



సెక్సు సమస్యలకు కారణాలు

“సెక్సు జీర్ణక్రియలాగే సహజమైన ప్రక్రియ. జీర్ణక్రియలాగే ఈజీగా తరుచు ఏ శారీరక దోషాలూ లేకుండానే ఆప్సెట్ అవుతుంది కూడా!” - జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ .

ఏదో అర్థంపని పడుతుంది. ఆందోళనగా ఉంటుంది. విచారం, కంగారు, భయం, రైలు ట్రైమయిపోవడం ఇలా ఏదో ఒక కారణంతో భోజనం పరుగుపరుగన కానిస్టే ఏమవుతుంది? భోజనాన్ని సరైన పద్ధతిలో ఆరగించకపోతే ఏమవుతుంది?

అజీర్తి పట్టుకుంటుంది. లేదా ఆకలి మందగించి పోతుంది. మలబద్దం ప్రాప్తిస్తుంది. విరోచనాలూ పట్టుకోవచ్చు. మీరు ఏ అనారోగ్యానికీ లోనవకపోయినా ఈ బాధలు పట్టుకుంటాయి.

అదే మనం రిలాక్స్డ్ గా మామూలుగా భోజనం చేస్తుంటే అంత సహజంగానూ జీర్ణక్రియ తేలిగ్గా జరిగిపోతుంది. తిన్న తిండి రుచిని ఆనందించడం జరుగుతుంది.

సెక్సు సమస్యలు

సర్వ సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలు

కూడా అలాగే ఏ అనారోగ్యమూ లేకుండానే పుట్టుకొస్తాయి. అవి కలిగే పరిస్థితులేమిటో చూడండి. చూసి, అలాంటి పరిస్థితుల్లో పడకుండా జాగ్రత్తపడండి.

01. సెక్సు గురించి శాస్త్రీయ అవగాహన లేకపోవడం, అపోహలూ, దురభిప్రాయాలూ కలిగి ఉండటం, ముఖ్యంగా సెక్సులో ఏం ఆశించవచ్చో, ఏం ఆశించ కూడదో తెలియకపోవడం.

ఉదాహరణకి : ఒక పాఠకుడు తన భార్యని సంతుష్టిపరచలేక పోతున్నాడట. ఎన్ని మానసిక వత్తిడలూ, ఆందోళనలూ ఉన్నానరే, అనారోగ్యంగా ఉన్నా సరే అంగం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు స్తంభించే మందు తెలియజేయమని కోరాడు. ఇది దురాశే. సాధ్యం కాని దాన్ని కోరినా తీరదు. నిరాశ మిగుల్తుంది.

02. సెక్సువల్ల కలిగే పర్యవసానాల గురించి దురభిప్రాయాలు భయాలూ ఉండటం.

గర్భం వస్తుందన్న భయం మనసులో పెట్టుకొని సెక్సు పొల్గొంటే సెక్సు సజావుగా

జరగదు.

03. ఎవరైనా చూస్తారని, వింటారని భయంతో కన్ను, చెవీ అటు పారేసి సెక్సులో పొల్గొంటే అంగస్తంభనం, కామస్పందనలు సరిగా కలగవు. బయటి స్త్రీలతో రతిలో యువకులు ప్రధానంగా షెయిలయ్యేది ఇలాగనే!

04. గతంలోని చేదు అనుభవాలు, అలవాట్లు జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా కొందరు నీరుగారి పోతారు.

05. బయట ఎవరితోనో రతిచేయ బోయి భంగపడటంతో సెక్సు అంటే భయం పట్టుకుంటుంది కొందరికి.

06. హస్తప్రయోగం చేసుకున్నాం కనుక సెక్సు సమస్యలోస్తాయేయో అని అనుమానం కొందరికి.

07. పెర్మామెన్స్ ఏంజ్యుటీ, వైఫల్యం పొందుతామనే భయం, భాగస్వామి నిలదీస్తూండటం లేదా, ఇంకా కావాలని కోరుతూండటం చాలామందిలో సెక్సు సమస్యలకి ప్రధానకారణం.

