

ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದಿರುವ ವಿಷಯಗಳು

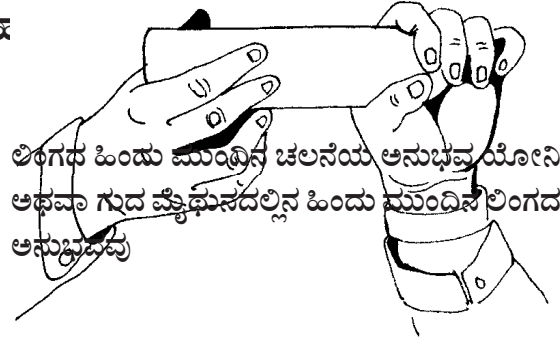
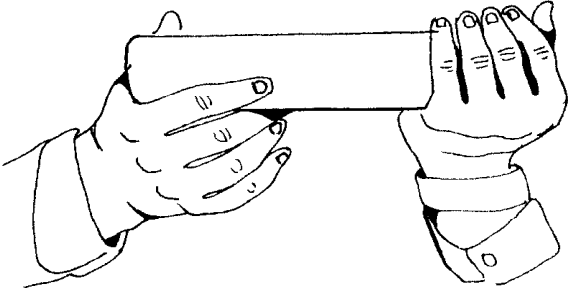
**ಪುರುಷರು ಇತರ ಪುರುಷರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ
ನಡೆಸುವವರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮನೋ - ಲೈಂಗಿಕ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ**

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ :

ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಆಡಿಸಿ ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಪುರುಷರು - ಮಾಡುವ ಈ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉಜ್ಜಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪುರುಷವರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಇಷ್ಟದ ಮೇಲಿದೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬಾರಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ವೀರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ರೋಗದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನವು(ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನನಾಂಗವು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಮುಂದೊಗಲು ಬಿರುಕು ಬಿಡಬಹುದು. ಇದರಕಾರಣ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಧಿಕ ಸುಖಕರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಲೂಬ್ರಿಕೇಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹ



ಲಿಂಗದ ಹಿಂದು ಮುಂದಿನ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವ ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗುದ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿನ ಹಿಂದು ಮುಂದಿನ ಲಿಂಗದ ಅನುಭವವು

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

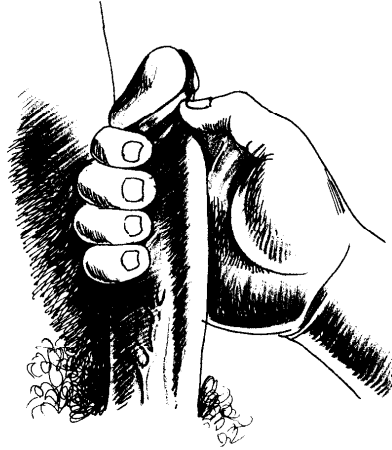
ವೀರ್ಯ :

ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಕಣ, ಅಂಡಾಣುಗಳು ಇದ್ದು ಇದೇ ಪುರುಷರ ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಣಗಳಾಗಿವೆ ಒಂದು ಪಾರಂಪರಿಕ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ತೊಟ್ಟುವೀರ್ಯವು ನಲವತ್ತು ತೊಟ್ಟುರಕ್ತಗಳಿಗೆ ಸಮವಾದುದು ಎಂಬುದಿದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೂ ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಇದು ಕೇವಲ ಮೂಡನಂಬಿಕೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಬಿಳಿಯ ಅಂಟುದ್ರವವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಇದರ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು ತೆಳುವಾಗಬಹುದು ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನವು ಒಂದು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಳಲಾಗುವುದೆಂದರೆ ಪುರುಷರು ಯಾವಾಗ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾರರೋ ಆಗ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಚಿಮ್ಮುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಳವಳ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾವನೆ, ಕುತೂಹಲ, ಆತುರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗಬೇಗ ಆಡಿಸದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಿ, ಮುಂದಾಗುವನ್ನು ಅದುಮಿ ತಡೆದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

