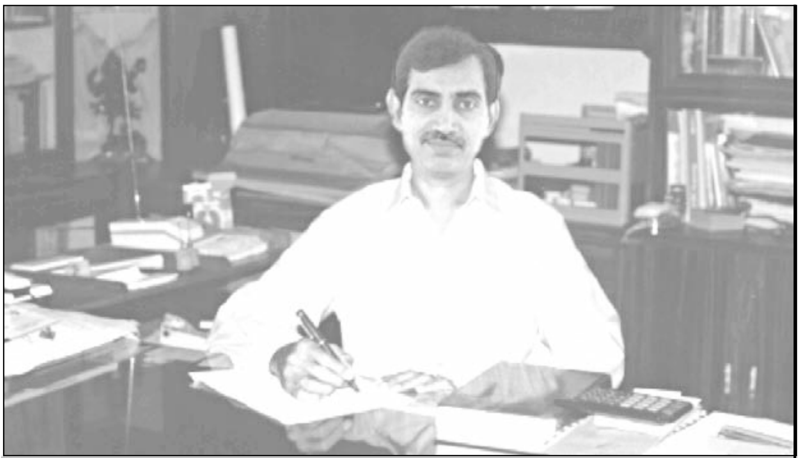


అడగండి చెప్పుతాను

★ 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."

బుద్ధి చెప్పండి !

మాకు పెళ్ళి అయి 2 సంవత్సరాలు అయింది. మా వారు, నేను మీ అభిసారిక చదువుతుంటాము, మా వారు నన్ను ప్రేమగా చూసుకుంటారు. కాని ఎక్కడకైనా పోయి చాలా సేపు రాకుంటే అంటే పొద్దున పోయి మధ్యాహ్నం రావటం ఎక్కడకు పోయారు ఇంతసేపు అని అడిగితే 'ఎక్కడకుపోతే నీకు దేనికి? నేను మగవాణ్ణి. సంపాదించే వాణ్ణి నాకు నూరు పనులు. అన్ని నీకు చెప్పాలా? నీవు వంటచేసి పిల్లలను కనడం వరకే! నోరు మూసుకుపడి వుండు' అన్నాడు.

ఆయన భార్యగా నేను 'ఎక్కడకి పోయినావు ఇంతసేపు' అని అడగడం తప్పంటారా? మీరే చెప్పండి ఆ రోజు మాకు తగాదా వచ్చింది. అయనలా ఉంటే ఆయనతో సంసారం ఎలా చేయాలి మీరే చెప్పండి. అంత ప్రేమగా చూసుకునే భర్త అలా ఎందుకు మాట్లాడాడని నాకు చాలా దిగులుగా వుంది. మావారిని విడిచి నేను ఒక్క రోజు కూడా ఉండలేను. అందుకని మీరు నా సమస్యను చిన్నదిగా తీసిపారవేయ కుండా మావారికి అర్ధమయ్యేలా చెప్పగలరని ఆశిస్తున్నాను. మావారికి మీరంటే అభిమానం. అందుకని మీ మాట చూపిస్తే వింటాడని నమ్మకం. ఈ విషయం వద్దనే మాకు మనస్పర్ధలు వచ్చేలా వున్నాయి.

-ఎస్.,

జ. అలా అనటం మీ వారి తప్పే. భార్యని వ్యక్తిత్వం లేని కట్టుబానిసలా జమకట్టి పడగ్గదికి, వంటింటికి పరిమితం చేయటం ఏ మగవాడూ చేయకూడని పని! భార్యని 'అర్ధాంగి' అనటంలోనే భార్యాభర్తలిద్దరూ సమానులనీ, ఏఒక్కరు లేకపోయినా రెండోవారు అసంపూర్ణులని తేలటం లేదా?

బయటకెళ్ళి వచ్చిన భర్తని 'ఇంతసేపు చేసేరేమండీ?' అని ఏ భార్యయినా అడిగితే కస్సుమనే భర్త గ్రహించాల్సిన సత్యం ఒకటుంది. భర్తకోసం ఎంత ఎదురుచూడకపోతే ఆమె ఆ మాట అంటుంది? అది ఆమెకి తన భర్త పట్ల ఉన్న ప్రేమాభిమానాలకి చిహ్నంగానే

అభిసారిక ప్రచురణలు

లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామ జిజ్ఞాస	రు. 15
కామప్రవృత్తి	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు-1	రు. 25
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు-2	రు. 40
జననాంగ విజ్ఞానం	రు. 24
కామశిల్పం	రు. 50
దాంపత్య రహస్యం	రు. 50
రతి రహస్యం	రు. 25
ప్రణయ కళ	రు. 50
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
పిల్లల పెంపకం	రు. 25
సంతానం	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	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

Order through Internet at:
www.sexualcounselling.com/publications.html

భావించాలి గాని ఆమె అతనిపై ఏదో అధికారం చలాయిస్తున్నట్లు ఆరాలు తీస్తున్నట్లు భావించకూడదు.

అదినరే, నీభర్త నీతో ప్రేమగానే ఉంటున్నాడని రాశావు కదామ్మా! ఆ ఒక్కరోజే కదా నిన్ను గట్టిగా విసుక్కున్నది. బహుశా బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఏదో చికాకో, అలసటో కలిగి ఉంటుంది. ఆ కారణంగా అవమానం పొందటమో, మరేదో జరిగి ఉండొచ్చు. ఆ విసుగులో ఇంటికి వచ్చిన క్షణంలో నువ్వు 'ఇంతసేపున్నారేమి?' అని నిలదీసేసరికి కోపం వచ్చి ఉంటుంది. అందుకే ఇంటికి వచ్చీరాగానే ఎవరినీ ప్రశ్నలతో ఎదురేగకూడదని పెద్దలు చెబుతారు. బయటినుంచి వచ్చిన మనిషి త్వరగా చిరాకుకి లోనయ్యే అవకాశం ఉటుంది కనుక.

'నిన్ను ప్రేమగా చూసుకుంటున్నా డన్నావు గనుక న్యాయంగా తరవాత నీ పక్క చేరి నిన్ను బుజ్జగించి ఉండాలి. నీవున్నూ 'అతని మూడ్ గ్రహించకుండా నిలేసినందుకు బాధపడినట్లు' అతనితో చెప్పి ఉండాలి.

గిల్లికజ్జాలు వచ్చినప్పుడు పచ్చికొట్టేసుకున్న మొగుడూ పెళ్ళాలు మళ్ళీ జట్టయిపోవడానికి యిల్లాంటి అనునయ వాక్యాలు చెప్పుకోవడం అవసరం. భేదాభిప్రాయాలు పెరగకుండా అవి కాపాడతాయి. అందులో కూడా 'నువ్వు ముందు' అంటే నువ్వు ముంద'ని ఎవరికి వారు బిగుసుకుని కూర్చో కూడదు. సరేనా?

ఈపాటి గిల్లికజ్జాలికే అంత యిదయిపోతే ఎలా?

ఎండిపోయినవి

నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నా భార్యకు మళ్ళీ నెల తప్పటము వలన ఎబార్షను చేయించినాను. నెలతప్పేనాటికి ఆఖరి బాబు పాలు తాగుతూనే ఉన్నాడు. ఎబార్షను చేసిన తరువాత వక్షోజాలలో పాలు ఉండి బాధపడసాగినది. అందువలన రొమ్ముల బాధకు తట్టుకోలేక ఎవరో చింతపండు వేడిచేసి కట్టమని చెప్పినారు. అదే పని చేసినది. దాంతో వక్షోజాలు మొత్తం ఎండిపోయినది. అంతకు ముందు లావుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు యథాప్రకారం ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? మళ్ళీ మామూలుగా వస్తాయి?

రా, విశాఖ

జ: వక్షోజాల మీద అంతమమకారం ఉన్నప్పుడు ఇలా చింతకాయ వైద్యాలూ అవీ డాక్టరు పర్యవేక్షణ లేకుండా చేయించకూడదు. పాల ఉత్పత్తి హఠాత్తుగా నిలిచిపోయినప్పుడు ఒక్కసారిగా వక్షోజాలు తగ్గిపోయి వేలాడిపోవడం సహజం. అప్పుడు బ్రాసరీతో వాటిని జాగ్రత్తగా సపోర్టు చెయ్యాలి. బలవర్థకమైన ఆహారం ముఖ్యంగా కొవ్వు పట్టటానికి వీలిచ్చేలా శక్తి అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు పాలు, గుడ్డు, వెన్న, మీగడ వంటివి బాగా తీసుకోవాలి. 'సౌష్టవం' అను పుస్తకంలో రొమ్ముల సౌష్టవం కొరకు మేము చెప్పిన వ్యాయామాలు చేస్తే పెక్టొరల్ కండరాల బిగి పెరుగుతుంది.

రొమ్ములు దాదాపు యిదివరకటిలా మారే అవకాశం ఉంది.

నాకు గర్భాశయం బలహీనంగా వుందని మా డాక్టరు చెప్పారు. అంతే కాకుండా అండాల మీద "సిస్ట్" వున్నదని కూడా చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేసి తీసెయ్యాల న్నారు.ఎందువల్ల యివి ఏర్పడ్డా యంటారు? గర్భాశయం బలహీనంగా వుండకుండా మామూలుగా తయారయ్యేలా చేయలేమా ? దీనివల్ల గర్భం ధరించే అవకాశం వుండదా?

- తుని.

జ. మీ డాక్టరు గారు ఏకారణం చేత గర్భాశయం బలహీనంగా వుందని నిర్ధారించారో మేము చెప్పలేము. దానికి జవాబు వారే చెప్పాలి.

అండాశయం మీద ఏర్పడినన్ని రకాల కంతులు ఇంకెక్కడా ఏర్పడవేమో!

సిస్టులు ఎందుకు ఏర్పడతాయో వైద్య శాస్త్రానికి కూడా పూర్తిగా అంతుపట్టక పోవడం ఒక సమస్య!

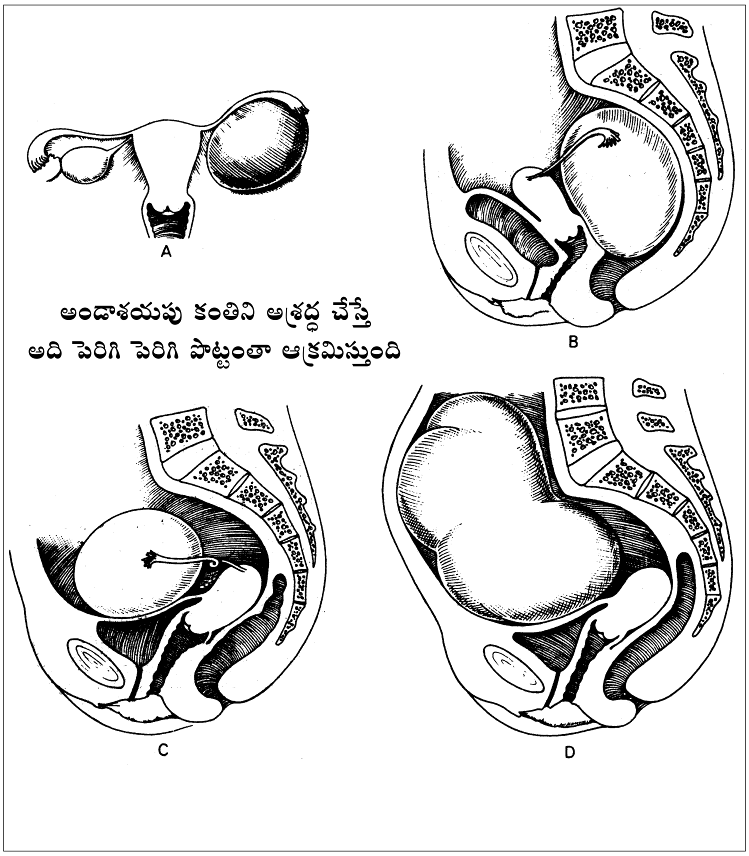
అయితే సాధారణంగా అండాశయపు సిస్టుల్లో అత్యధికభాగం కేన్సరు సంబంధమైనవి కావు. హాని కలిగించవు. సాధార

ణంగా అవి ద్రవంతో నిండినవే (సిరస్ సిస్టులు) అయి ఉంటాయి. కనుక వాటి గురించి ఆందోళన పడకండి.

