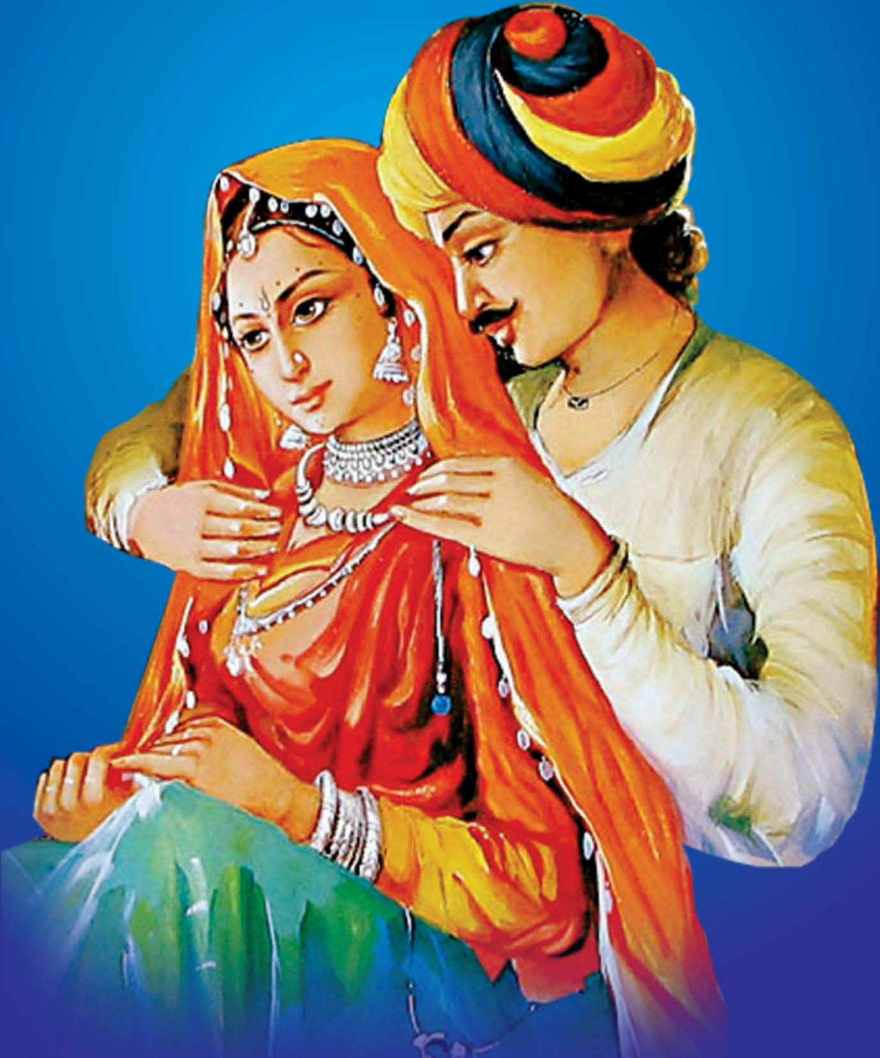
డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

నిండు యవ్వనం

సుఖసంసారానికి సులువైనమార్గాలు



విషయసూచిక

వివరం	పేజీ నెం.

1. ప్రేమ

ప్రేమ స్వేచ్ఛ 9
సెక్సు కోసమే ప్రేమ 10
ప్రేమించే మనసు 11
ప్రణయ స్నేహాలు 12
ఆకర్షించటం ఎలా ? 14
ప్రేమకు గుర్తులు 17
ఆకర్షణని అప్డేట్ చేసుకోండి 17
'ఐ లవ్ యూ' లు పెరగాలంటే ? 18
ప్రేమభాష 19
బూతు సందేశాల ఇచ్చిపుచ్చులాట- సెక్స్'టిజం 20

2. శృంగారం

మనసు అలంకారం 23
సెక్సు - నిజాయితీ 23
రతిరూల్సు 24
లైంగిక సమర్ధతను పెంచే అంశాలు 24
వేసవిలో లైంగిక శక్తిని కాపాడుకోవాలి 27
మగానుభవంలో రతిమాంద్యం 29
నపుంసక మనసు 32
అరసిక రసికాగ్రత 35
'సెక్సు ఆరోగ్యం' మన హక్కు 37
సంసారాలు చెడగొడుతున్న సెక్సు విముఖత 41
నడివయసులో జననాంగ సమస్యలు 44
రతిలో మంట - నివారణ 46
ఆసక్తి తగ్గిపోతోందా? 48
రక్షిత రతి అంటే ? 49
'నాణ్యమైన సెక్సు' హక్కు 50
సరసాలాడేవాళ్ళే సమర్ధులా? 51
అంగ ప్రవేశం 52
రసికత - అరసికత - విరసికత ! 52
మనలో 'గే'లున్నారా? 53
సెక్సు పదకోశం అవసరం ? 54

వివరం	పేజీ నెం.