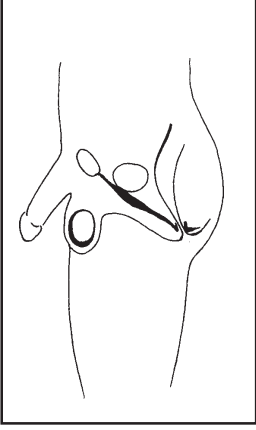
ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವ ತಂತ್ರ

ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಿಮ್ಮುವ, ಸ್ವಲನವಾಗುವ ಭಾವವುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದುಮಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಶಿರಭಾಗದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗ, ಮ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಎರಡು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿಹಿಡಿಯಿರಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಉದ್ದೇಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಡಗಿರಿ ಈ ರೀತಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ

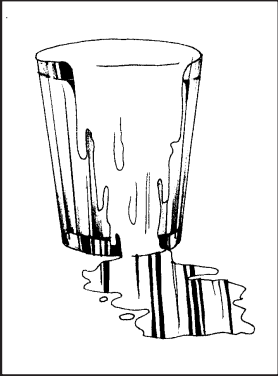


ಯಾವಾಗ ವೀರ್ಯವು ಚಿಮ್ಮಿ ಹಿಂಡಿದಂತೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕಾಲ ಈ ರೀತಿ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.

ಸ್ವಪ್ನದೋಷ - ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಪತನ, ಇದು ಸಂಭವಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಂದರೆ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಶಿಶ್ನ ಜನನಾಂಗ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರ ಕೋಶದ ಅಂಗಗಳು. ಯಾವಾಗ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆದು ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಆಗುವ ವೀರ್ಯಪತನವು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದು. ಇದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು - ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಲಾಗದು.



ವೀರ್ಯವು ಅಂಡಾಣುಕಣದಿಂದ, ಮಾತ್ರ ಕೋಶದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ದ್ರವಗಳಿಂದ, ಸಣ್ಣ ಕೋಶದಿಂದ ಹರಿವ ದ್ರವದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅದು ಅವಿರತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಿಟ್ಟಿಲ್ಲಾಗದು - ಬೇಕೆಂದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಧೀರ್ಘಕಾಲಕೊಡಲಾಗದು.



ಇದು ಒಂದು ಲೋಟದ ತುಂಬ ತುಂಬಿದ ನೀರಿನಂತೆ ಅದು ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.



ಯಾರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೂ ಅಥವಾ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೂ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ ಉಂಟಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಯ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ನಂತರ ತಾವು ನಿಶ್ಚಯವಿಲ್ಲದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾದುದು, ದೈಹಿಕವಾದದ್ದಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊರತಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದ್ರವವಲ್ಲ. ಅದು ಸತತವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ದೇಹದ ಬೇರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಆಗದು. ಅದು ತುಂಬಿದ ಲೋಟದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ. ವೀರ್ಯವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು (ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯಾ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ).

ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಿಶ್ಚಯ ಅನುಭವವು ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಹರಿದ ನಂತರ ಆಗ ಬಹುದು ಆದರೆ ಇದು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಗುವ ಸುಸ್ತಿನಂತೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ವಿರಾಮವು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಲ್ಲದು.

ನಿಮಿರಿದ ಜನನಾಂಗದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆ :

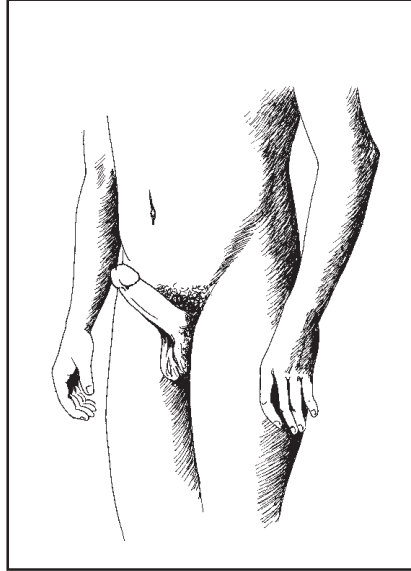
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡ ಜನನಾಂಗದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವೇತಾನೆ? ಅದರ ಉದ್ದಗಲವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಅತಿಸಣ್ಣದು, ಅಥವಾ ಈ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರುತು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಆಕಾರ ಅಳತೆಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಮಿರಿಸಿಂತ ಜನನಾಂಗವು ಮುಂಭಾಗವು ದಪ್ಪಗಿದ್ದು ಕೆಳಭಾಗ ತೆಳುವಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಂಭಾಗವು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಕೆಳಭಾಗ ದಪ್ಪಗಿರಬಹುದು, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ, ಎಡಗಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಬಲಗಡೆಗೆ ಭಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಸೆಟೆದು ನಿಂತಿರಬಹುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 10 ಅಂಗಲ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಜನನಾಂಗದ ಅಳತೆ, ಗಾತ್ರದಿಂದಲೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ ಪಡೆಯುವ ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉದ್ದ ಮಾಡಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ಅಧಿಕ ಖರ್ಚಿನವು, ಅಸುಖಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಹ.

ನಿಮಿರುವಿಕೆ - ಉದ್ದೈಕ ಸ್ಥಿತಿ

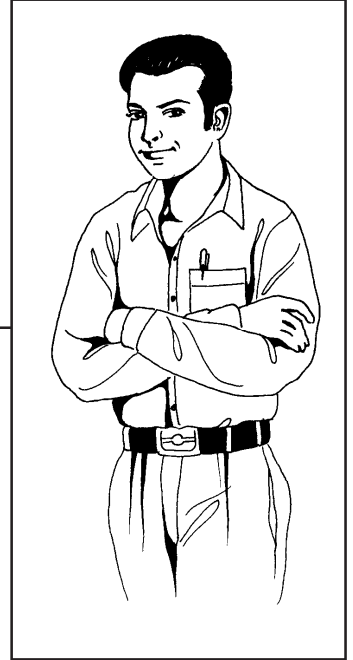
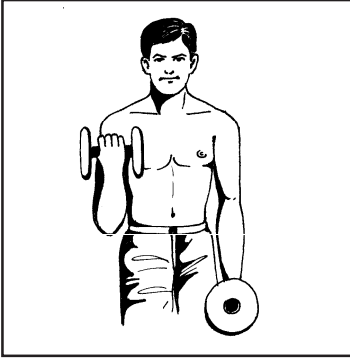
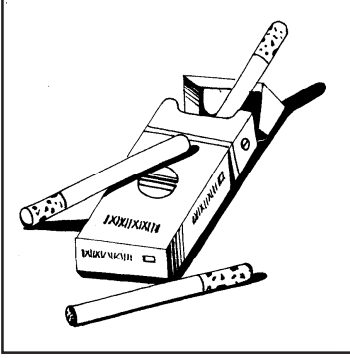
ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವು ನಿಮಿರಿನಂತಾಗ ಅದನ್ನು ಉದ್ದೈಕಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಎರಡು ನರಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನರವು ಮೆದುಳಿನಿಂದ, ಮತ್ತೊಂದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾದರೆ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ವೇಗ ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉದ್ದೈಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ನರಗಳು ಕ್ರಿಯೋಶೀಲವಾದಾಗ ಉತ್ತಮವಾದ ಉದ್ದೈಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೈಕಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೀವು ಅಥವಾ ಇತರರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಮಿರಿನಂತು ಉದ್ದೈಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಉದ್ದೈಕವು ಆದಾಗ ಜನನಾಂಗವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿ ಜನನಾಂಗವು ಯಾವರೀತಿ ಬೇಕಾದರೂ ತೂರಾಡಬಹುದು. ಜನನಾಂಗದ ಮೂಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೈಕಗೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಬಹುದು. ಅರ್ಧಭಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿಯು ಇರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವಕ, ಪುರುಷರಿಗೂ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು - ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ / ಉದ್ದೇಶಸ್ಥಿತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾತುರಾಗ ಬೇಡಿ ಚಿಂತಿತರಾಗಬೇಡಿ, ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ.

ಉದ್ದೇಶವಾಗದಿರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಬಹುದು. ದೈಹಿಕವಾಗ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾತುರ, ಗಾಭರಿ, ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಶೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ಮಾದಕ ಪೇಯದ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ.

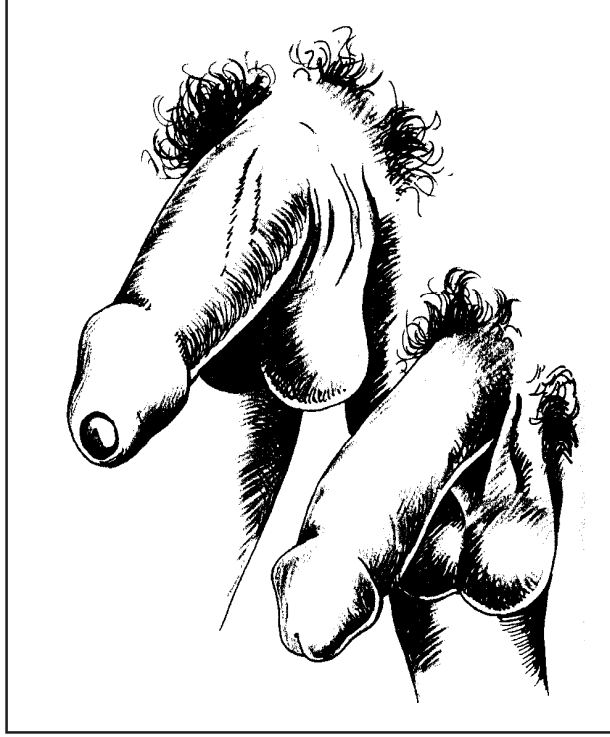


ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಲ್ಪವ್ಯಾಯಾಮ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಿರುವುದು, ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದಿರುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲವಾದರೂ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡಿ.

ಮುಂದೊಗಲು

ಮುಂದೊಗಲು ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ಪದರವು ಜನನಾಂಗದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತಹುದು. ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನನಾಂಗದ ಶಿರವನ್ನು ಮಣಿಭಾಗವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರಿಗೆ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆಂದು ಜನನಾಂಗದ ಮುಂಭಾಗದ ಮಣಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಗೊಡದೆ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

