అపోహల శృంగారం ఆనందానికి దూరం

ముంబయిలోని ఓ స్కూల్లో అబ్బాయిల చెయ్యి పొరపాటున అమ్మాయిలకు తగిలినా తప్పే! శిక్ష తప్పదు.
రాష్ట్రంలోని చాలా పాఠశాలల్లో 'సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్' ఉంది. కానీ... బాలబాలికలకు వేరువేరు గదుల్లో పాఠాలు చెబుతారు. ఎందుకో అంత గోప్యం! ఆ పుస్తకాలూ చదివించేలా ఉండవు. బట్టీకొట్టడానికి తప్ప బుర్రకెక్కించుకోడానికి పనికిరావు.
ఇంట్లో పరిస్థితీ అలానే ఉంటుంది. ఎదిగేకొద్దీ శరీరంలో వస్తున్న మార్పుల గురించి చెప్పేవారు లేరు. చెప్పాల్సిన బాధ్యత ఉన్నవారికి ఏం చెప్పాలో ఎలా చెప్పాలో తెలియదు.
ఇవి చాలవన్నట్టు లెక్కలేనన్ని అపోహలు, టీవీ తెరమీద భావ కాలుష్యాలు, ఇంటర్నెట్ లో విశృంఖలాలు, మతిచెడగొట్టే నీలి చిత్రాలు!
ఇదీ వాతావరణం. ఇక్కడ పిల్లల మనసులు ఎలా ఎదుగుతాయి? పెరిగి పెద్దయినా, వారి ఆలోచనలెలా విస్తరిస్తాయి?
అందుకే సమాజంలో లైంగిక అజ్ఞానం రాజ్యమేలుతోంది.
సెక్స్ సంబంధిత సమస్యలు పెచ్చుపెరిగిపోతున్నాయి.
హస్తప్రయోగం వల్ల ఎయిడ్స్ వస్తుందని ఓ కుర్రాడు వణికిపోతాడు. అంగం చిన్నగా ఉందని ఓ యువకుడు పెళ్లికి దూరంగా ఉంటాడు. స్తంభన సమస్య ఉం

దని ఓ భార్య భర్తను వదిలేస్తుంది. పిల్లలు పుట్టలేదని ఓ శ్రీవారు భార్యని పుట్టింటికి పంపుతారు. అక్రమ సంబంధాల వల్ల ఓ కుటుంబం ఛిద్రమైపోతుంది. లక్షల జీవితాలు అలా నాశనమైపోయాయి. అందుకే ముందు ఆ మూలాల్ని మార్చాలి. జనం బుద్ధిని శుద్ధి చేయాలి. అపోహల్ని తొలగించాలి.

'చిన్న' సమస్య

ప్రవీణ్ ఎందుకలా చేశాడు? ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపించేంత కష్టమేం వచ్చింది? ఇంట్లో ఎలాంటి సమస్యల్లేవు. కాలేజీలోనూ ర్యాంకర్‌గా మంచి పేరుంది. ప్రేమాదోమల జోలికి వెళ్లే రకమూ కాదు. పుస్తకాల పురుగు. ఒక్కగానొక్క కొడుకు పరిస్థితి చూసి కన్నవారు కుమిలిపోతున్నారు. స్నేహితుల్లోనూ అయోమయం. అసలేం జరిగిందో ప్రవీణ్ స్నేహితుడు రాజుకు మాత్రమే తెలుసు. కాలేజీ టాయిలెట్ దగ్గర ఓ కుర్రాడు ప్రవీణ్‌తో 'నీ అంగం మరీ చిన్నగా ఉంది. నువ్వు పెళ్లికి పనికిరావు' అన్నాడట. అంతే... అప్పటి నుంచి అదే దిగులు పట్టుకుంది. కాలేజీకి వెళ్లడమూ మానేశాడు. ఓరకమైన నిస్పృహ ఆవరించింది. కానీ ఇంతపని చేస్తాడని ఎవరూ అనుకోలేదు.