సెక్స్ గుట్టు రట్టు 55
తొలి అనుభవానికే ప్రెగ్నెన్సీ వస్తుందా?........ 56
ఉపరతి ఉపయోగం ?........ 56
కడుక్కుంటే ప్రెగ్నెన్సీ రాదా? 57
ఎంత వయసు వచ్చాక ప్రెగ్నెన్సీ వస్తుంది?........ 58
సంతృప్తి పరిచే టెక్నిక్కు........ 58
జడ మనసు 59
వద్దనిపిస్తే? 61
నపుంసకత పోయేదేనా? 62
సెక్సు బలహీనతను తెచ్చే రోగాలు 63
లైంగికావయవాల బిగువు 66
పాజిటివ్ సెక్స్ 67
రతి విజయానికి సూత్రాలు 68
లైంగికపరమైన అతి కుతి........ 69

3. సంసారం

కామశాస్త్రంలో ముఖ్యాంశాలు 72
లైంగికావసరాలు : పురుషాధిక్యత........ 88
ఆకర్షణ ప్రేమలూ - అంతలోనే విడాకులు........ 90
పెటాకుల పెళ్ళిళ్ళు 93
నడివయసు దంపతుల లైంగిక సమస్యలు........94
సంసార బలం 99
సంసారాలు కుదట పరిచే సహకర సంఘాలు 102
గృహహింసకు ఎడంకాలి దెబ్బ!........ 104
ఫెమినిజమా? ఫెమెనిజమా? 106
సుఖ సంసారంలో చిచ్చు 'స్ట్రెస్సు'........ 112
'ఆలి'ని వదిలితే 'గాలి' బతుకే!........ 115
మగ ఏడుపులు 117
మండు వేసవిలో సుఖ సంసారం........ 1118

4. అనుబంధం

సెక్సు హక్కు : భార్యల మీద చట్ట దౌర్జన్యాలు 121
లైంగిక వేధింపులు 125
'గృహహింస' నివారణ సాధ్యమేనా? 130
ఆకాశంలో సగానికి రాకాసి గాయాలు!........ 137
స్త్రీ పురుష సమానత్వం కోరే మహిళావాదం 143

1. ప్రేమ

ప్రేమ స్వేచ్ఛ

- స్వేచ్ఛ (హైదరాబాద్)

ప్ర : ప్రేమదేనికి? సంసారంలోకి లాగి, ఆడదాన్ని అథపాతాళానికి తొక్కడానికేనా?

స్వేచ్ఛా ప్రేమ, స్వచ్ఛప్రేమ, రచ్చప్రేమ... ఇలా ప్రేమల్ని రకరకాలుగా పొందవచ్చు. ఈ మూడింటికీ దేని ప్రయోజనాలు దానికున్నాయి. దేని వికారాలు దానికున్నాయి. ప్రేమలోని నిజమైన ఆచరణీయత అర్థం అయితే ప్రేమ సార్థకం అవుతుంది.

స్వేచ్ఛ ప్రేమ

స్వేచ్ఛ ప్రేమ సంఘం (ఫ్రీ లవ్ సొసైటీ) అనేది ఒక అంతర్జాతీయ సంస్థ. చలంగారు బెజవాడలో ఉన్న రోజుల్లో అది ఇక్కడా కూడా ఉండేదని పెద్దలు చెప్తారు. పెళ్ళిళ్ళు, కడుపులు, వ్యభిచారాల్లాంటి జంజాటాలకు అతీతమైన ప్రేమని ఈ సంస్థ ప్రబోధించేది. అన్ని మతాలు స్వేచ్ఛప్రేమని వ్యతిరేకిస్తాయి. కాబట్టి మతఛాందస వ్యతిరేకోద్యమంగా ఇది మొదలైంది. స్త్రీ పురుష బంధాల్ని కట్టుబాట్ల చట్రంలో బిగించటాన్ని ఈ ఉద్యమం వ్యతిరేకించేది. దీని దృష్టిలో పరిణతి పొందిన స్త్రీ పురుషుల మధ్య భావోద్వేగ పరమైన సంబంధాలూ, వివాహేతర సంబంధాలూ గౌరవనీయమైనవే! ప్రేమించవలసిందిగా వేధించే యాసిడ్ ప్రేమికుడికి, సెక్సు కోసం భార్యని వేధించే భర్తకీ మధ్య మనస్తత్వ పరంగా ఎలాంటి తేడా లేదనీ, వివాహవ్యవస్థ అనేది రేప్ చేసే హక్కులిచ్చేది కాదని 'ఫ్రీ లవ్ ఉద్యమం' వాదిస్తుంది. స్త్రీలకు 'ప్రేమ స్వాతంత్ర్యం' ఉండాలనే లక్ష్యంతో ఈ ఉద్యమం సాగింది.

స్వచ్ఛప్రేమ

స్వాతంత్ర్యోదమం తొలినాళ్లలో తెలుగు నేలపైన భావకవితోద్యమం నడిచింది. రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారు 'అమలిన శృంగారం' సిద్ధాంతాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చారు. సరస సాంగత్య సుఖ వికాసములకన్నా దుస్సహ వియోగమే ఎక్కువ సుఖవంతమైందనే భావాన్ని ప్రచారం చేశారు. అంతకు పూర్వం ప్రబంధ సాహిత్యంలోని శృంగారనాయిక

స్థానంలో ప్రేయసి ప్రధాన పాత్ర వహించింది. స్వేచ్ఛాప్రేమకు వ్యతిరేకంగా స్వచ్ఛప్రేమ వచ్చింది. ప్రేమికుల మధ్య ఆరాధనాభావన తప్ప స్వచ్ఛప్రేమలో సెక్సు ఉండదు.

రచ్చప్రేమ

ఇంక మూడోది రచ్చప్రేమ. ఇప్పుడు నడుస్తున్న సినిమా ప్రేమ ఇది. సెక్సు కోసమే ప్రేమ అనే భావన బలంగా వ్యాపించి ఉంది. ప్రేమపేరుతో రచ్చరచ్చ దీని లక్ష్యం. చదువుకున్నాం కాబట్టి, ప్రేమించాలి కాబట్టి, ప్రేమించటం హక్కు కాబట్టి, ప్రేమించే వారి సంఖ్యే ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. నచ్చిన వాడితో కలిసి జీవించటానికి సహజీవనం అనే ముద్దు పేరు స్థిరపడింది. దీన్ని domestic partnership అంటున్నారిప్పుడు. ఇంట్లో జరిగితే శృంగారం. బయట వ్యభిచారం అనే ధోరణి ప్రబలింది. వ్యభిచారం చేస్తూ పట్టుబడిన ప్రతి జంటా తమది సహజీవనం అనే రోజులు రానున్నాయి.