కాని అవి సైజు పెరిగి పోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, రతిలో బాధ మొదల వుతాయి. ఒకోసారి సిస్టులు మెలి తిరిగి విపరీతమైన కడుపు నొప్పి కలిగిస్తాయి. కనుక నారింజపండు ప్రమాణం దాటితే ద్రవభరితమైన సిస్టుల్ని కూడా తొలగించాల్సిందే. తొలగించకపోతే అవి ఏ సైజుకు చేరుకుంటాయో పక్కనున్న పటం చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది.

అండాశయపు సిస్టుల్ని డాక్టర్లు బైమాన్యుయల్ పరీక్ష చేసి గుర్తు పడతారు - అనగా, రెండు చేతులతోనూ చేసే పరీక్ష అన్నమాట. ఒకచేతి చూపుడువేలు, మధ్య వేలు యోని లోనికి జొనిపి, మరో చేత్తో పొట్టను బొడ్డు నొక్కుతూ తడిమి తెలుసు కుంటారు. స్కానింగ్ ద్వారా అది ఏరకం సిస్టో కొంతవరకూ తెలుసుకుంటారు.

సిస్టుల విషయంలో చికిత్సకు సమర్థులు గైనకాలజిస్టులు. వారు ఆపరేషన్ తప్పదంటే చేయించేసుకోండి. కావాలంటే మరో డాక్టరు అభిప్రాయం తెలుసుకోవడం తప్పు కాదు.



అండాశయపు కంతిని అశ్రద్ధ చేస్తే అది పెరిగి పెరిగి పొట్టంతా ఆక్రమిస్తుంది

అంగచూషణ వల్ల పొక్కులొస్తాయా?

అంగచూషణ తప్పు, ప్రమాదమూ కాదనీ, ఆ రకంగా సుఖప్రాప్తి కలిగించవచ్చనీ మీరు చాలా సార్లు అభిసారికలో చెప్పారు. మరి ఒక అభిసారికలో ఒకాయనకు "అంగచూషణ వల్ల నోట్లో పుళ్ళు ఏర్పడి ఉండవచ్చు" అని జవాబిచ్చారు. అలా ఎందుకు రాసారు? అంగచూషణ మంచిది కాదా?

4385

జ. మేము వ్రాసినప్పుడు "జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే వారు అంగచూషణలో పాల్గొనటం తప్పుకాదని" వ్రాసాము గమనించండి. హెర్పిస్ పుళ్ళు ఏర్పడి ఉన్న వారితో అంగచూషణ జరిపితే నోట్లో కూడా హెర్పిస్ పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. అలాగే మరికొన్ని వ్యాధులు కూడా అంగచూషణ వల్ల వ్యాపిస్తాయి. ఆరోగ్య వంతుల విషయంలో అది జరగదు.

మేనరికాలు

❖ మేనరికాల వల్లే పిల్లల్లో అవకరాలు వస్తాయని అనుకుంటున్నారు కదా! సృష్టిలో మానవుడు తప్ప మిగతా జీవులు వావి, వరసలు, రక్త సంబంధాలు చూసుకొం టున్నాయా? జన్యు సంబంధమైన లోపాలు ప్రత్యేకంగా మానవునికే పరిమితమా? ప్రతి ఊరుకి ఒక్క ఆంబోతు ఎద్దు ఉంటుంది. మీ సమాధానమే సరి అయినదైతే, మనిషి తప్ప, మిగతా జీవరాశి అంతా అవకతవ కలతో ఉండాలి కదా! కనీసం మానవులకి పూర్వులైన కోతులలో చింపాజీలలో ఈ లోపాలు కనపడాలి కదా!

పి. అవనిగడ్డ.

ఖీ వంశంలో జన్యుసంబంధమైన రుగ్మతలు లేనప్పుడు మేనరికాల వల్ల నష్టం లేదనే అనిపిస్తుంది. జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు వధూవరుల కుటుంబాలలో ఏ కుటుంబంలో వున్నా ఆ రుగ్మతలు సంతానానికి రావటానికి వీలుంది. అయితే మేనరికాలలో వధూవరులు ఇద్దరూ ఒకే వంశం కాబట్టి జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువవు తుంది. అయితే అటుగాని ఇటుగాని ఆరు తరాలలో ఎవరికైనా జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు వుంటే అప్పుడు సంతానానికి ఆ జబ్బులు రావచ్చు. ఆరు తరాలంటే నిజంగా వేలమంది మనుషుల సంఖ్య. అలాంటప్పుడు మేనరికాల వలన వచ్చిన ఎక్కువ ప్రమాదమేమిటి?

జంతువులలో ఏ incest లేదు. అన్ని జంతువులు ఏ వరసా లేకుండా సెక్సులో పాల్గొంటాయి. ఏరకమైన అంగవైక ల్యాలతోనూ జంతువులు పుట్టడంలేదు. Bride burning ఉన్న ఈ రోజులలో మేనరికాలు మంచివేమోననిపిస్తుంది. ఎందువలనంటే వధువు వరుడు ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారు కాబట్టి!

వి.యస్. మచిలీపట్నం.

మొదటి ప్రశ్నకు జవాబు : మీ వాదనలో పటుత్వం ఉంది కాదనను. సృష్టిలోని ప్రాణుల్లో అత్యధిక భాగం వావి వరుసలు పాటించవు. కనుక అత్యధిక సంఖ్యలో వాటిలో 'దగ్గర' సంబంధాలే ఏర్పడుతుంటాయి. బఠాణీ మొక్కల్లో మీరు గమనిస్తే వాటిల్లో స్వపరాగ సంపర్కమే కనిపిస్తుంది. తనతో తాను కలియడం కన్న దగ్గర సంబంధమేముంది? అయినా వాటిల్లో జాతి తక్కువ మొక్కలు కానరావడంలేదు. మేలుజాతి గుర్రాలు, కుక్కలు, పశువుల్నీ చూస్తే దాదాపు అవన్నీ బాగా దగ్గరి బంధుత్వాల వల్ల పుట్టినవే! ఫార్మ్ బ్రీడర్లని అడిగితే వాళ్ళెవరూ వర్ణసంకరాన్ని ఒప్పుకోరు. ఒకే వంశంలోని (సబంధు) జంతువుల్నీ కలిపితేనే మేలు జాతి జంతువులు పుడతాయని వారు చెబుతారు. ఇదంతా చూస్తే రక్తబంధుత్వాలలో (దగ్గరి బంధుత్వాలలో) పెళ్ళిళ్ళే మంచివనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

కాని మరికొన్ని మొక్కలున్నాయి. ఇవి ఆత్మపరాగసంపర్కం ప్రమాదవశాన కూడా జరగకుండా ఏర్పాట్లు చేసుకుంటాయి. ఏ మొక్కజొన్న మొక్కల్నో పరిశీలిస్తే ఆత్మపరాగ సంపర్కం కన్నా భిన్న పరాగ సంపర్కం వల్ల పుట్టిన మొక్కలు ఉత్తమమైనవిగా కనిపి స్తుంటాయి.

ఇది చూస్తే జన్యుశాస్త్ర సిద్ధాంతాల పట్ల కాని, శాస్త్రవేత్తల పట్లకాని సందేహం పుట్టటం సహజమే.

అయితే జన్యుశాస్త్ర సూత్రాలు ఏ ప్రాణికయినా ఒకేలా ఉంటాయి కాని ఆచరణ భేదం వల్ల ఫలితాల్లో కూడా భేదాలు కలుగుతాయి.

మీరు పేర్కొన్న ఆబోతు ఉదాహరణే తీసుకుందాం!

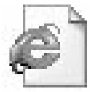
తరానికొక్క ఆంబోతును (దాని జన్యు లక్షణాలను బట్టి) ఎంపిక చేసి ఆవులన్నిటికి కర్తృత్వం వహింపచేసి ఆ ప్రక్రియను కొన్ని తరాలపాటు అనుసరిస్తే పాల్లు అంతా చెల్లిపోగా బలిష్టమైనవీ, మనిషికి నచ్చిన గుణాలు కల్గినవీ అయిన పశువులు మాత్రమే మిగులుతాయి. కాలాంతరంలో అవకారాలున్న పశువే కనపడకుండా పోతుంది. దీనికి కారణమేమిటంటే రక్త సంబంధాల వల్ల అంతర్లీనంగా ఉన్న చెడు లక్షణాలే కాకుండా సద్గుణాలు కూడా బయట పడతాయి. ఎంచుకునే అవకాశం మనిషిదే కనుక మంచి లక్షణాలున్న కోడెదూడనే ఆబోతుగా ఎంచి ఆ మంచిని మరింతగా పెంచుతాడు.

యివే సూత్రాలను మనిషి మీద ప్రయోగిస్తే జంతువుల్లో కనపడిన సత్ఫలితాలు మనుషుల్లోనూ కనబడితీరతాయి. అనగా బాగా దగ్గరి రక్తసంబంధాలను కొన్ని తరాలపాటు కొనసాగించటం ద్వారా అవకరాలేవి లేని సకల సద్గుణ సంపన్నులు పుట్టుకొస్తారు. కాని ఈ మధ్యంతరంలో అనేక తరాల పాటు వికలాంగులూ, మనోవికలులూ, కూడా అసంఖ్యాకంగా పుడతారు. వారంతా తొలగిపోయి కేవలం మంచిలక్షణాలే ఉన్నవారే మిగలటానికి అంతులేనంత కాలం పడుతుంది. ప్రాక్టికల్‌గా ఇది సాధ్యమూ కాదు, భరింపశక్యమూ కాదు.

కాని ఒక్క సత్యం గమనించండి. మానవ జాతి మొత్తానికి ఎవరైతే ఆది దంపతులో వారి సంతానం, ఇంకా వారి సంతానం...వీరెవ్వరూ తరాల తరబడి రక్తసంబంధం వివాహాలు జరుపుకోకుండా పుట్టలేదు. జనసంఖ్య పెరిగే కొద్దీ outbreeding కి అంటే దూరపు సంబంధాలకు ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. దూరపు సంబంధాలు పెరిగేకొద్దీ జన్యు వైవిధ్యం (gene diversity) పెరిగింది. (అనగా అనేక రకాల జీన్స్ జనాభాలో కనబడటం ప్రారంభించాయి). జన్యువైవిధ్యం పెరిగేకొద్దీ ప్రమాదకరమైన జీన్స్ మరుగున పడిపోవటమూ, అవి రక్త బంధుత్వాలలో మాత్రమే తరచు బయట పడటమూ జరిగాయి. దూరపు సంధాలలో అసలే బయటపడవని చెప్పకూడదు. కాని, బాగా తక్కువ!

చెడు లక్షణాలతో పాటు కొన్ని మంచి లక్షణాలు కూడా మరుగున పడతాయనుకోండి. అందులో కూడా సందేహం లేదు.

ఇంకో తమాషా ఏమంటే ఒక్కొక్క జనాభాలో ఒక్కొక్క లక్షణం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాట వరసకి ఒక కులంలో నూటికి 80 మందికి పిల్లికళ్ళు ఉన్నాయనుకోండి. మిగతా యిరవై మందికీ తేనెకళ్ళు ఉన్నాయనుకోండి. అలాంటప్పుడు ఆ కులంలోని ఒక వ్యక్తి రక్తసంబంధం చేసుకున్నా దూరపు బంధుత్వం చేసుకున్నా అతని పిల్లల్లో కొందరికయినా పిల్లికళ్ళు ఉంటాయి. (ఆ భార్యాభర్తలిద్దరికీ లేకపో యినా సరే! అదే ఆ కులంలో పైకి కనపడే జన్యు దోషాలేమీ లేవనుకోండి. దూరపు బంధుత్వం వల్ల సంతానం ఆరోగ్యంగానే పుడుతుంది. దగ్గరి సంబంధం వల్ల వారి జీన్స్‌లో అంతర్లీనంగా ఉన్న అవలక్షణమేదో బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.



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.

కామేశ్వరి కథ

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

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

మార్కెట్లో ఉంది... **వెల రూ. 30/-**

ఒకవేళ ఆ తరంలో బయటపడలేదనుకుందాం. మరో రెండు తరాలపాటు వాళ్ళ పిల్లలు, మనవలు రక్తసంబంధాలే చేసుకుంటే ఏవో జన్యుదోషాలు తప్పనిసరిగా బయట పడతాయి. అంటే ఆ లోపభూయిష్టమైన జీన్స్ ఆకులం లోని వ్యక్తులలో అంతర్లీనంగా ఉండి ఏహాని కలగ జేయకుండా కొన్ని తరాల పాటు ఉండిపోయి ఇప్పుడు మేనరికాల పుణ్యమా అని బయట పడ్డాయని అర్థం.