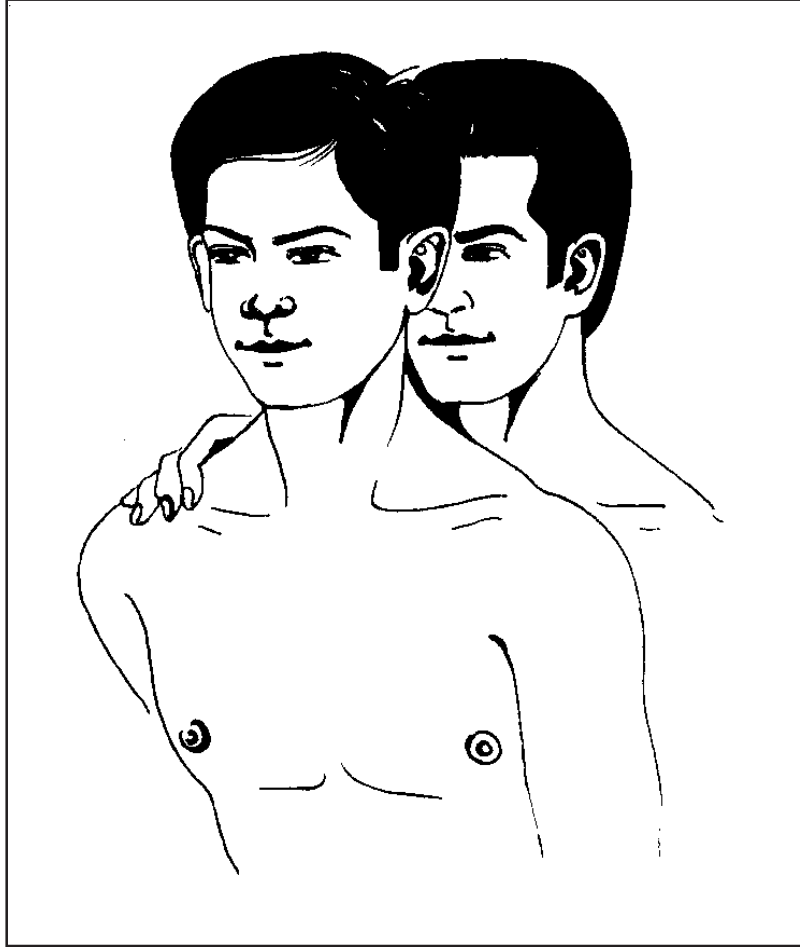


ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಳಿಯ ಅಂಟುದ್ರವವು ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿರ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಮಗ್ಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಚರ್ಮಕಣಗಳು, ತೈಲರೂಪದ ಗ್ರಂಥಿರಸಗಳು, ಕೊಳೆ ಅಂಶಗಳು, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಕೀಟಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಉರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಗುಪ್ತರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ

ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಕಾಮದ ಬಯಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರೇಡಗೆ ಸೆಳೆತ, ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಉಂಟು. ಮೊದಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರು ಆದರೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ದೇಶದ ಚರಿತ್ರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ, ಇದು ಖಂಡಿತ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರೇಡೆ ಕಾಮದ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಕಾಣ ಬೇಕೆಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನಿಲ್ಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡೂ ಲಿಂಗದವರ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದುವ ಇಚ್ಛೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಏನೇ ಆಗಿದರೂ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.



ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಎಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲವು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನದ ಸಂಭೋಗವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಸಡೆಸಬಾರದು. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರವು ಅವರ ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಭಂಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.



ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ - ಸುಗಮ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಜಾರಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಮಸಾಜ್ ತೈಲಮೂಲದ ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ ಗಳು ಸೂಕ್ತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವಂತಹದು.

ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ಗಳು - (KY Jelly) ಯಂತಹವು ಕಾಂಡೂಮ್ ಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿ, ಹರಿಯದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುವಂತಹ ಉರಿನೋವನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬರೆಸಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಜೆಲ್ಲಿಗಳು ಮರ್ಮಭೇದಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗುದ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಯೋನಿ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ದ್ರವವು ಗುದ ಮೈಥುನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ಗೊಂಡಾಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಗುದ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಮತ್ತು ಜಲಮೂಲದ ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗದೆ ಗುದ ನಾಳದ ಒಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಸೀಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಗುದ ದ್ವಾರದ ಸಂಭೋಗ

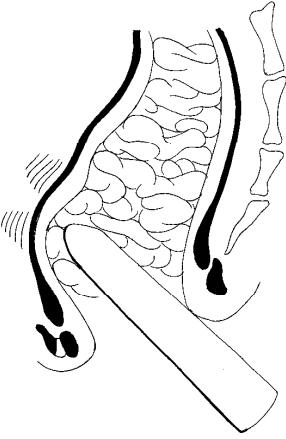
ಯೋನಿಯಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವವು ಹರಿಯುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಗುದ ನಾಳದಿಂದ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಸವು ಸ್ರವಿಸದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮರ್ಮಭೇದಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಭಾಗದ ಚರ್ಮವು ಬಿಗಿದು ಹರಿಯಬಹುದು. ಬಿರುಕುಬಿಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಗುದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಖಂಡಿತ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲಮೂಲದ (KY Jelly) ಅಥವಾ ಎಂಜಲನ್ನು ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ (ಕ್ರಿಮ್) ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಆಧಾರಿತ ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಾಂಡೂಮ್ ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (KY Jelly) ತರದ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ಗಳು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ಚರ್ಮವು ಹರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗುದ ಮೈಥುನ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಭಂಗಿ ಆಸನಗಳಿವೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವವರು ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಳಗೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಬಾಗಿ ಮಲಗಿದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವವರು ಕೆಳಗೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇವರ ಮೇಲೆ ಬಂದು ತೊರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಜನನಾಂಗವು ಆಳವಾಗಿ ಒಳತೂರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಿಂಬನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