'ఈ భూమ్మీద సమస్త సుఖోపభోగాలూ అనుభవించటానికి పెళ్ళి ప్రధాన ఉపకరణం అనీ, ఈ అస్థిర ప్రపంచంలో సుస్థిరమైంది వివాహబంధం ఒక్కటేననీ' భావించే మన వివాహ వ్యవస్థ వలన స్త్రీ బానిసత్వం పెరిగిపోయిందన్నది వాస్తవం. పెళ్ళి వలన సాధారణ స్త్రీ నష్టపోయిన మాట కూడా వాస్తవం. 8వ శతాబ్దిలో మహిళా ఉద్యమం (ఫెమినిజం), 19వ శతాబ్దిలో 'ప్రేమ స్వాతంత్ర్యోదమం' పెళ్ళిని "మహిళా నిర్మూలనా (annihilation of woman) కార్యక్రమం"గానే భావించాయి.

భర్తైనా సరే తన ఇష్టంతోనే సెక్సుని పొందే హక్కు, తనకు పిల్లలు కావాలో వద్దో నిర్ణయించుకునే హక్కు, ఇంట్లో సమాన స్థాయిలో జీవించే హక్కు ఇలాంటివి ఉన్నప్పుడే పెళ్ళి అనేది సౌఖ్యదాయకం అవుతుంది. కాళ్ళు కడిగి కన్యాదానం చేయటం, పురుషుడు ఆమెని దానం స్వీకరించటం, స్త్రీని పురుషుడి చేతులకు అందించటాల వలన మాత్రమే, వివాహ వ్యవస్థ పవిత్రమైందనటం సరికాదు. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ స్వాతంత్ర్యం కావాలి. చట్టప్రకారం, ఇష్టం అయిన వ్యక్తిని ప్రేమించటం, తను ప్రేమించే, తనను ప్రేమించే వ్యక్తితో కలిసి జీవితాన్ని పంచుకోవటం స్త్రీ పురుషులకు ప్రాథమిక హక్కులుగానే ఉన్నాయి. కానీ అవి బలంగా నిలబడటం గురించే మనం ఇప్పుడు తర్కించుకోవాల్సి ఉంది. సంసారవేదంలో ప్రేమను నిలబెట్టే బంధాలు ముఖ్యాంశాలు.

సెక్సు కోసమే ప్రేమ

ప్ర : సంసార వేదంలో మీరు చాలా విషయాలు ప్రస్తావిస్తున్నారు. మేధావుల పరిధి దాటి జన సామాన్యం కోసం మీ ఆలోచనలు సాగుతున్నాయి. నాదొక వాదన... మీ అభిప్రాయం చెప్పండి... అది సమాజం కోసం కావచ్చు, పెళ్ళి కోసం కావచ్చు, లేక

2. శృంగారం

మనసు అలంకారం

- డి యస్ డి - రుద్రవరం

ప్ర : సుఖప్రాప్తి బాగుండాలంటే మంచి అలంకారం చెప్పగలరా డాక్టరుగారూ...?

జ : శరీరాన్ని నిలువెత్తు బంగారంతో అలంకరించుకున్నంత మాత్రాన అది ఎవరికివారికి లైంగికోద్దీపనాన్ని కలిగిస్తుందనుకోవటం పూర్తి వాస్తవంకాదు. మొదట, మనసుని చక్కగా అలంకరించుకోవాలి. అందులో స్ట్రెస్సు లాంటి అడ్డుభావన లేవీ లేకుండా చూసుకోవాలి. తరువాత శరీరాన్ని అలంకరించుకోవాలి. అందులో ఎలాంటి వికారాలూ కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఉదాహరణకు మీ జీవిత భాగస్వామికి వెల్లుల్లి సరిపడదనుకోండి, మీ శరీరంలోంచి వెల్లుల్లి గవులు కంపు కొడుతుంటే అవతలి వ్యక్తి పూర్తిగా సెక్సు విముఖతకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది! తాగి ఇంటికి వచ్చి సారాకంపుకొట్టే మొగుడితో భార్య పొందేది లైంగిక సుఖం కాబోదు కదా! యాంత్రికంగా ఆ తాగుబోతుకు ఒళ్ళప్పగించి అయిందన్నాక అటు తిరిగి పడుకునే భార్యలే ఎక్కువ మంది ఉన్నారని ఒక సర్వే చెప్తోంది. ఇద్దరికీ లైంగికోత్తేజకరంగా ఉండేలా పడక గది అలంకారం ఉండాలి. అందులో మంచం కింద ఆరబోసిన ఉల్లిపాయలూ, మంచం పక్కన మురికి గుడ్డలూ, చుట్టూ వ్యాపించిన బూజు, ఎక్కడో ఎలిక చచ్చిన వాసన... ఇలాంటి పడక గదుల్లో జరిగేది కక్కుర్తి వ్యవహారమే గానీ, అది నిజమైన దాంపత్య సుఖ ప్రేరకం ఎంతమాత్రమూ కాదు. మనసును అలకరించుకుంటే గదుల్ని అలంకరించుకోవటం తేలిక అవుతుంది.