మొత్తం మీద రక్త సంబంధాలన్నీ చెడే అని గాని, దూరపు బంధుత్వాలే మంచివని గాని జెనరలైజ్ చెయ్యటం కష్టం. రెండిటి మంచి చెడ్డలూ బేరీజు వేస్తే మా దృష్టిలో దూరపు సంబంధాలే మెరుగు.

ఇక రెండవ పాఠకుని ప్రశ్న : పై జవాబులోనే మీరు లేవనెత్తిన కొన్ని అంశాలకు వివరణ యిచ్చాను కదా! ఒక కుటుంబంలో స్పష్టమైన జన్యుదోషాలు లేనంతమాత్రాన వారికి జన్యు దోషాలు లేని బిడ్డలు పుడతారని గ్యారంటీ లేదు. అంతవరకూ మరుగున ఉన్న అవలక్షణమేదో బయటపడే అవకాశం ప్రతీ రక్త సంబంధం వివాహం లోనూ ఉంటుంది. మనిషి మంచిని ఆనందంగా స్వీకరించ గలడు కాని చెడుని, దోషాన్ని భరించలేడు కదా!

మీరు **6** తరాల వరకూ వెళ్ళారు గాని, జన్యు శాస్త్రవేత్తలయితే **4** తరాల క్రితం ఎక్కడో బంధుత్వం ఉంటే దాన్ని దగ్గర సంబంధంగా పరిగణించక్కర్లేదని ప్రకటించారు. అలాంటి వ్యక్తులు పెళ్ళాడితే వారికి దోషాలతో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఇతరులకంటే ఎక్కువ ఉండదు. అనగా జన్యుపరంగా వారిది దూరపు సంబంధంగానే లెక్క.

భార్యలకు నిలువునా నిప్పంటించే సమాజంలో మేనరికాలు మంచివన్నారు. నిప్పుపెట్టే సంస్కారం ఉన్న మనుషులకి మేనరికం అడ్డొస్తుందా, అది వెర్రిమాట! పళ్ళాడటానికి ఏరాయి అయినా ఒక్కటే!

వాళ్ళకదేం బుద్ధి?

నా చిన్నతనంలో, అంటే 13-14 సం॥ల వయసున్నప్పుడు, ఒకసారి నేను ఒంటరిగా ఉండటం చూసి మా యింటిదగ్గర్లోని మనిషొకడు నా ఎదురుకుండా పేంటు విప్పి అది బయటపెట్టి చూపించాడు. వెంటనే నేను అరచి గోల చేసేసరికి పారిపోయాడు. కాని అది జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా యిప్పటికీ నాకు కంపరంగా ఉంటుంది. ఈ మధ్య తెలుగు సిన్మాల్లో కూడా ఈ 'ప్రదర్శన' జబ్బు ఎక్కువైంది. మాట్లాడితే పేంటు విడిచెయ్యటం, హాల్లో ఈలలూను... మగవాళ్ళకిదేం బుద్ధి? అందులో ఆనందం ఏమిటి ఉంటుంది? ఆడవాళ్ళల్లోనూ యిలాంటి వాళ్ళున్నారా?

వై.విశాఖపట్నం.

జవాబు : ఎగ్జిబిషనిజం అదే, రహస్య అంగాల ప్రదర్శన చేయటం - మగ వాళ్ళల్లోనూ, ఆడవాళ్ళలోనూ ఉంది. మోతాదుల్లో తేడా, అంతే! ఎటొచ్చీ మగవాళ్ళు ఆ పని చేస్తే చట్టం ఊరుకోదు. ఆడవాళ్ళు ఆ పని చేస్తే అందరూ ఆనందిస్తున్నారే తప్ప ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉన్నట్టు కనపడదు.

కిటికీల వద్ద, గుమ్మాలకు ఎదురుగా నిలబడి బట్టలు మార్చుకునే స్త్రీలూ పదేపదే పైట జార్చుకునే వాళ్ళూ, చనుద్వయం సగంపైగా బయటకు కనపడేలా చోళీలూ, ఆపై ఉల్లిపొర వస్త్రాలూ వేసుకునే ఆడవాళ్ళూ, కిందా పైనా మూరెడు గుడ్డముక్క తప్ప మిగతా అంతా నగ్నంగానే ఉంటే సుందరాంగులూ - అంతా ప్రదర్శకుల కోవలోకే వస్తారు. ఇంగ్లీషు పత్రికల్లో టాప్ లెస్ ఫోటోగ్రాపులు కోరి మరీ యిచ్చే ఆడపిల్లల మాటేమిటి? నగ్నంగా వీధులంబడి పరిగెట్టే వాళ్ళ గురించి మీరు వినే ఉంటారు. సినిమాల్లో ఒకర్ని మించి ఒకరు అర్థనగ్న ప్రదర్శనలిస్తున్న యువ సినీ తారల్ని చూడండి. వీరంతా డబ్బుకోసమే అలా చేస్తారనుకోవద్దు. అందులో ఒకరకమైన లైంగిక తృప్తి వాళ్ళకి లభిస్తుంది. తమ అందాలని

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
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 50
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 50
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 30

పోలిశెట్టి బ్రదర్స్

పురాణాల్లో సైన్స్	రు. 60
జనవరి ఫస్ట్ Vs ఉగాది	రు. 20
శ్రీ కృష్ణగీత	రు. 40

డా॥ యర్రా

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	రు. 50

కావలసిన వారు పుస్తకాలను ఆర్డరిస్తూ కొంత సొమ్ము ఎడ్వాన్సుగా పంపాలి.

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

అందరూ కళ్ళతో ఆస్వాదించాలన్న కోరిక చాలా మంది అందగత్తెలకి ఉంటుంది.

అయితే స్త్రీల విషయంలో యిది సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యమైనట్టుగా మగవాడి ఎగ్జిబిషనిజం చెల్లదు. మగవాడికి ప్రదర్శించుకోవడానికి ఛాతీ, వీపు, తొడలు జననాంగాలు తప్ప ఇంకేవి లేదు. మొదటి రెండూనూ, కొంతవరకూ మూడవదీ భరింపశక్యమే గాని జననాంగాల ప్రదర్శన మాత్రం అసహజమైనదీ, అసహ్యకర మైనదీను, నేరం కూడా! అట్లా చేసే స్త్రీలు కూడా ఉన్నారు గాని చాలా అరుదు.

ప్రదర్శన స్వభావం గల వ్యక్తుల మనసుల్లో నిస్సహాయత, కసి లాంటివేవో పేరుకుపోయి ఉంటాయనీ, వీటిని తీర్చుకోవడానికి జుగుప్సాకరమైన యిలాంటి పనులకు పాల్పడతారని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. కొంతమంది ప్రదర్శకుల కేవో మానసిక వ్యాధులుంటాయి.

లైంగిక చాలా మంది ప్రదర్శకుల్ని (ఎగ్జిబిషనిస్టుల్ని) సైకియాట్రిక్ చికిత్స ద్వారా బాగు చేయవచ్చు.

మీ చిన్నతనంలో మీరు చూసిన దృశ్యాన్ని మీరు తేలిగ్గా తీసుకోండి. ఆ క్షణంలో జుగుప్స కలగటం సహజగుణమే గాని యిప్పటికీ కూడా జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా జుగుప్స పడవలసిన పనిలేదు. జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా నవ్వుకోండి. ఆ వ్యక్తి మానసిక బలహీనతకు జాలిపడండి. అలా తేలిగ్గా తీసుకోవడం మీ లైంగిక భవిష్యత్తుకు అవసరం.

ఈ కోర్కె తీరేనా?

నాకు ఒక కోరిక చిన్నప్పటినుండి ఉంది. అది ఏమిటంటే నేను మగవాడిగా ఎందుకు పుట్టలేదు అని. పత్రికల్లో సెక్సుమార్పిడి గురించి అప్పుడప్పుడు చదువుతున్నాను. సంవత్సరం క్రిందట నేను మా డాడీతో మగవాడ్ని అవుతాను అని అడిగాను. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకోకు అని పెళ్ళి చేసారు. అయినా నా కోరిక తీరలేదు. శోభనం నాడు మా వారితో ఇదే మాట అన్నాను. వారు అపహాస్యం చేసారు. ఇప్పటి వరకు మావారితో రతికి ఒప్పుకోలేదు (చేసుకోలేదు). మావారు అంటారు నేను వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటాను. నువ్వు మగవాడివి కాలేకపోతే బావిలో పడిచావు అని. నాకు మగవాడ్ని కావాలని ఆశ. కాబట్టి సెక్సుమార్పిడి ఆపరేషను ఎక్కడ ఉందో దాని అడ్రస్ కాస్త తెలుపగలరు. దాని ఖర్చు ఎంతో తెలిస్తే చెప్పగలరు.

- ఆ॥

జవాబు : మీలా సెక్సుమార్పిడిని బలీయంగా కోరుకునే స్వభావాన్ని ట్రాన్స్‌సెక్సువలిజమ్ అంటాం. (జెండర్ డిస్ఫోరియా (Gender Dysphoria) అన్నా ఇదే అర్థం - కాకపోతే కాస్తంత ఘాటు తక్కువగా!) ఇలాంటి కోరిక ఉండటం తప్పూ, అసహజం కాదు గానీ అరుదు. లక్ష మందిలో ఒక్కరికి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ కోసం నిర్ణయించుకునే ముందు మీరు అనేక సాధక బాధకాలు ఆలోచించుకోవాలి.

ఎందుకంటే సెక్సుమార్పిడి పొందే కాలంలో మానసికంగా, శారీరకంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. నిన్నటిదాకా స్త్రీ అయిన మనిషి హఠాత్తుగా పురుషుడిగా జీవించటం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్నపని. చాలా కాలంపాటు మీకు మానసికంగా తర్ఫీదు యివ్వాల్సి వస్తుంది. ఒక్కసారి ఆపరేషన్ చేస్తే సరిపోదు. అనేకసార్లు మేజర్ ఆపరేషన్లు చేసి దశలవారీగా

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీషా ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

అసిఫాబాద్ : ఎస్.దత్తాద్రి, RTC బుక్ స్టాల్, అదిలాబాద్ 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.కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్

భీవండి : 1. శ్రీ కె. రాజకుమార్, నెం.102/ఎ, ఆశిష్ టాకీస్ వద్ద, పద్మానగర్.
2. జ్యోతీ బుక్‌స్టాల్, ఆగ్రారోడ్

వరంగల్ : శ్రీ టి. మల్లేశం, కూరగాయల మార్కెట్ వీధి, ఫోన్ : 2424294, 2423229

కరీంనగర్ : 1. గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కళాభారతి ఎదురుగా, ఫోన్ : 241854
2. సతీష్ బుక్‌స్టాల్, Opp జిల్లాపరిషత్ ఫోన్: 2252531, 2252531

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

కొహెడ : జి. భాస్కర్ పాన్ షాపు, బస్‌స్టాండ్

పాలకొల్లు : వెరైటి బుక్‌స్టాల్, బస్‌స్టాండ్ దగ్గర

సంగారెడ్డి : శ్రీ సాయి బుక్‌హౌస్, ఆర్.టి.సి. న్యూ బస్టాండ్

నకిరేకల్ : Md. Azam Pasha Main Road

సూర్యాపేట : న్యూ శంకర్ బుక్‌స్టాల్, ఆర్.టి.సి బస్‌స్టాండ్

పోర్ట్‌బ్లెయర్ : ఎస్. శ్రీనివాసరావు

సి.సి.సి.నస్‌పూర్ : జి. మహేందర్, ఫోన్ : 08736 - 238984

మార్టూర్ : ఎన్.ఎస్. కోటేశ్వరరావు, మెయిన్‌రోడ్

ఖమ్మం : M.A. Quddus New Agencies షాపు నెం.5 R.T.C Book Stall

మిమ్మల్ని మగవాడిగా మార్చాల్సివస్తుంది. వీటన్నింటికీ ముందు మగవాడుగా మారడానికి మీరు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నారో లేదో ముందుగా డాక్టర్ల బృందం మిమ్మల్ని మానసిక పరీక్ష చేస్తారు. హైదరాబాదులో ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు, మైక్రోసర్జన్లు ఉన్నారు. వారిలో కొందరు ఈ ఆపరేషన్లు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వారిని సంప్రదించండి.

