మీద పడ్డ ముద్రవల్ల కాని ఈ రకం రతిద్వేషమూ, రతి వైముఖ్యమూ కలుగుతాయి. అందుకే 'అది' తప్ప అన్నీ ఒప్పుకుంటారు. ఒకవేళ పాల్గొన్నా గతిలేక రతిలో పాల్గొంటారు.

తెలుగులో 'లా' బుక్స్

హిందూ లా	రు. 100/-
పంచాయతిరాజ్ 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

రతిలో రెచ్చగొట్టబడటమే తప్ప సంతృప్తి అనేది ఎరగని ఆడవాళ్ళు కూడా జడురాళ్ళవుతారు. కొందరికి స్వతహాగా రతద్వేషం ఉండక పోవచ్చు. నిజానికి రత్యానుభవం గురించి పెళ్ళికిముందు ఎన్నో కలలు కని ఉండొచ్చు. అయినా దాని తొలిరతుల్లో భర్త మరీ మోటుగా ప్రవర్తించినందువల్ల భయపడిగాని, సరైన విధానాలు అనుసరించకపోవటంవల్ల 'ఇంతేనా' అని నిరుత్సాహపడి గాని జడత్వానికి లోనవుతారు. కొందరు పెళ్ళికి ముందు తన భర్త "ఇలా" ఉండాలని చెప్పి మనసులో ఏదో రూపం ఏర్పరుచుకుంటారు. తీరా వాస్తవం వేరేలా ఉంటుంది! అయినా, సరిపెట్టుకుని మామూలుగానే కాపురం చేస్తారు చాలామంది. కాని వారికి రతి సమయంలో భర్త వద్ద కామం ఉప్పొంగదు.

ఇలా చెబుతూ పోతే ఎన్నో కారణాలున్నాయి. కనుక స్వయంగా విశ్లేషించటమే మంచిది.

జడత్వ కారణాల గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోదలుచుంటే మీరు మా లైంగిక వైద్యశాస్త్రం పుస్తకాలు చదవండి.

రిటైర్మెంటెప్పుడు?

55 ఏళ్ళో, 58 ఏళ్ళో రాగానే గవర్నమెంటు లెక్కల్లో మనిషి ఇరటైరవుతాడు. సెక్సులో ఎప్పుడు రిటైర్ అవుతాడు? రిటైర్‌మెంట్ వయస్సు స్త్రీ పురుషులకు వేరువేరుగా ఉంటుందా?

-రామకృష్ణ

జ. మీ ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పడం చాలా కష్టమే. మానవ జీవితంలో బాల్య, కౌమార, యవ్వన, వృద్ధాప్యాలని నాలుగు దశలున్నాయి. యవ్వనారంభ కాలంలో కామం పుట్టి వృద్ధాప్యంలో ముగుస్తుందని సామాన్యీకరించి చెప్పెయ్యొచ్చు కానీ వృద్ధాప్యాన్ని నిర్వచించటమే కొంచెం కష్టం.

స్త్రీలకు ముట్లుడిగినపుడూ, మగవారికి 60 ఏళ్ళ వయసులోనూ కామం అంతమవుతుందనీ చాలా మంది పొరబడుతుంటారు.

వాస్తవానికి మగవాళ్ళలో కామం టీనేజ్ దాటగానే (18-19 సం॥లు) తగ్గుముఖం పడుతుందట. అప్పట్నుంచీ క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా, కొద్ది కొద్దిగా... క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుందట. అంతం ఎప్పుడవుతుందీ (ఎప్పుడు రిటైర్ అవుతారు) అనేది చాలా అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. ఉదాహరణకి ఒకొక్కరి శరీరతత్వం చాలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. పుట్టుక నుంచే వాళ్ళు అలా ఉంటారు. జిర్రున చీది ఎరగక పోవచ్చు. అలాంటి వాళ్ళు సెక్సులో కూడా చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. 70-80 ఏళ్ళు వస్తున్నా వాళ్ళ లైంగికోత్సాహం ఏమీ తగ్గదు.

ఒకొక్కడుంటాడు. చూడగానే గురజాడ గేయం 'ఈసురోమని మనుషులుంటే...' జ్ఞాపకం వస్తుంది. యిలాంటి వాళ్ళు 40-50 ఏళ్ళకే 'రిటైరై'పోతారు. లేకపోతే ఆ జాడు నీరసం భరించలేక వాళ్ళని పెళ్ళాలే 'డిస్మిస్' చేస్తారు.

2. షుగర్, టి.బి., ఆస్మా వంటి దీర్ఘ వ్యాధులున్న వాళ్ళకి, కామోత్సాహం త్వరగా చప్పబడిపోతుంది.

3. వృద్ధుల్ని మానసిక చింత, తామెందుకూ కొరగాకుండా పోయామన్న ఫీలింగూ, తమనందరూ అలక్ష్యం చేస్తున్నారన్న భావం కృంగదీసినట్టుగా మరేదీ కృంగదీయదు. శారీరకంగా చురుగ్గా వుండొచ్చుగాక. అలాగే మేధస్సుకీ లోపం ఏమీ ఉండదు. అయినప్పటికీ కాలక్షేపం లేకపోవడం వల్ల కలిగే నిస్పృహ, వ్యథ, ప్రాముఖ్యం కోల్పోయామనే భావం, తాము ఎవరి మీదనైతే ఆధారపడ్డారో వాళ్ళ నుంచి ప్రేమ లోపించటం- యివన్నీ పెద్దవారిలో కామాన్ని హరించివేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఒంటరి వారిని. (భాగస్వామి బ్రతికుంటే ఆ వయసులో కూడా వీరు కామపరంగా చురుగ్గా ఉంటారు).

4. కొందరికి ముందునుంచీ ఆధ్యాత్మిక చింతన ఉంటుంది. అటువంటివారు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండానే కాముకత్వం నుండి సెలవు పుచ్చుకుంటారు. వృద్ధ యువకుల్నీ యువ వృద్ధుల్నీ మనం చూడటం లేదా?

ఏతా వాతా చెప్పొచ్చే దేమిటంటే మనిషి కామజీవితం ఎప్పుడు ఎలా అంతమవుతుందనేది అతని / ఆమె చేతుల్లో ఉండదు. పరిస్థితులూ, ఆరోగ్యమూ, శారీరక ప్రకృతి, మానసిక ప్రవృత్తి - వీటి మీదనే ఆధారపడి ఉంటుందని గ్రహించండి. అన్నీ బావుంటే బతికున్నంత కాలం కామజీవితం ఉంటుంది.

స్ఖలనం కావటంలేదు!