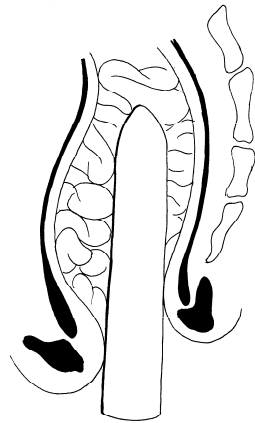
ಗುದ ಮೈಥುನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗುದ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಆನಂದಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಗೌರವದಿಂದ, ಸಹನೆ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲಮೂಲದ ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ಸ್ (ಉತ್ತೇಜಕ) ವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಂಡೊಮ್ ಅನ್ನು ಖಂಡಿತ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಾಂಡೊಮ್ ಗಳು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.



ಗುದ ನಾಳದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ, ಸೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಒಳಗಿನ ಚರ್ಮದಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿಯುವಂತೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ನೋವಾಗಿ ನಾವು ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಳಪದರವನ್ನು ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.



ನೇರವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳದ ಒಳಗೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂರಿಸಲು ಅದು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳು

ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವವರು ಎಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ಅಧಿಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ - ಗುದ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಮೈಥುನವನ್ನು ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಮಾಡುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ - ಕಾಂಡೂಮ್ ಬಳಸಿ ಗುದ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ತೊಡೆಸಂಧಿಯ ಸಂಭೋಗ.
- ಸುರಕ್ಷಿತವಿಧಾನ - ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚುಂಬನ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಗುದ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಶೇ 100 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತ ಹರಡಬಹುದು. ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗಲೂ ಶೇ 20 ರಷ್ಟು ಹರಡಬಹುದು. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾಂಡೂಮ್ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಶೇ 58 ರಷ್ಟು ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಕಾಂಡೂಮ್ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಸೋಂಕಿನ ಭೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮುಖ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಾಗ - ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ ಆದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಿಹರಿದು ಅದು ಗಂಟಲೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಅಪಾಯವು ಕಡಿಮೆ. ಮುಖ ಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಾಂಡೂಮ್ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಸೀಳು, ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣು ವ್ರಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ, ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಪಾನ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮವು ಸೀಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮುಖ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬಾರದು.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುಂಪಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಜೊತೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿರಲಿ: ಕಾಂಡೂಮ್ ಗಳು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶೇ 100 ರಷ್ಟು ಅಲ್ಲ. ಕಾಂಡೂಮ್ ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳು (ಎಸ್ ಟಿ ಡಿ)

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು : ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ - ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವುದು.
- ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ತೊಡೆ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವಿನ ಗುಳ್ಳೆ ಹುಣ್ಣು ಆಗುವುದು.
- ಗಾಯಗಳು ವ್ರಣಗಳು, ಕೀವುತುಂಬಿಹರಿವ ಊತದ ಗಾಯ, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಿ ನೋವಿರಬಹುದು, ನೋವು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.
- ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಗಂಟುಗಳು ಆಗುವುದು. ಬಾವುಗಳಾಗುವುದು.
- ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಏಳುವ ನರೋಲಿಗಳು - ಗಂತಿಗಳು.
- ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನವೆಯಿಲ್ಲದೆ ತರಚಿದಂತೆ ಆಗುವಿಕೆ.
- ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಕಡಿತ ನವೆ ಅಥವಾ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟಂತೆ ಆಗುವುದು.
- ಪ್ಲೂ ಆಗುವುದು (ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಬೇದಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಗಳು)
- ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಚಳಿ, ನಡುಕವಾಗುವುದು.
- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆಗುವುದು.
- ಆಗಾಗ ಬೇದಿ ಆಗುವುದು.