చికిత్సా ప్రకరణలో ముందుగా మీకు పురుష హార్మోన్లు యిస్తారు. దానివల్ల ఒంటిమీద వెంట్రుకలు పెరగటం, బహిష్టు ఆగిపోవటం, గొంతు బొంగురుగా అవటం మొ॥ మార్పులొస్తాయి. రొమ్ములు తొలగిస్తారు. అండకోశాలు, గర్భాశయం, మొ॥ వాటిని తీసేస్తారు.

అన్నిటికన్నా కష్టం కృత్రిమ పురుషాంగాన్ని నిర్మించటమే. పొట్ట నుంచి గాని మరేదైనా అనువైన శరీర భాగం నుంచి కాని చర్మాన్ని తీసుకుని దాన్ని గొట్టపు ఆకారంలో మలుస్తూ కృత్రిమ పురుషాంగాన్ని నిర్మిస్తారు అది స్తంభించదు. రతికి పనికిరాదు. పురుషాంగానికి ఉన్నట్టు స్పర్శ గుణం కూడా ఉండదు. కేవలం అలంకారంగా వేలాడుతూ ఉంటుంది. చూడ్డానికి కూడా బాగుండదు.

అయితే మరో ముప్పయ్యో, నలభయ్యో వేలు ఖర్చుపెట్టి ఆ అంగంలో స్తంభించే యంత్రాంగాన్ని ప్రవేశపెట్టుకోవచ్చు. (వీటిని పినైల్ ప్రోస్థసిస్ penile Prostheses) అంటారు. వీటి సహాయంతో అంగాన్ని సంభింపజేసుకొని రతి చేయవచ్చు. కాని స్ఖలనం ఉండదు. సంతానం కలగదు. మగ పెర్సనాలిటీతో పేంటూ, షర్టూ వేసుకుని మగవాడిలా కనబడేందుకే ఇంత పెద్ద సర్జరీ పనికొస్తుంది.

ఆపరేషన్ తర్వాత మీరు కామవాంఛ ఏ రకంగా తీర్చుకోదల్చుకున్నారో దాన్ని బట్టి పురుషాంగం నిర్మించుకోవాలా అక్కర్లేదా అన్నది నిర్ణయించుకోవచ్చు. పురుషాంగం అవసరం లేకుంటే ఖర్చు, శ్రమ చాలా తగ్గిపోతాయి. కనుక అన్నీ ఆలోచించుకుని మీకు అనువుగా ఉంటేనే ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడండి.

ఆపరేషన్ పూర్తి వివరాలు, ఖర్చు మీకు ఆపరేషన్ చేసే డాక్టర్లే చెబుతారు.

రొమ్ములు పెరగాలి

నా వయసు 29 సం॥లు. రెండేళ్ళ పాప ఉంది. పాప పుట్టక ముందు నా ఆరోగ్యం బాగుండేది. నా ఛాతీ కూడా బాగానే ఉంటుంది. డెలివరీ అయిన తర్వాత నా రొమ్ములు సైజు తగ్గిపోవడం మొదలు పెట్టాయి. పాలు రాలేదు. ఇప్పుడు రొమ్ములు బాగా చిన్నవైపోవటమే కాక మెత్తగా కూడా అయిపోయినవి. దీనివల్ల నాకు బాగా చిన్నతనంగా ఉంటోంది.

ఇప్పుడు నాకు మరల 3వ నెల గర్భం. బహుశా మళ్ళీ రొమ్ములు పెద్దవిగా ఎదుగుతాయి. పై సంఘటన మళ్ళీ జరుగకుండా రొమ్ములు పెద్దవిగా ఉండేందుకు గాను ప్రసవానికి ముందూ, తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వాడవలసిన మందులూ వ్రాయగలరు. - కె

జ : అమ్మా, గర్భవతులకు రొమ్ములు వాటంతట అవే పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో రొమ్ముల ఎదుగుదలకి సంబంధించి ఏ మందులు వాడినా బిడ్డకి చెరుపు చేస్తాయి. ఆ ఆలోచన విడిచి పెట్టండి.

ప్రసవం అయ్యేనాటికి రొమ్ముల సైజు, వాటిలోని పాలగ్రంధుల సంఖ్య, పరిమాణాన్ని బట్టి ఎంతో కొంత పెరుగుతుంది. అయితే ప్రసవమైన తర్వాత పాలు పడనట్లయితే అవి మళ్ళీ క్షీణించడం మొదలు పెడతాయి. కనుక ముందుగా పాలుపడేందుకు తగు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. గర్భవతిగా ఉన్నన్నాళ్ళు మీరు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రసవం అయ్యేక రోజుకి 3 లీటర్లయినా ద్రవపదార్థం తీసుకోవాలి. పాలూ, పళ్ళరసాలు వగైరా...

ప్రసవం సమయంలో మావి బయటకు వచ్చేసినది లగాయతు పాల ఉత్పత్తి మొదలవుతుంది. బిడ్డ రొమ్మును కుడుచుకునే కొద్దీ పాలు రావటం, బాగా ఉత్పత్తి కావటం జరుగుతుంది. 4-5 సార్లు బిడ్డని రొమ్ముకి అందించినంత మాత్రాన పాలు రాకపోవచ్చు. అలా జరిగినా, బిడ్డ పాలు కుడవలేకపోయినా "పాలు పడలేదని" నిర్ణయించేసుకోకూడదు. పదే పదే ప్రయత్నించాలి. లేదా బ్రెస్ట్‌పంపుతో సక్ చేసి పాలుపడేలా చెయ్యాలి. అంతగా అవసరమైతే పాలుపడేందుకు మీ డాక్టర్లు మందులిస్తారు.

పాలు పడుతున్నంత కాలమూ రొమ్ముల సైజు పెద్దవిగానే ఉంటాయి. పాలు తగ్గిపోయే సమయానికి గాని, పాలు యివ్వటం మానెయ్యగానే కాని రొమ్ములు మెత్తబడి, క్షీణించటం మొదలు పెడతాయి. పాలు యిస్తున్నంత కాలమూ మీరు మీ ఆహారం శ్రద్ధగా తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ మార్పు ఉండదు. పైగా రొమ్ములు క్షీణించటం మొదలుపెట్టే సమయానికి మీరు రొమ్ములకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తే (చూ''సౌష్టవం'') రొమ్ముల పొంకం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది. రొమ్ములు

వేలాడిపోకుండా కరెక్టు సైజు బ్రాసరీలు ధరించాలి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆపైన మీరు తీసుకునే ఆహారమూ, పడే శ్రమనూ బట్టి మీ శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుంటూ ఉంటే రొమ్ముల ప్రమాణం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడున్నంత సైజులో రొమ్ములు పాలు మాన్పించేసాక ఉండవు.

నిరాశపడకండి!

నాకు మేరేజ్ అయి 8 సం॥లు అవుతోంది. నేను ముగ్గురు బిడ్డల తండ్రిని. నా పెండ్లి అయిన 5 సం॥ల వరకూ మా కాపురం సంతోషంతో ఆప్యాయతతో సాఫీగా సాగినది. ఇప్పుడు 3 సం॥ల నుండి మా సంసారంలో ముందున్న సంతోషము, అనురాగము లేవు. నాకు సెక్సు మీద కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పటికి నాలో అవే ఆలోచనలు. ఎవ్వరిని చూసినా వారితో సంభోగించ వలయునని అనిపిస్తుంది. ఒక్క రోజు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుంటే నిద్ర పట్టేది కాదు. చివరకు హస్తప్రయోగం చేసుకునే వాడిని, ఎంత చేసినా తృప్తి ఉండేదికాదు.

3 సం॥ల నుండి నా భార్య నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొందాము అంటే ఇంటరెస్ట్ చూపదు. నేను బలవంతం చేస్తే తప్ప నా దగ్గరకు రాదు. కేర్‌లెస్‌గా ఒక జంతువు టైప్ పడుకొని ఉంటుంది. ముట్టుకోదు, ప్రేరేపించదు, చుంబించదు ఎలాంటి ప్రేరణలు చేయదు. నేను ఎంతగానో ప్రేరేపిస్తాను. అయినా చీదరించుకుంటుంది. తొందరగా కానియ్యి అంటూ ఒక శవంలాగ పడుకొని ఉంటుంది. ఈ విషయంలో నేను మానసికంగా ఎంతగానో బాధపడుచున్నాను. నా భార్య యిలా ఎందుకు ప్రవరిస్తోంది?

ఈ 3 సం॥ల నుండి నాకు 75% తొందరగా స్ఖలనం అయిపోయింది. ఎంత నిగ్రహించుకున్నా ఆపలేకపోతున్నాను. ఎక్కువ శాతం 10 నుండి 15 నిముషాల వరకు ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడప్పుడు 20 నండి 30 నిముషాలు స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ ఉపయోగిస్తే ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడు నా భార్య రెచ్చిపోతుంది కాని ఆమె రెచ్చిపోతే నేను ఒక 5 నిముషములు కూడా ఆపలేకపోతున్నాను. నా భార్య శరీరం చాలా వేడి శరీరం. క్రింద అరికాళ్ళు కూడా చాలా పగిలియున్నవి.

నాభార్య అసలు సెక్స్ అంటేనే అసహ్యించుకుంటూ చీదరించుకుంటుంది. ఏముంది ఇందులో, ఐదు నిముషాల పనికి? నీది అయిపోతే సరిపోయె అని మాట తీసిపారేస్తుంది. గట్టిగా చేస్తే ఆమెకి ఇష్టము ఉండదు. మెల్లిగా చెయ్యి తొందరగా కానియ్యి అంటుంది. ఆమెల జడత్వం ఆవరించినది. భావప్రాప్తి పొందలేకపోతుంది అని క్లియర్‌గా అర్థమవుతుంది. నా భార్యకు నాకు వయసులో 4 సం॥లు తేడా ఉంది. ఆమె నాకంటే 4 సం॥లు పెద్దది. సెక్స్‌లో age effect ఏమైనా ఉంటుందా? నా వయసు 35 సం॥లు. నాభార్యకు 39 సం॥లు.

జ : రతిలో సంతృప్తి పొందలేకపోవటమే మీ భార్యలో రతిపట్ల పేరుకున్న అనాసక్తి, ద్వేషాలకు కారణమనేది స్పష్టం. సెక్సు విషయం మినహాయించి మిగతా విషయాల్లో మీ యిద్దరి మధ్య సంబంధాలు, అవగాహనా ఎట్లా ఉన్నాయో - వాటి పాత్ర సెక్సుమీద ఎంత ఉన్నదో కూడా తెలియాల్సి ఉంది. సెక్సులో నిరంతరం కలుగుతున్న అసంతృప్తి వల్ల భార్యాభర్తల సంబంధాలు చెడతాయి. చెడిన సంబంధాల వల్ల సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేకపోవడమూ, సంతృప్తి పడలేక పోవటమూ జరుగుతాయి. ఈ చక్రభ్రమణం లోంచి బయటపడ టానికి మీ యిద్దరూ కూడా నిశ్చయించుకుని మా వద్దకు వస్తే తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తాము. Marital therapy, Sex therapy రెండూ మీకు అవసర మవుతాయి.

కామవాంఛ పుట్టేది మనసులో అయినా వ్యక్తమయ్యేది శారీరకంగానే! (అనగా అంగస్తంభనం మొ॥ శారీరక మార్పుల రూపంలో!). కామవాంఛ తీరేది శరీరాల కలయిక ద్వారానే అయినా తృప్తి మాత్రం మనసుకే కలుగుతుంది. కనుక కామం విషయంలో పెద్ద పీట మనసుకే. మీ భార్య విషయంలో అసంతృప్తి చెందిన మనసే తిరగబడుతోంది.

మీలో కామవాంఛ ముందునుంచీ ఎక్కువన్నారు. కనబడ్డ స్త్రీనల్లా రమించాలని ఉంటుందనీ, హస్తప్రయోగం అయినా తీసుకోకపోతే నిద్రపట్టనీ, హస్తప్రయోగం మనసుకి తృప్తి ఉండదని రాసిరు. నిజమే మీ భార్య సంహకరించనందు వల్ల, చీదరించు కుంటున్నందువల్ల మీలో తీరనివాంఛ పెరిగిపోతుంది. ఆమె ద్వారా కామవాంఛ తీరితే శరీరానికీ మనసుకీ కూడా తృప్తి కలిగి ఉండేవి. యాంత్రికమైన హస్తప్రయోగం వల్ల శరీరాంగాల తీపు వదిలినా మనసుకది సంతృప్తి నివ్వదు. కనుక ఏ స్త్రీ కనబడినా మీకు మీరు పోగొట్టుకున్న సుఖమూ, ఎదురుగా భార్య ఉండీ తనివితీరా అనుభవించలేని మీ దుస్థితి జ్ఞాపకం వచ్చి మీ మనసు అసంతృప్తికి, పరస్త్రీ కాంక్షకి లోనవుతుంది. అది మీ పరిస్థితి.