నాకు 28 సం॥లు. పెళ్ళయి రెండేళ్లయింది. అప్పటి నుంచీ నాకు ఒక్కసారి కూడా వీర్యస్ఖలనం కాలేదు. నాకిక పిల్లలు ఎలా పుట్టేట్టు? నా భార్య కూడా చిరాకు పడుతున్నది.

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.

ఆమెకు యింతవరకూ భావప్రాప్తి కూడా కలగలేదు. నాకు అంగస్తంభనం బాగానే ఉంటుంది. కొంతసేపు చేసి చేసి ఇద్దరికీ విసుగు పుట్టి మానేస్తాను. నాకు యిదొక సమస్యగా పరిణమించింది. మీరే నా సమస్య తీర్చాలి. పెళ్ళికి ముందు 4 సం॥లు హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నాను. అప్పుడు వీర్యం మామూలుగానే వచ్చినది.

-కరీంనగర్

జ. మీరు హస్తప్రయోగం చేసినప్పుడు మామూలుగా స్కలిస్తూ, రతిలో స్కలించలేక పోతున్నారంటే మీలో తెలియని మానసిక నిరోధాలు ఉన్నాయని అర్థం.

బహుశా మీరు నాలుగేళ్ళపాటు చేసుకున్న హస్తరతి మీలో ఆత్మన్యూనతని, నేరభావాన్నీ కలిగించి ఉండాలి. మీ భార్యముందు మీకు తెలీకుండానే ఈ నేరభావన మిమ్మల్ని దోషిగా నిలబెట్టి ఉంటుంది. తొలి రతుల్లో ఈ కారణాల వల్ల మీకు స్కలనం జరిగి ఉండదని భావిస్తున్నాము. మొదటి ప్రయత్నాల్లో మీకు స్కలనం కాకపోవటంతో మీరు బహిరంగంగానే ఆందోళన పడటమూ, ఆ ఆందోళనను మీ భార్య పంచుకుని అనాలోచితంగా మీ సమస్యను రెట్టింపు చేయటమూ జరిగి ఉంటాయి.

మీకు అంగస్తంభనంలో లోపం లేదన్నారు. ఎంతకీ స్కలనం కాక సహనం చచ్చిపోయి మీరే రతి ముగిస్తున్నానన్నారు. కనీసం 5-10 నిముషాలన్న రతి సంచలనాలు నిర్వహించ కుండా మీరు నిరాశపడటం జరగదు. సగటు స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందటానికి ఆపాటి సమయం చాలు. అయితే మరి ఆమె భావప్రాప్తి ఎందుకు పొందలేకపోతున్నట్టు? దీనర్థం ఏమిటంటే మీకు స్కలనం కావడానికి, తనకి తృప్తి (భావప్రాప్తి) కలగడానికి సంబంధం ఉందని మీ భార్య భావిస్తున్నారు! నిజానికి పురుషుడికి స్కలనమైన సంగతి స్త్రీకి వెంటనే తెలియదు. అతని రతివేగం తగ్గిపోవటమూ, అంగం ముడుచుకోవటమూ, వీర్యం నెమ్మదిగా బయటకి కారటమూ సరిగినప్పుడే ఆమె గ్రహించుకుంటుంది. మీ భార్యకు ఈ విషయాలు అనుభవంలోకి రాలేదు. అందుకనే మీ స్కలనం కొరకు ఎదురు చూస్తూ తన భావప్రాప్తి మరిచిపోయిన స్థితికి ఆవిడ చేరుకున్నారు. (లేదా - ఆమెకు రతిలో భావప్రాప్తి ఎట్లా పొందాలో ఆ సులువు తెలియకపోయి ఉండాలి). మీకు స్కలనం కానందున ఆమె విసుక్కోవడంలో అర్థం యిదే! ఆమె మీకంటే ఎక్కువగా మీ స్కలనం గురించి విచారించడమూ, మీ రతిని విసుక్కోవటమూ మీ మనో స్థైర్యాన్ని దెబ్బ తీస్తున్నాయి. మీ ఇద్దరి అజ్ఞానమే మీరీ విష వలయంలో చిక్కుకోవడానికి కారణమయిం దని గ్రహించండి.

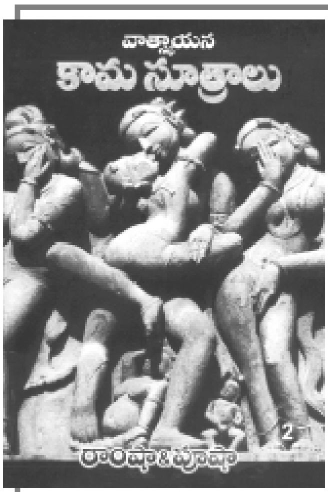
ఇలాంటి పరిస్థితిలో - అంటే స్కలనం కాని స్థితిలో - చిక్కుకున్న పురుషులు మామూలుగా ఏం చేస్తారంటే తమ సంగతి ఇంక ఎలాగూ యింతే కదానని నిరాశతో సరిపుచ్చుకుని తమ భార్యలకు భావప్రాప్తి కలిగించటంపైనే దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. ఇద్దరూ అసంతృప్తితో కుమిలిపోవటం కంటే యిది మంచిది.

అయితే మీ సమస్యకు ఇంతకంటే పరిష్కారం లేదని నా ఉద్దేశం కాదు. తప్ప కుండా మీరు స్కలనాన్ని, భావప్రాప్తిని పొందుతూ సంతానం కనగలరు. అందుకు గాను మీ దంపతులిద్దరూ మా కార్యాలయానికి వచ్చి కొద్ది రోజులు ఉంటాలి. మీ కేసు హిస్టరీని విశ్లేషించి మీ స్కలన రాహిత్యానికి మూల కారణమేమిటో తెలుసుకుంటాము. ఆ పైన మీకు సైకోథెరపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. దానితో పాటు మీరు అనుసరించాల్సిన విధానాలను కూడా మీకు తెలియపరుస్తాము. ఆ తర్వాత మీరూ అందరిలాగే ఆనందంగా కాపురం చేసుకోవచ్చు.