ప్రవీణ్ ఒక్కడే కాదు...చాలామంది మగవారిలో అంగం పొడవు గురించి చాలా అపోహలున్నాయి. అది ఉండాల్సిన సైజులో లేదనే అసంతృప్తి వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. సెక్సాలజిస్టులను సంప్రదించే ప్రతి ముగ్గుర్లో ఒకరు ఈ కారణంతో వెళ్లేవారే. ఆ ముగ్గుర్లోనూ ఇద్దరు లేనిపోనివి హించుకుని భయపడేవారే. నిజానికి అదో సమస్యే కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఓ కండోమ్ తయారీ సంస్థ సర్వే ప్రకారం డెబ్బై అయిదు శాతం మంది పురుషుల అంగాలు స్తంభన స్థితిలో 4.5 నుంచి 5.5 అంగుళాల పొడవు ఉంటాయి. నిజానికి, భాగస్వామితో సంభోగం జరపడానికి రెండంగుళాల పొడవు చాలు! అంతకుమించి లేకపోయినా సమస్య ఉండదు. ఉన్నా అదనపు ప్రయోజనం లేదు. కానీ పరిమాణం పెరిగేకొద్దీ సామర్థ్యమూ పెరుగుతుందనే అపనమ్మకం చాలామందిలో ఉంది. అందులో చదువుకున్నవారూ ఉన్నారు. ఒకవేళ సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉంటే వైద్య నిపుణులు శస్త్ర చికిత్స ద్వారా కొన్నంగుళాల పొడవు పెంచే అవకాశం ఉంది. అదీ అరుదైన పరిస్థితుల్లోనే. అయితే, నూటికి 99 మందిలో అనుమానమూ అపనమ్మకమే అసలు సమస్య.
సైజు చూసి పొరుగింటివాళ్లు అసూయ పడటానికి అది ఒనీడా టీవీ కాదు! ఆ సంగతి గుర్తుంచుకుంటే చాలు.

ఆనంద 'స్తంభన' సమస్య!

ఆమె అయస్కాంతం. అతను ఇనుపరజను. ఫంక్షన్లకూ పార్టీలకూ... ఎక్కడికెళ్లినా ఒకరిపక్కన ఒకరు ఉండాల్సిందే. 'వేణూ లేని రాధికనీ రాధికలేని వేణూనీ హించలేం' అనేవారు అంతా! పదిహేనేళ్ల కాపురంలో పట్టుమని పది రోజులు కూడా విడిగా లేరు. కానీ వాళ్లే పరమ శత్రువులయ్యారు. ఎంత శత్రువులయ్యారంటే, రాధికను వేణు హత్య చేశాడు. ఆ నేరాన్ని ఒప్పుకుని జైల్లో ఉన్నాడు. పిల్లలిద్దరూ అనాథలైపోయారు. దీనికంతా కారణం, ఆ జంట లైంగిక జీవితంలోని సమస్యే. వేణూకు రెండేళ్ల నుంచి అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడింది. అతను కనీసం డాక్టర్‌ను సంప్రదించే ప్రయత్నమైనా చేయలేదు. రాధిక చాలాసార్లు చెప్పి చూసింది. తన ఇబ్బందిని సున్నితంగా వివరించింది. అయినా అతను వినలేదు. సరికదా, ఆత్మన్యూనతతో ఆమెనే అనుమానించేవాడు. మెల్లగా ఆ బంధానికి బీటలు పడ్డాయి. రాధిక మరొకరి ఆకర్షణకు లోనైంది. అది అనైతిక సంబంధానికి దారి తీసింది. చివరికి హత్యతో ముగిసింది.

నలభై ఏళ్ల వయసు దాటిన యాభై శాతం మందిలో అంగస్తంభన సమస్య ఉంది. అమెరికాలో డెబ్భై అయిదుశాతం మగవారిలో ఆ ఇబ్బంది ఉందట! కానీ వాళ్లు నేరుగా డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్తారు. చికిత్స చేయించుకుంటారు. కానీ, సెక్స్ అపోహలకూ అర్థంలేని భయాలకూ నిలయమైన మన దేశంలో తమకు సమస్య ఉందని ఎవరు ఒప్పుకుంటారు! చాలామంది అపోహపడినట్టు అంగస్తంభన సమస్య ఉంటే పూర్తిగా నపుంసకులైనట్టు కాదు. వీరికి సంభోగ శక్తి ఉంటుంది. కాకపోతే అందుకు అవసరమైన స్థాయిలో అంగం గట్టిపడదు. ఇది చాలావరకూ చికిత్సతో తగ్గిపోతుంది. కొన్నిసార్లు కౌన్సెలింగ్‌తోనే సర్దుబాటు అవుతుంది. మరీ తీవ్ర సమస్య ఉన్నప్పుడు 'మైక్రో సర్జికల్ రివాస్క్యులరైజేషన్' శస్త్ర చికిత్స చేస్తారు.