స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించుకోవడానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం మెచ్చుకోదగ్గదే సందేహం లేదు. 10-15ని. రతి నిర్వహించగలుగు తున్నారు కనుక అదీ ఫర్వాలేదు. కాని విధాన లోపం వల్లనో, మీ భార్య మనసు సరిగా ట్యూన్ కాకనో మొత్తాని కామెలో కామోద్రేకం

అడగండి చెబుతాను

పాఠకులు తరచుగా అడిగే సెక్సు సమస్యలకు
సందేహాలకు జవాబులతో

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

వెల రు. 7

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్స్,
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట.

మార్కెట్లో ఉంది...

సకాలంలో పరాకాష్ఠను చేరటం లేదు. కనుక ఆమె భావప్రాప్తి పొందలేకపోతోంది. మీరు పాటిస్తున్న సామాన్య రతి విధానంలో మీకు నిగ్రహం సాధ్యం కావటం లేదు. లేదా ఆమె ఆవేశపడిపోయి మీ స్ఖలనానికి కారకురాల వుతోంది. అనగా రెండు ఎడ్లు చెరో రకంగా లాక్కుపోతున్న ఎడ్లబండిలా అయింది మీ దాంపత్యం పరిస్థితి.

మీరు పాటిస్తున్న 'సామాన్య రతి విధానం' ('భార్య వెల్లకిలా, భర్త బోర్లా' పద్ధతి) ఇంతే. ఉపరతి, పార్శ్వ రతి అనుసరిస్తే బాగుండేది కదా! ఇకనైనా ఆ పని చేయండి. అవి స్త్రీలకు మంచి సంతృప్తినిస్తాయి.

మీ యిద్దరిమధ్యా కమ్యూనికేషన్ (సదవగాహన) పెరగాలి. మీ కష్టం ఆమె, ఆమె కష్టం మీరూ సానుభూతిగా అడిగి తెలుసుకుని దాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఉభయులూ ప్రయత్నించాలే గాని, ఆమె స్వార్థాన్ని మీరూ, మీ స్వార్థాన్ని ఆమె ఎత్తిపొడుచుకోకూడదు.

"కదలడు, వదలడు"లా రోజూ మీరు రతికి పట్టి పీడుస్తూ, ఏనాడు సంతృప్తి కలిగించకపోతుంటే మిమ్మల్నీ, మీ రతిని ఆమె దెప్పరా మరి?

వయసు ఎఫెక్టు ఏమీ లేదు. ఆ రకంగా ఆలోచించకండి. ఆమెది వేడి ప్రకృతి అన్నారు. వేడి శరీరం గలవారికి కామం ఎక్కువనీ, త్వరగా తృప్తి పడరనీ మీ అభిప్రాయమా ఏమిటి? అది కూడా తప్పే.

ఆమె అరికాళ్ళు బాగా పగులుతున్న వన్నారు. అవిశెనూనె (Olive oil) రోజూ రాసుకోమనండి. వారం రోజుల్లో పగుళ్ళు పోతాయి.

ట్యూబెక్టమీ చేయిస్తే

ట్యూబెక్టమీ చేయుస్తే కామవాంఛ తగ్గుతుందా? అసలే నా భార్యకు కామం అంతంత మాత్రం! స్త్రీ హార్మోను రాశి కూడా తగ్గుతుందా?

వి.ఆర్., నర్సీపట్నం.

జ : ట్యూబెక్టమీ వల్ల కామవాంఛ తగ్గదు. గట్టిగా మాట్లాడితే పెరుగుతుంది కూడా! (గర్భం వస్తుందేమో అని భయం యింక ఉండదు కదా, అందుకని!) కనుక మీ భార్యకి ట్యూబెక్టమీ చికిత్సగా కూడా పనికి రావచ్చు!

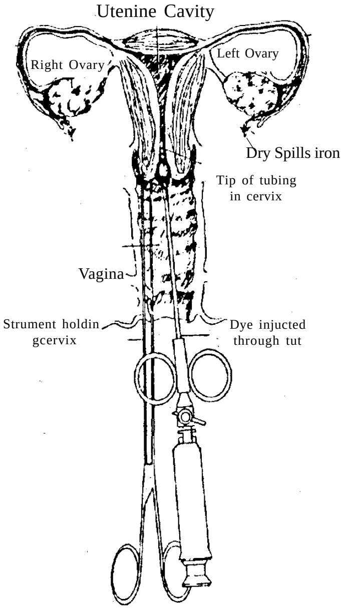
ట్యూబెక్టమీ అనేది అండం ప్రయాణించే గొట్టాన్ని కత్తిరించే ప్రక్రియ. అందువల్ల స్త్రీ హార్మోను రాశి తగ్గదు. స్త్రీ హార్మోను తగ్గిపోతే కామవాంఛ కూడా తగ్గుతుందేమో అని మీ అనుమానమా? అలా అయితే అది కూడా తప్పే. స్త్రీలో కూడా కామవాంఛ పురుష హార్మోను వల్లనే కలుగుతుంది.

అలాగే తీస్తారా?

మాకు పెళ్ళయి 5 సం॥లయినా పిల్లలు పుట్టనందున మీ సలహాకు వస్తే కొన్ని పరీక్షలు వ్రాసారు అందులో HSG అను X-Ray పరీక్ష పొట్టకు తీస్తారనుకున్నాము వాళ్ళు నా భార్యకు మానంలో ఏదో పరికరంతో ఇంజెక్షను ఎక్కించి X-Ray తీసారు. దానివల్ల నా భార్యకి కడుపునొప్పి వచ్చింది. వాళ్ళే ఏవో మాత్రలు రాస్తే వెంటనే తగ్గిపోయింది. ఆ X-Ray అలాగే తీస్తారా లేదా ఏదైనా తేడా జరిగిందా? అంతకు ముందు ఛాతీకి 2 సార్లు X-Ray తీసారు గాని యిలా ఎప్పుడూ తియ్యలేదు. నాభార్య X-Ray లో లోపా లున్నాయా?

వై.బి., తిరువూరు

జ : ఏమీ తేడా జరగలేదు, ఆ X-Ray పరీక్ష అలానే తీస్తారు. గర్భాశయం ఆకారం, నిర్మాణం ఎలా ఉన్నాయి? దానికి రెండువేపులా ఉండే గొట్టాలు (అండవాహికలు) తెరుచుకుని ఉన్నాయా లేదా? గర్భాశయంలో కొయ్యకండ లేమైనా ఉన్నాయా? అని తెలుసుకోవడానికి చేసే ఈ పరీక్ష పేరు హిస్ట్రోసాల్పింగోగ్రఫీ **(HSG)**. ఈ X-Ray లో గర్భాశయమూ గొట్టాలు స్పష్టంగా కనపడటం కోసం తెల్లటి పిండి పదార్థం లాంటి ద్రవాన్ని బీజవాహిక (మానం) గుండా గర్భాశయంలోకి ఎక్కిస్తూ రెండు X-Ray లు తీస్తారు (ఈ దిగువ పటంలో మాదిరిగా). గర్భాశయంలోకి 'ఇంజెక్షన్' ఎక్కించటం వల్ల కొంతసేపు కడుపునొప్పి, బీజవాహిక లోపల భాగంలో నొప్పి ఉంటాయి. అవి తగ్గటానికి X-Ray తీసిన డాక్టరు కాని, తీయించిన డాక్టరు గాని మందులు రాస్తారు. దీనిలో ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు.



HSG X-ray తియ్యడం కోసం ముందుగా గర్భాశయంలోకి అయోడిన్ ఉన్న ఒక ప్రత్యేక ద్రవాన్ని (కాంట్రాస్ట్) ఎక్కిస్తారు.

HSG X-ray ఇలా కనిపిస్తుంది

మీ భార్య గర్భాశయమూ, అండవాహికలూ చక్కగా ఉన్నాయి. అండవాహికాలు తెరుచుకునే ఉన్నాయి. అందుకు స్పష్టమైన ఆధారాలు కనిపించినాయి.

జంతువుల్లో మాటేమిటి?

సృష్టిలో ప్రతిజీవి రతి జరుపుకుంటుంది కదా! Dogs రతి అనంతరం విడవకుండా ఉండుటకు కారణం ఏమిటి? గేదెలు, ఆవులు వెు॥ వాటికి ఎద సమయంలో కృత్రిమ పద్ధతిలో సూడి కట్టిస్తారు కదా! మీరి వాటికి సుఖం లేకుంటే ఎలా?

ఎన్. యు., చిలకలూరిపేట.

జ : మీలో గొప్ప జీవకారుణ్యాభావం

ఉన్నట్టుంది. సంతోషం. జంతువుల్లోనూ కామం ఉంటుంది. అది కలిగినప్పుడు తీరాల్సిన అవసరమూ ఉంది. కాని పశువులకీ, పక్షులకీ, పచ్చగడ్డికి కూడా మనిషి అడ్డుపడిపోతుంటే అవన్నీ ఏం చేస్తాయి? బానిసలవుతాయి అంతే!

జంతువుల్లో కామం మనుషుల్లోలా సంవత్సరం పొడవుతా ఉండదు. వాటికి కార్తెలు (Seasong or periods of estrsus) ఉంటాయి. ఈ కాలంలో జంతువుల స్థితినే 'ఎద' 'వేడి' అంటాం. 'ఎద'లో ఉన్న కొద్దిరోజుల్లో మాత్రమే జంతువులన్నిటిలో... ముఖ్యంగా ఆడజంతువుల్లో కామప్రవర్తన కనబడుతుంది. మగజంతువులో అది కామాన్ని రగులుస్తుంది. మధ్యలో మనిషి తన స్వార్థం కోసం అడ్డుపడితే అవి చేయగలిగేదేమీ లేదు.

మీ ప్రశ్నలోని అంతరార్థం "స్వయంతృప్తి పద్ధతులున్నాయా?" అని అయితే...ఉన్నాయనే చెప్పాలి. కోతులు, వానరాల్లో హస్తప్రయోగం ఉంది. స్వలింగచూషణం ఉంది; స్వజాతి సంపర్కం ఉంది.

ఇతర జంతువులు. ఉదా : గుర్రాలు, గొర్రెలు, ఆబోతులు, ఏనుగులు, ఎలుగుబంట్లు, చిలకలూ కూడా స్వయంతృప్తికి పాల్పడతాయి.

కుక్కల్లో రతి అనంతరం అంగం ఆడకుక్క యోనిలో 'లాక్' అయి ఉండిపోవడానికి ప్రధాని కారణం మగదాని అంగశీర్షం ఉబ్బి, లావెక్కి బయటికి రాకపోవడమే! స్ఖలనమైన చాలా సేపటికి గాని మగకుక్క స్తంభనం చల్లారదు. చల్లారితేనే కాని శీర్షం లావు తగ్గటమూ, అంగం బయటకు రావటమూ జరగదు.

సంతానం కలగకపోవడానికి పురుషుల బాధ్యత

సంతానం కలగకపోవటానికి పురుషులకి సంబంధించినంత వరకూ ఏయే లోపాలు ఉంటాయి? అవి ఎందువల్ల ఏర్పడతాయి? ఎలా చికిత్స చేస్తారో వివరించమని కోరుతున్నాను.

-జి.వి. నల్గొండ.

జ : మీరు వ్రాసిన 3 లైన్ల ప్రశ్నకు విపులంగా జవాబిస్తే 300 పేజీలు కూడా చాలవు. చాలా టూకీగా, సారాంశం మాత్రమే వ్రాస్తాను. సంతానం కలగకపోవడానికి లోపాలు కేవలం పురుషులలోనే ఉండొచ్చు. కేవలం స్త్రీలలోనే ఉండొచ్చు. యిరువురిలోనూ చెరికొంతా ఉండొచ్చు. యిద్దరూ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా విధినిర్వహణ లోపాలు, పరిస్థితులు కూడా కారణం కావచ్చు. కనుక ఏదో ఒక నిర్ణయానికి గబాలున రావటం మంచిది కాదు.

