దాంపత్య సుఖం

జననేంద్రియాల మర్మం ఓ మిష్టరీ!

డా॥ జి. సమరం

MBBS, FIMSA, FAMS, MCSEPI

దాంపత్య సుఖం

జనేంద్రియాల మర్మం తెలిస్తే!

రచన :

డా॥ జి. సమరం

M.B.B.S., FIMSA, FAMS, MCSEPI

శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్.నెం. 28-3-51, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2.

✆ 0866 - 2434320, సెల్ : 9440172936

DAMPATYA SUKHAM
(Published in Manaarogyam Magazine)

Edited by :
Dr. G. Samaram M.B.B.S., FIMSA, FAMS, MCSEPI
Vasavya Nursing Home
Bengcircle, Vijayawada - 520 010
Phone : 0866 - 2472370

© PUBLISHER

First Edition :
December, 2012
Second Edition :
March, 2013

Price :
Rs.

Cover Design :
Artist Ramu
Layout Design :
M.Venkata Rao

Printer :
Vijayasanthi Offeset Printers
Vijayawada - 2

Published by :
Sree Shanmukheswari Prachuranalu
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002.
Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

విషయసూచిక

వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
1.	**గర్భాశయం - అండాశయం**	07
	ఢీ కొట్టితే దిమ్మతిరుగుతుందా ?	
	అపోహే తప్పు నిజం కాదు	
	నెలకి ఒక అండమే	
	హిస్ట్రక్టమీ అయినప్పటికీ ఎప్పటిలాగానే !	
	స్త్రీ అంతర్ జననేంద్రియాలు	
	ఓవరీస్ ప్రత్యేకత	
	లవ్ ఒక కెమెస్ట్రీ అయితే ప్రెగ్నెన్సీ ఒక మిస్టరీ !	
	అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం	
	స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియాలు....	
2.	**స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియాలు**	12
	హల్వా లాంటి వుల్వా !	
	నోటి పెదవులు లాగా యోని పెదవులు	
	రతిలో రుచులని చూపించే యోని శీర్షం	
	స్పర్శతో స్పందించే క్లైటోరిస్	
	కామనాడులతో నిండి వుండే వెస్టిబ్యూల్	
	కన్నెపొర అగచాట్లు	
	కన్నెపొర వల్ల మొదటి కలయిక బాధాకరమా?	
3.	**యోని మార్గం - వెజైనా**	16
	యోనిమార్గం నిర్మాణం	
	రతిలో సుఖానుభూతులని కలిగించే యోని మార్గం	
	యోని కండరాల మ్యాజిక్	
	కామప్రేరణతో స్రవించే యోనిద్రవాలు	
	యోనిద్రవాల మర్మం	
	సెక్స్‌పరంగా స్పందించని స్త్రీలల్లో	

జి–స్పాట్
హార్మోన్ల లెవెల్స్ బట్టికూడా యోనిద్రవాలు
డూషింగ్ తెచ్చిపెట్టే అనర్థాలు
వ్యాధులు - యోనిద్రవాలు
4. వక్షోజాలు **21**
స్తనాల్లో ఏముంటుంది?
వక్షోజాలు చిన్నగా ఉంటే సెక్స్‌ప్రేరణ కూడా తక్కువేనా?
లైంగిక ప్రేరణతో పెద్దవి అయ్యే పాలిండ్లు
వక్షోజాలలో గడ్డలు
బ్రెస్ట్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్
కేన్సరు గడ్డలని తొలిదశలో గుర్తిస్తే అంతా శుభమే
5. పురుషుల మర్మావయాలు **25**
డార్టాస్ మజిల్ మ్యాజిక్
వృషణాలు సాగిపోవడం సెక్స్ బలహీనతా?
టెస్టికల్స్ బీజకోశంలో లేకపోతే...
టెస్టికల్స్‌పైన బొడిపి ఏదైనా గడ్డా?
6. పురుష అంతర్ జననేంద్రియాల పాత్ర **29**
వీర్యకణాలు ఎక్కడ తయారవుతాయి ?
ఎపిడిడిమిస్ పని ఏమిటి ?
వీర్యవాహికలు ఎక్కడ ఉంటాయి ?
శుక్రకోశాలు విధులేమిటి ?
ప్రోస్టేటు గ్రంధి ఎక్కడ ఉంటుంది ?
వీర్యం తయారీలో ప్రోస్టేటు గ్రంధి పాత్ర
7. అంగస్తంభనలో పురుషాంగం పాత్ర **33**
పురుషాంగ నిర్మాణం
పురుషాంగ పూర్మచర్మం
సెక్స్‌లో మధురానుభూతులు ఎలా కలుగుతాయి ?
సెక్స్ హైజిన్ చాలా ముఖ్యం
అంగస్తంభనలు ఎలా కలుగుతాయి ?
చిన్న పిల్లల్లో అంగస్తంభనలకి కారణం ఏమిటి ?