ఈలోగా మీరొక పని చెయ్యండి. రతిని కొంతసేపు నిర్వహించాక ఒక్కసారిగా కాళ్ళూ, చేతుల కండరాలూ, ఊపిరి బిగించి వేగంగా సంచలనాలనిస్తూ భావప్రాప్తిని పొందినట్టుగా నటించండి. గతంలో హ.ప్ర. ద్వారా స్కలనాలు పొందారు కనుక భావప్రాప్తి పొందినట్టుగా నటించండి. గతంలో హ.ప్ర. ద్వారా స్కలనాలు పొందారు గనుక భావప్రాప్తి ఎలా ఉంటుందో మీకు తెలియనిది కాదు. ఆమెను ముద్దులాడుతూ, వీపు నిమురుతూ, అదుము కుంటూ "యిన్నేళ్ళకు పొందిన సంతృప్తికి" కృతజ్ఞత చెప్పండి. అలా వరుసగా కొన్ని రతుల్లో మీరు భావప్రాప్తి పొందినట్టు ఆమెను నమ్మింపజేయటం ద్వారా ముందుగా ఆమెలో ఏర్పడిన తిరస్కార భావాన్ని తొలగించిన వారవుతారు. ముమ్ముందు మీరు భావప్రాప్తి పొందటానికి ఆమె తిరస్కార భావం అడ్డు రాకుండా ఇది మీరు తీసుకోగల ముందు జాగ్రత్త చర్య.

మీ భార్య భావప్రాప్తి పొందాలంటే ఆమె ఏం చెయ్యాలో బోధపరచండి. రతిలో కండరాలు, ఊపిరి బిగబడుతూ సంచలనాల్లో ఎలా పాలు పంచుకోవాలో ఆమెకూ తెలియ జెప్పండి. ఆమెచే ఉపరతి కూడా నిర్వహింప చెయ్యండి.

గతకాలపు హస్తరతి గురించి ఏ ఆలోచన మీ మనసులో ఉన్నా, దాన్ని తొలగించుకోండి.



విడుదలైంది!

రూ. 40/-

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు

జగద్విఖ్యాతమైన ఈ గ్రంథాన్ని మహర్షి వాత్స్యాయనుడు 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...

అప్పటి హ.ప్ర. వల్ల ఇప్పుడు మీకు ఏ నష్టమూ వాటిల్లదు. అది మీకు మా హామీ!

మిగతా చికిత్స మీరు మా కార్యాలయానికి వచ్చేకనే సాధ్యమవుతుంది. యిద్దరూ రావాలి. మరిచిపోకండి!

తగ్గేదెలా?

నేను బాగా లావు ఉన్నాను. లావు తగ్గడానికి ఏమయినా మందులు ఉంటే తెలియజేయగలరు. నేను రోజుకి రెండు పూటలు మాత్రమే భోజనం చేస్తాను. నేను 5 అడుగుల 10 అంగుళాలు ఉన్నాను. నా వయస్సు 22 సం॥లు. బరువు 75 కేజీలు. ఈ బరువు తగ్గడానికీ నాలో ఉన్న క్రొవ్వు కరగడానికీ మందులు తెలియజేయగలరు. ఈ సంవత్సరం పెళ్ళిచేయాలనుకుంటున్నారు మా తల్లిదండ్రులు. నాకు మాత్రం బరువు తగ్గాలని బాగా ఉన్నది. అందుకని నా బరువు తగ్గే మందులు తెలియజేయగలరు.

-ఖమ్మం.

జ. లావు తగ్గటానికి మందులు వాడటం మంచిపని కాదండీ! మందులు ఆకలి మంద గింపజేస్తాయి. అయినా గాని అయిదడుగుల పదంగుళాల పొడవున్న మీకు 75 కేజీలు ఎక్కువ బరువేమీ కాదే?! పైగా ఆ బరువు అధిక కొవ్వువల్ల కలిగినదే కాకపోవచ్చు. కండపుష్టి, ఎముకల పుష్టి బాగున్నా కూడా బరువుగా ఉంటారు. ఆ బరువు తగ్గాల్సిన పనిలేదు. ఒబీసిటీ (అధిక కొవ్వు) వల్ల బరువు పెరిగితే మాత్రం 'కడుపునిండా తినకండి అర్ధాకలితో లేస్తేనే ఆరోగ్యం' అంటారు పెద్దలు. వరి అన్నం తగ్గించి కాయధాన్యాలు, గోధుమ, జొన్న, చోడి, రాగి వగైరా తినండి. నూనెలు, వేపుళ్ళు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కేకులు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ తినకండి. తిన్న రెండు పూటలూ ఆకలి యింకా కొద్దిగా ఉండగానే లేచిపోండి. మధ్య మధ్య చిరుతిళ్ళు తినకండి. భోజనం వేళ పట్టున తినండి. తిన్న వెంటనే (గంటన్నర వరకూ) పడుకోకండి. పొద్దున్నా సాయంత్రం ఊరిబయటి దాకా నడిచి వెళ్ళిరండి.

జీడిపప్పు, ఎండుకొబ్బరి, చాక్లెట్లు, కేకులు, వెన్న, నెయ్యి, నూనె, ఐస్‌క్రీం- వీటిల్లో ప్రతి వంద గ్రాములకీ 400 నుంచి 900 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. అది చాలా ఎక్కువ. ఇవి తినకండి.

ఆవుపాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, అరటిపళ్ళు, నారింజపళ్ళు, ఆకుకూరలు వీటిల్లో ప్రతి వందగ్రాముల్లోనూ 15 నుంచి 90 కేలరీల లోపు మాత్రమే శక్తి ఉంటుంది. కనుక ఇవి తీసుకోవటం మంచిది. ఆకలి వెయ్యదు, నీరసం రాదు.

తిండి విషయంలో కఠినంగా ఉండకపోతే ఎవరైనా లావు తగ్గడం అసాధ్యమని మరిచిపోకండి.

పొద్దున్నా, సాయంత్రమూ చెరొక అరగంట సేపూ యోగాభ్యాసం చెయ్యాలి. ఉత్తానపాద, పవనముక్త, భుజంగ, శలభ, పశ్చిమోత్తాన ఆసనాలు వెయ్యండి. వీటినెలా వెయ్యాలో "యోగచికిత్స" పుస్తకంలో వ్రాసాము చదవండి. యోగాసనాలు వేసే పక్షంలో మార్నింగ్ వాక్ అవసరం లేదు.

ఏది మంచిది?

నాకు ఎళ్ళయి ఒకనెల అయ్యింది. అప్పుడే పిల్లలు వద్దనుకుంటున్నాము. ఆరోగ్యానికీ, మనసుకి ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేని పద్ధతి ఏదైనా సూచించండి. నా భార్య మంచిది. నేను ఎలా చెపితే అలా చేస్తుంది. కాని బట్టలు విప్పే దగ్గరే ఒప్పుకోదు. ఎలా?

స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు అంగం బయటకు తీసేస్తే నష్టమా? రెండవసారి రతి చేస్తే ఇంద్రియం చాలా తక్కువ వస్తోంది ఎందుకని?

-బి.ఆర్.