కేవలం పురుష దోషాలు రెండే రెండు రకాలు : 1) తగిన సంఖ్యలో ఫలవంతమైన వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చెయ్యలేకపోవడం 2) చేసిన వాటిని సరైన స్థానానికి చేరవెయ్యలేకపోవటమూను.

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 పబ్లికేషన్స్

40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440

I. వీర్యకణాలను అసలే ఉత్పత్తి చేయలేకపోవటం (Azoospemia) కొందరిలో జరుగుతుంది. కొందరి వీర్యంలో తగినన్ని కణాలుండవు. కదలిక, ఆకారం, నిర్మాణం

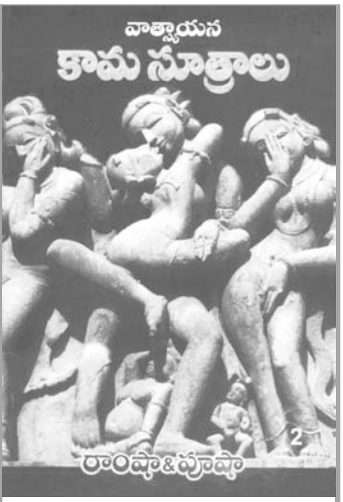
మొదటిభాగం

రూ. 25

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు

జగద్విఖ్యాతమైన ఈ గ్రంథాన్ని మహర్షి వాత్స్యాయనుడు సుమారు రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం వ్రాశాడు. ప్రతి దంపతులకీ అవసరమైన లైంగిక రహస్యాలెన్నో యిందులో ఉన్నాయి. స్త్రీ పురుష జననాంగ భేధాలు, 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...



రెండవ భాగం

రూ. 40

రెండవ భాగం

బాగుండవు. వీర్యం రసాయనిక లక్షణాలలో లోపాలు ఉండవచ్చు. వీర్యంలో వ్యాధిక్రిములు, చీముకణాలు అధికంగా ఉండొచ్చు.

వీటన్నిటి వెనుకా అనేక కారణాలుంటాయి.

a) హార్మోను దోషాలు : FSH, LH టెస్టోస్టిరాను, థైరాయిడ్ హార్మోను, ఎడ్రినల్ హార్మోను, పాల హార్మోను (ప్రొలాక్టిన్) ల దోషాలు వీర్యోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

b) జన్యుదోషాలు, క్రోమోజోము దోషాలు ఉంటే వాటివల్ల లైంగిక నిర్మాణంలో లోపం ఏర్పడి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి జరుగదు.

c) బీజాల లోపం : కొన్ని క్రోమోజోము దోషాలున్నప్పుడు బీజాలే లేకపోవడమో, నిష్ప్రయోజకమైన చిన్న బీజాలుండటమో జరుగుతుంది. పురుష లక్షణాలే ఏర్పడక పోవచ్చు.

d) బీజాల వ్యాధులు : దవడవాపులు (= గవదబిళ్ళలు = మంప్స్), మశూచి మొ॥వి సోకి బీజాలు వాచటం జరిగితే దానివల్ల వీర్యకణోత్పత్తి మందగించడం కాని, పూర్తిగా నిలిచిపోవడం కాని జరుగుతుంది. అలాగే గనేరియా, టి.బి., సిఫిలిస్, ట్యూమర్లు.

e) బీజాలకు గట్టి దెబ్బతగలటం, X-Rayల వంటివి సోకడం, బీజాల రక్తప్రవాహానికి దెబ్బ తగలటం మరికొన్ని కారణాలు.

f) వేడి : బిగుతుగా గాలి చొరని నైలాన్ అండర్ వేర్లు ధరించడం వల్ల బీజాలకు వేడి ఎక్కువై వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. వెరికోసిల్ (రక్తసిరలు సాగి చుట్టలు చుట్టలుగా బీజకోశంలో ఏర్పడటం) వల్ల, వేడివాతావరణంలో పని (రైలింజను, బొగ్గుగనులు, బస్సు, లారీ డ్రైవింగు మొ॥) కొందరిలో సాఫల్యతను తగ్గిస్తాయి.

g) ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాల వ్యాధుల వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గదు కాని వీర్యద్రవంలోని రసాయనాల నిష్పత్తులు మారిపోతాయి.

h) మందుల వాడకం : కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల్లో వాడే మందు వల్ల వీర్యోత్పత్తి మందగిస్తుంది. (ఉదా : బ్లడ్‌ప్రెషరు, మలేరియా, మానసిక జబ్బులు, కీళ్ళవాతం, కడుపులో అల్సర్లు, మొ॥వాటి మందులు)

i) మత్తు పదార్థాలు : సిగరెట్, చుట్ట, బీడి, జర్దాకిళ్ళీ, తంబాకు, పాన్‌మసాలా, గుట్కా, బీరు, సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, మొ॥వి వీర్యకణాల చలనాన్ని, నిర్మాణాన్ని పాడు చేస్తాయి. వీర్యంలో వికృత కణాలు ఎక్కువ వుతాయి. మరిజువానా మొ॥ మాదక ద్రవ్యాలు కూడా అంతే!

j) శారీరక అనారోగ్యం : టైఫాయిడ్ మొ॥ తీవ్ర అనారోగ్యాలు, పెద్దపెట్టున జ్వరం వస్తే 3-4 నెలలపాటు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా తగ్గిపోతుంది.

k) పోషకలోపం : ప్రోటీన్లు, జింకు, ముఖ్యమైన విటమిన్ల లోపం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా జరుగదు.

l) వయసు ప్రభావం : 80 ఏళ్ళ వృద్ధులైన మగవాళ్ళు కూడా గర్భం కలిగించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నప్పటికి 40 ఏళ్ళు దాటేక సాఫల్యత తగ్గుతుంది.

m) ఏంటీబాడీలు : పురుషుడి వీర్యంలో కాని రక్తంలో కాని స్వంత వీర్యకణాలకే వ్యతిరేక పదార్థాలు ఒకోసారి ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి వీర్యకణాల తయారీని, కదలికను తగ్గించేస్తాయి.

ఇవన్నీ ఉత్పత్తి లోపాలు. రవాణాకు సంబంధించిన లోపాలున్నాయి. బీజాల్లో తయారైన వీర్యకణాలు పురుషాంగం ద్వారా బయటికి స్కలించబడే క్రమంలో ఉండే సమస్యలన్నమాట.

a) పుట్టుకతోనే వీర్యవాహికల లోపం ఉంటే ఉత్పత్తయిన వీర్యకణాలు బయటకు రావు. లేదా కొద్దిగానే వస్తాయి.

b) ప్రమాదాల వల్ల, అజాగ్రత్తగా చేసిన ఆపరేషన్ల వల్ల వీర్యవాహికలు నలిగిపోవచ్చు లేదా తెగిపోవచ్చు.

c) గనేరియా వంటి వ్యాధుల వల్ల గొట్టాలు మూసుకుపోవచ్చు.

d) ఎపిడిడిమిస్‌కి ఆజన్మ దోషాలు, వ్యాధులుకూడా మరోకారణం. తల్లి కడుపులో ఇతను పెరుగుతుండగా ఆమె స్టిల్‌బెస్టిరాల్ సేవించి ఉంటే ఇతనిలో ఎపిడిడిమిస్ దోషాలు ఏర్పడే అవకాశముంది.

II **వీర్యకణాలను, వీర్యాన్ని సరైన స్థానంలో (బీజవాహికలో) విడుదల చెయ్యలేకపోవటం.**

a) నపుంసకత్వం దీనికి ప్రధాన కారణం.

b) అతి సుకుమారులు కొందరు భార్య ఎక్కడ కందిపోతుందో అని అంగప్రవేశమే చెయ్యలేరు. యోని ఉపరితలం మీదే స్కలించేస్తారు.

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

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.

c) స్త్రీ వెజైనిస్‌మస్ వల్ల కూడా అంగప్రవేశం కాకుండా పైపైనే స్కలించడం. అతి శీఘ్రస్కలనంతో అంగప్రవేశమయ్యేలోపే స్కలించడం.

d) మూత్రరంధ్రం అంగం చివరన కాకుండా అంగమూలంలో అడుగువైపున కాని పైన కాని ఉండటం.

e) రిట్రోగ్రేడ్ స్కలనం : అంటే స్కలనమైనప్పుడు వీర్యం బయటకు రాకుండా మూత్రాశయంలోకి వెళ్ళిపోవటం.

f) స్కలనరాహిత్యం.

వీ) అజ్ఞానంతో, లేక ప్రత్యేక అభిరుచితో బీజవాహికేతర స్థానాల్లో (ఉదా : మలద్వారం, నోరు, తొడల సందులు) రతి చెయ్యటం.

III. **యితర దోషాలు**

a) రతికి రతికి మధ్య మరీ ఎక్కువ వ్యవధి యివ్వటం వల్ల వీర్యకణా చలనం తగ్గిపోతుంది. వికృత కణాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

b) రతుల మధ్య దూరం మరీ తక్కువైపోతే కణాల సంఖ్య సరిపోదు. వీర్యకణాల మాతృకలు (అపరిపక్వకణాలు) వీర్యంలో ఎక్కువ ఉంటాయి. వీర్యం రాశికూడా సరిపోదు.

c) వీర్యంలో కణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉండటం (మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగపల్చన అన్నట్టు)

d) వీర్యం మరీ ఎక్కువగా కాని, బొత్తిగా తక్కువగా కాని విడుదల కావటం.

e) వీర్యంలో చక్కెర పదార్థం, ఎంజైములు మొ॥వి లోపించడం.

f) అజ్ఞానం వల్ల ఆందోళన వల్ల అవసరకాలంలో రతి జరప(లే)కపోవటం; మిలటరీలోనో, దేశాంతరంలోనే ఉండి సకాలంలో కాని, తగినంత కాలం పాటు కాని కలిసి ఉండలేకపోవటం.

g) వీర్యకణాలకు అండాన్ని ఫలదీకరించే శక్తి లోపించడం...

ఇంకా ఇలా చెప్పుకుంటే పోయే కొద్దీ ఎన్నో కారణాలు దొరుకుతాయి. వీటిల్లో ఒకటి కాని, ఎక్కువకాని కలిసి సంభవిస్తే పురుషుడి కారణంగా గర్భం లేటవడమో, అసలే రాకపోవటమో జరుగుతుంది.

వీర్య పరీక్ష చేయించుకునే పురుషులు పాటించాల్సిన సూచనలు

1. పరీక్ష చేయించుకోవటానికి 3-4 రోజుల ముందునుంచీ రతికి దూరంగా ఉండండి. హస్తప్రయోగం కూడా చేసుకోకండి. ఒకవేళ నిద్రలో స్కలనాలు అయినట్టయితే అప్పటినుంచీ మరో 3-4 రోజులు ఆగండి. నిన్న రతిలో పాల్గొని, ఇవాళ టెస్టు చేయిస్తామంటే పనికిరాదు. అలాగే ఎన్నాళ్ళు రతికి దూరంగా ఉంటే అంత మంచిదని చెప్పి వారమూ, పదిరోజులు రతి జరపకుండా ఉండి టెస్టు చేయించవద్దు రిజల్టు తప్పు వస్తుంది.

2. వీర్యాన్ని విశాలమైన మూతి ఉన్న సీసాలోకే పట్టండి. యిరుకు మూతి సీసాలు వాడితే కొంత వీర్యం కింద చిందిపోతుంది. (లేబరేటరీలో అడిగితే చిన్న బీకరు యిస్తారు.)

3. వీర్యం సేకరించే సీసా శుభ్రంగా వేడి నీళ్ళతో కడిగినదై ఉండాలి. మందుల సీసా కాకుండా ఉంటే మంచిది. స్టెరిలైజ్ చేసిన సీసాయే కావాలని నియమం లేదు.

4. నిరోధ్ లేదా యితర కాండోమ్‌లలోకి సేకరించవద్దు. వాటిలో వీర్య కణాలను చంపేసే రసాయనాలుంటాయి.

5. వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా (అంటే అంగాన్ని చేత్తో ప్రేరేపించి) సేకరించటం ఉత్తమ పద్ధతి.

6. అలా తియ్యటం మీకు అలవాటు లేకపోతే భార్యతో రతి జరిపి, స్కలించే ముందు అంగాన్ని బయటకు తీసి, వీర్యాన్ని సీసాలో పడేటట్టు సేకరించండి. అంతేకాని భార్య యోనిలో వీర్యం విడుదలయ్యాక దాన్ని బయటకు తియ్యవద్దు.