సెక్సు - నిజాయితీ

- జికెహెచ్, అనంతపురం

ప్ర : సెక్సు వలన ప్రయోజనం సుఖం పొందటమేనా? ఇంకా ఏదైనా ఉన్నదా? దాన్ని సాధించటం ఎలాగో చెప్తారా?

జ : సెక్సు వలన మనసులోంచి వత్తిడి (స్ట్రెస్సు) అనే దయ్యం పారిపోతుంది. ప్రియమైన వ్యక్తి ఆలింగనంలో ఒక్క క్షణం సేదతీరితే ఎంత వత్తిడి నుంచైనా బయట పడగలుగుతారు మనుషులు. ఏవి ఎలా ఉన్నా మనసు అనేది సెక్సు విజయాన్ని ప్రసాదించే గొప్ప ఔషధం. అది నిర్మలంగా ఉండాలి. సెక్సు సమర్ధతకు నిజాయితీ

సంసారాలు చెడగొడుతున్న సెక్సు విముఖత

ప్ర : సెక్సులో తేడా ఉంటే, మునుపటిలా ఆడపిల్లలు మౌనంగా ఊరుకోవటం లేదు. వెంటనే విడాకులంటున్నారు. సామాజికంగా ఈ సమస్య గురించి మీరేం చెప్తారు?

సెక్సు పట్ల అత్యాసక్తి, ఆసక్తి, అనాసక్తి, ద్వేషం, వైరాగ్యం ఇలా మనుషుల్లో లైంగికానుభూతి వివిధ స్థాయిల్లో ఉంటుంది. వీటిల్లో లైంగిక ఆసక్తి ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

బ్రహ్మచర్యం, మనోనిగ్రహం, వైరాగ్యం లాంటివి మనోబలంతో సాధించుకునే విషయాలు తక్కినవన్నీ అంతో ఇంతో మానసిక రుగ్మతల కిందే లెక్క.

మానసిక సెక్సు రుగ్మతల్లో లైంగికద్వేషం (Sexual aversion disorder) గురించి మనం మాట్లాడుకోవలసింది ఉంది. కొందరికి సెక్సంటే చీదర (disgust) ఇంకొందరికి భయం, విరక్తీ (revulsion) మరికొందరికి జీవిత భాగస్వామి పట్ల అయిష్టత (aversion) కారణంగా లాలస అనేది నశించిపోయి ఏర్పడే లైంగిక జడత్వం వగైరా ఏర్పడి ఉంటాయి. ఈ జడత్వం సాధారణ స్థాయి (normal loss of desire) నుండి తీవ్ర స్థాయి దాకా వివిధ దశల్లో ఉండవచ్చు.

చాలామంది, కొత్త యువ దంపతుల్లో సెక్సు సుఖానుభూతిని సంపూర్ణంగా పొందాననుకోవటం గానీ, అలా పొందాలని కోరుకోవటం గానీ ఇటీవలి కాలంలో చాలా తక్కువగా కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా స్వాధికారికత, స్వయం ప్రతిపత్తుల నిచ్చే ఐటీ రంగం, వైద్యరంగం, పాలనా రంగాలలో ఉన్న స్త్రీలు విడాకులకు త్వరగా వెడుతున్నారు. ఎందుకని?

ఏ యుగంలో అయినా, దాంపత్య బంధానికి సెక్సు సంతృప్తే ముఖ్యమైన విషయం. తన స్త్రీలో లైంగిక ఆకర్షణ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మగవాడు త్వరగా బయటపడతాడు. కానీ, మారిన కాలంలో, మగవాడిలో సెక్సు అసమర్ధత కనిపించినప్పుడు సహించేందుకు ఆడపిల్లలు కూడా సిద్ధంగా లేకపోవటం ఒక గొప్ప మార్పు! అందుకు తగ్గట్టుగా మగవాడే మారాల్సిన పరిస్థితి వచ్చేసింది. నువ్వు నాకొద్దని ఆడవాళ్ళు ముఖాన చెప్పేస్తే, ఆ మగాడి జీవితం తిరగబడ్డట్టే అవుతుంది. మారు మనువులు మగాళ్ళలో కన్నా ఆడవాళ్ళలోనే ఎక్కువగానూ వేగంగా కూడా జరుగుతున్నాయి. మగపిల్లలకు మొదటి మనువే కష్టం అవుతుంది.

నడివయసులో
జననాంగ సమస్యలు

- వి.యల్.యస్ (విజయవాడ)

ప్ర : వయోధర్మంగా ఏర్పడే జననాంగ సమస్యలకు పరిష్కారం చెప్తారా ?

నడి వయసులో లైంగిక సుఖానుభవం గురించే ఎక్కువ చెప్పుకోవాల్సింది ఉంది. యవ్వనం గురించి చెప్పేదేం వుంటుంది అన్నీ తెలిసిన వయసులో ఏమీ తెలియని ఒక విచిత్ర పరిస్థితి నడివయసు దాటుతున్న చాలామందిలో కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

ఆడకైనా, మగకైనా లైంగిక పరమైన యావ ఉన్నంతగా లైంగిక కార్యం కోసం ముందుకు దూకలేని స్థితి నడివయసు ప్రత్యేకత! యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు ఎన్నో అవరోధాలు, అడ్డంకులు, పిల్లలు, అత్తమామలూ, కొత్త సంసారం, ఆర్థిక సమస్యలు ఇన్ని ఉన్నప్పటికీ, అప్పుడే ఎక్కువ సుఖానుభవాన్ని పొందగలుగుతారు కదా! కానీ, వాళ్ళకే యాభైలు వచ్చేసరికి ఎంత ఏకాంతం దొరికినా, ఎంత స్థిరజీవితం ఉన్నా మునుపటి లైంగిక సమరోత్సాహం కనబరచ లేకపోతారు. మరీ ముసలితనం సంగతి సరే... యాభై – అరవైల మధ్యే ఈ పరిస్థితి వస్తే ఇబ్బంది కరంగానే ఉంటుంది.