జ. పెళ్ళయి నెల్లాళ్ళే అయ్యిందంటున్నారు. కనుక మీరు రతిలో పాల్గొన్న ప్రతిసారీ పది నిముషాల ముందుగా 'టుడే' యోని బిళ్ళ ఒకదానిని మీ భార్యను యోనిలోపలి కంటా ఉంచుకోమనండి. ఈ మాత్ర పెట్టుకున్న గంట తర్వాత కలుసుకుంటే ప్రయోజనం ఉండదు. అలాగే ఒక రోజునే ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొనటం జరిగితే పాల్గొన్న ప్రతిసారీ ఒక టాబ్లెట్ ఉపయోగించాలని గుర్తుంచుకోండి.

పిల్స్, లూపు వంటి వాటికన్నా పెళ్ళయిన కొత్తలో పురుషాంగపు తొడుగులు కాని, 'టుడే' యోనిమాత్రలు కాని వాడడం మంచిది.

'సహజ పద్ధతులనగా రతి అనంతరం ఆమె లేచి బీజవాహిక లోపలికంటా కడుక్కోవటం; కరెజ్జారతి విధానం కాని, ఉపరతి కాని అనుసరించడం; అండస్రావం కాలానికి అటూ యిటూ 3 రోజులు రతికి దూరంగా ఉండటం వంటివి. తపి, జారి ఈ విధానం వల్ల గర్భం వచ్చేసినా ప్రమాదమేమీ లేదనుకున్న వారికే ఇవి ఉపయోగం.

ఏడాదికన్నా ఎక్కువకాలం గర్భనిరోధం పాటించవద్దని మా సలహా. మీ యిద్దరికీ

సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

హస్తప్రయోగం, శీఘ్రుస్ఖలనం, 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

సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

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

& : 08725-225422 Cell: 94401 39670

H ఆదివారము సెలవు H

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.

గర్భధారణశక్తి ఉన్నదీ లేనిదీ ఎంత త్వరగా తెలిసిపోతే అంతమంచిది. ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరి కన్నా సంతానసాఫల్యత తక్కువ ఉందని తెలియడానికే ఏళ్ళు పట్టేస్తే దోష నిర్ణయానికీ, చికిత్సకీ మరెంతకాలం పడుతుందో చెప్పలేం కదా! కనుక కనదలుచుకున్న ఒకరిద్దరినీ 4,5 ఏళ్ళలో కనేసి ఆ తర్వాత శాశ్వత కుటుంబ నియంత్రణ చేయించుకోవటం ఉత్తమోత్తమం.

రతి సమయంలో స్ఖలించే ముందు అంగాన్ని బయటకి అకస్మాత్తుగా తీసివేయటం మంచిదికాదు. దానివల్ల మున్ముందు అసంతృప్తి, న్యూరోసిస్ కలుగుతాయి.

రెండవసారి రతిలో ఇంద్రియం తక్కువే వస్తుంది. వీర్యద్రవాలు సరిపడినంత తయారవడానికి మీరు వ్యవధి యివ్వొద్దా?

పెళ్ళయి నెల్లాళ్ళయింది. ఇంకా మీ భార్యకు సిగ్గుతెలరు తొలగిపోయి ఉండవు. అప్పుడే బట్టలన్నీ విప్పేసి మీ ముందు నగ్నంగా ఉండటానికి సిద్ధపడగలరా? అయినా పూర్తి నగ్నత్వాన్ని చాలామంది మగవాళ్ళు భరించ లేరు. సగం సగం దాచిపెడితేనే అందమూ, ఆరాటమూ కూడా; మీరూ బలవంత పెట్టకండి.

అన్నీ మీ యిష్టం కాదు

నా వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు మేలో వివాహం జరిగింది. నాకు పెండ్లికాక ముందు నేను ఉంటున్న ఊరిలోనే ఒక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. చాలా గాఢంగా ప్రేమించు కున్నాము. అందువల్ల నా ఇష్టం లేకుండా మా మేనమామ కూతురితో మా తల్లిదండ్రుల ఇష్టానుసారముగా జరిగింది మా వివాహం. ఇప్పుడు కూడా ఆ ప్రేమించిన అమ్మాయి కావాలని ఉంది. నామీద ఆమెకు కూడా చాలా ప్రేమ ఉంటుంది. చాలా బాధతో ఏడుస్తుంది. తిడుతుంది. మోసగాడివి, నిన్ను నమ్మరాదు. మగవాళ్ళు అందరూ మోసగాళ్ళు అని తిడుతుంది.

నాకు నా భార్య వద్ద సుఖప్రాప్తి లేదు. ఆ అమ్మాయి ఇప్పుడు నాతో మాట్లాడ్డం లేదు. చాలా కష్టంగా మానసికంగా ఆలోచనలతో బ్రతుకుచున్నాను. నా భార్యను వదిలివేయాలని ఉంది. ఇప్పుడు నా భార్య 3 నెలల గర్భవతి. నేనంటే ఇష్టపడుతుంది. నాకు ఇష్టము ఉండదు. నా భార్య యొక్క గర్భము తీయించి నా భార్యకు విడాకులు చేసి నేను ప్రేమించిన అమ్మాయిని పెండ్లి చేసుకోవాలని ఉంది. లేకుంటే చనిపోవాలని ఉంది.

నా భార్య 3 నెలల గర్భము తీసే ఉద్దేశ్యము చెప్పండి. నేను ప్రేమించిన అమ్మాయిని చేసుకొనే మార్గము చెప్పండి. ఆమె లేనిదే నేను బ్రతుకను. ఈ మధ్య బ్రతుకుమీద విరక్తి ఉంది. రక్షించే మార్గము తెలియజేయండి.

ఇంకో చిన్న సమస్య: నా భార్యకు కుడి రొమ్ముకు చేయి తగిలితే ఏడుస్తుంది. రొమ్ములో గడ్డ కట్టినట్టు గట్టిగా ఉంది. చాలా బాధపడుతుంది. ఏడుస్తుంది. అది కేన్సర్ గడ్డ అనే భయము ఉంది. సార్ నా జీవితమును కాపాడండి. మీ సలహాకు అనుగుణంగా ఉంటాను.

-కె.ఆర్.

జ. మీ నిర్ణయాల మీద మీ ఒక్కరి జీవితమే ఆధారపడి ఉంటే మీరు ఏ గంగలోకి దూకినా ఎవరూ పట్టించుకోరు. మీ భార్య, పుట్టబోయే బిడ్డల జీవితాలకు కూడా మీరు బాధ్యులని మరిచిపోకండి. ప్రేమించిన అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోలేని మీరు ప్రేమించటం ఎందుకు? ఒకరి మొహాల్లోకి ఒకరు చూసుకుంటూ కూచుని, పెద్దవాళ్ళు మెడలు వంచి పెళ్ళి చేసేస్తుంటే ఊరుకుని, యిప్పుడు చిందులు వెయ్యటంలో అర్థం ఉందా? ఆ అమ్మాయి మోసగాడివని మిమ్మల్ని తిట్టిందంటే తిట్టదా మరి?