ಗುದ ದ್ವಾರದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ಉರಿಯುವುದು ನವೆಯಾಗುವುದು, ಗುದನಾಳ ಗುದ ದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲು ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ನೋವಾಗುವುದು.
- ಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ಕೀವು, ಸಿಂಬಳದ ರೀತಿ ಹರಿಯುವುದು.
- ಮಲಮಾಡುವಾಗ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುವುದು ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಗುದ ದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ ವ್ರಣವಾಗುವುದು.
- ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ

- ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಬಣ್ಣದ ಕೀವಿನ ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಹರಿಯುವುದು.

ನಿಧಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ : ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಟಿಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಹಲವಾರುಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಪ್ತ ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳು, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೊರಿಯಾಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಂತಹವು. ಆದರೆ ಹರ್ಪಿಸ್ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲಾಗದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಉಪಶಾಮನ ಮಾಡಿ ಹರಡದಂತೆ ಉಲ್ಬಣ ವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಜನರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ರೀತಿಯ ಗುಪ್ತರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಬಹಳ ರೀತಿಯ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೊರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೂ ಕಾಣದೆಯು ಇರಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ರೋಗ ನಿಧಾನ ಉಪಶಮನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹೊನೊರಿಯಾ

ಆಕರಗ್ರಂಥಗಳು :

1. ದಿ ಇನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಔಟ್ ಆಫ್ ಗೇ ಸೆಕ್ಸ್, ಸ್ಟೀಫನ್ .ಇ. ಗೊಲ್ಡ್ಸ್ಮೋನ್; ಡೆಲ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್; ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್; 1999.
2. ಏನಲ್ ಪ್ಲೆಜರ್ ಆಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್; ಎ ಗೈಡ್ ಫಾರ್ ಮೆನ್ ಆಂಡ್ ಉಮೆನ್; ಜ್ಯಾಕ್ ಮೊರಿನ್; ಡೌನ್ ತ್ರೀ ಪ್ರೆಸ್; ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೊ; 1998.
3. ಸೆಕ್ಸ್: ಎ ಮ್ಯಾನ್ ಗೈಡ್; ಸ್ಟೀಫನ್ ಬೆಚ್ ಟೆಲ್, ಲಾರೆನ್ಸ್ ರಾಯ್ ಸ್ಟೇನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ದಿ ಎಡಿಟರ್ಸ್ ಆಫ್ ಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಬುಕ್; ರೊಡೇಲ್ ಪ್ರೆಸ್ ಇಂಕ್; ಪೆನ್ಸಿಲ್ ವೆನಿಯಾ; 1996.
4. ಗೇ ಸೆಕ್ಸ್: ಎ ಮ್ಯಾನ್ಯುಯಲ್ ಫಾರ್ ಮೆನ್ ಹೂ ಲವ್ ಮೆನ್; ಜ್ಯಾಕ್ ಹಾರ್ಟ್; ಆಲಿಸನ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್; ಬೊಸ್ಟನ್; 1991.
5. ಕಾಮನ್ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ಸ್.....ಸಲ್ಯೂಶನ್ಸ್; ಕ್ಲಯರೀಸ್ ಆಫ್ ಒವರ್ 45,000 ಪೀಪಲ್ ಆನ್ಸರಡ್; ಯು ಬಿ ಎಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಬ್ಯೂಟರ್ಸ್ ಲಿ.; ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ, 3ನೇ ಪ್ರಕಟಣೆ; 1999.
6. ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಜಾನ್ಸ್ ಆನ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಲವ್ಲಿಂಗ್; ವಿಲ್ಲಿಯಮ್ .ಎಮ್. ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ವರ್ಜಿನಿಯಾ .ಇ. ಜಾನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ರಾಬರ್ಟ್ .ಸಿ. ಕೊಲೋಡಿ; ಜೈಕೊ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್; ಮುಂಬಯಿ; 2002.
7. ವಾಟ್ ಡು ಯು ಆಲ್ವೇಸ್ ವಾಂಟೆಡ್ ಟು ನೋ: ಎ ಗೈಡ್ ಟು ಸೈಕೊ - ಸೆಕ್ಸಿಯುವಲ್ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಮೇಲ್ಸ್ ಹೂ ಹ್ಯಾವ್ ಸೆಕ್ಸ್ ವಿತ್ ಮೇಲ್ಸ್; ನಾಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬುಕ್.