ఎంత వయసొచ్చినా గ్లామరు నిలబెట్టుకోగలిగిన వ్యక్తులుంటారు. అది వాళ్ళకి ప్రకృతి వరం అనే చెప్పాలి. కానీ, యాభైలోకి వచ్చిన చాలా మందిని గమనించినప్పుడు స్త్రీలలో ఎక్కువ వార్ధక్య కవళికలు కనబడతాయి. ముఖంలో దైన్యం కొట్టుమిట్టాడుతుంది. ఒకావిడ అంటుంది "మా అమ్మ అరవైల్లో చేయగలిగిన పనులు నేను నలభైలక్కూడా చేయలేకపోతున్నాను" అని! ఇది బాగా ఆలోచించవలసిన అంశమే!

పూర్వకాలపు మనుషులనీ, నాటు మనుషులనీ, నాగరికత తెలియని వాళ్ళనీ, జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయటం వాళ్లకు తెలియదనీ చాలామంది యవ్వనం మీద ఉన్నవాళ్ళు బహిరంగంగానే అంటూ ఉంటారు. మరి తమను తాము నాగరికులం అనుకునే వీళ్ళే నలభైలు దాటేసరికే ఎందుకు ఔటైపోతున్నారు. యాభైలో కొచ్చే సరికి ఏమీ లేని వాళ్ళైపోవటానికి కారణం ఏమిటీ? ఆడవాళ్లలో ఈ పరిస్థితి మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తోందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. ఇది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న

సరసాలాడేవాళ్ళే సమర్థులా?

- కె.వి.ఆర్. (తిరువూరు)

ప్ర : కొందరు స్త్రీ పురుషులు అదేపనిగా సరసాలాడుతూ మాట్లాడుతుంటారు. అలాంటి వాళ్లకి సెక్సు సమర్థత ఎక్కువగా ఉంటుందా? వాళ్ళు జీవితాన్ని ఎక్కువ ఎంజాయి చేస్తారనీ, వాళ్ళకి కష్టాలంటే తెలియవనీ అంటారు. నమ్మొచ్చా?

జ : అదేపనిగా సరసాలాడటం (incessant flirt) ఎప్పుడూ నవ్వుతూ నవ్విస్తూ (sense of humor) సరదాగా జీవించటం వేర్వేరు అంశాలు. సరసాలరాయుళ్ళు లోకువ అవటమే తప్ప వాళ్ళకి దక్కే ఫలితం ఉండదు. How to flirt with a guy without really flirting అనే పుస్తకంలో ఈ విషయాలమీద లోతైన చర్చ జరిగింది. వల వెయ్యటం, వలపించటం, వదిలించుకోవటం అనే మూడు విద్యల్లో ఆరితేరిన సరసరాయుళ్ళు ప్రమాదకర వ్యక్తులే!

తనను చూడగానే ఆడవాళ్ళు అమాంతం ఫ్లాట్ అయిపోతారని కొందరు మగాళ్లకు ఒక దురాశ ఉంటుంది. వెర్రిమొర్రి క్రాఫింగుల్నీ, చెవరింగుల్నీ, ముక్కు పుడకల్నీ, జిప్పు తీసే ఉన్నట్టు కుట్టిన జీన్సుప్యాంట్లని తొడుక్కుంటే సినిమా హీరోయిన్లు ఫ్లాట్ కావచ్చునేమోగానీ, నిజ జీవితం అలా ఉండదు.

'ఎ ఫేస్ ఇన్ ద క్రౌడ్' అంటామే అలా ప్రత్యేకంగా అనిపించిన, ప్రత్యేకంగా కనిపించిన, ప్రత్యేకంగా వినిపించిన వ్యక్తి మాత్రమే స్త్రీల దృష్టిలో ఆకర్షణీయుడు.

ఆడవాళ్లలో తమమీద తమకు అపనమ్మకం గానీ, లేదా తమని తాము తక్కువ చేసుకుని ఆలోచించటం గానీ అరుదు.

ఆకర్షణీయత విషయంలో ఆడవాళ్ల అంచనాలు ఇతరులకు అందనంతగా ఉంటాయి. అది తెలియక మగాళ్లు తాము ఆకర్షించబడటం కోసం చేసే వెర్రిచేష్టల్లో ఈ అతి సరసం ఒకటి! రెండర్థాల సంభాషణా చాతుర్య ప్రదర్శన, ప్యాంటుని పిర్రలు కనిపించేంతగా జార్చి కట్టటం, గుండీలు తీసుకుని ఛాతీ విరిచి చూపిస్తూ నడవటం... ఈ ఫోజులన్నీ ఆకర్షించబడటానికి మగాళ్ళు పడే పాట్లు వాటిని వెర్రి ఫోజులుగా గుర్తించే చాకచక్యం ఆడవాళ్లకి సహజంగానే ఉంటుంది. ఆ సంగతి ఫోజులిచ్చే వాళ్ళకు తెలీదు.

'సైన్సు ఆఫ్ హ్యూమర్' కలిగిన వ్యక్తుల హాస్య చతురత ఎదుటిమనిషిని సంతోషపెట్టాలనే తపనతో కూడి ఉంటుంది. కానీ, అతి సరస సంభాషణ ఎదుటి వ్యక్తిని లొంగదీసుకోవాలనే కుట్రతో కూడుకుని ఉంటుంది. మీరు చెప్పిన సెక్సు సమర్థత వగైరాలు ఈ రెండో తరహా వ్యక్తులకు ఉండే అవకాశమే లేదు. అయినా, మాటల్ని బట్టి, చేతల్ని బట్టి సెక్సు సమర్థత నిర్ధారించగలిగేది కాదు!