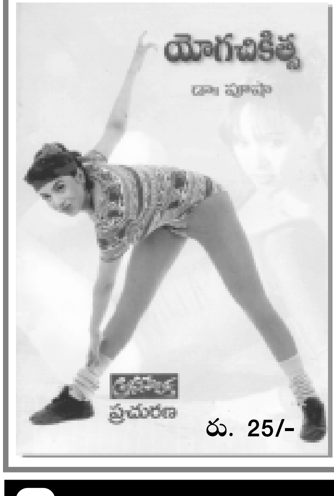
మీరు ప్రేమించిన అమ్మాయి ఇక మీకు దక్కదు. ఆమెని ఆశించటం, మీ భాగస్వామిని విస్మరించటం మీకు తగవు. అవి సమ్మతం కావు. మీ భార్యకు గర్భం కలిగించినది మీరే అయినా తీయించే హక్కు మీకు లేదు. కడుపు చెయ్యటమూ తీసెయ్యడమూ అన్నీ మీ యిష్టమే నేమిటి? పెళ్ళామే కదా చచ్చినట్టు పడి ఉంటుందని ఎన్నడూ అనుకోకండి. ఆవిడ దుఃఖానికి మీరు కారకులైతే, ఆ ఉసురు మీకు తగిలి తీరుతుంది. పైగా అలాంటి (గర్భం తీయించటం లాంటి) పాడు పనులకు పాల్పడితే భవిష్యత్తులో సంతానం కోసం అలమటించాల్సిన దుర్గతి కూడా పట్టొచ్చు.

యిష్టం ఉన్నా లేకపోయినా భార్యను కళ్ళు మూసుకొని అనుభవిస్తూనే ఉన్నారు కదా, ఇకనుంచైనా కళ్ళు తెరవండి. మీ ప్రేమకు పాత్రురాలు, అర్హురాలూ ప్రస్తుతం మీ భార్య ఒక్కతే. మీ మనసుని ఆమె మీదకే మళ్ళించండి.

ఆమె కుడి రొమ్ములో గడ్డలై, సలుపు తున్నాయన్నారు. బహుశా రొమ్ముమాద (Mastitis) ఏర్పడి ఉంటుంది. అది కేన్సరు అని మేమనుకోవటం లేదు. గైనకాలజిస్టుకి చూపించి పరీక్షలు చేయించండి. అందరి అనుమానాలూ తీరిపోతాయి. గర్భానికి హాని కలగని మందుల్ని ఎంచి మీ డాక్టరుగారే ఇస్తారు.

వెరికోసీల్

నేను మీరు చెప్పిన మందులు వాడాక నా వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగా పెరిగినవి. కాని నాకు వెరికోసీల్ ఉన్నది.



రు. 25/-

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!

వెరికోసీల్ వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గుతుందని పత్రికల్లో వ్రాసారు. మరి మందులు ఆపుచేసాక నా వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం అలాగే ఉంటాయా లేక వెరికోసీల్ వల్ల తగ్గిపోతాయా?

-ఆర్.ఆర్.

జ. వెరికోసీల్ ఉన్నంతమాత్రాన అందరికీ వీర్య లక్షణాలు దెబ్బతినటం జరగదండీ! వెరికోసీల్ ఉన్నప్పటికీ వీర్యలక్షణాలు చక్కగా ఉన్నవాళ్ళెంతమందో ఉన్నారు. వెరికోసీల్ స్థాయిని బట్టి, రెండు వేపులా ఉందా, ఒక వేపునే ఉందా అన్నదాన్ని బట్టి కూడా దాని ఎఫెక్టు ఆధారపడి ఉంటుంది.

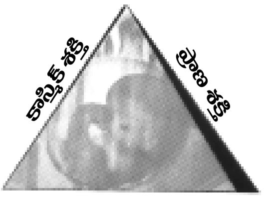
ఇక వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం అంటారా? పోషకాహారం విషయంలో లోపం లేకుండా, ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక సమస్యలూ లేకుండా ఉంటే సాధారణంగా అవి తగ్గిపోవు. కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులు ఎలాగూ ఉంటాయి. అవి లెక్కలోకి రావు.

మీకు మందుల వల్ల వీర్యం వృద్ధి చెందింది కనుక వెరికోసీల్ ఎఫెక్టు దాదాపు లేదనే చెప్పుకోవచ్చు. కణాల స్వరూపం, నిర్మాణంలో దోషాలు ఏమైనా ఉన్నవేమో కూడా పరీక్ష చేయిస్తే మంచిది. పెద్ద లేబరేటరీల్లో గాని, నిపుణులైన టెక్నీషియన్లు ఉన్నచోట కాని అది వీలవుతుంది.

అన్నీ సమస్యలే!

నాకు 18 సం॥లు. నాకు పెండ్లయి 3 సం॥లు అయినది. నాకు పెండ్లయిన తరువాత 6 నెలలకు కడుపులో నొప్పి తయారయినది. ఈ నొప్పి నేను రజస్వల అయినపుడు లేదు. పెండ్లయిన తరువాత కూడా 6 నెలల వరకూ లేదు. తరువాత వచ్చినది. ఇది నేను తెల్లవారు ఝామున లేచి టపటప రెండు అడుగులు వేయగానే వస్తుంది. బహిష్టుకు రెండు రోజుల ముందు కూడా వస్తుంది. బహిష్టు ఐదు రోజులు అవుతాను. ఈ నొప్పి 3 రోజుల వరకు ఉంటుంది. మూత్రం బాగానే ఉంది కాని రతిలో యోని మంట పెడుతుంది. నేను సెక్సు విషయంలో పూర్తిగా నిమగ్నమైపోతాను. నా భర్త రతిలో నన్ను ఏమాత్రం సుఖపెట్టడంలేదు. రోజుకు ఒకసారి రతిలో పాల్గొంటాము. ఎక్కువ చేస్తే నాకు కడుపు నొప్పిగా ఉంటుంది. అది ఎందుకో తెలుపగలరు.