7. ఇంద్రియాన్ని (వీర్యాన్ని) సీసాలోకి పట్టేటప్పుడు వీర్యపు చుక్కలు సీసాలో పడాలే తప్ప, అంగశీర్షాన్ని సీసాకు తాకించి వీర్యాన్ని ఊడ్చకండి.

8. వీర్యం సేకరించడానికి అరగంట ముందు మూత్రం పోసుకోండి. అంగశీర్షాన్ని వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి.

9. వీర్యాన్ని లేబరేటరీలోనే సేకరించి ఇవ్వండి. అదే మంచి పద్ధతి. ఒకవేళ లేబరేటరీ వాతావరణం మీకు నచ్చకపోతే ఇంటి దగ్గరకాని, ఏదైనా ఫ్రెండ్ యింట్లోనో, హోటల్‌లోనో వీర్యం సేకరించండి. ఆ వీర్యాన్ని అరగంట లోపుగానే లేబరేటరీలో అందించండి. సరిగ్గా ఎన్ని గంటల ఎన్ని నిముషాలకు వీర్యం సేకరించారో టైం నోట్ చేసి లేబ్‌లో ఇవ్వండి.

10. ఇంటినుండి లేబరేటరీకి వెళ్ళేటప్పుడు వీర్యపు సీసాని మీ ఒంటికి దగ్గరగా ఆనించి ఉంచుకోండి. మీ ఒంటి వెచ్చదనం వీర్యకణాల సహజగుణాలను కాపాడుతుంది.

11. వీర్యం సేకరించేటప్పుడు కొంత కింద ఒలికిపోయినా లేక రోజూకన్నా తక్కువ విడుదలైనా ఆ సంగతి లేబరేటరీలోనూ, మీ డాక్టరుకూ చెప్పడం మరిచిపోకండి. అలాంటప్పుడు పరీక్ష చేయించకపోతేనే మంచిది. మరో 3 రోజులు పోనిచ్చి పూర్తిగా వీర్యం సేకరించి అప్పుడే పరీక్ష చేయించండి.

12. వీర్యం తక్కువగా వస్తే ఇతరులేమంటారో అనుకుని నీళ్ళు కాని, మూత్రం కాని, కలపకండి.

కేవలం పురుషుడిలోపం వల్లే సంతానం కలగని వారు నూటికి 10 మంది ఉన్నారు. మరో 30 మంది దంపతుల్లో స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ లోపాలుంటాయి. అంటే పురుషుల మొత్తం పాత్రం 40 శాతమన్నమాట.

వెంట్రుకలు కావాలి

నా వయసు 25 సం॥లు. చేతుల మీద వెంట్రుకల అనలు లేవు. కాళ్ళమీద, మర్మావయవాల వద్ద వెంట్రుకలు, మీసాలు బాగానే ఉన్నాయి.

నవలల్లోనూ, సినిమాల్లోనూ వెంట్రుక లుండటం మగతనానికి గుర్తింపుగా చూశాను. చాలా మంది ఆడవాళ్ళకి వెంట్రుకలెక్కువ ఉన్న మగవాళ్ళంటే యిష్టంగా ఉంటుంది. నాకన్నా చిన్నవాళ్ళు కూడా షర్టుకి ఒక బటన్ వదలి గర్వంగా ఛాతీపై వెంట్రుకలు చూపిస్తారు. నేను బటన్ యింకాస్త పైకి కుట్టించి పెట్టుకుంటాను. వెంట్రుకలు పెరగడానికి స్టెరాయిడ్స్ వాడవచ్చా? టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోను పనిచేస్తుందా? సిటీలో పార్కులో ఒకామె తన ప్రియుని ఛాతీ వెంట్రుకలతో ఆడుకోవడం చూశాను. అలాంటి సంతృప్తిని నాపార్టనర్‌కి ఇవ్వాలనే నా ఆశ తీరుతుందా?

టి.ఆర్.యస్, బొబ్బిలి.

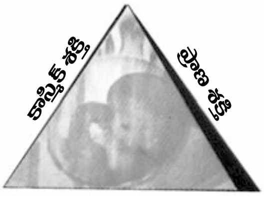
జ : ఎందుకయ్యా స్వామీ అందని ద్రాక్షపళ్ళకై అల్లాడుతావు? తలబోడితే విగ్గు తగిలించుకోవచ్చు. ఛాతీకి ఆ అవకాశం కూడా లేదు!

ఛాతీపైనా, మూతిమీద తదితర చోట్ల వెంట్రుకల అమరిక, సంఖ్య, ఒత్తు... వంశపారంపర్యంగా (జీన్స్ వల్ల) వస్తాయి. పురుష హార్మోను లివ్వటం వల్ల ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. స్టెరాయిడ్స్ వాడటమంటే లేనిపోని ప్రమాదాలు కొని తెచ్చుకోవటమే! ఈ రకం ఆలోచనలు విడిచిపెట్టండి. మీకు మర్మాంగాల దగ్గర వెంట్రుకలు చక్కగా ఉన్నాయి కనుక మీ పురుషత్వానికేమి భంగం లేదని గ్రహించండి.

మీరన్నట్టు మన సమాజంలో వెంట్రుకలకి మగతనానికి ముడిపెట్టబడి ఉన్నమాట నిజమే అయినా యిది కేవలం అపోహ మాత్రమే! ఒళ్ళంతా ఎలుగుబంటిలా వెంట్రుకలున్నవాని కంటే, శరీరంమీద రోమాలే లేనివాడు మగతనంలో ఏమీ తీసిపోడు. ఇది సత్యం. మీకు కూడా మరికొన్నేళ్ళకి ఛాతీపై వెంట్రుకలు ఏర్పడే అవకాశం లేకపోలేదు.

అయితే మీరు ఆశించినంత దట్టంగా

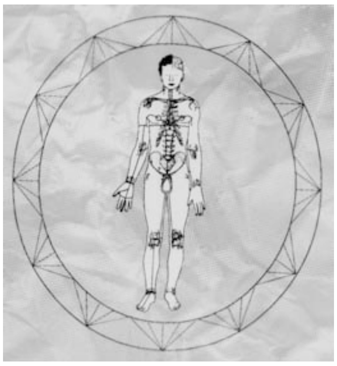
మీ... కోసం



పిరమిడ్ శక్తి

మనిషి జీవించడానికి ముఖ్యమైనది ప్రాణశక్తి

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



ఆస్తమా(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)

రావనుకోండి! ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్టుగా స్వీకరించి, సరిపుచ్చుకుని, ఉన్నంతలో ఆనందించటం అలవాటు చేసుకోండి. మీ పార్ట్నర్ మీ ఛాతీ వెంట్రుకలతో ఆడుకోవాలని మీరు సరదా పడుతున్నారు. అవంటే చిరాకు పడే ఆడపిల్ల మీ భాగస్వామి అయితే ఏంచేస్తారు? "చాలామంది" స్త్రీలు వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్న మగవాళ్ళని యిష్టపడరని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

ఎలాంటి అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోవాలి

నా వయసు 28 సం॥లు. యింతవరకూ వివాహం కాలేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి చేసుకుంటే ఏ వయసు అమ్మాయిని చేసుకోవచ్చు? నాకు 16-19 సం॥ అమ్మాయిల సంబంధాలు వస్తున్నాయి. 21,22 సం॥ వయసున్న అమ్మాయిలైతే శీలవంతులు కారేమోనని అనుమానం పీకుతోంది. చిన్నవయసు వాళ్ళని చేసుకుంటే నేను తొందరగా ముసలి వాణ్ణైపోతానని భయం. తరువాత అక్రమ సంబంధాల గొడవ కూడా నా బుర్ర తినేస్తోంది. అపార్థం చేసుకోకండి. భార్యాభర్తల్లో వయసు తేడా ఎక్కువగా ఉంటే ఏర్పడే అక్రమ సంబంధాలను గూర్చి స్వయంగా తెలుసుకుని భయపడుతున్నాను. కాబట్టి నేను ఏ వయసు అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోవాలో తెలియ జేయగలరు.

ఆర్.బి., హైదరాబాద్.

జ :

ఆదౌ కులం పరీక్షేత!
తతో విద్యాం తతో వయః
శీలం ధనం తతో రూపం!
దేశం పశ్చా ద్వివాహయేత్!!

అంటుంది 'ఆర్యధర్మం'

పెళ్ళి చేసుకోవడానికి కన్యను వెతుక్కోవాలంటే ముందు కులసాంప్రదాయాన్ని చూడు (ఆచార భేదాల వల్ల సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండడానికి), తరువాత చదువు చూడు (చదువుకున్నదైతే మేధ వికసించినదై ఉంటుంది), తదుపరి వయసు చూడు (నీకు సమీప వయసులోనిదైతే నీ ఆలోచనలకు నీ విధానాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది), ఆపైన గుణం, ధనం..ఆఖరున రూపం.. ఈ క్రమంలో ప్రాధాన్యమిచ్చి కన్యను ఎంపిక చేసుకో...అని భావం. మా అభిప్రాయాన్ని బ్రాకెట్లలో తెలియపరిచాం!

శంకాభిః సర్వ మాక్రాంతం!
అన్నం పానం చ భూతలే!
ప్రవృత్తిః కుత్ర కర్తవ్యా!
జీవితవ్యం కథంను వా!!

"ఈ భూమ్మీద ప్రతిదాని గురించీ అనుమానించడానికి ఆస్కారం ఉంది. అనుమానిస్తూ కూచుంటే చివరకి అన్నం తినలేవు. నీళ్ళు కూడా తాగలేవు. ప్రతిదాని గురించి శంకిస్తూ కూచుంటే దేనిమీద ఆసక్తి చూపించగలవు? ఎలా బ్రతగ్గలవు?" అంటుంది "హితోపదేశం".

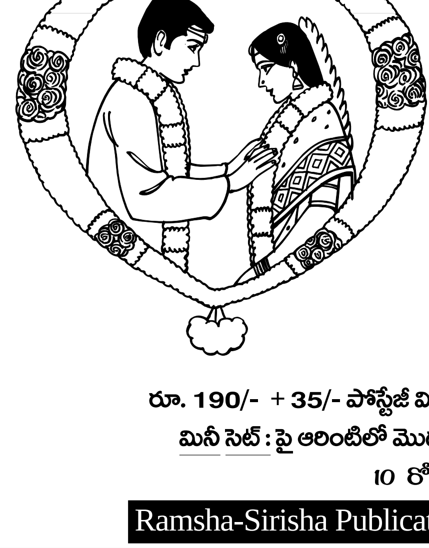
ఇది మీకు బాగా వర్తిస్తుంది.

"లోకంలో అంతా మంచే ఉంది. అందరూ మంచివాళ్ళే. నా కంతా మంచే జరుగుతుంది" అని తలుచుకుంటూ బెంగ వదిలించుకుని పెళ్ళిచేసుకోండి.

రక్షించండి!

నాకు 8 సం॥ల వయసునుంచి బోర్లా పడుకుని బీజాలను, అంగాన్ని నలుపుకునే అలవాటుండేది. నిద్రలో, డ్రాయరులో యింద్రియం పడటం కూడా తరువాత మొదలైంది. 21 సం॥ల వయసు దాకా ఈ అలవాటు సాగింది. పెళ్ళయింది. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను, ఒక సంవత్సరంగా భార్యతో సరిగ్గా కలవలేకపోతున్నాను. నాభార్య నన్ను తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తున్నది. నేను కూర్చొని కాళ్ళు చాపుకుంటే నాభార్య నాతొడలమీద కూర్చుని నా నడుం పట్టుకుని అంగం యోనిలో పెట్టుకుని రతి

పెళ్ళి 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!

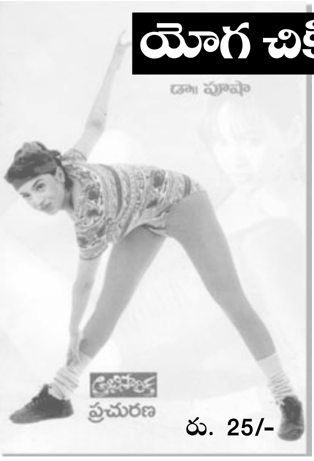
1. జననాంగ విజ్ఞానం
2. సృష్టిరహస్యం
3. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు (2వ భాగం)
4. కామశిల్పం
5. శీఘ్రస్ఖలనం
6. రతి రహస్యం

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

మినీ సెట్ : 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



ఇందులో

అజీర్తి, మలబద్ధం, ఋతుశూల మొ॥ సమస్యలకి, షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్)కి, ఆస్త్మా (దమ్ము)కి, కీళ్ళ నొప్పులు, మెడనొప్పి, వెన్ను నొప్పులకు, లావు, బరువు, బొజ్జ తగ్గటానికి, బి.పి., హృద్రోగాలకు, దృష్టి దోషాలకూ యోగచికిత్సా విధానాలున్నాయి.