కొన్ని మందుల ప్రభావం వల్లా స్తంభన సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు. కొన్నిసార్లు స్తంభనం జరక్కపోతే...ఇంకేవో సమస్యలు ఉన్నాయని శరీరం హెచ్చరిస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, హై లిపిడ్స్, స్థూలకాయం, ఓ పద్ధతంటూ లేని జీవితం, వయసు మీదపడటం, ఆండ్రోపాజ్, ధూమపానం, మద్యానికి బానిస కావడం...ఇవన్నీ రతిసౌఖ్యానికి శత్రువులే. గుండెపోటు వల్ల కూడా లైంగిక సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది.

నపుంసకత్వం నాలుగు రకాలు. మొదటిది పుట్టుకతో వచ్చేది. దీనికి చాలామట్టుకు శస్త్ర చికిత్సతోనే పరిష్కారం దొరుకుతుంది. రెండోరకం... హఠాత్తుగా వచ్చిపడేది. దీనికి కారణాల్ని హించలేం. మూడోది మానసికమైంది. కౌన్సెలింగ్ ద్వారా నయం చేయవచ్చు. నాలుగోది శారీరకం. మధుమేహం, హైపర్‌టెన్షన్, కిడ్నీ వైఫల్యం, కార్డి

యోవాస్క్యులర్ వ్యాధులు, నరాలకు సంబంధించిన తీవ్ర సమస్యలు, కొన్నిరకాల శస్త్ర చికిత్సలు, కొన్ని వ్యాధులకు వాడే మందుల ప్రభావం... దీనికి కారణం. ఈ విషయాన్ని అర్థంచేసుకుంటే, సమస్యను గుర్తించి మందులువాడితే అంతా ఆనం దమే!

'తొలి' పరీక్ష

తొలిరాత్రి అంటే... ఎన్ని కలలు! ఎన్ని కౌగిలింతలు! ఎన్ని ముద్దులు! ఎన్ని ముచ్చట్లు! ఎన్ని నిట్టూర్పులు! ఎన్ని చెమట స్నానాలు! అన్నీ కలిస్తే వెయ్యి స్వర్గాలు! కానీ విజయ్‌కి మాత్రం అది కష్టాల రాత్రి. గదిలోకి కాలు పెడుతున్నప్పుడే గుండె దడ పెరిగింది. తను అసలే కాస్త బిడియస్తుడు. ఆ అమ్మాయిని పలకరించే ప్రయత్నం చేశాడు కానీ, ఆమె పెద్దగా స్పందించలేదు. బిడియమేనేమో అనుకున్నాడు. కాస్త భావుకుడు కావడంతో సున్నితంగా ఆలోచించాడు. పరిచయం లేని వ్యక్తితో శరీరం పంచుకోవడం ఏమిటి? ఇద్దరూ ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకున్నాక ఒక్కటవుదాం అనుకున్నాడు. ఆమెను పడుకోమని చెప్పి, తనూ మరో పక్కకు తిరిగాడు. పొద్దున్నే విషయం పెళ్లికూతురి తరపు వాళ్లకు తెలిసింది (బహుశా అమ్మాయే చెప్పుంటుంది. లేదంటే ఏం జరిగిందో చెప్పమని ఏ బామ్మో బలవంతం చేసుంటుంది). సమస్య పంచాయతీ దాకా వచ్చింది. మగతనం లేని మొగుడితో పిల్లను కాపురం చేయించేది లేదని పెళ్లికూతురు తరపువాళ్లు మొండికేశారు. 'నాకు ఎలాంటి సమస్యలూ లేవు. కొత్త వాతావరణం కావడంతో మనసు సహకరించలేదు. కాస్త బిడియపడ్డాను కూడా' అని అతను చెప్పినా ఎవరూ వినలేదు. మగాడే కాదని ముద్రవేశారు. నష్టపరిహారం తీసుకుని వెళ్లిపోయారు.