నపుంసకత పోయేదేనా?

– డి.పి.ఆర్ (నందిగామ)

ప్ర : నాకు 42 యేళ్ళు, ఐదేళ్ళుగా షుగరు ఉంది. సెక్సు ధ్యాస తగ్గిపోతోంది. అంగస్తంభన రావటం లేదు. నపుంసకత వచ్చినట్టేనా? అది పోదా?

జ : మనో వికారాలు కలిగి ఉండటాన్ని నపుంసకత అంటారు. అంతేగానీ, సెక్సు ధ్యాస తగ్గటం నపుంసకత కాదు. మానసిక, శారీరక, సాంసారిక, సామాజిక స్థితిగతుల ప్రభావం వలన సెక్సు ధ్యాస తగ్గొచ్చు. అది తాత్కాలికమే! ఆయా కారణాల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సాధారణ స్థితి వచ్చేస్తుంది.

మెదడు నుండి జననాంగానికి వచ్చే సిగ్నల్ మీద లైంగికోత్తేజం కలగటం ఆధారపడి ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధిలో ఈ సిగ్నలింగ్ వ్యవస్థ దెబ్బతిని సెక్సు ధ్యాస తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధిలో తమ సాధారణ వయసు కన్నా కనీసం పదేళ్ళు ఎక్కువ వయసులో కనబడతారు. ఇలా ముసలితనం ముంచుకు వచ్చే వ్యాధులు ఇంకా మరికొన్ని ఉన్నాయి. జనరల్ చెక్'అప్ చేయించుకోవటం మంచిది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ పరీక్ష అవసరం.

బీపీని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రక్తంలో చెడుకొవ్వు పెరిగే కొద్దీ అది రక్తంలో చేరి, రక్తనాళాలను మూసేసి, రక్త సరఫరాని మందగింప చేస్తుంది. దాని ప్రభావం నేరుగా పురుషావయవం మీద పడుతుంది. వేపుడు కూరలు, నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు కలిసిన పీజ్జాలు, బర్గర్లను తిని, స్త్రీ పురుషులు లైంగిక అసమర్థత కొని తెచ్చుకోకూడదు.

రక్తసరఫరాను, రక్తనాళాలను దెబ్బ తీసే పొగాకు ఉత్పత్తుల వినియోగాన్ని పూర్తిగా ఆపేయాలి. సిగరెట్లు, చుట్టలు, గుట్కాలు, పాన్ మషాలాలు, మగతనాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఆల్కాహాల్, నాటుసారా కూడా అలానే చేస్తాయి.

అర్ధరాత్రి దాకా టీవీలకు అంటుకొని పోవటం, తెల్లారి పొద్దెక్కే దాకా లేవకపోవటం, మధ్యాన్నం అన్నం తింటూనే నిద్ర కుపక్రమించటం, అన్నానికి బదులుగా డైటింగ్ పేరుతో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు తినటం, విపరీతంగా నూనె, మషాలాలు పోసిన కర్రీలను ఇష్టా రాజ్యంగా తినటం ఇవన్నీ పురుషత్వాన్ని దెబ్బతీసి, ముసలితనాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ, తేలికగా అరిగే భోజనం, తగినంత నిద్ర ఈ నాలుగూ స్త్రీ పురుషుల్లో సుఖాన్ని, సంతృప్తినీ, మగటిమినీ, స్త్రీత్వాన్నీ పెంచుతాయి.

పాజిటివ్ సెక్స్

ప్ర : ఇటీవలి కాలంలో పాజిటివ్ సెక్సు అనే మాట ఎక్కువ వినబడుతుంది. దాని గురించి వివరించగలరు.

సెక్సు పరమైన ఆరోగ్యము, శరీరపరమైన ఆరోగ్యమూ రెండూ ఒకదాని వలన ఒకటి బలసంపన్నమౌతుంటాయి. ఒకటి బాగుంటే రెండోదీ బాగుంటుంది! కేవలం బాగుండటానికే (pleasure only) అయితే సెక్సుకి ఇంత ప్రాధాన్యత అక్కరలేదు. కోరుకున్న ఒక వస్తువుని పొందినందువలన కలిగే ఆనందానికీ, కోరుకున్న ఒక స్త్రీ లేదా పురుషుణ్ణి పొందినందువలన కలిగే ఆనందానికీ మధ్య తేడా ఎంత ఉందో... నిగ్రహించుకోవటం, సుఖానుభవం పొందటాలవలన కలిగే ఆనందాల మధ్య కూడా అంత తేడా ఉంది.

అన్ని ఇతర శరీరావయవాలనూ స్వేచ్ఛగా ఉపయోగించగలిగిన మనిషి లైంగికవయవాల విషయంలో ఆ స్వేచ్ఛ ఎందుకు పొందలేకపోతున్నాడు? స్వేచ్ఛానందానికీ, నిగ్రహానందానికీ తేడా ఏమిటీ? ఇవి సామాజిక కోణం లోంచి చూడాల్సిన అంశాలు. కన్యాశుల్కం నాటకంలో చెప్పినట్లు బతికున్నంతకాలం యాంటీనాచ్, చచ్చాక రంభాదులతో ప్రోనాచ్చిగా ఉండే నిగ్రహం వలన ఒరిగిందీ, ఒరిగేదీ పెద్దగా ఉండకపోవచ్చు.