8.	రతిలో సుఖప్రాప్తి	37
	చిన్నపిల్లల్లో 'డ్రై ఆర్గజమ్స్'	
	పెద్దవాళ్ళల్లో 'డ్రై ఆర్గజమ్స్'	
	వీర్యస్ఖలనం అయ్యే విధానం	
	శీఘ్రస్ఖలనం అవడానికి కారణమేమిటి ?	
	వీర్యస్ఖలనం లేకుండానే సెక్స్ ముగుస్తుందా ?	
	నవ దంపతుల్లో కామోద్రేకానికి సోపానాలు	
	కామాన్ని ప్రేరేపించే ముద్దులు	
	గోళ్ళ గాటు ఒక గొప్ప అనుభూతి	
	మసక మసక చీకటిలో ముచ్చట్లు	
	తాపం కలిగించే కామం కమ్మదనాన్ని పెంపొందిస్తుంది	
	కామోద్రేకాన్ని క్లైమాక్స్ తీసుకువెళ్ళే ఫోర్‌ప్లే	
	కామోద్రేకంతో పరిమాణం పెరిగే పురుషాంగం – ఓ మిస్టరీ !	
	సెక్స్ సంకేతాలతో పెరిగిపోయే పురుషాంగం	
	కామం ప్రజ్వరిల్లిన పురుషునిలో కలిగే మార్పులు	
	గుండెజబ్బు వున్నవాళ్ళు కామోద్రేకంతో రెచ్చిపోవడం ఎంతవరకు సబబు ?	
	ఆపరేషను అయినా అనుభూతులకి లోటు ఉండదు	
	పెద్దాపరేషను అయిన స్త్రీలో అనుభూతుల రహస్యం	
	శిఖరాగ్రానికి చేరిన కామం	
	కామం ప్రజ్వరిల్లిన స్త్రీలో కనబడే మార్పులు	
	అయిపోయినా ఆన్‌లోనే...	
	ప్రత్యేక పరిస్థితిలో కామోద్రేకం పరిణామాలు	
	మెనోపాజ్ వచ్చిన స్త్రీలో కామోద్రేకం	

9. అనుమానాలు అపోహలు **53**

పురుషాంగం పరిమాణం

పురుషాంగ పరిమాణం బట్టి స్త్రీలకి తృప్తి

సున్తీ పురుషునిలో సెక్స్ తృప్తిని పెంచుతుందా?