08. కొంతమంది సెక్యు తమ హుందా తనాన్ని భగ్గుం చేస్తుందని భావిస్తుంటారు. భార్య/భర్త ముందు (అర్థ) నగ్గుంగా ఉండాలివస్తే అది వారి గౌరవానికి భంగం. రతిలో చేసే చేష్టలు వారి దృష్టిలో జంతు సమానమైనవి. ఇలాంటి వారికి సెక్యు సమస్యలు తప్పవు.

09. ఇంకొందరికి అంగం చిన్నదని, రొమ్ములు అడవాళ్ళలా పెరిగాయనీ, బీజం లేదనీ, వృషణాలు చిన్నగా ఉన్నాయనీ, బీజాలు ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నాయనీ ఇలా ఏదో ఒకదానికి ఫీలవుతుంటారు. ఫీలవడం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే సెక్యుసమస్యలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

సన్నగా వున్నాం, దవడలు లోనికి పోయినై, లావుగా ఉన్నాం, పొట్టిగా ఉన్నాం, బాల్డ్ హెడ్ (బట్టతల) వచ్చేస్తోంది, మీసాలు వత్తుగా రావటం లేదు, గొంతు బాగలేదు, నడక అడారిగా ఉంది... యిలాంటి బాడీ ఇమేజ్ ప్రాబ్లమ్స్ సెక్యు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. వీటికి ఏమీ ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వకుండా, వాటి గురించి విచారించకుండా హాయిగా ఉండివారికి ఏ సెక్యు సమస్యలూ ఉండవు. (ఫీలవడమే సమస్యకి అసలు కారణం).

10. సెక్స్ గురించి పాపభావన ఇప్పటికీ ఉంటోంది కొందరిలో. మతవరమైన విశ్వాసాలు, వ్యక్తిగతమైన మూఢనమ్మకాలు కారణం కావచ్చు.

11. కొందరికి సెక్యు అసహ్యం కలిగి వస్తుంది. వీర్యం, యోనిస్రావాలు ఒంటికి అంటుకోవడం కొందరికి చీదరగా అనిపి వస్తుంది. ఇలాంటి వారు సెక్యుని ఆనందించలేరు. మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేరు.

12. ఆత్మహ్యనత, ఎందుకు కొరగాననే భావం, తనకన్న తన భాగస్వామి చురుగ్గా ఉన్నా, అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్నా, బాగా చదువుకున్నా భరించలేక ఇన్ఫీరియారిటీకి లోనవటం, జీవితరంగంలో అసజయాల వల్ల ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోవడం, తానీ ఆనందానికి అనర్హుడని అనుకోవడం సెక్యు సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

13. భార్య/భర్త విడిచి పెట్టేస్తారనో, అక్రమ సంబంధా లేర్పరచుకుంటారనో, అవమానిస్తారనో, తన గురించి ఏమైనా అనుకుం

సెక్యుని సహజంగానే పాంగిపార్ల నివ్వాలి. సెక్యులో పాల్గొనేటప్పుడు ఏ అనవసరపు ఆలోచనలూ, ఆందోళనలూ అడ్డురాకూడదు. దృష్టి ఏ విషయం మీదకీ మళ్ళికూడదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో సెక్యులో పాల్గొంటే మీ శరీరం మీ ప్రయత్నం లేకుండానే చక్కగా వుండివుంది. మీరు బలవంతంగా సెక్యు కోరికలు తెచ్చుకుండామని ప్రయత్నించారో మొత్తం ప్రయత్నం బెడిసి కొడుతుంది.

టారనో, తన గత జీవిత ప్రవర్తన గురించి తెలిసిపోతుందనో ఇలాంటి అభద్రతా భావాలుంటే అవి సెక్యు సమస్యలు కలిగి వస్తాయి.