శృంగారానికి కావలసింది రెండు శరీరాలు కాదు. రెండు మనసులు. ఇద్దరిమధ్యా సాన్నిహిత్యం, ప్రేమ, ఆకర్షణ ఉన్నప్పుడే ఆ కలయిక స్వర్గాన్ని తలపిస్తుంది. అపరిచితులతో శరీరాన్ని పంచుకోవడం వ్యభిచారం లాంటిదే. సున్నిత మనస్కులు ఆ పాపానికి ఒడిగట్టలేరు. ఇక్కడ జరిగిందీ అదే. ఇద్దరూ కనీసం పెళ్లిచూపుల్లోనూ ఒకరినొకరు చూసుకోలేదు. తర్వాతైనా మాట్లాడుకోలేదు. ఒకరి స్పర్శ మరొకరికి తెలియదు. అలాంటప్పుడు శృంగారం ఎలా సాధ్యం అవుతుంది. బలవంతంగా జరిగినా అది శృంగారం మాత్రం కాదు. ఇప్పటికీ తొలిరాత్రి అంటే పెళ్లికొడుకుకు బలపరీక్ష అని నమ్మే మనుషులున్నారు. అమ్మాయి కన్నెరికానికి పరీక్షగా భావించే ఆటవికులున్నారు.

అది తొలిరాత్రి మాత్రమేననీ, అనుభవించడానికి ఇంకా వేనవేల రాత్రులున్నాయని ఎందుకు అర్థం చేసుకోరో!

నష్టంలేని 'ప్రయోగం'

డాక్టర్ మూర్తికి ఆ కుర్రాడిని చూస్తే జాలేసింది. బాగా చిక్కిపోయాడు. మొహంలో దిగులు. కళ్లచుట్టూ నల్లచారలు. కంటినిండా నిద్రపోయి ఎన్నిరోజులైందో. ఎవరో హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే ఎయిడ్స్ వస్తుందని చెప్పారట. అప్పటి నుంచి భయం పట్టుకుంది. తనకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందనే అనుకున్నాడు. దాచుకున్న డబ్బుతో 'హస్త' వాసి ఉన్న వైద్యుడిగా పేరున్న మూర్తి దగ్గరికి వెళ్లాడు. ఆ కుర్రాడికి అర్థమయ్యేలా

చెప్పడానికి అతనికి నాలుగు గంటలు పట్టింది.
ఒక ప్రశ్న. ఒక జవాబు. కొన్ని వేల సార్లు పత్రికల్లో వచ్చి ఉంటుంది. అంతకు పదిరెట్ల సార్లు డాక్టర్లూ చెప్పుంటారు. అయినా అదే ప్రశ్న. అదే జవాబు. మళ్లీమళ్లీ అదే ప్రశ్న...! మళ్లీమళ్లీ అదే జవాబు! అతి ఎక్కువసార్లు అడిగిన ప్రశ్నకూ స్థానం ఉంటే దీన్ని గిన్నిస్‌లోనూ ఎక్కించొచ్చు!
'హస్త ప్రయోగం మంచిది కాదా? '... అన్నదే ఆ ప్రశ్న.