కొందరికి సున్తీ తప్పనిసరి

పురుషాంగానికి కేన్సరు

10. కామోద్రేకం **56**

కామాన్ని ప్రజ్వలింపచేసే ప్రేరకాలు

మెదడు సంకేతాలు లైంగికానందానికి సోపానాలు

కామం ప్రజ్వరిల్లే విషయంలో స్త్రీలు పురుషులకేమీ తీసిపోరు

స్త్రీ శరీరమంతా కామకేంద్రాలే

సెక్స్ ప్రేరణతో స్త్రీలల్లో కలిగే మార్పులు

కామం కలిగినప్పుడు కన్యల వక్షోజాలలో కనబడే మార్పులు

సెక్స్ క్లైమాక్స్‌లో వక్షోజాలు

ఆర్గజంతో చల్లబడిన మనస్సు

కామం కలిగిన స్త్రీలో శారీరకంగా కలిగే మరికొన్ని మార్పులు

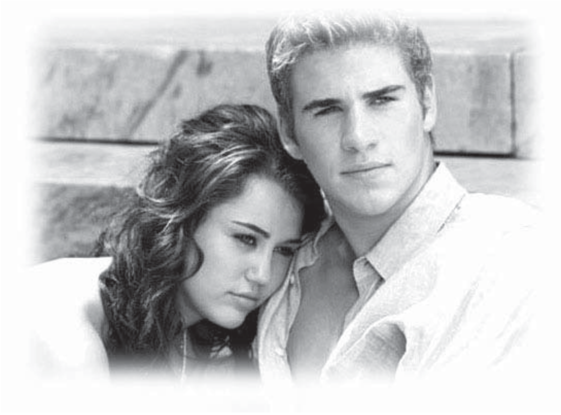
కామం రగిలించే వేడి

కామోద్రేకంతో స్త్రీ జననేంద్రియాలలో కలిగే మార్పులు

లైంగిక తృప్తిలో గర్భాశయం కూడా తీసిపోదు

కామంలో క్లైటోరిస్

కామాన్ని రెట్టింపు చేసే జి-స్పాట్



1. గర్భాశయం - అండాశయం

కూర్మారావులో యవ్వనం ఉరకలేస్తోంది. ఆ కుర్రవాడిలో సెక్స్ కోరికలకు అంతే లేదు. కూర్మారావు కూర్మావతారానికి ప్రతీకగా పొట్టిగానే ఉండిపోయాడు. అతనికి ఇటీవలనే పెళ్లి అయింది. భార్య కూడా కాస్త ఈడుజోడుగా అతనికి తగ్గట్లే ఉంది. ఇద్దరు పొట్టివాళ్ళే అయినప్పటికీ సెక్స్‌లో మాత్రం దిట్టగా ఉన్నారు. కాని కూర్మారావులో ఒక అనుమానం అనుక్షణం వేధిస్తూనే ఉంది. తను పొట్టి కనుక అంగం కూడా పొట్టిదేనని అనుమానం. ఆ అనుమానానికి తగ్గట్లు ఎప్పుడూ అతని స్నేహితులు అనే మాటలు ఇప్పుడు అతనికి మాటిమాటికీ గుర్తుకు వస్తున్నాయి.

ఢీ కొట్టితే దిమ్మతిరుగుతుందా ? :

సెక్స్‌లో పాల్గొంటే గట్టిగా స్ట్రోక్స్ ఇస్తే పురుషాంగం వెళ్ళి గర్భాశయాన్ని ఢీ కొడుతుందని, ఆ దెబ్బతో అమ్మాయికి దిమ్మ తిరుగుతుందని, అదే ఆడదానికి, మగవాడికి అసలు సిసలైన థ్రిల్ అని స్నేహితుడు చెప్పిన మాటలు మాటిమాటికీ గుర్తుకు వస్తున్నాయి. ఎందుకంటే అతను సెక్స్‌లో పాల్గొన్నపుడు ఎంత గట్టిగా స్ట్రోక్స్ ఇచ్చినప్పటికీ పురుషాంగానికి ఏమీ తగలడం లేదు. తన భార్య కూడా లోపల ఢీ కొడుతోందని చెప్పలేదు. దాంతో తను పొట్టివాడు కనుక అంగం కూడా పొట్టిదేనని నిర్ణయానికి వచ్చాడు.

అపోహే తప్ప నిజం కాదు :

వాస్తవానికి రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు పురుషాంగం గర్భాశయానికి తగలడం ఉండదు. దానికి తోడు గర్భాశయం కాస్త వెనక్కి పడివుంటే గర్భాశయ కంఠం ఇంకాస్త పైవైపుకి చూస్తూ ఉంటుంది. స్త్రీ అంతర్ జననేంద్రియాల గురించి ఏమాత్రం అవగాహన లేకపోవడం వల్లే కూర్మారావులో అనేక సంశయాలు తలెత్తాయి. అతన్ని గందరగోళంలో పడేసాయి.