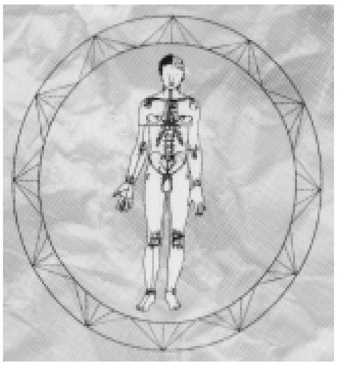
మీ... కోసం



పిరమిడ్ శక్తి

మనిషి జీవించడానికి ముఖ్యమైనది ప్రాణశక్తి

కొన్ని సమస్యలను మందులు వాడనవసరం లేకుండా పోగొట్టుకోవచ్చును. మరికొన్ని మీ-మీ డాక్టర్ల వద్ద మందులు వాడుతూ బయో- మాగ్నెటిక్ థెరపీ, అక్యుప్రెజర్, రిఫక్సాలజీ, అక్యుపంక్చర్, పిరమిడ్, బ్యాచ్‌ఫ్లవర్ రేమిడిస్ 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.

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)

పై అన్ని సమస్యలు ఉంటే పిల్లలు కలగరా? తెలుపగలరు.

-కె.ఎస్.

జ. సూక్ష్మక్రిములేవో మీ గర్భసంచికీ, ఇంకా ఆ లోపలి భాగాలకీ సోకినట్లున్నాయి. మీ కడుపు నొప్పికీ, రతిలో మంటకూ మీకు పిల్లలు కలగక పోవటానికి అదే కారణం కావచ్చు. దీన్ని Pelvic Inflammatory Disease (PID) అంటారు. ఏదయినదీ మీరు గైనకాలజిస్టు (లేడీ డాక్టరు)కి చూపించుకుంటే తెలిసి పోతుంది. చికిత్స మీరూ, మీ భర్తా- యిద్దరూ పొందాలి. పిల్లలు కూడా ఆ తర్వాత తేలికగానే పుడతారు.

భర్తల వల్ల సుఖం పొందలేకపోతున్న కోట్లాది భార్యల్లో మీరూ ఒక్కరు. మీవారిచేత మా ప్రణయకళ, కామశిల్పం, దాంపత్య రహస్యం, రతి రహస్యం పుస్తకాలు చదివించండి.

నపుంసకత్వం

ఒకతనికి నపుంసకత్వం వచ్చినట్లు అనుమానంగా ఉన్నది. అతను యింతవరకూ భార్యతోనే కాపురం చేసాడు. హఠాత్తుగా స్తంభనం పోయింది. భార్యాభర్తల మధ్య ఏరకమైన స్పర్థలూ లేవని రూఢిచేసు కున్నాను. స్తంభనం విఫలం అగుటకు దారితీసే పరిస్థితులు లేవని చెప్పవచ్చును. అతనికి రతి జరపాలని ఉంటున్నది కాని అంగం ఏమాత్రం స్తంభించటం లేదు అంటున్నాడు. భార్య ప్రేరేపించినా సరే కావటం లేదట. ఇది వరకు అప్పుడప్పుడు కలల్లో యింద్రియం పడటము, తెల్లవారు ఝామున స్తంభించటమూ ఉండేవి కాని యిప్పుడు లేవట. ఇది జరిగి 6 నెలలు కావస్తోంది.

కనుక యిది శారీరకమైన నపుంసకత్వం అనుకుంటున్నాను. ఎందువలన వచ్చిందో తెలుసుకోవడానికి పరీక్షలు ఏమున్నవో వాటి గురించి పత్రికా ముఖంగా వ్రాయండి.

-డా॥ ఆర్, మెట్‌పల్లి.

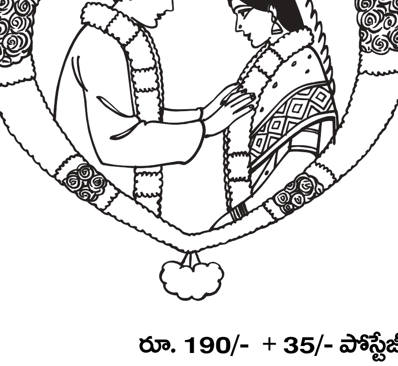
జ. మీరు వ్రాసిన దానిని బట్టి ఈ కేసు శారీరక నపుంసకత్వానికి చెందే అవకాశం లేకపోలేదు. తీవ్ర మానసిక విచారం, వత్తిడి వంటివి కూడా కారణం కావచ్చును. సాధారణంగా మానసిక కారణాలవల్ల వచ్చిన నపుంసకత్వమైతే నిద్రలోనో, కలల్లోనో, ఒక్కడే ఉన్నప్పుడో ఒక్కసారయినా అంగం స్తంభించాలి. గతంలో అతనికి హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండి ఉంటే ఏకాంతంగా రెండు మూడు సార్లు హస్తప్రయోగం ప్రయత్నించ మనండి. అందులో సఫలీకృతు డయితే అది శారీరక నపుంసకత్వం కాదని భావించవచ్చు. మీకు చెప్పని రహస్యం ఏదో అతని దగ్గర ఉండి ఉంటుంది.

మానసిక నపుంసకత్వం కానట్టయితే అది మందులవల్ల కలిగినదేమో అడిగి చూసారా? అతను బి.పి. తగ్గడం కోసం కాని, గుండెజబ్బు వల్ల కాని, కడుపులో అల్సరు కోసం కాని... మందులేమైనా వాడుతున్నాడా? లేక కామ సామర్థ్యం పెరగాలని చెప్పి ప్రమాదకరమైన మందులేమైనా వాడుతున్నాడా? వాకబు చేయండి.

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) ఉందేమో టెస్టు చేయించండి. మలబద్ధం, గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఉన్నవేమో అడగండి. యివేమీ లేనట్లయితే అతన్ని యూరాలజిస్టు లేదా ఏండ్రాలజిస్టు వద్దకు పంపి ఆమూలాగ్రం పరీక్షలు చేయించండి. ముఖ్యంగా: వయాగ్రా ఇచ్చి చూస్తే కొంతవరకు అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అలానే పెపావరిన్ లేదా ప్రోస్టాగ్లాండిన్ ఇంజెక్షన్ అంగానికి ఇచ్చి చూసే పరీక్ష ఉంది. సందర్భాన్ని బట్టి యూరాలజిస్టులు ఈ దిగువ పరీక్షల్లో కొన్నిటిని సూచిస్తారు. మీ అవగాహన కోసం వివిధ రకాల పరీక్షలు తెలియపరుస్తున్నాము.

1. పురుషాంగం బి.పి. : దండకి బి.పి. పరికరం తాలూకు బెల్టు బిగించినట్లే

పెళ్ళి కానుక



మీ స్నేహితుల, బంధువుల పెళ్ళికి - వారి దాంపత్య జీవితం సుఖ సంతోషాల నిలయం కావాలని ఆకాంక్షించే మంచి మిత్రునిగా మీరివ్వగల అపూర్వ పెళ్ళికానుక! 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.