స్త్రీల విషయంలో బలవంతపు బ్రహ్మచర్యం, బలవంతపు నిగ్రహం ఇంకా మన సామాజిక వ్యవస్థలో కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. యాసిడ్ ప్రేమికుడు కూడా తను కోరుకున్న ఆడది ఇతరుల విషయంలో నిగ్రహ సంపన్నురాలిగా ఉండాలనే వాదిస్తాడు. ఇది మానవ సృష్టిలోనే సహజంగా ఉన్న విషపూరిత మగగుణం. ఇలాంటి వివక్షత లేని లైంగిక వ్యవస్థ కావాలని కోరటమే పాజిటివ్ సెక్సు! "it should be the relevant measure of a sexual act or practice where there is content pleasure and well-being by those affected and involved by the sexual activity" (Charlie Glickman)... అనేది పాజిటివ్ సెక్సు లేదా సెక్సు పాజిటివ్‌కు ఆధునిక నిపుణులిస్తున్న నిర్వచనం. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ పరస్పర అంగీకారంతో, సుఖప్రదంగానూ, ఆరోగ్యదాయకంగానూ పొందే లైంగికతని 'పాజిటివ్ సెక్సు' అంటారు. మహిళా వాదానికి మూలం ఇదే! ఇది పురుష వ్యతిరేకత కాదు, పురుషాధిక్య వ్యతిరేకత! ఉద్యమ కారణంగా పురుష వ్యతిరేక పదజాలం కొంత కనిపించినప్పటికీ 'పాజిటివ్ సెక్సు' అనేది 'మేల్ నెగెటివ్' కాదు.

3. సంసారం

కామశాస్త్రంలో ముఖ్యాంశాలు

-జె.డి.వి.పి.రావు, జగిత్యాల

ప్ర : కామశాస్త్రం ఎలా పుట్టిందో, వివరంగా చెప్తారా సర్ ? దాని ముఖ్యాంశాలు తెలియజేయండి?

మనం ఏ విషయం గురించి మాట్లాడుకొంటున్నామో దానిమీద మీకైనా, నాకైన్నా గౌరవం వున్నప్పుడే మనం మాట్లాడుకున్న ప్రయోజనం వుంటుంది. క్రొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. కొత్తగా ఆలోచించడం తెలుస్తుంది.

ఇప్పుడు మనం కేవలం ధర్మార్ధకామాల గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకోబోతున్నాం కాబట్టి ఆ మూడింటిమీద గౌరవంతో నమస్కరించి అధ్యయనం చెయ్యాలి.

ధర్మార్థకామాలు ఈ శాస్త్రానికి 'ప్రకృతి' (స్వభావం – Nature) కాబట్టి వాటికి నమస్కారం. వాటిని ఉపదేశించే బోధకులకి, శాస్త్రకర్తలైన ఆచార్యులకి, పండితులకి, కామశాస్త్ర పారంగతులక్కూడా నమస్కారం. ఎందుకంటే, అలాంటి అనుభవజ్ఞుల అనుభవాన్ని కూడా ఈ శాస్త్రంలో మనం ఉపయోగించుకోబోతున్నాం, కాబట్టి వారికీ నమస్సులు. వారి అనుభవాలు అందరికీ ఆరోగ్యవంతమైన శృంగారాన్ని, సురక్షితమైన శృంగారాన్ని, సమర్ధవంతమైన శృంగారాన్ని ఇచ్చేవిగా ఉండాలని కోరుకుందాం. కామశాస్త్ర విశేషాలు పేరుతో నేను వ్రాసిన గ్రంథంలో ఈ విషయాలను మరింత విపులంగా అందిచాను.

తొలికామశాస్త్ర గ్రంథం

ఈ కామశాస్త్రం ఇవ్వాళ ఏదో కొత్తగా పుట్టుకురాలేదు. ప్రజలందరినీ సృష్టించే క్రమంలో బ్రహ్మదేవుడు ఎంతో పనిఒత్తిడి మీద వున్న రోజుల్లోనే, ధర్మార్థకామాలనే పురుషార్థాలను సాధించుకోవడానికి కావలసిన ఉపాయాలెన్నో చెబుతూ 'స్థితి నిబంధనం' అనే శాస్త్రాన్ని తయారుచేశాడు.

ఈ స్థితి నిబంధనం మూడు భాగాలుగా ఉండేది! మొదటి భాగం ధర్మం గురించి చెబుతుంది. దాన్ని మనువు ప్రజలందరికి తెలియజేస్తానని బ్రహ్మనుండి గ్రహించాడు. రెండో భాగం డబ్బు గురించి చెబుతుంది. దేవతల గురువు బృహస్పతి దీన్ని తాను వివరిస్తానని బ్రహ్మనుంచి గ్రహించాడు. ఇంక మూడోది, అతి ముఖ్యమైనది

‘ఆలి’ని వదిలితే ‘గాలి’ బతుకే!

ఆ యమ యున్నరోజులహహా! అనురాగఝరీ మరందవా:
పేయము లంగజేక్షుశరపీఠగుణశ్రుతిబద్ధ స్తథా
గేయము లాత్మశోకవినికృంతననిర్వృతికృద్వివిక్తి సం
ధ్యేయము లావృతిన్ వెలుగు లేచెడు రవ్వల పూలపొట్లముల్

డా. పాలపర్తి శ్యామలానంద ప్రసాద్ తాజాగా వెలువరించిన ‘ధర్మభిక్ష’ ప్రబంధ కావ్యంలో పద్యం ఇది! శ్యామలానంద తెలుగు సంస్కృత భాషలలో పరిశోధనా పట్టాలు పొందిన కవి పండితుడు. ఇంకా ఈ రోజుల్లో కూడా అంత పాండిత్యం సాధ్యమా అని ఆశ్చర్య పోయేంత వచో వైభవం ఉన్నవాడు. శతావధానాలు చేశాడు. తొలిసారిగా అచ్చతెలుగులో అష్టావధానం చేశాడు. లండన్ పార్లమెంటులో ఇంగ్లీషు వాళ్లకి ఆశువుగా పద్యాలు పాడి వినిపించాడు.