దాని చుట్టూ అల్లుకున్న అనుబంధ ప్రశ్నలు లెక్కలేనన్ని. హస్త ప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదవుతుందా? బలహీనత వస్తుందా? నీరసపడతామా? ఏకాగ్రత తగ్గుతుందా? ఎయిడ్స్ వస్తుందా? నిజానికి అదో వ్యాధీ కాదు, దురలవాటూ కాదు. భాగస్వామి ప్రమేయం లేకుండా మనల్ని మనం తృప్తిపరచుకోవడం, భావప్రాప్తి పొందడం, అంతే. జీవిత భాగస్వామితో లైంగికానందం పొందుతున్నవారూ హస్తప్రయోగంతో తృప్తి పొందుతున్న దాఖలాలున్నాయి. తొంభై అయిదు శాతం పురుషులు, ఎనభై తొమ్మిదిశాతం మహిళలూ తాము హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నామని ఒప్పుకున్నట్టు ఓ అమెరికన్ సర్వే చెబుతోంది. వేశ్యలతో సంభోగం, స్వలింగ సంపర్కం కంటే ఇది వందశాతం సురక్షితం! సెక్సాలజిస్టులు కొన్ని సందర్భాల్లో వైద్యంలో భాగంగా హస్తప్రయోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు కూడా. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెప్పేవారూ ఉన్నారు. వీర్యంలోని స్పెర్మటోజియా... సంతానోత్పత్తికి తప్ప ఎందుకూ పనికిరాదు. చాలామంది భావించినట్టు దాన్లో ఎలాంటి శక్తీ ఉండదు. అది కూడా చెమట, మూత్రం, కన్నీళ్ల లాంటిదే.
మన ఉదాహరణలోని కుర్రాడు వెళ్తూ వెళ్తూ మరోసారి అడిగాడట 'డాక్టరు గారూ! నిజంగానే నాకు ఎయిడ్స్ రాదుగా' అని!
'చచ్చినా రాదు. వచ్చినా అది హస్తప్రయోగం వల్ల మాత్రం కాదు' అంటూ అరిచినంత పని చేశారు డాక్టర్ సాబ్!

మందుల మాయగాళ్లు!

ఆమధ్య ఓ అరబ్ షేక్ హైదరాబాద్ వచ్చాడు. వయసు తొంభై పైనే ఉంటుంది. చార్మినార్ ప్రాంతంలోని నిరుపేద ముస్లిం కుటుంబానికి డబ్బాశ చూపి పదమూడేళ్ల పిల్లను పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఆ విషయం మహిళా సంఘాలకు తెలిసింది. ధర్నాలు చేశారు. దీంతో పోలీసులు షేక్‌ను అరెస్టు చేశారు. కన్నెపిల్లతో సంభోగిస్తే రోగాలు తగ్గిపోతాయని ఎవరో చెప్పారట! అందుకే ఈ పని చేశానని ఒప్పుకున్నాడు ఆ వృద్ధ షేక్.
ఇంకో మహాశయుడు...మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఇద్దరు కొడుకులకు కల్లాకపటం తెలియని అమ్మాయిలతో పెళ్లిళ్లు చేశాడు. ఆయన చెప్పిన కారణమూ ఇలాంటిదే. పెళ్లి చేస్తే పిచ్చి కుదురుతుందట! ఎక్కడున్నాం మనం?

ఈ దురభిప్రాయాలకు తోడు నకిలీల రాజ్యం! వీధికో సెక్స్ స్పెషలిస్టు. అంగం పొడవు నుంచి అరవైలలో ఇరవైల దూకుడు దాకా...అన్నింటికీ వైద్యం చేస్తామంటూ ప్రకటనలు. ఆ డాక్టర్ల అర్హతలేమిటి? ఆ ప్రకటనల్లో నిజమెంత? ...అనే విషయం ఎవరైనా ఆలోచిస్తారా? లేదు. అలా ఆలోచిస్తే ఆ నకిలీ స్పెషలిస్టుల

క్లినిక్‌లముందు వరుసలెలా కడతారు. రపిచ్చుక లేహ్యాల కోసం కొండదొరల చుట్టూ ఎందుకు తిరుగుతారు. అసలు శృంగారానికి కావలసింది మందులూ మాకులూ కాదు. ఒకరిపట్ల ఒకరికి ఆకర్షణ. ముందు దాన్ని నిలుపుకోవాలి. ఆ ఆకర్షణకు పునాది ప్రేమ. ఆతర్వాతి స్థానం ఆరోగ్యానిది. ఈ మూడూ ఉంటే...వయసును గెలవచ్చు. శృంగారాన్ని మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు.

ఓ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఒకప్పుడు మైదానంలో ఫీల్డర్లను బెంబేలెత్తించిన సచిన్ టెండూల్కర్... ఇప్పుడు ఒడ్డున నిలబడి మాట్లాడే కామెంటేటర్! ఎవరూ కాలాతీతులు కాదు.