మినీ సెట్ : పై ఆరింటిలో మొదటి మూడు ప్రచురణల వెల రూ. 100/- (రిజిష్టరు పోస్టుతో సహా)

10 రోజుల ముందుగానే ఆర్డరివ్వడం ఉత్తమం

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

పురుషాంగానికి కూడా ప్రత్యేక బి.పి. పరికరం తాలూకు బెల్టు బిగించి బి.పి. చూస్తారు. ఆ తర్వాత చేతికి కూడా బిగించి బి.పి. చూస్తారు. పురుషాంగపు సిస్టోలిక్ ప్రెషర్‌ని, దండచేతి సిస్టోలిక్ ప్రెషరు చేతి భాగిస్తే వచ్చే అంకె 0.8 కంటే ఎక్కువే ఉండాలి కాని తక్కువ ఉండ కూడదు. తక్కువే ఉంటే పురుషాంగంలో రక్తపు పోటు తక్కువ ఉందన్నమాట. అనగా రక్తనాళాలలో దోషం ఏర్పడిందని అర్థం.

2. ఒకటి రెండు రాత్రులు ఆసుపత్రిలోనే ఉంచి రాత్రివేళ అంగస్తంభనం అవుతోందో లేదా ఎంత స్థాయిలో ఎంతసేపు అవుతోందో పరీక్ష చేయించాలి. దీన్ని NPT (Nocturnal Penile Tumescence) పరీక్ష అంటారు. అందుకు ప్రత్యేక పరికరాలున్నాయి. (ఉదా : రిజిస్కాన్)

3. డాప్లర్ పరీక్ష అని ఇంకొకటుంది. పెపావరిన్ ఇంజెక్షను, EMG మాదిరిగా శరీరంలోకి సూదులు దింపక్కర్లేకుండా అల్ట్రా సౌండ్ పరికరంతో చేసే పరీక్ష యిది. రక్త నాళాల్లో రక్తప్రవాహం తీరుని ఇది గమనిస్తుంది.

4. కొంతమంది ఏండ్రాలజిస్టులు అంగానికి పక్క భాగంలో పెపావరిన్ ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు. అటుపై అంగాన్ని ప్రేరేపిస్తే వెంటనే అంగం బలంగా స్తంభిస్తుంది. అలా స్తంభిస్తే అంతవరకూ ఉన్న స్తంభన వైఫల్యానికి కారణం మనసులో గాని, నరాల వ్యవస్థలో గాని, రక్త నాళాలలో గాని ఉందని అర్థం.

5. EMG: నరాల స్పెషలిస్టు (Neuro - logist) చేత ఎలక్ట్రోమయోగ్రామ్ పరీక్ష చేయిస్తే నరాల వ్యవస్థలో దోషాలు బయటపడతాయి.

రక్తనాళాల్లో దోషాలు గుర్తించేందుకు మరికొన్ని ప్రతేక పరీక్షలు (DICC వగైరా) కూడా చేస్తారు.

ఇవన్నీ ఏండ్రాలజిస్టులు చెయ్యవలసిన పరీక్షలు. వీటిని హైదరాబాదులో, బొంబాయిలో చేస్తారు.

దీనికీ తిథేనా?

తిథి వార నక్షత్రాలను చూసుకొని నియమానుసారం లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడం పూర్వీకులు ఆచరించేవారు. ఎందుకని?

జ. 'గౌతమ ధర్మసూత్రాలు' చదివితే మీకు యిలాంటి ధర్మసూక్ష్మాలు తెలుస్తాయి. 'గర్భాధానం' అనే మాట ఉంది. 'గర్భమునందు ఉంచుట' అని అర్థం. శిశువును పిండరూపంలో తల్లి గర్భంలో ఉంచడమని దీని భావం.

వీర్యకణం, అండకణం కలిసి ఏ క్షణంలో పిండం ఏర్పడుతోందో ఆ క్షణంలో ఆ శిశువు ప్రాణం పోసుకున్నట్టు లెక్క.

శిశువుకు ప్రాణాన్ని పోసే కార్యం ఎంత ముఖ్యమైనదో వేరే చెప్పాలా? కనుక అలాంటి పవిత్ర కార్యాన్ని శుభముహూర్తంలో మంత్రోచ్ఛారణతో నిర్వహించటం పూర్వాచారం! పగటిపూట ఇంద్రాది అష్ట దిక్పాలకులనూ పూజిస్తారు. రాత్రి మంత్రాలతో భార్య యోనిని, గర్భాశయాన్ని అందులో ఉంచబడే వీర్యాన్ని ఆశీర్వదించి అప్పుడు భర్త రతి జరుపుతాడు. భార్య గర్భంలో అనుష్ఠించబడే పిండానికి పవిత్రత నాపాదించే కార్యక్రమం యిది. గర్భాధానం శుభముహూర్తంలో జరిగితే సత్సంతతి కలుగుతుందనీ, తద్వారా వంశాభ్యుదయమూ, సాంఘిక అభ్యుదయమూ కలుగుతాయనీ విశ్వాసం.

శీలవతేనా?

నాలుగు నెలల క్రితం మా అంకుల్ బిడ్డతో మెన్సెస్ అయిన మరుసటి రోజు, ఆ మర్నాడు కలిసాను. తరువాత ఆ అమ్మాయి ఫోన్ చేసి తనకు మెన్సెస్ రాలేదని చెప్పింది. ఏవేవో మందులు వాడేము. ఫలితం లేదు. తర్వాత వాళ్ల ఇంటివాళ్ళు ఆ అమ్మాయికి ఎబార్షన్ చేయించారు. ఆ అమ్మాయిని నేను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకున్నాను. కాని ఆమె కేరక్టర్ సరిగ లేనందున నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఆమెకి పెళ్ళి కుదిరింది. మెన్సెస్ అయిన రెండవరోజున కలిస్తే గర్భం ఎలా వస్తుంది? ఆమె శీలవతేనా?

-బి.వి., అదోని.

జ. ఆడదాన్ని అనుభవించేక చాలా మందికి వచ్చే సందేహమిదే! నాతో పడుకున్నది యింకెవడితోనూ పడుకోలేదని నమ్మక మేమిటని?

ఏం పెద్దమనిషివయ్యా! ఆమె శీలం చెడితే, దాంతోపాటు నీ శీలం చెడలేదా! ఇద్దరిదీ చెడినప్పుడు ఆమెని శంకించడానికి నువ్వెవరివి? మెన్సెస్ అయిన రెండోరోజున కలిసినా గర్భం వచ్చిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మీలా పెళ్ళికిముందు, పెళ్లికి బయట ప్రయోగాలు చేసే జంటల్లో యిలా జరిగే అవకాశం ఎక్కువ. పైగా కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి అండం విడుదలైనప్పుడు కూడా 1-2 రోజులు ఋతుస్రావం కనబడుతుంది. దాన్ని బహిష్టనే అనుకుంటారు వాళ్ళు. అలాంటి రోజున సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.