14. "ప్రతికూల వాతావరణం". అలసి పోయి ఉన్నా, తొందరపాటుతో ఉన్నా, బుర్ర వేరే ఏవో ఆలోచనలు, ఆందోళనలు, బాధ్యతలతో నిండిపోయి ఉన్నా, పిల్లలు పక్కనే ఉన్నా, బయటి వాళ్ళు యింకా నిద్రపోవడం వల్లా, అలవాటు లేని సమయంలో కలుసు కున్నందు వల్లా, ఎదుటి మనిషి అశుభ్రంగా, జుగుప్సా కరంగా ఉన్నా,

భాగస్వామి సహకరించకపోయినా, ఈసడిస్తున్నా, చిరాకు పడుతున్నా, అవమాన కరంగా, బాధాకరంగా మాట్లాడు తున్నా, ప్రవర్తిస్తున్నా, గతంలో ఇద్దరూ గొడవలు పడి ఉన్నా, వైవాహిక జీవితం సంకటంలో పడినా, సెక్యులో సమస్యలొస్తాయి.

15. కడుపులో అల్సర్లకి, బి.పి.కి, మానసిక వ్యాధులకి వాడే కొన్ని మందులు సెక్యు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. ఆల్కహాలు కొద్ది డోసులో మీకు ప్రేరేపకంగా ఉంటుంది. (ఎదుటి వారికి వెగటుగా, అసహ్యంగా ఉండటం సామాన్యం). అదే ఎక్కువ మోతాదులో అయితే మీకున్నా సెక్యు సమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

ఇలా సెక్యుని దెబ్బతీయగల ప్రతి పరిస్థితిని రాసుకుంటూ పోతే ఓ చిన్నపుస్తకం అవుతుంది.

మరి, ఏ పరిస్థితుల్లో సెక్యు సజావుగా, ఆనందంగా, సమస్యారహితంగా సాగుతుందయ్యా అంటే మాత్రం జవాబుకి ఒక్క వాక్యం చాలు!

శారీరకంగా ఆరోగ్యంగానూ, మానసికంగా ఉల్లాసంగానూ ఉండి, కాస్త శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానమూ, కామనోసన్మాన ఉంటే సెక్యు సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా గడపవచ్చు.

సెక్యు సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే....

శారీరక లోపాల వల్ల కలిగే సెక్యు సమస్యల్ని డాక్టరు పరిష్కరిస్తాడు. ఇప్పటిదాకా చెప్పిన అనేక పరిస్థితుల్లో రాగల సెక్యు సమస్యల్ని నివారించుకోవాలంటే-

- లైంగిక విజ్ఞానం పెంపొందించుకోండి.
- భార్యభర్తలిద్దరూ ఒకరితో ఒకరు స్నేహం పెంచుకోండి. మనసులోని భావాలు పంచుకోండి.

ఏ సమస్యవచ్చినా (సెక్యు సమస్యే కాదు) యిద్దరూ కలిసి ఆలోచించుకుని పరిష్కరించుకునే స్వభావం పెంచుకోండి.

దాపరిక స్వభావం గలవారికే సమస్య తెక్కువ.

- ఎదుటివారిలో అపోహలు కలిగినా, యిద్దరి మధ్య సమస్య లేర్పడినా సత్వరం పరిష్కరించుకోవాలి. పరిస్థితిని ముదిరి పోనివ్వకూడదు.

- సెక్యులో మీ సామర్థ్యాన్ని ఎన్నడూ వరీక్షించు కోకండి. మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించు కోకండి. సెక్యు సమయంలో అంగం గట్టిగా వుండాలిచిందా లేదా, మునుపటిలా కోరిక కలిగిందా లేదా అంటూ పరిశీలించుకుంటూ ఉంటే ఆ సమయంలో మీలో కలగాల్సిన కామానుభూతులు పల్ప బడతాయి.

- సెక్యులో విజయం పొందాలంటే మీ దగ్గర ఉండాలిసాధనం రిలాక్స్డ్ గా ఉండటమే! మానసిక టెన్షన్ తో ఉండేవారికి సెక్యుసమస్యలు తప్పవు.