ఆచరించండి లాభపడండి!

చేస్తానంటుంది. నేను రాయి మాదిరిగా కూచుంటే నా అంగం బొత్తిగా లేవదు. ఎందుకు లేవదు అని నిలదీస్తుంది నాభార్య. కాబట్టి అంగం లేచి 10 నిముషాలైనా నిలబడేలాగ, 10 ని॥లలోపు యింద్రియం వడిపోకుండా ఉండేలాగ నాకు మందులివ్వండి. నా భార్య తిట్లు, దెబ్బల నుండి రక్షించండి.

-ఎం.ఎన్.,

జ : భర్త అడిగేకొద్దీ భార్యలో రతేచ్ఛ ఎలా సన్నగిల్లుతుందో భార్య యాగీ చేసినకొద్దీ భర్తలో ఆదుర్దా అంతకంతకూ పెరిగిపోయి అంగస్తంభనాలు అంతగా దెబ్బతింటాయి. అడిగితే ఇచ్చేది కాదు సెక్సు. భాగస్వామిలో కామేచ్ఛ కలిగే పరిస్థితులు కల్పించుకోవాలి, ఇద్దరూ! తిడితే కొడితే అంగం స్తంభిస్తుందా?

మీ భార్యకు కామసంతృప్తి లభించక ఆమె పడుతున్న బాధని అర్థం చేసుకోవలసిందే కాని తిట్టి, అవమానించడం వల్ల మరింత కోల్పోతున్నానన్న సంగతి ఆమె గ్రహించాలి. ఆఫీసులో గుమస్తా కానివ్వండి, ఫేక్టరీలో కార్మికుడు కానివ్వండి, మంత్రివర్గంలో మంత్రి కానివ్వండి, ఎవరినైనా ప్రోత్సహిస్తేనే వారినుండి ఏదైనా రాబట్టుకోగలుగుతాము. వారి సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువ చేయగల్గుతాయి. అదే, తిట్టినా, అవహేళన చేసినా, అవమానించినా వారిలో కోపం, ద్వేషం, భయం, ఆదుర్దా, అవమానం, కసి, ఆత్మ న్యూనత, ఈసారైనా మెప్పించాలన్న ఆరాటం లాంటి రకరకాల భావాలకు త్రోవ కల్పిస్తారు.

అందువల్ల పని జరగదు కదా! అందులోనూ సెక్సు డిమాండ్ చేస్తే దొరికే వస్తువు కాదు. దాన్ని పొందాలంటే అడగడం, తిట్టడం, పేచీ పెట్టడం, ఈసడించడం ఇవి కాదు చెయ్యాల్సిన పనులు. ముందుగా మీ మధ్యనున్న విభేదాలు, పొరపొచ్చాలు తగ్గించుకోండి. ఒకరిలోని చెడుని ఒకరు వెతుక్కండి. మంచినే వెతకండి. ఒకరిపట్ల ఒకరు అభిమానం చూపించుకోండి. మీ సెక్సు సమస్య తీరాలంటే మనసులు కలిసేదాకా సాధ్యం కాదు. కనుక సెక్సుని పక్కన పెట్టి మీ ఇద్దరూ స్నేహానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి. మీ మధ్య ఉండే వేడి వాతావరణం చల్లబడేదాకా మీ అంగస్తంభనం వేడెక్కదు. అంతవరకూ మీరెన్ని మందులు వాడినా అవి పనిచెయ్యవు. సెక్సుథెరపీ ద్వారా మీ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చును. స్వయంగా రండి.

కీళ్ళవాతం - సెక్సు

నా వయస్సు 45 సం॥లు. నాకు కీళ్ళవాతం ఉంది. ఒకొక్కసారి నడవటం కూడా కష్టమవుతుంది. నా పరిస్థితికి నాకే బాధగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య కారణంగా సెక్సులో పాల్గొనటం తగ్గిపోయింది కూడా! కాని అప్పుడప్పుడు కోరికలు చాలా బాధపెడతాయి. కాని నిస్సహాయత ఎదురవుతోంది? నావంటి వారి గతి యింతేనా?

ర., హైదరాబాదు

జ : కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్నంత మాత్రాన సెక్సు లైఫ్ ముగిసిపోయినట్టు కాదండీ. ఆ అవసరం లేదు కూడా! మీ కీళ్ళ సమస్యకు తగిన స్పెషలిస్టు చేత వైద్య చికిత్స, ఫిజియోథెరపీ చేయించుకుంటూ, ముందుగా ఆ సమస్యను సాధ్యమైనంత కంట్రోలు చేయండి. అటుపై మీరు, మీ భార్య కౌన్సిలింగ్ నిమిత్తమై రండి. మీ భార్య మీకు అన్ని విధాలా సహకరించడం చాలా ముఖ్యం. మీ యిద్దరికీ మీ సమస్యపట్ల సరైన అవగాహన, సమస్య వల్ల మీకు సెక్సులో కలిగే పరిమితులు, మీరు చేసుకోవలసిన ఎడ్జస్టుమెంట్లు తెలియజెపుతాము.

మీ కీళ్ళ సమస్య ఏ తరహాకి చెందిందో దాన్ని బట్టి మీకు తగిన రతి భంగిమ, రతి పద్ధతులు సూచిస్తాయి. వాటిని పాటించు కుంటూ యిద్దరూ సుఖపడవచ్చును.

ఉదాహరణకి తుంటి నొప్పి తీసుకోండి. భార్యకు తుంటి నొప్పి ఉంటే, ఆ దంపతులకి చెంచా పద్ధతి (spoon Position) సౌకర్యంగా ఉంటుంది. భార్య మోకాళ్ళు ముడిచి పక్కకు తిరిగి పడుకుంటే భర్త సరిగ్గా అదే భంగిమలో వెనక చేరి రతి జరపడం ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యాంశం. అదే, భర్తకు తుంటి నొప్పి ఉంటే పక్కవాటుగా ముఖాముఖీ పడుకునే విధానం మేలు.

వెన్ను నొప్పి గలవారికి గోడకి తలగడాలు వేసి, వాటికి ఆనుకుని భర్త (పేషంటు) కూచొని ఉండగా, భార్య ఉపరతి నిర్వహిం

విడుదలయ్యాయి

ఈ దిగువ క్రాంతికార్ రచనలు విడుదలయ్యాయి.

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

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

సైకాలజి సెంటర్
9, పెద వాల్తేరు జంక్షన్,
విశాఖపట్టణం 530 017
ఫోన్స్ : (0891) 2721543

చడం మేలు. ఇలా ఒక్కొక్క సమస్యకి ఒకొక్క రకం పరిష్కారం ఉంటుంది.

ఒకవేళ రతిలో పాల్గొనలేని పరిస్థితి ఉంటే రతి మినహాయించి యితర పద్ధతుల్లో అనగా పరస్పర ప్రేరణ, పరస్పర హ.ప్ర వంటి పద్ధతుల ద్వారా భావప్రాప్తిని చేరుకోవచ్చు. సెక్సంటే రతే కానవసరం లేదు. బాహ్య ప్రేరణ ద్వారా కూడా సుఖాన్ని సాధించవచ్చు.

మొత్తం మీద ఆర్థ్రయిటిస్ పేషంట్లు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోదగిన అంశాలు ఏమిటంటే -

1. ఏ టైంలో కీళ్ళ నొప్పులు, బాధ తక్కువగా ఉంటున్నాయో రతికి ఆ సమయాన్ని ఎంచుకోవాలి.

2. రతికి అరగంట ముందు వేణ్ణీళ్ళు స్నానం చేస్తే నొప్పులు తక్కువగా ఉంటాయి. కదలికలు బాగుంటాయి.

3. అలాగే గంట ముందుగా నొప్పి హరించే మాత్రలు వేసుకోవడం మంచిది.

ఇంకో శుభవార్త చెప్పమంటారా? రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనటం వల్ల మీ ఎడ్రినల్ గ్రంథులకి ఉత్తేజం కలిగి, మీ కీళ్ళనొప్పులు తగ్గించడానికి అవసరమైన సహజ రోగనివారక రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. సెక్సు వల్ల మీ దంపతులిద్దరూ దగ్గరవుతారు. మీకున్నా ఉల్లాసం కలగడం వల్ల, నిరాశ నిస్పృహలు తొలగిపోయి జీవనశైలి మెరుగవుతుంది.

వేసక్టమీ ఫెయిలయిందా?

నేను రెండు నెలల క్రిందట వేసెక్టమీ చేయించుకున్నాను. వారం రోజుల తర్వాత కుట్లు విప్పారు. రెండు నెలల తరువాత ఆపరేషను చేసిన ప్రక్కనుడి చీము వచ్చి చిన్న పుండు ఏర్పడింది. దాని నుండి దారము బయటకు వచ్చింది. ఒక వారం తరువాత మొత్తం దారం బయటకు వచ్చింది. ఆపరేషను ఫెయిల్ అయిందా లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏమైనా ఏర్పడిందా?

కె.ఆర్., దుగ్గొండి.

జ : ఆపరేషన్ అయిన వారం రోజుల తరువాత కుట్లు తొలగించినప్పుడు పొరపాటున ఒక కుట్టు దారం ఉండిపోయి అక్కడ చీము పోసింది. ఎవరికైనా సరే, ఆపరేషన్ అయిన అనంతరం కుట్ల వద్ద చీము పోసినా, గాయం ఏర్పడినా తక్షణం సర్జన్‌ని సంప్రదించటం అవసరం. దీనిని ఆపరేషన్ ఫెయిల్యూర్‌గా భావించక్కర్లేదు. చర్మంపై కుట్లకే ఇలా జరుగుతుంది. సర్జన్ మరింత నిపుణుడైతే మంచిది.

ఆపరేషన్లై రెండు నెలలు గడిచేయి కదా! వీర్య పరీక్ష చేయించండి. వీర్యకణాలు లేవని తేలితే వేసక్టమీ సక్సెయిందనటానికి అది నిదర్శనం.

SK - JULY- 2003

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

1) మూత్రం ఆపుకోలేని సమస్య స్త్రీల సమస్య అవును/కాదు

2) దామోదరగుప్తుడు గుప్త సామ్రాజ్యపు 3వ చక్రవర్తి అవును / కాదు

3) తెల్లబట్టకి ఒక కారణం కేండిడా అవును /కాదు

4) స్తభన శూల అంటే వృషణాలలో కలిగేనొప్పి తప్పు / ఒప్పు

5) ఎన్.ఎల్.పి అంటే నేషనల్ లైబ్రరీ ప్రోగ్రాం అవును / కాదు

6) ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూంల్లో బహిష్టులు ఆగిపోతాయి అవును / కాదు

7) సమస్య నుంచి పారిపోయే స్వభావం ఎగ్రెసివ్ పెర్సనాలిటీ గల వారిలో కనిపిస్తుంది. అవును / కాదు

8) హిస్ట్రోస్కోపీ ద్వారా అండకోశాలకు చికిత్స చేస్తారు. అవును/కాదు

9) అన్యపూర్వ అంటే మరొకని ప్రేమించి ఉన్న స్త్రీ అవును / కాదు

10) 40వ పడిలో స్త్రీలలో భావప్రాప్తులు తగ్గిపోతాయి అవును/కాదు

SK - JUNE '2003 సరైనజవాబులు

1. MASTITIS
2. ఛలం
3. కాదు. పెల్విక్ ఇనఫ్లమేటరీ డిసీజ్
4. బ్రహ్మచారులు కూడా శీఘ్రస్ఖలనం జయించగలరు.
5. అరకీన్
6. కాదు. కాలుదువ్వరు.
7. స్ఫింక్టర్ (ఉంగరపు) కండరం
8. కాదు. న్యూరాలజిస్టులు చేస్తారు.
9. అవును
10. కాదు. ఆదిమ శారీరక లక్షణాలు సంతరించుకోవడం.

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