చూసారా? మీరు అనుమానించిన అమ్మాయి గర్భం వెనుక అనుమానం కన్నా, సైన్సే ఎక్కువ ఉంది. ఎక్కువ శాతం అలాగే జరుగుతుంది కాని అనుమానమే గెలుస్తూ ఉంటుంది. అదే దురదృష్టం.

పునఃసంధానం

నా వయసు 32. 10 సం॥ల క్రితం పెళ్ళి అయ్యింది. అంతకుముందు 6 సం॥ల పాటు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండింది. పెళ్లయిన కొత్తలో 3 నెలల వరకూ భార్యతో సెక్సులో రోజుకి 2 సార్లు రతి జరిపేవాడిని. 1ని. లోపే అవుటయిపోయేది. ఆ తరువాత సంవత్సరం పాటు రోజుకి ఒకసారి మాత్రమే సెక్సులో పాల్గొనే వాడిని. ఇలా ఒక సంవత్సరం తరువాత రెండు మూడు రోజులకొకసారే పాల్గొన గలిగాను. మొత్తం యింతకాలమూ అర నిమిషం లోపే స్ఖలనమై ఇద్దరికీ తృప్తి లేకుండా పోయేది. ఇలా 6 సం॥ నాతో కాపురం చేసి నా భార్య నాకు విడాకులిచ్చేసింది. మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకోలేదు. నేనూ చేసుకోలేదు. కాబట్టి విడాకులిచ్చిన భార్యతో మళ్ళీ కలిసి కాపురం చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. నా కాపురం బాగుండాలంటే నేను ఏ బుక్కు చదవాలి? ఏ జాగ్రత్తలు పాటించాలి. నా స్తంభన దోషం పోయి సెక్సులో ప్రావీణ్యత కలిగే అవకాశం ఉందా? సైకో థెరపీ అవసరమా?

-టి.ఎల్.

జ. చెడిపోయిన కాపురం చక్కదిద్దుకోవాలన్న మీ మంచి ఆలోచనని హర్షిస్తు

న్నాము. మీ భార్య మీతో కలిసొచ్చి, జీవితాంతం మీరిద్దరూ ఒకరినొకరు తోడు నీడై నిలవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

మీకు సెక్సు పరంగా ఉన్న ప్రధాన సమస్య (మా దృష్టిలో) శీఘ్రస్ఖలనం మాత్రమే! శీఘ్ర స్ఖలనాన్ని జయించి, దాంతోపాటు 'ప్రణయకళ'ని, 'కామశిల్పా'న్ని కూడా మీరు నేర్చుకుంటే మీకు సెక్సు సమస్యల స్థానంలో సెక్సు సుఖం చేరుకుంటుంది. స్త్రీని సంతోష పెట్టడానికి సెక్సు కేవలం ఒక చిన్న సాధనం మాత్రమే! ఆమె మనసుని కూడా మీరు సంతోషపెట్టాలి. ఆమె కష్టసుఖాల్లో, మంచి చెడుల్లో, దినచర్యలో చేదోడు వాదోడుగా ఉండాలి. (అదేపని ఆమెకూడా మీ విషయంలో చెయ్యాలి). అలా ఉన్ననాడు తన జీవితంలో ఏర్పడే చిన్న చిన్న అసంతృప్తులకి, కలతలకి ఖేదపడి ఆవిడ యిల్లు వదిలి వెళ్ళిపోవడం లాంటి ఆలోచన చెయ్యదు. మనస్పూర్తిగా సర్దుబాటు చేసుకుని భర్తకి అన్ని విధాలా సహకరిస్తుంది.

మీ సమస్యని పై పుస్తకాల సమాయంతో మీకు మీరే జయించగలరు. అవసరమనిపిస్తే స్వయంగా సంప్రదించడానికి సందేహించకండి.

H

విడుదలయ్యాయి

ఈ దిగువ క్రాంతికార్ రచనలు విడుదలయ్యాయి.

1. హలో బావున్నారా? (లైఫ్ స్టైల్ మేనేజ్‌మెంట్)	**50/-**
2. వ్యక్తిత్వ వికాసం	**50/-**
3. సెక్స్ సైకాలజి	**50/-**
4. సెల్ఫ్-హెల్ప్ హిప్నాటిజం	**30/-**
5. బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	**50/-**

కావలసిన వారు వెంటనే ఆర్డరు పంపండి.

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

SK - MAY- 2003

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

1) బీజాలు బీజకోశంలోకి దిగని పిల్లలకు ______ సం॥ల లోపు ఆపరేషన్ చేయించాలి. '______'

2) హార్ట్ ఎటాక్‌ని యోగచికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చు. అవును / కాదు

3) హెచ్.ఐ.వి. లేని వ్యక్తితో అక్రమ సంబంధం ఏర్పరుచుకుంటే హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుంది. అవును / కాదు

4) సుఖవ్యాధులంటుతాయనే భయానికి పేరు ______. (6)

5) తనకు తాను యిచ్చుకునే శిక్షణపేరు ______ ట్రైనింగ్ (5)

6) ఇది ఒక ప్రేమ రసాయనం ______. (5)

7) గర్భాశయంలో కాకుండా పొట్టలో పిండం పెరగడాన్ని ______ ప్రెగ్నెన్సీ అంటాం. (6)

8) జాకబ్‌సన్ పేరిట ప్రఖ్యాతమైన ఓ టెక్నిక్ ______. (9)

9) సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ వల్ల లైంగిక నేరాలు పెరుగుతాయి. అవును/కాదు

10) రక్తనాళాల్లో తొరక ఏర్పడటానికి పేరు ______. (4)

SK - APRIL '2003 సరైనజవాబులు

1. పావ్లావ్
2. అవును
3. వేసో కంజెశ్చన్
4. కాదు. పాలిస్తున్న స్త్రీలు కూడా గర్భం ధరించగలరు.
5. కాదు. హెర్పిస్ నివారణలో దీన్ని వాడతారు.
6. కాదు. అది స్త్రీ హార్మోను 'లేని' బిళ్ళ
7. కాదు. పెన్సిలిన్ వల్ల హెర్పిస్ తగ్గదు.
8. కాదు. బస్తి ప్రదేశంలో ఉంటాయి. వీటిని పి.సి. మజిల్స్ అంటారు.
9. అవును.
10. కాదు. స్తంభన సమస్యల్ని గుర్తిస్తారు.

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible],
40, [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].