ఈ సత్యం సెక్స్ జీవితానికీ వర్తిస్తుంది.

తప్పు ఒక్కరిదేనా?

పిల్లలు పుట్టలేదని ఓ అత్తగారు కోడల్ని రాచిరంపానపెడుతుంది. కొడుక్కి రెండో పెళ్లి చేస్తానని బెదిరిస్తుంది. అబ్బాయి పుట్టలేదని ఓ భర్త భార్యను పుట్టింటికి తోలేస్తాడు. పాపను కనడం పాపమట! ఇదంతా జరుగుతోంది నిరక్షరాస్యుల కుటుంబాల్లో కాదు. మేధావులు, డాక్టర్లు, ఇంజినీర్ల నివాసాల్లో కనిపించే దృశ్యమిది.

ప్రతి పదిమందిలో ఇద్దరికి సంతాన సామర్థ్యం ఉండదు. ఇరవై శాతం జంటల్లో పునరుత్పత్తికి సంబంధించి ఏవో లోపాలు ఉంటాయి. వాటిని సరిచేసుకోవచ్చు. తప్పనిసరి అయినపుడు ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (ఐవీఎఫ్) వంటి ఆధునిక పద్ధతుల సాయమూ తీసుకోవచ్చు.

అదీ కాకపోతే, అనాథ శరణాలయాల్లోని లక్షల మంది చిన్నారుల్లో నచ్చిన వారిని పెంచుకోవచ్చు. తమ బిడ్డే అనుకోవచ్చు.

సాధారణంగా ఏడాది నుంచి ఏడాదిన్నర కాలం గర్భనిరోధక సాధనాలు వాడకుండా శృంగారం జరిపినా గర్భం రాకపోతే... ఎక్కడో ఏదో లోపం ఉన్నట్టు లెక్క. కానీ పెళ్లయిన ఐదారు నెలలకే భార్యను డాక్టర్ల చుట్టూ తిప్పే పురుషపుంగవులున్నారు.

అందుకు కారణం...పిల్లల మీద ప్రేమ కంటే, తమ మగటిమి మీద అపనమ్మకమే!

నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం!

'మా నాన్నకు ఎవరూ చెప్పలేదు. మా తాతయ్యకు ఎవరూ చెప్పలేదు. మా ముత్తాతకూ ఎవరూ చెప్పుండరు. అంతమాత్రాన వాళ్లు పెళ్లిళ్లు చేసుకోలేదా? కాపురాలు చేయలేదా? '... సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌ను వ్యతిరేకించేవారి వాదన ఇది. సెక్స్ అంటే రెండు శరీరాలు ఆబగా కలుసుకోవడం, రెండు నిమిషాల్లో పక్కకు తిరిగిపడుకోవడమే అనుకునేవారికి నిజంగా ఏ ఎడ్యుకేషన్ అక్కర్లేదు. గుహల్లో వదిలేసినా సంతోషంగా ఉంటారు. ఏడాదికో బిడ్డను కంటారు. అదో కళ, ఓ అనుభూతి, అనుబంధాల్ని బలోపేతం చేసే శక్తి అని నమ్మేవారికి మాత్రం శాస్త్రీయ విజ్ఞానం అవసరమే.

మనిషి బతకడానికి తిండీ బట్టా గూడూ అత్యవసరం. సెక్స్ లేకపోయినా బతికేయొచ్చు. కానీ ఆ ప్రభావం అతనూ లేదా ఆమె మీద కనిపిస్తుంది. ఆరోగ్యం మీద కనిపిస్తుంది. సెక్స్‌తోనే మనిషి పరిపూర్ణుడు. కోరికల్ని బలవంతంగా అణుచుకుంటే అనేకానేక మానసిక సమస్యలు రావచ్చు. అవి శారీరక సమస్యలకూ దారితీయొచ్చు.

అలాగని మనం ఒక్క సెక్స్ గురించే చెప్పకూడదు. విలువల్నీ రంగరించాలి. బంధాల గొప్పదనాన్నీ వివరించాలి. అందులోని ఆనందాన్ని విడమరచాలి. మన పరిమితుల్నీ విశ్లేషించాలి.