నెలకి ఒక అండమే :

స్త్రీ బీజకణాలు(అండాలు) ఈ ఓవరీస్ నుంచే తయారయ్యి విడుదల అవుతాయి. ఓవరీస్ నుంచి నెలకి ఒక అండమే విడుదల అవుతుంది. ఒక నెల ఒక ఓవరీ నుంచి ఒక అండం విడుదల అయితే రెండవ నెల రెండవ ఓవరీ నుంచి అండం విడుదల అవుతుంది. ఈ విధంగా ప్రతి స్త్రీలోను కౌమార దశ నుండి మెనోపాజ్ వచ్చే లోపల దాదాపు 450 అండాలు విడుదల అవుతాయి.

హిస్టక్టమీ అయినప్పటికీ ఎప్పటిలాగానే ! :

కొన్ని సందర్భాలలో కొందరు స్త్రీలకి హిస్ట్రక్టమి ఆపరేషను అవసరం అవుతుంది. హిస్ట్రక్టమి ఆపరేషను చేసినప్పటికి సెక్స్‌లో ఎటువంటి అసంతృప్తి కలగదు. అరుదుగా కొందరు స్త్రీలల్లోనే యోని మార్గంలో ద్రవాలు స్రవించడం తగ్గిపోయి రతిలో మంట, నొప్పి అనిపిస్తాయి. సాధారణంగా హిస్ట్రక్టమి అయినప్పటికీ యోని మార్గంలో ద్రవాలు మామూలుగానే స్రవిస్తాయి.

కొందరు స్త్రీలల్లో గర్భాశయంతోపాటు రెండు ఓవరీస్ పాడయిపోవడంతో రెండు ఓవరీస్ తొలగించడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి దశల్లో తక్కువ వయస్సు లోనే మెనోపాజ్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఒక ఓవరీ తీసివేసినప్పటికీ ఇంకొక ఓవరీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే మెనోపాజ్ తక్కువ వయస్సులో రావడం ఉండదు.

హిస్ట్రక్టమి ఆపరేషను చేసినప్పటికీ సెక్స్‌లో మధురానుభూతులు ఎప్పటిలాగానే కలుగుతాయి. దానికి కారణం సెక్స్‌లో తృప్తి కలగడానికి గర్భాశయంతో పనిలేదు. సెక్స్‌లో తృప్తి అందించేవి బాహ్య జననేంద్రియాలైన క్లైటోరిస్, యోని ద్వారం, యోని మార్గం, జి-స్పాట్. స్త్రీకి సెక్స్‌లో గర్భాశయం కాని, దాని దిగువ భాగమైన సర్విక్స్‌గాని ప్రత్యేకంగా థ్రిల్‌ని ప్రసాదించవు.

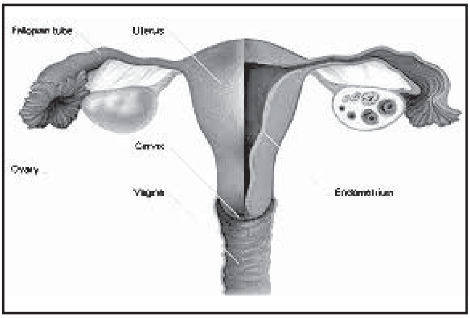
ఆరోగ్యకరమైన లైంగిక జీవనానికి, జననేంద్రియాల రక్షణకి సెక్స్ విజ్ఞానం, ఆరోగ్య విజ్ఞానం అత్యంత అవసరం.

స్త్రీ అంతర్ జననేంద్రియాలు :

క్లైటోరిస్, యోని పెదవులు, యోని ద్వారం, యోని మార్గం స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియాలు కాగా గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబులు, ఓవరీస్ అంతర్ జననేంద్రియాలుగా పేర్కొనబడతాయి. లైంగిక పునరుత్పత్తికి గర్భాశయం ప్రధానమైనది. గర్భాశయంలోనే పిండం ఎదుగుదల జరుగుతుంది. గర్భాశయం 3 అంగుళాల పొడవు, 2 అంగుళాల మందం ఉంటుంది.

గర్భాశయ దిగువ భాగాన్ని సర్విక్స్ అంటారు. సర్విక్స్ యోని మార్గంలో ఉంటుంది. సర్విక్స్‌లో సన్నని మార్గం ఉంటుంది. సర్విక్స్‌లో జిగురులాంటి మ్యూకస్‌ని తయారుచేసే గ్రంధులు ఉంటాయి. సర్విక్స్‌లో వుండే సన్నని మార్గం ద్వారా వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. గర్భాశయంలో నుంచి దానికి రెండు ప్రక్కల వుండే ఫెలోపియన్ ట్యూబుల్లోకి వీర్యకణాలు పరుగులు తీస్తాయి.

ఒక్కొక్క ఫెలోపియన్ ట్యూబు నాలుగు అంగుళాల పొడవు ఉంటుంది. ఫెలోపియన్ ట్యూబు విచ్చుకున్న సంపెంగ పువ్వులాగ ఉంటాయి. విచ్చిన సంపెంగ పూవులా ఉన్న ఈ కొసలని ఫింబ్రియా అంటారు. ఈ ఫింబ్రియా గర్భాశయానికి ఇరుప్రక్కల ఉండే ఓవరీస్ మీద గొడుగులాగా ఆనుకుని ఉంటాయి.



ఓవరీస్ ప్రత్యేకత : ఓవరీస్‌నే అండాశయాలు అంటారు. గర్భాధారణకు అవసరమైన అండాలు ఓవరీస్ నుంచే తయారవుతాయి కనుక వీటిని అండాశయాలుగా పేర్కొంటారు. అండాశయాలలో అండాలు పుట్టుక నుంచే ఉంటాయి. కాని అవి పరిపక్వత చెందని అండాల దశలో ఉంటాయి. ఈ విధంగా రెండు ఓవరీస్‌లోను పరిపక్వత చెందని అండాలు 40,000 నుంచి 4,00,000 వరకు ఉంటాయి. కాని ఒక స్త్రీ జీవితకాలంలో ఓవరీస్ నుంచి 450 పరిపక్వత చెందిన అండాలే విడుదల అవుతాయి.

విడుదలైన అండాలు ఫెలోపియన్ ట్యూబులోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఫెలోపియన్ ట్యూబులోని సీలియా సహకారంతో ట్యూబులో ప్రయాణిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులు శృంగారంలో పాల్గొన్నప్పుడు యోని మార్గం నుండి గర్భాశయంలోకి, గర్భాశయం నుండి ఫెలోపియన్ ట్యూబులోకి ప్రవేశించిన అనేక వీర్యకణాల్లో కేవలం ఒకే ఒక్క వీర్యకణం అండంతో కలిసి పిండంగా రూపొందేది ఈ ఫెలోపియన్ ట్యూబుల్లోనే. ఈ సంయుక్త బీజ కణాన్నే జైగోట్ అంటారు.

జైగోట్‌గా పిలవబడే అతి చిన్న పిండం రోజుకి ఒక అంగుళం చొప్పున ఫెలోపియన్ ట్యూబులో ప్రయాణిస్తూ 2-3 రోజుల్లో గర్భాశయంలోకి చేరుతుంది. గర్భాశయంలోని ఎండోమెట్రియం పొరల్లో పెద్ద పిండంగా రూపొందుతుంది.

యోనిలో స్ఖలించిన వీర్యకణాలకి అండంతో కలిసే సామర్థ్యం 3 రోజులపాటు ఉండగా స్త్రీలో విడుదలైన అండానికి వీర్యకణంతో కలిసే శక్తి ఒక్క రోజు మాత్రమే ఉంటుంది. అరుదుగా ఈ శక్తి రెండు రోజులు ఉంటుంది. అండం వీర్యకణంతో కలయిక చెందకపోతే ఫెలోపియన్ ట్యూబుల్లోనే నాశనం అయిపోతుంది.

లవ్ ఒక కెమెస్ట్రీ అయితే ప్రెగ్నెన్సీ ఒక మిస్టరీ ! :

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఆకర్షణ కలగడమంటే శరీరంలో కొన్ని రసాయనికాలు యాక్షన్‌లోకి వచ్చాయని తెలుసుకోవాలి. స్త్రీ పురుషులు దగ్గరవడంతో ఎండార్ఫిన్స్ విడుదల అవుతాయి. ఈ కెమికల్ రియాక్షన్‌తో స్త్రీ పురుష లిద్దరూ తహతహతో

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Dampatya+Sukham

* * *