డా. శ్యామలానంద సామాజిక దృష్టి అధికంగా ఉన్న కవి. ఆయన నూనూగు మీసాల రోజుల్లో వ్రాసిన కావ్యం ఈ ధర్మభిక్ష. అప్పట్లో విశ్వనాథవారికి చదివి వినిపించి ఆయన చేత తప్పొప్పులు సరి చేయించు కున్నాడు. కవిసమ్రాట్ మరణం తరువాత ఆ కావ్యం పూర్తి కాకుండానే మూలపడింది. తరువాత పరిపూర్ణ యవ్వనంలో తన మిత్రుడు సినీకవి జొన్నవిత్తుల రామలింగేశ్వర రావు ప్రేరణతో దాన్ని పూర్తి చేశాడు. అది ఇప్పటికి అచ్చులో వచ్చింది. దాన్ని రామలింగేశ్వర రావుకే అంకితం ఇచ్చాడు.

ఎర్రనగారి భారతానువాదంలో ధర్మవ్యాధో పాఖ్యానం ఘట్టాన్ని తీసుకుని తనదైన రీతిలో వ్యాఖ్యానిస్తూ ఈ ధర్మభిక్ష ప్రబంధాన్ని వ్రాశాడు శ్యామలానంద. చిన్న కావ్యం ఇది. కానీ ఇప్పటి తరానికి అవసరమైన సందేశం ఇస్తోంది.

భర్త ఎంత మొండివాడైనా భార్యతో ఉన్నంతసేపే అతని ఆటలు సాగుతాయి. ఆమె లేనప్పుడు ఆమె అవసరం ఏమిటో తెలిసొస్తుంది. భార్య లేకపోతే, ఆ భర్త జీవనం ఎంత దుర్భరంగా ఉంటుందో, భార్యలను వేధించే భర్తలకు తెలిసొచ్చే సరికి చాలా అపకారం జరిగి పోతుంది.

ఈ పద్యంలో ఒక భర్తగారు భార్యని పుట్టింటికి పంపించేసి, అంటే, ఇప్పటి

4. అనుబంధం

సెక్సు హక్కు : భార్యల మీద చట్ట దౌర్జన్యాలు

ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో స్త్రీని ఒక మానవ మాత్రమైన అంశంగా చూడటం మానేసి చాలా ఏళ్లయ్యింది. ఒక భార్య తనభర్తతో ఎన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొనాలో కూడా నిర్ధేశించే చట్టం ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో రూపొందుతోందంటే, అందులో ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు. అక్కడ ఆడవారికి వర్తించే మానవ హక్కులేమీ మిగిలిలేవు కాబట్టి! 2009 ఆగస్ట్ మాసాంతంలో ఆఫ్ఘన్ అధ్యక్ష పదవికి ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో ఆడవాని హక్కుల్ని పణంగా పెట్టి ఈ మేరకు అక్కడ ఒక వింత చట్టాన్ని తెచ్చారు.

ఈ వార్తలు సూచిస్తున్నాయి. అక్కడ ఎన్నికల్లో గెలపుకోసం ఎంతకైనా తెగించవచ్చు అడిగేవాడెవ్వడు?

ఇది చదివాక, ప్రపంచం ముందకేపోతోందా...? లేక వున్నపళంగా బాబిలోనియన్, అక్కాడియన్, సుమేరియన్ కాలాల్లోకి వెళ్లిపోతోందా అనే సందేహం కలుగుతుంది!

క్రీ.పూ. 17వ శతాబ్ది కాలంలో బాబిలోనియా మహా సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించిన "హమ్మురాబీ" ఆడవారి స్వేచ్ఛని అపహరిస్తూ సరిగ్గా ఇలాంటి చట్టాలే చేశాడు. వాటిని భారత్‌తో సహా ఆ నాటి సమాజాలన్నీ దత్తత తీసుకొని అమలు చేశాయి. ఆనాటి నుంచీ ఈ నాటి వరకూ స్త్రీ 'స్వేచ్ఛ' అనేది కలలోని మాటగా మారిపోవటానికి హమ్మురాబీ ప్రవర్తనా నియమామళి ప్రవచనాలే కారణం. అవే ఈనాడు ఆఫ్ఘన్‌లో పునరావృతమవుతున్నాయి హమ్మురాబీ ఆఫ్ఘన్‌లో మళ్ళీ పుట్టాడా అనిపిస్తోంది!

స్త్రీ స్వేచ్ఛను దిగమింగిన హమ్మురాబీ :

క్రీ.పూ 1728 –1686ల మధ్య కాలంలో కేవలం 42 ఏళ్ళకే మధ్యధరా సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లోని అనేక దేశాలను, సుమేరియాను కూడా జయించి బాబిలోనియన్ మహా సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించినవాడు హమ్మురాబీ.

ఈనాటి ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌తో పోల్చదగిన నిరంతర యుద్ధ వాతావరణం, భద్రతారాహిత్తం, అస్థిరమైన జీవన వ్యవస్థలు ఆనాడు హమ్మురాబీ నెలకొల్పిన బాబిలోనియాలోనూ వున్నాయి. యుద్ధకాలంలో ప్రాథమిక హక్కులన్నీ

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Nindu+Yavvanam

* * *