...ఇదంతా టీనేజీ దశలోనే ప్రారంభం కావాలి. ఆ పాఠాలు వైద్య పాఠ్యపుస్తకాల్లానో, అసెంబ్లీ అనువాదాల్లానో ముక్కుబడిగా ఉండకూడదు. చందమామ కథల్లా మనసుకు హత్తుకోవాలి. ఆలోచన నేర్పాలి.

'పెద్దలకు' కూడా

రాజం గారికి డెబ్బై. కానీ ఓ పదేళ్లు తక్కువ కనిపిస్తారు. ఇంకో పదేళ్లు తక్కువ చెప్పుకుంటారు. ఆ విషయం రాజ్యలక్ష్మిగారికీ తెలుసు. అదే మాట అంటే, 'ఆయన షోకిల్లా రాయుడు' అని ముసిముసిగా నవ్వుతారామె. రాత్రిళ్లు పందిరి మంచం మీద ఆమె తాంబూలం చిలకచుట్టిస్తుంటే ఆయన కొత్తపెళ్లికొడుకులా నోటితో అందుకుంటాడు. మనసు గాలి మళ్లినప్పుడు 'తొలిరాత్రి నేను దగ్గరకు తీసుకున్నప్పుడు సిగ్గుపడ్డావు చూడూ... ఆ సిగ్గు మరోసారి నీ మొహంలో చూడాలనుందే రాజ్యం' అంటారాయన మోహనంగా. 'ఛీ పోదురూ... ముసలితనంలో ఇవేం మాటలు. హాయిగా ఏ రామాయణమో చదువుకోవచ్చుగా' అంటూ మూతివిరుస్తారు రాజ్యలక్ష్మి గారు. ఆయన దగ్గరదగ్గరకెళ్తారు. ఆమె దూరందూరం అంటారు.

అలాంటి జంటలు మనచుట్టూ చాలానే ఉంటాయి. అరవై దాటితే శృంగారం నిషిద్ధం అన్న భావన భారతీయుల్లో బలపడిపోయింది. రతీమన్మథులే ప్రత్యక్షమై చెప్పినా తమ అభిప్రాయం మార్చుకోరు. వృద్ధాప్యానికి దూరంగా ఉండటానికి కాస్మొటిక్ సర్జరీలూ ఫేస్ క్రీములతో పనేలేదు. చురుకైన శృంగార జీవితమే చాలు. అసలు వృద్ధాప్యంలో అనుభవించే శృంగారమే అసలైన శృంగారమట! 'ఆర్థిక సమస్యలు ఉండవు. పిల్లలు స్థిరపడి ఉంటారు. పని ఒత్తిళ్లూ ఉండవు. గర్భం వస్తుందన్న భయం లేదు. కుందేలు పరుగులా సాగినా ... కొండంత తృప్తి' అంటారు అనుభవ సంపన్నులు. మెనోపాజ్ మహిళల్లో 20 నుంచి 50 శాతం మంది తమ కోరికల్ని అటు తీర్చుకోలేకా ఇటు చంపుకోలేకా మానసిక-లైంగిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్టు ఓ సర్వే చెబుతోంది. శృంగార రసానుభూతుల్ని జుర్రుకుంటున్న వయోధికులు అదే వయసులోని మిగతావారికంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వయోధికులనే ఏముంది, పెళ్లయిన ప్రతి ఒక్కరికీ శృంగారం ఆరోగ్య సూత్రం, ఆనంద మంత్రం!

చివరగా ఒక్కమాట.

ఆరోగ్యానికి శృంగారం,

ఆరోగ్యకరమైన శృంగారం... రెండూ ముఖ్యమే!

ప్రణయాహారం!

తేనె:ఈ మధురామృతం ప్రణయామృతాన్ని జుర్రుకోడానికి సాయపడుతుంది. ఎందుకంటే, తేనెలో బోరాన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది టెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్‌ను చైతన్యం చేస్తుంది. ఆలూమగల మధ్య అయస్కాంతత్వం ఈ హార్మోన్ పుణ్యమే!

గుడ్డు:రోజుకో గుడ్డు శృంగారానికి వెరీ గుడ్డు! ఇది హార్మోన్

స్థాయిని సమతులం చేస్తుంది. ప్రణయానందానికి సహకరిస్తుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది.

మంచి కొవ్వు:కాయగూరలు, గింజలు, పప్పుల్లో ఉన్న కొవ్వులో ఫాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటి నుంచే మన శరీరం కొలెస్ట్రాల్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అంతా కొలెస్ట్రాల్‌ను విలన్‌లా చూస్తారు కానీ, అది చేసే మంచిపని కూడా ఒకటుంది. సెక్స్ హార్మోన్లకు ఇదే మూలం. కొత్తగా బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నవాళ్లకు ఈపాటికే అర్థమై ఉంటుంది. వాళ్లలో కొలెస్ట్రాల్‌తో పాటూ కోరికలూ తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన కొవ్వును ఎప్పుడూ దూరం చేసుకోకూడదు.

సముద్ర ఆహారం:వీటిలో చాలా మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి సెక్స్ హార్మోన్లలో కీలకం. నరాల వ్యవస్థ, మెదడు చురుగ్గా పని చేయడానికి మినరల్స్ అవసరమే. సముద్ర ఆహారంలో ఉప్పు రూపంలో అవి పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరం నేరుగా వాడుకోవచ్చు.

చాక్లెట్లు:నోరూరుతోందా? నిజమే, చాక్లెట్‌లోని మెథైల్‌క్సాంథైన్స్ నరాల్ని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. అసలు చాక్లెట్ వాసన చూస్తేనే మూడ్ వచ్చేస్తుందట. ఆ రంగులోనూ మత్తెక్కించే గుణం ఉందంటారు.

ఓట్స్:ఇవి రక్తంలోని టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిని పెంచుతాయి. అందుకే కొంతమంది ప్రకృతి వైద్యులు రోజుకో కప్పు ఉడికించిన ఓట్‌మీల్ తినమని సలహా ఇస్తుంటారు. వీటి రసమూ మంచిదేనట! ఈ మధ్య సూపర్ మార్కెట్లలో కూడా ఓట్స్ దొరుకుతున్నాయి.

ఈ చదువులు మారాలి!

- డాక్టర్ సుధాకర్ కృష్ణమూర్తి,
ఆండ్రాలజిస్ట్

సెక్స్ నిషిద్ధ పదం కాదు. స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో ఆ వాతావరణం రావాలి. ఎదిగే పిల్లలకు వాళ్ల శరీర వ్యవస్థ గురించి చెప్పాలి. అపోహలను తొలగించాలి. దాంతోపాటూ నైతిక విలువల గురించి నేర్పాలి. చిన్నప్పటి నుంచి పిల్లల్లో సెక్స్ అంటేనే ఏహ్యాభావం పెరిగిందంటే ... పెద్దయ్యాక అది బలపడుతుంది. అలాంటివారు మంచి జీవిత భాగస్వాములు కాలేరు.

ఇక చదువుల విషయానికొస్తే, పిల్లలకు 'సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్' అంటూ చెబుతున్న పాఠాలు ఎందుకూ ఉపయోగపడవు. ఆ పుస్తకాల్లోని బొమ్మలు చూస్తే సెక్స్ అంటేనే విరక్తి కలుగుతుంది. ఆ శైలి ఎవరికీ మింగుడుపడదు. అదికాదు 'ఎడ్యుకేషన్' అంటే! చందమామ కథల్లా పంచతంత్ర కథల్లా మనసుకు హత్తుకునేలా ఉండాలి.

ముక్తాయింపుగా మీకో జోక్ చెబుతాను.
ఇది 1970ల నాటి 'స్లీపర్' అనే సినిమాలోని సంఘటన. ఓ పాత్ర ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో ఉంటుంది. తలకు బలంగా గాయాలై ఉంటాయి. సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. డాక్టర్ మత్తు ఇంజక్షన్ ఇవ్వడానికి వస్తాడు. అప్పుడు మన హీరో 'డాక్టర్ శరీరంలో నాకిష్టమైన భాగాల్లో రెండోది మెదడే. దాన్ని మీరే కాపాడాలి' అంటూ జాలిగా అడుగుతాడు.
మొదటి స్థానం దేనికో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదనుకుంటా!