डॉ. श्रीनिवास जनार्दन कशाळीकर

जन्म :
४ मार्च १९५१, सावंतवाडी
शिक्षण:
एम.बी.बी.एस्., एम्.डी., मुंबई
फेलोशिप :
एफ.आय.सी.जी., एफ्. एफ्. एफ्.,
बी.एम्.एस्.(अमेरिका),
डी.एस्सी. (ओ.आय.यु.सी.एम्.)
सद्य उपक्रम :
शरीरक्रिया शास्त्र व जीवनातील ताणतणाव
यांचे संशोधन व अध्यापन.
त्यामध्ये उपयुक्त पुस्तकांचे लेखन.
पूर्वपिठिका:
कादंबरी, आत्मचिंतन, प्रवासवर्णन वगैरे
पस्तीस इंग्रजी, मराठी व हिंदी पुस्तके,
शंभराहून अधिक लेख व शोधनिबंध.

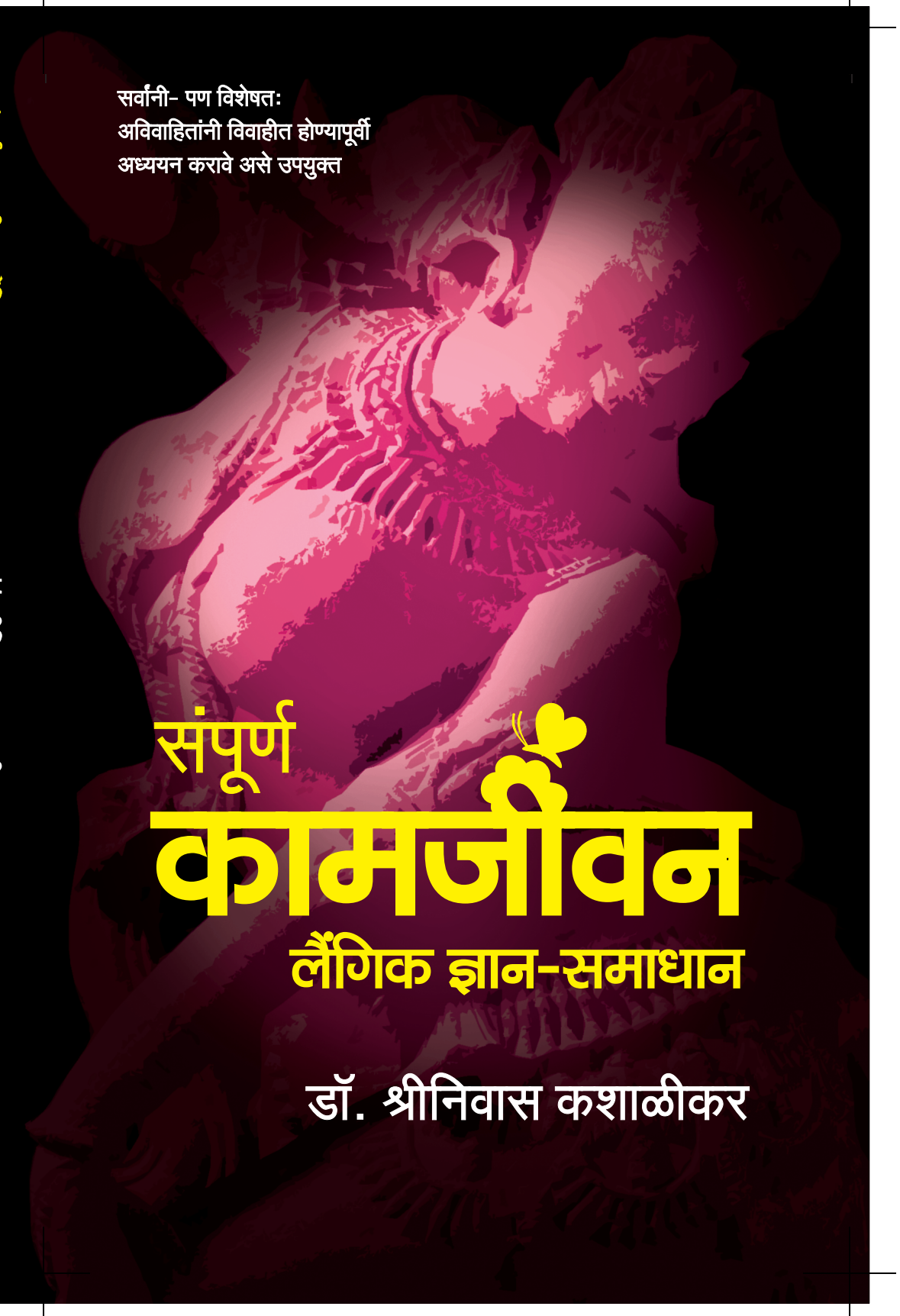
राज प्रकाशन

संपूर्ण कामजीवन लैंगिक ज्ञान-समाधान

डॉ. श्रीनिवास कशाळीकर

राज प्रकाशन

सर्वांनी- पण विशेषत:
अविवाहितांनी विवाहीत होण्यापूर्वी
अध्ययन करावे असे उपयुक्त



संपूर्ण कामजीवन

लैंगिक ज्ञान-समाधान

डॉ. श्रीनिवास कशाळीकर

CMYK

वैवाहिक जीवनाचा शुभारंभ

अ) विवाह :

सुजाण पौगंडावस्थेत जोडीदाराची सुयोग्य निवड केली आणि विवाह समारंभाच्या संदर्भात कर्मठ अंधश्रद्धा, स्वार्थी किंवा हावरट व्यवहार आणि दुराग्रही अहंभाव, परस्पर संबंधाच्या मध्ये येऊ दिले नाही तर आपण सुखी वैवाहिक आणि लैंगिक जीवनाचा पाया घातलाच असं समजायला हरकत नाही.

विवाहाला नेहमी शुभ-विवाह म्हणतात. तो शुभ मुहूर्तावर केला जातो. त्यामध्ये अजाण व अंध सावधगिरी असली तरी त्यामागील वैवाहिक जीवन सर्वांना शुभ, सफल व संपन्न ठरावं ही भावना असते. मुहूर्तापायी नुकसान होत नसेल तर हेकेखोरपणे धुडकावून लावण्याची आवश्यकता नाही.

विवाह संमारंभपूर्वक करतात. चोरून, लपून-छपून करीत नाहीत (अपवाद वगळता !)

कारण विवाह करणे हे समाजाला हानिकारक नाही. धोकादायक नाही. व्यक्तीला अप्रतिष्ठेच नाही. विवाहाला सामाजिक उपयुक्तता आहे. किंबहुना गृहस्थाश्रम धर्मामुळेच समाज आज अस्तित्वात आहे. त्यामुळे विवाहाला सामाजिक मान्यता आणि प्रतिष्ठा आहे.

विवाह समारंभातील खर्चाबद्दल उलटसुलट मत-मतांतर असली, तरी सर्वसामान्य व्यक्तींची उत्सवप्रियता, हौस आणि आवड ध्यानात घेतली तर विवाह समारंभाबद्दल आणि त्यातील खर्चाबद्दल दुराग्रह ठेवण्याचं कारण नाही हे ध्यानात येईल.

विवाह समारंभ करणं आणि खर्च करणं हे ज्याच्या त्याच्या आवडीनिवडीवर सोडावं.

फक्त विवाह समारंभामध्ये एकमेकांची अंत:करणे दुखावतील किंवा आर्थिक घडी विस्कटेल एवढ्या थराला कुणी कोणत्याच बाबतीत जाऊ नये. विवाह खऱ्या अर्थाने शुभ आणि सुखी ठरवण्यासाठी हे आवश्यक आहे.

समारंभ आणि त्यामध्ये केला जाणारा खर्च हे खोट्या प्रतिष्ठेसाठी नव्हे तर खऱ्याखुऱ्या हौसेखातर आणि संबंधितांच्या सोयीने आणि खुषीने केलेले असावेत.

विवाह समारंभपूर्वक करण्यामुळे काही महत्त्वाचे हेतू साध्य होतात किंवा व्हावेत अशी रास्त अपेक्षा व कल्पना असते.

एक म्हणजे वैवाहिक जीवन सुरू करणे ही गौरवाची व आनंदाची बाब आहे. सक्तीची, चोरीची किंवा शरमेची बाब नाही हे वधू-वरांच्या मनावर ठसणे. यामुळे शारीरिक आकर्षण ही केवळ सहज भावना राहत नाही तर सुसंस्कृत जबाबदार आणि मांगल्याला पूरक अशी बाब बनते.

याशिवाय समारंभामुळे विविध नातेवाईक भेटतात. परिचित भेटतात व लग्ने ठरण्यासाठी ही एक संधीही असते.

आजच्या काळात देखील विवाहसमारंभामुळे परस्परांच्या नात्यागोत्यातील माणसं भेटतात, त्यांची ओळख होते व लग्ने ठरतात.

परंतु आज मुख्यत: एक बाब सामाजिकदृष्ट्या विशेष महत्त्वाची ठरते. ती म्हणजे समारंभाने आणि सर्वांच्या साक्षीने केल्यामुळे तो विवाह टिकविण्याची जिम्मेदारी एक प्रकारे वधू-वर व त्यांचे माता-पिता यांच्यावर येते आणि ही बाब मुळीच वाईट नाही. कारण जबाबदारी किंवा बंधनं म्हणजे बेड्या नव्हेत. उलट ती व्यक्तीला भरकटण्यापासून वाचवतात. एक प्रकारे व्यक्तीला स्वत:तल्या पशुत्वापासून संरक्षण देणारी ती एक प्रकारची चिलखते आहेत.

आणखी एक व्यावहारिक बाब म्हणजे हसून खेळून आणि आनंदाने सर्वांच्या साक्षीने झालेल्या विवाहाला सर्वांची शुभेच्छा मिळते. आशीर्वाद मिळतात. सर्वांच्या उपस्थितीने, साक्षीनं उत्साह, उमेद व जिद्द मिळते. शिवाय अडचणीच्या काळात मदतही मिळू शकते.

शिवाय समारंभानं आपण हौसेबरोबरच काही प्रमाणात आत्मगौरव करीत असतो आणि अशी भावना स्वत:विषयी घृणा किंवा उपहास किंवा शरम न वाटण्यासाठी आणि स्वत:च्या लैंगिक व्यवहारामध्येही आत्मविश्वास येण्यासाठी व तो वाढवण्यासाठी काही अंशी उपयुक्त ठरते.

सुतकी चेहऱ्याने वधू-वरांचे जर एकांतात विवाह होऊ लागले तर ते शुभ आणि मंगल कसे होतील ? स्थायी स्वरूपाच्या सुखाला पोषक कसे ठरतील ? एकमेकांविषयीच्या बांधिलकीला भक्कम सामाजिक संरक्षण कसं मिळेल ?

आजकाल इतर अनेक बाबींवर हजारो रुपये उडवणारी मंडळी विवाहसमारंभावरील खर्चाच्या मात्र आड येतात.

अशा ढोंगीपणाने व तथाकथित साधेपणाच्या तत्त्वज्ञानाला बळी पडून स्वत:ची हौस आणि उमेद भागवण्याचं स्वातंत्र्य इतरांनी घालवण्याचं कारण नाही.

विवाह करणं ही प्रवृत्तिपर बाब आहे. त्यामध्ये सकारात्मक गोष्टी हव्यातच. उदासिनता, विरक्ती-निवृत्ती यांना तिथे अजिबात थारा देऊ नये. नकारात्मक वागणुकीला तिथे स्थान असण्याचं काहीही कारण नाही. धर्म - अर्थ - काम - मोक्ष हे चारही पुरुषार्थ साधण्यासाठी विवाह असतो. करंट्या नाकर्तेपणाला आणि 'नाहीरे...नाहीरे' वृत्तीला तिथे स्थान नाही. नसावं.

विवाह समारंभात अन्नपदार्थांचा किंवा इतर चीजवस्तूंचा नाश करू नये, मोठ्या आवाजात रेकॉर्डस् लावू नये, एवढेच नव्हे तर समाजाला गैरसोयीचं असं काहीच करू नये. हे मात्र नक्की.)

आ) मधुचंद्र :

विवाह म्हणजे दोन व्यक्तींचं मीलन. 'दोन शरीरं आणि एक आत्मा' असं मीलन. हे मीलन पूर्णांशानं व्हावं. त्यातून उभयतांना निस्सीम आणि उत्कट आनंद मिळावा अशी उभयतांची इच्छा असते अन् हे साहजिकच आहे.

परंतु काही बाबी ध्यानी घेतल्या तर योग्य दृष्टीकोन तयार होतो व असा आनंद सुकर होतो. अन्यथा मधुचंद्रात कटुता निर्माण होते.

१) लग्न झालेल्या दोघांनीही एकमेकांच्या आर्थिक, मानसिक, शारीरिक व लैंगिक सामर्थ्याबद्दल खूप अपेक्षा ठेवू नयेत.

आपला जोडा म्हणजे रती-मदनाचा जोडा असं एकवेळ मानलं (सत्याचा लवलेश नसतानाही) तरी एकवेळ चालेल; परंतु उभयतांकडून रती-मदनाची 'अपेक्षा' करणं बरोबर नाही. याविषयी अधिक स्पष्टीकरण पुढे येईलच.

२) दुसऱ्यानं सर्व काही आपल्याला सांगावं (विशेषत: पहिल्या रात्रीतच) अशी अपेक्षाही योग्य नाही. स्वत:च्या मनातल्या साऱ्या बाबी दुसऱ्यानं ऐकून घ्याव्या, स्वीकाराव्या

आणि पचवाव्या असं वाटणंही साहजिक असलं तरी हितकर नाही.

३) सर्वसामान्यपणे प्रत्येकाच्या मनात आपल्या जीवनातल्या साथीदाराविषयी आदर्श स्वप्न असतात, कल्पना असतात. नकळत आपला नवरा किंवा नवपरिणित बायको यांची तुलना या कल्पनेतल्या नवरा-बायकोशी होते.

परंतु दोघांनीही ही तुलना थाड-थाड बोलून दुसऱ्याचा स्वाभिमान दुखवता काम नये. आपल्या कल्पना व अपेक्षांमध्ये लवचिकता हवी.

सत्यम् ब्रूयात् प्रियम ब्रू यात ।
न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ।।

सत्य बोलावं, प्रिय बोलावं; पण सत्य असलं तरी जे कडू असेल, लागट असेल ते बोलू नये. मनावर संयम ठेवावा. जीभेवर ताबा ठेवावा. कारण पुष्कळदा असलं 'सत्य' हे नसून व्यक्तीसापेक्ष कल्पना असते व ती सुखाच्या आड येते.

४) नवदांपत्यानं नेहमी लक्षात ठेवावं की वैवाहिक जीवनाचा प्रांत दोघांनाही नवीन आहे. दोघांच्या सहकार्यानंच प्रेम व आनंद द्विगुणित होतो. त्यासाठी एकमेकांना सांभाळून घेणं आवश्यक असतं.

नकारात्मक भूमिका कटाक्षानं टाळायला हवी. पहिल्याच दिवशी एकमेकांबद्दल ठाम नकारार्थी मत बनवणं एकदम चूक आहे.

या दृष्टीकोनाची खास गरज अशासाठी की या प्रसंगी साधारणपणे पती-पत्नी उभयता दुसऱ्याच्या सान्निध्यात एकदम सांत्वना मिळावी म्हणून हपापले असण्याची शक्यता असते अन् अशावेळी दुखावले जाण्याची शक्यताही जास्त असते. या धक्क्याने दुसऱ्याबद्दल निराश होण्याची शक्यता असते.

'युगे युगे मी वाट पाहिली' या धर्तीवर स्वर्गीय सुखाचा हा दिन आला या विचारानं एकदम धुंद होऊ नये. बेभान होऊ नये. कारण मीलनाच्या रात्री अपेक्षिलेला काया-वाचा-मन आत्म्याच्या मीलनाचा स्वर्गीय आनंद वास्तवात तसा असतोच असं नाही. कारण प्रत्येक नवपरिणित दांपत्याच्या वाट्याला राजेशाही वैभव नसतं. 'फुलोंकी सेज' नसते. जाई-जुईचा सुगंध नसतो. डिप्लोमॅट किंवा इंटिमेटचा भपका नसतो. जरीचा शालू नसतो. दागिने नसतात. एवढंच नव्हे तर पहिल्या-वहिल्या शरीरांच्या मीलनामध्ये एकदम तृप्त करणारी नशाही पुष्कळदा नसते.

अर्थात यामुळे लगेच निराश होण्याचं काहीच कारण नाही. हळूहळू एकमेकांची मनं, शरीरं, आवडी-निवडी यांची जाण वाढत जाते. ही जाण वाढते तशी शरीरसुखातली, संभोग- सुखातली रंगत वाढते. जीवनात आनंद फुलू लागतो.

लग्नाच्या पहिल्या रात्री अपेक्षित लैंगिक समाधान मिळालं नाही तर त्यात काहीच 'वावगं' नाही. कारण;

अ) पुष्कळदा पहिल्या रात्री पुरुषाला स्वत:च्या लैंगिक क्षमतेबद्दल पुरता अनुभव नसतो. त्यामुळे काहीशी अस्वस्थता व चिंता त्याच्या मनात असते. शंका असते. पुष्कळदा अज्ञान असते. यामुळे त्याची प्रेमक्रीडेतील वागणूक आत्मविश्वास पूर्ण न राहता कधी चुकत-माकत तर कधी धसमुसळी अशी असते. कधी, 'आपण कमी पडलो तर ही आपल्याला काय म्हणेल ? कसं वागवील ?' याबद्दलची काळजी असते.

ब) जे पुरुषाच्या बाबतीत खरं तेच स्त्रीच्याही बाबतीत. तिलाही पुरेसा अनुभव नसतो. तिच्या मनातही कधी एक प्रकारची भीती असते, तर कधी स्वत:विषयीची कमीपणाची भावना. कधी हा पुरुष आपल्याला सोडणार तर नाही ना अशी चिंता, तर कधी आपण याला सुखी करू शकू की नाही याबद्दल साशंकता.

या बाबी ध्यानात घेऊन नवपरिणित वधूवरांनी विवाहानंतरची पहिली रात्र उपभोगावी.

विवाहानंतरच्या पहिल्या रात्री किंवा नंतरचे काही दिवस, वधूवर पती-पत्नींना पुरेसा एकांत मिळावा म्हणून मधुचंद्राची योजना केली जाते. सर्वांनाच काश्मीर, स्वित्झर्लंड इ.चा मधुचंद्र शक्य नसतो; पण कुठे ना कुठे माणूस मधुचंद्राकरिता जातो. अगदी गरीबांना मात्र तेही जमत नाही !

रोजच्या रहाटगाड्यातून सुटका, नेहमीच्या ताणतणावांपासून मुक्ती आणि रम्य वातावरणाची संधी मिळावी म्हणून मधुचंद्र असतो.

चिंतामुक्त वातावरणात नवदांपत्याची एकमेकांशी ओळख व्हावी म्हणूनही मधुचंद्राचा फार उपयोग होतो. मधुचंद्राची ही मूळ कल्पना लक्षात घेऊन, पोकळ प्रतिष्ठेची भावना नवदांपत्यानं मनातून काढून टाकावी. अन्यथा जे नाही त्याच्या बद्दल दु:ख आणि जे आहे त्याच्यातली वैगुण्ये यामुळे जोडपी खिन्न होऊ शकतात आणि त्यांचा तथाकथित भपकेबाज व रम्य मधुचंद्र एखाद्या झोपडीतल्या मधुचंद्रापेक्षा अधिक केविलवाणा व उदासवाणा बनतो.

मधुचंद्राला जाण्याचे भाग्य मिळणाऱ्या जोडप्यांनी नि:शंकपणे या संधीचा फायदा करून घ्यावा. आनंद लुटावा.

मधुचंद्राला गेलेल्या जोडप्याची कधी ओळखच नसते तर केव्हा फक्त तोंडओळख तर कधी घनिष्ट मैत्री, तर कधी प्रेम.

पण ते काहीही असलं तरी विवाहित म्हणून आता ते एकमेकांशी समरस होणार असल्यामुळे आता मैत्री, प्रेमक्रीडा, कामपूर्वक्रीडा आणि कामक्रीडा अशा सर्व दालनातून जाऊन संभोगसुखाचा कळस त्यांना गाठायचा असतो. कारण हा कळसच त्यांच्या आनंदी

वैवाहिक जीवनाचा पाया ठरणार असतो. भक्कम पाया.

मधुचंद्राची जागा कमी अधिक खर्चिक व कमी-जास्त रमणीय असली तरी किमान अनोळखी व नेहमीच्या रहाटगाड्यापेक्षा वेगळी असते. वातावरण निश्चित नवीन असतं. दडपणविरहित असतं. साहजिकच जोडप्यांच्या चित्तवृत्ती बहरून येऊ शकतात. मनानं व शरीरानं अधिकाधिक जवळ येत जाण्याची ही वेळ.

त्यामुळे त्यांनी कामपूर्वक्रीडेचे तंत्र आत्मसात केलं तर त्याचा आनंद शतगुणित झाल्याशिवाय रहाणार नाही.

एकांतामुळे प्रियाराधन (Courtship = कोर्टशिप) करायला त्यांना वाव असतो. ओळख नसेल तर विवाहपूर्व मैत्रीची कसर या घडीला भरून काढता येते.

अशा मैत्रीचं तंत्र वर्णन केलेलं आहेच. त्यात वैयक्तिक स्वभाव आणि परिस्थिती लक्षात घेऊन उपयुक्त भर देखील घालता येईल. मधुचंद्रांच वातावरण मोकळ होण्यासाठी जोडप्यांनी खेळ, बोटिंग, फिरणे, पोहणे अशा मन रिझवणाऱ्या गोष्टी कराव्यात.

काही जण निरसपणानं व अतिरिक्त पोक्तपणानं वागून ह्या सुंदर क्षणांचा विचका करतात. आयुष्यभराचा आनंदाचा ठेवा, विशेषत: जर जोडीदार पुरेसा समजूतदार नसेल किंवा अति हळवा किंवा संकुचित असेल तर अशा वागणुकीने ते गमवण्याची शक्यता असते.

इतर विषय डोक्यातून व मनातून काढून टाकून एकमेकांच्या जवळ येण्यासाठी कामपूर्व क्रीडेच्या आरंभी **स्पृष्टक** आणि **विद्धकादि** आलिंगनाचे प्रयोग हळूवारपणे व बेमालूमपणे सहवासातील सर्व क्रियांमध्ये मिसळून टाकावेत. **उद्घृष्टक** आणि **घृष्टक** व **पिडितकादि** आलिंगने एकमेकांच्या मनाचा कल सांभाळत अनुभवावी.

पोहण्याच्या वेळी, बागेमध्ये व इतर ठिकाणी, एकांतात असं प्रेम विशेष खुलतं.

त्यानंतर.....

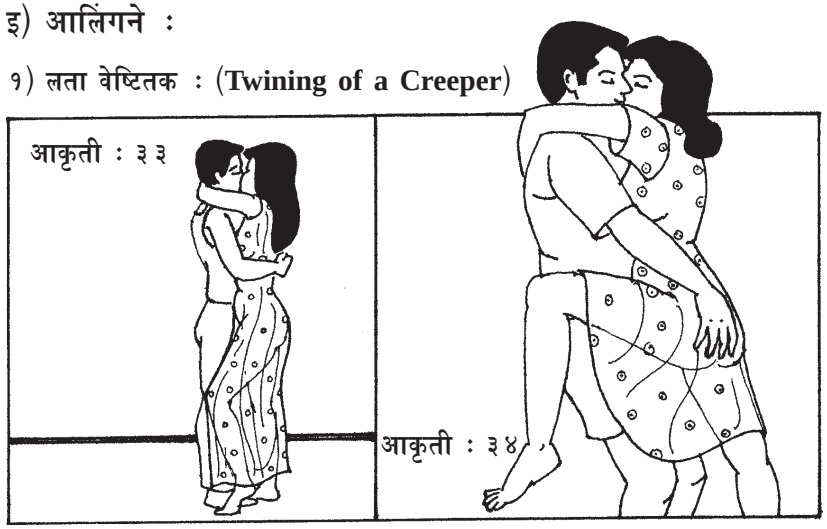
लता वेष्टितक, वृक्षाधिरुढक, तिलतण्डूक, क्षीरनीरक आदि आलिंगने अनुभवावी.

वरील आठही आलिंगने वाभ्रव्याने वर्णन केलेली आहेत. (पहा आकृत्या ३७, ३८, ३९, ४० इत्यादी)

ह्या आलिंगनांनी निश्चितच त्यांच्या कामपूर्व प्रेमाला बहर येईल व त्यासाठी त्यांची थोडक्यात माहिती घेऊ या.

इ) आलिंगने :

१) लता वेष्टितक : (Twining of a Creeper)



वेल जशी झाडावर तसे, पती उभा असता वेलीप्रमाणे प्रिय पतीच्या गळ्याभोवती हात टाकून, प्रियतमा पत्नी त्याला घट्ट धरते. स्वतःचे तोंड वर करून व त्याचे खाली करून ओठापाशी ओठ आणते किंवा त्याला घट्ट धरते आणि स्वतःच्या वक्षस्थळांकडे उरोजाकडे एकटक पाहून त्याचे लक्ष त्या कामोत्तेजक भागांकडे आकर्षित करते. (पहा आकृति ३३)

२) वृक्षाधिरूढक = (Climbing of tree)

यात चतुर प्रेमिका पत्नी कामपूर्व क्रीडेतील जोडीदाराच्या पायावर एक पाय ठेवते. यावेळी तो उभा असतो. ती एक पाय लडीवाळपणे त्याच्या मांडीभोवती आवळून तिचा योनिभाग त्याच्या शिश्नावर हळुवारपणे दाबते. या वेळी एक हात त्याच्या पाठीभोवती घेऊन दुसऱ्या हाताने ती त्याचा खांदा खाली घेऊ पाहते आणि अस्फुट प्रेमशब्दांनी त्याला धुंद करते.

या उभ्यानी घ्यावयाच्या आलिंगनांनी अत्यंत योग्य असा परिणाम साधला नाही तरच नवल. कारण वक्षस्थळे किंवा उरोजांची ही निकटता आणि योनिभागाचा हा एवढा स्पष्ट संपर्क पतीला नशा आणणारा असतो (पहा आकृती ३४).

या दोन्ही आलिंगनाचा हेतूच संभोगासाठी पुरेशा प्रमाणात उत्तेजित होण्या-करण्याचा असतो. अर्थात या व्यतिरिक्त एकमेकांना रिझवण्याचे मार्गच नाहीत असे नव्हे.

मधुचंद्राच्या काळातील प्रत्येक प्रेमक्रीडा वा क्रामक्रीडा म्हणजे एक नवनवीन प्रयोग असतो. त्यात नवनवीन अनुभूती असू शकते.

एकमेकांना विविध प्रकारांनी खुलवणे, फुलवणे यासाठीच मधुचंद्र असतो.

पण एवढं सारं झाल तरी एकदम संभोगाची तयारी झाली; लगेच विवस्त्र होऊन कसाही संभोग करायचा हे तेवढंस बरोबर नाही.

काही बाबींची खातरजमा अगोदरच करून ठेवलेली असली किंवा काळजी घेतलेली असली तर ते उभयताना सुखदायी ठरेल.

म्हणूनच खालील बाबींची शक्यतो अगोदरच व्यवस्था केलेली असावी.

ई) पहिल्या संभोगापूर्वीची सर्वकष तयारी :

१) पहिली रात्र जेथे घालवणार ती जागा स्वच्छ असावी. शक्यतो सेंटस्, अत्तर, फुले, काहीच नाही तर उदबत्तीचा वापर जरूर करावा.

२) दोघांनीही स्वच्छ स्नान करून स्वच्छ कपडे घालावे. महत्त्वाचे म्हणजे दात घासावे व नखं कापावी. जननेंद्रिये विशेष साफ करावी. अंतर्वस्त्रे आकर्षक व स्वच्छ असावी.

पुष्कळांचा असा एक गैरसमज असतो की पुरुषाच्या घामाचा वास स्त्रीला आवडतो व स्त्रीच्या घामाचा पुरुषाला.

स्त्री-पुरुषांच्या देहाचा नैसर्गिक असा वास एकमेकांना आवडतो हे खरं आहे.

प्राण्यांमध्ये तर फेरोमोन्स (Pheromones) ही द्रव्ये प्रतिलिंगी प्राण्याला फार दूरदूरवरून आकर्षित करू शकतात; परंतु आठ आठ दिवस आंघोळ न करता आपल्या अंगाचा वास पती / पत्नीला आवडेल अशी हास्यास्पद कल्पना मनात ठेवण्याचं कारण नाही !

पुरुषांनी शिश्नाच्या भोवती असलेली त्वचा व शिश्नमुंड यांच्यामध्ये जमा होणारा चिकट स्मेग्मा (Smegma) हा पांढरा द्रव खरं म्हणजे नेहमीच पण किमान यावेळी तरी साफ करावा. कारण तो साठला तर दुर्गंधी येते. कारण घामट वास (दुर्गंधी) आणि स्मेग्माच्या अस्तित्वामुळे लैंगिक इच्छेच्या आकर्षणाचं रूपांतर किळस व तिटकाऱ्यात होऊ शकते.

काखा, जांघा, जननेंद्रियाभोवतीचे केस, कानामागील जागा, डोक्याचे केस, नाक इत्यादींची स्वच्छता राखावी. डोक्याचे केस तेलकट व घाणेरडे, चिकट ठेवू नयेत. शक्य झाल्यास अत्तर किंवा सेंटस्चा वापर करावा. पुरुषांसाठी व स्त्रियांसाठी असे सेंटस्चे प्रकार बाजारात मिळतात. मन प्रसन्न करायला ते निश्चितच उपयोगी पडतात.

३) झोपण्याच्या जागी मंद मधुर संगीत असेल तर उत्तमच, पण कर्कश ध्वनी-प्रदूषण जरी टळले तरी मिळवली.

४) शय्या सुखावह असावी. पूर्ण एकांत असावा. खिळा वर आलेली किंवा मोडकी खाट नसावी. बाहेरून कुणी येईल याची विवंचना नसावी. ढेकूण, चिलटे, डास, झुरळे नसावी.

५) शय्येवर पोचल्यावर देखील संवाद साधायचा प्रयत्न करावा. विशेषतः पुरुषाने. कारण स्त्रीला, हा पुरुष स्वतःची काळजी घेतो आहे याबद्दल खात्री वाटायला हवी. पुरुषालाही स्त्रीबद्दल मोकळेपणा वाटायला हवा, हे स्त्रीनंही ध्यानात ठेवून वागायला हवं. दोघांची भीड साफ चेपली जाणं महत्त्वाचं आहे.

सर्वसामान्यपणे केवळ लैंगिकतेतच रस असलेला (किंवा तसे दिसणारा) पुरुष स्वार्थी आहे अशी समजूत होण्याची शक्यता असते. साहजिकच अशा पुरुषांबद्दल एक प्रकारची शिसारी स्त्रीच्या मनात बसू शकते. विशेषतः नाजुक हळूवार मनाच्या स्त्रीच्या बाबतीत. याउलट स्त्री जर निर्लज्ज झाली तर ती 'वाईट चाली'ची आहे असा नवऱ्याचा समज होऊ शकतो.

६) एकमेकांच्या गतायुष्याबद्दल एकमेकांना उत्सुकता व कुतुहल वाटणे साहजिकच आहे, पण त्या बाबी उकरून न काढणेच उत्तम.

गते शोको न कर्तव्यम् । भविष्यम् नैव चिन्तयेत् ।।
वर्तमानेन कालेन । या गच्छति सा धीमताम् ।।

भूतकाळाबद्दल शोक आणि भविष्याची चिंता व्यर्थ आहेत. बुद्धिमान माणूस वर्तमान काळाचाच विचार करतो.

साधारणपणे स्त्री ही कुमारी आहे की नाही आणि पुरुष कुमार आहे की नाही, याबद्दलची चर्चा निघून वितुष्ट आले की ती अढी कायम राहण्याचीच शक्यता ! त्यामुळे विवाहित स्त्री पुरुषांनी एकमेकांना स्वीकारल्यानंतर वर्तमानकाळाचाच विचार करावा. विनाकारण भूतकाळात शिरून रसभंग करू नये.

७) योनिपटलाचे छिद्र मोठे आहे की लहान, की योनिपटल शिल्लकच नाही यावर स्त्री कुमारिका आहे की नाही हे सांगता येत नाही. कारण विविध व्यायाम, घोड्यावर बसणे, सायकलवर बसणे, कवायती-कसरती, योनिमध्ये ठेवण्याचे टॅपून्स यामुळे हा फरक पडू शकतो. त्यामुळे प्रथम संभोगाच्या वेळी योनिपटल फाटून रक्तस्त्राव झाला नाही तर लगेच आपली पत्नी 'घाणेरड्या चालीची' आहे अशी समजूत संभोगापूर्वी कुणीही मनात बाळगू नये.

८) सिनेमा-नाटक-कांदबऱ्यांतून 'साकी' 'अभिसारिका' 'मुजरावाली' इत्यादी किंवा नायिकांचे जे लाडिक प्रणयचाळे दाखवले जातात त्यांची किंवा इतर लैंगिक विषयांवरील बेजबाबदारपणे लिहिलेल्या पुस्तकांतील स्त्रीच्या भूमिकेची अपेक्षा आपल्या पत्नीकडून आणि ती देखील पहिल्या दिवशी (रात्री) करणे चूक आहे. स्त्रियांनीही लैंगिक व्यवहार किंवा प्रेमक्रीडेसंबंधींच्या स्वतःच्या कल्पना पतीकडून पहिल्या रात्री अपेक्षित करणे चूक आहे. या अपेक्षा प्रत्यक्ष संभोगपूर्व प्रेमक्रीडा (Foreplay), संभोग (Intercourse) व संभोगोत्तर (Love play after Intercourse) या संदर्भात असू शकतात; पण स्वतः मात्र समोरच्या व्यक्तीला सुख देण्यासाठी स्वतःला माहित असलेली सर्व तंत्र वापरण्याची तयारी ठेवावी.

९) संभोगसुख म्हणजे स्वर्गसुख असं जे म्हटलं जात ते १०० टक्के खरं नव्हे.

याचा उल्लेख आधीच केलाय.

संभोगसुख हे उत्तम सुख आहे हे खरं. त्याचप्रमाणे नैसर्गिक शरीरक्रियांचा एक भाग असल्याने त्याची पूर्ति झाली नाही तर व्यक्ती शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ होते अन् पूर्ति होताच एकदम स्वस्थ होते हेही खरं. अन् यामुळेच संभोगसुखाला काहीजण सर्वोच्च सुख मानतात. परंतु संभोगसुखाला सर्वोच्च सुख समजून विवाहानंतरच्या पहिल्या रात्री अपेक्षा ठेवल्या तर त्या निश्चितच काही प्रमाणात फोल ठरतात. कारण संभोगसुख हे अनेक सुखांपैकी एक महत्त्वाचं सुख आहे. सर्वात महत्त्वाचे मात्र नाही.

उत्तम संभोगसुखाविषयी देखील अति अपेक्षा ठेवणे म्हणूनच शहाणपणाचे नव्हे.

१०) स्त्री-पुरुषांच्या जननेंद्रियाविषयी व देहाविषयी माहिती आलेलीच आहे, परंतु तरीही छातीवर केस असलेला पुरुष अधिक पुरुषी असतो अशी एक भ्रामक समजूत काही स्त्रियांची (अन् पुरुषांचीही) असते. ही अर्थातच चुकीची असते.

शिश्नाच्या आकाराबद्दल किंवा पुंबीज ग्रंथीबद्दल देखील गैरसमज असू शकतात, पण केवळ आकारावर फारसं काही अवलंबून नसतं. एवढं कशाला ? दाढी-मिशा नसलेले पुरुष (उदा. मंगोलियन वंशाचे) पौरुषत्वहीन असतात असं समजणंही चूक आहे. याउलट पुरुषाच्या मनात स्त्रीच्या योनिविषयी, तिच्या स्तनांविषयी, तिच्या नितंबाविषयी अवास्तव कल्पना असू शकतात. उदा. स्तनाचा आकार, गोलाई, पुष्टता, टंचपणा इत्यादी.

पण हे सारं काहीसं स्वप्नातल्या ताजमहालासारखं आहे.

स्त्री-पुरुष देहाची रचना व कार्य माहीत असूनही कधी कधी व्यक्तीच्या मनात एक काल्पनिक रमणीय चित्र असतं. प्रत्यक्षातला ताजमहाल स्वप्नातल्या ताजमहालापेक्षा कमी सुंदर असतो, तसंच काही प्रमाणात याही बाबतीत होऊ शकतं. म्हणून स्वप्नातल्या/कल्पनेतल्या बाबींनी आपल्या वास्तव जीवनाचा विचका करू देता कामा नये.

११) पलंगतोड पान, चरस, गांजा, दारू इत्यादींच्या किंवा तत्सम द्रव्यांचा वापर करू नये. अशी द्रव्ये लैंगिक क्षमता वाढवीत नाहीत. उलट ती व्यक्तीला किळसवाणे बनवतात.

उ) प्रत्यक्ष संभोगपूर्व कामक्रीडा :

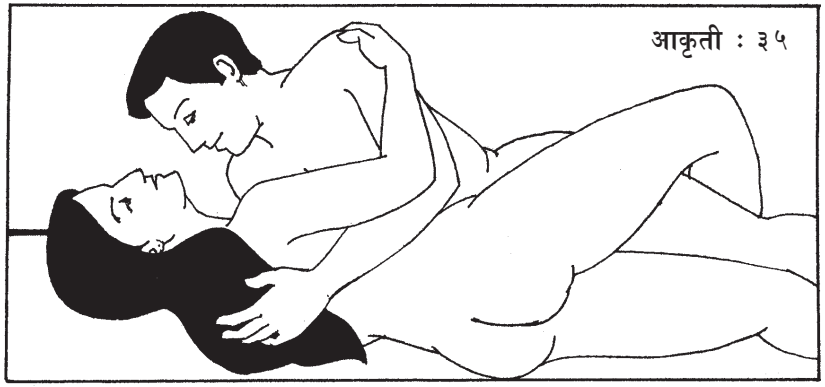
या संदर्भातील महत्त्वाची बाब म्हणजे संतती प्रतिबंधक साधनांचा वापर.

पती-पत्नीने पहिले काही दिवस तरी संतति प्रतिबंधक साधनांचा वापर करावाच. कारण मूल हवे किंवा नको याविषयी निश्चित निर्णय एव्हाना झालेला नसतो.

माझ्या मते कंडोम सर्वात उत्तम. संतति प्रतिबंधक गोळ्याही निर्धोक असतात.

चतुरपणे हलक्या फुलक्या व मनमोकळ्या गप्पा मारत एकमेकांवरच्या मनावरचं दडपण दूर झाल्यानंतर आणि संभोगपूर्व आलिंगनांचे प्राथमिक प्रकार झाल्यानंतर दोघांनीही कामपूर्वक्रीडेच्या पुढची पायरी गाठून देणारी आलिंगने व चुंबने जरूर वापरावी. चुंबनांची सविस्तर माहिती पुढे तेराव्या प्रकरणात दिलेली आहे.

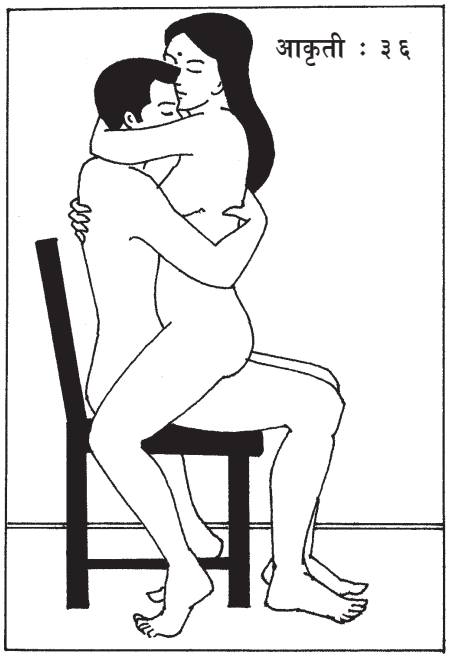
१) **तिल तंडुलक** (Mixure of sesamum seed & Rice = **तीळ व भात यांचे मिश्रण**)



या आलिंगनामध्ये कुशीवर एकमेकांकडे पाहात, एकमेकांना मिठीत घ्यायचे व कामेंद्रिये आणि जननोंद्रिये एकमेकांच्या कामेंद्रिय व जननेंद्रियावर घट्ट दाबायची (पहा आकृती ३५)

२) **क्षीर -नीरक** (Fusion of milk & water = **दूध व पाण्याची एकजीवता**)

मोहकपणे स्त्री-पुरुषाच्या मांडीवर बसते. तिची पुढा त्याच्याकडे असते आणि दोघे एकमेकांना घट्ट मिठीत घेतात (आकृती ३६)



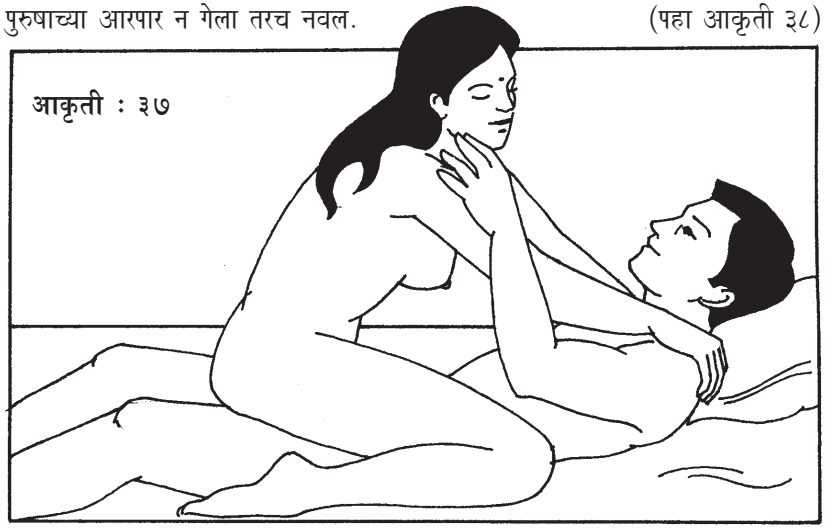
या दोन आलिंगनापेक्षाही अधिक समीपता अनुभवायला आणणारी सुवर्णनाभाने वर्णिलेली चार आलिंगने संभोग समीप आला असता अथवा संभोगाच्या वेळी उपयोगात आणायची असतात.

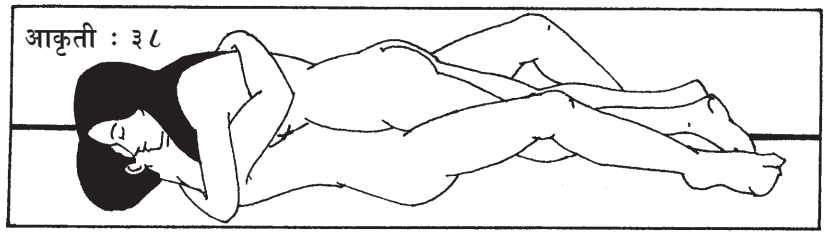
सुवर्णनाभाने वर्णन केलेली ही चार उत्कट आलिंगने म्हणजे १) उरुपगूहन २) जयनोपगूहन ३) स्तनालिंगन ४) ललाटिका.

१) **उरुपगूहन** (**Thigh Pincers = थाय पिन्सर्स**) : मांड्यामध्ये मांड्या किंवा मांडी गच्च आवळणे.

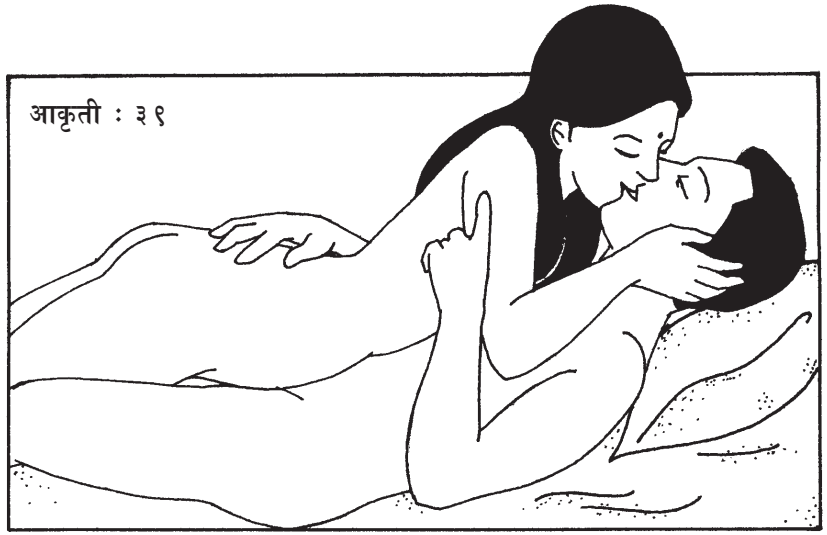
२) **जयनोपगूहन** (Hip Thigh Embrace) : पाठीवर उताणा पडलेल्या प्रिय पुरुषावर स्त्री दोन्ही बाजूला पाय टाकून बसते व तिचा योनिभाग व लिंगमणी (शिश्निका) त्याच्या शिश्नावर दाबते. त्याचं चुंबन घेते इत्यादी. (पहा आकृती ३७)

३) **स्तनालिंगन** (Breast Embrace) : स्त्री उताण्या पुरुषावर स्वत: उपडी पडून स्वत:चे उरोज त्याच्या छातीवर गच्च दाबते. तिच्या मृदु मुलायम वक्षस्थळांचा तो स्पर्श पुरुषाच्या आरपार न गेला तरच नवल. (पहा आकृती ३८)





४) **ललाटिका :-** प्रिय पतीच्या उताण्या शरीरावर उपडी रेलून त्याच्यावर चुंबनाचा वर्षाव करते. त्याच्या कपाळावर आपले कपाळ घासते. त्याच्या डोळ्यात डोळे घालून पाहते. (आकृती ३९)



ह्या आलिंगनाच्या वर्णनांच्या वाचनाने जर वाचणारा कामरंगी रंगून संभोगासाठी तळमळतो, तर ती आसने प्रत्यक्ष करणाऱ्यांचे काय होईल ?

आलिंगनाबरोबरच चुंबने, दंतक्षते, इत्यादींचा कसा सुखद उपयोग होतो हे तेराव्या प्रकरणात सांगितलं आहे.

अर्थातच एवढे उत्तेजित झाल्यानंतर एवढे कामानंदात बुडाल्यावर मग इतर काही सूचना व टीपाटिपण्या देण्या-घेण्याची गरज राहत नाही. किंबहुना त्या निरुपयोगी न ठरल्या तरच नवल !

नैसर्गिकत:च चुंबनाला सुरुवात होते; पण ती घेत घेत संभोगाला सुरुवात करण्यापूर्वी या घडीला हे जाणून घ्यायला हवं.

ऊ) संभोगावेळची परिस्थिती :

पती-पत्नीमध्ये कोणतीच विकृती नसतानाही पुढे काय वाढून ठेवलेलं असू शकतं?

१) कधी कधी स्त्रियांना पाठदुखी, स्तनांचा दुखरेपणा, योनिचा दुखरेपणा असतो. काही वेळा अचानक घडत असलेल्या जीवनातील स्थित्यंतरामुळे अनाकलनीय अस्वस्थता, हुरहूर, पोकळी किंवा खिन्नता स्त्रियांच्या मनात असते. त्यामुळे कामक्रीडांच्यावेळी या बाबींकडे दुर्लक्ष होऊ देऊ नये. म्हणजेच स्तन जोरात आवळणे, चिमटे काढणे, कपडे उतरवण्याची घाई करणे, अशा बाबी टाळाव्या.

२) पहिल्या रात्री बहुतेक पुरुषांचे शिश्न एकतर लवकर ताठ होत नाही किंवा ताठ झाल तर ते योनिमध्ये ढकलण्याच्यापूर्वीच (अति उत्तेजिक झाल्यामुळे) वीर्य गळून जाते.

स्त्रीने अशा वेळी कुत्सित किंवा चेष्टेखोर टोमणा मारण्याच टाळायला हवं. कारण त्यामुळे पुरुषाच्या मनावर आणि स्वत्वावर आघात होवून तो मनातून, त्या स्त्रीपासून दूर जातो. ती स्त्री त्याला सुरक्षित आराम, स्वास्थ्य देऊ शकत नाही.

३) पुरुषाने ताठ झालेले शिश्न वीर्य गळून जाईल या भीतीने एकदम योनिमध्ये ढकलण्याचे टाळावे. कारण पुष्कळदा योनि दुखरी असते व संभोग वेदनामय होतो. याला डिसपॅ-युनिया (Dyspareunia) म्हणतात.

४) स्त्रीने पुरुषाचे शिश्न लवकर मऊ झाल्यामुळे ताठ राहावं यासाठी चोळू किंवा दाबू नये. जोराने दाबल्याने नव्हे तर हळुवारपणे ते हाताळण्याने व आवश्यकतेनुसार व प्रतिसादानुसार खेळवल्याने ते ताठ होऊ शकते. स्त्रीने शक्य तो ते खेळवावं म्हणजे योग्य तो परिणाम साधेल.

५) पुरुषाने योनीचा अंदाज न आल्यास स्त्रीच्या हस्ते शिश्नाच्या योनिप्रवेश होऊ द्यावा.

६) कधी कधी एखाद्या पुरुषाचं शिश्न ताठ होतच नाही. त्याला क्लैब्य किंवा षंढत्व आहे असा घाईघाईचा निष्कर्ष काढू नये. कारण हे अगदी केवळ मानसिक ताण (Tension) असल्यामुळे देखील होऊ शकते आणि बहुतेक वेळा तात्पुरतेच असते. त्यासाठी कोणत्याही उपचारांची गरज असत नाही.

७) अंधारात दिसत नसताना स्त्रीचं सहकार्य न घेता योनिमार्गाच्या ऐवजी मूत्रमार्गात शिश्न प्रवेश करण्याचा प्रयत्न केल्यास, स्त्रीला वेदना होतात.

८) बऱ्याचदा वीर्य अंगावर सांडल तर स्त्रीने त्याबद्दल किळस, शिसारी इत्यादी शक्यतो दाखवू नये.

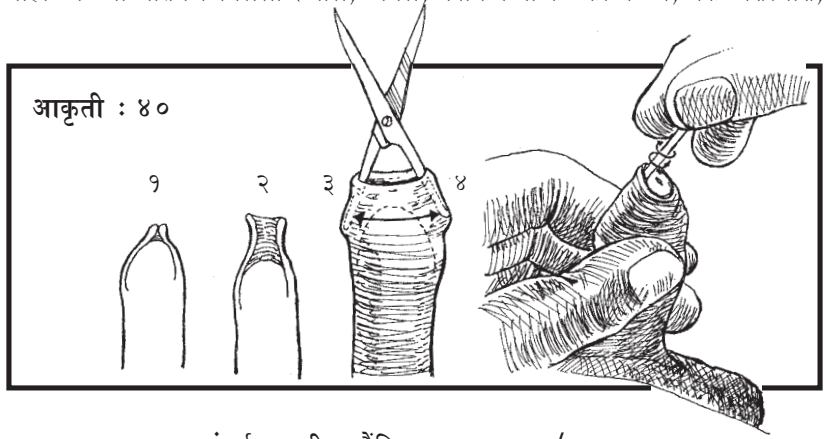
९) काही जण मुखमैथुनाची इच्छा दर्शवितात. पुरुषाने (किंवा स्त्रीने) पहिल्याच दिवशी मुखमैथुनाचा प्रयत्न करावा किंवा काय हे एकमेकांच्या इच्छा हळुवारपणे चाचपडून मगच ठरवावं.

१०) योनिद्रवाचा उग्र वास येऊ शकतो किंवा योनिद्राव अतिशय जास्त असू शकतो याबद्दल पुरुषाने लगेच तक्रार करू नये. (तो फारच उग्र असल्यास दुसऱ्या तिसऱ्या दिवशी, दिवसा अप्रत्यक्षपणे चौकशी करून डॉक्टरचे उपचार घ्यावे.)

११) कधी कधी स्तन गोंजारताना बोंडाच्या बाजूचा वर्तुळाकार असा जो डार्क भाग असतो (Areola) त्याच्या कडांनी तीन चार केस असल्याचे आढळतात. (Electroysis) ने ते काढून टाकण्यास जर स्त्रिया विसरल्या असतील किंवा त्यांना ते माहीत नसेल तर) पण यामध्ये काहीच विकृती नाही. स्त्री पुरुषांनी हे ध्यानात ठेवावे.

१२) काही वेळा पत्नीला संभोगाची भीती बसलेली असते. संभोगाच्या वेळी ती एकदम मांड्या आवळते व योनिभोवतालचे स्नायू आकुंचन पावल्याने शिश्न प्रवेश अशक्य होतो. याला व्हजायनिसमस (Vaginismus) म्हणतात. डॉक्टरांनी तपासणीसाठी बोट घालताच देखिल हे घडते व डॉक्टरांनाही मग व्हजायनिस्मसचं निदान करायला अवघड जात नाही. योग्य सल्ला व माहिती आणि समजूत यांच्याद्वारे हा विकार दूर करता येतो. काही वेळा शिश्नाभोवती योनीच्या स्नायूंची घट्ट पकड होते व शिश्न बाहेर काढणे उभयतांना वेदनाकारक होते. याला पेनिस कॅप्टिव्हस (Penis Captivous) म्हणतात.

१४) पुरुष योनिप्रवेश करतो त्याचवेळी कधी कधी अनपेक्षित घटना घडते. पुरुषाच्या शिश्नावरील त्वचा शिश्नमुंडाच्या (Glans ची आकृती ४० पहा) पुढे पर्यंत आलेली असून मागे सरकवली जात नसेल तर योनिमध्ये शिश्नाचा प्रवेश करताना घर्षणामुळे ती फाटते. लगेच भळभळा रक्त वहातं. स्त्री आणि पुरुषाने यावेळी एकदम घाबरून जाण्याचे कारण नाही. थंड पाण्यात भिजवलेला रूमाल, टॉवेल, नॅपकिन वा फडका घेऊन, बर्फ असल्यास,



आकृती : ४०

फडक्यात बर्फ घेऊन रक्तस्त्राव होणारा भाग दाबून धरावा. तरी देखील थोडे रक्त जाऊ शकते, पण कालांतराने रक्तस्त्राव थांबतो.

परंतु फाटलेल्या चामडीला टाके घालणे आवश्यक असल्यामुळे (किंवा ती चामडी काढून टाकणे योग्य असल्यामुळे) सर्जनकडे जाणे आवश्यक असते. ही शिश्नमुंडाच्या पुढेपर्यंत येणारी आणि मागे न जाणारी त्वचा काढून टाकण्याच्या शस्त्रक्रियेला सर्कमसिजन (Circumcision) व मराठीत सुंता म्हणतात. (ही त्वचा ताठ झालेल्या शिश्नाच्या मुंडावरून मागे सरकत नसेल (शिश्नमुंडाच्यामागे असलेल्या शिश्नाच्या परिघाच्या खाचेपर्यंत - पहा आकृती ४० तर सावधगिरी म्हणून जेव्हा ही बाब लक्षात येईल तेव्हाच, लग्नापूर्वीच सर्कमसीजन करून घ्यावं. म्हणजे वर उल्लेख केलेली वेळच येत नाही.) सर्कमसीजन केल्यामुळे लैंगिक सुखात काहीही कमतरता वा उणेपणा येत नाही.

ए) संभोग : कामयोग :

वर उल्लेख केलेल्या बाबी नेहमीच संभोगसुखात अडचण आणतात असं नव्हे, पण त्याची माहिती असायलाच हवी. कारण माहिती असेल तरच जरूर ती खबरदारी घेऊन व्यक्तीला अप्रिय प्रसंग व घटना टाळता येतात व कामसुख मिळवता येतं.

वरीलपैकी कोणतीही अडचण नसल्यास किंवा नाही असे पाहून स्त्रीचे डोके, डोळे, कान, ओठ, मान, गळा, स्तन, स्तनाग्र, काखा, ओटीपोट, बेंबी, जांघा, पाठ, कंबर, नितंब यावर चुंबने करावी. हलकेच छोटे छोटे न दुखवणारे चावेही उत्तम. हातांचा वापर अर्थातच जवळीक निर्माण करण्यासाठी, जवळ घेण्यासाठी करावा. यांचा सविस्तर उहापोह १३व्या प्रकरणात केला आहे.

यानंतर स्त्री जसजशी उत्तेजित होते तशी तशी योनि ओलसर - फुगीर व लालसर होते, पण ही बाब सहज ध्यानात येणारी नाही; परंतु यावेळी स्त्री समजूतदार व धीट असेल तर स्वत:हून पुरुषाला जवळ घेऊन कृतिशील मूक संदेश देते की आता योनिप्रवेश कर.

स्त्रीच्या या विशिष्ट संकेतासरशी (उदा. मांड्या पुढे करणे किंवा बोटांनी पाठीला खुणा करणे) योनिमध्ये सारलेल्या शिश्नाची मागे - पुढे अशी हालचाल पुरुषाने सुरू करावी. सुरुवातीला संथ लयीत अन् हळूहळू जोर व वेग वाढवीत. हे असे मिनिटे दोन मिनिटे तर कधी पाच मिनिटे चालत राहील. पुरुषाला अन् स्त्रीला कामसुख चढत्या क्रमाने मिळेल. उत्तेजित होत होत पुरुषाच्या शिश्नाचं आकुंचन प्रसरण होते. यावेळी सर्व स्नायू ताठरतात. श्वास रोखला जातो आणि बाकी साऱ्या बाबी तत्क्षणी जणू काही नाहीशाच झाल्या आहेत असे घडते. स्त्रीच्या बाबतीत सुखाची प्राप्ती अशीच होते. तिच्या योनीचे स्नायू आकुंचन - प्रसरण पावतात. यावेळी आवेगानं ती पुरुषाला आवळून धरते अन् इतर काहीच न करता तशीच त्याला घट्ट बिलगून राहते. पुरुषाला शिश्नाच्या स्पंदनानंतर वीर्यस्खलन होते. तोही

नकळत तिला मिठीत दाबून धरतो. एकमेकांच्या घट्ट मिठीत राहिले असता संभोग सुखाचा कळस गाठला जातो. हीच संभोग सुखाची स्त्री-पुरुष मीलनाची, खऱ्या निकटतेची, जेव्हा दोघे जीव एक जीव होतात, अशी पराकोटीच्या उत्कट सुखाची अवस्था.

थोड्या वेळाने समाधानाने अन् शिथिल होऊन दोघेही एकमेकांच्या जवळच राहणे जरूर आहे.

कारण स्त्रीला संभोग झाल्यानंतर लगेच उठून जाणारा पुरुष पुष्कळदा आवडत नाही.

तो आपल्या विषयी बेपर्वा आहे असं तिला वाटू शकतं. शिवाय तिची उत्तेजना पुरुषाप्रमाणे एकदम कमी होत नाही. तिला तो जवळ हवा असतो.

पुरुषाने आणि स्त्रीने संभोग झाल्यानंतर, एकमेकांच्या बाहुपाशात मनसोक्त राहिल्यानंतर कुणाला उठून कॉफी प्यावीशी वाटेल. कुणाला आणखी काही. ते जरूर करावे. त्यावेळी एकमेकांचं संमतीने मन मोडू नये.

दोघांनीही एकमेकांची आवड सांभाळून एकमेकांच्या उत्साहावर पाणी पडणार नाही अशा प्रकारे कॉफी घ्यावी, मनसोक्तपणे चांदण्यात फिरावं, गझला ऐकाव्यात, वाटल्यास एकमेकांच्या संमतीनं सौम्यसं मद्य घ्यावं. भविष्य काळची रम्य स्वप्न रंगावावीत. पुन्हा पुन्हा एकमेकांवर प्रेमाचा वर्षाव करावा.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठून कामावर जायचा ताण नसल्यामुळे अगदी निश्चिंतपणे एकमेकांच्या विवस्त्र शरीरात गुरफटून घ्यावं. जे वाटेल ते करावं.

एक दिवस....दोन दिवस....तीन दिवस....

जेवढे जमतील तितके दिवस अशा तऱ्हेने मैत्री, प्रेमक्रीडा, कामपूर्व प्रेमक्रीडा आणि मनाला उत्तेजित करणारं चांगल जेवण, सुवास, निसर्ग सौंदर्य, धुंद करणारं (Haunting) संगीत, नृत्य, खेळ, पोहणं इत्यादी जे जे आवडेल आणि अर्थातच परवडेल (चिक्कूपणा न करता) ते एकमेकांच्या प्रेमळ सान्निध्यात आकंठ उपभोगून.

मधुचंद्राच्या चांदण्यांनी विवाहित जीवनात उत्साहाने प्रवेश करावा. कारण हा कामयोग अधिकाधिक फुलत जाणारा असतो. परिपूर्ण समाधान पुढेही निरंतर देणारं असतो. त्याचं सविस्तर वर्णन ३ ऱ्या प्रकरणात येईलच.

❑ ❑ ❑

वैवाहिक कामजीवनातील समस्या

अ) विषयप्रवेश :

वैवाहिक कामजीवनातील आनंदात भर घालण्यासाठी प्रथम अप्रत्यक्षपणे कामजीवनाशी संबंधीत समस्यांची उकल करता यायला हवी. अशीच वैवाहिक जीवनात विषय कालवणारी गंभीर अशी एक समस्या म्हणजे तणाव.

ताण-तणावांचं एकंदर स्वरूप, व्याप्ती व आवाका केवढा आहे? ताण-तणावांचं गांभीर्य किती आहे? ताण-तणावांचा प्रसार व प्रभाव कुठपर्यंत पोचला आहे? हे सारे प्रश्न अतिशय महत्त्वाचे आहेत.

तुम्हाला कदाचित आश्चर्य वाटेल. पण ताण-तणाव केवळ माणसांमध्ये आहेत असं नव्हे. ते प्राण्यांमध्ये आणि वनस्पतीत देखील असतात. किंबहुना ताण-तणाव संपूर्ण जीवसृष्टीला व्यापून राहिले आहेत !

सूक्ष्म अशा एक पेशीय प्राण्यांमधील ताण-तणावांचं स्वरूप : या जीवांमध्ये, फिजिकल (पदार्थ वैज्ञानिक), केमिकल (रासायनिक) आणि बायालॉजीकल (जीवशास्त्रीय) अशा प्रकारचे स्ट्रेसर्स (तणाव-कारक किंवा तणाव-दायी गोष्टी) असतात. उदा. गुरुत्वाकर्षण, वेग, प्रवेश, कंपने, दाब, वीज, किरणोत्सर्ग, उष्णता हे पदार्थ वैज्ञानिक स्ट्रेसर्स झाले. हायड्रोजन, सल्फर, क्षार वगैरेचे प्रमाण म्हणजे रासायनिक स्ट्रेसर्स झाले. त्याचप्रमाणे वेगवेगळ्या जंतुंचे त्रासदायक सान्निध्य व दुष्परिणाम हे जीवशास्त्रीय स्ट्रेसर्स झाले. हे सर्व स्ट्रेसर्स तणावदायी घटक-माणसांमध्येही असतात. साधेसुधे एक पेशीय प्राणी व आपण सूट, सफारी, साड्या - पंजाबमधील माणसं ह्यांच्यात हा समान दुवा कसा आहे, मुक्तीच्या प्रचार आणि व्यवहारात भूकेची साधी दखलही घेतली जात नाही. (पण ही भूक मनुष्यजीवनाचा कसा विचका करते, ते पुढे पाहू.)

तहान-भूकेप्रमाणेच तहानेनं प्राणी व्याकूळ होतो. किंबहुना तहानेनं तो अधिकच असहाय्य बनतो. ही असहाय्यता उन्हात काम करताना घामानं निथळणाऱ्या जीवाला वेळीच पाणी मिळालं नाही तर काय होतं, कसा तणाव निर्माण होतो आणि मैलोन् मैल पाणी नसणाऱ्या भागात जगणाऱ्यांना कसा तणाव सहन करावा लागतो, यांना देखील तथाकथित तणावमुक्तीमध्ये किंमत दिली जात नाही ! उठसूठ ध्यान आणि शिथिलीकरण करणारे आणि त्याचा गाजावाजा करून संकुचित स्वार्थ साधणारे हालचाल, वहिवाट, भूक, तहान या संदर्भातील ताण-तणावाविषयी अज्ञानी, अनभिज्ञ बेदखल किंवा बेपर्वा असतात पण त्याबद्दल पुढे विचार करू.

लैंगिक गरज-उपरोक्त सहज प्रवृत्तीप्रमाणेच लैंगिक गरजा न भागल्यास तणाव उत्पन्न होतो. (आपल्या जन्मगावापासून, कुटुंबापासून, पत्नी-मुलांपासून दूर राहावं लागणाऱ्या मुंबईकरांना, सैनिकांना, कैद्यांना किती तणावातून जावं लागत असेल त्याविषयी पुढे विचार करू.)

कळप - किती तरी वेळा आपण हरणांचा, मेंढ्यांचा, हत्तींचा असे कळप, तसेच पक्षांचा थवा इत्यादी पाहतो. त्या कळपातून एखाद्याला बाहेर काढलं तर गंभीर तणाव उत्पन्न होतो ! (आपल्यालाही बालमित्र – सगेसोयरे, संगी-साथी, इष्टमित्र, हितचिंतक, शेजारी-पाजारी यांच्यापासून तोंडलं असता जे क्लेश (ताण-तणाव) त्याविषयी नंतर चर्चा करू.)

माता-पित्यांचं लालन-पालन–बाळाची काळजी घेणं, त्याला वाढवणं, त्याला जपणं हे सारं मातेच्या अस्तित्वाचा अविभाज्य घटक असतं. मूल झालं नाही वा होऊ दिलं नाही किंवा मुलाला जपता वाढवता आलं नाही वा जपलं – वाढवलं नाही (अन्य कारणास्तव) तर त्याचा विलक्षण ताण स्त्रीवर पडतो. पिल्लू मेल्यास मांजरी ज्या तऱ्हेनं आक्रंदन करते, त्यावरून या सहजप्रवृत्तीचं जीवनातील महत्त्व लक्षात येऊ शकेल. (वयाच्या पहिल्या दुसऱ्या तिसऱ्या महिन्यापासून बालसंगोपनाला मुकलेल्या मातांच्या वा त्यांच्या बालकांच्या तणावाविषयी नंतर पाहू) जन्मल्यापासूनचं संगोपन तर खास महत्त्वाचं असतं. जन्मतः तर बालकाला मातेपासून दूर एखाद्या खडबडीत पिंजऱ्यात ठेवले तर (खायला प्यायला सगळं व्यवस्थित देऊनसुद्धा) ते इतकं तणावग्रस्त होतं की अक्षरशः मरून जाऊ शकतं, असं प्राण्यांमधील प्रयोगाअंती आढळले आहे.

जगण्याची प्रवृत्ती अर्थात जीवंत राहण्याची वा जीवन टिकवण्याची व संरक्षण करण्याची प्रवृत्ती – आपला घास घेणारा प्राणी प्रिडेटर (Predator) पाहताच स्वतःचा बचाव करण्याची धडपड आणि तडफड सुरू होते ! मांजर कुत्र्याला पाहून तर शेळी वाघाला पाहून तणावग्रस्त होते ! मांजरीची अंगावरील लव (केस) उभे राहतात तर शेपटीचा तुरा होऊन ती देखील ताढ उभी राहते ! जीव धोक्यात येणं हे तणावकारक असतं. मग तो

धोका कोणत्याही कारणानं उत्पन्न झालेला असो ! (आपलं जीवन कोणत्याही कारणानं धोक्यात आलं तर माणूस कसा हतबल होतो हे समजावून सांगण्याची गरज नाही. पण दहशतवादी, खुनी, दरोडेखोर, रोग, विषारी व हिंस्त्र प्राणी यांची 'जीवघेणी' भीती त्यांच्या जीवघेण्या स्वभावामुळेच असते ! एवढंच काय, स्वतःची समाजातील इज्जत, प्रतिष्ठा, स्थान हे देखील धोक्यात आले तरीही माणूस तणावग्रस्त होतो. पण त्याबद्दलची चर्चा पुढे सविस्तरपणे करू.)

मनुष्य प्राण्यांमधील तणाव !

यापूर्वी वर्णन केलेले सर्व तणाव मनुष्यामध्ये (आपल्यामध्ये) कसे असतात हे ओघाओघानं मधून-मधून आपण पाहिलं आहेच. ते आता अधिक नीट समजावून घेऊ आणि आपल्यामध्ये त्यांच्याशिवाय भरीला भर म्हणून आणखी कोणते तणाव असतात यांचा विचार करू.

यासंदर्भात लक्षात घेण्याची महत्त्वाची बाब म्हणजे माणसांमध्ये अधिक विकसित होणारी मज्जासंस्था व मेंदू ! तसेच याच्या जोडीने विकसित होणारी जाणीव... उदा. भावना, बुद्धी व प्रतिभा तसेच यांच्या जोडीने अधिकाधिक गुंतागुंतीची बनत जाणारी समाजव्यवस्था !

मेंदू, मज्जासंस्था, भावना, विचार व एकंदर समाजाच्या गुंतागुंतीच्या विकासामुळे नवीन तणावांची भर पडते !

पुरातन काळातली आदिवासी जमातीमध्ये जीवन तसं कमी गुंतागुंतीचं होतं. जगण्यासाठी संघर्ष करणं आणि तशा तऱ्हेनं जगताना प्रत्येक दिवस सणाप्रमाणे साजरा करणं अशा दोन बाबी विशेष महत्त्वाच्या होत्या. या जमातींमध्ये प्रथा, नियम, रूढी, बंधन, कायदे, संकेत हे देखील बऱ्याच प्रमाणात सुटसुटीत (कमी क्लिष्ट) होते असं दिसतं. उदा. आयकरविषयक कटकटीचे कायदे, कंपनीचे कायदे, शाळाप्रदेशाचे नियम असल्या बाबी त्या जीवनात नसतात !

जो तो आपल्या स्वतःचं आणि स्वतःच्या टोळीचं / जमातीचं अस्तित्व टिकविण्याच्या प्रयत्नात गुंतलेला असतो. आपल्या टोळीचं (व स्वतःचं) संरक्षण करणं, शिकार वा अन्य मार्गांनी अन्न मिळवणं, अशा तऱ्हेनं भरण पोषण करणं आणि अशा तऱ्हेनं संघर्ष करतानाच लैंगिक जीवन, परस्परातील आत्मियता, संगीत, कला, नृत्य यांचा उपभोग घेत जगणं – जीवन साजरं करणं असा तो प्रकार होता. निसर्गराजा किंवा देव-देवतांची तुष्टी करीत आणि आभार मानत जगताना कुत्सितपणा, दांभिकपणा, कुटीलपणा, लबाडी, कृतघ्नपणा इत्यादी बाबींना त्या संघर्षमय जीवनात फार स्थान मिळत नसावं. कारण संघर्ष संपूर्ण टोळीचा असायचा. साहजिकच परस्पर सहकार्य हे अपरिहार्यच असायचं, अर्थात आदिवासींना भावना, विचार, कल्पना व सुख-दुःख असतातच. थोडाफार मत्सर, असूया, राग, लोभ, मानापमान

सारं काही असतं ! (ह्या आदिवासी जीवनाची नीट कल्पना येण्यासाठी बालपणातील दिवस आठवून पाहावे ! त्यावेळचे अनुभव पाहता लक्षात येतं की बालपणी कसं सगळं निरागस साधं, भाबडं असतं ! ''छक्के-पंजे'' नसतात.) साध्या-सुध्या अशा या समाजाची व्यवस्था बिघडू नये यासाठी असतो साधा-सुधा राजा ! म्हणजेच टोळीप्रमुख !

असो तर अशा तऱ्हेने प्राण्यांपेक्षा अधिक गुंतागुंतीचे ताण-तणाव प्राचीन मानवामध्ये (व आजही असलेल्या आदिवासींमध्ये) आढळतात.

विकसित होत जाणाऱ्या आधुनिक ग्रामीण व शहरी जीवनातील ताण-तणाव –

व्यक्ती आणि समाज यांच्या विकासाबरोबरच गुंतागुंत वाढते आणि ताण-तणावांमध्ये भर पडते !

वेगवेगळे नवे-नवे व्यवसाय, उद्योग, नोकऱ्या तयार होतात. तंत्रज्ञानाच्या विकासाबरोबर नवे प्रश्न तयार होतात. उदाहरणार्थ – संगणकाच्या विकासाबरोबर नेट विडो (Net Widow) आणि नेट विडोअर (Net Widower) तयार झाले ! नेट विडो म्हणजे (जिच्याकडे) इंटरनेटच्या वेडापायी नवरा फिरकत नाही (कामातून गेला) ती ! नेट वेडापायी त्याला उपलब्ध होत नाही ती !

ह्या गुंतागुंतीच्या ताण-तणावांचा आता थोडा पद्धतशीर आढावा घेऊया !

सामाजिक ताणदायक बाबी –

सामाजिक भेदाभेद, दडपणूक, अन्याय, विषमता, जातीभेद, अस्पृश्यता, वाळीत टाकणे, परस्परांमधील कोरडेपणा व आपुलकीचा अभाव यातून फोफावणारी लबाडी, भेसळ, इतर गुन्हे ह्यामुळे सामाजिक तणाव वाढतात !

गावापासून शहरापर्यंत जीवनाची गती वाढल्यामुळे निवांतपणा कमी झाला. रहदारी, वाहतूक, घाईगर्दी यात सुखाचे क्षण, प्रेमाचे क्षण दुर्मिळ झाले व तणाव वाढत गेला !

सांस्कृतिक तणावकारक तत्त्वे –

सांस्कृतिक तत्त्वेदेखील पुष्कळदा प्रचंड तणाव निर्माण करतात !

एकात्म विचार करू न शकणाऱ्या तसेच सम्यक दृष्टी नसलेल्या व्यक्तींना हे कळत नाही.

आरोग्य सुधारायचं तर सम्यक दृष्टी हवी. सांस्कृतिक बाबींमुळे तणाव उत्पन्न होऊन आरोग्याला हानी पोचते हे कळायला हवं !

केशवपन, सतीची प्रथा, कुमारी मातेचा छळ, धार्मिक आक्रमणे, देवळांची नासधूस आणि स्त्रियांची विटंबना ह्या सांस्कृतिक ताणदायी बाबी (Cultural Stressors) आहेत. परदेशी गेल्यास (वेगळेपणामुळे) काही काळ सांस्कृतिक ताण निर्माण होतो !

सांस्कृतिक ताणदायी बाबी सर्वत्र असतात. वेगवेगळ्या विचित्र, भयंकर आणि कठीण परिस्थितीत त्या तयार होतात. त्यांच्याबद्दल कुणा एका देशानं दुसऱ्यांना दोष देऊ नये आणि कुणा एका समाजानं गुन्हेगारी भावनेत जळत राहू नये. सतत विकासाचा (टी.एस्.एम्.चा) प्रयत्न करणं सर्वाधिक महत्त्वाचं आहे. त्यातूनच सांस्कृतिक ताण कमी होऊ शकेल.

व्यावसायिक तणावकारक बाबी

भूमिहीन कामगारांपासून ते शहरातील व्यवस्थापकीय संचालकांपर्यंत सर्वच जण पुष्कळदा मालकाच्या जाचानं जर्जर होतात ! काही वेळा काम नावडीचं असतं तर कधी कामाच्या वेळा वाईट असतात. याची उदाहरणं हरघडी पहायला मिळतात. पुष्कळदा डॉक्टर क्लार्कचं काम करताना दिसतात तर नर्सेसचे कामाचे तास अमानुष असतात.

बऱ्याचदा पसंतीची पोचपावती मिळत नाही तर काहींना बढती मिळत नाही. कधी पुरेसा प्रकाश, हवा, पाणी हेही नसतं, तर कधी डास, उकिरडे, दुर्गंध असतात. पुष्कळशा व्यवसायांना प्रतिष्ठा नसते तर पुष्कळदा जबाबदारीचा भयानक भाग असूनही अधिकार मात्र नसतात. कितीतरी वेळा राजकीय ढवळाढवळ, दबाव वगैरे असतात तर कित्येकदा भेदाभेद, वशिला, जाचक हेड लाईन्स यांची कर्मचारी व्यक्ती जेरीला येते.

याशिवाय लाचलुचपत, पगारवाढीला नकार असेही प्रकार ताणदायी ठरतात.

माझा एक जवळचा मित्र तुटपुंज्या पगारासाठी पंधरा तास काम करतो. त्यातले सहा तास तर जेरीस आणणाऱ्या प्रवासातच जातात ! अशानं त्याच्या आरोग्याला निश्चितच धोका आहे. लवकरात लवकर माझ्या मित्राला टी.एस्.एम्.चं महत्त्व कळेल व त्याचे त्रास संपतील तो दिवस सोन्याचा ! कारण त्याच्यासारख्या सज्जन माणसांनाच आजकाल जास्त त्रास होतो.

सांप्रदायिक तणावकारक बाबी –

धर्मांधता, धार्मिक छळ, जुलमाने धर्मांतर, धार्मिक द्वेष, पंथ-उपपंथांतील तिरस्कार, धार्मिक भेदाभेद (डीस्क्रीमिनेशन - Discrimination), धार्मिक ढोंगीपणा व बुवाबाजी व

त्यांचा राजकीय स्वार्थासाठी गैरवापर, धर्माच्या नावाखाली चालणारा अमानुष दहशतवाद, धार्मिक दंगली या साऱ्या अत्यंत गंभीर असा धोकादायक तणाव निर्माण करतात.

या बाबींवर आपला काय उपाय लागू पडणार? अशी शंका येणं साहजिक आहे. परंतु सज्जनांनी शहाणपणा आत्मसात केला (उदा. माझं कॉन्सेप्टअुयल स्ट्रेस हे पुस्तक गोंधळ दूर करून पुष्कळ प्रमाणात शहाणं करतं) तर अशा प्रकारचे ताण-तणाव देखील आपल्या नियंत्रणात व काबूमध्ये आणता येतात !

वैवाहिक व कामजीवन ताण निर्माण करणाऱ्या समस्या

कामशास्त्रविषयी अज्ञान व अपसमजुतीमुळे वैवाहिक (व लैंगिक) जीवनात विष कालवलं जाऊ शकतं ! त्याचप्रमाणे काम, धंदा, रोजगार, त्यासाठी प्रवास यांच्या अधिकाधिक वाढत्या प्रमाणामुळे सहनशीलता कमी होते. हुंड्याची प्रथा, मुले न होणे, केवळ मुली होणे, वडिलधाऱ्यांचा आधार नसणे (किंवा तो असला तरी त्या आधाराची किंमत न कळणे), चैनीचा हव्यास वाढणे, स्वत:ची करिअर स्वत:चा मोठेपणा-मानसन्मान यापलीकडे इतर बाबींचे महत्त्व न कळणे अशा अनेक कारणांनी पती-पत्नीमध्ये वितुष्ट येतं.

नोकरी-धंद्यामुळे मुले वा पत्नी/पत्नी यांच्यातला संपर्क कमी होत जातो व स्वार्थापोटी संबंध बिघडायला सुरुवात होते. संशयाचे पिशाच्च देखील विवाहित स्त्री-पुरुषांना तीव्र ताण देतं व त्यांचं त्राण कमी करतं ! कामजीवन ज्ञान आणि समाधान ह्या पुस्तकाच्या वाचनानं आणि अभ्यासानं हे ताण-तणाव काबूत येतात असा हजारो वाचकांचा अनुभव आहे.

तणाव उत्पन्न करणाऱ्या आर्थिक समस्या

अन्नान्न दशा, उपासमार, वैद्यकीय उपचारांकरीता असमर्थता, निवाऱ्याचा अभाव, कपड्यांची वानवा, यातून निर्माण होणारे सर्वच गोष्टींचे दुर्भिक्ष, यामुळे माणूस प्रचंड तणावग्रस्त होतो व त्या तणावाचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो.

यात भरीला भर म्हणून की, काय टी.व्ही. वरील चॅनेल्सवर श्रीमंत-गरीब सर्वांनाच आर्थिकदृष्ट्या, 'हतबल', 'असहाय्य', 'कडका', दरिद्री, कफल्लक बनवणाऱ्या (किंवा ठरवणाऱ्या) जाहिराती डोकं फिरवून टाकत असतात. वखवख वाढून आर्थिक परिस्थितीचे चटके, फटकेही ताण वाढवतात !

टंचाई, नागवणूक, फसवणूक, पिळवणूक यामुळे आपण बहुसंख्य लोक ''उसाची चिपाडं'' बनत आहोत ! याशिवाय भरमसाट कर, चोऱ्या, दरोडे, विश्वासघात, खिसेकापूगिरी यांनीही संत्रस्त होत आहोत.

तणाव उत्पन्न करणाऱ्या पर्यावरणातील बाबी

बेसुमार झाडतोड, जंगलतोड, प्रदूषण करणारे कारखाने, सिमेंटची जंगले, आवाज व रात्रीच्या प्रकाशाचं प्रदूषण, कंपनीचं (व्हायब्रेशन – Vibrations) प्रदूषण, किरणोत्सर्ग, जंतू, पिसवा, कीटक, डांस, उंदीर यांचा प्रादुर्भाव ह्यामुळे तणाव उत्पन्न होतो. तो अस्फाल्ट, बॅसाल्ट, ग्रॅनाईट यांच्यामुळे अधिकाधिक वाढतो. प्रचंड आवाज (गाड्यांचा) आणि गाड्यांचाच धूर यांनी सर्वत्र धुमाकूळ घातलेला आहे !

पर्यावरणाचा नाश करणारे, न्युक्लीअर वेपन्स बनवणारे, सर्वाधिक माजलेले व सर्वाधिक निर्दय लोक सध्या जगावर हुकुमत गाजवत आहेत ही सर्वाधिक ताण वाढवणारी बाब आहे असं म्हटलं तर ते वावगं ठरू नये. शस्त्रास्त्रांच्या स्पर्धांनी लाखो एकर जमीन ओसाड करणारे अधम व झोपलेल्या निरपराधांची भेकडपणे कत्तल करणारे नीच यांचा अंमल चालू असणारे हे खरं तर फारच ताण उत्पन्न करणारं वास्तव आहे. समस्यापूर्तींचा प्रयत्न न करता कोरडेपणानेहि सहन करणं व करत राहणं म्हणजे Slow Suicide - मंदगतीची आत्महत्या होय.

तणाव उत्पन्न करणाऱ्या शारीरिक बाबी –

बुटकेपणा, कुरूपता (आनुवंशिक किंवा अन्य कारणांनी आलेली) स्थूलपणा, इतर व्यंगे, अपंगत्व, दुर्धर व्याधी, वेदना इत्यादी शारीरिक बाबींमुळे तणाव उत्पन्न होऊ शकतो.

एक मुलगा तर अधिक उंची असल्यामुळे अतिशय खिन्न झाला. लंबू म्हणून इतरजण चिडवायचे, म्हणून स्वत:वरच वैतागला. हळूहळू त्याची आत्मघृणा वाढत गेली. स्वत:बद्दलचा तिरस्कार वाढत गेला. सारखा सारखा त्याला उंची कमी करण्याचा ध्यास लागला. डॉक्टरांकडे उंची कमी करण्याच्या ऑपरेशनबद्दल विचारलं. डॉक्टरांनी त्याला ऑपरेशनची गरज नसल्याचं समजावण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण त्याच्या डोक्यात बसलेलं खूळ काही केल्या जाईना.

अखेर एक दिवशी आत्महत्येचा विचारानं तिसऱ्या मजल्यावरून त्यानं खाली उडी मारली.

योगायोगानं तो वाचला. पण त्याला पुष्कळ फ्रॅक्चर्स झाली.

आईवडिलांचा एकुलता एक मुलगा अपंग झाला. त्याच्या खिन्नतेत आणखीच भर पडली.

त्याच्या आणि आईवडिलांच्या जीवनातील क्रूर तणावाचं वर्णन तरी करता येईल का? या एकाच उदाहरणानं प्रत्येक सहृदय वाचक संपूर्ण तणावमुक्तीच्या कार्यात सहभागी होण्यासाठी प्रेरित होईल यात शंका नाही. संपूर्ण तणावमुक्तीची संकल्पना त्या मुलापर्यंत पोचली असती तर असं अघटीत घडण्याची शक्यता निश्चितच कमी झाली असती. कारण

अशी क्षुल्लक बाब जिव्हारी लावून घेण्यामागे मूल्यसंभ्रम असतो. मूल्यसंभ्रम म्हणजेच वैचारिक गोंधळ. संपूर्ण तणामुक्तीने असा गोंधळ मुळापासून नष्ट करता येतो.

तिसरे डोळे, वाकडे हात, चपटे नाक, फाटके ओठ इत्यादी अनेक व्यंगे शस्त्रक्रियेनं दूर करता येतात व तशी करणे योग्य आहे. परंतु त्याहूनही महत्त्वाची बाब मनातला न्यूनगंड घालवणं ही आहे.

तणाव निर्माण करणाऱ्या कौटुंबिक बाबी –

परवाच एकीकडे वाचनात आलं की घरातल्या एकाला अतिरिक्त रक्तदाब असेल तर इतरांना रक्तदाब वाढण्याची शक्यता सत्तर टक्क्यांनी वाढते. पण त्याचं कारण संशोधकांनी समान आहार-विहारात पाहिलंय. खरं सांगायचं तर एकत्र राहणाऱ्या कुटुंबियांना ताण-तणाव देखील कमी-अधिक सारख्याच प्रमाणात सहन करावे लागतात हे मूळ कारण आहे ! सारख्या ताण-तणावांनीच जीवनशैली कमी-अधिक सारख्या प्रमाणात बिघडते व कमी-अधिक सारखे रोग होतात. म्हणून संपूर्ण तणामुक्तीच्या प्रक्रियेत कुटुंबातल्या सर्वांनीच सहभागी झाल्यास त्याचा अधिक फायदा होऊ शकतो. एकेकट्याचा तणाव कमी करण्याचा प्रयत्न अपुरा पडतो.

कुटुंबातल्या एकाला जर दुर्धर रोग झाला तर त्याचा तणाव कमी-अधिक प्रमाणात कुटुंबातल्या इतर सदस्यांवर येतो. हीच बाब अपंगत्व, व्यसन, मृत्यू, भांडणे या सर्व बाबतीत खरी आहे.

शारीरिक परावलंबीत्वाप्रमाणेच कौटुंबिक वितुष्टामुळेच वृद्ध सदस्यांमध्ये आपण नकोसे झाल्याची भावना किंवा एकाकीपणाची खंत निर्माण होते. तर नवऱ्यानं वा पत्नीनं 'टाकल्यामुळे' न्यूनत्वाची भावना वाढू शकते.

संपूर्ण तणावमुक्तीची साथ नसेल तर पती-पत्नीमधील एकाच्या मृत्यूने भागीदार पार खचून, कोलमडून जाऊ शकतो. मृत्यूच्या अधिक जवळ जाऊ शकतो.

याशिवाय आत्यंतिक आत्मकेंद्रीतपणा (याला कोकणात आपसंत म्हणतात), झटपट श्रीमंतीचा हव्यास, सत्तेचा ध्यास, ग्लॅमरची आस, लोकप्रियता व प्रसिद्धीचे वेड या पायी कुटुंब उध्वस्त होऊ शकतात.

ताण-तणाव उत्पन्न करणाऱ्या शैक्षणिक बाबी –

संपूर्ण तणावमुक्तीची संकल्पना माहीत नसल्यामुळे शिक्षणात देखील एकीकडे विकृती वाढत आहेत तर दुसरीकडे प्रामाणिक व सज्जन समाजधुरीण व राज्यकर्तेदेखील साप म्हणून दोरी धोपटत बसले आहेत.

अभ्यासात मन न रमणे, कंटाळा येणे, परीक्षेची भीती, नापास होणे, 'ढ' म्हणून अपमान, हेटाळणी व निर्भत्सना होणे, हवी ती करिअर (अभ्यासक्रम) न मिळणे, परीक्षेतल्या यशामुळे डोक्यात हवा जाणे, कॉपी होणे, पेपर फुटणे, पास करण्यासाठी वा नंबर मिळण्यासाठी लाच देणे वा खाणे, शाळा-कॉलेज सुरू करण्यासाठी परवानगी मिळण्यासाठी पैसे देणे व परवानगी देण्यासाठी लाच खाणे, अनुदानासाठी लाच देणे-घेणे, खोटे निकाल लावणे इ. अनेक तणावकारी बाबी शिक्षणक्षेत्रात आहेत व नव्या-जुन्या सर्वच पिढ्यांना छळत आहेत. अपयशानं उद्विग्न होऊन विद्यार्थी आत्महत्या करताहेत तर पालक असहाय्य होत आहेत. शिक्षण घेऊन सुविद्य झालेले पदवीधर बेकारीच्या खाईत खितपत आहेत तर साक्षरता अभियानापासून ते पाटी पुस्तकं वह्या अभ्यासाचं साहित्य या सर्व बाबींमध्ये पैशाची प्रचंड नासाडी होत आहे.

शैक्षणिक तणावकारी बाबींचं मूळ चुकीच्या शिक्षणपद्धतीत आहे. मुळावरच घाव घातला (शिक्षण पद्धती निकोप बनवली) तरच फांद्या आपोआप खाली पडतील (स्ट्रेसर्स कमी होतील). त्याबद्दल नवव्या प्रकरणात तपशीलवार विचार करू.

शरीर, वासना, मन, बुद्धी आणि दृष्टीकोन यांना निकोप व विकसित करणारं शिक्षण नसल्यामुळे शरीर दुबळं होतं. वासना विकृत वा वाह्यात बनतात. मन अस्वस्थ, बेचैन, खिन्न, उदास, घाबरट, हेकट, अवाजवी हळवं आणि क्षीण बनतं, बुद्धी खुंटते व मंद होते आणि दृष्टीकोन संकुचित व हीन बनतो.

अशा तऱ्हेच्या विद्यार्थ्यांवर व त्याच्या पालकांवर शैक्षणिक तणावकारक बाबी (Streossors) म्हणजेच ताण-तणाव निर्माण करणाऱ्या शैक्षणिक बाबी भयंकर अनिष्ट परिणाम करू शकतात. राज्यकर्ते, योजनाकर्ते, प्रशासक आणि विविध क्षेत्रातील नेत्यांचे शिक्षण कसं झालं व त्यांचा सर्वांगीण विकास कितपत झाला यावर शैक्षणिक ताणकारकांचे (Stressors) प्रमाण ठरतं !

परीक्षा, परीक्षेतील अपयश, अभ्यासक्रमाची क्लिष्टता, वैचारिक व बौद्धीक संवादाची कमतरता, प्रवेश परीक्षा, व्यावसायिक अभ्यासक्रमामधील प्रवेशातील अडचणी वा अपयश, परीक्षा व मुलाखतींमधील भ्रष्टाचार, भाषेची अडचण, ग्रामीण व शहरी सोयींतील तफावत, शाळा कॉलेजांमध्ये पोचण्यासाठी करावा लागणारा प्रवास, इतर खर्च, भविष्याबद्दलची असुरक्षितता हे सारे शैक्षणिक स्ट्रेसर्स म्हणजे तणाव निर्माण करणारे घटक आहेत.

बेकारी ही ताण-तणाव निर्माण करणारी शैक्षणिक बाब आहे. उत्पादकता नसलेल्या आणि सर्वांगीण विकासात कमी पडणाऱ्या शिक्षणामुळे शिक्षणाच्या शेवटी विद्यार्थी शिक्षित पण अकार्यक्षम बनतो. स्वयंरोजगाराची कुवत व धमक नसल्यामुळे तो बेकार बनतो. ही बेकारी त्या बेकाराला ताण-तणाव देत देत सूडानं पेटवते किंवा वैफल्याग्रस्त बनवते. बऱ्याचदा लाचारही बनवते.

पदव्या, पारितोषिके विकत मिळणे सामूहिक मार्क विकत मिळणे, व वशिल्याने विशेष प्रावीण्य मिळणे, शिकवण्या सक्तीच्या होणे, शिक्षकांचा शिक्षणातला रस कमी होणे ह्या ताण-तणाव निर्माण करणाऱ्या शैक्षणिक बाबी आहेत. त्यांचा फटका विद्यार्थी, पालक व शिक्षक साऱ्यांनाच बसतो.

विद्यार्थ्यांना मिळणारी अपुरी माया व आस्था, शिक्षकांचे अपुरे पगार, विद्यार्थ्यांच्या पार्श्वभूमीशी असलेली अभ्यासक्रमाची विसंगती, आर्थिक व मानसिक उत्तेजनाची कमतरता, शिक्षण आणि एकंदर परिस्थिती व जीवन यांच्यातील तफावत या साऱ्या शैक्षणिक बाबी तणाव निर्माण करतात.

वर्गातील विद्यार्थ्याला प्रचंड संख्येमुळे वैयक्तिक लक्ष, अपुरा संवाद व अपुऱ्या चर्चेमुळे येणारं दडपण देखील तणाव उत्पन्न करते.

बालवयात शिक्षणासाठी आईवडिलांपासून दुसऱ्या ठिकाणी राहायला लागणे, स्पर्धांमध्ये उतरणे यामुळे मुलांच्या मनावर ताण पडतो.

ताण-तणाव उत्पन्न करणाऱ्या शैक्षणिक बाबींचं मूळ – दोषपूर्ण शिक्षणपद्धती

शिक्षणाची व्याख्या अनेकांनी वेगवेगळ्या प्रकारे केलेली आहे. उदाहरणार्थ 'अमृतं तु विद्या', म्हणजेच विद्या हे अमृत आहे. 'सा विद्या या विमुक्तते' म्हणजेच मुक्त करते ती विद्या, इत्यादी.

शिक्षण म्हणजे अशी प्रक्रिया जिच्यामुळे शरीर, सहजभावना, मन, बुद्धी आणि दृष्टीकोन अधिकाधिक विकसित होत जातात व व्यक्ती आणि समाज अधिकाधिक समर्थ, संपन्न आणि प्रसन्न होत जातात.

यासाठी सर्व प्रकारच्या शिक्षणक्रमांमध्ये शारीरिक क्षमतेचा विकास घडवून आणणारे उपक्रम आहेत. परंतु मर्दानी व मैदानी खेळ, कवायत याशिवाय सूर्यनमस्कार, मार्शल आर्टस्, कुस्ती, मल्लखांब, योगासने, कसरती इत्यादींचा प्राथमिक अभ्यास व सराव रोजच्या शिक्षणाचा अविभाज्य घटक असायला हवा. याशिवाय उत्तम आहार-विहाराचं शिक्षण आणि आचरण व त्याद्वारे शारीरिक सुदृढता जोपासणं हे देखील शारीरिक शिक्षणात अंतर्भूत असायला हवं. स्वच्छता, आंघोळ, मुखमार्जन (तोंडाची व दातांची स्वच्छता) संडास, लघवी इत्यादींच्या संबंधी जागरूकता व आवश्यक ती माहिती हवी.

सहजभावनांमध्ये भूक, तहान, अस्तित्व, स्वसंरक्षण, हालचाल, सहवास, अपत्यप्रेम, लैंगिक भूक अशा अनेक आहेत.

शिक्षणामध्ये या सर्व सहजभावनांना सुंदरपणे आणि जबाबदारीनं कसं तृप्त करायचं आणि निकोप ठेवायचं याचं प्रशिक्षण शालेय व महाविद्यालयीन अभ्यासक्रमात अंतर्भूत करणं आवश्यक आहे.

लैंगिक इच्छेच्या संदर्भात कामजीवन 'ज्ञान आणि समाधान' हे मी लिहिलेलं पुस्तक अतिशय उपयुक्त ठरू शकेल.

काही ठिकाणी सहजभावनांविषयी माहिती नसल्याने त्यांचा विचारच केलेला नसतो. तर काही ठिकाणी लैंगिकता बटबटीतपणे मानसिक, वैचारिक, आत्मिक, सामाजिक, आर्थिक, कौटुंबिक वगैरे संदर्भ सोडून शिकवली जाते.

भूक, तहान, लैंगिकता, पालनपोषण करण्यासाठी सहजभावना, स्वसंरक्षण, कळपाप्रमाणे, सहजीवन, अपत्यप्रेमापोटी लालन-पालन, संगोपन, हालचाल व हिंडणे, फिरणे, धावणे, बागडणे इत्यादी, वातावरणाशी असलेली जवळीक वगैरे सहजभावना निकोपपणे तृप्त करण्यासाठी योग्य आहार व स्वयंपाक यांचे प्रत्यक्ष शिक्षण, उत्तम व विविध प्रकारचे तहान शमवणारे रस, सूप्स, सरबते, पन्ही इत्यादींचं प्रत्यक्ष शिक्षण आवश्यक आहे. तसेच उत्तम आहार व पेये उपलब्ध हवी.

आज असं मुळीच घटत नाही असं नव्हे. परंतु बहुतेक शाळा कॉलेजातच नव्हे तर वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्येही कँटीनमध्ये आरोग्यसंवर्धक आहार आणि पेये उपलब्ध असत नाहीत ही नव्या पिढीची (जुन्या पिढीप्रमाणे) शोकांतिका आहे.

तेलकट व मिठाईसारखे पदार्थ, बीअरसारखी कृत्रिम फॅशनेबल पेये आणि सिगरेट, पान, तंबाखूसारखे पदार्थ मात्र पावलोगणिक दिसतात.

(संपूर्ण तणावमुक्तीच्या विविध ठिकाणच्या केंद्रांमध्ये आरोग्याला चांगला (चवदार) आहार, प्रकृतीला उत्तम अशी चविष्ट पेये यांना प्रोत्साहन व सहकार्य दिलं जातं.)

शाळा, कॉलेजे, इतर संस्था यांच्या व्यवस्थापक मंडळींनी ही बाब दुरूस्त केली पाहिजेच. पण सरकारनंदेखील आरोग्याला हितकारक खाद्यपदार्थ आणि पेये उपलब्ध करण्यास आवश्यक ते नियम वा कायदे केले पाहिजेत.

सहजीवनाची सहजप्रवृत्ती, अपत्यसंगोपनाची सहजप्रवृत्ती लक्षात घेऊन ती जोपासण्यासाठी उपयुक्त असे नियम तयार करायला हवेत.

स्पर्धात्मक परीक्षा टाळणे, घराजवळ शाळा उपलब्ध होणे, पालक शिक्षक यांच्यात संवाद निर्माण होण्यासाठी पालकांना सोयी दिल्या जाणे इत्यादी बाबी आवश्यक आहेत.

सहजभवनानंतर येत मन.

मन खंबीर होण्यासाठी एन्.सी.सी. ट्रेनिंग अत्यावश्यक आहे. किंबहुना जीवनातले ताण-तणाव सहजपणे मुरडून ठेवण्यासाठी लढवय्यी वृत्ती जोपासणे आवश्यक आहे. राष्ट्रीय समाज सेवा कार्यक्रम (एन्.एस्.एस्.) देखील महत्त्वाची आहे. हायकिंग, ट्रेकिंग, रॉक

क्लायबिंग, अशा कार्यक्रमातूनही मनाला बळकटी येते. परंतु मनाला बळकटीच नव्हे तर उत्तुंग उंची, अथांग खोली प्राप्त करून देणारं "Unconditioned Acceptance, Love & Respect" चं तत्त्वं (जे पुढे नीटपणे स्पष्ट केलं आहे, शिक्षणात अंतर्भूत व्हायला हवं.

मन :सामर्थ्यासाठी आणि बुद्धिविकासासाठी मुक्त संवाद, चर्चा, प्रयोगशीलता, प्रत्यक्ष उत्पादन यांचा अंतर्भाव शिक्षणात हवा. आजकाल पुष्कळ ठिकाणी प्रार्थना म्हटल्या जातात. त्या प्रार्थनांमध्ये क्षुद्र व खुळचट बाबी असल्यास त्या काढून टाकून वसुधेव कुटुंबकमकडे नेणाऱ्या आशयाच्या प्रार्थना विकसित व्हायला हव्यात.

शिक्षणपद्धती शरीर, सहजभावना, मन, बुद्धी आणि दृष्टीकोन विकसित करणारी व उत्पादक बनवली तर खालील दिलेल्या तणावकारी बाबी (Stressors) दुरूस्त होऊ शकतात.

(१) शिक्षणामध्ये शरीराच्या हालचालीला (हुंदडणे, धावणे, पळणे, चढणे, उड्या मारणे८ यांना असलेले अपुरे (फारच अपुरे) महत्त्व.

(२) विद्यार्थ्यांच्या पार्श्वभूमीपासून दुरावलेले अभ्यासक्रम.

(३) आई-बापांचा दुरावा.

(४) उत्पादकतेच्या अभावामुळे होणारे विद्यार्थी, त्याचे घर व राष्ट्र यांचे होणारे नुकसान व त्यामुळे होणारी :

(अ) गळती, (आ) बालकामगारी, (इ) बाल गुन्हेगारी), (ई) बाल भिकारीगिरी, (उ) बाल मनोविकार.

(५) पाठांतर व त्यामुळे सहजशक्य होणारी कॉपी, पदवी-प्रमाणपत्रांची विक्री, वशिलेगिरी.

(६) मुक्त संवादाच्या अभावी होणारा बौद्धिक कोंडमारा.

(७) निरर्थक व निरुपयोगी बाबींची तपासणी करणारी परीक्षा पद्धती (म्हणजेच Exams with irrelevant criteria of evaluation).

(८) कारस्थानीपणा, पाताळयंत्रीपणा, निगरगट्टपणा, स्वार्थांधता यांना महत्त्व देणाऱ्या मुलाखती.

(९) विविध धर्म व पंथांचा आणि संस्कृतीचा अपुरा अभ्यास व तज्जन्य असहिष्णु वृत्ती (जी सर्वत्र आढळते.)

(१०) माहितीचा स्फोट (ज्यामुळे न्यूनगंड येतो किंवा स्मरणशक्तीवर भयानक ताण पडतो.)

(११) माहिती व शंकेसाठी मार्गदर्शनाची अपुरी सोय ज्यामुळे कुतूहल दडपलं व चेचलं जातं.

(१२) मुलाखती व तज्जन्य आत्मघृणा.

(१३) गृहपाठाचे दडपण व शिकवणीचा बोजा व त्यामुळे खेळायला न मिळणे.

(१४) पुस्तकातीलच मजकूर घोळून, घोटायला लावणारी रटाळ व्याख्यान/लेक्चर पद्धती ज्यामुळे नवनवोन्मेष व उत्साह इत्यादी करपून जाते.

(१५) विविध क्षेत्रातील संवादाचा अपुरेपणा.

ताण-तणाव हे किती विविध कारणांनी होतात हे आपण पाहिलं.

परंतु ज्या वेगानं शहरीकरण आणि औद्योगिकरण वाढतंय त्या मानानं तणावदायी बाबींची (स्ट्रेसर्स) संख्या आणि तीव्रता वाढत जाणार! जाहिरातबाजी, फसवे प्रचारतंत्र, स्वार्थमूलक धोरणे नियम व योजना यामुळे तणाव अधिक वाढतो !

स्वार्थांध धोरणे, कायदे, नियम, योजना व त्यांची अंमलबजावणी, जाहिरातबाजी, फसवे प्रचार यांचा भयानक ताण सर्व लोकांवर पडतो. यांचा दुष्परिणाम शरीर, सहजप्रवृत्ती, मन, बुद्धी आणि दृष्टीकोन या साऱ्यांवर पडतो !

काही जाहिरातींमध्ये मुलांच्या यशाचं रहस्य टी.व्ही. असं सांगतात, तर काही जाहिरातीमध्ये अमूक पेय प्या आणि ग्रो (Grow) म्हणजे वाढा असं सांगतात. कुणी सांगतो अमका सूट घातलात तर तुम्ही पूर्ण पुरुष अन्यथा...!

अमकी व्हीस्की प्यालात तर काहीही घडू शकतं (समोरच्या युवतीचं वस्त्र ढळत जाणं) तर कुणी म्हणतो अमुक मीठ खाल्लत तर(च) तुम्ही राष्ट्रभक्त अन्यथा...! 'मेड फॉर इच अदर,' 'लिव्ह लाईफ किंग साइज' असेही वाक्प्रचार ऐकायला लागतात.

हे सारं बघून तुमच्या-आमच्या सारख्यांचा देखील बुद्धिभ्रंश होऊ शकतो तर तरुण शाळा कॉलेजातल्या मुलांचं काय? त्यांच्या तहान-भुकेसारख्या सहजप्रवृत्तीवर हा संपूर्ण दबाव (ताण) पडतो ! टी.व्ही. आणि कॉम्प्युटर बसून बसून त्यांची शरीरप्रकृती बिघडते ! फास्ट फूड खाऊन मुलं फोफशी होतात !

टी.व्ही.वरच्या मालिका देखील खुळचट, संकुचित, स्वार्थी मूल्यं पसरवतात. कारण त्यांना संपूर्ण तणावमुक्तीची दृष्टी नसते ! टी.व्ही. म्हणजे दूरदर्शनमुळे दूरदृष्टी तर येत नाहीच पण स्वार्थीपणा मात्र वाढत जातो !

दूरदर्शन (सर्व वेगळे चॅनेल्स) पाहून बुद्धी आणि दृष्टीकोन यावर पराकोटीचा दुष्परिणाम होऊ शकतो. विशेषत: एखादी २०-२५ वर्षांची मुलगी तुम्हाला ही जगण्याची (उत्तम) तऱ्हा आहे किंवा (खरं) जगणं यालाच म्हणतात म्हणून सांगते तेव्हा तुमचे आयुष्य फुकट गेल्याचं तुम्हाला वाटू शकतं आणि लहान मुलांना हे घातक व मायावी आदर्श भुलवू लागतात,

दिशाभ्रष्ट करू लागतात. दृष्टी आणि दिशा दोन्ही बरबाद करणारे अनेक कार्यक्रम सांगता येतील पण त्याची गरज नाही.

मुख्य मुद्दा आहे संपूर्ण मुक्तीचा ! गरज आहे संपूर्ण तणावमुक्तीची ! एका बाजूला खोट्या, फसव्या, मायावी जाहिरातबाजी, भाषणे, प्रचार चालू असताना आम्ही संपूर्ण तणावमुक्तीमध्ये किती समरस होतो यावरच आमच्या जीवनाचं आम्ही सार्थक करतो की नाही हे ठरतं ! एरवी टी.व्ही. किंवा वर्तमानपत्रांच्या नावाने खडे फोडून काहीही फायदा होणार नाही!

शेवटी एका मुद्याचा विचार करायलाच हवा ! समाजाच्या कल्याणाचं ज्याला वेड लागलं तो समाजातल्या सर्व तऱ्हेच्या तणावांचे बाण स्वतःच्या छातीवर झेलतो. त्यामुळे त्याच्या यातनांना अंतच नसतो. त्यामुळेच स्वातंत्र्ययोद्धे, समाजकार्यकर्ते, प्रामाणिक राजकीय पुढारी (थोडे तरी असतात !) यांना तुरुंगवासापासून ते इतर अनेक प्रकारच्या तणावदायी बाबींतून जावं लागतं. त्यांच्या कुटुंबियांचेही अत्यंत हाल होत असतात. (त्याचीही वेदना त्यांना असतेच!)

तुरुंग, एकांतवास, नजरकैद, सक्तमजुरी, काळेपाणी, फासी, युद्धातल्या जखमा, जिवितहानी ह्यांची मोजणी-मापणी करणं शक्य नाही. संपूर्ण तणावमुक्तीचा आम्ही जेवढा प्रयत्न करू तेवढं आपलं व समाजाचं भलं होईल आणि ज्यांनी मनुष्यजातीसाठी चांगलं काम केलं त्यांना श्रद्धांजली वाहिल्यासारखं होईल.

ताण-तणावाची व्याप्ती ही प्रत्यक्ष जीवनाइतकीच सर्वव्यापी आणि अथांग आहे. तिचा आपण थोडक्यात गोषवारा पाहिला. जर तो आपल्या नीट ध्यानात आला तर आपल्या पती किंवा पत्नीविषयी आपण सहिष्णु व काही प्रमाणात लवचिक राहू शकतो व सुखाचा गुणाकार करू शकतो !

आता आपण कामजीवनाशी थेट प्रत्यक्ष संबंध असलेल्या समस्यांचा विचार करू.

कामजीवनावर संबंधित समस्या कधी संभोगामुळे होतात. (उदा. जखम, वेदना इ.), तर कधी त्या लैंगिक रोगाशी निगडीत असतात. उदा. गरमी. पुष्कळदा कामजीवनाची परिणती म्हणजे मूल होण्याची पूर्वावस्था म्हणजे गरोदरपणी किंवा प्रसूतीमुळे समस्या निर्माण होतात. काही वेळा प्रसूतीनंतर आता आई बनलेल्या स्त्रीचं पुरुषाकडे 'पुरेसं' लक्ष न गेल्यामुळे पुरुषाला येणाऱ्या अस्वस्थपणाची त्यांचा संबंध असतो तर काहींना वर्षानुवर्षे मूल होत नाही; ही अडचण असते.

या समस्या कामतृप्तीमध्ये अडथळा उत्पन्न करतात. त्यामुळे वैवाहिक जीवनातले कामक्रीडेचे तंत्र पाहण्याआधी या समस्यांचा ऊहापोह आवश्यक आहे. वैवाहिक जीवनातील कामक्रीडेचं उत्तम तंत्र अवगत करण्यासाठी एकप्रकारे ती पूर्वअट आहे.

आ) वैवाहिक जीवनातील समस्या व त्यांची उकल :

सामाजिक व मानसिक अडचणी :

१) **एकांताचा अभाव :** आपल्याकडे हळूहळू विभक्त कुटुंबे वाढत असली तरीही एकांताचा अभाव ही समस्या दूर झालेली नाही. मुंबईसारख्या शहरात जागेच्या अभावामुळे ही समस्या उत्पन्न होते. तर इतर ठिकाणी अपुऱ्या आणि निकृष्ट निवाऱ्यामुळे. कारण तेथे बांधकामच होत नसतात. या व्यतिरिक्त खेड्यापाड्यातून व इतरत्र नवदांपत्याला एकांत लाभू देण्याची उदार वृत्ती नसल्यामुळे हा प्रश्न उद्‌भवू शकतो. नवविवाहित पुरुषाची आई, बाप, भाऊ, बहीण इत्यादी विवाहितांची कुचंबणा करू शकतात. कारण स्वतः अतृप्त असलेल्या किंवा असुरक्षित असलेल्या व्यक्ती दुसऱ्याच्या वैवाहिक जीवनाला कीड लावू शकतात. हेतुपुरस्सर विविध कारणे काढून, सबबी शोधून व अनेक निमित्तानी या व्यक्ती दुसऱ्याचं वैवाहिक कामजीवन उद्‌ध्वस्त करू शकतात. त्यातून विकृत समाधान मिळविण्याचा प्रयत्न करू शकतात. हे मुद्दाम इथे लिहिण्याचे कारण असं की नवराबायकोनी याबद्दल बेसावध राहू नये.

अवाजवी भीती किंवा चिंता योग्य नसली तरी याबाबतीत खबरदार नाही राहीलं तर पस्तावण्याची पाळी येते.

२) स्वतःच्या बायकोमधले किंवा पतीमधले दोष सतत दाखवणाऱ्या दुसऱ्या कोणत्याही व्यक्तीबद्दल सावध राहायला हवं. कारण शेवटी दोघांचं सहजीवन उद्‌ध्वस्त झालं तर तिसरा कुणी ते सावरू शकत नाही. एकमेकांबद्दलच्या निष्ठा कधीच कमी होऊ देता कामा नये. कधी पत्नीचे आई-वडील, भाउ-बहिण तर कधी मित्र-मैत्रिणी, पैसा, दागिने, वागणूक इत्यादी वेगवेगळ्या संदर्भात संसारात विष कालवू शकतात. त्यांना तस करू देता कामा नये.

३) **संशय :** पती-पत्नीच्या संबंधात दुरावा येण्याचे महत्त्वाच कारण म्हणजे संशय. इतरांच्या सांगण्यानं किंवा बारीक सारीक बाबींचा हवाला घेऊन एकमेकाविषयी संशय घेणे साफ चूक आहे.

याबद्दल फार विवरण करण्याची गरज नाही. कारण संशयी वृत्तीमुळे बारीक सारीक वितुष्ट आणि भांडणापासून ते संसार उद्‌ध्वस्त होण्यापर्यंत विविध प्रकार घडताना आपण आजूबाजूला हरघडी पाहात असतो.

४) **स्वतःचा हक्क प्रस्थापित करण्याचा किंवा लादण्याचा स्वभाव (Possesive Nature = पझेसिव्ह नेचर) :** पुष्कळदा पती किंवा पत्नी विवाहाअगोदरच्या मित्र-मैत्रिणींमध्ये रमतात. बऱ्याचदा पाहिजे त्यापेक्षाही. मन ओढाळ असतं. विवाहापूर्वीची नाती पटकन कधी संपत नाहीत. पुष्कळदा यात लैंगिक व्यभिचार नसतो, पण हे माहीत असताना देखील केवळ

पती किंवा पत्नी आपल्याला पूर्णपणे...पूर्णवेळ...पूर्णार्थाने मिळत नाही किंवा आपल्या कह्यात राहात नाही म्हणून विषाद करणं, कुढत राहणं किंवा वैफल्यग्रस्त होणं गैर आहे. अनाठायी आहे.

पती किंवा पत्नीला एवढी मोकळीक देण्याऐवजी जर आक्रस्ताळेपणा करून एकमेकांना आपल्या कह्यात ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचा उलटाच परिणाम होतो.

आपल्या स्वातंत्र्यावर घाला घालणारा / री हा / ही कोण ? आपल्यावर हुकमत गाजवण्याचा हा / ही का प्रयत्न करीत आहे ? अशी भावना होते.

मुळात पती-पत्नीच्या सहवास आपल्याला जास्तीत जास्त वेळ मिळावा ही त्यामागील भावना असते; परंतु तिचा परिणाम मात्र विपरित होऊ शकतो.

स्वत:विषयी आणि स्वत:च्या पती/पत्नीविषयी योग्य तो विश्वास असणं महत्वाच आहे. बाब लग्नापूर्वीच्या मित्रमैत्रिणींची असो अगर इतर कोणतीही, एकमेकांच्या आवडीनिवडीच्या आड येऊ नये. आलंच तरी त्या आवडीनिवडी साफ नाकारू नये आणि त्यावर अंकुश ठेवायचा झाला तरी तो धीरे धीरे अन् हळुवारपणे ठेवावा. पती किंवा पत्नी आपले ऐकत नाही म्हणून निराश न होता, कुढत न बसता चिकाटीनं आपल्या बाजूनं, परस्परांचं मन वळवण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात प्रत्येक गोष्टीला सीमा असते. सर्वकाही पुस्तकातल्या वाचनाप्रमाणे घडतं असं मुळीच नाही. बारीक सारीक खटके उडतातच. त्यात विकृत असं काही नाही.

५) **वैयक्तिक स्वच्छता व टापटीप :** लग्न होईपर्यंत नट्टा-पट्टा करणाऱ्या पुष्कळ व्यक्ती लग्नानंतर मात्र एकदम बदलतात. ओंगळ राहतात. अस्वच्छ राहतात. एकमेकांविषयीचं आकर्षण हे निव्वळ मानसिक किंवा आत्मिक असण्याची शक्यता जवळ जवळ नसते. त्यामुळे विवाहानंतर टापटीप व स्वच्छ राहण्याची विशेष काळजी घ्यावी.

शिवाय दुरून डोंगर साजरे या उक्तीप्रमाणे स्त्री विषयीचं / पुरुषा विषयीचं आकर्षण विवाहानंतर फारच जवळ आल्यामुळे पुष्कळदा अचानक कमी होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे ते टाळण्यासाठीही स्वच्छता, टापटीप व आकर्षणाला जोपासायला हवी. ब्युटी पार्लर्सची धंदेवाईक सेवा परवडेल व आवडेल त्यांनी जरूर घ्यावी, पण सौंदर्य साधनांचा उपयोग केल्यामुळेच सौंदर्य वाढतं असे नव्हे. उलटपक्षी सौंदर्यसाधनांचा अतिवापर उलट परिणाम करू शकतो म्हणून तसं करू नये.

प्रमाणबद्ध शरीर, वैयक्तिक स्वच्छता, उत्साही वृत्ती ही मुख्य सौंदर्यसाधनं आणि सौंदर्याची लक्षणं आहेत. लग्नानंतर प्रथम पासूनच विविध मैदानी खेळ, व्यायाम, योगासनं यांचा सराव ठेवावा यामुळे शरीर बेडौल होण्याची प्रक्रिया मंदावू तरी शकेल.

आकर्षकता आणि सुडौल शरीर यासाठी योग्य आहार विहाराचं महत्त्व आहेच.

व्यायाम आणि आहाराद्वारे एकमेकांविषयीचं आकर्षण टिकून राहायला निश्चित मदत होईल, पण मैदानी खेळ एकत्र खेळल्यामुळे. उदा. बॅडमिंटन, पोहणे, धावणे इत्यादींमुळे आरोग्य साधनेबरोबर आणि आकर्षकता जोपासनेबरोबरच करमणूक व विरंगुळाही साध्य होतात.

६) **पूर्वसंस्काराची अडचण :** पुष्कळदा विशेषत: पती-पत्नी वेगवेगळ्या जातीचे, धर्माचे किंवा देशाचे असतील तर ही अडचण येऊ शकते. कधी कधी एखाद्या विशिष्ट विचारांचा किंवा संस्कृतीचा पगडा असतो. कधी बालपणात दृढ झालेल्या समजुती असतात.

या आणि अशा इतर वैयक्तिक आवडी निवडीच्या बाबतीत सहिष्णुता बाळगणं अतिशय महत्त्वाचं आहे.

स्वत:च्या कल्पना, विचार दुसऱ्याला सांगावे जरूर. कारण त्यालाच मनमोकळा संवाद म्हणतात; परंतु विचार, कल्पना किंवा मत दुसऱ्यावर लादण्याचा प्रयत्न करू नये. दुसऱ्याच्या पार्श्वभूमीबद्दल आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या मतमतांतराबद्दल सहिष्णू राहाणं अतिशय आवश्यक आहे.

विशेषत: धर्म, तत्त्वज्ञान, राजकारण इत्यादी क्षेत्रातल्या समाजवादी, राष्ट्रवादी, साम्यवादी (डाव्या-उजव्या) आदी विविध मंडळींनी ही बाब ध्यानात ठेवली तर ती त्यांच्या सुखाची ठरेल. कारण आपल्या मनाचे हे आपणच तयार केलेले कंगोरे आपल्या कामजीवनावर व वैयक्तिक जीवनावर निश्चित परिणाम करतात. त्याचप्रमाणे कोणतीही तत्त्वप्रणाली जर दु:खाला कारणीभूत होत असेल, परस्परात द्वेष व वैर निर्माण करीत असेल तर तो आपल्या सदोष आकलनामुळे किंवा तत्त्वप्रणालीतील आपल्याला न कळलेल्या त्रुटीमुळे होय. सहिष्णुतेमुळे मनोमीलनातील भिन्न विचारांचा अडसर नाहीसा होतो आणि कामजीवनच नव्हे तर एकंदर जीवनच अधिक सुखी होते.

७) **संततीचा प्रश्न :** मूल केव्हा व्हावं ? आणि त्या संदर्भात काही खास सावधगिरी, खबरदारी घ्यावी लागते का? हा प्रश्न अर्थात विवाहितानाच पडेल इतरांना नाही.

या संदर्भात Hurry for the first, Delay the second and Never have third (अर्थात पहिले झटपट, दुसरे विलंबाने होऊ द्या तर तिसरे नकोच) अस म्हटलं जातं.

परंतु या बाबतीत जागा, नोकरी इत्यादी व्यावहारिक बाबींचा विचार करून (पण बाऊ न करता) निर्णय घ्यावा. इथे खबरदारी म्हणून एक लक्षात ठेवावं की उत्तम संततीसाठी आई–वडिलांचं आरोग्य उत्तम असणं आवश्यक आहे.

पती-पत्नी दोघांनीही आपआपले रक्त-गट (जर एव्हाना तपासले नसतील) तर जरूर तपासून घ्यावेत. त्याचप्रमाणे क्षय किंवा गुप्तरोगासारखे रोग (वेश्यागमनाची किंवा इतर स्त्रियांशी / पुरुषांशी संबंध झाला असल्यास) नाही ना याची खातरजमा करून घेतली नसल्यास न चुकता करून घ्यावी.

याशिवाय पत्नीची प्रकृती विशेष सुदृढ असणं आवश्यक असतं (कारण गरोदरपणात गर्भाच पोषण तिच्या देहावरच होत असत) त्यामुळे तिला विशेष पौष्टिक आहार मिळणं महत्त्वाचं आहे.

इ) संभोगा दरम्यान पुरुषांना येणाऱ्या अडचणी :

१) **संभोगच्छेचा अभाव - कामेच्छेचा अभाव** (Loss of Sexual Desire or Decreased Libido = **लॉस ऑफ सेक्शुअल डिझायर**) :

जर याचे कारण पिच्युटरी किंवा पुंबीज ग्रंथींची अकार्यक्षमता हे असेल तर वीर्यस्खलनातही (Emission) अडचण येते.

संभोगेच्छेचा अभाव किंवा कमी होणं अनेक कारणांनी होऊ शकतं. परस्परांबद्दल संशय, तिटकारा, किळस, चीड, अढी, गैरसमज, दुरावा यामुळे संभोगेच्छा कमी होऊ शकते. अनाकर्षक व भांडखोर स्त्री/पुरुष, तीव्र चिंता किंवा काळजी, भीती, नैराश्य अशी कारणही कमी अधिक प्रमाणात संभोगाची इच्छा कमी करू शकतात. कधी कधी काही विचारांचा मनावर जबरदस्त पगडा असला तरी देखील हे होतं.

उदा. ब्रह्मचर्याची कल्पना बालपणापासूनच मनात रुजवली गेली (Brain washing) तरीही असं होऊ शकेल.

काही वेळा संभोग आणि एखादी अत्यंत अप्रिय घटना यांची मनात सांगड घातली गेल्यामुळे संभोगाची इच्छा मरते. उदा. संभोगाच्या वेळी आई-बाप किंवा अन्य प्रिय व्यक्तीचा झालेला मृत्यु.

केव्हा केव्हा संभोगाच्या दरम्यान बळजबरी झाली असेल तर भीतीमुळे संभोगाबद्दल मनानं धसका घेतलेला असतो. लहान मुलाच्या बाबतीत एखाद्या प्रौढ स्त्रीनं बळजबरी केली तर हा धक्का बराच काळापर्यंत टिकून राहू शकतो.

कधी विकृत लैंगिक वासनेच्या आहारी गेल्यामुळेही असं होईल. उदा. समलिंगी आकर्षण (Homosexuality).

जुनाट आजार, अपुरे पोषण किंवा कुपोषण, कमालीचे श्रम इत्यादींमुळे येणारा थकवाही संभोगेच्छा मारू शकतो.

२) **क्लैब्य = षंढत्व** (Erectile Impotence/Copulatory Inability = इरेक्टाईल इंपोटन्स किंवा कॉप्युलेटरी इनॲबिलीटी) :

इच्छा असो, नसो, संभोग करता येत नाही. कारण शिश्न ताठ होत नाही व योनिमध्ये सारता येत नाही.

बऱ्याचदा स्त्रीबद्दल मनात बसलेली भीती याला कारणीभूत असते.

कधी बालपणी स्त्रीसंबंधात आलेला क्लेशदायक अनुभव तर कधी पत्नीच्या विकृत (वेड लागल्यामुळे किंवा तिच्या मनावर परिणाम झाल्यामुळेही) वागण्यामुळेही असं घडू शकत.

एका डॉक्टरनं लग्न केल्यानंतर संभोगाच्या वेळी त्याची पत्नी त्याच्या अंगावर अक्षरशः हल्ला करीत असे. साहजिकच त्याला तिच्याशी संभोग करावा असं वाटणं किंवा ते जमण ही अशक्य बाब झाली होती.

परंतु कधी कधी पतीमध्ये विविध कारणांनी हा शारीरिक दोष उत्पन्न झालेला असतो.

ह्या कारणांची यादी निव्वळ माहितीसाठी किंवा घाबरण्यासाठी किंवा 'स्वतःच स्वतःचे डॉक्टर' बनण्यासाठी दिलेली नाही, तर आपण या माहितीमुळे अधिक चौकस आणि तर्कसंगत विचार करावा व वागावे ही यामध्ये अपेक्षा आहे. ज्ञानामुळे आत्मविश्वास वाढतो. हा आत्मविश्वास कामजीवनात देखील महत्त्वाचा आहे !

पुष्कळदा डॉक्टरांना या ज्ञानामुळे एखादा मुद्दा त्यांच्या नजरेआड झाला असल्यास आपण लक्षात आणून देऊ शकतो.

१) रक्त वाहिन्यांचा रोग - उदा. लेरिशचा रोग (Leriche's Disease) क्वचित या रोगाने रक्तवाहिन्यांमधून पुरेसे रक्त शिश्नाकडे न गेल्याने ते ताठ व घट्ट होऊ शकत नाही.

२) मेंदू - मज्जासंस्थाचे रोग – उदाहरणार्थ – अर्धांग

अ – मेंदू – मेंदूचे रोग किंवा दुखापत, अपघात इ.

ब – मज्जारज्जू – मज्जारज्जूचे रोग किंवा दुखापत, अपघात इ.

क – मधुमेह (Diabetes Mellitus) व टेबिस डॉरसॅलिस (Tabes Dorsalis) सारखे संवेदना वाहक मज्जातंतूचे रोग.

ड –जननेंद्रियांच्या आजूबाजूच्या भागात केलेल्या शस्त्रक्रियेमुळे होणारी जननेंद्रियांच्या मज्जातंतूची इजा - दुखापत.

३) **शिश्नाचे विकार :**

अ – मज्जारज्जूच्या, शिश्नाच्या विकारामुळे किंवा शिश्नाच्या दुखापतीमुळे शिश्न अगोदर जर ताठच होऊन बसले असेल तर, याला इंग्रजीत प्रायॅपिझम (Priapism) म्हणतात. तरुणांमध्ये हे अपघातामुळे होऊ शकेल.

आ – शिश्नाची दुखापत – उदा. रस्त्यावरील मॅनहोलमध्ये एक पाय गेल्यास पडणाऱ्या (पुरुष) व्यक्तीला हमखास शिश्नास दुखापत होते.

इ – पेरोनिचा विकार (Peyronie's Disease) : पेरोनी याने शोधून काढलेला शिश्नाचा विकार ज्यात शिश्न ताठ झाल्यानंतर वाकडे व दुखरे होते. हा विकार पन्नाशीच्या दरम्यान होत असल्याने हा प्रश्न उशिरा लग्न झालेल्यांमध्ये येऊ शकेल. यावर पोटॅबा (Potaba) नावाचे औषध वापरतात, पण बव्हंशी हा आपल्या आपणच बरा होतो.

ई – पेनिस पामेटस (Penis Palmatous) किंवा वेब्ड पेनिस (Webbed Penis) : शिश्न वृषणाने आच्छादलेले असते.

४) औषधांमुळे येणारे क्लैब्य = षंढत्व (Impotence = इम्पोटन्स) :

अ – दारू, मिथॅडोन, हिरॉईन, ब्राऊन शुगर (गर्द)

आ – डायझीपाम (Diazepam), बारबिच्युरेटस् (Barbiturates), क्लो रडायॅझिपॉक्साईड (Chlordiazeposide) यातली Barbiturates ही औषधं फिट येणाऱ्या रुग्णात फार काळ वापरली जातात. हे इथ लक्षात ठेवण्यासारखं आहे. तर Diazepam पुष्कळदा मानसिक बेचैनी दूर करण्यासाठी दीर्घकाळ दिलं जात.

इ – अति नैराश्या (Depression) मध्ये दिली जाणारी काही औषध. उदा. ॲमीट्रीप्टिलिन (Amitryptiline), नॉरट्रिप्टिलीन (Nortryptiline), डॉक्सेपिन (Doxepin) इत्यादी.

उ –खोकल्याच्या औषधात असणारी किंवा पोटात दुखणे कमी व्हावे म्हणून दिली जाणारी काही Antihistaminics या प्रकारातील औषधं. उदा. डायफेनहायड्रामीन (Diphenhydramine) सिमेटेडिन (Cimetidine) वगैरे.

५) पुंबीजग्रंथींची अकार्यक्षमता व पिट्युटरी ग्रंथींमध्ये होणारा प्रोलॅक्टीन द्रवाचा अतिस्राव (Hyperprolactinemia)

क्लैब्याचा संभव वाटल्यास करायच्या तपासण्या :

या विविध विकारांवरील उपाय करणानुसार ठरतात. तज्ज्ञ ते करू शकतात; पण या संदर्भात 'रुग्णानं' व डॉक्टरांनी लक्षात घेण्यासारखी अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे या व्यक्तीला रात्री झोपेमध्ये तरी कधी वीर्य स्खलन किंवा वीर्य पतन होते की नाही हे पाहणे तसेच झोपेमध्ये शिश्न ताठ होते की नाही हे पाहणे याचा शोध घेणं.

सर्वसामान्यपणे अगदी लहानपणापासून ते ऐंशीच्या घरात जाईपर्यंत पुरुषांमध्ये झोपेमध्ये शिश्न ताठरण्याचा प्रकार घडतो. याला नॉक्चरनल पेनाईल ट्यूमसन्स = N.P.T. (Nocturnal Penile Tumescence) म्हणतात.

आर. इ. एम. म्हणजेच रॅपिड आय मुव्हमेंट स्लीप ह्या (R.E.M. = Rapid Eye Movement) झोपेच्या विशिष्ट अवस्थेत हे घडतं. लक्षात घेण्यासारखी बाब म्हणजे याच अवस्थेत स्वप्नंही पडतात !

षंढत्वाची तक्रार असलेल्या व्यक्तीने वा तिच्या डॉक्टरने ही बाब तपासण्याचं कारण म्हणजे जर झोपेत शिश्न ताठरण्याची क्रिया नित्य घडत असेल तर त्याचा अर्थ त्या व्यक्तीला कोणतीही प्रत्यक्ष इजा, विकार नाही. विकार आहे तो संवेदनांच्या संदर्भातला, त्यांचे ग्रहण करण्याच्या बाबतीतला. थोडक्यात, इथे मानसोपचार व मानसोपचारामध्ये उपयुक्त औषधांचा वापर उपयुक्त ठरेल. त्याचप्रमाणे कामशास्त्र तज्ज्ञांचा सल्ला, योग्य ते शिक्षण हे उपाय परिणामकारक ठरतील.

झोपेत शिश्न ताठ होत असेल व वीर्यपतनही होत असेल (Noctural Emission = नोक्चरनल एमिशन) तर शारीरिक विकाराची जवळ जवळ शक्यताच नाही.

काही व्यक्तींची पार्श्वभूमी जर उपलब्ध करता येत नसेल किंवा एखादी व्यक्ती संशयास्पद बोलत असेल तर अशा वेळी सत्य शोधून काढण्याचा मार्गही आता उलब्ध आहे. (हो कधी कधी व्यक्ती अज्ञानामुळे किंवा न्यूनगंडामुळे किंवा इतर कारणास्तव खोटे बोलू शकते.)

शिश्नाचा ताठरपणा मोजता येणारी उपकरणे आहेत अन् शिवाय एक साधा उपायही आहे. जाळीचा कागद शिश्नाच्या भोवती चिकटवायचा. हा कागद शिश्न ताठ झाले तर फाटण्याइतपत नाजुक असावा. याऐवजी दोन जोडलेले पोस्टाचे स्टॅम्पही वापरता येतात.

जर लागोपाठ तीन वेळा (तीन रात्री) कागद फाटला नाही तर झोपेत लिंग ताठरू शकत नाही असाच निष्कर्ष काढावा लागेल. याचा अर्थ व्याधी शारीरिक आहे. याला अपवाद असू शकतात पण अगदीच क्वचित.

आता आधी म्हटल्याप्रमाणे शारीरिक विकार आहे असे ठरवले तर रक्तवाहिन्या, मूत्राशय, मज्जातंतू यांचा विचार करायचा. कधी कधी रक्तपुरवठा कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या वेदना (Claudications) रुग्णात आढळतात.

शिश्न, पुंबीजग्रंथी इ. नॉर्मल आहेत का ? हे ही पाहावं लागत.

क्वचित डॉप्लर (Doppler) * किंवा आरटेरिओग्राफी (Arteriography) म्हणजे रक्तपुरवठा व रक्तवाहिन्यांच्या रचनेची तपासणी करावी लागते.

---

* डॉप्लर : रक्तप्रवाहाची गती (रक्तप्रवाह) मोजण्यासाठी उपकरण : ह्यामध्ये आवाज किंवा इलेक्टोमॅग्नेटिक रेडिअेशनच्या फ्रिक्वेन्सीमध्ये दरम्यानच्या पदार्थाच्या हालचालीमुळे फरक पडतो, ह्यात सी. जे. डॉप्लर (१८०३ - १८५३) यांच्या तत्त्वाचा वापर केला जातो.

पुष्कळदा शिश्नमुंड विजेच्या मदतीने उद्दीपित करून बल्बोकव्हरनोसस या स्नायूंमध्ये किती वेळाने प्रतिक्रिया होते हे इलेक्ट्रोमायोग्राफी (Electromyography) * च्या मदतीने पाहणे उपयुक्त ठरते कारण संवेदनातंतूंचा निरोगीपणा इतर अनेक साध्या तपासण्यातून बऱ्याचदा उघड होत नाही.

पण सर्वसामान्यपणे शिश्नमुंड दाबून गुद्द्वाराच्या स्नायूंचे आकुंचन कसे होते हे पाहिले असता संवेदनातंतूंच्या निरोगीपणाची कल्पना येऊ शकते हे खरे आहे. याला बल्बोकव्हरनोसस रिफ्लेक्स (Bulbocavernosus Reflex) म्हणतात.

क्लैब्यावरील उपचार :

सिल्डेनाफिल सायट्रेट (Sildenafil Citrate) नपुंसकत्वाच्या समस्येवर या शतकातील क्रांतीकारी उपाय म्हणून गाजलेले हे औषध. विशेष म्हणजे मानसिक तसेच शिश्नास होणाऱ्या रक्तपुरवठ्याच्या अभावामुळे (उदा. मधुमेह) उद्भवलेल्या षंढत्वावर हे औषध काम करते.

मात्र ही गोळी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच घ्यावी. अपेक्षित संभोगाच्या तासभर पूर्वी ही गोळी पुरुषाने घ्यावयाची असते. या गोळीचा स्त्रीला काहीही उपयोग होत नाही. हृदयविकारासाठी दिल्या जाणाऱ्या नायट्रेट प्रकारातील औषधांबरोबर या गोळीचा वापर निषिद्ध आहे.

पॅपॅव्हरिन (Papaverine) इंजेक्शन :

तज्ज्ञ डॉक्टर पुष्कळदा थेट शिश्नामध्ये हे इंजेक्शन देऊन शिश्न ताठ होऊ शकते. (रक्तपुरवठा वाढवून) काय ?.....याची तपासणी करतात. शिश्न ताठ होऊ शकले; तर त्याचा अर्थ षंढत्वामागे मानसिक किंवा सौम्य असा रक्तवाहिन्यांचा विकार आहे. असा निष्कर्ष काढण्यात येतो.

काही वेळा शिश्नाचा रक्तदाब [दंडाला किंवा मांडीला रक्तदाब यंत्राचा पट्टा (cuff = कफ) बांधून रक्तदाब घेता येतो तसाच स्पेशल पट्टा बांधून शिश्नाचा रक्तदाब पाहता येतो] पाहून या रक्तदाबाची तुलना दंडावरील रक्तदाबाशी केली जाते.

जर शिश्नाचा रक्तदाब व दंडाचा रक्तदाब यांचे प्रमाण (Penile Blood Pressure / Brachial Blood Pressure) ०.८ पेक्षा कमी आढळले तर शिश्नाच्या रक्तुपरक्यात दोष आहे असं अनुमान काढलं जातं.

---

* इलेक्ट्रोमायोग्राफी म्हणजे स्नायूंमधील विजेच्या घडामोडींची (Electrical Activity) तपासणी करण्याची पद्धत. यासाठी इलेक्ट्रोमायोग्राफ उपकरण वापरतात.

याशिवाय शिश्नाच्या भागातील रक्तवाहिन्या, नीला (Veins) यांची अवस्था किंवा गळती (Abnormally draining channels) असल्यास काही विशिष्ट तपासण्या करून शोधून काढता येते (उदा. Infusion of Saline, Cavernosography).

कुणालाही या तपासण्या उपलब्ध असतात एवढी जाणीव तरी हवी, म्हणून त्यांचा उल्लेख केलाय.

उपचार :

आधी म्हटल्याप्रमाणे उपचार, कारणाचे निराकरण कसे करायचे यावरच ठरतात.

साहजिकच छोटी किंवा अकार्यक्षम पुंबीजग्रंथी असेल तरच टेस्टोस्टेरॉन किंवा तत्सम द्रवाचा उपयोग होईल.

पिट्युटरीमध्ये प्रोलॅक्टिन स्रवणारी गाठ असेल तर ती गाठ शस्त्रक्रियेने काढून टाकणं हा उपाय आहे. शस्त्रक्रिया जर काही कारणामुळे शक्य नसेल तर ब्रोमोक्रीप्टन मेसिलेट (Bromocryptine Mesylate) या द्रवाचा वापर करणं उचित ठरेल. कारण हे द्रव्य प्रोलॅक्टिनचा परिणाम नाहीसा करतं.

रक्तवाहिनीतील अडथळा दूर करण्यासाठी विविध प्रकारची अद्ययावत शल्ययंत्रे विकसित झालेली आहेत. सर्वसाधारण शल्यतज्ज्ञ (General Surgeon), रक्तवाहिनी शल्यतज्ज्ञ (Vascular Surgeon), जननमुत्रेंद्रिय शल्यतज्ज्ञ (Urosurgeon) इत्यादींच्या सहकार्याने चांगला परिणाम याबाबतीत साधता येईल.

काही वेळा या भागातील शस्त्रक्रियेमध्ये जर मज्जातंतूंना दुखापत झाली तरी षंढत्व येऊ शकते.

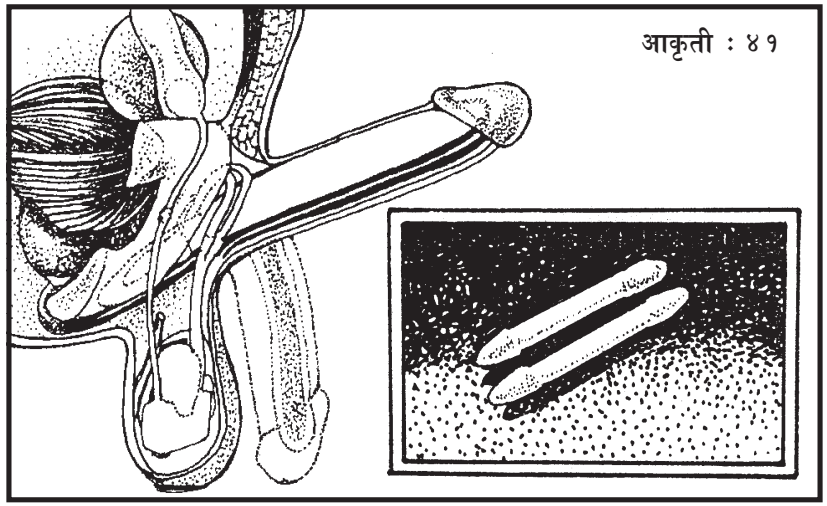
कृत्रिम शिश्नाधार (Penile Implant = पेनाईल इंप्लांट) :

दु:साध्य षंढत्वामध्ये कृत्रिम शिश्नाधार उपलब्ध करण्याचं तंत्र (Techique of Penile Implant) विकसित झालेलं आहे. यामध्ये यांत्रिकरित्या शिश्न ताठ करतात.

या तंत्रामध्ये कृत्रिम शिश्न वापरलं जातं, असा जर कुणाचा समज असेल किंवा नैसर्गिक शिश्न काढून दुसरे बसवतात असा समज असेल तर तो साफ चुकीचा आहे. या तंत्रामध्ये दोन प्रकारे शिश्न ताठरण्याची प्रक्रिया साध्य केली जाते.

१) काहीसा घट्ट असा शिश्नाधार शिश्नामध्ये रोवला जातो. यामुळे शिश्न कायमचं ताठ राहतं. यामुळे व्यक्ती काही प्रमाणात बेचैन होऊ शकते; परंतु शस्त्रक्रियेदरम्यान गडबड (complications) होण्याचीही शक्यता काहींच्या मते कमी. कारण शस्त्रक्रियेस

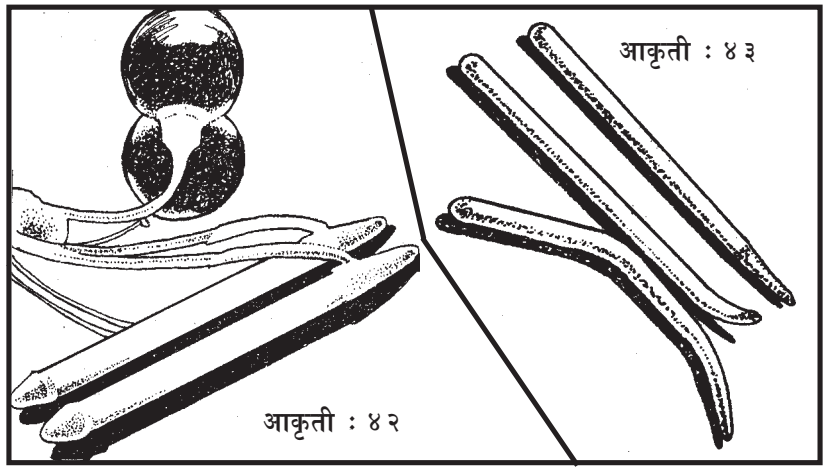
वेळ व कौशल्य त्यामानाने कमी लागतं, पण काहींच्या मते गडबड होण्याची शक्यता जास्त असते. (निष्कर्षातील किंवा अनुमानातील या मतभेदाला कारण, प्रत्येकाची निरीक्षणे वेगळी असतात) या पद्धतीत जो शिश्नाधार वापरतात ते गुळगुळीत असा सिलॅस्टिक (silastic) चा छोटा रूळ (कांडी) असतो. हा कॉर्पोरा कॅव्हरनोसामध्ये घालतात. (पहा आकृती ४१)



आकृती : ४१

या संदर्भात रुग्णानं ध्यानात ठेवायला हवं की या आधारानं शिश्न पूर्णपणे ताठ होऊ शकत नाही, तर शिश्न योनीत घालण्याच्या वेळी चुरमळू नये इतपत योजना केलेली असते.

२) या बाबतीतील दुसरी उपलब्धी म्हणजे दोन्ही बाजूंच्या कॉर्पोरा कव्हरनोसामध्ये सारता येणारं व फुगवता येणारं उपकरण (3Part, Inflatable Implant) (पहा आकृती



आकृती : ४३

आकृती : ४२

४२) या उपकरणामध्ये (दोन्ही बाजूला असलेल्या) फुगवता येण्यासारख्या भागांशी जोडलेली (एका द्रवाची) टाकी व वृषणात (पुंबीज ग्रंथींच्या कोशात) (Scrotum) ठेवलेले पंप असतात.

पंपानी शिश्न ताठ (जवळ जवळ नैसर्गिकरीत्या होते तेवढे) करता येतं व संभोग झाल्यानंतर पुन्हा पूर्ववत करता येतं.

याची सूक्ष्म व तपशीलवार रचना, वापर आणि त्यातील इतर बाबींबाबत संबंधित शल्यतज्ज्ञांचं मार्गदर्शन आवश्यक आहे.

३) हल्ली पंप, टाकी इ. सारे काही एकत्रच असलेला व संपूर्णपणे शिश्नामध्ये घालण्याच्या सलाईन भरलेल्या सिलिकॉनच्या नळ्या (Saline Filled Silicone Cylinder) असलेला शिश्नाधार ही तिसरी उपलब्धी आहे. यात बाकी सारे सोयीस्कर व सुरक्षित असले तरी शिश्न ताठ केले असता होणारी जाडी (Girth) कमी असते व संभोगानंतर शिश्न पूर्णपणे शिथिल करता येत नाही. (पहा आकृती ४३).

क्लैब्याविषयी साद्यंत विचार केल्यानंतर आता इतर विकृती विचारात घेऊ.

कधी कधी लैंगिक इच्छा, कामेच्छा असली व शिश्न व्यवस्थित ताठ व घट्ट होत असले तरी ते योनिमध्ये ढकलण्यात अपयश येतं. हे बहुधा पहिल्या रात्री पण पुष्कळदा त्यानंतरही घडत राहू शकतं.

जननेंद्रियाबद्दलचं घोर अज्ञान, योनि व / किंवा शिश्नाचे विकार अशा बाबी यामागे असू शकतात.

वेदना असेल तर फायमोसिस (Phimosis) व योनि दुखापत किंवा व्याधि (Vaginal Pathalogy) आहे किंवा कसे हे पहावं लागतं.

बऱ्याचदा एकदा आलेल्या अपयशामुळे लैंगिक प्रतिसादाची क्षमता ऐन वेळी गळून पडते. यामुळे नेमक्या शिश्न योनिमध्ये सारण्याच्या वेळी ते एकदम मऊ होतं, ढिलं होत. कारणा प्रमाणे उपचार करून हा त्रास बव्हंशी दूर करता येतो.

४) काही वेळा योनिप्रवेश जमला तरी पुरेसा वेळ संभोग करता येत नाही. म्हणजे शिश्न एकदम लवकर आक्रसून नरम पडतं. काटेकोरपणे या बाबतीत अगोदर वर्णन केलेल्या तपासण्या केल्या तर योग्य ते उपचार कारणानुरूप करता येईल.

५) **शीघ्रपतन** (Premature Ejaculation = प्रिमॅच्युअर इजॅक्युलेशन) : स्त्री आणि पुरुष या उभयतांना कामक्रीडेमध्ये एकाच वेळी उत्कट संभोग सुखाची परमाविध प्राप्त होणं हे आदर्श होय. पण पत्नीला असा अनुभव येण्यापूर्वी, शिश्न योनिमध्ये घातल्या

घातल्या किंवा घालायला सुरुवात करताच अथवा त्याहीपूर्वी, जेव्हा वीर्य गळून जाते तेव्हा त्याला शीघ्रपतन म्हणतात. दणकट (Sthenic) व दुबळ्या (Asthenic) अशा दोन्ही प्रकारच्या व्यक्तींमध्ये शीघ्रपतन होऊ शकतं व उपचारही वेगळे असतात.

सर्वसामान्यपणे हा विकार किंवा हा दोष कमी अधिक प्रमाणात एक किंवा अनेक वेळा अगदी निरोगी व्यक्तींमध्येही आढळू शकतो.

खरं म्हणजे बहुतेक व्यक्तींमध्ये वीर्यपतन दोन मिनिटात पूर्ण होतं. काही तज्ज्ञांच्या मते कधी कधी प्रोस्टेटची सूज असली तर किंवा सेमिनल व्हेसिकल्सची सूज असली तर हे घडू शकतं. संवेदनातंतू अतिसंवेदनाशील झाले असले तरीही असं घडू शकतं. कधी मज्जातंतूंच्या (उदा. मधुमेहजन्य) विकारांनी शीघ्रपतन होऊ शकतं.

पण हे घडतं कसं ?

ताण-तणाव, अननुभवीपणा (लैंगिकतेचे अज्ञान) व अतिसंकोचामुळे, एकमेकात मोकळेपणा नसल्यामुळे किंवा पत्नीने संभोगाच्या वेळी अपमान किंवा इतर दु:खदायक कृती केल्यामुळे वीर्यपतनावरचं नियंत्रण सुटतं.

बाप राक्षसासारखा ओरडला किंवा त्यानं मारझोड केली तर मुलगा चड्डीत लघवी करतो तसा - तंतोतंत नव्हे - पण बराचसा तसाच हा प्रकार आहे असं म्हणायला हरकत नाही.

मूळ कारणांचा शोध घेऊन ती दूर करणं महत्त्वाच आहे.

परंतु एकही नॉर्मल असलेल्या व्यक्तीमध्ये काय करायचं ? लेव्हाईन (Levine) यांनी या बाबतीत कार्य केलंय, तसंच * किन्झी (Kinsey) यांनी.

शीघ्रपतनावरील काही उपयुक्त उपचार :

सुंता (Circumcision = सर्कमसिजन) ही शिश्नमुंडावरील अतिरिक्त त्वचा काढण्याची शस्त्रक्रिया, जर अतिरिक्त त्वचा असेल व संवेदनशीलता जास्त असेल तर उपयुक्त ठरू शकते.

जी. लॉंबर्ड केली (G. Lombard Kelley) यांनी १९४६ मध्ये प्रथम १ टक्का न्यूपरकेन या मलमाचा वापर सुचवला.

---

* अल्फ्रेड चार्लस् किन्झी (१८२४ - १९५६). अमेरिकन जीवशास्त्रज्ञ किन्से रिपोर्ट या नावाने ओळखली जाणारी ''पुरुषाची लैंगिक वागणूक'' (१९४८) व ''स्त्रीची लैंगिक वागणूक'' (१५३) ही दोन पुस्तके लिहिली. ती प्रचंड गाजली.

दणकट व्यक्तीमध्ये शिश्नमुंडाच्या अतिसंवेदनशीलतेमुळे शीघ्रपतन होते. त्यामुळे त्यांनी जर १ टक्का किंवा कधी कधी १ टक्क्याने उपयोग झाला नाही तर २.५ टक्के ते ५ टक्क्यांपर्यंत न्यूपकरेन Nupercaine (हल्ली झायलोके = Xylocaine) जेली तर शिश्नमुंडावर व त्याच्या मागील खाचीत संभोगापूर्वी अर्धा तास नीट चोळली तर उपयोग होतो; परंतु कधी कधी अगदी क्वचित या द्रवामुळे दुष्परिणाम करणारी प्रतिक्रिया घडू शकते. त्यामुळे तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व त्यांच्या निरिक्षणाखाली उपचार करणं अधिक चांगलं.

अतिजलद उत्तेजित व्हायला होऊ नये म्हणून काहीजण मनातल्या मनात आकडे मोजणे, स्तोत्र म्हणणे, ब्रँडी किंवा व्हिस्की पिणे इ. करतात. काहींना त्याचा उपयोगही होतो. त्यामध्ये निषिद्ध असं काही नाही व धोकाही नाही.

काहीजण संभोग केल्यानंतर पुन्हा संभोग करतात.

प्रयत्न... चूक... दुरुस्ती (Trial & Error) च्या तत्वाने त्यांना आपोआप बरं वाटू शकतं.

''स्टॉप अँड स्टार्ट'' व ''स्क्वीझ''

ह्या दोन तंत्रामध्ये, उत्तेजना येणे, टिकणे, कळसाला जाणे (अनु. अरारुजल, फ्लॅटू, ऑर्गॅझम) व वीर्यपतन (इजॅक्युलेशन) आणि ओसर (डिट्युम सन्स) २) शीघ्रपतनात उत्तेजना लवकर येणे, कमी टिकणे, कळसाला अपुरी जाणे व लवकर ओसरणे ह्या बाबी होतात. ३) सतत निरीक्षण केल्यास सुधारणा होते, हे तीन मुद्दे लक्षात ठेवावे.

''स्टॉप अँड स्टार्ट'' ह्या तंत्रामध्ये हस्तमैथुनाद्वारे किंवा स्त्रीच्या सहकार्याने वीर्यपतन (इजॅक्युलेशन) ची पायरी येईपर्यंत उत्तेजना (हळूहळू) आणून एकदम थांबणे आवश्यक असते. असे काही दिवस केल्यानंतर उत्तेजना हळू येणे, जास्त टिकणे, अधिक काळ कळसाला जाणे व ओसर देखील सावकाश होणे शक्य होते व कामसुखाचा कळस गाठता येतो.

स्त्रीचे सहकार्य मिळते तेव्हाचे तंत्र खालीलप्रमाणे आहे.

यामध्ये प्रथम स्त्री वर आणि पुरुष खाली अशा अवस्थेत (पहा आकृती ४४) स्त्री पुरुषाचे शिश्न, हस्तमैथुनाप्रमाणे मागेपुढे करून त्याला उत्तेजना आणते; पण उत्तेजना फार वाढण्यापूर्वी पुरुष तिला थांबवतो. याप्रमाणे पंधरा मिनिटापर्यंत स्खलन पुढे ढकलता आलं की या तंत्रातील दुसऱ्या टप्प्यावर जावं.

दुसऱ्या टप्प्यामध्ये स्त्री हाताने शिश्न चेतवून ते ताठ होताच योनिमध्ये घेते परंतु शिश्न योनिमध्ये येताच अजिबात हालत नाही. या प्रकारे १५ मिनिटांपर्यंत स्खलन लांबविता आलं की तंत्राच्या तिसऱ्या टप्प्यावर जायला हरकत नाही.

तिसऱ्या टप्प्यावर स्त्री शिश्नाला उत्तेजना देऊन ते ताठ होताच योनिमध्ये घेते व मागेपुढे हलू लागते; परंतु पुरुषाच्या सुचनेप्रमाणे अतिउत्तेजित व्हायच्या आधी स्खलन अपरिहार्य होण्याच्या अवस्थेपूर्वी पटकन थांबते. अशा तऱ्हेने थोड्या वेळाने पुन्हा १५ मिनिटावर स्खलन गेले की शीघ्रपतनाची ब्याद गेली असं समजायचं.

अर्थात पुन्हा त्रास वाटला तर तंत्र हेच, पण मुळापासून पुन्हा वापरायचं.

थांबून थांबून उत्तेजना आणण्याच्या या तंत्रासारखे तंत्र म्हणजे दाबण्याचे (Squeeze) तंत्र.

यात स्त्री शिश्नाला चेतवण्याच्या प्रक्रियेतून केवळ थांबून न राहता शिश्नमुंडाचा गळा चिरडते. अर्थात तीन चार सेकंदच.

ही तंत्रे उपयोगी पडतात यात शंका नाही, पण ती समजण्यात शंका असू शकते ती दूर करण्यासाठी तज्ज्ञ असतात.

शीघ्रपतनाबद्दल फार गैरसमज असले तरी वरील उहापोहानं ते दूर व्हायला हरकत नाही.

६) अति उशिरानं होणारं किंवा अजिबातच होऊ न शकणारं वीर्यस्खलन (Delayed or Absent Emission) :

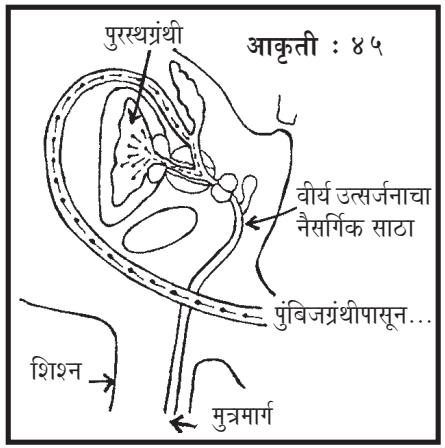
काहींच्या मते जननेंद्रियांच्या रचनेचे आणि कामशास्त्राचे अज्ञान हे प्रमुख कारण आहे. याची उदाहरणं म्हणजे कधी शिश्न मागेपुढे करण्याऐवजी एका बाजूने दुसरीकडे असं हलवणं तर एखादा थेंब बाहेर आला की स्खलन झालंय असं समजून उत्तेजनेचा कळस येण्यासाठी शांत पडून राहणं. प्रत्यक्षात हे जे एक-दोन थेंब बाहेर पडलेले असतात ते म्हणजे कौपरच्या ग्रंथीचा, बल्बो युरेथ्रल ग्लँड्सचा स्राव असतो.

साऱ्या जगामध्ये अडाणी कल्पना, समजुती व अज्ञान असू शकतं; पण विशेषतः आपल्या देशाच्या संदर्भात रुग्णाची पूर्वपीठिका, बौद्धिक व सांस्कृतिक पातळी, लैंगिक विषयीचं ज्ञान ह्या साऱ्या बाबी लक्षात घेऊनच उपचारांबाबत विचार करायला हवा.

वीर्यपतन न होण्याची इतर कारणंही कमी महत्त्वाची नाहीत. तीही ध्यानात ठेवायला हवी.

अ) उलट्या दिशेनं वीर्य जाणे (Retrograde Emission) : शिश्नाच्या मूत्रमार्गातून वीर्यस्खलन होण्याऐवजी (Antergrade Emission) ते मूत्रामध्ये गेलं तर वीर्यस्खलन झालं नाही असंच रुग्ण समजेल. (पहा आकृती ४५)

संभोगानंतर केलेल्या लघवीची तपासणी केली तर लघवीमध्ये शुक्रजंतू आढळतात व निदान पक्क होतं.



आकृती : ४५

ब) कधी कधी रक्तवाहिन्यांचे आकुंचन अधिक होते म्हणून त्याला कारणीभूत असलेल्या सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम (Sympathic Nervous System) चा विविक्षित भाग काढून टाकला जातो. याला सिंपथेक्टॉमी (Sympathectomy) म्हणतात. या शस्त्रक्रियेमुळे सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमचे त्या भागातील इतर कार्य कमी होते. नाहीसे होते.

जननेंद्रियांच्या भागामध्ये किंवा वरती अशी शस्त्रक्रिया झालेली असेल तर जननेंद्रियावरील सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमचा प्रभाव नाहीसा होतो व त्यामुळे वीर्यपतन किंवा वीर्यस्खलन उशिरा होतं किंवा होतच नाही. कारण सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमच्या प्रभावामुळेच वीर्यस्खलन (सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमच्या प्रभावाने मूत्र विसर्जनही होते) होत असल्याने साहजिकच सिंपथेक्टमी नंतर वीर्यस्खलन होत नाही.

क) टेस्टोस्टेरॉनच्या टंचाईमुळे देखील वीर्यस्खलन होण्यात अडचण येते. पुरेशा उत्तेजनेचा किंवा प्रतिक्रियेचा अभाव हे यामागील कारण असू शकेल.

ड) ग्वॉनेथिडिन (Guanthidine); फिनॉक्सी बेंझामिन (Phenoxy Benzamine) आणि फेंटोलामिन (Phentolamine) या औषधांमुळे सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमचं कार्य कमी होतं. साहजिकच वीर्यस्खलनामध्ये ही औषधे अडथळा आणू शकतात. साहजिकच रुग्ण जर यातील एखादे औषध घेत असेल तर ते थांबवलं जाणं आवश्यक आहे.

७) काही वेळा ताठ झालेले शिश्न पुन्हा पूर्ववत होतच नाही.

या प्रकाराला प्रायॅपिझम (Priapism) म्हणतात. पुष्कळदा संभोगाशी याचा संबंध नसतो. याचा उल्लेख अगोदर आलेला आहेच.

यामध्ये शिश्न ताठ आणि दुखरे राहते. शिश्नाच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताच्या गुठळ्या झाल्यामुळे, रक्त परत माघारी जाऊ शकत नाही व ही अवस्था निर्माण होते. कालांतराने नैसर्गिक रचना कोलमडते व त्यामुळे क्लैब्य येते.

प्रायॅपिझमची कारणे निश्चित नाहीत, परंतु मज्जारज्जूची इजा, सिकल सेल ॲनिमिया व रक्ताच्या कॅन्सरच्या एका प्रकारामध्ये (Chronic Granulocytic Leukemia) अशा

प्रकारे शिश्न ताठ राहण्याचा प्रकार कधी कधी आढळतो. या संबंधात उपचार करायचे तर तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यायलाच हवा.

८) साधारणपणे संभोगसुख वाढवण्याची प्रत्येकाला इच्छा असते – लैंगिक असमाधान :

आपल्याला मिळतं त्यापेक्षा इतरांना जास्त लैंगिक समाधान मिळत असेल असं पुष्कळदा पती किंवा पत्नीला वाटतं. यामुळे सेक्स टॉनिक्स खाण्याचा काहीजण सपाटा लावतात.

आयुर्वेदामध्ये अशा तऱ्हेच्या द्रव्यांना वाजीकर द्रव्ये म्हणतात. वाजी म्हणजे घोडा, बलिष्ठ इ.

केशर, बदाम, पिस्ते, जायफळ याचबरोबर अश्वगंधा, हरडा, बेहडा, आवळा, सालममिश्री, साळवपंजा, श्वेतमुसळी इत्यादी अनेक वनस्पती यासंदर्भात उपयोगात आणल्या जातात.

या संदर्भात एवढंच म्हणता येईल की–

अ) यातील कोणत्याही औषधानं संभोगसुख वाढतं, किती वाढतं, केव्हा वाढतं त्याचप्रमाणे काय तोटे इ. संशोधन पुरेशा प्रमाणात झालेलं नाही.

आ) या औषधी देखील कोणत्या प्रकारे कार्य करीत असतील याबद्दल फक्त तर्कच बांधता येतो.

इ) शिवाय कोणत्याही व्यक्तीला किती संभोगसुख मिळतं हे खात्रीलायकरित्या समजणं जवळ जवळ अशक्यच आहे. पुष्कळदा ही औषधे खाणारे स्वत:चं दु:ख लपविण्यासाठी किंवा नसलेलेच दु:ख प्रदर्शित करण्यासाठी खोटंच बोलत असण्याची शक्यता असते.

आयुर्वेदातील औषधाचं सेवन तज्ज्ञ व प्रामाणिक वैद्यांच्या निरीक्षणाखाली एखाद्यानं केलं तर त्याबद्दल आक्षेप मात्र घेणं योग्य ठरणार नाही. कारण आयुर्वेदातील वनस्पती व इतर द्रव्ये हजारो वर्षे कोट्यवधी लोकांनी वापरलेली आहेत.

पण म्हणून वाटेल ती वनस्पती सेक्स टॉनीक म्हणून, काहीच ज्ञान नसताना एखाद्याच्या माथी मारणं किंवा भाबड्या वृत्तीनं ती खात राहणं या दोन्ही बाबी अनिष्टच होय.

ई) पुरुषांच्या इतर लैंगिक अडचणी :

लघवीतून धातु (वीर्य) जाणं :– 'ब्रह्मचर्य हेच जीवन' या कल्पनेमुळे लघवीतून वीर्य गेल्यास पुरुष हवालदील होतो. स्वप्नांत किंवा झोपेत वीर्य गळाल्यास कावरा-बावरा

होतो. अंतस्थ भीतीमुळे चिडचिडा होतो. स्वत:च्याच मनानं 'आता अशक्तपणा येणार' असं मनात धरल्यामुळे मग त्याला अशक्तपणा जाणवतो.

वीर्य गेल्यामुळे वीरता व पौरुषत्व कमी होत नाही. ही बाब पक्की लक्षात ठेवली तर काहीच करायला नको; परंतु अत्यल्प लोकांमध्ये लघवीतून वीर्य जाणं हे प्रत्यक्षात लघवीमध्ये फॉस्फेट सॉल्टस् जास्त जाणं असतं. याला फॉस्फेच्युरिया (Phosphaturia) म्हणतात. कधी कधी कॅल्शियम फॉस्फेट चयापचयाचा किंवा मूत्रपिंडाचा विकार याच्यामागे असू शकतो.

याबाबतीत डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा, परंतु हा काही पुरुषाचे पौरुषत्व हिरावून घेणारा किंवा त्याला दुबळे (षंढ) बनवणारा रोग नव्हे.

कधी कधी लघवीतून पांढरट द्रव जातो ती प्रथिने (Proteins) असतात व त्याला मूत्रपिंडाचे विकार कारणीभूत असतात. लघवीतून 'वीर्य' जाण्याला इंग्रजीत स्पर्मॅटोऱ्हिया (Spematorrhea) किंवा प्रोस्टॅटोऱ्हिया (Prostatorrhoea) म्हणता येईल. पहिल्या प्रकारात शुक्रजंतू असतात तर दुसऱ्यात नसतात. फक्त दोघांच्या सारख्या दिसण्यामुळे व्यक्ती मात्र स्वत:चे वीर्यच लघवीतून जाते असे समजते. या दोन्हीही बाबींनी घाबरून जाण्याचे कारण नाही. परंतु प्रोस्टेट (Prostate) व सेमिनल व्हेसिकल्स (Seminal Vesicles) यांना जंतूसंसर्ग झाला आहे काय ? किंवा इतर कारणांनी त्यांना सूज आली आहे काय ? याची खातरजमा, लघवीतून वीर्य किंवा तत्सम काहीही जात असल्यास रुग्णांनी, त्यांच्या डॉक्टरकडून करून घ्यावी.

या संदर्भात उत्कृष्ट औषधे ॲलोपॅथीमध्ये आहेत. गावठी वैदूकडून फसवून घेण्याचे काही कारण नाही.

पुष्कळदा जुना झालेल्या प्रोस्टॅटायटिस (Prostatitis) मध्ये प्रोस्टेटच्या सूजेमध्ये पुंबीजग्रंथी व आजूबाजूचा भाग व खालच्या बाजूला पाठ (Lowback) वगैरे दुखतात.

जंतूसंसर्गाचा संशय असल्यास अर्थातच ॲपिसिलिन, नॉरफ्लॉक्सॅसिन, सिप्रोफ्लॉक्सॅसिन इ. जंतुघ्न द्रव्ये डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत.

आयुर्वेदामध्ये काही वनस्पती या विकारात उपयुक्त असल्याचे सूचित केले आहे, परंतु त्यांची यादी इथ देणं रुग्णांच्या हिताचं ठरणार नाही. त्यांनी तज्ज्ञ डॉक्टर, वैद्य यांचा सल्ला घेणंच अधिक श्रेयस्कर.

या संदर्भात वैदू मंडळीवर अन्याय होऊ नये म्हणून मी एवढंच म्हणेन की, परंपरेने त्यांच्याकडे आलेला वारसा योग्य तो मोबदला देऊन आयुर्वेदिक व ॲलोपेथिक संशोधन संस्था / सरकार इ. त्यांच्याकडून घ्यावा. त्यांच्या उदरनिर्वाहाची चांगली सोय करून विज्ञान संशोधनाच्या प्रक्रियेत (Main Stream) त्यांना सामावून घ्यावं.

लग्नानंतर देखील स्वप्नावस्था – स्वप्नदोष (Nocturnal Emission) :

स्वप्नामध्ये वीर्यस्खन होण्याची समस्या - निद्रावस्थेची समस्या.

एक बाब खरी आहे की लग्नानंतर सुरळित कामजीवन असेल तर स्वप्नावस्था (Emission during dreams) होण्याचा प्रकार कमी होतो, परंतु त्याचप्रमाणे नियमित समाधानकारक कामजीवन असताना देखील स्वप्नावस्था होणं ही काही विकृती किंवा समस्या नव्हे. तसेच स्वप्नावस्थेला (लग्नानंतर होणाऱ्यासुद्धा) समस्या समजणं हीच एक अज्ञानमूलक व साफ चुकीची बाब आहे. निद्रावस्था (Sleep Emission) होणं देखील विकृत किंवा धोक्याचं नाही !

लग्नानंतर हस्तमैथुन – आत्मतृप्तीचा आनंद– हा गुन्हा, चूक की धोका ?

लग्नानंतरही हस्तमैथुन केलं तर त्यात काहीही विकृत किंवा धोक्याचं नाही. तो गुन्हा तर नव्हेच नव्हे. उलट आधी सांगितल्याप्रमाणे शीघ्रपतनावरील चांगला उपाय म्हणून हस्तमैथुनाचा वापर करता येतो. काहींना वाटतं त्याप्रमाणे हस्तमैथुनामुळे वेड, क्षय आदी काहीही होत नाही अन् शिश्न वाकडेही होत नाही.

काहींना स्वतःच शिश्न ताठ झाल्यानंतर वाकडं झाल्याची खंत असते; पण ताठ झालेलं शिश्न थोडसं डावीकडे किंवा उजवीकडे झुकणं ही अगदी नैसर्गिक व नॉर्मल बाब आहे. विकृती नव्हे.

पुष्कळांना विवाहानंतर काही दिवसांनी, वर्षांनी स्वतःचं वीर्य पातळ झाल्याबद्दल किंवा कमी झाल्याबद्दल हुरहूर वाटते; पण अशी भीती अगदी अनाठायी असते. कारण संभोगाच्या क्रियेशी वीर्याचे स्वरूप निगडीत असते. वीर्य थोडे कमी, थोडे पातळ वगैरे झाले तर काहीही विकृत नाही.

काही पुरुषांच्या मनात आपण पाहिजे त्यापेक्षा अधिक वेळा संभोग करतो व त्यामुळे आपण वृद्ध होऊ अशी भीती असते. तर काहींना, आपण कमी वेळा संभोग करतो असं वाटतं. काहींना, ठराविक काळापर्यंत ब्रह्मचर्य पाळलं पाहिजे असं वाटतं, पण जमत नाही म्हणून खेद वाटतो.

या साऱ्या बाबींची समाधानकारक उकल एका वाक्यानंच होऊ शकेल.

कामजीवन नैसर्गिक गरज आहे. एकमेकांना त्रास, वेदना होणार नाही याची खबरदारी घेऊन उभयतांना सुखप्रद असं कामजीवन जगणं हेच योग्य.

याच संदर्भात ब्रह्मचर्याचा जो एक प्रश्न उपस्थित केला जातो व महान व्यक्तीचे जे दाखले या संदर्भात दिले जातात त्याचं काय ?

असा प्रश्न कुणालाही पडू शकतो. याबद्दल थोडी चर्चा मागे आलीच आहे.

ब्रह्मजाणिवेत जो वावरतो तो ब्रह्मचारी. ज्याला सर्वसामान्य संसारी इच्छा, आकांक्षा, वासना उरल्या नाहीत तो सिद्ध पुरुष. ''उरलो उपकारा पुरता'' अशा तऱ्हेने कोट्यवधींच्या कल्याणार्थ स्वखुषीनं जगत असतो.

त्याच्या जाणिवा, त्याची दृष्टी सर्वांनी आपल्यालाही मिळायला हवी असा अट्टाहास धरणं व तसं झालं नाही तर दुःखी होणं साफ चूक.

तात्त्विकदृष्ट्या पाहिलं तरी प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभावधर्म व जिवीतकार्य वेगळं असतं. प्रत्येकानं दुसऱ्याबद्दल योग्य तो आदर ठेवून स्वतःच जीवन आनंदानं जगावं, कोणत्याही कारणानं दुश्चित्त होऊ नये.

ब्रह्मचर्य श्रेष्ठ की गृहस्थाश्रम असा वाद (हा वाद नवीन नाही) उचित नव्हे. क्रिकेटपटू श्रेष्ठ की वैज्ञानिक की अर्थशास्त्रज्ञ ? हा प्रश्न जसा अनुचित आहे, तसाच ब्रह्मचारी मोठा की गृहस्थाश्रमी असं विचारण्यासारखं आहे.

वसिष्ठ, जनक, मॅक्समुल्लर सारखे ऋषि आणि स्वामी विवेकानंद, ज्ञानेश्वर, स्वामी रामदास यांच्यात श्रेष्ठ कोण असं विचारणं अनाठायी आहे.

एकमेकांना समाधान देत कामजीवन, वैवाहिक जीवन (ते एकासारखं दुसऱ्याच्या बाबतीत असेल असं मुळीच नाही) जगणं हेच सर्वसामान्यपणे इष्ट होय.

या संदर्भात.....

१) ''जितके जास्त वेळा हस्तमैथुन कराल तेवढे उलट उपयुक्तच ठरेल.''

२) ''संभोग (एकमेकांना त्रास / वेदना न होणाराच) इष्ट आहे.''

३) ''संभोग, हस्तमैथुन न केल्यानं झोप कमी होणं, निद्रानाश, चिडचिडेपणा, नर्व्हसनेस व लैंगिक दौर्बल्य येतं म्हणून ब्रह्मचर्य पाळणं अनिष्ट आहे.''

अशी दुसऱ्या टोकाची विधान जरी तथाकथित तज्ज्ञ मंडळी हट्टाग्रहानं, अट्टाहासानं आणि ठासून सांगत असली तरी, एक योग्य अन् दुसरे टाकाऊ असे म्हणणे समतोल व तर्कसंगत विचारांना धरून नाही. अशा तऱ्हेचे सर्वसाधारण पाहणी व त्यातून काढलेले निष्कर्ष म्हणजे पूर्ण वैज्ञानिक सत्य नव्हे आणि जीवनाच्या तत्त्वज्ञानाच्या संदर्भात अंतीम सत्य तर नव्हेच नव्हे हे सर्वांनीच ध्यानात घ्यायला हवं. ते इतरांवर लादण्याचा प्रयत्न करणं चूक.

एका विशिष्ट मानसिक पातळीवर लैंगिक संभोगाला दुय्यम स्थान एखाद्याच्या बाबतीत प्राप्त होतं व तो माणूस जगाच्या कल्याणासाठी निर्भयपणे व सहिष्णुतेने झटत असतो. हे

काही गैर नव्हे ! उलट माणुसकीचा तो एक अनिवार्य उत्तुंग असा आविष्कार असतो ! पण त्याच्या वागणुकीचे सार्वत्रीकरण करून इतर सर्वांवर तेच लादणं मात्र गैर आहे.

थोडक्यात ज्यानं त्यानं स्वत:च्या रुचिप्रमाणे इतरांच्यावर दबाव न टाकता आपआपली वागणूक स्वत:च ठरवावी, स्वत:चा मार्ग स्वत:च शोधावा, हेच उत्तम.

एखाद्याची लैंगिक वासना कमी झाल्यामुळे त्याला स्वत:ला किंवा त्याच्या पत्नीला त्रास होत असताना खरी वस्तुस्थिती न कळल्यामुळे किंवा बेफिकीरीमुळे आपण साधू, बैरागी किंवा योगी झाले आहोत अशी स्वत:ची समजूत (गैर) करून घेणं देखील चूक आहे.

अशा वेळी स्वत:ची संपूर्ण वैद्यकीय तपासणी करून घ्यायला हवी.

केवळ विवाहितच नव्हे तर अविवाहित व्यक्तींनाही स्वत:मधील शारीरिक किंवा मानसिक दोष जाणून घेऊन दूर करणं आणि मग विवाह किंवा कामजीवनाच्या संदर्भात निर्णय घेणं, बदलणं हे अधिक चांगलं. निर्णय अर्थात त्याचाच, पण तो सुजाणपणे घेतलेला असावा एवढचं. उगीच ब्रह्मचारी म्हणून पुढे त्रासदायक ठरणारा मोठेपणा घेऊन स्वत:ला (व इतरांनाही) फसवणे योग्य नव्हे.

पुष्कळदा वैवाहिक कामजीवनाचा अभाव म्हणजेच अध्यात्मिक उन्नति आहे अशी स्वत:ची खुळी समजूत घालणाऱ्यांना, अशा तपासणी व उपचारांमुळे परत सामान्य माणसाप्रमाणे आनंदी कामजीवनाचा अनुभव घेता येईल. आत्मवंचनेमुळे होणाऱ्या क्लेशातून मुक्ति मिळेल.

शेवटी एवढं नमूद करायला हवं की हस्तमैथुन किंवा संभोग ही जीवनाची ईप्सित साध्ये आहेत. आनंदाचे, आरोग्याचे स्रोत आहेत अशा तऱ्हेची जी एक हवा वा मतप्रवाह आपल्याकडे येऊ पाहतो आहे तो देखील हितकर नाही. कारण तो एकतर्फी, एकांगी व संकुचित आहे.

हस्तमैथुन व संभोगामळे धोका नाही. ताण कमी होण्याचं सुख आहे हे जेवढं खरं तेवढंच इतर अनेक सुंदर, महत्त्वाच्या, आनंददायी व हितकर बाबीही जीवनात आहेत, हेही विसरता कामा नये. मुलांना देखील असा योग्य दृष्टीकोनच द्यायला हवा.

कारण आपल्याला लैंगिकसुख नाही किंवा अपुरे आहे एवढ्या एका कल्पनेपायी देखील सुखी संसार उद्ध्वस्त होऊ शकतात. निव्वळ कामतृप्ती हाच सुखी जीवनाचा निकष ठरवण्यात हा धोका आहे. (त्यात कामशास्त्र तज्ज्ञांचा (!) फायदा असला तरी) !

सुंदर व आनंदी जीवनाचा एक भाग, आवश्यक भाग कामजीवन आहे ; पण हजारो पती-पत्नी कामजीवन नष्ट झाले तरी एकमेकांवर प्रेम व निष्ठा यांचा वर्षाव करून जीवन आनंदी बनवतात. एका अनोख्या पातळीवर समाधानाने वावरू शकतात, हे नाकारण्यात अर्थ नाही.

आता वैवाहिक कामजीवनातील आनंदावर विरजण घालणारी एक बाब.....

विवाह बाह्य संबंध (Promiscuity व Infidelity = प्रॉमिस्क्युटि व इनफिडेलिटी) :

आपल्या पत्नीकडे, मुलांकडे लक्ष देणारा पुरुष जुगार, मटका, पत्ते, रेस, दारू, गांजा, चरस, भांग वा इतर बायका इ. बाबतीत बुडला जातो तेव्हा साहजिकच त्याचं आपल्या पत्नीकडे व मुलांकडे दुर्लक्ष होऊ लागतं.

आपल्या संसाराची पर्वा नसलेला, फिकीर नसलेला पुरुष स्त्रीला स्वत:कडे कसे आकर्षित करणार ? त्याचा मनस्वी द्वेषच स्त्री करू लागते.

पण ते क्षणभर बाजूला ठेवलं तरी त्याचं आरोग्य बिघडतं आणि त्याला लैंगिक रोगही होऊ शकतात आणि तेव्हा मात्र वैवाहिक लैंगिक जीवनावर नांगर फिरतो. सिफिलिस, गोनोऱ्हिया, लिंफोग्रन्युलेमा व्हेनेरियम, गॅन्युलोमा इंग्विनेली आणि एड्स सारखे आजार होतात. या रोगांचा तपशील पुढच्या प्रकरणात पाहू.

विवाहित स्त्रीच्या वैवाहिक कामजीवनातील समस्या :

काही वेळा स्त्री योग्य लैंगिक प्रतिसाद देऊ शकत नाही. यामागे मधुमेह, कर्करोग, हृदयरोग इत्यादी असतात, पण या व्यतिरिक्त स्त्रीची कामेच्छा कमी व्हायला व तिचा प्रत्येक प्रतिसाद नाहीसा व्हायला इतर काही महत्त्वाची कारणंही आहेत.

मानसिक कारणे :

१) पुरुषांप्रमाणे स्त्रियांमध्येही पुरुषाविषयची, काही कारणामुळे उत्पन्न झालेली घृणा यामागे असू शकते. उदा. बलात्कार होणे किंवा पाहायला मिळणे किंवा बाप आईला मारतो आहे हे दृश्य मनावर ठसणे. थोडक्यात, पुरुष आणि हिंस्रता, पुरुष म्हणजे क्रूरपणा हे समीकरण मनात तयार होणे.

२) कधी कधी गर्भवती होण्याची भीतीही संभोगेच्छा मारू शकते, विशेषत: सारख्या मुलीच झाल्या तर किंवा आर्थिक अडचणींमुळे.

३) काही वेळा विचित्र समजुतीमुळे संभोगेच्छा कमी होते. याचं उदा. म्हणजे मासिक पाळी - विटाळ - बाहेर बसणे. अशा मासिक पाळीशी निगडीत भावनांमुळे मासिक पाळीच्या दिवसात संभोग टाळण्याची वृत्ति असते. वस्तुत: मासिक पाळीच्या दिवसातही जननेंद्रिये व आजूबाजूच्या भागांची स्वच्छता ठेवली तर दोघांच्या संमतीने संभोग करायला काहीच हरकत नसते.

४) काहीवेळा पुरुषाच्या शरीराची दुर्गंधी किंवा त्याची स्वत:ची घाणेरडी प्रतिमा यामुळे स्त्रीची संभोगेच्छा कमी होते.

५) याशिवाय एखाद्या व्यक्तीची मृत्यु, आर्थिक किंवा तत्सम नुकसान, भावी जीवनाबद्दल घोर निराशा यामुळेही स्त्रीची रतिसुखाची लालसा नष्ट होते.

६) कधी कधी लैंगिक रोग होतील (विशेषत: पुरुषाचे चारित्र्य संशयास्पद असेल तर) ही भीतीही कामसुखातील स्त्रीचे स्वारस्य नाहीसे करते.

७) काही वेळा संभोग आणि अप्रिय घटनेची तर्कहीन सांगड घातली जाते व संभोग सुखापासून स्त्री दूर राहते.

८) स्किझोफ्रेनिया किंवा तीव्र नैराश्यासारखे मानसिक रोग, डिंबग्रंथीचे (Ovary) विकार, यकृताचे (Liver) विकार, याचबरोबर मेंदू व मज्जासंस्थेवर कार्य करणाऱ्या विविध औषधांमुळेही स्त्रीमध्ये लैंगिक सुखाबद्दल अनास्था येऊ शकते.

९) लक्षात ठेवण्यासारखी बाब म्हणजे रक्तदाब कमी करण्यासाठी, मानसोपचारासाठी व पोटातील जळजळ कमी करण्यासाठी वापरात येणारी काही औषधे कमी अधिक प्रमाणात लैंगिक वासना मारतात. उदा. प्रोप्रॅनॅलॉल, क्लोर प्रोमॅझिन, सिमेटिडिन इ.

१०) कधी कधी संतती प्रतिबंधक गोळ्या खाल्ल्यानेही वासना रोडावते.

११) संभोगेच्छा ओसरण्याचं एक महत्त्वाच कारण म्हणजे जननेंद्रियाची सूज किंवा वेदना. याची कारणमीमांसा पुढे केलेली आहे.

१२) कधी कधी शस्त्रक्रियेने डिंबग्रंथी (Ovary) काढून टाकल्यामुळेही वासना रोडावते, क्षीण होते.

शारीरिक समस्या :

१) **मधुचंद्रामुळे मूत्राशयाला आलेली सूज** (Honey Moon Cystitis) : लग्नानंतर काही दिवसांनी ओटीपोटात दुखू लागतं व लघवी करताना जळजळ होते. स्त्रीच्या जननेंद्रियाचं निरीक्षण केलं तर मूत्राशय व शरीराबाहेर मूत्र नेणारे मूत्रद्वार यांच्यात फारच कमी अंतर असल्याचं आढळून येईल. स्त्रीमध्ये मूत्रमार्गाची (Urethra) ची लांबी जेमतेम दीड इंच असते.

योग्य त्या जंतुनाशक गोळ्या, अक्ललाइन मिक्श्चर व भरपूर पाणी, डॉक्टरी सल्ल्याप्रमाणे घेतल्यावर सूज निघून जाते. ओटीपोट दुखायचं बंद होतं. लघवीची आग होईनाशी होते. हल्ली नॉरफ्लॉक्सॅसिन, सिप्रोफ्लॉक्सॅसिन अशी नवनवीन व महाग पण परिणामकारक औषधे बाजारात आली आहेत.

२) **मासिक पाळीपूर्व तणाव व तज्जन्य लैंगिक समस्या** (**Premenstrual Tension**) : काही स्त्रियांना मासिक पाळीच्या पूर्वी एक दोन किंवा अधिक दिवस मळमळ, पाठदुखी आणि वक्षस्थळांचा दुखरेपणा जाणवतो. ओटीपोटी व खाली बेचैनी, अस्वस्थता वाटते.

काही जणींमध्ये तर तीव्र नैराश्य येते. एवढे की नवऱ्याला त्या प्रत्येक बाबीसाठी दोष देतात. कारण त्यांना अगदीच असह्य वाटते.

साहजिकच कामजीवन ठप्प.....

पण काही जणींना जननेंद्रियांचा रक्तपुरवठा माफक प्रमाणात वाढल्यामुळे उलट उत्तेजना येते. त्यांची लैंगिक इच्छा बळावते. कारण हा वाढलेला रक्तपुरवठा वेदनादायक करण्याइतपत जास्त नसतो.

मासिक पाळीपूर्व तणावाच्या त्रासामध्ये संतती प्रतिबंधक गोळ्यांचा चांगला उपयोग होतो असं आढळून आलं आहे.

३) **वेदनादायक संभोग** = (**Dyspareunia**) : संभोग वेदनादायक होण्यासाठी पुष्कळ कारणं आहेत. त्यातली मुख्य म्हणजे–

अ) योनिपटल (Hymen) अति चिवट असल्याने व फाटू शकत नसल्याने शिश्नप्रवेशाला अडथळा येतो. त्यामुळे वेदना (उभयतांना) होऊ शकतात.

ब) गुणसूत्रातील दोषामुळे कधी कधी योनिमध्ये विकृती असते. (पहा आकृती ३६अ–योनिची विकृती) साहजिकच त्यामुळे संभोग क्लेशदायक ठरू शकतो. याबद्दल मागे विवरण आलं आहे.

क) कधी कधी ऑपरेशनच्या जखमेमुळे वेदना होतात.

ड) कधी ढुंगणाचे संयुक्त हाड ज्याला जघनास्थि वा पेल्व्हिक बोन (Pelvic Bone) म्हणतात. त्यामध्ये असणाऱ्या एखाद्या अवयवास जंतूसंसर्ग किंवा सूज आल्यामुळे आजूबाजूचे भाग (यात जननेंद्रियही आलीच) दुखरे बनतात व संभोगामुळे अधिक दुखतात.

इ) ॲलर्जीमुळेही सूज व वेदना होऊ शकतात.

क) केव्हा केव्हा बार्थोलिन ग्रंथीमधून व ग्रीवेतून पुरेसा वंगणद्रव (Lubricating Fluid) न आल्यामळे शिश्नप्रवेश अतिरिक्त घर्षण करणारा होतो तर, पुष्कळदा गुदद्वारातील भगंदर (Fistula) व व्रण (Fissure) मुळे संभोग त्रासदायक होतो.

ग) तर कधी गर्भाशयाच्या विकारामुळे, संभोगाच्या वेळी स्त्रीला वेदना होतात. शिश्न खोलवर घुसवले असता जेव्हा वेदना होतात तेव्हा त्या आतील जननेंद्रियांच्या व जवळपासच्या उदा. मलाशय (Rectum) व ओव्हरीच्या विकारामुळे होय.

वरील कारणे दूर करून यांच्यावर उपचार करता येतात. उदा. अतिकठिण योनिपटल छोट्याशा शस्त्रक्रियेने विदारित करता येते.

४) **व्हजायनिसमस** = (**Vaginismus**) : अगोदर वर्णन केल्यापैकी एखाद्या कारणाने संभोगाविषयी घृणा, किळस वा तीव्र तिटकारा आला असेल तर स्त्रीच्या योनीच्या (Vagina) बाहेरचा १/३ भाग ऐन संभोगाच्या वेळी एकदम आकुंचन पावतो.

अशा वेळी शिश्नप्रवेश दुरापास्त होतो.

या बाबतीत मानसोपचार व योग्य सल्ला आणि स्पष्टीकरण यांचा उपयोग होतो. शस्त्रक्रिया व औषधांची गरज नसते.

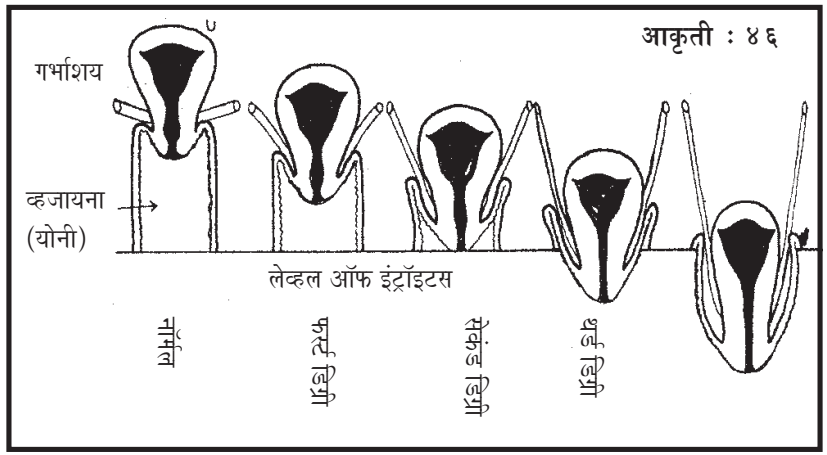
कामजीवनातील असमाधान, पुरुषाचं किंवा स्त्रीचं कामशास्त्रातील अज्ञान, कामजीवनातील अतृप्तीला कारणीभूत ठरतं.

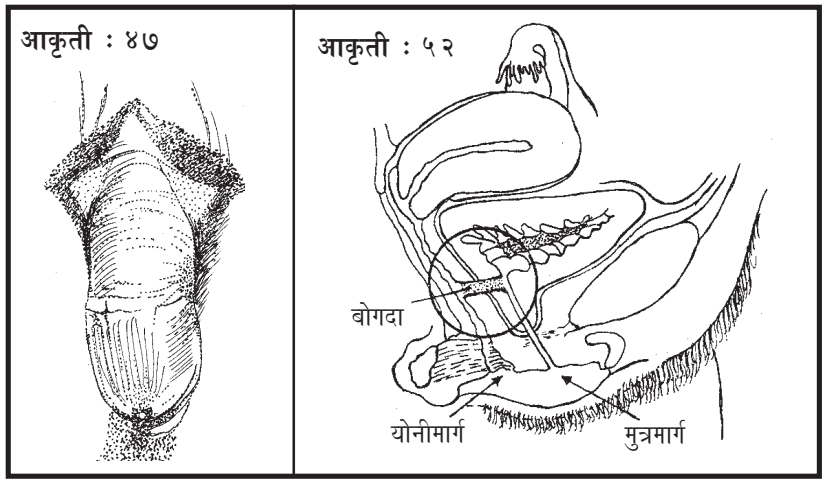
यावरील उपायांचा विचार अर्थातच पुढे करू. कारण तो स्त्री आणि पुरुष उभयतांनाही उपयुक्त ठरणारा असेल.

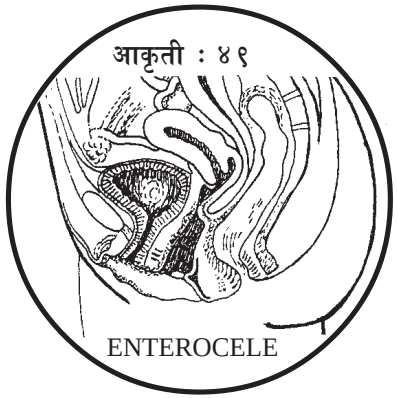
खास स्त्रियांचे काही विकार असतात हे खरंच उदा. अनियमित मासिक पाळी, अतिस्राव, वेदना, गर्भाशय, गर्भाशय नलिका, ओव्हरी, योनीद्वार इ.ची सूज किंवा या अवयवांना होणारा जंतूसंसर्ग, अंग बाहेर येणे (प्रोलॅप्स = Prolapse), स्तनांच्या गाठी, स्तनाग्रांना होणारा जंतुसंसर्ग, जखमा, काही कर्करोग इत्यादी. याशिवाय मधुमेह, काही कर्करोग, हृदयरोग, क्षय इ. व्याधि स्त्री-पुरुषांना होऊ शकतात.

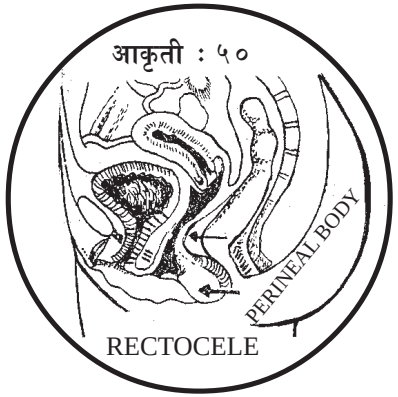
परंतु या साऱ्यांचा सविस्तर परामर्ष कामजीवनाच्या संदर्भात नव्हे तर स्त्रीरोगाशास्त्राच्या किंवा चिकित्साशास्त्राच्या पुस्तकात घेणचं उचित ठरेल. इथे फक्त स्त्रियांना या व्याधि होऊ शकतात व त्यांचा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष परिणाम संभोगसुखावर, कामजीवनावर व पर्यायाने वैवाहिक जीवनातील सुखावर, पती पत्नीच्या परस्पर संबंधांवर होऊ शकतो एवढं ध्यानात ठेवायला हवं आणि योग्य ती खबरदारी व उपाय डॉक्टरी सल्ल्याने वेळीच करून घेऊन सुखी कामजीवनाचा मार्ग निष्कंटक करायला हवा.

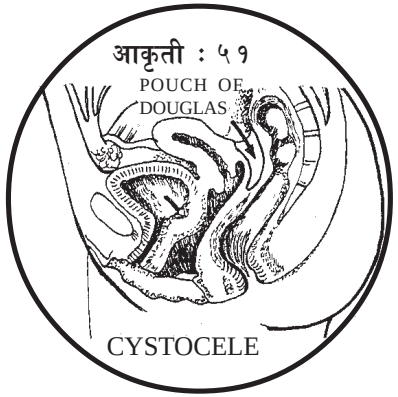
या प्रकरणात साऱ्या समस्यांचा आपण विचार केला. पुढील प्रकरणात– पती पत्नीने कामजीवनाला आनंद उपभोगावा कसा याचा थोडा तपशीलवार विचार करू.











❑ ❑ ❑

वैवाहिक कामजीवन
सुखाचं तंत्र आणि आनंदाचा मंत्र

मंत्र :

विवाह काही फक्त निरोगी आणि सुदृढ व्यक्तींचेच होतात असं नव्हे. कितीही प्रयत्न केला तरी काही व्याधि, काही व्यंगे, राहू शकतात. पुष्कळदा अपंग व्यक्तींचे विवाह होतात. म्हणूनच...

पुस्तकात वर्णन केल्याबरहुकूम कामजीवन जगण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे शुद्ध मूर्खपणा आहे. पुस्तकांविषयी चुकीची दृष्टीकोन ठेवण्याचा प्रकार आहे. पुस्तकं आपल्याला ज्ञान देतात, सावध करतात, मार्गदर्शन करतात. पण त्यांच्याबद्दल समतोलपणे विचार करून, स्वत:ला पटेल-आवडेल व मानवेल ते कसं घ्यायचं आणि त्यातलं काय सोडायचं याचा निर्णय आपणच घ्यायचा असतो.

पुस्तकं व्यक्तीसाठी आहेत, व्यक्ती पुस्तकांसाठी नाही. म्हणूनच आदर्श कामपूर्तिची कल्पना मनात ठेवून तिचा ध्यास घेणे अर्थातच चूक.

कारण असं करताना नकळत व्यक्ती स्वत:विषयी न्यूनगंड निर्माण करते व विनाकारण स्वत:ला परावलंबी बनवते. अर्थात स्वत:ला दुबळे व असहाय्य न बनवता काहीच अडचण नसतानाही डॉक्टरांचा व कामशास्त्र तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यायला हरकत काहीच नाही. पूर्ण शहानिशा करूनच स्वत:च्या विचारांनी तो आचरावा. असो.

आदर्शाचा ध्यास न ठेवता, स्वत:ला किंवा पती, पत्नीला कमी न लेखता (आदर्श नसला / ली तरी) स्वत:चं कामजीवन हे 'स्वत:चं' म्हणून आस्थेनं आणि रसरसून जगणं हे सर्वांत महत्त्वाचं.

हे ठासून पुन: पुन्हा लिहीण्याचं कारण म्हणजे पुष्कळ जण जे स्वत:पाशी आहे त्याच महत्त्व लक्षात न घेता, काल्पनिक गोष्टींच्या मागे, मृगजळाच्या मागे लागतात. पुढे....अर्थातच पस्तावतात.

विशेषत: नटनट्या, राजे-महाराण्या यांच्या प्रेमकहाण्या, त्यांचे रोमान्स लोक चवीने वाचतात आणि वाचता वाचता त्यातील भ्रामक मोहकतेच्या दडपणाने नकळत स्वत:च्या जीवनाची अवहेलना करतात. स्वत:ला, स्वत:च्या संसाराला तुच्छ लेखतात. स्वत:शी प्रतारणा करण्याचाच हा एक भाग. परिणाम तापदायक.

म्हणूनच सर्वप्रथम स्वत:कडे रास्त महत्त्व घेऊन कामजीवन जगायचं ही महत्त्वाची धारणा हवी. पुस्तकं, त्यातले 'आदर्श कामजीवन' आणि राजेराण्यांचे चोचले यांनी भारावून जायचं नाही अन् गेलचं तरी दबून तरी जायचं नाही.

दुसरी बाब म्हणजे लैंगिक सुख मिळवणं हे जेवढ समर्थनीय आहे तेवढंच त्याच्यामागे लागणं किंवा ते ओरबडून घेण्याचा प्रयत्न करणं हे विनाशाकडे नेतं हे विसरता कामा नये.

आता 'अगोदर पाहिलेल्या सर्व समस्या' दूर झाल्या तरी कामजीवनाचा उत्कट आनंद मिळेलच किंवा एकदा मिळाला तरी कायम मिळत राहिलच असं नव्हे. म्हणूनच.....

कामक्रीडेचं **तंत्र** अभ्यासूया !

विवाहाच्या पहिल्या दुसऱ्या रात्री मधुचंद्राच्या दरम्यान कामक्रीडा केलेली असतेच; परंतु मधुचंद्राविषयीच्या विवेचनाच्या संदर्भात या तंत्राचा विचार सविस्तरपणे केला नाही. कारण हे तंत्र संपूर्ण वैवाहिक जीवनाच्या संदर्भात अधिक संयुक्तिक ठरतं. वैवाहिक कामजीवनाचा आनंद केवळ मधुचंद्रापुरताच टिकतो असं समजणं चूक आहे. उलटपक्षी तो पुढेही टिकतो, वाढत जातो व वाढत जायला हवा. तो आनंद वैवाहिक जीवन तृप्त करीत राहतो, जर आपण सुजाण असलो तर. म्हणून या तंत्राचा अभ्यास.

कामक्रीडा फक्त जननेंद्रियाशी निगडित नाही हे आतापर्यंत ध्यानात आलंच असेल.

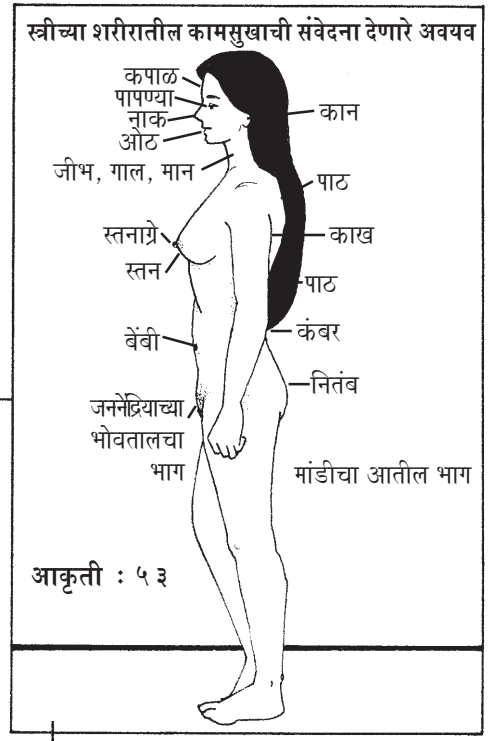
थोड्या पुनरुक्तिनं काही मुद्दे इथे नमूद करायला हवे.

१) प्रेम, आस्था, जवळीक याचबरोबर खेळकरपणाही लागतो, कामक्रिडेमध्ये अन्यथा अति गंभीर राहून रसभंगच व्हायचा. मिस्किलपणा, हळुवारपणा, पुरुषी दणकटपणा आणि स्त्रीची नजागत - लोभसवाणेपणा यातून कामसुखात रंगत येते. स्त्री चतुर असेल व तिची भीड चेपली असेल तर रंगत अजूनही वाढू शकते.

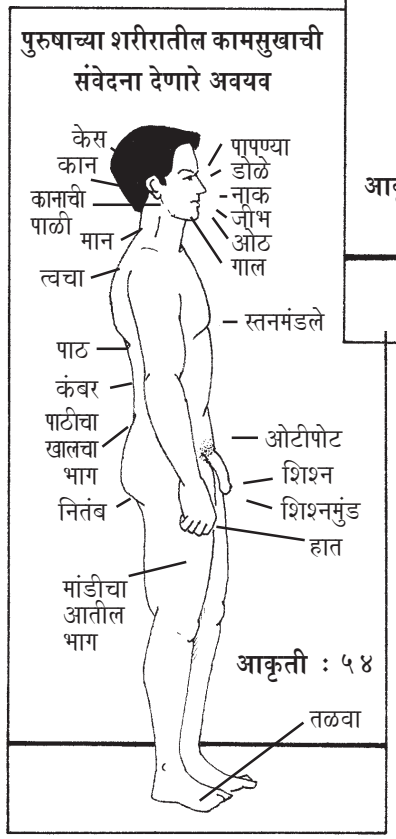
२) डोळे, कान, नाक, जीभ यातील विशेषेंद्रिये व त्वचा उदा. केस, पापण्या, गाल, मान, कंबर, ओटीपोटी, स्तनमंडळे, त्वचेचा आतला भाग, शिश्न व शिश्नमुंडाचा भाग,

कानाची पाळी, डोळे (पापण्यादी) ओठ, जीभ, पाठ, पाठीचा खालचा भाग, नितंब, हात इ. विविध इंद्रियांच्या स्पर्शा-चुंबनामार्फत, पुरुषांना कामसुखाचा उच्चांक गाठू देऊन टिकवता येतो. (पहा आकृती ५३). हे स्त्री करू शकते.

३) स्त्रीच्या बाबतीत डोळे, कान, नाक, जीभ व त्वचा उदा. काखा, खांदे, हात, पाठीचा खालचा भाग, कंबर, ओटीपोट, बेंबी, नितंब, स्तन, स्तनाग्रे, जननेंद्रियाच्या भोवतालचा भाग. लिंगमणी म्हणजेच शिश्निका किंवा क्लायटोरियस (Clitoris), योनिच्या आत पुढच्या बाजूमध्ये (Anterier Wall) २ इंच खोलवर असलेला भाग (ज्याला जी स्पॉट किंवा ग्रोफेनबर्ग (Grofenberg) Spot म्हणतात), मांड्यांच्या आतील बाजूचा भाग इ.च्या स्पर्शा-चुंबनामार्फत कामसुखाचा कळस गाठून देता येतो. (पहा आकृती ५४). हे पुरुषाला करता येते.



आकृती : ५३



आकृती : ५४

४) वरील अवयवांद्वारे, तसेच मधुर संभाषण (शब्द), उत्तेजित करणारा सुवास (गंध), मादक काया उदा. टपोळे डोळे, लाघवी नजर, कमनीय बांधा आणि घायाळ करणारे उरोज आणि त्यावरील स्तनाग्र, सुंदर

बेंबी, डौलदार नितंब, आकर्षक आणि तुकतुकीत त्वचा यांचा मिलाफ (रूप), मुलायम त्वचेवर सराईतपणे हात, ओठ, अंगांग फिरवले, घासले असता होणारा स्पर्श आणि ओठानी ओठांना एकमेकांत घेऊन जिभेला जिभेशी खेळून मिळणारे अधरामृत आणि स्त्रिच्या अंगोपांगांना (त्याचा तपशील नंतर पाहू) चुंबने व अगदी हलके चावे घेऊन, पुरुष कामसुखात डुंबून जातो.

तर स्त्री, पुरुषाने केलेल्या विविध प्रकारांना साथ देत कधी नाजूकपणे त्याच्या केसातून बोटे फिरवून, त्याच्या पाठीवरून प्रेमाने हात फिरवून, त्याच्या डोळ्याचे, कानाचे चुंबन घेऊन त्याला व स्वत:ला उत्तेजित करू शकते. त्याला व स्वत:ला काळजी, चिंता, कटकटी या साऱ्यांच्या दडपणातून मुक्ती देऊ शकते. विरंगुळा मिळवून देऊ शकते.

काही स्त्रिया पुरुषांची स्तनाग्रे कुस्करून तर कधी त्याच्या पोटाला व बेंबीला हलकेच चुंबन घेऊन त्याला - स्वत:ला चेतवतात.

काही स्त्रिया स्वत:ची शिश्निका घासून तर काही पुरुषाचे शिश्न तोंडात घेऊन आनंद मिळवू शकतात.

पुरुषाने शिश्निकेचे म्हणजे लिंगमणी (Clitoris = क्लायटोरिस) व योनिचे चुंबन घेतले की स्त्रियांना उत्तेजना मिळते. त्या उद्दीपित होतात. तर काहींना शिश्नाचा सर्वांगाला झालेला स्पर्श आवडतो. विविध प्रकारच्या चुंबनामध्येही परस्पद आनंद उपभोगू शकतात. देहभान विसरू शकतात.

५) स्टॉप व स्टार्ट (Stop व Start) चे तंत्र एकमेकांना संयतपणे उत्तेजित करण्यासाठी निश्चितच पण वेगळ्या प्रकारे उपयोगी पडते. याला इंग्रजीत काकेट्री (Coquetry) म्हणतात. ही एक प्रकारची शिवाशिवीच.

सर्वसामान्यपणे पुरुष एकदम लवकर उत्तेजित होण्याची शक्यता असल्यामुळे तो हळूहळू व आपल्या बरोबरीने उत्तेजित व्हावा या हेतूने बहुधा या तंत्राचा विकास झाला असावा.

स्त्रीने अत्यंत कौशल्याने जर याचा वापर केला तर तिला संभोगातुर होण्यासाठी अवश्य तेवढा अवधी जरूर मिळतो आणि या दरम्यान पुरुष हळूहळू तिच्या इतपत आतुर होतो.

अशा तऱ्हेने कामातुर झाले किंवा कामविवश आणि संभोगोत्सुक झाले की, संभोग झाला तर निश्चितच दोघांनाही अत्यंत आनंद मिळण्याची जवळ जवळ खात्रीच असते.

कामभावनेला अगदी तुच्छ लेखणाऱ्या व्यक्तींनी जर हे ध्यानात घेतलं तर त्यांची कामक्रीडा अधिक रंगतदार होईल यात शंका नाही.

पत्नीने पतीची सेवा करायची, पतीला परमेश्वर मानायचं इत्यादी जुनाट आणि अन्याया विचारांमुळे स्त्री व पुरुषामध्ये कटुत्वाची भिंत तयार होते. स्त्री ही दासी किंवा वस्तु आहे या वृत्तीमुळे कामजीवनातील गोडी कमी होऊन रुक्षता आणि उदासीनता येते. बरोबरीच्या नात्यानं न वागता मालक - नोकराप्रमाणे स्त्री-पुरुष एकमेकांशी वागले तर कामक्रीडा कमी रंगतदार किंवा बेरंग होते. एकजण सोसतो (ते) आणि दुसरा भोगतो (ते) अशा परिस्थितीत पती-पत्नी वावरतात.

यातल्या पुष्कळ बाबी आपण मधुचंद्राच्या संदर्भात पाहिल्या ; पण अनुभवांती शहाणपण या न्यायनं साऱ्या बाबतीत पती-पत्नी दोघेही हळूहळू सराईत होतात, वाकबगार होतात.

स्वत:च्या घरात विविध तंत्रांच्या द्वारे, रोज नव्या नवलाईने कामविश्व समृद्ध करीत पती पत्नी एकमेकांना तृप्त करू शकतात.

वाभ्रव्य आणि सुवर्णनाभाच्या आलिंगन, चुंबनादि शिवाय अनेक प्रकारे एकमेकांचे एकमेकांतील औत्सुक्य व स्वारस्य टिकवू शकतात व वाढवू शकतात. हे सारं मधुचंद्राच्या वेळी होत नाही. मधुचंद्राचं सुख वेगळं. दोन्ही सुखं आपआपल्या जागी श्रेष्ठ आहेत. एकाची सर दुसऱ्याला येत नाही.

६) वैवाहिक कामजीवनात म्हणूनच विविध प्रकारच्या चुंबनांना, आसनांना याचसाठी महत्त्व आहे. त्यांचा तपशील आता पाहू.

– चुंबने –

१) **निमितक :-** हलकेच ओठांना ओठ टेकवून घेतलेले चुंबन. पुष्कळ स्त्रियांना चुंबनाचा या ना त्या कारणानं कंटाळा, तिटकारा असू शकतो. (पहा आकृती ५५)

साहजिकच विवाहापूर्वी किंवा मधुचंद्राच्या वेळीही जर चुंबन शक्य झालं नसेल तर ते साध्य करण्यासाठी पायरी पायरीनं प्रयत्न करावे लागतात.

२) **स्फुरितक :-** पत्नीचा खालचा ओठ स्वत:च्या ओठात घ्यायचा. यावेळी ती थोडा प्रतिकार तर थोडा होकार असा प्रतिसाद देते. (पहा आकृती ५६)

३) **घाटितक :-** यामध्ये आता वश झालेली प्रिय पत्नी प्रेमानं पतीचा खालचा ओठ स्वत:च्या अधरांमध्ये घेऊन स्वत:च्या जीभेनं तो कुरवाळते. यावेळी ती लज्जेने स्वत:चे डोळे बंद करून घेते आणि पतीचे डोळे स्वत:च्या हाताने बंद करते. (पहा आकृती ५७)

चुंबनोत्सुक स्त्रीचं चुंबन जेव्हा पती घेतो तेव्हा त्याचेही प्रकार आहेत.

१) **सम आणि वक्र :** समोरासमोर चेहर असताना पती पत्नीचा खालचा ओठ स्वत:च्या ओठात घेतो त्यास सम चुंबन म्हणतात. तर एकमेकांचे चेहरे तिरके असून खालचा ओठ ओठात घेतल्यास वक्र चुंबन म्हणतात. (पहा आकृती ५८)

२) **अवपिडित :-** स्वत:चे ओठ जोडीदाराच्या ओठावर दाबण्याला अवपिडित चुंबन म्हणतात. (पहा आकृती ५९)

३) **अधरपान :-** ओठ दाबून जेव्हा स्वत:च्या जीभेने देखील तो दाब देतो, त्यास अधरपान म्हणतात. (पहा आकृती ६०)

४) **उत्तरचुंबित :-** या चुंबनात पत्नी जेव्हा खालचा ओठ तिच्या दोन्ही ओठांनी चुंबते, तेव्हा तोही प्रेमळ प्रतिसाद म्हणून तिचा वरचा ओठ चुंबतो. (पहा आकृती ६१)

५) **जिव्हा युद्ध :-** कधी कधी चुंबन दीर्घ करून पती-पत्नीच्या जीभा एकमेकांचे दात, जीभ व टाळ्याशी (Palate) खेळतात घुसळतात तेव्हा त्यास जिव्हा युद्ध म्हणतात.

६) नितंब आणि बेंबीचे चुंबन.

७) **पिडित :-** उरोज, योनि आणि गालांचे जोराने घेतलेले चुंबन.

८) **अंचिता :-** स्तनांपासून कंबर, ओटीपोटापर्यंत घेतलेल्या चुंबनात पत्नी कामदेवता मानून कौतुक मिश्रित भक्तिने केलेल्या पूजनाचा आशय सामावल्यामुळे की काय त्यांना अंचिता म्हणतात.

९) **मृदु :** कपाळ व डोळ्यांच्या चुंबनांना मृदु म्हणतात. कारण ही चुंबने हळुवार असतात.

याशिवाय विविध प्रसंगी विविध हेतूंनी घेतलेल्या चुंबनांना त्या त्या परिस्थितीप्रमाणे नावं पडली आहेत.

उदाहरणार्थ नवरा झोपलेला असताना पत्नीनं तिच्या मनातील कामक्रीडेची इच्छा दर्शविण्याकरिता घेतलेले चुंबन. बाहेरून उशिरा परत आल्यानंतर आपल्या पत्नीला स्वत:चा मनोदय हळुवारपणे सांगण्यासाठी नवऱ्यानं घेतलेलं चुंबन याच हेतुनं.

कधी आरशातील प्रतिबिंबांच तर केव्हा सावलीचं तर कधी छोट्या बाळाची किंवा तिच्या / त्याच्या फोटोची चुंबनेही घेतली जातात.

दंतक्षते व नखक्षते

काही ठिकाणी दंतक्षतं आणि नखक्षतांचा वापर केला जातो; परंतु त्याचा वापर साधारण कामुक असणाऱ्या स्त्री-पुरुषांनी आणि पूर्णपणे उत्तेजित झाल्याशिवाय करू नये. तसेच एकमेकांच्या संमतीशिवाय करू नये.

कारण अगोदरच कामवासना कमी असेल तर किंचितशा वेदनानींही ती आणखीनच कमी होऊ शकते. त्याचप्रमाणे उत्तेजित नसतानाही थोडीफार वेदना फारशी सुखावह होत नाहीत. कामातुर आणि उत्तेजित अवस्थेत मात्र ही थोडीशी वेदना 'मीठा दर्द' बनते व पुढे तिची आठवण मीठी याद बनते.

या संदर्भातली महत्त्वाची बाब म्हणजे दोघेही समागमाच्या उत्कट आनंदात असताना एकमेकांची जोरदार चुंबने, चावे, कुस्करणे, नखांनी दाबणे इत्यादी प्रकारांनी क्षते म्हणजे लहानसे व्रण किंवा खुणा होतात. एका अर्थी पहायला गेलं तर एकमेकांच्या शरीरावरच्या या खुणा म्हणजे उत्कट कामक्रीडेत भान हरपलेल्या अवस्थेची पोच पावतीच; पण कधी कधी हेतुपुरस्सर प्रिय पती आपल्या पत्नीच्या नेहमी अनावृत्त असणाऱ्या (वस्त्रांनी झाकल्या न जाणाऱ्या) भागांवर अशा खुणा करतो. या खुणांकडे पाहून साहजिकच तिच्या मैत्रिणी खट्याळपणे तिची चेष्टा करतात.

साहजिकच तिला आपल्या रतिक्रीडेची व त्यावेळच्या अनुपम आनंदाची पुन्हा पुन्हा आठवण होते व पतीच्या प्रेमाकडे तिचं मन ओढ घेतं.

याशिवाय दंतक्षते व नखक्षतांचा वापर पहिल्या कामक्रीडेच्या वेळी किंवा तेव्हा जमलं नसल्यास नंतर एखाद्या निवांत वेळी पत्नी किंवा पतीची कामवासना प्रज्वलित करण्यासाठी, जोडीदार बऱ्याच विरहानंतर परतल्यानंतर किंवा तो दूर प्रवासाला वगैरे निघाला असता, तर कधी रागवलेल्या पत्नीची समजूत काढण्यासाठी किंवा पत्नीनं थोडसं मद्य सेवन केलं तर या क्षतांचा वापर केला जाऊ शकतो.

याचा अर्थ स्वत:ला काहीसं विसरलेल्या प्रिय पतीला किंवा पत्नीला परत स्वत:च्या कामबंधनात रेशमी नजाकतीनं बांधून घेण्यासाठी आणि पुढच्या विरहामध्ये त्याने व तिने स्वत:ची सोबत सहजासहजी विसरू नये यासाठी दंतक्षते व नखक्षतांचा वापर केला जाऊ शकतो.

सावधगिरी : (अतिवेदनादायी चावे घेणे किंवा ओरबाडणे, जोडीदाराला असह्य होईपर्यंत वागणे म्हणजे विकृती आहे. तसं कधीच करू नये.)

एका दृष्टीनं विचार केला तर योग्य प्रकारे एकमेकांच्या संमतीनं केलेली दंतक्षतं किंवा नखक्षतं म्हणजेच जोडीदाराला बहाल केलेली कामलेणीच (सौभाग्य लेण्याप्रमाणे). ही लेणी म्हणजे कामलक्षणं किंवा कामचिन्हंच होत.

चतुर पुरुषांच्या ध्यानात ही लक्षणं सहज येऊन ते प्रसंगानुसार सुयोग्य वागणूक करू शकतात. ज्याप्रमाणे मंगळसूत्र पाहून त्या स्त्रीबरोबची परपुरुषाची वागणूक सर्वसामान्यपणे

बदलते त्याचप्रमाणे एखाद्या आकर्षक स्त्रीकडे आकृष्ट होणाऱ्या पुरुषाला ती स्त्री दुसऱ्या पुरुषाशी संबंधित आहे हे कामचिन्हांवरून लक्षात येते.

पूर्वीच्या कामशास्त्रावरील ग्रंथात अनेक आकारांची, प्रकारांची व अवयवांवरची कामचिन्हे वर्णन केलेली आहेत.

आता कामशास्त्रातील आसनांचा थोडक्यात विचार करू. याबाबतीत प्रथम लक्षात घ्यायच्या बाबी म्हणजे.....

१) कामशास्त्रात वर्णन केलेली सर्व आसने सर्वांनी केली पाहिजेत, त्यांना जमली पाहिजेत, अन्यथा त्यांना पुरेसं लैंगिक समाधान मिळणार नाही, हा पुष्कळांच्या मनात दृढ असलेला समज साफ चूक आहे.

२) या आसनांमध्ये सुधारणा, बदल इत्यादी सोयीप्रमाणे करण्यात देखील काही अनिष्ठता नाही. फक्त आसनं ही नेहमी सुखासनं असायला हवीत. दोघांपैकी एकालाही त्रासदायक ठरता कामा नये.

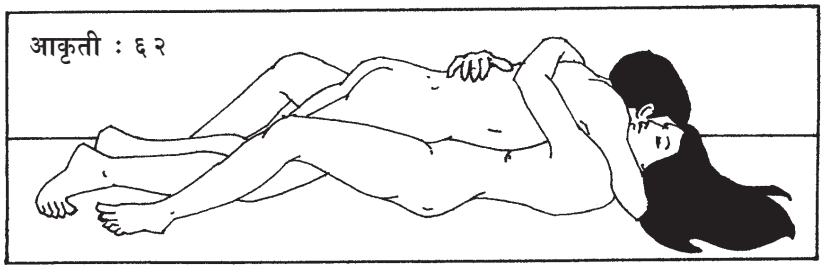
३) आसनांमुळे कामभोगात विविधता व ताजेपणा राहतो.

४) विविध आसने माहीत असली तर अशक्तपणा, गरोदरपणा, स्थूलपणा, कृशता, छोटे शिश्न, एखादी व्याधी इ. विविध परिस्थितीत कमी वेदना व गैरसोय व अधिक सुखाने कामभाग घेता येऊ शकतो.

५) यामुळे मिळणाऱ्या सुखामुळे व तणावरहिततेमुळे आरोग्य सुधारण्यालाही मदत होते.

– विविध आसने –

१) पत्नी उताणी झोपते. मांड्या थोड्या रूंद. पुरुष स्त्रीच्या दोन पायात पालथा राहून शिश्न प्रवेश करतो. यात स्त्रीच्या पाठीच्या मणक्यांच्या खालच्या भागाखाली उशी ठेवली तरच शिश्न खोलवर जाऊ शकते आणि गर्भाशयाच्या गळ्याला (ग्रीवा = Cervix) टेकू शकते. (पहा आकृती ६२)


आकृती : ६२

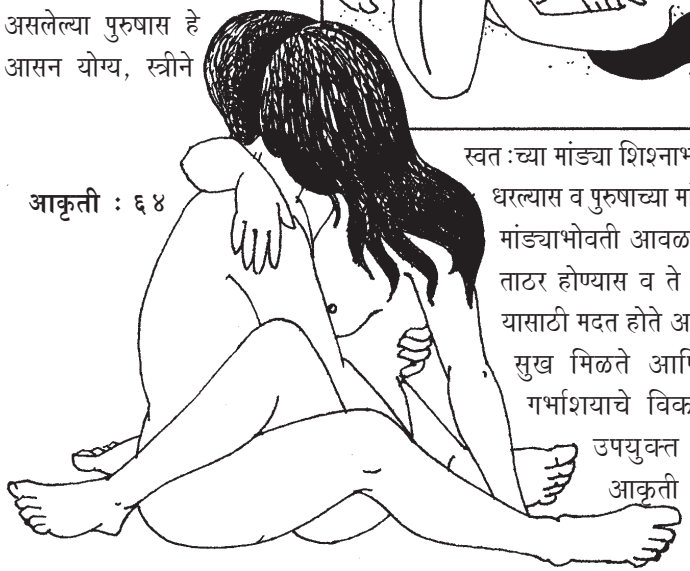
यात लिंगमण्याचे (शिश्निकेचे) घर्षणही बेताचे होते.

गरोदरपणामध्ये व विशेषत: गरोदरपणाच्या चौथ्या महिन्यानंतर हे आसन करू नये. तसेच लठ्ठ पुरुष (ज्याचे वजन अति आहे) व ज्यांचे शिश्न ताठ झाल्यानंतर छोटेच असते, त्यांच्यासाठी हे आसन योग्य नाही.

२) स्त्रीची योनि मोठी व सैल झाली असल्यास वरील आसनांमध्ये छोटासा फरक (पाय पुरुषाच्या खांद्यावर ठेवायचे) केल्यास ते सुखकारक ठरते. (पहा आकृती ६३)

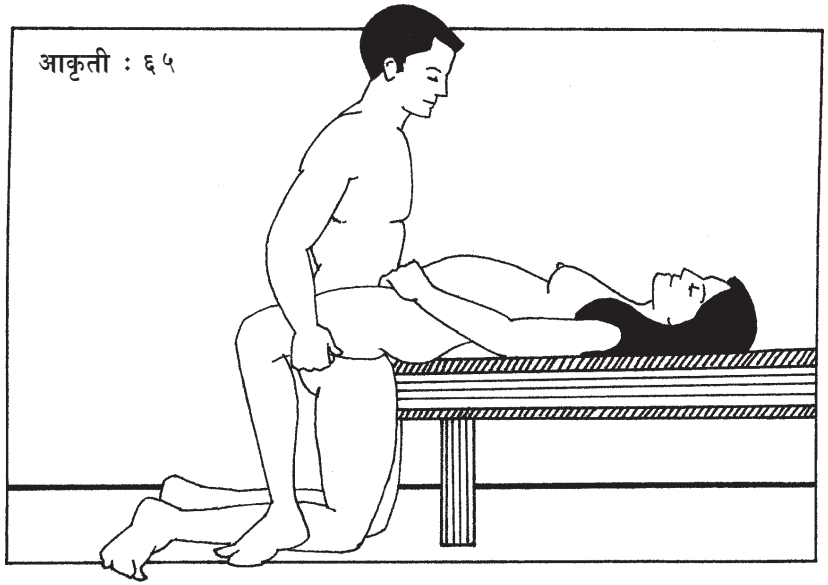
आकृती : ६३

३) थकलेला पुरुष, शिश्नाच्या खोलवर प्रवेशास गर्भाशय, डिंबग्रंथी (Ovary) इ.च्या विकारामुळे) अनुत्सुक आणि शिश्निकेच्या (लिंगमण्याच्या) उद्दीपनाने रतीसुख लाभणारी स्त्री, अथवा काही प्रमाणात क्लैब्य आलेल्या किंवा छोटे शिश्न असलेल्या पुरुषास हे आसन योग्य, स्त्रीने स्वत:च्या मांड्या शिश्नाभोवती आवळून धरल्यास व पुरुषाच्या मांड्या स्वत:च्या मांड्याभोवती आवळल्यामुळे शिश्न ताठर होण्यास व ते बाहेर पडू नये यासाठी मदत होते आणि उभयतांना सुख मिळते आणि डिंबग्रंथी, गर्भाशयाचे विकार यातही ते उपयुक्त ठरते. (पहा आकृती ६४)


आकृती : ६४

४) स्त्री लठ्ठ व पोट सुटलेली असेल (तर वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करावा हे अर्थातच महत्त्वाचं, पण जमलं नाहीच) तर, स्त्री पलंगावर उताणी व आपले पाय खुर्चीवर बसल्याप्रमाणे खाली सोडून झोपते. शिश्न खोलवर जात नाही पण स्त्रीच्या पोटाचा अडथळा, ताणल्यामुळे काहीसा कमी होतो व लिंगमणी किंवा शिश्निकेचं

उद्दीपन होऊन तिला वेदना न होता संभोगसुख मिळतं. गर्भाशयादी अवयवांच्या विकारातही त्याचा उपयोग होऊ शकतो. (पहा आकृती ६५)



५) पुरुषाकडे पाठ किंवा तोंड करून उताण्या पुरुषाच्या मांड्यांवर स्त्री आपले दोन पाय दोन्ही बाजूला टाकून बसते.

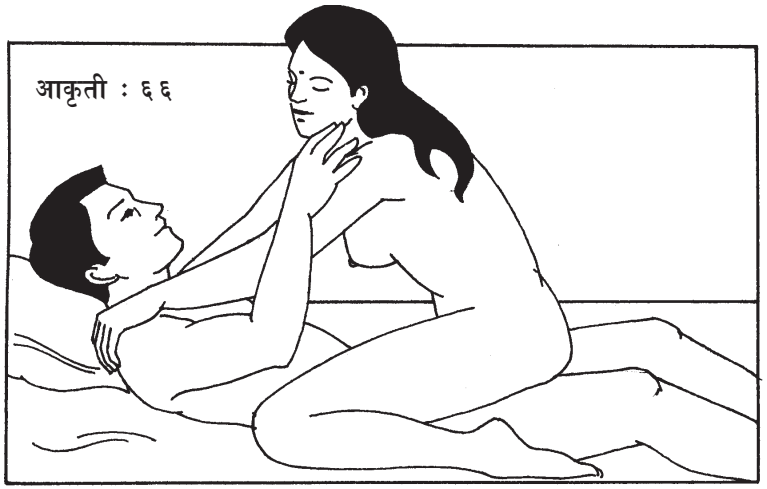
पुरुषाकडे तोंड करून बसून, पुढे सरकून शिश्न योनीत घेतल्यानंतर पुरुष आपल्या मांड्यांचा जेव्हा तिला, खुर्चीच्या पाठीसारखा आधार देतो त्यावर रेलून किंवा पुढे झुकून जेव्हा ती योनिबाजूशी शिश्नाचे घर्षण करून घेण्यासाठी मागेपुढे व वर्तुळाकार योनी हलवते तेव्हा रतिसुखाची परमावधि तिला मिळते.

बव्हंशी स्त्रीयांना हे आसन आवडतं. संकोचाचा पडदा फाडला तर इतरांनाही आवडेल.

कारण यात स्त्रीच्या बहुतेक भागांचे उद्दीपन फार चांगले होते. पुरुष दमला असला तर त्यावेळीही हे आसन उत्तम.

गरोदरपणात व गर्भधारणा हे मुख्य उद्दिष्ट असल्यास हे आसन करू नये. (पहा आकृती ६६) कारण वीर्य व शुक्रजंतूंना गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध प्रवास करावा लागेल.

६) उभ्याउभ्याच स्त्री त्याच्या मानेभोवती हातांचा व कमरेभोवती पायांचा विळखा घालून शिश्नाचा योनिप्रवेश घडवते.



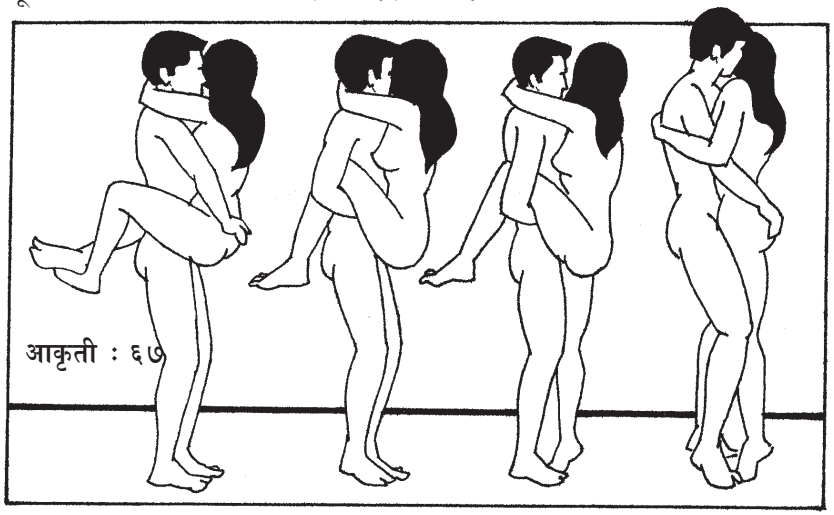
या आसनासाठी पुरुषाला स्त्रीचं वजन पेलायला हवं. तसेच स्त्रीला या अवघड स्थितीत कामक्रिडा करता यायला हवी. तरच या आसनाचं इप्सित साध्य होईल.

दणकट पुरुष व हलक्या चणीच्या चपळ स्त्रियांसाठी हे 'कसरतीच' आसन म्हणजे स्वत:च्या तारुण्याचा गौरवशाली अनुभवच. (पहा आकृती ६७)

७) स्त्री ओणवी, पालथी, हाताचे तळवे व गुडघे किंवा अशाच अवघड अवस्थेत पुरुषाने तिच्या पाठीमागून योनिप्रवेश करण्याची आसने फारशी लोकप्रिय नसावी.

(पहा आकृती ६८)

या विविध आसनांमध्ये प्रकृतीला पेलतील, मानवतील व भावतील त्याप्रमाणे गरोदरपणाची पूर्व काळजी घेऊनच आसने करायला हरकत नाही.



पुरुषाने एक लक्षात ठेवावं की या अगोदर वर्णन केलेल्या तंत्राचा वापर करून स्वत: स्त्रीबरोबर हळूहळू उद्दीपित व्हावं. तिच्या अगोदर उद्दीपित होऊन वीर्यस्खलन होऊ देऊन पटकन बाजूला होऊ नये. कारण यावेळी स्त्रीला तो हवा असतो. तो बाजूला गेला तर निश्चितच ती अतृप्त आणि बेचैन होते.

आकृती : ६८

अननुभवी स्त्रीला हरप्रकारे प्रथम उत्तेजित करून मग प्रत्यक्ष संभोग करून दोघांनी एकाच वेळी कामसुखाचा परमोच्च बिंदू गाठणे म्हणजे एक प्रकारची लैंगिक कसरतच असते. अदृश्य अशा एकमेकांच्या 'मनाच्या दोरीवर' ही कसरत करताना दोरी तुटूही देता कामा नये आणि स्वत: खालीही पडता कामा नये.

स्त्रीच्या योनिमधून होणारा स्राव, तिच्या छातीची धडधड, तिचा स्वागतात्मक, आव्हानात्मक किंवा आमंत्रणात्मक प्रतिसाद नीट लक्षात घ्यावा लागतो. तरच प्रत्यक्ष संभोग करीत असताना योनीच्या बाजूतील स्नायूंचे आकुंचन आणि स्वत:च्या शिश्नातील वीर्य दहा-बारा वेळा जोरदार आकुंचन प्रसरण होणारे स्खलन आणि याद्वारे उभयतांना मिळणारी कामसमाधी यांचा उत्कट प्रत्यय दोघांना बरोबरच घेता येतो.

स्त्रीने लक्षात ठेवायला हवं ते विशिष्ट आसनांच्या तंत्राचा मोकळेपणाने वापर करून पुरुषाला कमीपणा जाणवू न देता संभोगसुख मिळण्याचं कौशल्य. ३ व ५ नंबरची आसने या दृष्टीने फारच उपयुक्त ठरावी.

चतुर स्त्री, कधी एकदम थंडपणे, उदासीनपणे किंवा एकदम बावचळून वागत नाही. तिनं तसं वागूही नये.

स्वत:चं सुख मिळवण्यासाठी मोकळेपणानं बोलावं. आलिंगने, चुंबने, आसने यांचा वापर करावा आणि क्वचित कमी तर क्वचित थोडी आक्रमक भूमिका घेऊन पुरुषाकडून सुख मिळवावं.

वात्सायनानं या संदर्भात संभोगाबद्दल जे लिहिलं आहे ते त्याच्या सूक्ष्मतम आणि तरल निरीक्षणशक्तीचा प्रत्यय घडवतं.

या प्रतिभावंताच्या म्हणण्याप्रमाणे भिन्न स्वभाव, भिन्न प्रकृती आणि भिन्न लिंगाच्या दोन व्यक्ती जेव्हा त्यांच्या विशिष्ट पद्धतीने कामसुख मिळवण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा ते काहीसं भांडणासारखं असतं. या भांडणात जरी प्रेम व लैंगिकता व नाजुक सहजप्रवृत्ती असल्या तरी एक निश्चित अशी सौम्यशी हिंस्रताही असते.

वरवर पाहता कामक्रीडेचं किंवा समागमाचं हे 'प्रेम युद्धात्मक' वर्णन परस्पर विरोधी वाटेल; पण ते तसं नाही.

एखाद्या जुगलबंदीप्रमाणे प्रेमयुद्धातही परस्परांना थ्रिल मिळवण्याची तीव्रतम इच्छा असते आणि ते थ्रिल मिळवण्यात समोरचा प्रतिस्पर्धी जो अडथळा आणतो, त्यामुळेच ते थ्रिल शतगुणित होते. याची जाणही असते.

अव्वल दर्जाचा तबलजी आणि सतारीया यांचे चेहरे, जुगलबंदी जर तुल्यबळाशी झाली तर किती फुलून निघतात हे आपण पाहिलेलंच असेल.

प्रेमयुद्ध किंवा कामयुद्धातील रंगत म्हणूनच एकमेकांना 'समेवर' आणण्याच्या कुशलतेवर अवलंबून असते.

भाबडेपणा, बावळटपणा, मठ्ठपणा, निराशवृत्ती, अति पडखाऊपणा, उदासीनता ह्या बाबी एका बाजूला तर अति उत्साहीपणा, अति उतावळेपणा, अति हिंस्रता ही दुसऱ्या बाजूला, कामयुद्धातील रंगत घालवतात.

खेळामध्ये जसा प्रतिस्पर्धी अगदीच 'बाळू' असेल तर आपल्याला कंटाळा येतो तसंच कामक्रिडेचही आहे; पण त्यासाठी कधी कधी 'कोच' व्हायची तयारी व चिकाटीही ठेवावी लागते !

खेळांना व युद्धाला जे नियम असतात ते पाळले असता जशी रंगत वाढते तसेच कामशास्त्रातील संकेत नीट समजून घेण्यामुळे व पाळण्यामुळे 'प्रेमयुद्धाची किंवा कामयुद्धाची' रंगत (थ्रिल) वाढते. 'कामक्रीडा' म्हणजे नीरस खेळ व्हायला नको असेल तर ही थ्रिलची कल्पना नीट समजावून घ्यायला हवी. ते थ्रिल मिळवायला हवं.

या संदर्भातील थोडसं विषयांतर करून अमेरीकेतील माझं निरीक्षण सांगतो.

वर्षभराच्या माझ्या तिथल्या वास्तव्यात मी असंख्य तरुण मुलं पाहिली. विद्यार्थ्यांची तरुण पिढी जवळून पाहिली. त्यांच्याशी गप्पा मारल्या.

तिथे मुलं एकटी खेळतात. एकट्यानंच बास्केटबॉल आणि एकट्या एकट्याने संगणकावरचे खेळ पुष्कळजण तासन्‌तास खेळायचे. एकट्यानंच रॅकेटबॉल खेळायचे.

तासन्तास टी.व्ही. बघायचे. अनेक लोक वॉकमन कानावर अडकवून एकट्यानंच जॉगिंग करायचे.

एकट्यानं जगण्याची, एकलकोंड राहायची ही सवय अंगवळणी पडते, तेव्हा माणसं आत्मकेंद्रित आणि हेकेखोर बनतात. ठिसूळ बनतात. असहिष्णु बनतात.

तेथील वैवाहिक जीवनाची परवड आणि एककल्ली एकांडेपणा यांचा संबंध नीट लक्षात घ्यायला हवा. वैवाहिक कामजीवन व सहजीवनासाठी नितांत आवश्यक असा खेळाडूपणा हे दोन्ही एकमेकांवर निर्भर असतात.

प्रेमयुद्धातील किंवा कामयुद्धातील खरी मौज, जुगलबंदी, रस्सीखेच, कोंबड्याप्रमाणे टक्कर घेण्याचा खेळ यात तरबेजपणे रमणाऱ्यांना अधिक मिळेल यात शंका नाही.

शेवटी एक बाब पुनः पुन्हा स्पष्ट करायला हवी. कामक्रीडेचे तंत्र अवगत करणं म्हणजे परस्परांमध्ये कृत्रिमता आणणं किंवा परस्परांना धोक्यात ठेवणं किंवा परस्परांचा वापर करणं नव्हे. उलट ही कला अवगत करण्याचं कारण व प्रयोजन परस्परांवरील प्रेमाला योग्य अभिव्यक्ती देऊन एकमेकांना अधिकाधिक आनंदी करणं होय. यात कोणत्याही प्रकारची कुटिलता नाही. लपाछपी असली तरी फसवेपणा नाही. जुगलबंदी असली तरी वैर नाही. आक्रमकता असली तरी राक्षसी स्वार्थ नाही. हे तंत्र म्हणजे एकमेकांना फुलवण्याची श्रेष्ठ कला आहे.

❑ ❑ ❑

गर्भधारणा-प्रसूती आणि कामजीवन

अ) विषयाची ओळख :

गर्भधारणा, गरोदरपणातील काळजी, गरोदरपणातील आहार, प्रसूती, गरोदरपणा व प्रसूती संबंधातील आजार, त्यावरील उपचार हे स्त्रीरोग व प्रसूतीतज्ज्ञांच्या अखत्यारीत येतात. त्यांचा उहापोह इथे करणे असयुक्तिक ठरेल; परंतु या बाबींचा कामजीवनाशी जो संबंध आहे त्याचा इथे विचार करणं मात्र अगत्याचं आहे.

या संदर्भात संततीनियमनाचाही विचार अन् तोही प्रथमच करायला हवा.

कारण जर संततीनियमनाची नीट माहिती असली तर, नको असताना गरोदर होण्याची शक्यता (जी कटकट किंवा ब्याद ठरू शकते) शिल्लक राहणार नाही.

दुसरं म्हणजे आजच्या धकाधकीमध्ये पुनः पुन्हा गर्भधारणा आणि बाळंतपणं झाली तर ती कामजीवनावर निश्चितच परिणाम करू शकतात. कारण वेळ - शक्ती - पैसा - जागा सगळ्यांचीच आज टंचाई झाली आहे. स्त्रीला तर या सर्वांमुळे खचून आणि पिचून जायला होतं. तिच्या प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम होतात.

देशाच्या लोकसंख्येच्या संदर्भात संततीनियमन किंवा कुटुंब नियोजनाचं महत्त्व किती आहे व कसं आहे यावर त्या विषयाला वाहून घेतलेल्या पुस्तकातून पुष्कळ वाचायला मिळेल. त्याचा विचार इथे अप्रस्तुत आहे.

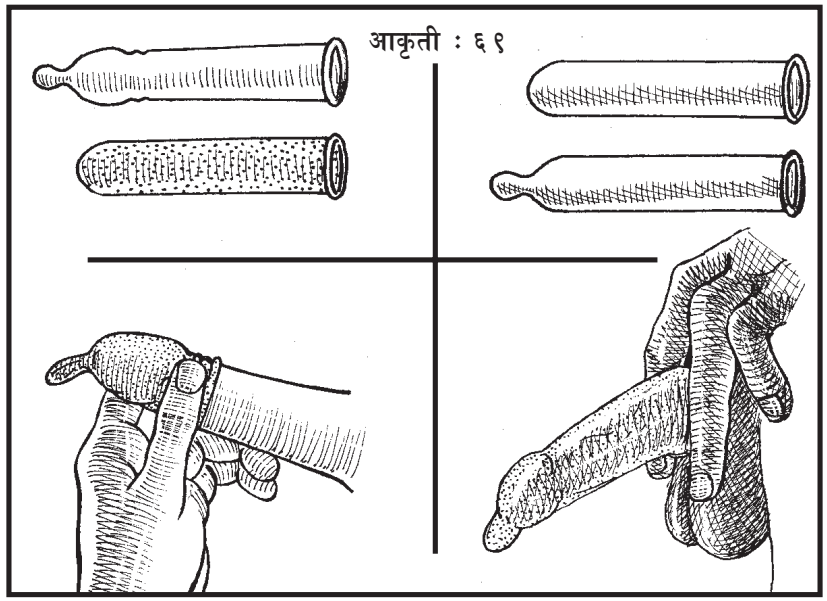
संतती नियमनाच्या साधनांबद्दलही आता सर्वत्र माहिती उपलब्ध आहे, पण तरीही उपयुक्त तेवढी माहिती वर उल्लेखलेल्या कारणास्तव इथे करून घ्यायलाच हवी.

संतती प्रतिबंधक साधनांचा वापर अर्थातच विवाहपूर्व आणि विवाहबाह्य लैंगिक संबंधामध्येही केला जातो, पण नीति, अनीतीचं अवडंबर न माजवता एवढं म्हणता येईल की ज्यानं त्यानं या बाबतीतली स्वत:ची सामाजिक जबाबदारी लक्षात घेऊन व दुसऱ्याला त्रास होणार नाही याची काळजी घेणं हे महत्त्वाचं.

लैंगिक अपघातांनी, क्लेशकारक गर्भधारणा होण्यापेक्षा, टळली तर केव्हाही अधिक बरं. लैंगिकतेविषयी सुजाण व जागरुक दृष्टीकोन, संयमशील आचार, याचबरोबर कोणत्याही वैयक्तिक कारणास्तव केलेला संतती प्रतिबंधक साधनांचा सुयोग्य वापर सर्वांनाच हिताचा ठरतो.

आ) पुरुषासाठी संतती प्रतिबंधक साधने :

१) **कंडोम** (**Condom**) :– निरोध किंवा इतर कोणत्याही कंपनीचा कंडोम म्हणजे खात्रीलायक उपाय. बिनत्रासाचा व कमी खर्चाचा.



आकृती : ६९

शिश्न ताठ झाल्यानंतर, पायात मोजा जसा घालतात त्याप्रमाणे घालायचा असतो.

खबरदारीचा उपाय म्हणजे एकदा कंडोम फुग्याप्रमाणे थोडा फुगवून फाटलेला वगैरे नाही ना ? याची खात्री करून घ्यावी लागते; परंतु आजकाल पूर्णपणे तपासणी करून पुरेसे चिवट व छिद्रहीन कंडोम उपलब्ध असतात.

कंडोमचे फायदे :

१) तात्पुरता संतती प्रतिबंधक. पुन्हा पूर्ववत जननक्षमतेची १०० टक्के हमी.

२) खर्च कमी.

३) वापरायला सोपा. बिनत्रासाचा.

४) कोणतीही शस्त्रक्रिया नाही.

५) औषधे घ्यावी लागत नाहीत (पुरुषाला अगर स्त्रीला).

६) स्त्रीला दुसरी कोणतीही सावधगिरी बाळगावी लागत नाही.

कंडोमचे तोटे :

१) प्रत्येक संभोगाच्या वेळी कंडोम उपलब्ध हवा.

२) प्रत्येक वेळी तो फुगवून पाहायला हवा. (हल्ली याची गरज नसते.)

३) स्त्री-पुरुषांच्या कामक्रीडेमध्ये, मध्येच सूर-लय, काहीसा बिघडवणारी ही धडपड करावी लागते.

४) स्त्री-पुरुषांची जननांगे एकमेकांच्या स्पर्शाने उत्फुल्लित होण्यामध्ये निश्चितच थोडासा अडथळा.

५) पूर्ण सावधगिरी बाळगली तरी कंडोम फाटून क्वचित गर्भधारणा होऊ शकते.

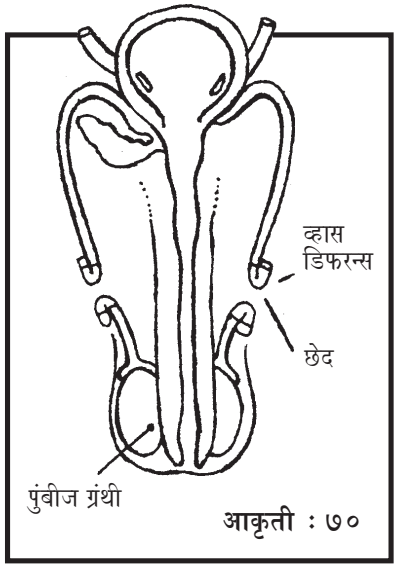
कंडोमचा वेगळ्या संदर्भातील फायदा

१) विवाहाबाह्य किंवा विवाहपूर्व पूर्वसंबंधात कंडोम वापरला तर स्त्रीच्या जननांगाची व त्यामध्ये जंतू असले तर त्याचा शिश्नाशी प्रत्यक्ष संसर्ग होत नाही. रोगापासून काही प्रमाणात संरक्षण मिळतं. (आकृती ७८) त्याचप्रमाणे पुरुषाला रोग असल्यास स्त्रीला काही प्रमाणात संरक्षण मिळतं.

२) **व्हॅसेक्टॉमी** (Vasectomy) : व्हॅसेक्टॉमी हा शब्द Vas व Ektome या दोन शब्दांवरून तयार झाला. व्हास = शुक्रजंतुवाहक नलिका आणि एक्टोम = कापणे किंवा तोडणे.

शुक्रजंतु पुंबीजग्रंथीत तयार होतात आणि एपिडिडिमिसद्वारे व्हास डिफरन्समध्ये व तिथून शिश्नातील मूलमार्गावाटे स्त्रीच्या योनित व तेथून गर्भाशयनलिकेमध्ये जातो हे आपण अगोदरच पाहिले आहे (पहा आकृती ७०).

जर व्हास डिफरन्स कापला व आकृती ५९ ब मध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याची दोन्ही टोके बांधून टाकली तर शुक्रजंतू स्त्रीबीजांपर्यंत पोचण्याचा मार्ग साफ बंद होतो. त्यामुळे शुक्रजंतु व स्त्रीबीजांचा संयोग होत नाही. म्हणजेच गर्भधारणा होत नाही.



आकृती : ७०

फायदे :

१) ज्यांना कायमचे संतती प्रतिबंधन करायचे आहे त्यांच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त.

२) स्त्रीला कोणतेही सावधगिरी बाळगायला नको.

३) पुरुषाला सावधगिरी बाळगायला नको.

४) प्रत्येक संभोगापूर्वी कंडोम सारख्या एखाद्या 'वस्तूचा' वापर करण्याची अजिबात गरज नाही.

५) जननेंद्रियांच्या निकट स्पर्शामध्ये कोणताही अडसर येत नाही.

६) ऑपरेशनचा कोणताही त्रास नाही.

तोटे :

१) ऑपरेशन करावं लागतं.

२) कोणत्याही छोट्या शस्त्रक्रियेमध्ये अत्यल्प प्रमाणात असतो तेवढाच पण धोका.

३) अज्ञानामुळे, आपण आता नपुंसक होऊ ही भीती. ही भीती अर्थात अनाठायी असते.

४) पुन्हा जननक्षमता आणायची झाल्यास एक कौशल्यपूर्ण शस्त्रक्रिया करावी लागते. (या शस्त्रक्रियेत व्हॉसडिफरन्सची तुटलेली टोके जोडून शिवण्यात येतात; पण यशाची साधारणत: ५० टक्के शक्यता असते. जास्त नाही.) या शस्त्रक्रियेला Reanastomosis किंवा Recanalisation म्हणतात.

५) विवाहबाह्य संबंधातून होणाऱ्या रोगांपासून कोणतही संरक्षण मिळत नाही.

इ) संतती प्रतिबंधनासाठी स्त्रीच्या उपयोगी पडणारी साधने :

१) संतती प्रतिबंधक गोळ्या :

इस्ट्रोजन किंवा प्रोजेस्टेरॉन किंवा त्यांच्या गुणधर्माची प्रयोगशाळेत निर्मिलेली द्रव्ये वापरून या गोळ्या बनवतात.

सर्वसामान्यपणे उपयोगात आणल्या जाणाऱ्या गोळ्या म्हणजे लिंडिऑल (Lyndiol), नोरॅसायक्लीन (Noracyclin), ओव्हरॉल (Ovral) वगैरे.

या गोळ्यांमागील तत्त्व म्हणजे मासिक रक्तस्राव सुरू झाल्यापासून पाचव्या दिवशी त्या रोज एक याप्रमाणे सुरू करायच्या. एकवीस दिवसांनी बंद करायच्या म्हणजे मासिक स्राव सुरू झाल्यापासून बरोबर पंचवीस दिवसांनी गोळ्या बंद करायच्या. या दरम्यान इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन यांची रक्तातील पातळी कृत्रीमपणे वाढल्यामुळे एल.एच. ह्या हॉर्मोनची पातळी वाढत नाही व LH या हॉर्मोन्सचे स्रवणे वाढल्यामुळे तयार होऊन बाहेर येणारे स्त्रीबीज तयार होऊन उदरपोकळीत फेकले जात नाही. म्हणजेच ओव्ह्युलेशन होत नाही. (म्हणूनच याला Anovulatory Cycle म्हणतात.) पण गोळ्या बंद केल्यानंतर इस्ट्रोजेन प्रोजेस्टेरॉनची पातळी एकदम कमी होते व रक्तस्राव होतो. मासिक पाळी येते.

फायदे :

१) पुरुषाला काहीही सावधगिरी घ्यायला नको.

२) स्त्री-पुरुषांच्या जननेंद्रियांचा निकटचा संपर्क येतो.

३) संभोगापूर्वी रंगत कमी करणारी काही कृती किंवा सावधगिरी अनावश्यक.

४) जननक्षमता परत आणता येते.

५) मासिक पाळी नियमित येण्यासाठीही उपयोग होतो.

६) शस्त्रक्रिया नाही.

तोटे व सावधगिरी :

थ्रॉंबोफ्लेबायटीस (रक्त वाहिन्यातील गुठळ्या व सूज), हृदयरोग, स्तनाच्या कर्करोगाची शक्यता, इस्ट्रोजेन संबंधीत कर्करोग, योनिद्वारे होणारा व निदान न झालेला रक्तस्राव, जननेंद्रियांचा कर्करोग, गर्भधारणेची संभव्यता, यकृताचे विकार, ऑटोस्क्लेरॉसिस या नावाचा कानाचा विकार, गरोदरपणातील हर्पिस हा रोग, सिकल सेल ॲनिमिया व स्निग्ध पदार्थांचे शरीरातील विकृत चयापचयन असल्यास संतती प्रतिबंधक गोळ्या वापरू नयेत.

या गोळ्यांमुळे पुष्कळ स्त्रियांचं वजन वाढतं व त्यांच्या स्तनांना दुखेरपणा येतो.

याशिवाय अनेकविध बारीक सारीक किंवा गंभीर विकार संतती प्रतिबंधक गोळ्यांनी होऊ शकतात आणि त्या तात्काळ बंद कराव्या लागतात.

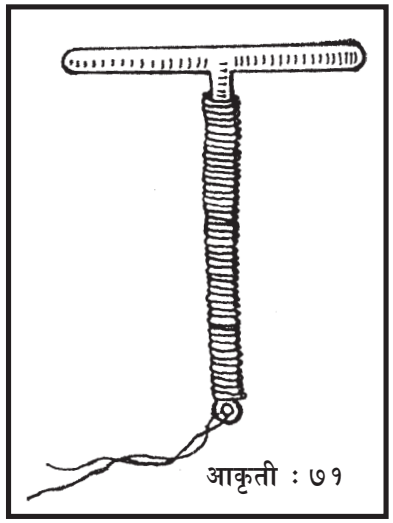
म्हणून या गोळ्या घेताना डॉक्टर व रुग्णांनी जागरूकता व सावधगिरी दाखवायला हवी. रुग्णांनी कोणतीही अनपेक्षित व त्रासदायक बाब निरीक्षणात आल्यास डॉक्टरांना सांगायला हवी.

या गोळ्यांमुळे वर उल्लेखलेले विकार उद्‌भवूही शकतातच. शिवाय रक्तदाब, डोळ्यांचे विकार, मधुमेह, क्वचित् गर्भधारणा, अर्धशिशी (Migraine) नैराश्याचा विकार (Depression) मूत्रपिंड विकार, हृदयाची अकार्यक्षमता असे विकार होऊ किंवा वाढू शकतात.

याशिवाय संतती प्रतिबंधक गोळ्यांशी त्रासदायकरित्या प्रक्रिया करणारी बरीच औषधेही आहेत. विशेष म्हणजे ही औषधे वारंवार वापरात येणाऱ्या औषंधापैकी आहेत. ही औषधे म्हणजे Phenytoin, Primidone, Barbiturates, Rifampicin, Ampicillin, Sulfamethoxy pyridazine, Chloramphenicol इ. या औषधांच्यामुळे संतती प्रतिबंधनात अडथळा येतो. या गोळ्या चालू असताना घेतलेल्या Phenoxymethly Penicillin, Neomycin आणि Nitrofurantoin मुळे मासिक रक्तस्त्राव वाढल्याचं आढळलंय. Insulin आणि Bishydroxy Coumarin या अनुक्रमे मधुमेहाविरोधी आणि रक्तगोठवण विरोधी द्रव्यांची कार्यक्षमताही संतती प्रतिबंधक गोळ्यांमुळी कमी होते.

२) **तांबी** : I.U.C.D. (Intra Uterine Contraceptive Device)

तांबी ही केसाच्या आकड्यासारखी छोटी वस्तू तज्ज्ञ डॉक्टरांकरवी गर्भाशयात ठेवून दिली किंवा अडकवली असता गर्भरोपणाची क्रिया होत नाही. (पहा आकृती ७१)



आकृती : ७१

गर्भाशयात एखादी वस्तू असली की गर्भरोपण होत नाही या तत्त्वावर संतती प्रतिबंधनासाठी गर्भाशयात विविध वस्तू ठेवण्याची कल्पना निघाली. कुणाही व्यक्तीने स्वत: ती गर्भाशयात ठेवायची नसते. कारण त्यात पुष्कळ धोके असतात.

फायदे :

१) गर्भाशयात तांबी बसवण्याची कृती सोपी आहे. शस्त्रक्रिया नाही.

२) दुसरी कोणतीही सावधगिरी स्त्रीपुरुष दोघांना घ्यायला नको.

३) तात्पुरते संतती प्रतिबंधन.

४) जननेंद्रियांचा निकटचा संबंध.

५) संभोगाच्या वेळी दर वेळी काही करायला नको.

६) तांबी काढून टाकून जननक्षमता परत सहज मिळवता येते.

तोटे :

१) गर्भाशयाला सूज वा अस्वस्थता. क्वचित काहीजणींमध्ये रक्तस्त्राव, वेदना.

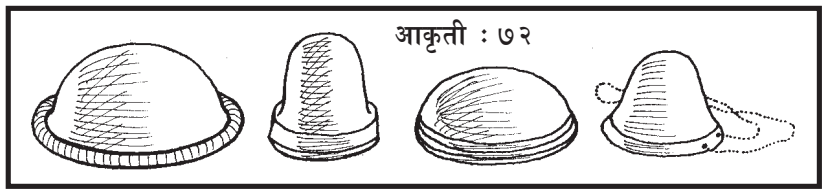
२) गर्भधारणेची अत्यल्प का होईना शक्यता.

३) लैंगिक रोगांपासून रक्षण नाही.

४) दर दोन तीन वर्षांनी बदलणे आवश्यक.

३) **डायफ्रॅम = (Diaphragm)** :

योनिमध्ये आतवर असतो. बसवायला सोपा. (आकृती ७२)



आकृती : ७२

फायदे :

१) तत्त्व कंडोमचेच पण जननेंद्रियांचा निकट स्पर्श शक्य, कारण डायफ्रॅम आतल्या १/४ भागात असतो व तो भाग एरवीही संवेदनशील नसतो.

२) सोपा व निर्धोक उपाय.

३) शस्त्रक्रिया किंवा इतर प्रक्रिया नाही.

४) तात्पुरता उपाय.

५) डॉक्टरी मदतीची प्रत्येक वेळी डायफ्रॅमचा वापर करतवेळी गरज नसते.

तोटे :

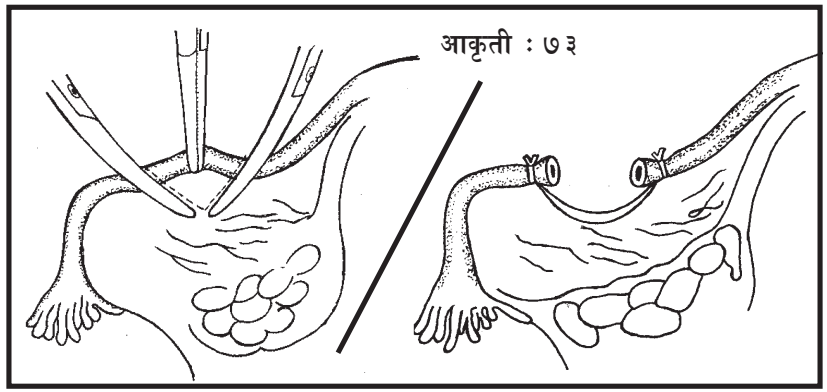
१) लैंगिक रोगांपासून संरक्षण नाही.

२) प्रत्येक वेळी (संभोगापूर्वी वापरावा लागतो) स्त्रीला वापरावा लागत असल्याने नको ती कटकट असं स्त्रीला वाटू शकतं.

३) कंडोम प्रमाणेच क्वचित गर्भधारणेची शक्यता.

४) ट्यूबेक्टॉमी : (Tubectomy)

अत्यंत निर्धोक आणि छोटी शस्त्रक्रिया. नवनवीन तंत्रे विकसित होत आली आहेत. (पहा आकृती ७३)



आकृती : ७३

ज्या गर्भनलिकेतून उदरपोकळीत टाकलं गेलेलं स्त्रीबीज गर्भाशयात येतं, तीच तोडून तिची दोन्ही टोके शिवलेली असतात. अर्थात फायदे तोटे व्हॅसेक्टमीप्रमाणेच. फारसा फरक नाही. शस्त्रक्रियेच्या तपशीलाची इथे गरज नाही.

संततीप्रतिबंधक साधनांपैकी कोणती वापरायची, कोणती नाही याचा निर्णय ज्याचा त्यांनी, एकमेकाच्या संमतीनं आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्यानं घ्यावा; परंतु निर्णय घेत असताना वरील बाबी लक्षात ठेवाव्यात.

संतती प्रतिबंधनाचा कामजीवनातला उपयोग म्हणजे पुनः पुन्हा गरोदर / प्रसूत होऊन स्त्री अशक्त न होणे. त्याचप्रमाणे काही काळ मनसोक्त कामसुख घेण्यासाठी संधी मिळणे.

संततीमुळे कामजीवनात मोठी बाधा येते असं नव्हे; पण पूर्वीप्रमाणे स्त्रिया या काळात फक्त घरचं काम (अन् तेही पुष्कळदा नोकरा-चाकरांच्या मदतीनं) करीत नाहीत. त्यांना इतरही, नोकरी, समाजकार्य, सांस्कृतिक काम, छंद इ. अवधानं सांभाळायची असतात. असो.

ई) गरोदर स्त्रीशी / ने संभोग करावा काय ?

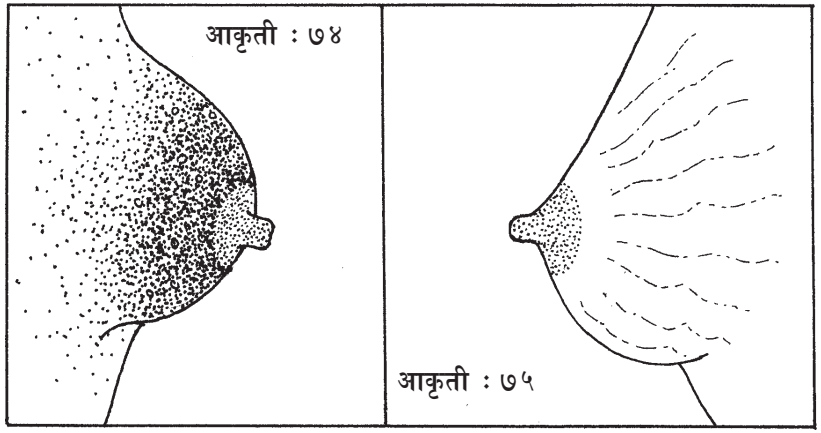
स्त्री गरोदर झाल्यानंतर जर ती सुदृढ असेल, निरोगी असेल, गर्भपाताची पूर्वपीठिका नसेल, रक्तस्त्राव होत नसेल तर बारा आठवड्यानंतर संभोग करण्यात फारसा धोका नाही. गरोदरपणातले पहिले तीन महिने मात्र गर्भरोपण व्यवस्थित झालेले नसते. गर्भपात टाळण्यासाठी त्याकाळात संभोग करू नये, तर शेवटचे दोन महिनेही जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी संभोग करू नये.

गरोदरपणात स्त्रियांमध्ये घडून येणारे काही बदल :

गरोदरपणामध्ये स्त्रीची संभोगेच्छा पुष्कळदा (गरोदरपणात स्रवल्या जाणाऱ्या हॉर्मोन्समुळे) कमी होते. पतीने ही बाब लक्षात घेऊन समजूतदारपणाने वागायला हवं. ही बाब अगदी नैसर्गिक आहे व एका दृष्टीने स्त्री व गर्भासाठी संरक्षक देखील आहे. याचं आपल्या पाहण्यातलं उदाहरण म्हणजे मांजराचं. गर्भार मांजर बोक्याला जवळ येऊ देत नाही.

स्तनामध्ये होणारे बदल :

गरोदरपणात स्त्रीयांची स्तनाग्रे व त्याभोवतालच्या वर्तुळाकार भाग (Areola = पहा आकृती ७४) गडद, काळसर व मोठा होतो. स्तनाग्र मोठी झाल्यामुळे बाळाला दूध पिणं सोपं जात. गरोदरपणात नऊ महिने गर्भाची वाढ होते. त्यामुळे एकूणच पोटाच्या भागावर (Abdomen) आतून ताण पडतो. परंतु प्रसूतीनंतर या ताणामुळे बेंबी पोटाच्या व ओटीपोटीचा भाग यांचा डौल बिघडतो. पोटावर पांढरट रंगाच्या रेषा येतात. यांना (Striae Gravidarum = स्ट्रायी ग्रॅव्हिडॅरम) म्हणतात. यांना Striae Atrophicae आणि Lineae Albicantes देखील म्हणतात. याशिवाय गरोदरपणात स्तनांचा आकारही दूध तयार होण्यामुळे वाढतो; पण नंतर जेव्हा तो कालांतराने कमी होतो तेव्हा स्तनांच्या बाजूनेही अशा रेघा दिसू शकतात.



आकृती : ७४

आकृती : ७५

(पहा आकृती ७५) या रेघा कमी व्हाव्या यासाठी बाजारात काही मलमे उपलब्ध आहेत. डॉक्टरी सल्ल्याने ती वापरायला हरकत नाही.

याला मराठीत 'अंग बाहेर येणं' असं म्हणतात. योनिमार्गाचा आतला भाग, सर्व्हिक्स किंवा गर्भायायाचा काही भाग असे आतले भाग योनिच्या दिशेने सरकतात. यामुळे संभोगात अडचण व स्त्रास उत्पन्न होऊ शकतात.

क्लोऍझ्मा :

गरोदरपणामध्ये स्त्रीच्या सौंदर्यात बाधा आणणारा आणखी एक प्रकार म्हणजे क्लोऍझ्मा (Cloasma). यामध्ये गरोदरपणात स्त्रीच्या गालावर काळसर तपकिरी डाग किंवा चट्टे उमटतात. हे चट्टे खाजत नाहीत. त्यामध्ये पू होत नाही किंवा वेदनाही होत नाहीत.

आकृती : ७६

गर्भधारणा आणि प्रसूती नंतरच्या थोड्या दिवसात स्त्रीमध्ये जे हॉर्मोन्स स्रवतात त्यामुळे ती मातृत्वासाठी तयार होते. अभिसारिका किंवा मेनका बनण्यासाठी ती तयार होत नाही. ही बाब पुरुषांनी ध्यानी घेऊन गरोदर स्त्रीबरोबर तिच्या कलाप्रमाणेच वर्तन करावं. पुरुषांनी स्त्रीच्या मनाविरुद्ध कामसुखासाठी, संभोगसुखासाठी जबरदस्ती करणं अन्याय आणि गैर आहे. यामुळे खटके उडाले तर तो दोष सर्वस्वी पुरुषाचा आणि त्याच्या अक्षम्य अज्ञानाचा.

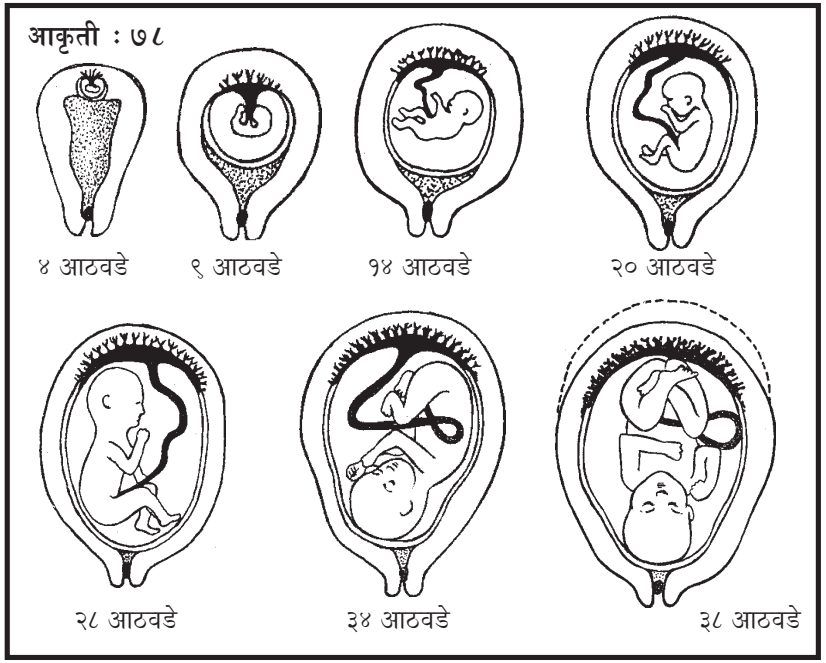
उ) प्रसूती व लैंगिकता :

प्रसूतीनंतर किमान एक महिना संभोग करू नये.

कारण या काळात गर्भाशयाची (प्रसूती काळची) जखम भरून येते. जखम भरलेली नसताना संभोग केला तर जंतूसंसर्ग होऊ शकतो. कारण जननेंद्रिये व आजूबाजूच्या भागात पुष्कळ जंतू असतात व संभोगाच्यावेळी सहज गर्भाशयात जाऊ शकतात.

कामजीवनाच्या संदर्भात, गरोदरपणाच्या व प्रसूती नंतरच्या काळात स्त्रीनं योग्य तो व्यायाम करावा आणि आहार घ्यावा म्हणजे तिचा बांधा बेढब होणार नाही. प्रसूती होणाऱ्या क्षणापासून ओंगळपणाने राहणाऱ्या स्त्रिया त्यांच्या शरीरप्रकृती व सौष्ठवाविषयी दक्ष राहिल्या

आकृती : ७८



तर पुढील काळात कामजीवनाला अवकळा येणार नाही. त्याचप्रमाणे हळीव, डिंक, मेथी इत्यादींचे लाडू, सुका मेवा, जीवनसत्त्वे व समतोल आहार घ्यावा. बाळंतकाढा, शतावरी, च्यवनप्राश इत्यादीही आवश्यकतेप्रमाणे वापरावे.

वाचकांच्या माहितीसाठी गर्भधारणा, गर्भाची वाढ व प्रसूती संदर्भातल्या काही आकृत्या (आकृती ७८ मध्ये) दिल्या आहेत.

इथे एवढं नमूद करायला हवं की योनिमधून नवजात बालक बाहेर आल्यामुळे स्त्री, संभोगासाठी निरुपयोगी अजिबात होत नाही. कारण योनि संबंधित अवयवांमध्ये लवचिकता आणि स्थितीस्थापकत्व असतं, पण गर्भाशय मात्र आकुंचन पावलं तरी शेवटपर्यंत पूर्वस्थितीत येत नाही.

ऊ) गरोदरपणात व प्रसूतीनंतर घ्यायचे व्यायाम :

गरोदरपणात व प्रसूतीनंतर उपयुक्त व्यायामाचे कामजीवनातील महत्त्व याबद्दलची चर्चा कामजीवन आणि व्यायाम या सदराखाली २१ व्या प्रकरणात केली आहे.

❑ ❑ ❑

अपत्यहीनता - वांझपणा आणि कामसुख

अ) समस्येचं स्वरूप :

पुष्कळ विवाहित स्त्री-पुरुषांच्या कामजीवनात व एकंदरच जीवनात व्यापून राहणारं मोठ दु:ख म्हणजे अपत्यहीनता. स्त्री-पुरुषांच्या जीवनातील सारी उमेद खच्ची करणारी आणि सारे जीवन भकास करणारी ही बाब. अपत्यहीनतेमुळे सारं कसं रूक्ष होतं.

विवाहित स्त्री-पुरुष या परिस्थितीत कसे विषण्ण होतात. अपत्यासाठी किती आटापिटा करतात हे सर्वजण थोडफार जाणतात. एरवी 'जावे त्याच्या वंशा तेव्हा कळे' हेच खरं.

पुरुष म्हणून किंवा स्त्री म्हणून स्वत:मध्ये काही तरी कमी आहे ही भावनाच व्यक्तीला अंतर्बाह्य पोखरून टाकते. शिवाय अपत्याची इच्छा असणं ही इतकी सहज भावना आहे, की तिच्या अतृप्तीमुळे व्यक्तीचं किंवा दांपत्याचं जीवन अंतर्बाह्य काळवंडून गेलं तर नवल नाही.

ज्याप्रमाणे अपत्यहीनतेमुळे, वंध्यत्वामुळे कामजीवन आटून जाऊ शकतं त्याचप्रमाणे कामशास्त्राच्या अज्ञानामुळे वंध्यत्व निर्माण झाल्याची उदाहरणे कमी नाहीत.

त्यामुळेच हा विषय थोडक्यात का असेना विचारात घ्यायला हवा.

पुरुषात किंवा स्त्रीमध्ये असलेल्या दोषांमुळे वंध्यत्व येऊ शकतं. वंध्यत्वाला स्त्रीच जबाबदार असते ही अत्यंत वाईट अशी चुकीची समजूत आहे.

आ) पुरुषांमधील वंध्यत्वाची कारणं :

१) **उपजत दोष** : गर्भावस्थेत असताना उदरपोकळीत असलेल्या पुंबीजग्रंथी, पुंबीजग्रंथीच्या पिशवीपर्यंत (scrotum) खाली सरकल्या नाही तर (undescended testes)

किंवा रंगसूत्र वा गुणसूत्रांच्या दोषाने (उदा. klinefelter's syndrome) पुंबीजग्रंथी सदोष राहणं किंवा नीट तयार न होणं.

२) **पुंबीज ग्रंथींना दुखापत** : उदा. बॉंबस्फोट किंवा इतर अपघात. काही वेळा शस्त्रक्रियेच्या (हायड्रोसीलच्या) वेळी इजा होऊ शकते. तर कधी क्ष-किरण, ॲटॉमिक रेडिअेशन किंवा रेडिअममधून निघणाऱ्या विकिरणांमुळे पुंबीज ग्रंथींना इजा होऊ शकते.

३) **जंतूसंसर्ग** : गालगुंड (mumps) मुळे पुंबीज ग्रंथी निकामी होऊ शकतात. क्षय व उपदंश (syphilis) मुळेही क्वचित हे होऊ शकतं.

४) याचप्रमाणे पुंबीज ग्रंथींचे कर्करोग, अंतस्रावी ग्रंथींचे रोग, सततच्या लंगोटाने वाढणारे तपमान, अत्यल्प संभोग, अतिमद्यपान इ. अनेक कारणांनी वंध्यत्व येऊ शकतं.

५) कधी कधी लैंगिक रोगामुळे व्हासडिफरन्स किंवा शुक्रजंतुवाहक नळीला किंवा कधी एखाद्या अशाच कारणाने शिश्नामध्ये विकृती उत्पन्न होऊन शुक्रजंतू शिश्नावाटे बाहेर फेकलेच जात नाहीत किंवा फेकले गेले तरी योनीत फेकले जात नाहीत.

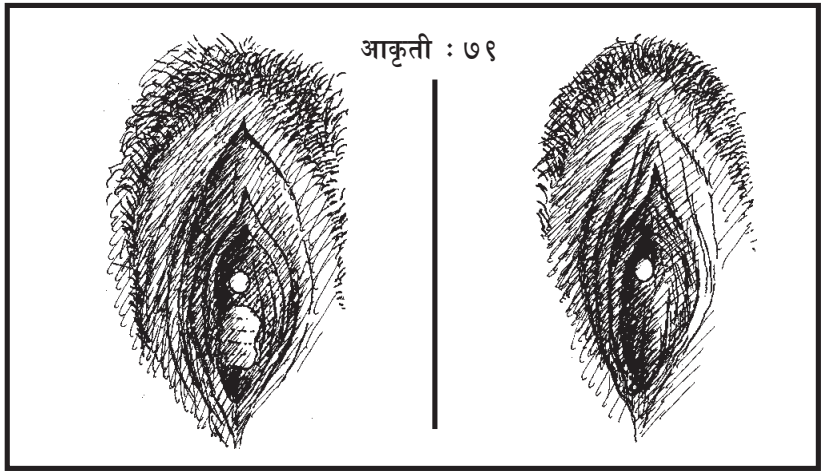
६) मधुमेहादी विकार व वयोमानानेही जननक्षमता कमी होऊ शकते.

इ) स्त्रीमधील वंध्यत्वाची कारणं :

१) डिंबग्रंथी (ovary) मधील विकृती उदा. कर्करोग किंवा रंगसूत्रांच्या दोषाने उत्पन्न झालेला दोष (turner's syndrome टर्नर्स सिंड्रॉम).

२) गर्भाशय नलिकेचे (fallopin tube) दोष. उदा. क्षयाने ही नलिका बुजून जाणे किंवा मानसिक तणावामुळे होऊ शकणारे अकस्मात आकुंचन (tubal spasm).

३) गर्भाशयाचे दोष.



आकृती : ७९

४) योनीपटलाची कठीणता किंवा छिद्र विरहित योनीपटल (imperforate hymen), (आकृती ७९ व्हजायनस्मस (अगोदर वर्णन केलेला).

५) या भागातील शस्त्रक्रिया. एंडोमेट्रिओसिस (endometriosis) इ.

६) पस्तीशीच्या पुढे मासिक पाळीचा त्रास होणे व पंचेचाळीशीच्या दरम्यान बंद होणे.

७) जननेंद्रियांबद्दलचं, संभोगाविषयीचं घोर अज्ञान हेही वंध्यत्वाचं कारण असू शकतं.

सर्वसामान्यपणे व थोडक्यात स्त्री-पुरुषातील वंध्यत्वाची कारणं आपण पाहिली. याचा उपयोग स्त्री-पुरुषांना अनेक प्रकारे होईल.

१ पौरुषत्व व स्त्रीपण यांचा पारंपारिक व भावनाप्रधान अन्वयार्थ न लावता आपण आपल्या शरीरातील दोष हे इतर अवयवांच्या दोषाप्रमाणेच असल्याचे लक्षात घेऊन आपण हीन व केविलवाणे आहोत ही भावना मनातून काढून टाकता येईल.

२ वंध्या स्त्री व पुरुषाकडे पाहण्याचा जुनाट, कालबाह्य आणि त्यांना हीन लेखण्याचा दृष्टीकोन चुकीचा आहे हे समजून येईल.

३ वंध्यत्वाची समस्या असल्यास स्त्री-पुरुषांना स्वतःच्या जीवनातील प्रसन्नता डॉक्टरी इलाज करून (पुष्कळांमध्ये) परत आणता येईल.

४ स्त्री किंवा पुरुष एकमेकांकडे सहानुभूतीपूर्वक पाहतील व त्यांच्यात वितुष्ट येण्याची (केवळ वंध्यत्वामुळे) व दोघातील एकाचा (विशेषतः स्त्रीचा) छळ होण्याची शक्यता कमी होईल.

५ पण याशिवाय महत्त्वाचा फायदा म्हणजे जननेंद्रिये व कामशास्त्राविषयीचं अज्ञान निघून गेल्यानंतर पुष्कळ जणांना बाकी कोणतेही औषधपाणी न देता अपत्यप्राप्ती होईल. त्याचप्रमाणे कामजीवनामध्ये रंग भरेल.

पूर्वीच्या काळी वंध्यत्वाच्या समस्येमध्ये नियोग पद्धत अंमलात आणली जाई.

वंध्यत्वाला स्त्री जबाबदार असेल तर दुसऱ्या स्त्रीशी लग्न करणे आणि वंध्यत्वाला पुरुष जबाबदार असेल तर दिराशी संभोग करणे अशासारख्या प्रथा होत्या. आजच्या काळात आर्टिफिशियल इनसेमिनेशन, टेस्ट ट्युब बेबी असे प्रकार उपलब्ध आहेत. अनाथाश्रमातील मूल किंवा नात्यातील मूल दत्तक घेण्याची प्रथा आहे.

सिमेन बँकेतून (वीर्य पेढी) किंवा एखाद्या वीर्यदात्याकडून मिळालेले वीर्य स्त्रीच्या योनीत टाकण्याच्या क्रियेला आर्टिफिशल इनसेमिनेशन (artificial insemination) म्हणतात.

याउलट गर्भाशयनलिकांच्या विकृतीमुळे जर स्त्री व पुंबीज संयोग अशक्य झाला असेल तर टेस्ट ट्युब बेबीचे तंत्र वापरण्यात येते. या तंत्राचे कार्य थोडक्यात खाली दिले आहे.

ई) टेस्ट ट्युब बेबी :

टेस्ट ट्युब बेबी हे कित्येक अपत्यहीन जोडप्याला मातृत्व - पितृत्वाचा आनंद मिळवून देण्याचं तंत्र आहे. डॉ. पॅट्रिक स्ट्रेप्टो आणि डॉ. रॉबर्ट एडवर्ड्स् या अनुक्रमे स्त्रीरोगतज्ज्ञ आणि शरीरक्रिया शास्त्रज्ञांनी हे तंत्र विकसित केलं.

या तंत्राचं विशेष म्हणजे स्त्रीला अनाथ बालकाचं पालन पोषण करून त्याला माया लावून समाधान मिळविण्याचं कठीण मानसिक आव्हान नसतं. उलट जोडप्याला स्वतःच्या हाडामासाचं अपत्य मिळतं आणि खरी खुरी वास्तविक अस्सल मातृत्वा-पितृत्वाची संधी व अनुभूती मिळते.

या तंत्रामागील मूलभूत तत्त्व एकच. स्त्रीबीज व पुंबीज यामध्ये एरवी अनेक जननेंद्रियांच्या वैगुण्यामुळे येणारा शस्त्रक्रियेने दुरुस्त करता न येणारा अडथळा वेगळ्या पद्धतीने दूर करणे.

हे कसं करतात ?

स्त्रीच्या बेंबीच्या खालच्या बाजुला अत्यंत लहान अशी खाच पाडून त्यावाटे एका नळीने कर्बवायु आत सोडतात. यामुळे आतडी दूर होतात व त्यांना आणि रक्तवाहिन्यांना इजा होत नाही. हा वायु घालताना वापरायच्या दाब व वायुचे प्रमाण यांचा निर्णय डॉक्टर घेतात. यानंतर ही नळी काढून दुसरी नळी घातली जाते. या नळीवाटे गर्भाशय, गर्भाशयनलिका, स्त्रीबीजग्रंथी (ओव्हरी) ह्या साऱ्या अवयवांचे निरीक्षण करता येते, त्याचवेळी सूक्ष्म सुईच्या मदतीने फक्त स्त्रीबीज काढताही येते.

हे सारं सुलभ व्हावं म्हणून योनीवाटे एक नळी सर्व्हिक्समध्ये (ग्रीवा) घालून गर्भाशय, गर्भाशयनलिका व स्त्रीबीजग्रंथी उजव्या हाताच्या मदतीने हळुवारपणे हालवण्याचं तंत्र आहे.

स्त्रीबीज काढून घेऊन पेट्रिडिशमध्ये अर्लस् मेडियम नावाचे माध्यम वापरून त्यामध्ये ठेवायचे व पॅराफिनचा पातळ थर वरून ठेवून आतील तपमान व पोषक द्रव्यासकट संयोग या डिशमध्ये घडवून आणायचा. संयोगानंतर तयार होणारा युग्मनज (झायगोट) हळूहळू द्विपेशीय, चारपेशीय व आठपेशीय होतो. विवक्षित वेळी हा गर्भ स्त्रीच्या गर्भात ठेवून दिला

की ह्या गर्भाचं रोपण होते. फक्त त्या आधी गर्भाशयाची अवस्था गर्भरोपणासाठी उपयुक्त व्हावी म्हणून स्त्रीला अंतस्राव (हॉर्मोन्स्) देण्यात येतात.

आता या तंत्राचा विकास मुंबईमधील डॉ. इंदिरा हिंदुजा यांनी केला आहे ही एक अभिमानास्पद बाब आहे. ह्या तंत्राच्या बाबतीत काही सामाजिक, कायदेशीर व नैतिक प्रश्न उपस्थित होतात खरे; परंतु स्त्रीचा मातृत्वाचा हक्क आणि सुख महत्त्वाच की ते नाकारणारे नियम ? या बाबतीत संबंधित व्यक्तीच्या रास्त सुखाला प्राधान्य द्यायला हवं.

❑ ❑ ❑

विवाहबाह्य कामजीवन : परिणाम दुष्परिणाम

अ) रास्त दृष्टीकोन :

विवाहबाह्य कामजीवनाविषयी ओझरता उल्लेख यापूर्वी आलेलाच आहे. वात्सायनानं त्या काळच्या संदर्भात तरुण कुमारिका, विवाहित स्त्री यांच्याशी संबंध कसे वाढवावेत, त्यांना स्वत:च्या अंकित कसं करावं याबद्दल मार्गदर्शनही केलेलं आहे. याशिवाय याबाबतीत सावधगिरी कशी बाळगावी याचाही उहापोह केलेला आहे. विशेषत: विवाहित स्त्रीच्या सासूपासून किती जपून राहावं आणि सासूच्या तीक्ष्ण नजरेतून सुनेची वागणूक (गैर ?) कशी सुटत नाही हे तर उत्तम प्रकारे सांगितले आहे.

या व्यतिरिक्त गणिका, वेश्यांचा व्यवहार, त्यांनी कोणती गिऱ्हाइके पसंत करावीत, पैसा कसा मिळवावा, याराला कसं खेळवत ठेवून त्याचा पैसा काढावा याबद्दल मार्गदर्शन केलेलं आहे.

त्यावेळचा अतिमुक्त समाज आणि त्यावेळची कामजीवनाच्या संदर्भातली अनोखी अशी मुक्तस्पर्धा यावरून लक्षात येईल.

आजच्या काळात देखील अनेक ठिकाणी हे चालू असतं; पण पूर्वीप्रमाणे ती (अध्याहृतपणे देखील) सर्वसंमत बाब राहिलेली नाही.

हल्लीच्या काही नाटका-सिनेमातून विवाहित स्त्री पुरुषांच्या विवाहबाह्य कामजीवनाच्या कहाण्या येतात, पण त्या साऱ्या अपराधीपणाच्या जाणिवेतून लिहिलेल्या तरी असतात किंवा संसार, कुटुंब मोडून टाकणाऱ्या तरी असतात.

पूर्वीच्या काळाप्रमाणे ('उत्सव' सिनेमामध्ये चित्रीत) स्त्री-पुरुषांच्या विवाहबाह्य कामजीवनाचं रसास्वादन निदान उघडपणे तरी केलं जात नाही.

समाजातली सुबत्ता कमी झाल्यामुळे किंवा कामजीवनाला अती गौण किंवा लज्जास्पद स्थान प्राप्त झाल्यामुळे, किंवा कोणत्याही कारणाने असो विवाहित पती-पत्नीचं विवाहबाह्य कामजीवन कौतुकानं तर सोडाच, गमतीनं किंवा हलक्या फुलक्या दृष्टीकोनातून पाहिलं जात नाही. खुद्द नवरा-बायको या संबंधाकडे ''ब्रह्महत्यादिकं घोरं महापापम्'' अशा तऱ्हेने पाहतात, तर इतर समाजाचा दृष्टीकोन (पुष्कळदा अंतर्यामी चवीनं पाहण्याचा किंवा मत्सराने जळण्याचा असला तरी) वरपांगी, ''हे सारं अत्यंत नीच आहे'' वगैरे असतो.

व्यभिचार आणि व्यभिचारी स्त्री संबंधातली येशू ख्रिस्ताची हकीकत प्रसिद्ध आहे.

स्त्री-पुरुषांच्या विवाहबाह्य संबंधाची परिणती मुलांचे हाल, पती-पत्नीचा कलह, कौटुंबिक अशांती व अस्थिरता किंवा घटस्फोट - काडीमोड यात तरी होते किंवा लैंगिक व्याधीत होते. या साऱ्यापासून सहीसलामत नामानिराळे राहणारे व चोरून व्यभिचार करणारे त्यामानाने थोडे. विवाहबाह्य लैंगिकतेसंदर्भात या साऱ्या कौटुंबिक, सामाजिक व कायद्यांच्या बाबींचा परामर्श इथे घेण शक्य नाही. कारण अशा प्रत्येक घटनेची कारणमीमांसा वेगळी असू शकते; परंतु प्रत्येक जोडप्यानं वरील बाबींचा समजूतदारपणे विचार करून परस्परात मनमोकळा संवाद ठेवावा, तर या समस्या कमी होतील.

विवाहबाह्य संबंधांमुळे जे आजार होतात त्यांच विवरण मात्र आवश्यक आहे.

प्रचंड गर्दी, वाढत औद्योगिकरण, राहाण्याच्या जागेची कमालीची टंचाई, देशी-विदेशी मंडळींची वाढती ये-जा आणि वेश्यांच्या आरोग्याविषयी एकंदरच संबंधितांची कमालीची बेपर्वाई व अज्ञान आणि यापूर्वी विचारात घेतलेली अन्याय सामाजिक परिस्थिती इत्यादी कारणांनी गुप्तरोगांचं प्रमाणा वाढतं

आ) गुप्तरोग (लैंगिक रोग) :

या ठिकाणी या गुप्तरोगांचा किंवा लैंगिक रोगांचा आढावा घेऊ म्हणजे काही प्रमाणात तरी व्यभिचार, वेश्यागमन इ. टाळण्याची आणि गुप्तरोगांच्या लाटेत वाहून जाण्याची शक्यता कमी होईल.

नेहमी आढळणारे गुप्तरोग खालीलप्रमाणे आहेत आणि ते स्त्री-पुरुषांच्या लैंगिक संबंधातूनच होतात. त्यामुळे त्यांना सेक्शुअली ट्रान्समीटेड डिसीजेस् (Sexually Transmitted Diseases) म्हणतात.

सार्वजनिक मुताऱ्यांमध्ये लघवी करून गुप्तरोग होत नाहीत. तसं काही असतं ही एक साफ चुकीची समजूत किंवा थाप असते.

गुप्तरोगांची नावे :

१) उपदंश (Syphilis)

२) परमा (Gonorrhoea)

३) मृदु व्रण (Soft sore chancroid)

४) लिंफोग्रॅन्युलोमा व्हेनेरियम (Lymphogranuloma Venereum)

५) ग्रॅन्युलोमा इंग्वीनोली (Granuloma Inguinale)

६) ट्रायकोमोनिऑसिस (Trichomoniasis)

७) मोनिलिऑसिस (Moniliasis)

८) नेमकं वर्गीकरण करता न येणारा जननेंद्रियांचा जंतूसंसर्ग (Non specific genital infection)

९) जननेंद्रियांचा हर्पिस (Herpes genitalis)

१०) जेनिटल वॉर्ट (Condyloma Accumination)

११) मॉलुस्कम कॉटॉजिओझम (Mollusum Contagiosum)

गुप्तरोगांचे जंतू, त्यांची रचना, त्यांचे गुणधर्म, त्यांच्यावर उपयोगी पडणारे विविध उपचार या साऱ्या बाबी हा या पुस्तकाचा विषय नव्हे म्हणून त्यांचा विचार इथे नाही.

परंतु विवाहबाह्य किंवा विवाहपूर्व लैंगिक संबंधात या ना त्या कारणानं पडलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला सावधगिरीच्या दृष्टीनं गुप्तरोगांची लक्षणं आणि त्यांच्यामुळे होणारे गंभीर परिणाम समजावेत म्हणून यांचा गोषवारा इथे दिला आहे.

१) उपदंश - सिफिलिस (Syphilis) :

१) साधारणपणे ९ ते १० दिवसांमध्ये शरीरात शिरणारे जंतू शरीरात शिरण्याच्या मार्गावर व्रण तयार करतात. याला इंग्रजीत प्रायमरी शँकर (Primary Chancre) म्हणतात. संभोग किंवा कामक्रीडेच्या प्रकारानुसार तो ओठ, जीभ, स्तनाग्र, बोट, गुद्द्वार इ. ठिकाणी बहुतांशी (९५ टक्के) जननेंद्रियांवर होतो. जांघेमध्ये गाठी येतात. हा व्रण ३ ते ८ आठवड्यात बरा होतो.

२) व्रण झाल्यानंतर दोन महिन्यानंतर पुरळ. श्लेष्मा त्वचा (Mucous Membrance) आणि इतर सर्व जागी पुरळ (Rash) येतो. हा पुरळ ओलसर असून भयंकर संसर्गजन्य असतो.

डोकेदुखी, हाडे व सांधेदुखी, घसादुखी, घशाची सूज व आवाजात बदल अशी लक्षणे दिसतात.

निदान :– पहिल्या अवस्थेत व्रणाचा स्राव सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली पाहिला असता जंतू दिसतात आणि दुसऱ्या अवस्थेत रक्त तपासले असता निदान होते. सुमारे ३ ते १२ महिन्यात ही लक्षणे ओसरतात.

३) काहींमध्ये उपदंशाची तिसरी अवस्था होत नाही. पण उपदंश शरीरात सुप्तावस्थेत असतो. या तिसऱ्या अवस्थेचे वैशिष्ट्य गर्भवती स्त्री हा रोग आपल्या बाळाला देते.

दुसरं म्हणजे एकदा सुप्तावस्थेत उचल खाल्ली (सुमारे ३ ते १२ वर्षानंतर) म्हणजे शरीरातील अक्षरशः कोणत्याही भागाला हा उपदंश इजा करतो. साहजिकच मेंदू, डोकं, जीभ, टाळू, टॉन्सिल्स, हाडं, सांध्ये, हृदय यापैकी एक अथवा अनेक अवयवांच्या व्याधीची लक्षणं दिसू लागतात.

फक्त त्यातल्या त्यात बरं म्हणजे या अवस्थेमध्ये उपदंशाचा रोगी दुसऱ्याला संसर्ग पोचवू शकत नाही. त्याचप्रमाणे उपदंशाचे जंतू अन्न, पाणी, हवा इ. कोणत्याही (शरीराच्या बाहेरच्या) भागात वाढू शकत नाहीत. त्यांच्याद्वारे उपदंश पसरत नाही.

प्रतिबंधक उपाय आणि उपचार :

१) विवाहबाह्य संबंध टाळणे.

२) वेश्येकडे गेल्यास कंडोम (निरोध) वापरणे.

३) संभोगानंतर लगेच लघवी करणे. यामुळे काही जंतू लघवीवाटे बाहेर फेकले जातात.

४) स्त्रीने पोटॅशियम पॅरमँगनेटची पिचकारी घ्यावी. जननेंद्रिये पाणी व साबणाने किंवा डेटॉल, सॅव्हलॉनने संभोगाअगोदर व नंतर स्वच्छ धुवावी. पुरुषानेही जननेंद्रिये वरील साधनांनी स्वच्छ करावी.

वरील क्रमांक २, ३, ४ या उपायांनी उपदंश पूर्णपणे टाळता येतो असं समजणं चूक आहे. फक्त अपरिहार्य परिस्थितीत काहीच न करण्यापेक्षा एवढं केल तरी थोडी सुरक्षितता वाढेल.

५) कधीही ''पेनिसिलिन किंवा ट्रेट्रासायक्लीनच्या एक दोन इंजेक्शननी गुप्तरोग जाईल'' या समजुतीने अर्धवट उपचार करू नये.

६) उपदंश झालेल्या व्यक्तीने रक्ताचा व इतर व्रणांच्या व्यवस्थित तपासणीचा अहवाल '१०० टक्के निरोगी' असा मिळत नाही तोपर्यंत लग्न करू नये. व्ही.डी.आर.एल. (VDRL) निगेटिव्ह व्हायला हवी.

२) परमा (गोनोऱ्हिया = Gonorohoea) :–

समागमानंतर ३-४ दिवसांनी लघवीची जळजळ होऊ लागते. नंतर लघवीतून 'पू' जातो. काहींना अंगदुखी आणि शिश्नाभोवती सूज येते. पुढे कधी कधी लघवीतून रक्तही पडते. ताप येतो. पुनः पुन्हा लघवी होते.

परम्याचा दुष्परिणाम मूत्रमार्गातील विविध भागी सूज येऊन लघवी करताना अडखळते, बंद होते इत्यादी.

परम्याचा विकार कुमारिकेशी संभोग केल्यास बरा होतो अशी विकृत आणि घृणास्पद समजूत आहे. ती साफ खोटी आहे. भयंकर आणि घातक आहे. शिवाय असं करणं हा अत्यंत गंभीर स्वरूपाचा आणि नीच पातळीचा गुन्हा आहे.

स्त्रीमध्येही जननेंद्रियांची सूज व दुर्गंधी स्राव आणि वेदना होतात. हे खरंच.

त्याचप्रमाणे गर्भाशय नलिका बंद होऊन त्यांना वंधत्वही येऊ शकतं. तसंच ताप, मळमळ, ओटापोटात वेदनाही होतात.

परम्याचे जंतू शरीरात जाऊन सांधेदुखी, सांध्याची सूज, डोळ्यांची सूज, हृदयाची सूज इ. विकार होतात.

एक लक्षात ठेवायला हवं की कधी कधी उपदंश आणि परमा एकदमच होऊ शकतात.

३) ट्रायकोमोनिऍसिस व मोनिलियासिस :

या विकारांमध्ये (जे स्त्रीला होतात) योनिमार्गात अनुक्रमे हिरवट वा पांढरा चिकट असे द्राव निघतात.

गुप्तरोगाच्या उपचारांची माहिती दिलेली नाही कारण रोग्याने स्वतः उपचार करणे हिताचे नाही.

इथे एक सूचना मात्र अगत्याने करावीशी वाटते. इतर कोणत्याही रोगाच्या बाबतीत रोग्यानं उपचार घेण्यामध्ये जेवढी तत्परता दाखवायला हवी त्याच्याहून किती तरी जास्त तत्परता गुप्तरोगांच्या संदर्भात दाखवायला हवी; पण याच्या नेमकं उलट घडतं. वेश्येकडे जाणं हे समाजात शिष्टसंमत नसल्यान रोगी प्रथम स्वतःला गुप्तरोग झाला आहे हे स्वतःशी कबूल करण्यात टाळाटाळ करतो. तर त्यानंतर लाजेमुळे डॉक्टरकडे जाण्यात अक्षम्य दिरंगाई करतो. शिवाय नेहमीच्या फॅमिली डॉक्टरकडून उपचार व सल्ला घेण्याऐवजी 'गुप्तरोग उपचार केंद्र' असे भपकेबाज नाव असलेल्या गावठी किंवा अशिक्षित 'डॉक्टरकडे' जातो.

यामुळे रोग्याला किती तरी पट अधिक वेळ त्रास भोगावा लागतो आणि शिवाय पाण्यासारखा पैसा जातो; पण त्याहून भयंकर म्हणजे वैवाहिक कामजीवनातून प्रेम, संतती व आनंद निर्माण होण्याऐवजी पत्नीलाही रोगांची बाधा होते. तिलाही यातना होतात. पुढे तर गर्भाला–पुढे होणाऱ्या बालकांना धोका संभवतो.

इ) एड्स = A.I.D.S. (Acquired Immuno Deficeincy Syndrome अक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियन्सी सिन्ड्रोम) :

गुप्तरोगांचा, हल्लीचा प्रगट झालेला सम्राट = एड्स.

या रोगावर उपाय नाही हे या रोगाचं पहिलं वैशिष्ट्य. तर विवाहबाह्य कामजीवन टाळणे हा सर्वोत्तम आणि प्रभावी प्रतिबंधक उपाय हे दुसरं वैशिष्ट्य. या रोगामध्ये वजन कमी होणं, लसिका ग्रंथींची (Lymph Nodes) विकृती, हगवण, रक्तस्त्राव, पंडुरोग, पांढऱ्या पेशींची कमतरता, मज्जासंस्थेचे विकार, एरवी निरुपद्रवी असणाऱ्या पण एड्समुळे त्रासदायक होणाऱ्या जंतूंचा संसर्ग, काही कर्करोगांच्या प्रकारांचा उदा. कॅपोसीचा सार्कोमा व लिंफोमा, तसेच CD4 / CD8: T Cell यांच प्रमाण कमी होण तसेच ह्युमन इम्युनोडेफिशियन्सी रेस्ट्रोव्हायरस या जीवाणूचे अस्तित्व प्रयोगशाळेतील तपासण्यात आढळणे, इत्यादी प्रकार घडतात.

एड्स बहुतांशी, समलिंगी संभोग करणारे, व्यभिचारी, शिरेतील इंजेक्शनांद्वारे धुंदी किंवा कैफाची औषधे घेणारे, मध्य आफ्रिकेतील मूळचे रहिवासी किंवा या मंडळींच्या संभोगातील जोडीदार, हिमोफिलिया नावाचा रक्तस्त्राव करणारा रोग झालेले व एड्सच्या रोग्याचे रक्त दिलेले लोक अशामध्ये आढळतो. एड्सची लागण झालेल्या मातेच्या बाळास एड्सची लागण होऊ शकतो.

एड्स रेस्ट्रोव्हायरस् या जीवाणूंच्या एका गटामुळे होतो. त्यातून बरेच संशोधन झालेला जीवाणू (व्हायरस) म्हणजे ह्युमन इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस (HIV-1). पाश्चिमात्य देशातील एड्सच्या धुमाकुळाला हा जबाबदार आहे. तर पश्चिम आफ्रिकेतील एड्सला HIV-2 हा जीवाणू कारणीभूत आहे.

एड्सची लागण इतर गुप्तरोगांसारखी पटकन लक्षात येणारी आणि प्रत्यक्ष स्वरूपाची नाहीत. ती हळूहळू दिसू लागतात. कधी कधी याला पाच-दहा वर्षही लागतात.

थकवा येऊ लागणं, वजन घटनं, हगवण, ताप, लसिका ग्रंथींची सूज किंवा विकृती (Lymphadenopathy) प्रथम आढळतात. त्यानंतर काही महिन्यांनी शरीराची रोगप्रतिबंधक शक्ती (Immune System) कोलमडून पडल्याने होणारे जंतूसंसर्ग किंवा कर्करोग होतात.

तीन प्रकारचे रुग्ण एड्स अभ्यासामध्ये आढळतात.

पहिल्या गटामध्ये कर्करोग किंवा जंतूसंसर्ग झालेला असल्याने ते एड्सचे निश्चित स्वरूपाचे रोगी असतात.

दुसऱ्या गटामध्ये बाकी लक्षणे असलेले पण जंतूसंसर्ग आणि कर्करोग न झालेले तरुण मोडतात.

तिसऱ्या गटामध्ये HIV या जीवाणूचा (व्हायरसचा) संसर्ग झालेले पण इतर कोणतीही लक्षणे नसलेले रुग्ण येतात. या गटाला एड्स जंतूंची बाधा झालेले पण प्रत्यक्ष एड्स रोगाचा प्रादुर्भाव न झालेले असं म्हणतात. प्रयोगशाळेमध्ये एड्स जंतूंची प्रतिद्रव्ये (Antibodies) सापडल्यामुळे हा तिसरा गट तयार होतो. या तिसऱ्या गटामध्ये साधारण पन्नास टक्के लोकांना पुढे एड्स होऊ शकतो. तर इतरांना नाही असे सर्वमान्य (नक्की नव्हे) विधान करता येईल. (कारण दहा वर्षाच्या या बालक रोगाची पाळेमुळे अद्यापी कळलेली नाहीत !)

या रोगाचा शोध घेण्यासाठी ज्या तपासण्या आहेत त्यांचा तपशील इथे वर्णन करण्याची आवश्यकता नाही. त्याचप्रमाणे उपचारांचाही तपशील देण्याची गरज नाही; परंतु या रोगात आढळणारे इतर दुष्परिणाम लक्षात ठेवायला हवेत.

एड्समध्ये न्युमोसिस्टिस कॅरिनाय (Pneumocystis Carinii) या जंतूमुळे होणारा न्यूमोनिया, टॉक्सोप्लाझा गोंडीमुळे (Toxoplasma Gondi) होणारी गाठ, क्रीप्टोस्पोरीडियम (Cryptosporidium) व कँडिडामुळे (Candida) होणारी अनुक्रमे हगवण व अन्ननलिकेची सूज, क्रिप्टोकोकस निओफॉर्मान्स (Cryhotococus Neoformans) मुळे येणारी मेंदूच्या आवरणाची सूज (Menigitis), हर्पिस व व्हॅरिसेल्ला व्हायरस (Herpes व Varicella) मुळे येणारी श्लेष्मावर (Mucous Membrane) व त्वचेची सूज-जखम यांचा त्रास होणे.

एड्स झालेल्या स्त्रीला जर दिवस गेले तर तिचा रोग बळावतोच पण नवजात बालकासही एड्स होऊन ते दगावण्याची शक्यता असते.

एड्स टाळण्यासाठी काय करावं –

१) रुग्णांना रक्त देण्यापूर्वी त्याची व्यवस्थित तपासणी व्हावी.

२) एड्स केवळ निकटच्या लैंगिक संबंधातून आणि रक्तावाटे होतो. त्यामुळे कंडोमचा वापर करणं महत्त्वाचं. तसच गुदसंभोग किंवा तत्सम इतर प्रकार टाळणे (किंबहुना विवाहबाह्य कामजीवनच टाळणं) हेच उत्तम. मलेरियाप्रमाणे कीटक चावल्याने किंवा टी.बी. प्रमाणे नेहमीच्या घरातल्या वावराने एड्स होत नाही.

३) एड्सच्या रुग्णांच्या रक्ताशी अजिबात संपर्क येऊ देता कामा नये. तसेच त्यांच्या अवयवांचा एखादा तुकडा (Biopsy Specimen) किंवा वीर्य व योनिस्त्राव यांच्याशी संपर्क येता कामा नये.

खरं म्हणजे एड्सची शक्यता असलेल्या कोणत्याही रुग्णाच्या रक्ताशी किंवा वर उल्लेख केलेल्या स्त्रावांशी संपर्क येऊ देता कामा नये. कारण एड्सच्या संसर्ग झालेल्या

पुष्कळांना लक्षणे नसतात.

एड्सचा रुग्ण आढळल्यास स्थानिक आरोग्याधिकाऱ्यांना कळवणे अगत्याचे आहे. कारण त्यामुळे रोग इतरांमध्ये पसरू नये यासाठी सरकारी पातळीवर काळजी घेता येते.

४) एड्स प्रतिबंध लस अस्तित्वात नाही आणि ती तयार होण्याची शक्यता नजीकच्या काळात तरी नाही.

एड्सचा रोग पूर्णावस्थेला गेला की मृत्यु ठरलेला आहे; पण एच्.आय.व्ही. जंतूंचा केवळ संसर्ग झाला तर किंवा संसर्गानंतर आलेली लक्षणे पाहिली तर त्याच्यातल्या किती रुग्णांमध्ये तो पूर्णावस्थेला जाईल हे सांगता येत नाही. संयत आणि सावध कामजीवन हाच एड्स प्रतिबंधाचा मूलमंत्र आहे व राहिलही.

एड्स्ची लागण झाल्याचे लक्षात आल्यास हे आता यमराजाकडून आलेले तात्काळ निमंत्रण आहे असे न समजता सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवावा हे आहे. खचून जाऊ नये. जवळच्या कुटुंबियांचा आणि मित्रांचा आधार घ्यावा. याबाबतीत कमीपणा वा लाज ठेवू नये.

कारण आजमितीला जवळजवळ दहा ते पंधरा प्रकारची एच.आय.व्ही. विरोधात काम करणारी औषधे उपलब्ध आहेत. काही भारतीय औषधकंपन्या व भारत सरकार याच्या प्रयत्नाने ती आता पूर्वीपेक्षा बऱ्याच कमी दरात मिळू शकतात. तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्यांचा वापर केला व बाहेरील जंतू हल्ल्यांपासून स्वत:चे काही औषधे घेऊन रक्षण केले तर स्वत: व इतरांसाठी उपयुक्त जीवन जगता येते. या औषधांच्या उपाययोजनांसाठी (CDu/CD_8) तसेच HIV-viral load यासारख्या तपासण्या डॉक्टर सांगीतल त्याप्रमाणे करून घेणे आवश्यक आहे.

Prevestion is better than cure (आजार बरा करण्यापेक्षा तो टाळण्यावर अधिक कष्ट घेणे बरे) या उक्तीप्रमाणे हा आजार देखील टाळणे हेच सर्वात श्रेयस्कर. समलिंगी संभोग, विवाहबाह्य संभोग टाळणे, संभोगाच्या वेळी कंडोमचा वापर करणे तसेच रक्तदान केलेल्या रक्ताच्या कडक तपासण्या करणे आणि बाधित मातेपासून बालकाला आजर न होण्यासाठी मातेस योग्य औषधोपचार तसेच बाळंतपणाच्या वेळी सिझेरिअन करणे अशा विविध तंत्रांनी या आजारावर काबू मिळविण्यासाठी अनेक सरकारी व गैरसरकारी संघटनांनी कंबर कसली आहे.

वैयक्तिक व सामाजिक पातळीवर संपूर्ण आरोग्याची कास धरल्यास एड्सचा भस्मासूर नियंत्रणात आणणे अशक्य नाही.

जिज्ञासूंनी यासाठी Stress Management व Conceptional Stress Management ही डॉ. कशाळीकर यांची इंग्रजी पुस्तके आणि डॉ. कशाळीकर व डॉ. शिकारखाने यांचे ''चैतन्य साधना'' हे मराठी पुस्तक वाचावे.

❑ ❑ ❑

लैंगिक आचार आणि विकृती

अ) लैंगिक आचारामागील शरीरक्रियाशास्त्रीय यंत्रणा :

व्यक्तीच्या लैंगिक वासना, आकर्षण, तृप्ती व या संबंधातील तिची वागणूक या साऱ्यांमागे तिची शरीरक्रियाशास्त्रीय पार्श्वभूमी कशी जबाबदार असते हे आपण पुष्कळ अंशी अगोदर पाहिलं आहे; परंतु रंगसूत्रे, जननग्रंथी, जननेंद्रिये, दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये या साऱ्यांप्रमाणे व्यक्तीचा मेंदू लैंगिक आचारामध्ये कशी महत्त्वाची भूमिका बजावतो हे थोडक्यात तरी पाहणं आवश्यक आहे.

मेंदूचे जे भाग याबाबतीत अतिशय महत्त्वाची भूमिका बजावतात त्यांना लिंबिक सिस्टिम (Limbic System) म्हणतात. लिंबिक म्हणजे बॉर्डर (Border) किंवा रिंग (Ring).

लिंबिक सिस्टिममध्ये सिंग्युलेट गायरस, सबकॅलोसल गायरस, पॅराहिप्पोकँपल गायरस, अंकस, फॉर्निक्स हिप्पोकँपल फॉर्मेशन (डेंटेट गायरस व हिप्पोकँपस), ॲमिग्डॅला, सेप्टम, बेसल गँग्लियांचे काही भाग, हायपोथलॅमस, एपिथलॅमस आणि ॲंटिरिअर थलॅमस हे भाग समाविष्ट होतात.

हे सारे भाग म्हणजे मज्जापेशीचे समुदाय असून या पेशी त्यांच्या तंतूंनी एकमेकांशी जोडलेल्या असतात. या मज्जातंतूंमध्ये सिरोटोनिन, ॲडिनलिन, नॉर अड्रिनलिन, डोपामीन अशी अनेक द्रव्ये मज्जापेशींमधून तयार करून सोडली जातात. ही द्रव्ये म्हणजे मज्जापेशींचे शब्द होय. ह्या 'शब्दांचे' अर्थ विविध परिस्थितीनुसार व ते 'ऐकणाऱ्या' पेशीनुसार बदलतात व मज्जापेशींची भाषा तयार होते. मज्जापेशींचा संवाद अशा तऱ्हेने मज्जातूंतूंमधून दुसऱ्या पेशीकडे धाडलेल्या द्रवांमार्फत होतो. या संवादातून व्यक्तीच्या भूक, वासना, सुख, दु:ख अशा विविध भावना यांची उत्पत्ति होते. त्याचप्रमाणे शरीरांतर्गत

उष्णता, रक्तातील विविध पदार्थांचे संतुलन अशी कार्येही केली जातात. या लिंबिक सिस्टिमच्या हायपोथॅलॅमस मार्फत विविध अंत:स्रावी ग्रंथींच्या कार्यावर नियंत्रण देखील ठेवलं जातं आणि ऑटोनॉमीक नर्व्हस सिस्टिमच्या कार्यावरही परिणाम केला जातो व भीती, राग आदी भावनांवरही नियंत्रण ठेवलं जातं.

प्राण्यांच्या तुलनेमध्ये मनुष्यमात्रात लैंगितेमध्ये भावना, विचार, संस्कार, संगोपन, शिकवण याना खूप महत्त्व प्राप्त झालंय. त्यामुळे मेंदूच्या या भागांना, खासकरून मनुष्याच्या लैंगिक व्यवहाराच्यासंबंधी अतिशय महत्त्व आहे.

मेंदूच्या या भागाच्या विशिष्ट घडणीचा लैंगिकतेवर कसा परिणाम होतो हे पहाणं फारच रंजक व उद्‌बोधक आहे.

नरांमधील लैंगिक वागणूक :

१) उत्क्रांतीच्या (नॉनप्रायमेट्स) सुरुवातीच्या टप्प्यांवर प्राण्यांमध्ये जर त्यांच्या जननग्रंथी काढून टाकल्या तर लैंगिक व्यवहार हळूहळू ठप्प होतो. थांबतो. त्यांना जर लैंगिकेतला पोषक असे, नराला टेस्टोस्टेरॉन व मादीला इस्ट्रोजेन दिले तर लैंगिक व्यवहार पुन्हा हळूहळू पूर्ववत होतो. याउलट, उत्क्रांत (प्रायमेट्स) प्राण्यांमध्ये जननग्रंथी काढून अगदी प्रतिलिंगी अंत:स्राव जरी दिले उदा. मादीला टेस्टोस्टेरॉन व नराला इस्ट्रोजेन तरी मादीमध्ये मादीसदृश्य लैंगिक वागणूकच वाढते व नरामध्ये नरसदृश्य लैंगिक वागणूकच वाढते.

मनुष्यामध्ये डिंबग्रंथी काढून टाकलेली किंवा मासिक पाळी बंद झालेली स्त्री अगदी स्वाभाविक लैंगिक व्यवहार करताना आढळते. त्याचप्रमाणे कोणताही अंतस्राव दिला तरी जी लैंगिकता वाढते ती उपचारपूर्व लिंगभेदाला अनुसरूनच वाढते. उदाहरणार्थ समलिंगी (Homosexual) व्यक्तीला कोणताही लैंगिक अंतस्राव दिला तरी समलिंगी संभोगाची वासनाच प्रबळ होते !

प्राण्यांमध्ये जर नराच्या मेंदूचा पुढचा भाग (Frontal Lobe = फ्रॉंटल लोब) काढून टाकला तर लैंगिक व्यवहार दबला जातो. बोका व नर माकड या प्राण्यांमध्ये पायरिफॉर्म कॉर्टेक्स तर किंवा लिंबिक सिस्टिमच्या दोन्ही बाजूच्या भागात दुखापती (Lesions) केल्या तर किंवा दोन्ही बाजूच्या ॲमिग्डलामध्ये दुखापती केल्या तर लैंगिक वागणूक फारच उत्तेजित व बेफाम होते. हे प्राणी केवळ समवयीन प्रतिलिंगी सजातीय (Same Specie) प्राण्यांशीच नव्हे तर अल्पवयीन मादी आणि नरांबरोबरही संभोग करण्याचा प्रयत्न करतात. एवढंच नाही. हे नर अगदी निर्जीव वस्तुशीही संभोग करण्याचा खटाटोप करतात. अशा तऱ्हेची लैंगिक वागणूक या प्राण्यांमध्ये नैसर्गिक किंवा स्वाभाविक अवस्थेत कधीच आढळत नाही. साहजिकच प्रयोगांमध्ये केलेल्या लिंबिक सिस्टिममधल्या दुखापतीमुळेच अशी विकृत लैंगिक वागणूक उत्पन्न होते यात शंका नाही.

हायपोथलॅमस या लिंबिक सिस्टिमच्या भागामध्ये काही भागात जर इलेक्ट्रोड्स्‌च्या सहाय्याने उद्दीपन केलं (यासाठी स्टिरिओटॅक्टिक सर्जरीचं तंत्र वापरून मेंदूच्या नेमक्या भागात उद्दीपन करण्याची पद्धत विकसित करण्यात आलेली आहे) तर लैंगिक भावना उसळून उठतात आणि प्राण्याचं (या प्रयोगात नर माकडाचं) लिंग ताठरून उठतं. याउलट उंदरामधील नरामध्ये हायपोथलॅमसच्या वागणूक एकदम नाहीशी होते. याशिवाय पुंबीजग्रंथी काढून टाकलेल्या नर उंदरामध्ये जर हायपोथलॅमसच्या भागात टेस्टोस्टेरॉन ठेवले तर (यांना Intrahypothalamic Implants म्हणतात) नरसदृश वागणूक पूर्ववत होते.

ही उदाहरणे प्राण्यांची असली तरी मनुष्यामध्ये सुद्धा ॲमिग्डलामध्ये किंवा त्याच्या आसपास दोन्ही बाजूंना जर दुखापती असल्या तर बेफाम व अतिरिक्त लैंगिक वासना तयार होण्याची उदाहरणेही आहेत.

स्त्रियांच्या लैंगिक वागणुकीमागील यंत्रणा :

स्त्रियांमधील लैंगिक वागणुकीच्या संदर्भात एक वैशिष्ट्यपूर्ण बाब आहे. ती म्हणजे ओव्ह्युलेशनच्या वेळी त्यांची लैंगिक इच्छा प्रबळ होते. प्राण्यांमध्ये असं होतं त्याला हीट (Heat) किंवा इस्ट्रस (Estrus) म्हणतात; पण त्यातही विशेष म्हणजे माकडांच्या मादींच्या योनिमध्ये ओव्ह्युलेशनच्या वेळी जे स्राव स्रवले जातात त्यांच्या वासाने नर उत्तेजित होतात. नरांच्यामध्ये ह्या वासामुळे मेंदूतील लिंबिक सिस्टिममधील विविध मज्जापेशीसमूह चेतवले जाऊन लैंगिक वागणूक अधिक आतुरतापर्ण होते. ह्या स्रावाना फेरोमोन्स (Pheromones) म्हणतात. मनुष्याजातीमध्ये लैंगिकता व विशिष्ट सुवास यांच्यामध्ये जी सांगड घातली जाते त्याची पार्श्वभूमी अशा तऱ्हेने लैंगिकतेच्या जीवशास्त्रीय वस्तुस्थितीत आहे !

माद्यांमध्ये जर मेंदूचे निओकॉर्टेक्स व लिंबिक कॉर्टेक्स हे भाग काढून टाकले तर आणि हायपोथलॅमसच्या पुढच्या भागात दुखापती केल्या तर लैंगिक वासना व नराला आकर्षित, आकृष्ट करण्यासाठी इस्ट्रसच्या दरम्यान केली जाणारी उत्तेजक, विलोभनीय, मादक वागणूक नाहीशी होते; पण दोन्ही बाजूच्या अमिग्डॅलामध्ये दुखापती करून लैंगिकता प्रबळ मात्र होत नाही.

मादीमध्येही हायपोथलॅमसमध्ये इस्ट्रोजेन ठेवल्यामुळे डिंबग्रंथी काढलेल्या अवस्थेत मादी लैंगिकदृष्ट्या उतावीळ, कामातुर व उत्तेजित होते.

स्त्री आणि पुरुष या दोघांमध्येही मेंदूतील काही भाग (विशेषत: हायपोथलॅमस) अंतस्रावींच्या संपर्काने उद्दीपित होतात व त्यांच्या लैंगिक वागणुकीवर परिणाम करतात असाही निष्कर्ष एकूण प्रयोगातून निघतो. या निष्कर्षाला आणखीही आधार आहे. उंदराच्या मादीला जन्मानंतर चार-पाच दिवसांच्या आत जर अँड्रोजन दिले तर वयात आल्यावर तिचा मेंदू (विशेषत: हायपोथलॅमस) नर उंदराप्रमाणे वागू लागतो. चक्रमय पद्धतीने नाही. नर उंदरामध्ये जन्मानंतर जर पुंबीजग्रंथी काढून टाकल्या तर त्यांचा हायपोथलॅमस ते वयात

आल्यावर मादीप्रमाणे बनतो व चक्रमय पद्धतीने स्रवण करू लागतो. शिवाय अशा नरामध्ये (स्वाभाविक नरात न आढळणारी) अशी बाब आढळते. या नरांना इस्ट्रोजेन दिले तर ते मादीप्रमाणे लैंगिक वागणूक करू लागतात.

थोडक्यात लिंबिक सिस्टिम स्त्री-पुरुषांच्या व्यवहाराचे नियंत्रण करते आणि लिंबिक सिस्टिमचा लिंगसापेक्ष विकास कमी-अधिक प्रमाणात इस्ट्रोजेन व टेस्टोस्टेरॉनच्या प्रमाणावर अवलंबून असतो. काही प्राण्यांमध्ये गर्भावस्थेत जर प्रतिलिंगी अंतस्राव जर अधिक झाले तर जननेंद्रियांच्या विकृती आढळतात. मनुष्यामध्ये गर्भावस्थेतील स्त्रीमध्ये जर टेस्टोस्टेरॉन दिले गेले तर हायपोथलॅमस (अगोदरच विकसित झाल्यामुळे) च्या कार्यात पुरुषसदृश्यता येत नाही पण वागणूक मात्र पुरुषासारखी होऊ शकते.

लिंबिक सिस्टिम केवळ संभोगेच्छेवर किंवा लैंगिक वागणुकीवरचा परिणाम घडवते असं नव्हे तर लैंगिकतेशी निगडीत अशा मातृत्वाच्या वात्सल्यपूर्ण वागणुकीवरही नियंत्रण ठेवते.

सिंग्युलेट आणि रेट्रोस्प्लेनिअल भागामध्ये जर दुखापती करण्याचा प्रयोग केला तर त्यामुळे मातृत्वाची वागणूक दबून जाते, खचून जाते असं आढळलं आहे.

अर्थात या वात्सल्यपूर्ण वागणुकीला आधी पाहिल्याप्रमाणे प्रोलॅक्टिन या हॉर्मोनमुळे उठाव मिळतो हे खरं.

आ) लैंगिक आचारातील विकृती :

लैंगिकतेतील दोन महत्त्वाची अंगे १) प्रजनन आणि २) नैसर्गिक संभोगसुख. यांना पूर्णपणे बाजूला टाकून जेव्हा सर्वसाधारण स्त्री-पुरुषांच्या (शिश्न व योनी) संभोगापेक्षा वेगळा लैंगिक व्यवहार केला जातो तेव्हा त्याला विकृती (Perversion, Paraphilia, Psycho Sexual Abnormality) म्हणतात.

लैंगिक आचार किंवा व्यवहारातील विकृतीचे प्रकार पुष्कळ आहेत. ते पाहण्यापूर्वी त्यांची कारणमीमांसा समजावून घेण्याचा प्रयत्न करू. अर्थात ते तेवढं सोपं खासच नाही.

लैंगिक विकृतीची मेंदूतील संभाव्य विकृतीव्यतिरिक्त इतर संभाव्य कारणे :

१) **ॲटॅक्झिझम :** (Ataism) : उत्क्रांतीच्या मागच्या टप्प्यावर जाऊन तशी वागणूक करणे. उदा. कुत्र्यानं लांडग्यासारखं वागणे.

सिझ्रै लॉम्ब्रोसोचं हे मत सध्या ग्राह्य धरलं जात नाही; परंतु प्रगत किंवा उत्क्रांत अवस्था अधिक सुनियंत्रित आणि अचुक दिशेनं कामक्रीडा करण्यास उद्युक्त ठरते. असं मानलं तर विधानातील थोडसं तथ्य अव्हेरता येणार नाही.

एरवी आपले पूर्वज समलिंगीप्रमाणे गुदसंभोग (Sodomy) किंवा आत्मक्लेषाने कामतृप्ती (मॅसोकिझम) करीत नव्हते, हे खरं. त्यामुळे केवळ ॲटॉव्हिझम हे लैंगिक आचारातील सर्वच विकृतीचं एकमेव कारण असू शकत नाही हे नक्की.

२) **गुणसूत्रातील अचानक बदल** (Mutation) : आनुवंशिक शास्त्रज्ञांच्या मते असे बदल लैंगिक आचारातील विकृती उत्पन्न करू शकतात; पण असं जर असतं तर मानसोपचारांनी काहींना गुण कसा आला असता ? दुसरं म्हणजे प्रजननापासून तुटलेल्या व्यक्ती निसर्ग नियमाप्रमाणे काळाच्या ओघात नष्ट झाल्या असत्या. (Dying out of hazardous mutations).

पण या प्रश्नाला असे प्रतिवाद आहेत की १) मानसोपचाराचा उपयोग गुणसूत्रातील बदल दुरुस्त करण्याइतपत झाला नसून त्यांच्या आचारातील प्रकटीकरणावर परिणाम करण्याइतपत (प्रकटीकरण इतर अनेक बाबींवर अवलंबून असल्यामुळे) झालेला असू शकतो. २) गुणसूत्रातील बदल अप्रभावी (Recessive) असल्याने सर्वांच्यात आढळत नाहीत, पण गुणसूत्रातील बदल देखील लैंगिक आचार विकृतींना प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे कारणीभूत आहेतच असं म्हणण्याइतपत ठोस पुरावा नाही.

३) **विकासातील विकृती :** बालपण, पौगंडावस्था व प्रौढ वयामध्ये लैंगिकदृष्ट्या व्यक्ती वेगवेगळ्या टप्प्यांमधून विकसित होत असते.

ऐप या माकडांमध्ये अशा टप्प्यांचं निरीक्षण करण्यात आलेलं आहे. लक्षात घेण्यासारखी बाब म्हणजे विकासाच्या पूर्वीच्या टप्प्यांमध्ये माकड मानवी समाजात विकृत समजल्या जातील अशा पद्धतीने कामपूर्ती करून घेतो. प्रौढ झाल्यानंतर मात्र पूर्णपणे नैसर्गिक कामपूर्ती करतो.

फ्राईडनं १) तोंडाशी निगडीत सुखाचा टप्पा स्तन चोखून दूध पिणं, बोट चावणं (Oral Stage) २) गुदाशी निगडीत सुखाचा टप्पा (Anal Stage) ३) मूत्रनलिकेद्वारे सुख मिळविण्याचा टप्पा (Urethral Stage) आणि ४) नैसर्गिक लैंगिक सुख, हे चार टप्पे सांगितले.

पहिल्या टप्प्याशी मनोलैंगिक विकास खुंटला तर सादिझम (Sadism), दुसऱ्या टप्प्यावर खुंटला तर समलिंगी गुदसंभोग उद्‌भवू शकतो अशी कारणमीमांसा आहे; पण विकासाच्या प्रक्रिया आणि तिच्यावर वातावरण व परिस्थितीचा कसा परिणाम होतो हे स्पष्ट झालेलं नाही. त्यामुळे ही कारणमीमांसा अपुरी राहते.

४) **परिस्थितीचा परिणाम :** परिस्थितीचा परिणाम फार होतो. उदा. ढुंगणावर सतत फटके खाल्ल्याने त्या मुलामध्ये पुढच्या आयुष्यात तसेच फटके खाऊन लैंगिकसुख मिळविण्याची प्रवृत्ती (Masochism) तयार होऊ शकते.

वरीलपैकी एक किंवा अनेक कारणांनी विकृती उद्‌भवू शकते.

आता लैंगिक विकृतीचे प्रकार पाहू –

१) **मुख लैंगिकता** (Sexual Oralism) : फेलॅशिओ (Fellatio) आणि कनिलिंग्टस (Cunnilinctus). स्त्री किंवा पुरुष प्रतिलिंगी व्यक्तीच्या बाह्यजननेंद्रियांना केवळ मुखानं स्पर्श करून कामतृप्ती मिळवते, त्याला मुख लैंगिकता म्हणतात.

इथे एक विसरता कामा नये. स्त्री-पुरुष संभोगादरम्यान चुंबनादी प्रकारात मुख आणि जननेंद्रियांची जी निकटात येते ती इथे अनुस्युत नाही, तर इथे संभोग नसतोच. केवळ तोंड व जननेंद्रियांचीच निकटता असते. म्हणून ही विकृती ठरते.

२) **गुदसंभोग** = Sexual Analism (Sodomy Bugglry) : समलिंगी किंवा प्रतिलिंगी व्यक्तीच्या गुदामध्ये शिश्न सारून केलेला संभोग.

३) **अनैसर्गिक शारीरिक खांचाबरोबरचा संभोग** (Abnormal Orificial Sexuality) : कांखा, दोन उरोज किंवा स्तनांमधील खांच, मांड्यांमधील खांच इत्यादींबरोबरच संभोग केल्यास (तोही स्त्री-पुरुषांतील 'शिश्न-योनि' संभोग अजिबात न करता) व केवळ त्यातूनच कामपूर्ती मिळवल्यास ते विकृत होय.

४) **मलमूत्र किंवा शारीरिक इतर स्रावांचे आकर्षण** (Coprophilia or Coprohagia) : स्त्री-पुरुषांची लाळ, तोंडातील अन्न, लघवी इत्यादींबद्दलच आकर्षण. लघवी करताना पाहणं किंवा अचकट-विचकट व अश्लील बोलणं-लिहिणं इत्यादी कृती या कॉप्रोफिलियाच्या निदर्शक होय. कॉप्रोफेजिया म्हणजे पदार्थ खाणे.

५) **सादिझम** (Sadism) : संभोगादरम्यान संबंधित व्यक्तींची कामेंद्रिये, नितंब, स्तन, शिश्न, योनि इत्यादींना दुखापत करणं, यात प्रेमापेक्षा हिंस्रता असते.

सादिझम किंवा सॅडिझम हा शब्द मार्क्विस दि साद याच्या हिंस्र वागणुकीवरून आलेला आहे. (आकृती ८०)

याचे तीन प्रकार केले जातात.

अ) लैंगिकतेशी संबंध नसलेले क्रूर व हिंसक प्रकार उदा. नरबळी, पशुबळी, हालचाल करणे इ.

ब) मारझोडीतून अप्रत्यक्ष लैंगिक सुख मिळविण्याचे प्रकार उदा. नवऱ्याचं बायकोला मारणं, मुलीच्या कपड्याला ब्लेड लावणं, त्यांचे केस कापणं इ. पुष्कळ वेळा हे प्रकार लैंगिक नपुंसकतेमुळे केले जात असतात.

क) मारझोड करून संबंधित व्यक्तीशी संभोग घेणं. काही वेळ संभोग घेऊन स्त्रीला ठार मारलं जातं. असं करणाऱ्यांना 'लस्ट मर्डरर' (Lust Murderer) म्हणतात. मराठीत याला 'कामांध खुनी' म्हणता येईल.

आकृती : ८०

६) **मसोकिझम** (Masochism) : या विकृतीमध्ये स्त्री किंवा पुरुष संबंधित व्यक्तीकडून स्वत:ला जेवढा शारीरिक त्रास होईल त्या प्रमाणात अधिक लैंगिक सुख मिळवितात.

काहींच्या मते शिश्न नसल्याने स्त्रियांशी आक्रमक वृत्ती स्वत:कडे किंवा आतल्या दिशेने रोखली जाते. त्या त्रास करून घेण्यात लैंगिक सुख मिळवितात.

पुरुष जेव्हा मसोकिस्ट (masochist) असतात तेव्हा ते स्वत:च्या आईमध्ये स्वत:ला किंवा – व स्वत:मध्ये स्वत:च्या आईला या स्वत:मध्येच बाकीच्या स्त्रियांना पाहतात.

या गुंतागुंतीच्या प्रकारात आई विषयीची घृणा स्वत:वर रोखली जाते. आईने मग मारावं असं अन् पुढे इतर स्त्रियांनी आपल्याला मारावं असं त्या पुरुषाला वाटू लागतं. समलिंगी मॅसोकिझममध्ये इतर पुरुषांनी आपल्याला मारावं असं त्या पुरुषाला वाटू लागतं.

या व्यतिरिक्त विविध धर्म, संप्रदाय, पंथ इत्यादींमध्ये सुरी भोसकून घेणं चाबकांनी फोडून घेणं (पोतराजांची कथा) उपास करणं, खिळ्यांवर झोपणं असे प्रकार आढळतात; पण या गुंतागुंतीच्या ''नैतिक मॅसोकिझम'' ची प्रक्रिया अजून स्पष्टपणे कळलेली नाही.

लैंगिकता किंवा लैंगिक सुख याच्याशी त्याची सांगड घालता येईल का ? का प्रश्न अनुत्तरीतच आहे ?

याबद्दल असं म्हणता येईल, की लैंगिक सुख न उपभोगण्याच्या धार्मिक किंवा तत्सम हव्यासानं जी वेदना उत्पन्न होते ती शमविण्यासाठी (Counter Irritaion) ह्या वेदना (व्यक्ती) स्वत:ला देऊन स्वत:चे मन मारीत असाव्यात.

७) **स्कोटोफिलिया आणि एक्झिबिशनिझम** (Scotophilia And Exhibition) : स्कोटोफिलिया झालेल्या व्यक्तीला दुसऱ्या व्यक्तीची जननेंद्रिये बघून लैंगिक उत्तेजना मिळते.

एक्झिबिशनिझम म्हणजे स्वत:च्या जननेंद्रियांचे (शिश्न, स्तनाग्रे व योनी) प्रदर्शन करून ते अवयव नाहीसे न झाल्याचे किंवा आहेत याची खात्री करून दाखवण्याचा प्रयत्न असतो. समोरच्या व्यक्तीची उत्तेजित, घाबरलेली, धक्का बसलेली प्रक्रिया मग कामसुख देते.

८) **ट्रान्सव्हेस्टिझम** (Transvestism) : प्रतिलिंगी व्यक्तीचे कपडे घालण्यानं लैंगिक उत्तेजना मिळवणं म्हणजे ट्रान्सव्हेस्टिझम. यामध्ये व्यक्ती नॉर्मल असेल किंवा समलिंगी तर कधी नारसिसिस्ट (स्वत:ला अति सुंदर, अति महान समजणारी) तर कधी लैंगिकताहीन (Asexual).

९) **ट्रान्ससेक्शुॲलिझम** (Trans Sexualism) : याचा अर्थ स्वत:चे लिंग बदलण्याची इच्छा.

१०) **इन्फटो सेक्शुॲलिटी** (Infanto Sexuality) : बालकाशी कामक्रीडा करण्याची प्रवृत्ती. यामध्ये स्वत:च्या लैंगिक इच्छेचे काही कारणास्तव करावं लागलेलं दमन किंवा प्रौढ व्यक्तींशी लैंगिक व्यवहार करण्याची अकार्यक्षमता ही कारणं असू शकतात.

११) **फ्रोटेज** (Frotage) : यात व्यक्तीला सतत कुणीतरी कुशीत घ्यावं असं वाटतं. हा तसा सौम्य प्रकार आहे. गर्दीमध्ये घसट करण्यासाठी टपलेले (काहीजण) या प्रकारात मोडत असावेत. अर्थात सभ्यतेमध्ये हा प्रकार निश्चितच बसत नाही.

१२) **बेस्टिलिटी** (Bestility) **(पशुसंभोग)** : मानवी व्यक्ती उपलब्ध न झाल्याने व पशु सहज उपलब्ध झाल्याने व्यक्ती पशुसंभोग करू शकते. भारतातील काही शिल्पकृतीमध्ये या प्रकाराचा अंतर्भाव आहे. कुणी अशा वेळी पाहिलं तर त्यामुळे मात्र खूपच अडचणीत सापडण्याची शक्यता असते.

१३) **लैंगिक आत्मतृप्ती** (Masturbation) : याबद्दल आधी चर्चा आलीच आहे, पण इथे एक लक्षात ठेवायला हवं की योनीशिश्न संभोग कधीच न करता आत्मतृप्ती करणं विकृत आहे. एरवी हस्तमैथुनादी, अंगुलीमैथुनादी प्रकार विकृत नव्हेत.

१४) **नेक्रोफिलिया** (Necrophilia) : या विकृतीमध्ये मृत देहाशी संभोग केला जातो.

१५) **जेरोंटोसेक्शुॲलिटी (वृद्ध संभोग)** : वृद्ध व्यक्तीविषयी लैंगिक आकर्षण वाटणं. या विकृत आकर्षणामुळे त्यांच्यावर हल्ला करणं इ. बाबी घडत असाव्यात. नैसर्गिक योनी-शिश्न संभोगाविषयीची भीती किंवा अकार्यक्षमतेमुळे त्या केल्या जात असू शकतील.

❑ ❑ ❑

समलिंगी कामवासना व कामतृप्ती

अ) होमोसेक्शुॲलिटी (Homosexuality) म्हणजे काय ? :

विकृती लैंगिक आचारातील सर्वात महत्त्वाचा हा विकार आहे. अनेक देशातून कायद्यानं मान्यता मिळालेला.

स्त्रीला स्त्रीबद्दल आणि पुरुषाला पुरुषाबद्दल जर लैंगिक आकर्षण वाटलं तर त्या आकर्षणाला समलिंगी कामवासना म्हणतात. यामुळे केल्या जाणाऱ्या कामपूर्तीला समलिंगी कामपूर्ती म्हणतात. इंग्रजीत या दोन्हीसाठी होमो सेक्श्युॲलिटी हा एकच शब्द प्रचलित आहे.

समलिंगी (होमोसेक्श्युअल) व्यक्तीला प्रतिलिंगी व्यक्तींबद्दल लैंगिक आकर्षण असत नाही.

काही व्यक्तींना मात्र कधी प्रतिलिंगी तर कधी समलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटतं. या व्यक्तींना बायसेक्श्युअल (Bisexual) किंवा अँबीसेक्श्युअल (Ambisexual) म्हणतात. मराठीत यांना उभयलिंगी व्यक्ती म्हणता येईल.

फक्त स्त्रियांची समलिंगी कामवासना, कामतृप्ती वर्णन करण्यासाठी लेस्बिॲनिझम (Lesbianism) हा शब्द वापरला जातो. समलिंगी स्त्रीला लेस्बिअन (Lesbian) म्हणतात.

ग्रीक व रोमन साहित्यामध्ये समलिंगी कामवासनेबद्दल उल्लेख आहे; परंतु १९व्या शतकापासून जर्मनीतील उलरिच हर्शफिल्ड, अमेरिकेतील हिटमन व इंग्लंडमधील एडवर्ड कार्पेटर यांनी या विषयावर अभ्यास व लेखन केलं.

आ) समलिंगी कामवासनेच्या उत्पत्तीची कारणमीमांसा :

१) जन्मजात [(आनुवंशिक नव्हे) (आनुवंशिक म्हणजे हेरेडिटरी (Hereditory) किंवा जेनेटिक (Genetic). जन्मजात म्हणजे कंजेनायटल (Conjenital)] समलिंगी

कामवासना काहींच्या मते (हर्शफिल्ड व सहाध्यायी), स्त्री किंवा पुरुषांमध्ये प्रतिलिंगी व्यक्तीचे गुण असल्यास निर्माण होते. सध्या ही कारणमीमांसा स्वीकारली जात नाही.

२) एखाद्या मुलाला वडील दारूबाज, पंगु किंवा निरुपयोगी असतील किंवा हयातच नसतील तर आईविषयी आकर्षण असतं. पण ह्या आकर्षणाचा भाग म्हणूनच की काय सर्वच स्त्रिया या मातेसमान वाटू लागतात व लैंगिक वासनेचा रोख नकळत पुरुषाकडे वळतो. सायमन फ्रॉईडने * ही मीमांसा दिली.

३) सायमन फ्रॉईडने दिलेले आणखी एक कारण म्हणजे मुलाला वडिलांबद्दल आकर्षण वाटतं. या आकर्षणाचा परिणाम किंवा दुसरी बाजू म्हणजे मुलगा त्याच्या स्पर्धकाला (म्हणजे आईला) दूर करण्यासाठी स्त्रीप्रमाणे वागू लागतो; पण समलिंगी व्यक्तींमध्ये तरुण समवयस्कांबद्दल अधिक आकर्षण असतं. वडिलधाऱ्यांबद्दल नाही. त्यामुळे हे स्पष्टीकरण देखील पूर्णपणे खरं नसावं.

४) काहींच्या मते वयात येताना मानसिक वाढीच्या दरम्यान, 'अनेकांशी सार्वत्रिक लैंगिकतेच्या' (Polymorphous Pansexualism) टप्प्यावर एक सहज साध्य व सुकर आणि तुलनेनं सुरक्षित अशी समलिंगी आकर्षणाची वाट मन चोखाळते व आपोआप बाकीच्या वाटा सोडून देते.

५) ए. हेलिस, हारपर व इतर काहींच्या मते लैंगिकतेच्या विरोधी वातावरण किंवा नैसर्गिक कामवासनेविषयीच्या घृणेमधून समलिंगी कामवासना उत्पन्न होऊ शकते किंवा वाढू शकते. विशेष म्हणजे ही प्रवृत्ति तथाकथित नैतिकतेच्या चौकटीत सहज बसते. काही धर्म पंथाच्या कर्मठ अनुयायांमध्ये किंवा बुवांमध्ये हे स्पष्टीकरण लागू पडण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

६) गरोदरपणा, गुप्तरोग, मुले झाली तर त्यांची जबाबदारी, स्वतःतील कमतरतेची किंवा न्यूनत्वाची भावना, पुरुष किंवा स्त्रीची भूमिका पार पाडण्यातील असमर्थता किंवा संघर्षापासून पळ काढण्याची वृत्ती या अनेक बाबी देखील समलिंगी कामवासना व कामतृप्तीस कारणीभूत ठरलेल्या आढळतात.

७) माझ्या मते केवळ मुलांच्या किंवा केवळ मुलींच्या शाळा, कॉलेजे, वसतीगृहे, तुरुंग अशा जागी दाटीवाटीने समलिंगी व्यक्तीचे वावरणे, झोपणे, थोडक्यात समलिंगी व्यक्तींचा व तिच्या अंगोपांगाची निकटता (पाहणे, स्पर्श करणे इ.) यास कारणीभूत ठरणारी परिस्थिती इ. बाबींमुळे देखील समलिंगी कामवासना प्रबळ होऊ शकते.

---

* सायमन फ्रॉईड (Sigmud Freud) **जन्म ऑस्ट्रिया** १९५६. मृत्यु १९३९. जगप्रसिद्ध ऑस्ट्रियन मानसशास्त्र - अनेक नवीन कल्पना व सिद्धांत मांडले. लैंगिकतेवरील "Three essays on Theory of Sexuality" हा त्यांच्या अनेक विश्वमान्य ग्रंथापैकी एक आहे.

उदा. अनेक समलिंगी व्यक्तींचे एका खोलीत राहणे, एकत्र झोपणे इत्यादी सामाजिकदृष्ट्या सहज स्वीकारले जातात. साहजिकच स्पर्श– निकटचा स्पर्श, जननेंद्रियांची निकटता इ. बाबी अधिक सहजपणे घडू शकतात. पण ही बाब या विषयाच्या अभ्यासकांनी फारशी ध्यानात घेतलेली आढळत नाही.

एकत्र सहवासाशिवाय आणखी एक बाब देखील समलिंगी कामवासनेस आपल्या देशामध्ये महत्त्वाची ठरू शकते. विशेषतः अतिशय कमी उत्पन्न असलेल्या पांढरपेशा मंडळींमध्ये अन् ती म्हणजे प्रतिलिंगी, कामतृप्तीच्या आड येणाऱ्या सांस्कृतिक व आर्थिक अडचणी.

८) एकंदरीत पाहता समलिंगी कामवासना आणि कामतृप्तीच्या मागे अनेकविध कारणं असू शकतात. विविध शारीरिक व मानसिक यंत्रणांद्वारे ही कारणे समलिंगी कामवासना व कामतृप्तीला विविध व्यक्तींमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात पोषक ठरतात हेच खरं.

सर्व समलिंगी पुरुषांमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात 'बायकीपणा' आढळतो, पण अगदी ढोबळ अशी स्त्री वैशिष्ट्ये अगदी थोड्या समलिंगी पुरुषांमध्ये आढळतात.

समलिंगी कामतृप्तीमध्ये खरी तृप्ती किंवा इच्छापूर्ती नसल्यानं 'भिडू' बदलत राहतात. शिवाय समाजातील स्वतःच्या स्थानाला धक्का लागण्याचा धसका लागल्यामुळे व्यक्तीचं मानसिक स्वास्थ्य बिघडत. कामतृप्तीच्या जागाही गुप्ततेसाठी नेहमीच्या जागांपेक्षा भिन्न ठेवण्याची धडपड करावी लागते.

पुरुषांमध्ये, समलिंगी कामतृप्ती, एकमेकांच्या शिश्नाबरोबर कामक्रीडा, एकाने दुसऱ्याचे हस्तमैथुन करणे, गुद संभोग, दोन्ही मांड्या आवळून त्यामध्ये केलेला 'संभोग' इत्यादी मार्गांनी कामपूर्ती केली जाते; पण या मार्गांनी आधी म्हटल्याप्रमाणे पूर्ण कामसुखाचा अनुभव येत नसल्यामुळे की काय समलिंगी पुरुष फार काळ एकत्र राहात नाहीत.

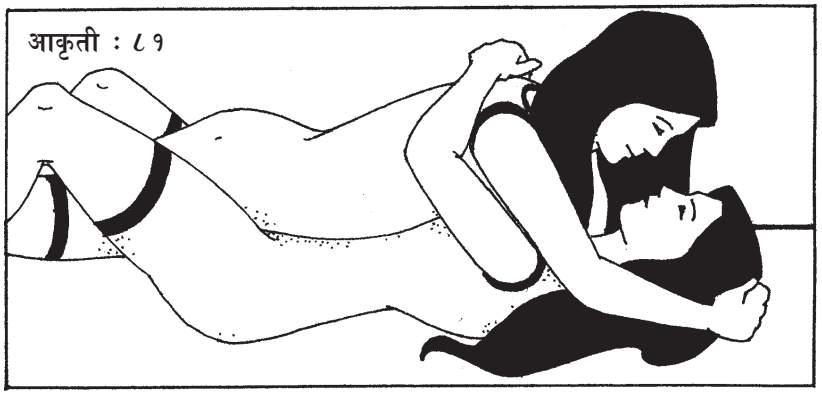
इ) लेस्बिॲनिझम :

स्त्रियांमध्ये समलिंगी कामवासना व कामपूर्ती, समलिंगी पुरुषांच्या सुमारे १/३ एवढी असते.

स्त्रियांमध्ये समलिंगी आकर्षणाचे प्रमाण कमी असण्याची कारणे म्हणजे....

१) पुरुषाच्या तुलनेने स्त्रीची कामवासना अधिक सहज दबली जाऊ शकते.

२) अधिक कामवासना असलेल्या स्त्रियांना त्यांच्या कामपूर्तीसाठी, समाजात, पुरुषांच्या तुलनेने, काहीसा अधिक सुलभतेनं पुरुष मिळू शकतो. (कदाचित त्यांच्या आकर्षणामुळे असेल.) अर्थात हे सर्वच ठिकाणी खरं असेल असं नाही.



३) जर लैंगिक वासना दबली गेलीच तर स्त्रिया समलिंगी होण्याऐवजी अलैंगिक (Asexual Frigid) कामवासनाहीन होतात. उलट पुरुष या परिस्थितीत समलिंगी होतो.

लेस्बिॲनिझमला कारणं कोणती ?

१) बापाबद्दल अधिक प्रेम असल्यानं पुरुषीपणा येणं.

२) पुरुषांबद्दलचा द्वेष – मत्सरामुळे बायका अधिक आवडणं.

३) स्त्रिया अधिक शुद्ध व पवित्र असतात. पुरुष घाणेरडे असतात, नीच असतात अशा प्रकारचे संस्कार.

४) दुबळ्या किंवा क्रूर बापाबद्दल घृणा व आईची काळजी आणि प्रेम.

समलिंगी कामवासनेचं आपल्या समाजालाच प्रमाण निश्चित नाही, पण समलिंगी कामवासनेवर उपचार करावे की करू नये हा देखील एक गहन प्रश्न आहे.

सायमन फ्रॉईडसारख्या मानसशास्त्र समलिंगीच्या बाबतीत तडजोडीचं धोरण पत्करीत असे; परंतु समलिंगी कामवासना ही पळवाट आहे किंवा विकृत समाजाचं फळ आहे याची जाणीव असणारे, समलिंगीसाठी विविध तंत्रांनी, त्यांच्या संमतीनं उपचार करू शकतात. विशेषत: त्यामुळे समलिंगी व्यक्तींची परवड कमी होऊ शकते; हे त्यांना पटवून.

समलिंगी कामवासनेकडे वरील मुद्यांची पार्श्वभूमी लक्षात ठेवून पाहायला हवं. त्यांना हेटाळणी किंवा तिरस्काराच्या भावनेनं बघणं सहिष्णुतेचं ठरणार नाही; पण त्याचबरोबर समलिंगी कामवासनेला नैसर्गिक कामवासनेचं किंवा त्याहून उच्च स्थान देणंही बरोबर नाही.

❑ ❑ ❑

कामजीवनाची संध्याकाळ

जिथं बालविज्ञान (Pediatrics) संपतं तिथे वयस्कांच्या (Geriatrics) विज्ञानाची सुरुवात होते. फक्त ही सुरुवात सूक्ष्म प्रकारे व सूक्ष्म प्रमाणात होते. महत्त्वाची बाब म्हणजे वार्धक्य केवळ वयपरत्वे येत नाही तर प्रामुख्यानं शारीरिक व्याधि, कमजोरी व दुर्लक्षित झालेल्या मानसिक समस्यांमुळे येतं. व्यसनांमुळेही येतं.

दुसरं महत्त्वाचं म्हणजे व्यक्ती स्वत:ला जेवढ वृद्ध समजते तेवढी ती वृद्ध होते/असते.

वयपरत्वे शरीरातील सर्वच अवयवसंस्थांची कार्यक्षमता कमी होणं साहजिक असतं, पण पुष्कळदा अकाली वृद्धत्व येतं ते मूर्खपणानं, स्वत:चं शरीर अन् मनाचं आरोग्य बिघडवल्यामुळे, गैर व्यवहार-विहारामुळे.

स्वाभाविकपणे येणाऱ्या शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अडचणी येतात, त्या सर्वच अवयव संस्थाची कार्ये मंदावल्यामुळे. केवळ लैंगिक दौर्बल्यामुळे नव्हे. म्हणून त्यांच्याशी जुळवून घेणं हा वार्धक्याकडे झुकू लागलेल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा अपरिहार्य आणि अविभाज्य भाग बनतो व त्यात वावगं काही नाही.

वार्धक्याचा स्वीकार चातुर्यान आणि आनंदी वृत्तीनं करायचा असेल तर लैंगिकतेचे दोन पैलू नीट लक्षात ठेवायला हवेत. लैंगिकतेनं दोन गोष्टी साधतात. एक म्हणजे मानव जातीय अस्तित्व टिकवणं आणि दुसरं म्हणजे संपूर्ण व्यक्तीला आनंद व तिच्या मज्जासंस्थेला उत्तेजना मिळते.

वार्धक्यामध्ये शांतता, विचार, चिंतन किंवा अशाच प्रकारचे औत्सुक्य व आस्था जागवणारे छंद, यांच महत्त्वही फार आहे.

प्रमाणशीर शारीरिक काम-व्यायाम देखील महत्त्वाचा असतो.

विशेषत: डॉ. वेल्डे यांच्या म्हणण्याप्रमाणे माफक प्रमाणात आणि सोयीप्रमाणे जर कामतृप्ती केली तर संपूर्ण शरीर व मनाची उमेद व कार्यक्षमता टिकवायला मदत होते.

अ) वयस्क पुरुषांचे कामजीवन :

कानांवरच्या केसांच्या कडा हळूहळू रुपेरी दिसू लागल्या (कारण केसांना मेलॅनिन या रंगद्रव्याचा पुरवठा होईनासा होतो), त्वचेचा लवचिकपणा कमी कमी होऊ लागला व त्यामुळे सुरकुत्यांचं जाळं चेहऱ्यावर विणलं जाऊ लागलं, हात, दंड, पाय आणि पोटाचे स्नायू अशक्त बनल्यामुळे कमरेभोवती व पोटावर चरबीचं वाढतं आवरण येऊ लागलं की वयस्करता येऊ लागल्याचं जाणवतं.

वयपरत्वे कामसुखाची आकांक्षा, धडपड, उत्साह व शक्ती कमी होतात. वैवाहिक कामजीवनाचे अनुभव किंवा नित्यक्रम यांना अनुसरून इतर सवयीनुसार कधी लवकर तर कधी उशिराने कामेच्छा कमी होते. कामसुखाची तळमळ केवळ टेस्टोस्टेरॉनचे रक्तातील प्रमाण घटल्याने कमी होत नाही, पण काही प्रयोगांमध्ये मात्र व्यक्तीच्या लैंगिकतेचं प्रमाण व रक्तातील मुक्त टेस्टोस्टेरॉनचं प्रमाण यांचा मेळ बसतो.

या संदर्भात ससा, उंदीर इ. प्राण्यांमध्ये खूप संशोधन झालंय. एवढंच नव्हे तर मनुष्यावर देखील संशोधन झालंय व चालू आहे; परंतु वृद्धाश्रमातील वृद्ध, आनुवंशिकतेच्या दृष्टीने वेगळे वृद्ध, नेहमीच्या परिस्थितीतले पण बारीकसारीक व वेगवेगळे आजार झालेले वृद्ध इत्यादी वेगवेगळे फरक झाल्यामुळे संशोधनाचे निष्कर्ष व्यवहाराच्या दृष्टीने उपयुक्त व निश्चित स्वरूपाचे झालेले नाहीत. हरमन व सिटोरस (Harman & Tsitouras) यांच्या अभ्यासाप्रमाणे (१९८०) तर वृद्धापकाळात टेस्टोस्टेरॉन बाईंडिंग प्रोटिन (Te B. G.) शी संबोधलेली टेस्टोस्टेरॉन अजिबात कमी होत नाही, थोडा वाढतोच, तर मुक्त टेस्टोस्टेरॉनचे प्रमाण, त्यांच्या निष्कर्षाप्रमाणे घटत नाही.

इस्ट्रॉडिऑल (Estradiol) आणि इस्ट्रोन (Estrone) हे हॉर्मोन्स स्त्रियांच्या तुलनेने पुरुषांमध्ये फारच कमी प्रमाणात असतात, पण वयपरत्वे कमी होतात. हे निष्कर्ष लघवीतील या हॉर्मोन्सच्या स्थित्यंतरानंतरचे प्रमाण काढल्यानंतरचे आहेत. काही अभ्यासात ह्या हॉर्मोन्सचं रक्तातील प्रमाण वाढलेलं आढळलं. कदाचित अँड्रोस्टेनेडियॉन या हॉर्मोनचं एस्ट्रोजेनमध्ये रूपांतर झाल्यामुळे हे घडत असेल. प्रोजेस्टेरॉन हॉर्मोनचं स्त्रवण देखील कमी होतं.

एका अभ्यासाप्रमाणे पुरुषांचे विविध ॲड्रोजेन्स चोवीस तासात (पंचावन्न) ५५ I.U. पासून तीसवर व ऐंशी वयाच्या दरम्यान (आठ) ८ I.U. वर येतात तर स्त्रीयांमध्ये इस्ट्रोजन कमी कमी होतं. अगदी उतार वयात (सात) ७ I.U. पर्यंत येतं.

कारण एल्. एच्. आणि एफ्. एस्. एच्. ह्या पिट्युटरीमध्ये स्त्रवणाऱ्या हॉर्मोन्सचं प्रमाण वयपरत्वे वाढतं. पुंबीजग्रंथींची कार्यक्षमता कमी झाल्यामुळे ती वाढवण्यासाठी (घट भरून आणण्याचा प्रयत्न) म्हणून या हॉर्मोन्सचं प्रमाण वाढतं. पुरुषांमध्ये वयपरत्वे अर्थातच शिश्न पूर्वीप्रमाणे पूर्णत: ताठ व घट्ट न होणे, वीर्य थोडे पातळ व कमी होणे इत्यादी प्रकार आढळतात.

असं असलं तरी, पुरुषाची जननक्षमता मात्र साफ बंद झाली असं जवळपास घडत नाही. त्याचप्रमाणे त्यांची लैंगिक इच्छाही एकदमच व फारच कमी होत नाही; पण आधी म्हटल्याप्रमाणे इतर कारणांनी किंवा मानसिकतेमुळे अकाली वृद्धत्व आल्यास मात्र कामवासना कमी होते. क्लैब्य येऊ शकतं.

याबाबतीत गस्टाव्ह न्यूमन यांचे निष्कर्ष लक्षात ठेवले तर वृद्ध व्यक्तींना प्रोत्साहनपर ठरेल. त्यांच्या पाहणीप्रमाणे वयाच्या ६० च्या पुढील ७० टक्के दांपत्य कामजीवनाचा उपभोग घेत असतात. काही तर अगदी ऐंशीच्या घरात देखील कामजीवनाचा आनंद लुटतात. यामुळे जीवनातील स्वारस्य व गोडी टिकवायला निश्चितच मदत होते.

संभोग कमी किंवा जास्त केला तर वृद्धत्व उशिरा किंवा लवकर येत नाही.

हस्तमैथुनामुळेही वृद्धत्व लवकर येत नाही. यासंबंधी चर्चा मागे येऊन गेली आहे; पण हे सर्वसाधारण विधान आहे. प्रत्येक गोष्टीला मर्यादा असतेच !

कोणतीही अवयव संस्था जर अति कार्यरत ठेवली तर एकूण शरीर प्रकृतीच्या दृष्टीनं योग्य नव्हे.

काहींच्या मते 'कितीही' हस्तमैथुन केलं किंवा कितीही प्रमाणात संभोग केला तर वृद्धत्व लवकर येत नाही किंवा कोणताही अनिष्ट परिणाम होत नाही. कारण त्यांचा प्रतिवाद असा की ''कामवासना नैसर्गिक आहे !''

त्यांचा प्रतिवाद असाही असतो की शिश्नामध्ये स्नायू नसल्यामुळे दौर्बल्याचा प्रश्न येत नाही. त्याचप्रमाणे जननेंद्रिये संभोगासाठी असल्यामुळे त्यात काहीही वावगे नाही. तसेच अतिसंभोगामुळे अनिष्ट परिणाम झाल्याचे सिद्ध झालेले नाही; परंतु हे सारे प्रतिवाद तर्कदुष्ट आहेत.

हस्तमैथुन किंवा मनात येईल तेव्हा संभोग या सांस्कृतिक बाबी आहेत. सामाजिक व सांस्कृतिकदृष्ट्या त्या अपरिहार्य किंवा साहजिक असू शकतात; परंतु त्या निसर्ग तत्त्वांना धरून आहेत असं म्हणता येणार नाही. कारण प्राण्यांमध्ये या दोन्ही बाबी घडत नाहीत. सांस्कृतिक किंवा सामाजिक दृष्ट्या या बाबी स्वीकारार्ह, स्वागतार्ह किंवा त्याज्य असतील.

परंतु त्या नैसर्गिक आहेत असं नव्हे कारण पशूमधील कामजीवन (जे नैसर्गिक असतं) अमर्याद आणि मनाला वाट्टेल तेव्हा भोगण्यासाठी नसतं. त्याचप्रमाणे हस्तमैथुनसारखा आत्मतृप्तीचा प्रकारही त्यांच्यात नसतो.

शिश्नामध्ये स्नायू असण्या-नसण्याचा व दौर्बल्याचा काहीही संबंध नाही.

हाडांमध्ये जेव्हा विरळपणा येतो, तेव्हा तीही ठिसूळ-कमकुवत होऊ शकतात. इतर अवयवांचीही कार्यक्षमता कमी होते.

''जननेंद्रिये संभोगासाठी असतात, हस्तमैथुनासाठी असतात.'' इत्यादी प्रतिवाद म्हणजे, हस्तमैथुनासाठी हेतुगर्भी किंवा हेतुदर्शी प्रतिवाद (Teleological Argument) शास्त्रीय स्पष्टीकरणे नव्हेत.

आता ''अतिसंभोगामुळे काहीही तोटा झाल्याचे सिद्ध झालेले नाही'' या प्रतिवादाचा विचार करायचा झाला तर एवढंच म्हणता येईल, की हे अगदीच भाबडं विधान आहे. अतिसंभोग करणाऱ्यांची, त्याच वयाच्या इतर बाबीमध्ये साऱ्या पण त्या मानाने कमी संभोग करणाऱ्या शेकडो लोकांशी कित्येक वर्ष आणि वेगवेगळ्या निकषांवर तुलना करीत राहिल्यानंतर सुद्धा वरील प्रकारचे विधान धारिष्ट्याचंच ठरेल. कारण प्रत्येक व्यक्तीची शरीरप्रकृती भिन्न असल्याने अति संभोग करणाऱ्यांनी तो केला नसता किंवा कमी संभोग करणाऱ्यांनी अधिकाधिक संभोग केला असता तर ? हे प्रश्न अनुत्तरितच राहतात !

थोडक्यात म्हणजे अतिसंभोग आणि हस्तमैथुन यामुळे वृद्धत्व येतं असं जरी समप्रमाण सिद्ध झालेलं नसलं व त्यांच्यापासून कोणताही गंभीर विकार किंवा एखादा धोका होण्याची शक्यता आढळलेली नसली तरी कोणतीही गोष्ट अति करणं इष्ट नव्हे हेच खरं. कारण या मतामध्ये प्रयोगसिद्ध निष्कर्ष नसेल एकवेळ, पण शहाणपणा आहे ! पण योग्य व सुखावह लैंगिकतेमुळे आरोग्याला फायदा होतो हे अगदी खरं आहे.

वयपरत्वे आपले पौरुषत्व कमी होईल या चिंतेने अगोदरच ग्रासलेल्यांना मधुमेह, हृदयविकार, रक्तवाहिन्यांचे विकार, प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ, कालांतराने दिसून येणारा मद्यसेवनाचा व तंबाखूचा दुष्परिणाम इत्यादींची भर पडली तर लैंगिक दुर्बलता अप्रत्यक्षपणे येऊ शकते.

उदा. मधुमेहाचा एक दुष्परिणाम म्हणजे मज्जातंतूंची अकार्यक्षमता. आता हे मज्जातंतू, जर जननेंद्रियांच्या भागातील असले तर लैंगिक दौर्बल्य, क्लैब्य किंवा नपुंसकता येऊ शकते. मधुमेह व हृदयविकार किंवा रक्तदाब यांच्याशी आणखी एक निगडीत असा दुष्परिणाम म्हणजे पक्षाघात किंवा लकवा, अर्धांगवात (Hemipleja), शरीराच्या खालच्या भागाचा लुळेपणा–पॅराप्लेजिआ (Paraplegia), दोन्ही हात, दोन्ही पायांचा लुळेपणा-क्वाड्रप्लेजिआ (Quadruplegia), यामध्येही लैंगिक सामर्थ्य खच्ची होतं.

रक्तवाहिन्यातील चरबीच्या अतिरिक्त थर साठण्याला ॲथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) म्हणतात. रक्तवाहिन्यांच्या विकारांनी शिश्नाच्या रक्तपुरवठ्यावर कितपत परिणाम होतो किंवा होतच नाही याबद्दल निश्चित माहिती उपलब्ध नाही; पण हा विकार प्रौढ वयानंतर होतो हे महत्त्वाचं मात्र आहे. त्याचप्रमाणे ॲथेरोस्क्लोरोसिसमुळे मेंदूचा रक्तपुरवठा कमी होतो व त्याचा लैंगिक वासना व कुवतीवर निश्चितपणे अनिष्ट परिणाम होतो.

बऱ्याच जणांच्या मनात असा प्रश्न असतो, की उच्च रक्तदाब असला किंवा हृदयविकार असला तरी संभोग करावा की करू नये ?

या बाबतीत एक ठोस विधान करून उत्तर देता येईल. संभोग करताना हृदयविकाराचा झटका येऊन एखादा माणूस दगावल्याचे अद्याप घडलेले नाही. याला कारणे अनेक आहेत; पण महत्त्वाचे कारण असेही असू शकेल की अतिरिक्त दाब किंवा हृदयविकाराचे रुग्ण भिऊनच राहात असतील, संभोग टाळत असतील.

पण सर्वसामान्यपणे हा धोका नाही असंच म्हणायला हवं. कामोपभोगाच्या दरम्यान सिंपथेटिक व पॅरासिंपथेटिक या दोन्ही यंत्रणा उत्तेजित होतात शिवाय व्यक्तीचे मन तणावरहित होते. या दोन्ही बाबी रुग्णाला धोकादायक मुळीच नाहीत. क्लैब्य, वंध्यत्व व इतर लैंगिक विकृति आणि रोग यांचा तपशीलवार विचार झाल्यामुळे त्यांची पुनरावृत्ती इथे करायला नको.

पण वयोमानानुसार होणाऱ्या व्याधींमध्ये जी औषधे घेतली जातात (ज्याचा उल्लेख पूर्वी आलेला आहे.) ती मात्र विसरता कामा नयेत. काही वेळा या वयामध्ये पुरुष व्हसेक्टमी करून घेतात व नंतर त्यांना, ऑपरेशनमुळे स्वत:ला षंढत्व आल्यासारखं वाटतं; पण व्हसेक्टॉमीमुळे षंढत्व येत नाही.

वृद्धापकाळामध्ये, आधी म्हटल्याप्रमाणे सर्वच इंद्रिय संस्थांचे कार्य हळूहळू पण निश्चितपणे आणि अपरिहार्यपणे (अगदी निरोगी व्यक्तींमध्येमध्ये देखील) कमी होते.

शरीरातील बाह्य बदल जे व्यक्तीला पटकन जाणवतात, त्यांचा तपशील आपण सुरुवातीला थोडक्यात पाहिला. हृदयरोग व मधुमेहाचाही विचार केला. हॉर्मोन्सचं प्रमाण कसं कमी होतं तेही पाहिलं.

वयस्करतेकडे झुकल्याची काही प्रमुख लक्षणं म्हणजे प्रोस्टेट, चरी यांची वाढ आणि सर्व इंद्रियांची कमी कमी होत जाणारी कार्यक्षमता !

स्थूलतेमुळे वजन वाढतं. स्नायूमध्येही चरबी वाढते. एवढंच नव्हे तर उतार वयामध्ये उंचीही कमी होते !

आश्चर्य वाटण्यासारखी बाब आहे.

पण वाढत्या वयाबरोबर हळूहळू हाडांमध्ये कॅल्शियमचे डिपॉझिशन कमी होऊ लागतं. यामुळे पाठीचे मणके एकमेकांवर दबले जातात. शिवाय स्नायूंची कार्यक्षमता कमी झाल्यामुळे व्यक्ती वाकू लागते, झुकू लागते व तिला कायमचे पोंग (पोक किंवा कुबड) येतं.

या दोन्ही कारणांनी वयपरत्वे खरोखरच उंची कमी होते.

शिवाय शरीराच्या आतील अवयवांमध्येही वृद्धत्वाचा शिरकाव होतो. यकृत, प्लीहा, स्वादुपिंड, मुत्रपिंड, फुफ्फुसं इत्यादी अवयव अगदी स्वाभाविक व निरोगी व्यक्तींमध्ये सुद्धा हळूहळू छोटे छोटे होतात. तुलनेनं कमी कार्यक्षम होतात. हृदयाची आकुंचन प्रसरणाची क्षमता आणि त्यामुळे व्यायाम किंवा श्रम पडल्यास रक्तपुरवठा आवश्यकतेनुसार वाढण्याची कुवत कमी होते. रक्तवाहिन्यादेखील पूर्वीसारख्या लवचिक राहात नाही. हाडे ठिसूळ बनतात. त्यामुळे छोट्याशा धक्क्यानं हाडं मोडू शकतात. एवढंच नव्हे तर तपमानातील बदलसुद्धा शरीराला सोसेनाशे होतात. आजार झाला तर व्यक्ती आजारातून लवकर उठत नाही. शिवाय जंतूसंसर्ग आणि कर्करोगाची शक्यता देखील वाढते. आधी पाहिल्याप्रमाणे Atherosclerosis मुळे मेंदूचा रक्तपुरवठा कमी होतो.

मेंदूच्या पेशीही हळूहळू कालवश होतात व त्यांच्या जागी नवीन पेशी येत नाहीत. यामुळे वृद्धापकाळात तर्कसंगती, आकडेवारी, कल्पनाशक्ति आणि नवीन कल्पना पटकन लक्षात येण्याची, सुचण्याची कुवत कमी होतात. प्रतिक्षिप्त क्रिया व हालचाल यांचा वेग, चपळता कमी होतात. शिवाय स्मरणशक्ती, विशेषतः अलीकडे घडलेल्या प्रसंगांची आठवण मंदावते.

नजर, श्रवणशक्ती, चव, आणि घाणेंद्रिये व स्पर्शेंद्रिये सर्वच थकून जातात. यामुळे पुष्कळदा वृद्धांशी संवाद होऊ शकत नाही. ते एकटे एकलकोंडे होतात.

या साऱ्या बाबींचा लैंगिक सुखावर निश्चित परिणाम होतो. या साऱ्या बदलामुळे आणि काही वेळा पत्नीची कामवासना तृप्त न करता आल्यामुळे व्यक्ती काही वेळी विचित्र वागू लागते. विक्षिप्त बनू लागते. कारण लैंगिक क्षमता कमी झाली तरी लैंगिक इच्छा अनिवार असते.

यामुळे वृद्ध व्यक्ती जेव्हा काहीशा असभ्यपणे वागू लागते तेव्हा ते आंबटशौकीनपणा, हिरवटपणा किंवा म्हातारचळ ठरतं.

एकीकडे कामवासना आणि दुसरीकडे लैंगिक दुर्बलता यांचा परिणाम अचानक समलिंगी आकर्षण वाढण्यात होतो. अशा वेळी मानसोपचार तज्ज्ञ, एंडोक्रायनॉलॉजिस्ट आणि आहारतज्ज्ञ यांचा एकत्रित सल्ला उपयोगी पडू शकतो.

पुरुषांनी वयपरत्वे होणाऱ्या बदलासाठी एखादी उपाययोजना करावी काय ? कोणती उपाय योजना करावी ? त्यांनी आयुर्वेदिक किंवा झाडपाल्यांची औषधे घ्यावीत काय ? इतर काही विशिष्ट आहार-विहार-पथ्य-कुपथ्य यांचा लैंगिक जीवनावर कोणता परिणाम

होतो ? हस्तमैथुन किंवा अतिसंभोगामुळे वृद्धत्व लवकर येतं काय ? वाजीकर औषधे वापरल्यास खरोखरच पौरुषत्व टिकून राहू शकेल काय ? हे प्रश्न बहुतेकांच्या मनात येतात !

या संदर्भात लक्षात ठेवण्यासारखी गोष्ट म्हणजे कालमानाप्रमाणे वृद्धत्व येणारच. ते कोणीही टाळू शकत नाही ; परंतु अकाली वृद्धत्व यायचं टाळता येतं. वृद्धत्वामध्ये निर्माण होणाऱ्या विकृती किंवा त्यांच गांभीर्य कमी करता येतं. साहजिकच विकलांग आणि परावलंबी वृद्धावस्था पुष्कळ प्रमाणात टाळता येते.

स्वतःच्या शरीराच्या सर्व संस्था तंदुरुस्त अवस्थेत ठेवण्याच्या दृष्टीनं आयुर्वेदातील च्यवनप्राशवलेहासारखी औषध ; अश्वगंधारिष्टासारखी किंवा अर्जुनारिष्टासारखी औषधं वैद्यांच्या सल्ल्यानं घेण्यात काहीच चुकीच नाही.

लसूण, कांदा, हिंग, विविध मसाले, पालेभाज्या, गाईचं दूध इत्यादींचं महत्त्व आयुर्वेदात (हल्ली ॲलोपॅथीमध्येही) चर्चिलं गेलं आहे. त्याचप्रमाणे नेहमी आहारात न येणाऱ्या विविध प्रकारच्या वनस्पतींचा विपाक व प्रभाव यांचं वर्णन आयुर्वेदात आहे. वैद्यांच्या सल्ल्याने सदर वनस्पतींचा वापर करण्यात काही वावगं नाही.

आहार-विहाराचा विचार करावयाचा झाल्यास दारू, तंबाखू आणि इतर कोणतीही गुंगीची औषध बंद करणं सर्वात महत्त्वाचं आहे.

या सदंर्भात अधिक ऊहापोह वेगळ्या प्रकरणात केला आहे.

केवळ समतोल आहार वृद्धत्वामध्ये पुरत नाही. त्यात काही बदल आवश्यक असतात. ऋतुप्रमाणेही त्यात योग्य ते फेरफार वैद्यांच्या सल्ल्यानं करणंही रास्त.

टेस्टोस्टेरॉन दिला तर ?

या प्रश्नाच्या बाबतीत काहीही निश्चित उत्तर सापडलेलं नाही. पण शरीरातील पेशींचा प्रतिसाद देखील महत्त्वाचा असल्याने केवळ हॉर्मोन्स देऊन फारसा उपयोग होत नाही. होऊ शकणार नाही. निदान अजूनपर्यंत त्या दृष्टीनं यश मिळालेलं नाही.

शिवाय टेस्टोस्टेरॉन दिल्याने सर्वसामान्य आयुष्यमान कमी झालेलं आढळलंय तर पुंबीजग्रंथी काही कारणास्तव काढून टाकाव्या लागल्या (Castration) तर आयुष्यमान वाढल्याचंही आढळलंय.

शिवाय बाहेरून दिलेल्या टेस्टोस्टेरॉनमुळे शरीरातील टेस्टोस्टेरॉन स्रवणाऱ्या ग्रंथींचं कार्य दबलं जाऊ शकतं. याला निगेटिव्ह फीड बॅक (Negative feed back) म्हणतात.

थोडक्यात वृद्धापकाळामुळे गमावलेले, हरलेले तारुण्य परत मिळविण्याचा आटापिटा तसा साहजिक असला तरी अद्ययावत प्रयोगांचे (हॉर्मोन्सच्या उपचाराबाबतचे) निष्कर्ष फारसे आशादायक नाहीत.

(परंतु कदाचित याच कारणास्तव गावठी व झाडपाल्यांच्या औषधाकडे माणूस वळतो.)

साहजिकच ही औषधे घ्यावी की घेऊ नयेत ?

वाजी म्हणजे घोडा. घोड्याप्रमाणे वीर्यवान व ओजस्वी करतात ती औषधे वाजीकर औषधे म्हणून ओळखली जातात.

हरडा, बेहडा, आवळा, भुईकोवळा, अश्वगंधा, सफेद मुसळी, कृष्ण मुसळी इत्यादी अनेक द्रव्ये आयुर्वेदात वाजीकर म्हणून वर्णन करण्यात आली आहेत. त्याविषयी अगोदर उल्लेख आलेला आहेच.

यापैकी कोणतीही औषधे अनुभवी व तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याशिवाय व फार अपेक्षा बाळगून घेऊ नयेत. शिवाय ही औषधे वापरताना संपूर्ण शरीर प्रकृतीचा इष्टानिष्टतेचा साकल्याने विचार करावा लागतो.

या संदर्भात एवढं निश्चित म्हणता येईल की प्रचंड जाहिरातबाजी केलेल्या क्ष-किरण युक्त पाणी, लैंगिक ग्रंथींपासून बनवलेल्या गोळ्या, बनावट क्ष-किरण दिवे, एच ३-औषधे, खास व्यायाम, मसाज, विविध उपकरणे, सेक्स टॉनिक्स म्हणून खात्री देणारी रस्त्यावरची औषधे अशा कोणत्याही बाबींचा लैंगिक पुनरुज्जीवनासाठी उपयोग होत नाही.

वृद्धत्व आणि त्या अनुषंगाने येणारी लैंगिक दुर्बलता कमी करण्याचा एकच उपाय आहार-व्यायाम-विश्रांती, आवश्यक तेव्हा वैद्य किंवा डॉक्टरांचा सल्ला आणि सोयिस्करपणे, सुखाने उपभोगलेले लैंगिक जीवन. या व्यतिरिक्त संगीत, फोटोग्राफी, चित्रकला, पोहणे इत्यादी छंदही उपयुक्त ठरतात.

आ) वयस्क स्त्रियांचे कामजीवन :

पुरुषांच्या बाबतीतील वार्ध्यक्याची लक्षणे सर्वसामान्यपणे स्त्रियांनाही लागू होतात; पण केस विरळ, पांढरे होणे याबद्दल स्त्रिया पुरुषांपेक्षा अधिक जागरूक असतात !

वयेमानाप्रमाणे संधीवातही बऱ्याच जणींना होतो. विशेषत: पाठदुखी 'पाठी लागते'. यापैकी एक किंवा अनेक बदल जसजसे घडून येतात तसे स्त्रिया, विशेषत: उच्च वर्तुळात वावरणाऱ्या स्त्रिया स्वत:च्या लैंगिक आकर्षणाविषयी अधिकाधिक साशंक आणि चिंतातुर बनतात. याच दरम्यान (अगदी तशी परिस्थिती देखील) एखादीची पाळी अनियमित होते. (जननसंस्थेच्या एखाद्या वेगळ्या विकाराने निव्वळ वार्धक्यामुळे नव्हे) तर एखादीच्या अंगावरून सफेद द्रव जातो. एखादीला ओटीपोटीत दुखू लागतं तर अगोदर म्हटल्याप्रमाणे एखादीला प्रोलॅप्स होतो. काहींच्यात मधुमेहासारख्या विकारांचं आगमन होतं.

आधीच वृद्धत्वाच्या कल्पनेनं हबकलेल्या यातल्या बऱ्याच स्त्रियांची वागणूक मग या काळात बदलू शकते.

कधी स्वत:च वैगुण्य मान्य करून त्या अगदी वेंधळ्या ओंगळ वागू लागतात, तर कधी ढासळतं तारुण्य मान्य न करता एकदमच बावचळल्यासारख्या वागू लागतात, नट्टापट्टा करू लागतात.

स्त्रियांच्या उतरत्या तारुण्यादरम्यान सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे मासिक पाळी बंद होणं. इंग्रजीत याला मेनोपॉझ (Menopause) म्हणतात.

पाळी बंद होण्याविषयीच्या अज्ञानामुळे आणि वार्धक्याच्या विविध लक्षणांमुळे स्त्रियांना आपण लैंगिकदृष्ट्या निरुपयोगी आणि अनाकर्षक बनत चालल्याचं अधिकाधिक वैषम्य वाटू लागतं. कधी निराशा तर कधी वैताग, कधी चिडचिडेपणा तर कधी खिन्नता यात त्यांच्या मनाची विलक्षण घालमेल होते.

म्हणूनच पाळी बंद होण्याच्या दरम्यान जे फेरबदल शरीर व मनामध्ये घडतात ते प्रत्येक स्त्रीला कळायलाच हवेत. म्हणजे तिचे बरेच गैरसमज व अज्ञान दूर होईल आणि मनाला उभारी मिळेल.

सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे पाळी बंद होण्याच्या २-३ वर्षाच्या या काळात स्त्रीला काहीही धोका नसतो. दुसरं म्हणजे बहुतेकींनी (निदान निरोगी लैंगिक जीवन व इतर शारीरिक व्याधी नसलेल्या) मासिक पाळी बंद होण्याच्या दरम्यान काहीही शारीरिक त्रास होत नाही. फक्त १/५ स्त्रियांना कधी कमी तर कधी जास्त प्रमाणात त्रास होतो.

मासिक पाळी बंद होते म्हणजे काय ?

१) ओव्हरीजमधून स्त्रीबीज तयार करून बाहेर टाकलं जात नाही.

२) गर्भाशयाचे थर दर महिन्याला वाढत जाऊन नंतर गळून पडण्याची मासिक प्रक्रिया बंद होते.

३) यामुळे दरमहा होणारा रक्तस्त्राव किंवा मासिक पाळी बंद होते.

४) स्त्री-बीज तयार न झाल्यामुळे प्रजनक्षमता नाहीशी होते.

पुष्कळ स्त्रियांना पाळी बंद होणं म्हणजे लैंगिक जीवनाची इतिश्री झाली असं वाटू लागतं, पण असं समजणं साफ चूक आहे. कारण पाळी बंद झाली तरी दिसण्यामध्ये, लैंगिक इच्छेमध्ये व लैंगिक आकर्षणामध्ये स्त्री जशी होती तशीच असते. ती काही एका रात्रीत किंवा एका महिन्यात जख्ख म्हातारी बनत नाही.

पाळी बंद झालेल्या स्त्रीची काही खास जमेची वैशिष्ट्ये म्हणजे मूल होण्याची भीती किंवा मूल नको असणं इत्यादीची चिंता कायमची मिटते. यामुळे स्त्रीची कामवासना,

मासिक पाळी बद झाल्यानंतर वाढूही शकते व त्या प्रकारालाच 'दुसरा बहर' (Second Blooming) म्हणतात. शिवाय त्यांना टॅम्पून किंवा सॅनिटरी टॉवेल वापरण्याची तसदी यापुढे घ्यावी लागत नाही व चार दिवसांच्या अतिरिक्त प्रसाधानाची गरजही राहत नाही. शिवाय कंडोमसारखे साधन पुरुषाला वापरायला न लागल्याने पुरुषाच्या शिश्नाच्या निकटच्या संपर्कामळे मिळणारं सुख अधिक असणंही साहजिकच आहे.

इतर अनेक जबाबदाऱ्या व काळज्या मिटल्यामुळे आणि शारीरिकदृष्ट्या अगदीच हात-पाय हलेनासे झालेले नसल्यामुळे या वयातल्या स्त्रिया अनेक सर्जनशील गोष्टी देखील करू शकतात. या साऱ्या बाबींमुळे त्यांचं कामजीवन काही प्रमाणात अधिक मुक्त आणि आनंददायी होऊ शकतं.

पाळी बंद होण्याबद्दलचा थोडा तपशील

साधारण ३५ च्या दरम्यान आढळणाऱ्या पाळीच्या तक्रारी नैसर्गिक मेनोपॉज म्हणजेच पाळी बंद होण्याशी संबंधित नसतात. त्या जननग्रंथींच्या किंवा जननेंद्रियांच्या विकाराशी निगडीत असतात. अर्थात वयाच्या पस्तिसाव्या वर्षी अगदी अपवाद म्हणून पाळी बंद होऊ शकते. नाही असं नाही; पण सामान्यतः पाळी ४५-४७ या दरम्यान बंद होऊ लागते. (उशिरात उशिरा म्हणजे ५५ व्या वर्षापर्यंत देखील पाळी चालू राहू शकते.)

पाळी लवकर किंवा उशिरा बंद होण्याची कारणे

या संदर्भात असं आढळतं की ज्या स्त्रियांना लवकर मासिक पाळी सुरू होते, त्यांची मासिक पाळी उशिरा बंद होते. या उलट ज्यांची पाळी उशिरा सुरू होते त्यांची पाळी लवकर बंद होते. या बाबी कुटुंबाच्या वैशिष्ट्यात मोडतात. त्यामुळे त्यांना फॅमिलियन टेन्डन्सिज् (familial tendencies) म्हणतात.

आपल्याकडे लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा ॲनिमिया प्रचंड प्रमाणात आढळतो. स्त्रियांमध्ये व त्यातूनही जास्त प्रमाणात गरीब स्त्रियांमध्ये. त्याचप्रमाणे क्षयाचे प्रमाणही भरपूर आढळते. या रोगांमुळे मासिक पाळी लवकर बंद होते. याशिवाय रुधिराभिसरणाचे विकार, मानसिक ताण, थायरॉईड ग्रंथींची अकार्यक्षमता, अंगावर फारच वर्षे मुलांना पाजत राहणे, लागोपाठ पुष्कळ मुले होणे इत्यादी कारणांनी देखील पाळी लवकर बंद होऊ शकते.

वरील प्रकारांच्या उलट म्हणजे निरोगी प्रकृति, उत्तम रुधिराभिसरण, मासिक समतोल व शांतता, समाधान, थायरॉईडस् ग्रंथींची पुरेसी कार्यक्षमता, सडपातळ देहयष्टी, योग्य त्या अंतराने मुले होणे, योग्य त्या प्रमाणातच मुलांना अंगावर पाजणे, गर्भपात कमी वेळा किंवा अजिबात न होणे, समशीतोष्ण हवामान आणि आवश्यक तेवढेच किंवा माफकच काबाडकष्ट पडणे यामुळे मासिक पाळी तुलनेनं उशिरा बंद होते.

पाळी कायमची बंद झाली असं केव्हा समजायचं ?

मासिक पाळी बंद होण्याच्या बाबतीत पुष्कळ स्त्रियांना एक प्रश्न पडतो तो म्हणजे, पाळी कायमची बंद झाली असं केव्हा समजायचं ? म्हणजेच त्यांची प्रजननक्षमता बंद झाली असं केव्हा समजायचं ?

याचं उत्तर म्हणजे, किमान सहा महिने तरी पाळी अजिबात आली नाही तर पाळी कायमची बंद झाली असं समजायचं. (अर्थात एखादी व्याधि किंवा विकार नाही याची खात्री करणं आवश्यक असतं.)

काहीजण सहा महिन्यांऐवजी एक वर्षाचा काळ योग्य समजतात.

पुष्कळदा या प्रश्नाला व्यावहारिक बाजू असते. ती म्हणजे संतती नियमनाची साधने वापरण्याची गरज आहे की नाही, हे ह्या स्त्रियांना जाणून घ्यायचं असतं.

काही स्त्रियांना मात्र स्त्रीबीज ओव्हरीतून बाहेर पडतं (म्हणजे ओव्ह्युलेशन होतं) तेव्हा पोटात त्या बाजूला वेदना होतात व त्या नेमकेपणानं तसं (ओव्ह्युलेशन झाल्याचं) सांगू शकतात. एका महिन्यात एका बाजूला तर दुसऱ्या महिन्यात दुसऱ्या बाजूला वेदना होतात. ओव्ह्युलेशन दोन मासिक पाळ्यांच्या मध्यावर होत असतं. त्यामुळे या वेदनेच्या प्रकाराला मिटलइश्मर्झ (Mittleschmerz) म्हणतात. ह्या स्त्रियांना पाळी बंद झाली की नाही व संतती प्रतिबंधक साधनांची गरज आहे की नाही हा प्रश्न भेडसावत नाही.

काही वेळा या ना त्या कारणास्तव ओव्हरीज् / गर्भाशय इत्यादी शस्त्रक्रियेने काढून टाकाव्या लागतात. यानंतर अर्थातच मासिक पाळी बंद होते.

पाळी बंद होतानाची लक्षणे :

सुमारे २०-२५ टक्के स्त्रियांमध्ये जी अस्वस्थ करणारी लक्षणं उत्पन्न होतात. त्यातलं महत्त्वाचं म्हणजे हॉट फ्लशेस (Hot Flushes). ओव्हरीजचं कार्य थाबू लागल्यानं इस्ट्रोजेन कमी होते व त्यामुळे चेहरा, डोकं, गळा इत्यादी भागांच्या त्वचेचा रक्तपुरवठा जास्त होतो. म्हणून याला Hot Flushes म्हणतात. हे त्रासदायक असलं तरी धोक्याच नाही व यावर उपचार करता येतात.

चिडचिडेपणा, चिंता आणि नर्व्हसपणाही या दरम्यान येऊ शकतो. ह्या स्थितीत विविध लक्षणं उदाहरणार्थ अतिहळवेपणापासून ते हिस्टेरिया पर्यंत अनेक प्रकारांनी आढळतात. हिस्टेरियामध्ये स्त्री कोणतीही शारीरिक व्याधी नसताना काही तरी व्याधी असल्याचे स्वतःला आणि इतरांना स्वतःच्या नकळत भासवत असते. एका प्रकारे पाहिलं तर प्रेम व आपुलकी आकर्षित करण्यासाठी रुग्णाच्या अंतर्मनात चाललेली ही धडपड असते.

काहीजणींना अति थकवा किंवा कंटाळा येतो. अर्थात या साऱ्या थकण्याची कारणं शोधून त्यावरच डॉक्टरांनी इलाज करायला हवेत.

निद्रानाशही अनेक जणींना सतावतो. डोकेदुखी, अंगदुखी इत्यादीही या दरम्यान जास्त आढळतात.

इतर काही लक्षणे उदाहरणार्थ छातीत धडधड, श्वास लागणं, मुंग्या येणं, मुंग्या अंगावर हुळहुळतात असं वाटणं, पचनसंस्थेच्या तक्रारी उदा. उलटी, मळमळ इत्यादींचा त्रास होणं, भूक कमी होणं, काहीसं अपचन होणं, सारखी लघवी होणं आणि (काहींच्या मते) वेड्यासारखं वागणं किंवा वेडं होणं, देखील या दरम्यान आढळतात.

मासिक पाळी बंद होण्याचा एक चांगला परिणाम म्हणजे एंडोमेट्रिओसिसमध्ये हा विकार नष्ट होते. एंडोमेट्रियम म्हणजे गर्भाशयाच्या आतील थर व ओसिस म्हणजे वाढ व प्रसार.

एंडोमेट्रिओसिसमध्ये गर्भाशयाच्या आतल्या भागातले थर गर्भाशयांच्या नळ्यांच्या द्वारे पसरत पसरत ओव्हरी, गर्भाशयाची बाहेरील म्हणजे उदर पोकळीतील पृष्ठभाग, आतडी इत्यादींना जाऊन चिकटतात. साहजिकच ही विकृत वाढ खूपच त्रासदायक ठरू शकते. कारण गर्भाशयाच्या थरात होणारे नियमित बदल त्यांच्यातही होऊ शकतात. साहजिकच पाळी बंद झाली म्हणजेच ओव्हरीचं काम बंद पडलं की या थरांची त्रासदायक 'वळवळ' ही बंद पडते व इंडोमेट्रिओसिस बरा होतो.

पाळी बंद होण्याच्या वेळी आपलं जीवन अधिक उत्साही व आनंदी कसं बनवावं ?

या बाबतीतले काही निष्कर्ष पाहा म्हणजे उत्तर आपोआप मिळतील.

किन्झी ह्यांच्या पाहणीनुसार अकरा टक्के स्त्रियांना उत्कट कामसुखाचा (Orgasm) अनुभव लग्नानंतर १५ ते २८ वर्षांदरम्यान आला. म्हणजे मासिक पाळी बंद होताना किंवा झाल्यानंतर त्यांना लैंगिक आनंदाची परिसीमा म्हणजे काय हे प्रथम कळलं.

पाळी बंद व्हायच्या दरम्यान काहींमध्ये इस्ट्रोजेन फारच कमी झाल्यामुळे योनिचा आतील भाग दुखरा आणि पातळ होतो. ह्यामुळे कामक्रीडा - संभोग वेदनाकारक होतो (Dyspareunia). इस्ट्रोजनच्या उपचारांनी ही परिस्थितीत बदलून टाकता येते.

---

* फसवी गर्भधारणा : काही स्त्रियांना विशेषतः ज्याना मुलं नसतात त्यांना आपण गरोदर व्हावं या तीव्र इच्छेमुळे गर्भधारणा झाल्याचचं वाटतं. एवढंच नव्हे तर त्यांच्या मानसिक परिस्थितीचा शरीरावरही परिणाम होतो. अगदी पोट मोठं होणं, स्तनाचा आकार वाढणं इत्यादी प्रकार घडतात;. पण गर्भधारणा मात्र झालेली नसते. याला सूडोसायेसिस (Pseudocyesis) म्हणतात.

शास्त्रीयदृष्ट्या, मासिक पाळी बंद झाल्यानंतर स्त्री-पुरुषांनी शांतपणे आणि मनमोकळेपणानं अधिक पोक्तपणे व समजूतदारपणे कामसुखाचा उपभोग घेतला तर त्यात काहीच वावगं नाही. उलट त्यामुळे जीवनातील गोडी वाढते असं निश्चितपणे आढळलं आहे.

माझ्या अमेरिकेतील वास्तव्यात मला आढळलं की आजोबा-आजीची वेगळी बेडरूम असणं व त्यांना एकांत हवा असणं हे अगदी स्वाभाविक समजलं जातं.

स्त्रियांमध्ये लैंगिक इच्छा व तृप्ती अधिक प्रमाणामध्ये मनावर अवलंबून असतात. केवळ एस्ट्रोजनवर नाही.

या निष्कर्षातून घ्यायचा बोध अगदी स्पष्ट आहे.

आपल्याकडे लैंगिकतेला किंवा कामवासनेला जे हीन व अगदी प्रजननापुरतंच मर्यादित (उघड व्यवहारामध्ये) असं स्थान दिलं जातं, ते अगदीच चूक आहे. कामवासनेला शरमेची बाब ठरवणं, गैर आहे.

स्त्री व पुरुष यांनी कामवासनेच्या द्वारे शारीरिक व मानसिक उत्तेजना मिळवावी, भावनिक आपुलकी जतन करावी, आयुष्यभर जीवनामध्ये गोडी राखावी आणि हसत खेळत सुखाने जीवनाचा उपभोग घेत जीवनाबरोबरच लैंगिकतेची इतिश्री होऊ द्यावी यात शहाणपण आहे.

जीवनातल्या कोणत्याच गोष्टीबद्दल सोस बाळगला तर ज्याप्रमाणे दु:ख आणि वैफल्य पदरी येण्याची शक्यता जास्त असते त्याचप्रमाणे कामवासनेचही आहे.

कामवासनेबद्दल शरम आणि घृणा वाईट तशीच वखवखही अनिष्ट.

साधन म्हणून आपल्या या जीवनपैलूचा खुबीनं वापर करून घ्यावा हेच बरोबर.

अर्थात याला पोषक असे काही छंद आहेत, काही विशिष्ट आहार असू शकतात.

त्याचा विचार वेगळ्या प्रकरणात करू.

❑ ❑ ❑

कामजीवन आणि आहार

आहाराचं कामजीवनातील महत्त्व इतकं आहे आणि सर्वसामान्य व्यक्ती आहाराबद्दल इतकी अनभिज्ञ असते की आहाराबद्दल कामवासनेच्या संदर्भात काही लिहावं की लिहू नये असा संभ्रम पडण्याचं कारण नाही !

परंतु याशिवाय आहारातील बारकावे आणि त्याचा कामजीवनावरील परिणाम इतका मनोरंजक, उद्‌बोधक आणि कुतुहलजनक देखील आहे, की त्याबद्दल लिहिणं अगदी आवश्यक आहे. प्रथम, कामवासनेचं व आहाराचं समाधान हे कसे संबंधित आहेत, हे पाहू.

सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे अन्न आणि प्रतिलिंगी प्राणी यांच्याबद्दलंच आकर्षण आणि तृप्ती मेंदूच्या लिंबिक सिस्टिम (Limbic System - Border Brain) मध्ये ज्ञात होते. त्यातल्या त्यात घाणेंद्रिये (नाक इ.), रसनेंद्रिये (जीभ, ओठादी) व त्याच्याशी संबंधित मेंदुचे भाग आणि हायपोथॅलमस ॲमिग्डॅला इत्यादी लिंबिक सिस्टिमचे भाग (पाहा आकृती क्र. १, २, ३) हे लैंगिक सुख आणि अन्नाचं समाधान यांच्याशी संबंधित आहेत.

अन्नामुळे प्राणीजात व मनुष्यजात व्यक्तीशः जगू शकते तर कामजीवनामुळे ती टिकते व अखंडपणे पुढे चालू राहते.

काही कीटकांमध्ये मुख्य मादी संभोगानंतर नराला खाऊन टाकते ! अशा तऱ्हेचं हे खाणं प्रजननाशी निगडित असू शकेल असंही मानलं जातं.

एवढं कशाला भुकेला, उपाशी, तृप्त इत्यादी शब्द अन्न व कामवासना दोन्हींच्या बाबतीत वापरले जातात.

अन्न आणि कामवासना दोन्हीबद्दल विविध जातीधर्मांमध्ये विशिष्ट नियम आहेत.

काही ठिकाणी अतिथीला अन्न आणि शय्यासोबत, दोन्हीही पाहुणचाराचा भाग व शिष्टाचार म्हणून दिल्या जात होत्या.

काहींच्या मते फेब्रुवारी व मार्चमध्ये विविध प्रकारची फळफळाफळ, अन्नपदार्थ व जीवनसत्त्व आहारात उपलब्ध झाल्याने कामवासना व लैंगिक व्यवहार वाढतो व सप्टेंबरच्या दरम्यान कमी होतो.

जीवनसत्त्वाचं अंतस्त्रावीग्रंथींच्या कार्यक्षमतेसाठी फार महत्त्व आहे. ई-अ-क-ड जीवनसत्त्वे दिली तर वंध्यत्वाच्या उपचारामध्ये फार उपयोगी ठरतात हे सर्वश्रुत आहे.

क्षार पदार्थ :

आयोडिन कमी असेल (नेहमीची गरज सुमारे २५ मायक्रोग्रॅम (मायक्रोग्रॅम = एक दशलक्षांश ग्रॅम) तर थायरॉईडचे कार्य कमी होतं. इतर अनेक परिणामांप्रमाणेच प्रजननशीलता, कामवासना, लैंगिक क्षमताही आयोडिन (Iodine) च्या कमतरतेमुळे कमी होते.

आयोडिन हा विशेष करून समुद्रातील मासे, माती, पाणी आणि दुधापासून मिळते.

आयोडिन व्यतिरिक्त लोह (Iron), तांबे (Copper), जस्त (यशद-जसद/झिंक = Zinc), मालिब्डिनम्, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, मॅगनीज, बोरॉन, कोबाल्ट आदी अन्नात अल्पप्रमाणात येणारे पदार्थही महत्त्वाचे आहेत.

उदा. लोह व तांब्याच्या कमतरतेमुळे पंडुरोग होतो. त्यामुळे सर्वच पेशींचं कार्य नीट पार पडेनासं होतं. कारण या पदार्थांमुळे हिमोग्लोबिन आणि तांबड्या रक्तपेशींचं कार्य कमी होतं व सर्व पेशींचा प्राणवायूचा पुरवठा कमी होतो.

पुरुषांमधील वंध्यत्वाला कारणीभूत ठरणारी एक बाब म्हणजे अपुरं पोषण. विशेषतः शेवटच्या मुलाला 'ई' जीवनसत्त्व कमी मिळतं आणि लैंगिक वाढ अपुरी होते.

इथे लक्षात ठेवायला हवं की गाईच्या दुधापेक्षा (०.०६० mg / १०० c.c.) आईच्या दुधात (०.९४० mg / १०० c.c) 'ई' जीवनसत्त्व मुबलक प्रमाणात असतं व दर गरोदरपणामागे ते कमी कमी होतं.

'ई' जीवनसत्त्वामुळे प्रजननाशी संबंधित अवयवांमध्ये 'अ' जीवनसत्त्वाचा नीट उपयोग केला जाऊ शकतो.

नवजात बालकांमध्ये 'ई' जीवनसत्त्वाचा पुरवठा वारेतून (Placenta) झालेला असतो व ती 'ई' (व 'अ' जीवनसत्त्व) इतरांच्या तुलनेन फार जास्त प्रमाणात वापरू शकतात.

महत्त्वाचं म्हणजे गरोदर स्त्रियांना व अगदी नवजात बालकांना 'अ' व 'ई' जीवनसत्त्वे पुरेशा प्रमाणात पोचवणं जास्त महत्त्वाचं आहे. कारण जीवनसत्त्व 'अ' व 'ई' कमतरतेमुळे

एकदा का पुंबीजग्रंथींमधील शुक्रजननशील नलिका (Seminifocus Tubules) तयार झाल्या नाहीत की कोणत्याही उपचारांनी त्यावर काहीही उपयुक्त परिणाम होत नाही.

'ब-१' जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे स्त्रीमध्ये कामुकता वाढते तर पुरुषांमध्ये कमी होते.

याचं कारण म्हणजे स्त्रीमध्ये ब-१ च्या कमतरतेमध्ये यकृतात इस्ट्रोजेनपेक्षा टेस्टोस्टेरॉनचं चयापचय अधिक होतं व स्त्री लैंगिकतेच्या दृष्टीनं अधिक उत्सुक बनते.

आहाराच्या बाबतीतील एक विचित्र पण महत्त्वाचं निरीक्षण म्हणजे अपुऱ्या आहारामुळे कामवासना भडकते. अर्थात हे एका मर्यादेपर्यंतच खरं आहे हे उघड आहे.

पण कधी दुष्काळानंतर ९-१० महिन्यानंतर वाढणारी लोकसंख्या, तर कधी विकसनशील देशातील लोकसंख्येची तुलनेनं वाढ, यातून वरील सत्य उघड होतं.

याला कारण म्हणजे दूध, अंडी, चीज, मांस इत्यादींमुळे शरीरातील 'ई' जीवनसत्त्वाचा वापर (खर्च) खूप वाढतो व 'ई' जीवनसत्त्वाची टंचाई, कमतरता होते. (विकसित देशामध्ये कामवासनेपासून दुसरीकडे लक्ष खेचणाऱ्या अनेक बाबी असतात.) त्याचप्रमाणे संपृक्त स्निग्धांम्ले (Saturated Fatty Acids) अधिक असली की 'ई' जीवनसत्त्व अधिक वापरलं जात तर असंपृक्त (Unsaturated Fatty Acids) स्निग्धांम्लामध्ये कमी शिवाय असंपृक्त स्निग्धांम्लामुळे 'ब' जीवनसत्त्वाची रक्षण होतं आणि यकृतात चरबीही वाढत नाही.

पौर्वात्य देशामध्ये अपुऱ्या पोषणामुळे व विशिष्ट तत्त्वज्ञानामुळे हळूहळू कुपोषण व इतर तणावांची सवय होते. किंबहुना तणावावर व्यक्ती मात करते किंवा तणावातही शांत राहते.

यावर हॅन्स सेल्ये यांनी जे संशोधन केलं त्याचही तात्पर्य असं की जंतुसंसर्ग, थंडी, उष्णता, दमछाक, मोठ्या जखमा, उपोषण इत्यादी तणावात विविध प्रक्रियांद्वारे शरीर व मन हळूहळू तणावांशी जुळवून घ्यायला शिकतं.

अर्थात अधिक ताण असल्यास बाब निराळी. त्या बाबतीत अंतस्रावी ग्रंथींचं (पिट्युटरी-ॲड्रिनल) कार्य बिघडूनच जाऊ शकतं.

'ब' प्रकारची (B---complex) जीवनसत्त्वं इनोसिटॉल (Inositol) व कोलिन (Choline) इत्यादी द्रवांच्या वापरामुळे मधुमेही व्यक्तींमधील कामवासना आणि लैंगिक क्षमता वाढल्याचं आढळलेलं आहे.

स्थूल व्यक्तिमधील वाढलेल्या स्निग्धतेमुळे 'ई' जीवनसत्त्व कमी होतं आणि लैंगिकक्षमता व कामवासना कमी होतात. ब-१ जीवनसत्त्वही कमी होतात.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातून लैंगिक सामर्थ्य टिकवण्या-जोपासण्यासाठी विविध प्रकारच्या स्नेहन, स्वेदन अनुक्रमे स्निग्ध पदार्थांचा घाम येणाऱ्या पदार्थाचा मसाजसाठी वापर व बस्ती

(Enema = एनिमा) च्या वापराबरोबरच अश्वगंधा, कपिकच्छु (मर्कटबीज), भंगा, अहिफेन, केशर, कारस्कर इत्यादी पदार्थ उपयुक्त मानले आहेत. च्यवनप्राश, अश्वगंधालेह, शतावर्यादी योग, शतावर्यादी चूर्ण, मुसल्यादी चूर्ण इत्यादी पदार्थांच नियमित सेवन सांगितलं आहे.

आयुर्वेदामध्ये मागे म्हटल्याप्रमाणे विविध मांस प्रकार, कांदा, उडीद, लसूण, हरभरा, भुईकोहळा, कोहळा, विदारी कंद, दूध, साखर, तूप, गूळ, हरडा, बेहडा, आवळा, पुनर्नव श्वेतमुसळी, कृष्णमुसळी, साळवपंजा, गोक्षूर, नागबाला, कोकिळाक्ष इत्यादी अनेक पदार्थ लैंगिक क्षमता वाढवतात असा समज आहे.

वाग्भटामध्ये म्हटलं आहे की विषयी पुरुषानं वाजीकरणाची इच्छा करावी कारण तुष्टि, पुष्टि आणि गुणवान अपत्य ही तिन्ही त्यापासून प्राप्त होतात तसेच ते, अपत्याची वृद्धी करणारे व तात्काळ चेतना देणारे आहे.

आधुनिक, सामाजिक आणि वैज्ञानिक अशा अगोदर उल्लेख केलेल्या संकल्पनांशी तुलना केली तर वाग्भटाची महती लक्षात येईल.

आयुर्वेदामध्ये लैंगिक सामर्थ्य वाढवणारी जी इतर द्रव्ये वर्णन केली आहेत त्यातली बरीच सहज उपलब्ध होणारी आहेत. उदा. ऊस, दर्भ, कसाड, रिंगणीची मुळे, जीवक, वृषभक, मेदा, महामेदा, चिकणामूळ, काकोळी, क्षीरकाकोळी, रानउडीद, रानमूग, हरिण दोडी, शिरदोडी, सराटे, जेष्ठमध, सालवण, ऋद्धि, रास्ना, कयली, अंजीर, पिंपळी, मनुका, खजूर, मोहाची फुले, वंशलोचन, मिरी, दालचिनी, वेलची, नागकेशर, साळ व कोलिस्त्याची मुळे, चारोळी, बोकडाचा अंड, कावडशिंगी, गुंजा, तालिमखाना इत्यादी.

या साऱ्या द्रवांचे विविध योग उपलब्ध आहेत. तज्ज्ञ डॉक्टर वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार त्यांचा वापर करायला काहीच हरकत नाही.

❑ ❑ ❑

कामजीवन आणि जीवनाचे इतर पैलू

अ) चित्रकला, शिल्पकला व लैंगिकता :

भारतीय, चिनी, इजिप्शियन, युरोपियन आणि ग्रीक यांच्या इतिहासामध्ये अप्रतिम लावण्यवती रतीसदृश्य स्त्री व मदनसदृश्य पुरुषांच्या नग्न शरीराच्या प्रतिकृती करण्याची कला फारच उत्कर्ष पावलेली होती. (आकृती ८३)

प्राचीन काळामध्ये नितंब, स्तन, कंबर, जननेंद्रिये इ. अवयव प्रामुख्याने व अधिक उठून दिसतील असे व मोठे दाखवले जायचे. कारण या भागांना त्यांच्या मनामध्ये व विचारांमध्ये फार महत्त्व असायचं.

सर्वसामान्यपणे चित्रकला किंवा शिल्पकलेतील लैंगिकता किंवा नग्नता ही कधी कलाकाराच्या लैंगिकतेतून तर कधी अन्य भावनेतून प्रगट होऊ शकते.

त्याबद्दल ठोस नियम बनवण्याचा प्रयत्न करणं निरर्थक.

आदिवासी समाजामध्ये चित्रकला व शिल्पकला यांच्यातून लैंगिकता वैशिष्ट्यपूर्ण तऱ्हेन प्रकट होते. त्यांचं वैशिष्ट्य असं की त्यांच्या लैंगिकवृत्ती रसरसून आणि मोकळेपणान त्यांच्या कलांमधून प्रगट होतात. त्यात आडमार्ग नसतो. याला मोकळा आविष्कार (Nonrepressive Sublimation) म्हणता येईल.

शहरी संस्कृतीमध्ये चित्रकला व शिल्पकलेतून सांकेतिक पद्धतीन लैंगिकता आविष्कृत होते. याला (Repressive Sublimation) म्हणता येईल.

पाश्चात्य आणि पौर्वात्य संस्कृती मधील लैंगिकतेच्या कलात्मक आविष्काराचे विविध नमुने, विविध चित्रकार व शिल्पकारांची वैशिष्ट्य यांचा तपशील मनोरंजक पण इथे अप्रस्तुत आहे.

लैंगिकतेतून जी स्फूर्ती व मोहकता कलात्मक आविष्काराला मिळते ती लक्षात घेण महत्त्वाचं.

आ) सौंदर्य आणि लैंगिकता :

पॉल पॉपेनूच्या म्हणण्याप्रमाणे ''सध्याच्या मुली बाहेरून फारच फॅशनेबल आणि अंतर्यामी अगदीच संदिग्ध किंवा साशंक असतात.'' (आकृती ८४)

मेरिलिन मन्रोचं सौंदर्य व नग्न ग्रीक शिल्प यात काही फरक आहे की नाही ?

असेल तर कोणता आहे ?

ग्रीक शिल्पामध्ये जे आहे ते सर्व मेरिलिन मॅन्रोमध्ये असतंच पण...शिवाय मेरिलिन मन्रोमध्ये कामुकतेचा जिवंत प्रत्यय असतो. ही जिवंत कामुकता, ही आव्हानात्मकता यालाच 'अपील' म्हणतात. यातलं सौंदर्य हे निर्विवाद, अप्रतीम असतं.

कामवासनेला उत्तेजित करणारी, आव्हान करणारी विविध वैशिष्ट्ये, डोळे, नाक, ओठ, उरोज, पोट, बेंबी, नितंब जेव्हा जिवंत असतात, रसरसलेली असतात, मुक्तपणे स्वत:ला तुमच्यासाठी पेश करतात तेव्हा त्यामध्ये अवीट सौंदर्य असतं. कारण या वैशिष्ट्यांकडे निरखून पाहताना त्या दृश्याची सांगड मनामध्ये या विविध अंगोपांगाच्याद्वारे मिळणाऱ्या आनंदाशी घातली जाते व त्या आनंदामुळे मेरिलिन मन्रोला सर्वश्रेष्ठ सुंदरी म्हटलं जातं.

हे उदाहरण स्त्रीबाबत झालं.

पुरुषांच्या सौंदर्याबाबत म्हणता येईल की, पुरुषांच्या लैंगिक कार्यासाठी उपयुक्त असं शरीरसौष्ठव आणि पुरुषसुलभ आक्रमकता (पुरुषी-मर्दानी असणं) हीच सौंदर्याचं प्रतिक होत.

स्त्रीनं एकदा पाहताच पुरुषांबरोबरच्या कामक्रीडेशी अंतर्मनात सांगड घातली जाऊन तिला तो आनंद होतो तो पुरुषी सौंदर्याचा परिणाम.

जीवशास्त्रीयदृष्ट्या स्त्रीमध्ये सुडौल बांधा तर पुरुषात मजबूत बांधा साहजिक ठरतो. स्त्रीमध्ये मोठे नितंब आणि पुरुषामध्ये छोटे नितंब, स्त्रीमध्ये उन्नत उरोज तर पुरुषामध्ये विशाल छाती, स्त्रीमध्ये कमनीयता तर पुरुषामध्ये पिळदार शरीर साहजिक ठरतात.

१९२१ ते १९५६ च्या दरम्यान मिस अमेरीका बनलेल्या सुंदर स्त्रियांची सरासरी मापे, उंची ५-१/२ फूट, वजन १२४ पौंड, उरोज ३४-१/४ इंच, कमर २४-१/२ इंच आणि नितंब ३५ इंच अशी होती.

सर्वत्र आढळणाऱ्या स्त्री-पुरुषांच्या सौंदर्यवर्णनात स्त्री-पुरुषांच्या लैंगिक सामर्थ्याकडे असलेला रोख, वरील बाबी लक्षात घेतल्या तर सहज ध्यानात येईल.

पण याचबरोबर पुरुषाची काहीशी आक्रमकता, चातुर्य, शक्ती आणि धाडसीपणा यांचा उल्लेख आणि स्त्रीची मादकता, लाघवीपणा, नजाकत यांचा संबंध थेट त्यांच्या निसर्गसुलभ लैंगिकतेशी असतो. काहीजण स्त्रीच्या शारीरिक वैशिष्ट्यांप्रमाणेच तिच्या बुद्धीला व मानसिकतेला महत्त्व देतात.

हिंदू कामशास्त्रामध्ये सौंदर्यवतीचे जे वर्णन आहे त्यात स्त्रीच लैंगिक सामर्थ्य, तिची कामोत्सुकता व कामोत्तेजन करण्याची क्षमता आणि व्यक्ती म्हणून तिचा सोज्ज्वळपणा व सज्जनपणा या तिन्हीचा विचार करून सौंदर्याचा अजोड संगम साधला आहे.

हॅवलॉक एलिस (Havelock Ellis)* ला भावलेलं आणि अनुपम सौंदर्यदृष्टी दाखवणारं स्त्रीचं वर्णन खालीलप्रमाणे होतं.

''पूर्णचंद्राप्रमाणे आल्हाददायक चेहरा, मोहरीच्या फुलाप्रमाणे स्निग्धांशानं लपेटलेलं शरीर, तुकतुकीत नाजुक आणि कमळाप्रमाणे तेजस्वी त्वचा, हरणाच्या पाडसासारखे लालसर कडा असलेले रेखीव डोळे, उन्नत आणि टंच वक्षस्थळं, सुकोमल गळा, सरळ आणि सुंदर नाक, उमलत्या कमळाच्या कलिकेप्रमाणे योनि आणि नुकत्याच उमलेल्या वासंतिक फुलाचा सुगंध असलेली शिश्नका, हंसिनीप्रमाणे डौलदार चाल आणि कोकिळेसारखा मंद मधुर आवाज.....''

इ) कामवासना आणि धर्मसंप्रदाय :

सर्वसामान्यपणे सर्व धर्मसंप्रदायांमध्ये लैंगिकतेला कमी दर्जा देण्यात आला आहे. पत्नीशी प्रामाणिक राहण महत्त्वाचं ठरवण्यात आलेलं आहे; पण हिंदू, ख्रिस्ती, जैन आदी धर्मामध्ये ब्रह्मचारी, मुनी, संन्यासी, पाद्री, नन अशा विविध प्रकारची कर्तव्ये बजावणाऱ्या मंडळींना कामवासनेचं पूर्ण दमन करावं लागतं.

कामवासेनचं अशा तऱ्हेचं दमन करण्यामागे कामवासना ही घृणास्पद किंवा घाणेरडी बाब आहे व कामवासनेवर विजय मिळविण्यास व्यक्ती आध्यात्मिकदृष्ट्या उच्चपदी पोचते हा विचार आहे. कामवासना ही षडरिपूंपैकीच एक आहे; पण कामवासनेचं अशा तऱ्हेन दमन करण्यामागे वैयक्तिक प्रजननाच्या जंजाळात गुंतून न पडता सामाजिक जबाबदाऱ्या पार पाडण्याचा एक हेतू असू शकतो. हेतू म्हणून तो चांगला असला तरी ते निसर्गाच्या विरोधीच आहे.

तांत्रिझम (Tantrism) किंवा वाममार्गी तंत्रविद्या जपणारा शाक्तपंथ मात्र याला अपवाद आहे. लैंगिकता, लिंगपूजा, मद्य, मांस इत्यादींबाबत या पंथामध्ये भिन्न मतमतांतर आहेत; पण महत्त्वाचं म्हणजे त्यामध्ये लैंगिकतेला कट्टर विरोध नाही.

---

* हॅवलॉक एलिस हा जगप्रसिद्ध ब्रिटिश मानसशास्त्रज्ञ. याने ७ भागांचा Studies in Psychology of Sex हा ग्रंथ लिहिला (१८५९ ते १९३९).

हिंदु संस्कृतीच्या विविधांगी स्वरूपापैकी जे पुरावे खजुराहोसारख्या ठिकाणी आढळतात त्यामधून मात्र लैंगिकतेच महत्त्व नाकारलेलं तर दिसत नाहीच उलट पुस्कारिलेलं दिसतं.

ई) लैंगिकता आणि नृत्य :

आदिवासी समाजामध्ये छोटे पुतळे बनवून नृत्याचा आणि गाण्याच्या माध्यमातून मुलगा-मुलगी यांना लैंगिक शिक्षणाचा पाठ दिला जाई. (काही ठिकाणी अजून दिला जातो.)

योनि, शिश्न, स्तन इत्यादींच्या प्रतिमा नृत्याच्या व इतर वेळी सर्रास वापरल्या जातात. (आकृती ८५)

दिमापूर या ठिकाणी कचारीस या जमातीनं अतिप्रचंड अशा योनी व शिश्नाच्या प्रतिमा पंधराव्या शतकाच्या दरम्यान उभारल्या आहेत.

आजकाल बॉलडान्स, रॉक ॲन्ड रोल, डिस्को, कॅबरे, मुजरा, तमाशा, ब्रेकडान्स आदी विविध नृत्यप्रकारांमध्ये लैंगिकता किंवा कामुकतेचा कसा आविष्कार केला जातो हे बहुतेकांना माहीत आहे.

इसॅडोरा डंकन या अमेरिकन नर्तकीनं प्रथमच स्वतःच्या, पुरुषाकडे झेपवणाऱ्या अंतर्मनाच्या प्रेरणांना नृत्याविष्कारीत केलं. एका दृष्टीन तिनं बाकीच्या बंधनातून ही प्रवृत्ती मुक्त केली.

नृत्याच्या विविध प्रकारात वढाळ मनाच्या या प्रवृत्तींना विविध तऱ्हांनी आविष्कृत केलेलं असतं.

उ) लैंगिकता आणि संगीत :

भारतीय रागदारीमध्ये विविध रागांचे प्रयोजन, विविध भाव-भावना जागृत करण्याचं आहे. विविध देशात संगीत वेगवेगळ्या प्रकारे तिथल्या मनावर निश्चित परिणाम करतं.

जर मनाचा आणि कामवासनेचा संबंध आहे याबद्दल स्पष्टता आहे तर मग संगीत आणि लैंगिकतेच्या नात्याबद्दल अस्पष्टता किंवा संदिग्धता असण्याचं कारण नाही.

ज्याप्रमाणे कामवासनेचा एक आविष्कार नृत्याचा असू शकतो, तरुण स्त्री-पुरुष जेव्हा विशिष्ट परिस्थितीत खास अंगविक्षेप, हालचाली करून स्वतःकडे खेचून घेण्याचा प्रयत्न करतात, त्याचप्रमाणे कामवासनेतून काव्य आणि संगीतही फुलतं. ते काव्य व संगीत तांत्रिकदृष्ट्या ओबडधोबड असू शकेल.

जॅझ (Jazz) या शब्दाची व्युत्पत्ती निश्चित नसली तरी ते शब्द Jass या शब्दापासून तयार झाला असावा असं मानतात. Jass हा शब्द म्हणजे संभोगाबद्दलचा रांगडा आविष्कार आहे. जॅझ संगीतात लैंगिकतेशी असलेलं नात ठळकपणे जाणवत.

संगीतातील भावमाधुर्य (Melody) आणि ताल (Rhythm) या दोन बाबी लैंगिकतेतील भावना आणि कामक्रीडेतील ताल यांच्याशी संबंधित असतात अस म्हटलं तर ते चुकीचं ठरू नये.

ऊ) लैंगिकता आणि भाषा :

विविध पशु-पक्ष्यांच्या जीवनात जेव्हा कामक्रीडेला बहर येतो तेव्हा चित्रविचित्र आवाजांनी प्राणी तो व्यक्त करतात.

बेडकांचा 'डराव डराव' करण्याचा संबंध लैंगिकतेशी आहे. तसेच इतर पशुपक्ष्यांच्या किलबिलाटाचं.

लैंगिकता जीवनाचं एक प्रमुख अंग आहे. त्यामुळे व्यक्तीच्या भावनाविष्काराचं जे एक महत्त्वाचं साधनभाषा. ती घडण्यामध्येही लैंगिकतेचा भाग असणारच हे एक तर्कसंगत विधान झालं; पण काही उदाहरण घेतली तर हे विधान अधिक स्पष्ट होईल.

स्पर्बर या विद्ववानाच्या मते अक्षरांची उत्पत्ति लैंगिक चिन्हातून झाली.

अश्लील वाङ्:मयामध्ये अश्लील घटनाच तेवढ्या असतात असं नव्हे तर खास अश्लील शब्द असतात. असं वाङ्मय लिहिणाऱ्यांना स्कॅटॉलॉजिस्ट (Scatlogist) म्हणतात. प्रत्येक भाषेत हे शब्द असतात व खाजगीरित्या विशेषत: पार्टीमध्ये चवीने वापरले जातात.

इथे जर आवाजाचा विचार केला तर काही कॅसेटस्मध्ये कामोत्तेजक काव्याबरोबरच कामक्रीडेच्या दरम्यान होणाऱ्या (उदा. खाटेची करकर) आवाजांचा लैंगिक उत्तेजना देण्यासाठी वापर केला जातो.

लैंगिकतेशी निगडीत शब्दांबद्दलचा खास आकर्षणाला इरॉटोलॉलिया (Erotolalia) म्हणतात. इंग्रजीत 'दि लिमरिक (The Limerich)' हे पुस्तक या संदर्भात अतिशय प्रसिद्ध आहे.

वात्सायनानं कामक्रीडेतील विविध प्रकारांच्या वेळी कोणते आवाज करावेत याचंही मार्गदर्शन केलं आहे.

ए) कामजीवन आणि व्यायाम :

प्रत्येक व्यक्तीला स्वच्छ व शुद्ध हवा, शुद्ध पाणी, शुद्ध अन्न, याचप्रमाणे नियमित व्यायामाची अत्यंत आवश्यकता असते. हा मुद्दा या ठिकाणी मांडायचं खास कारण असं की, अनेक कृत्रिम सुखसोयी, बैठे व्यवसाय, अनियमित व जिभेला आवडेल ते खाणं-पिणं यामुळे वार्धक्याची अकाली आणि झपाट्याने सुरुवात होते. वार्धक्याचं आक्रमण केवळ शारीरिक दौर्बल्य वाढवतं असं नाही. या वार्धक्यामुळे शरीर

बेढब, स्थूल, दुबळे आणि अकार्यक्षम बनतच; पण त्याचबरोबर मनही किरकिर, असमंजस आणि असहनशील बनतं. निरुत्साही व खिन्न बनतं. ह्या साऱ्या बाबींचा कामजीवनावर निश्चितपणे परिणाम होतो.

केवळ प्रचंड नव्हे, परंतु नियमित व्यायामामुळे व्यक्तिमत्त्वात येणारी प्रसन्नता, विनोदबुद्धी, सहनशीलता, समजूतदारपणा ह्या गोष्टी येतात. या साऱ्यांमुळे व्यक्तिमत्त्वाला जो डौल येतो तो कुणाही प्रतिलिंगी व्यक्तीला निश्चितच आकर्षित करतो.

तिसरी बाब अशी की गरोदरपणा व प्रसूतीनंतर स्त्रियांच्या शरीराचा बांधेसूदपणा, कमनीयता, सौष्ठव कमी होण्याची खूपच शक्यता असते. अशक्त आणि चिडचिडेपणा प्रमाणेच नैसर्गिक सौंदर्याचा हा ऱ्हास पती-पत्नीमधील आकर्षणाच्या मध्ये येतो.

थोडक्यात, नियमित व्यायामाची सर्व स्त्री-पुरुषांना लैंगिक सुखवृद्धीसाठीही आवश्यकता आहे.

व्यायामाचा प्रकार व त्याची निवड :– दंड, बैठका, सूर्यनमस्कार, कवाईत, लेझिम, दोरीवरच्या उड्या, नृत्य, कराटे, ज्युडो, कल्लारी, मल्लखांब, योगासने, प्राणायाम, पोहणे, एरोबिक्स, जॉगिंग, वॉकिंग, खेळ, गिर्यारोहण इ. व्यायामाचे प्रकार सर्वांच्या परिचयाचे आहेत. त्याचप्रमाणे शेक देणे, स्टीम बाथ, सौना बाथ, अभ्यंग, पंचकर्म असे जोडप्रकारही आहेत.

व्यायामाच्या या प्रकारामध्ये असलेले मुलभूत फरक कोणते आणि त्यांचा आपल्या शरीरावर कोणता परिणाम होतो ह्या निकषावर व्यायामाच्या प्रकारांची निवड करावी. यासाठी व्यायामाच्या प्रकारांचा, शरीराच्या रचनेचा आणि शरीरक्रियाशास्त्राचा किमान प्राथमिक अभ्यास तरी आवश्यक आहे.

व्यायाम म्हटला की, सर्वसामान्यपणे स्नायूंचा व्यायाम असा अर्थ केला जातो.

व्यायामाचा हा अर्थ अगदीच अपुरा आहे. व्यायामाचा खरा अर्थ शरीरातील प्रत्येक यंत्रणेला विविध क्रियांच्याद्वारे सक्षम बनवणे असा आहे.

उदाहरणार्थ मालिश केले असता त्वचा आणि त्या जागी असलेल्या स्नायूंचा रक्तपुरवठा वाढतो. यामुळे कांति सतेज व निरोग व्हायला मदत होते. कारण रुधिराभिसरण वाढल्यामुळे रक्तामार्फत मिळणारा प्राणवायू व इतर पोषक द्रव्ये ह्या भागाला मिळतात आणि त्याचप्रमाणे त्या भागामध्ये तयार होणारा मळ अधिक परिणामकारकपणे बाहेर नेला जातो. मालिश केल्याने विवक्षित ॲक्युप्रेशर बिंदू चेतवूनही फायदाही होऊ शकतो. प्राणायामाच्या अभ्यासाने श्वसनावर नियंत्रण केलं जातं. याचा उपयुक्त परिणाम किमान तीन प्रकारे होतो. श्वसनाने अवयव अधिक सक्षम होणे, प्राणवायुचा पुरवठा वाढणे,

मेंदूला श्वसनाच्या अवयवांपासून फीड बॅक पद्धतीने जे संदेश जातात त्यामुळे मनाची धारणाशक्ती व मन:शांती वाढणे. योगामध्ये असलेल्या आसनामुळे शरीराच्या आतील अवयवांवर दाब व ताण पडून त्यांचे कार्य सुधारते. उदा. सिंहमुद्रेमुळे थायरॉईड ह्या ग्रंथीवर थोडासा दाब येऊन तिचे कार्य स्वाभाविक राहण्यास मदत होते. आसनामुळे उदाहरणार्थ वज्रासन, पदमासन इत्यादी गुडघा, घोटा अगदी सांध्यावर ताण पडतो. यामुळे या सांध्याभोवती असलेली स्नायूंची टोके (टेंडान्स व लिगामेंट्स) अधिक मजबूत व लवचिक बनत राहतात. पोहण्याच्या व्यायामामुळे श्वसन व रुधिराभिसरण वाढते; परंतु कोणत्याही सांध्यावर अतिरिक्त ताण पडत नाही आणि हायड्रोथेपीसारखा उपयोग होऊन सांध्याची झीज कमी होते व सांधेदुखीवरही इष्ट परिणाम होतो. वेट लिफ्टिंग सारख्या व्यायामामुळे स्नायूंना व्यायाम होतो; परंतु वजनाचा ताण उदरांतर्गत अवयवांवर पडून अंतर्गळ (हर्निया) होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे अतिरिक्त वजन झटक्यात उलचण्याचा प्रयत्न करताना स्नायूंचे तंतू तुटणे (स्ट्रेन = Sprain) वगैरे प्रकार होऊ शकतात. तंत्र अचूक नसेल तर मणक्यामधली कुर्चा निसटणे (प्रोलप्स ऑफ इंटरव्हर्टिबल डिस्क = Prolaps of Intervertebral Disc) होऊ शकते. अर्धमत्स्येंद्रासनासारख्या आसनानी मेरुदंड व तदंतर्गत मज्जारज्जूची जी सुनियंत्रित हालचाल होते, त्यामुळे उभयता सक्षम बनतात. भुजंगासनामध्ये मेरुदंडाप्रमाणेच उदरांतर्गत यकृत, प्लीहा, पाणथरी इत्यादींना मसाज होतो.

व्यायामाच्या विविध प्रकारांचा शरीरावर कसा परिणाम होतो यावर मी एक ग्रंथच लिहिणार आहे; परंतु या ठिकाणी मात्र पुस्तकाच्या विषयाला धरून थोडक्यातच हा विषय हाताळणं भाग आहे.

व्यायामाचे वरील प्रकार लक्षात घेतले की काही गोष्टी सहज लक्षात येतील.

केवळ आयसोमेट्रिक (Isometric) व आयसोटोनिक (Isotonic) अनुक्रमे स्नायूंची लांबी न बदलता केलेले व्यायाम उदा. बुलवर्कर स्नायूवरील. ताण न बदलता केलेले व्यायाम उदा. धावणे हे व्यायामाचे दोनच प्रकार करणं अशास्त्रीय व अपुर आहे.

प्रत्येक स्त्री-पुरुषानं स्वत:च्या शरीररचनेची प्राथमिक माहिती घेऊन शरीराच्या विविध इंद्रियसंस्था सक्षम बनवणारे तीन-चार प्रकार आत्मसात करावे. उदा. सोमवारी योग, मंगळवारी पोहणे, बुधवारी बॅडमिंटन, डंबेल्स, गुरुवारी कवाईत, शुक्रवारी वेगळी योगासने, शनिवारी पोहणे, बॅडमिंटन, मोकळ्या हवेत फिरणे, रविवारी घरातील साफसफाई इत्यादी अंगमेहनतीची कामे, मसाज व विश्रांती.

व्यायामाचे प्रकार प्राधान्याने कोणत्याही इंद्रियसंस्थेवर अतिरिक्त ताण येणार नाही याची प्राधान्याने काळजी घ्यायला हवी. अन्यथा व्यायामामुळे अतिरिक्त झीज होऊ शकते.

उदा. धावण्याचा परिणाम सांध्यावर होतो. त्यामुळे साठ-पासष्ट वर्षाच्या व्यक्तीने हा अतिरिक्त व्यायाम केला तर सांधे दुखू लागणे संभाव्य आहे.

स्वत:च्या वयाचा विचार करून व्यायामाच्या प्रकाराची निवड करावी. उदा. दहा-बारा वर्षाच्या कोवळ्या मुलांनी वेटलिफ्टिंग करू नये. त्यांनी पोहणे, ज्युडो, कराटे, सूर्यनमस्कार, कवाईत इत्यादी व्यायाम करावे. माझ्याप्रमाणेच काही योगतज्ज्ञांच्या मते पूर्ण वाढ न झालेल्या मुलांनी योगही करू नयेत. मुलांच्या शरीराची होत असलेली वाढ लक्षात घेऊन त्यांना कोणती आसने इष्ट ठरू शकतील किंवा कसं याविषयी सखोल संशोधनाची आवश्यकता आहे. स्वत:चे वजन, पूर्वपीठिका उदाहरणार्थ बैठा व्यवसाय किंवा अंगमेहनतीचे, काम, पूर्वायुष्यात झालेली एखादी शस्त्रक्रिया, मासिक पाळी, गरोदरपणा, प्रसूती इत्यादींमुळे विशिष्ट अवयवांची असणारी नाजुक अवस्था इत्यादींचाही विचार करणं अगत्याचं आहे.

उदाहरणार्थ गरोदरपणाच्या पहिल्या तीन महिन्यात शरीराला धक्के बसतील असा व्यायाम अनिष्ट ठरतो. कारण गर्भाचं रोपण मजबूतपणे झालेलं नसतं. या काळात धावण, दोरीवरच्या उड्या, घोड्यावर बसणं आदी बाबी वर्ज्यच करायला हव्या. या काळात मोकळ्या हवेत फिरणं, पर्वतासन, ताडासन, सिंहमुद्रा, प्राणायाम, चिनी सिल्क वीव्हिंग व्यायामासारखे हळुवारपणे करण्याचे व्यायामप्रकार, ज्यामुळे उदराच्या आतल्या भागावर ताण पडणार नाही व धक्के बसणार नाही असे व्यायाम करावे. चक्रासन, धनुरासन वगैरे प्रकार याच कारणास्तव टाळावे.

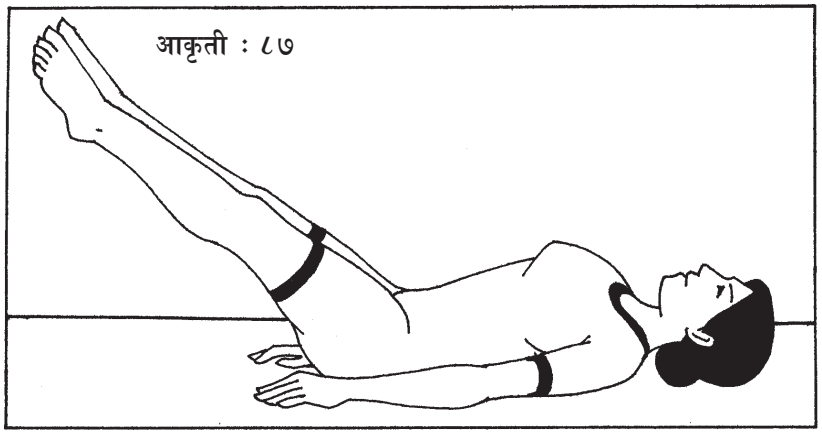
तीन महिन्यानंतरच्या काळात गर्भरोपण पक्के झालेले असते; परंतु गर्भपाताची पार्श्वभूमी असल्यास प्रसूतीपर्यंत काळजी घ्यावी लागते. गर्भपाताची सवय नसेल तर मात्र थोड्या अधिक हालचाली करण्यामध्ये काही अडचण येण्याचं कारण नाही; परंतु मूळ मुद्दा ताण व धक्के न बसवण्याचा बदलत नाही. त्यामुळे थोडी थोडी कवाईत, अलगदपणे खेळता येण्यासारखे टेबल टेनिस, बॅडमिंटन वगैरे (सवय असलेले) खेळ आदी व्यायाम करावे.

गरोदरपणाच्या संपूर्ण काळात एक उपयुक्त प्रकार अंग मर्दनाचा. अलगद हाताने ओटीपोटाचा भाग संपूर्णपणे वगळून हात, पाय, पाठ, स्तन, डोके, चेहरा इत्यादी भागांचे मालिश अत्यंत उपयुक्त ठरेल.

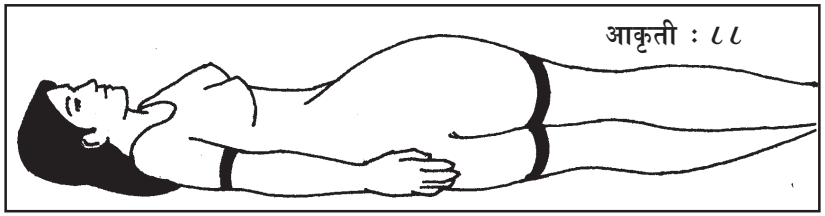
त्याचप्रमाणे खुर्चीत बसल्या बसल्या मान मागेपुढे व दोन्ही बाजूंना वळवणे. हाताची उघडझाप, मुठी घट्ट करणे, पायाच्या तळव्यांची व बोटांची हालचाल करणे, अलगदपणे गुडघ्यांमध्ये पाय वाकवणे व सरळ करणे, असे व्यायाम सहजासहजी घर बसल्या किंवा ऑफिसमध्ये करता येतात. त्यात वेळ व शक्ती खर्च होत नाही. कोणताही धोका नाही व फायदा मात्र होतो.

प्रसूतीनंतरच्या काळात उदराच्या स्नायूंवर, पाठीच्या स्नायूंवर, मांड्यांच्या स्नायूंवर ताण हळूहळू वाढवणारे व्यायाम सुरू करावे लागतात. त्यामुळे स्नायूंमधील शैथिल्य व सैलपणा कमी होऊन शरीराचा डौल किंवा बांधेसूदपणा जोपासायला मदत होते.

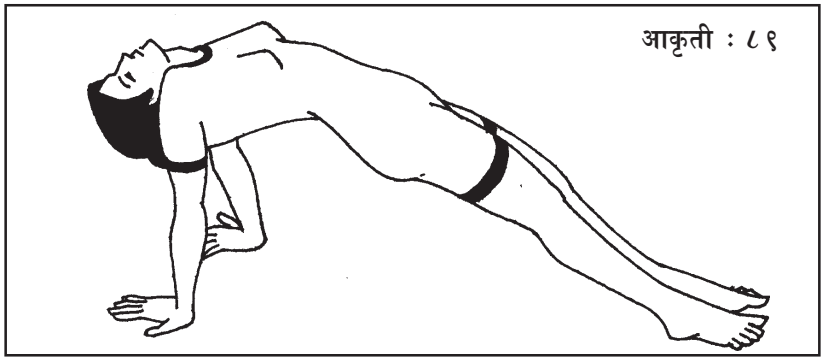
प्रसूतीनंतर आडवे झोपून पाय ताठ ठेवून वर उचलणे (आकृती ८७)



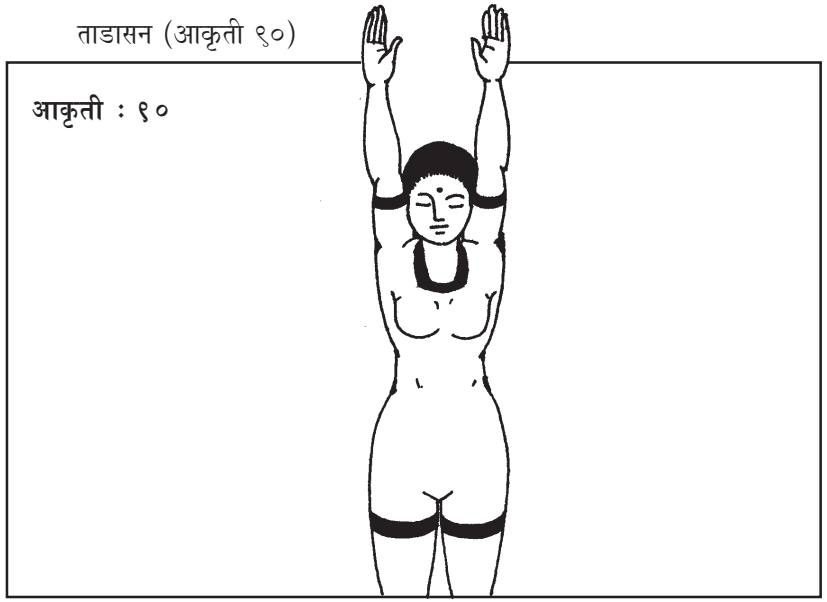
आडवे झोपून कमरेखालील भाग एका बाजूला व वरचा भाग दुसऱ्या बाजूला वळवणे (आकृती ८८)



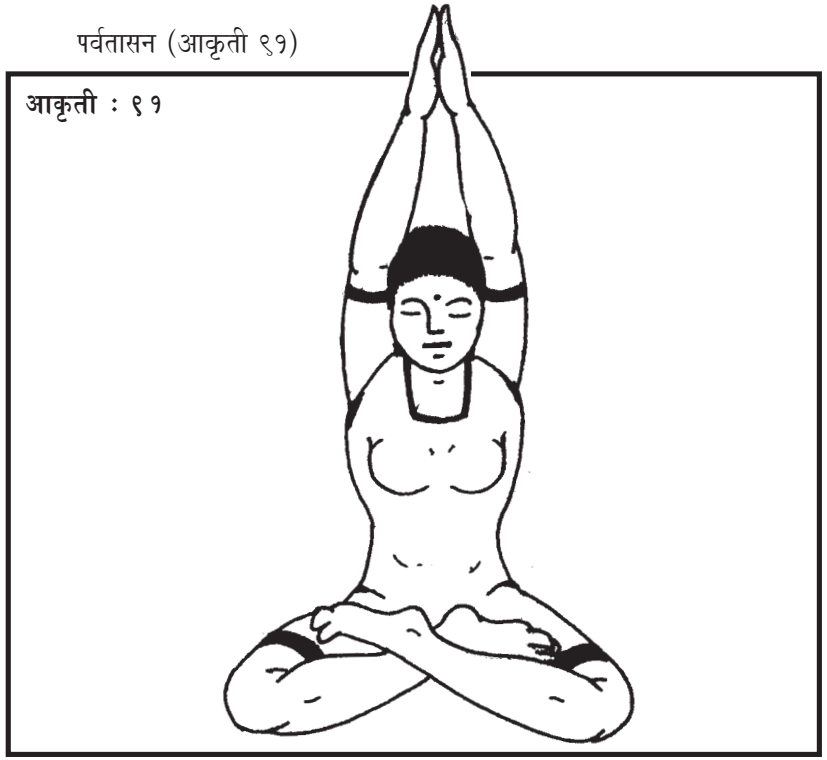
आडवे पडून पाय ताठ ठेवून कमरेवरचा भाग वर उचलणे, कोणासन (आकृती ८९)



ताडासन (आकृती ९०)

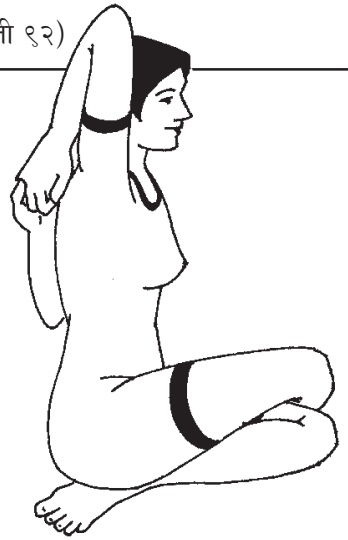


पर्वतासन (आकृती ९१)

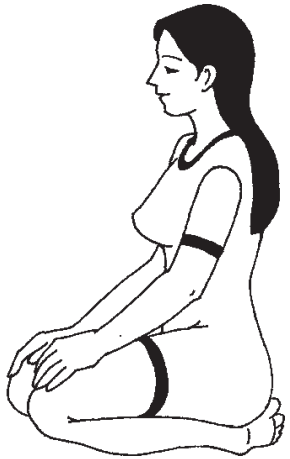


गोमुखासन (आकृती ९२)

आकृती : ९२



आकृती : ९३
वज्रासन



इ. आसने करणे, हे प्रकार हळूहळू क्रमशः करू लागावे. या दरम्यान मोकळ्या हवेमध्ये फिरू लागावे. या काळात वज्रासन (आकृती ९३) करू नये.

वेटलिफ्टिंग करू नये (उदा. जड बादली उचलणे) कारण प्रोलॅप्स होऊ शकतो. स्नायूंची ताकद वाढवीत नेणे आवश्यक असते तसेच सैल व जखमी झालेल्या गर्भाशयाची काळजी घेणे आवश्यक असते. प्रसूतीनंतर महिनाभराच्या काळात पोहणे वर्ज्य करावे. कारण पाण्यावाटे जंतुसंसर्गाची भीती नाकारता येत नाही.

प्रसूतीनंतर मसाज करण्याची प्रथा अगदी उत्तम आहे. तेल मालिश केल्याने लठ्ठपणा वाढतो वगैरे प्रतिवाद अत्यंत तर्कदुष्ट आणि निरर्थक आहेत. हा 'कर्मणि' व्यायामाचा (Passive

Exercise) अत्यंत उत्तम व प्रसूतीनंतरच्या काळात जर अतिशय केला तर सर्व संबंधित स्नायुंना हळूहळू व्यायाम मिळून ह्यांची कार्यक्षमता वाढते व सौष्ठव आणि त्वचेचा तजेलाही वाढतो.

मासिक पाळीच्या काळात, मासिक पाळी थांबण्याच्या काळात, अंतस्त्रावीच्या स्रवणामुळे शारीरिक आणि मानसिक अस्वस्थता येते. अशा काळात मित्र-मैत्रिणींच्या सहवासातल नृत्य, वनविहार इत्यादींच्या द्वारे शारीरिक, मानसिक उभारी येईल.

व्यायामाचे प्रकार निवडताना वजन व उंचीची कोणतीही आधारभूत प्रमाणे घेऊन स्वतःच्या शरीर प्रकृतीची त्याच्याशी तुलना करीत राहणे बरोबर नाही. आरोग्याचा निकष, उत्साह, कार्यक्षमता आणि प्रसन्नता हे ठरवावे. कारण प्रत्येका / प्रत्येकीची प्रकृति भिन्न असते.

लैंगिकता आणि वेशभूषा :

लैंगिकता ही अशी बाब आहे की ती जीवनाच्या सर्वच अंगावर, पैलूंवर कमी-अधिक परिणाम करते. मानवी समाजाचं खास वैशिष्ट्य म्हणजे कपडे-वेशभूषा. अगदी आदिम समाजाच्या वल्कलांपासून ते भरजरी शालू, टोप्या, फुल सूटबूट, हॅट अशा अगणित प्रकारच्या कपड्यांनी समाजाच्या दृश्य स्वरूपात प्रचंड भर घातलेली आहे यात शंका नाही; परंतु आजही संपूर्ण शरीर नशशिखान्त झाकणाऱ्या जमातीही आहेत आणि संपूर्ण नग्नावस्थेत राहणाऱ्या लोकांची संख्याही कमी नाही.

कदाचित, फार पुरातन काळी प्रथम वस्त्राची किंवा वस्त्रसदृश्य गोष्टीची निर्मिती झाली, तेव्हा थंडी, वारा, ऊन, पाऊस, कीटक इत्यादी वातावरणातल्या 'शत्रूंपासून' संरक्षण करण्यासाठी झालेली असू शकेल. पुढे कदाचित ह्या वस्त्रांचा उपयोग युद्ध, लढाई, शिकार अशा बाबतीत संरक्षणासाठी केला जाऊ लागला असेल; पण त्यापुढे ह्याच वस्त्रांचा उपयोग जननेंद्रिये लपविण्यासाठी कसा काय केला जाऊ लागला असावा ह्याबद्दल मात्र ठोस असं काही सांगणं कठीण आहे. कदाचित लैंगिक समागम ही संरक्षणाच्या दृष्टीनं अगदीच नाजुक (Vulnerable) अवस्था असल्यामुळे समागम एकांतात केला जाऊ लागला असावा. पुढे समागमाशी संबंधित अवयवही नाजुक असल्याचे जाणवल्याने की काय तेही झाकले जायला सुरुवात झाली असावी.

कदाचित लैंगिक अवयवांच्या दिसण्यानं आणि स्पर्शानं उद्‌भवणारी वासना आणि त्यातून घडणारी कामक्रीडा ह्यांमुळे येणाऱ्या एक प्रकारच्या बेफिकिरीने, बेपर्वाइने, बेदखलतेने किंवा धुंदीने नैसर्गिक आपत्तींचा तडाखाही काही वेळा भोगावा लागला असेल. साहाजिकच वस्त्रे ही अशा तऱ्हेची धुंदी टाळण्यासाठी वापरण्यात आली असतील; पण इथपर्यंत लैंगिकता ही वैयक्तिक बाब किंवा विवक्षित स्त्री-पुरुषातील बाब नसून एकंदर टोळीमधील सामायिक बाब असावी.

कालांतराने आदिम समाजामध्ये सर्व दृष्ट्या बलवान व्यक्ती जेव्हा टोळीचं नेतृत्व करू लागली असेल तेव्हा तिच्याकडे खाणे, पिणे इत्यादींप्रमाणे लैंगिक सुखाचा अग्रहक्क

आलेला असणं शक्य आहे. त्याचप्रमाणे ह्या सुखाची व ह्या अग्रहक्काची सांगड सामर्थ्याशी घालण्यात आलेली असू शकेल. ह्यातूनच जनानखान्याच्या संख्येत वाढ आणि दुसऱ्याच्या टोळीतील किंवा स्वत:च्या टोळीतील स्त्रियांवर जबरदस्ती सुरू झाली असेल. त्याचप्रमाणे ह्या स्त्रियांवरचा हक्क प्रस्थापित करण्यासाठी त्यांच्या अनावृत्त शरीराचे दर्शन इतरांना मना केले गेले असू शकेल.

कदाचित ह्या साऱ्या घडामोडीमध्ये स्वत:च्या टोळीच्या पुढाऱ्यापासून आणि दुसऱ्या टोळ्यांपासून लैंगिकदृष्ट्या सुरक्षित राहण्यासाठी लैंगिक अवयव बांधण्याची, झाकण्याची प्रथा सुरू झाली असू शकेल; परंतु पुढे ह्या वस्त्रावरणांचा अर्थ लैंगिक व्यवहाराबद्दलचा नकार आणि अनावृत्त देहाचा अर्थ लैंगिक व्यवहाराबद्दलचा होकार, स्वीकृती किंवा आवाहन किंवा आमंत्रण असा केला जाऊ लागला असावा. साहाजिकच त्यात आधिकाधिक सूक्ष्मपणे किंवा तरलपणे मग विविध छटांचे बदल येऊ लागले असावे. उदाहरणार्थ कोणतं उपांग आवृत्त ठेवावं, कोणतं अर्धावृत्त ठेवावं, कोणता भाग अनावृत्त ठेवावा, कोणता भाग उठून दिसेल अस करावं वगैरे. हे बदल अर्थात अप्रत्यक्ष लैंगिक आवाहन, स्वस्त नसणारा लैंगिक धीटपणा, नाजुकपणाच प्रदर्शन, स्त्रीसुलभ वैशिष्ट्याचं माफक किंवा नियंत्रित प्रदर्शन, लैंगिकतेचं अस्तित्व ठसवण, पण त्याचबरोबर काही अटींवरच लैंगिक आवाहन करणं अशी कारणं असू शकतात.

वेशभूषेला अशा तऱ्हेने तरल परिमाण विविध स्वभाववैशिष्ट्यांनुसार येऊ लागली असावीत व त्यातूनच मिनि फ्रॉक, लो कट ब्लाऊज, स्लॅक्स, मिडीज, जिन स्कर्टस्, नाभीदर्शक साड्या नेसण्याची पद्धत, स्लीवलेस ब्लाऊज आणि टाइट पँट, बर्म्युडा पँट वगैरे अनेक प्रकार आले, येत राहिले असावेत. हवापाणी व सोय आणि विशिष्ट संकेताबरोबरच सेक्स अपील हा वेषभूषेचा एक झाकलेला पण अपरिहार्य पैलू आहे यात शंका नाही आणि तसा तो असला म्हणून फार चरफडण्याचं किंवा सांस्कृतिक पातळी खाली जाईल म्हणून तळतळाट करण्याचं काहीच कारण नाही. कारण ते तसं करणं हे ढोंगीपणाचं असतं.

अगदी ग्रीक, रोमन व इतर देशीयांचे इतिहास व ऐतिहासिक वेष पाहिले किंवा कोरीव लेण्यांमधील वेशभूषा पाहिली उदा. बेलूरसारख्या ठिकाणी असलेली शिल्पकला, तर वेशभूषेतील हे अपील तात्काळ लक्षात आल्याशिवाय राहणार नाही.

कपड्यांचे रंग, पोत, शिवण, खास फॅशन, रंगभूषा, त्याला अनुरूप अशी सुबक हालचाल, बोलणं हे सार सुसंस्कृत व खच्ची झालेल्या लैंगिक व्यवहारासाठी आवश्यक आहे. त्यात काय आवृत्त ठेवायचं, केव्हा ठेवायचं आणि केव्हा नाही हे सारे संदर्भ लक्षात घेऊनच करायला हवं; तर लैंगिक अत्याचार किंवा उपासमार ह्या दोन्हींपासून सुरक्षित राहता येईल.

❑ ❑ ❑

लैंगिक जीवनाविषयी असणाऱ्या काही शंकांचं निरसन

१) संभोगानंतर वीर्य योनिमधून गळून जाण नैसर्गिक आहे काय ? की त्यामुळे मूल न होण्याची शक्यता असते ?

संभोगानंतर पुष्कळसं वीर्य योनिमधून बाहेर ओघळून जातं. त्यात अनैसर्गिक काही नाही. यामुळे मूल झालं नाही, असं होत नाही. कारण संभोगादरम्यान अगोदरच पुरेसे शुक्रजंतू गर्भाशयामध्ये पोचलेले असतात.

तरीही शंका असल्यास, स्त्री उताणी व नितंबाखाली उशी घेतलेल्या अवस्थेतील आसनांचा उपयोग करायला हरकत नाही.

---

२) स्वस्थ अवस्थेमध्ये एक पुंबीजग्रंथी दुसरीपेक्षा खाली असेल तर त्यात काही विकृती असते काय ?

जर वेदना, सूज, सुन्नपणा किंवा इतर कोणतेही लक्षण नसेल तर एक पुंबीजग्रंथी दुसरीपेक्षा खाली असणे विकृत नाही.

---

३) हर्निया, हायड्रोसिल (अंतर्गळ) इत्यादींमुळे वंध्यत्व येऊ शकते काय ?

हर्निया म्हणजे उदरातील एखाद्या अवयवाची मूळ जागा बदलणे व तो अवयव इग्वायनल कॅनालमधून वृषणामध्ये येणे. हायड्रोसिल म्हणजे वृषणामध्ये पाण्यासारखा द्रव साठणे.

हर्निया किंवा हायड्रोसिल यापासून सर्वसामान्यपणे वंध्यत्व येत नाही; परंतु हर्निया व हायड्रोसिल फारच वाढले असतील तर त्यांचे विविध दुष्परिणाम होऊ शकतात. उदा. स्ट्रँग्युलेटेड हर्निया. यात हर्निया भागाचा रक्तपुरवठा खंडित होतो.

---

४) निम्फोमॅनिअॅक (Nymphomaniao) म्हणजे काय ?

निम्फ (Nymph) म्हणजे नदी, समुद्र, जंगले इत्यादी ठिकाणी वावरणारी वनपरी.

दुसरा अर्थ म्हणजे तरुण सुंदर स्त्री. निम्फी (Nymphae) म्हणजे लेबिआ मायनोरा. निम्फेट (Nymphet) लैंगिक दृष्ट्या आकर्षक मुलगी किंवा लहान निम्फ.

निम्फोमॅनिया म्हणजे स्त्रीमधील अति लैंगिक भूक.

---

५) लेस्बिअॅनिझम म्हणजे काय ?

लेस्बिअॅनिझम (Lesbianism) हा शब्द ग्रीक लेस्बिऑस (Lesbios) व फ्रेंच लेस्बॉस (Lesbos) या शब्दावरून आला. हे सॅफोचे घर म्हणजेच ऐजिअन समुद्रातील बेट होय. सॅफो (Sappho) (खि. पू. ६००) हिने ग्रीकमध्ये विशिष्ट प्रकारची चार ओळींची कडवी लिहिली व होरॅस (Horace) ने लॅटिनमध्ये अनुवादित केली. लेस्बॉसमधील सॅफो ही कवयत्री समलिंगी होती असे समजले जाई.

---

६) स्वतःच्या लैंगिक क्षमतेविषयी कुतुहल, शंका, चिंता किंवा काळजी वाटणं अनैसर्गिक आहे काय ?

नाही. प्रत्येक व्यक्तीला - विशेषकरून पुरुषांना स्वतःच्या लैंगिक क्षमतेविषयी चिंता किंवा हुरहुर असते. ह्यात अनैसर्गिक काही नाही; परंतु लैंगिकतेबद्दल सविस्तर माहिती आणि अनुभव जसा वाढत जातो त्या प्रमाणात हुरहूर किंवा साशंकता कमी होत जाते.

---

७) लैंगिक क्षमतेविषयी आत्मविश्वासाचा जर अभाव असेल तर त्यामागे कोणती कारणे असतात ?

प्रतिलिंगी व्यक्तीचा प्रतिसाद विशेषतः लैंगिक प्रतिसाद कसा आहे यावर लैंगिक आत्मविश्वास अवलंबून असतो. अर्थात नेहमीच अशा प्रतिसादाची आवश्यकता असते असं मुळीच नाही. पण प्रतिलिंगी व्यक्ती भिन्न सामाजिक स्तरातील असेल किंवा संपूर्णपणे अनोळखी असेल किंवा वेगळ्या वयोगटातील असेल तर चांगल्या प्रतिसादामुळे आत्मविश्वास दुणावतो.

सततच्या तिरस्कारामुळे, हेटाळणीमुळे, कुत्सित टोमण्यांमुळे, असहकाराच्या वृत्तीमुळे लैंगिक औदासिन्य आणि कमीपणाची भावना येऊ शकते.

काही वेळा लैंगिक विषयावरील अशास्त्रीय पुस्तकांच्या वाचनामुळे चुकीच्या समजुती मनात तयार होतात. उदाहरणार्थ एक-एक तास संभोग करण्याची क्षमता, फारच मोठा असा शिश्नाचा आकार, कितीतरी टणकपणा इत्यादी. अशा वाचनामुळे स्वतःच्या लैंगिक क्षमतेविषयी साशंकता निर्माण होऊ शकते.

ही कमी व्हायला एक महत्त्वाचा उपाय म्हणजे शास्त्रीय ज्ञान आणि स्त्रीच्या प्रेमळ सहवासाचा प्रत्यक्ष अनुभव.

---

८) पुरुषांमध्ये कोणत्या जागी लैंगिक संवेदना अधिक होते ?

स्त्रीचा प्रेमळ स्पर्श कोणत्याही भागात पुरुषाला हवाहवासा वाटतो. मान, स्तनाग्रे, मेरुदंडाच्या बाजूची जागा व मांड्यांच्या आतमधला भाग विशेष करून संवेदनाशील असतात.

---

९) स्त्रीला केसाळ पाय व हात असेल तर ?

स्त्रीच्या अंगावर (विशिष्ट भाग वगळता) केस असलेले पुष्कळ पुरुषांना (सर्व नव्हे) आवडत नाही. हे केस इलेक्ट्रोलायसिस (Electrolysis) किंवा अन्य सुरक्षित उपायांनी काढून टाकले तर कामक्रीडा अधिक सुखद होईल यात शंका नाही.

---

१०) प्रथम-प्रथम संभोग केल्यानंतर ग्लानी येणं किंवा थकवा येणं किंवा हात, पाय व इतर शरीर भरून येणं, दुखणं या काही विकृती आहे काय ?

नाही. लैंगिक व्यवहाराची सवय नसल्यामुळे शरीराच्या विवक्षित भागांना प्रथमच एवढा व्यायाम मिळालेला असल्यामुळे असं होत. अशक्तपणामुळे नव्हे. कालांतराने हे आपोआपच बंद होत.

---

११) जननेंद्रियांच्या सभोवती खाज येणं हा गुप्तरोग आहे काय ?

नाही. याला मुख्य कारण अस्वच्छता, घट्ट कपडे आणि जंतूसंसर्ग (Fungal Infection). यावर मायकोनॅझोल हे उत्कृष्ट जंतुनाशक उपलब्ध आहे. अर्थात खाज येण्यासाठी इतर अनेक कारणे असल्यामुळे डॉक्टरांकडून तपासून घेणं आवश्यक आहे.

---

१२) निर्व्यसनी व्यक्तीच्या तोंडाला घाणेरडा वास येऊ शकतो काय ? त्याचा कामजीवनावर परिणाम होतो काय ?

होय. तोंडाला दुर्गंध येण्याच्या प्रकाराला हॅलिटोसिस किंवा बॅड ब्रेथ (Halitosis, bad breath) म्हणतात.

कधी कधी जुनाट आजारामुळे अंगातील पाण्याचा अंश कमी होतो व काळसर असे द्रव्य ओठ, जीभ, दात इत्यादी ठिकाणी तयार होते. यांना (Sordes) सॉर्डेस किंवा (Rhypharia) रायफेरिया म्हणतात.

Atrophic Rhinitis या विकारात व्यक्तीला स्वत:ला दुर्गंध येत नाही, पण प्रतिलिंगी व्यक्तीला हा घाणेरडा वास असह्य होऊ शकतो.

Hyposalivation (हायपोसलायव्हेशन) म्हणजे लाळ कमी होणं. जॉग्रेनस डिसीज, मिक्युलिक्ण डिसीज इ. विकारामध्ये तसेच Sialolithiasis (सियॅलोलिथिऑसिस) लाळग्रंथीत दगड होणे यामुळेही लाळ कमी होऊ शकते.

दोन वेळा दात घासणं अत्यंत उपुयक्त ठरतं.

खदिरादि तेल, खदिरादि वटी, त्रिफळा इत्यादींचा व तोंडाच्या आरोग्यासाठी निश्चित फायदा होतो व त्यामुळे संभोगक्रीडेतील गोडवा वाढतो.

---

१४) टक्कल, पांढरे केस यामुळे प्रजननक्षमता कमी होते काय ?

नाही. परंतु आकर्षकता काही प्रमाणात कमी होऊ शकते. शिकेकाई, रिंगणी, मेंदी, ब्राह्मी इत्यादी पदार्थांचा वापर केसांच्या आरोग्यासाठी सांगितलेला आहे.

याशिवाय आवळा, मका, ज्येष्ठमध, जास्वंदी इत्यादी पदार्थही केसांच्या आरोग्याला हितकर आहेत.

सर्वांगासन, शीर्षासन, विपरित करणी हे सर्व उपयुक्त.

---

१५) चष्मा, मोतीबिंदू इत्यादींमुळे लैंगिक जीवनामध्ये अडथळा येईलच. मग त्यांना दूर ठेवण्यासाठी काही उपाय ?

आयुर्वेदामध्ये त्रिफळाघृत आणि जस्ताचा वापर सांगितलेला आहे. याशिवाय सर्व व्हिटॅमिन्स व मिनरल्स असलेली एखादी कॅप्सूल / गोळी उदा. सुप्रादिन, रिव्हायटल इ. रोज किंवा एक दिवसाआड घ्यावी. रोज नियमित व्यायाम घ्यावा.

---

१६) हत्ती किंवा हंसाप्रमाणे डौलदार चाल पुरुषांना आकर्षित करते का ?

होय. स्त्रीचे नितंब मोठे असतात. त्याचप्रमाणे त्यांचे पेल्व्हिक बोन (Pelvic Bone) जघनअस्थि निमुळते असल्यामुळे त्यांच्या नितंबांची लयबद्ध हालचाल चालतेवेळी होते. ही हालचाल अधिक व्हावी यासाठी ''हाय हील''चा फायदा होतो. याशिवाय काहीजणी पद्धतशीरपणे नितंबांची हालचाल कशी मोहक दिसेल याचा विचार करून स्वत:ची चाल आकर्षक बनवतात.

---

१७) मुरुमे ही आकर्षकतेला व पर्यायाने लैंगिक आकर्षणाला बाधा आणतात. त्यांच्यावर काय उपाय करावा ? ती केव्हा होतात ? कशी ?

त्वचारोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. त्यांच्या सल्ल्याने टेट्रासायक्लीन, अल्टाव्हायोलेट किरण, मलमे, क्वचित जरुरीप्रमाणे छोटी शस्त्रक्रिया करून पू काढणे (I & D) Incision Drainage) इ. मार्ग उपयुक्त आहेत. हल्ली क्लिंडायसिन, एरिथ्रोमायसिन लावतात. १–cis retinoic acid देखील उपयुक्त आहे.

आयुर्वेदामध्ये आरोग्यवर्धीनी, गंधकरसायन, हरिद्राखंड, महामंजिष्ठादि क्वाथ, चंदन, बलालाक्षादि तेल इत्यादी उपलब्ध आहेत. त्यांचा वापर वैद्याच्या सल्ल्याने करावा.

मुरमे किंवा तारुण्यपीटिका ८ ते १२ या दरम्यान केव्हाही येतात. साधारणपणे विशीत ती आपोआप बरी होतात, पण कधी कधी तिशी-चाळिशीपर्यंतही ती राहतात.

मुरुमे कधी साध्या पुळ्या, कधी पू असलेल्या फोडी, कधी व्रण तर कधी छोट्या गाठीच्या स्वरूपात येतात व प्रॉपिओनिबॅक्टेरियम ॲक्नी ह्या जंतूमुळे होतात.

---

१८) स्ट्रायी ग्रॅव्हिडेरम किंवा लिनिया अल्बिकांससाठी काही उपाय आहेत काय ?

काहीजण Almond Oil बदामाच तेल चोळायला सांगतात. काही आयुर्वेदिक लेपांचा वापर उपयोगी पडलेला मला माहीत आहे; परंतु शंभर टक्के उत्तर देणं योग्य होणार नाही.

---

१९) लैंगिक सुखाच्या प्राप्तीसाठी किंवा समाधानकारक प्राप्तीसाठी कोणत्या खास गुणांची आवश्यकता आहे ?

सर्वसामान्यपणे जे कुणी संभोग करतात त्यांना कमी-अधिक प्रमाणात का असेना लैंगिक सुखाची प्राप्ती होतेच. अजिबात सुख नसेल व फक्त कष्टच असतील तर कुणीही संभोगात रमणारच नाही. नवरा-बायकोच नातं असेल तर एकत्र राहणार नाही.

जास्तीत जास्त लैंगिक सुख म्हणजे शारीरिक व मानसिक समाधान जे प्रतिलिंगी व्यक्तीबरोबर उभयतांना मिळतं.

कामजीवन तृप्त होत जाण्यासाठी काही खास गुणांचा निश्चित उपयोग होतो.

लैंगिक इच्छा, पती-पत्नी किंवा स्त्री-पुरुषांना एकमेकांविषयी आपुलकी, नवनवीन प्रयोग करण्याची इच्छा व तयारी, लैंगिकतेविषयी पुरेस सामान्य ज्ञान आणि कुशलता, कल्पकता, संभोगपूर्व क्रीडेसाठी वेळ खर्च करण्याची तयारी, चिकाटी व जोम, समंजसपणा, लाघवी स्पष्टवक्तेपणा, मृदुता, दणकटपणा, स्वतःच्या आवडी-निवडी जाणण्याची व दुसऱ्याच्या आवडीनिवडी समजून घेऊन संवाद साधण्याची क्षमता, रसिकता, उत्साही वृत्ती, तरल विनोदबुद्धी इत्यादी गुणांनी लैंगिक सुखामध्ये विलक्षण आनंद निर्मिती होते. शारीरिक क्षमतेबरोबरच हे गुण असले तर कामजीवनातला प्रत्येक क्षण चिरंतनपणे सुखद स्मृती बनून राहतो.

---

२०) लैंगिकतेविषयी सल्ला केव्हा घ्यावा ? केव्हा घेऊ नये ?

या बाबतीत एक बाब लक्षात घ्यायला हवी. कोणत्याही बाबीबद्दल ज्ञान संपादन करण्यासाठी मुहूर्त शोधायला नको. ज्ञान मिळवावंच. ते करणारा शहाणा. अडचण आल्यानंतर बहुसंख्य लोक सल्ला घेतात. ते सर्वसामान्य. अडचण असतानाही सल्ला न घेणारा मूर्ख.

सल्ला केव्हा घेऊ नये हा प्रश्न खर म्हणजे उद्‌भवण्याचं कारण नाही. पण तो उद्‌भवतोच.

काहीजण लैंगिकतेविषयीच्या अज्ञानामुळे व शास्त्रीयदृष्टीच्या अभावामुळे किंवा अति शंकेखोर स्वभावामुळे किंवा अति बेचैनी व अस्वस्थता (Anxiety Neurosis) सारख्या मनोविकारामुळे सतत आणि पुष्कळदा फुकटचा सल्ला घ्यायचा प्रयत्न करीत असतात. अशा तऱ्हेनं सल्ला मनात राहू नये असंच संबंधित डॉक्टरला वाटलं तर नवल नाही.

अशा व्यक्तींना मनोविकार तज्ज्ञाकडे पाठवण्याची गरज असते एवढंच. काही वेळा अशा व्यक्तींचे प्रश्न वेगळेच असतात व त्यांना स्वतःलाही नीट कळलेले नसतात.

अर्थात फीच्या संदर्भात मात्र एक लक्षात ठेवायला हवं की, कोणतीही बाब फुकटात मिळवण्याचा प्रयत्न केला तर जो काही सल्ला किंवा ज्ञान मिळेल त्याची लायकी व विश्वासार्हता तशीच, तेवढीच असेल. ज्ञानाची किंमत चुकती करण्यात शहाणपणा असतो.

काही वेळा रुग्णांना हा प्रश्न पडू शकतो. विशेषतः मिळालेल्या उत्तराने, स्पष्टीकरणाने जर समाधान झालं नाही तर किंवा सल्ला / उपचार यांचा फायदा न होता फक्त पैसे वाया गेले तर.

अशा वेळी पाच गोष्टी संभवतात.

१) डॉक्टरशी रुग्ण प्रामाणिक नसतो.

२) रुग्ण अगदीच अडाणी असतो.

३) डॉक्टर अप्रामाणिक असतो.

४) डॉक्टर अडाणी असतो.

५) अपरिहार्य अपयश.

या पाचपैकी कोणती गोष्ट आपल्या असमाधानाला कारणीभूत आहे याचा नीट शोध घ्यावा म्हणजे रुग्णाला सल्ला केव्हा व कुणाकडून घेऊ नये याचंही आकलन होईल.

---

२१) लैंगिक ज्ञानामुळे मुलांमध्ये किंवा प्रौढांमध्ये लिंगपिसाटपणा येतो किंवा येण्याची शक्यता आहे काय ?

विशिष्ट वयामध्ये लैंगिक आकर्षण इतर बाबींच्यापेक्षा वाढणं हे नैसर्गिक आहे. ते लैंगिकतेच्या ज्ञानामुळे वाढत नाही. उलट लैंगिकतेचं ज्ञान शास्त्रशुद्ध, समतोल व श्रेयस्कर विचारांसह योग्य भूमिकेतून दिलं तर लैंगिक व एकंदरच समाधानात भर पडेल व थिल्लरपणा कमी होईल. लैंगिक गुन्हे व असंस्कृत वागणूक कमी होईल.

लिंगपिसाटपणा लैंगिकतेच्या ज्ञानामुळे नव्हे तर लैंगिकतेच्या प्रदर्शनामागील आणि आविष्कारामागील हिंस्रपणामुळे व खालच्या पातळीच्या भूमिकेमुळे वाढू शकतो / शकेल.

लैंगिकतेविषयी उत्तम ज्ञान उपलब्ध नसेल तरच अश्लीलतेला वाव मिळतो.

लिंगपिसाटता वाढू शकते. योग्य विचारांअभावी कुडमुड्या ज्योतिषांचं आणि तज्ज्ञ वैद्याअभावी अडाणी वैदूचं जसं फावतं तसंच हेही आहे.

---

२२) लैंगिकतेशिवाय पुनरुत्पत्ति कोण करतं ?

स्त्रीबीज व पुंबीजाच्या मीलनाशिवाय होणारी पुनरुत्पत्ति म्हणजे लैंगिकतेशिवायची (Asexual किंवा Nonsexual Reproduction) पुनरुत्पत्ति.

उदाहरणार्थ फर्न्समध्ये स्पोअर्स म्हणजेच पुनरुत्पत्तिक्षम बीजकण निर्मिले जातात.

ह्या बीजकणांपासून योग्य वातावरणात नवीन फर्न वनस्पती तयार होऊ शकते.

सी ॲनिमून्स, जेली फीश यांच्यामध्येही अलैंगिक पुनरुत्पत्ति होते. ही पुनरुत्पत्ति कलिकोत्पत्ती (Budding) ह्या प्रकाराने (म्हणजे प्राण्याचा एक भाग सुटा होतो व त्यापासून संपूर्ण नवा प्राणी तयार होतो) होते.

एकपेशीय अमीबा (Amoeba) मध्ये पेशी विभाजन (Binary Fission) ह्या प्रकाराने पुनरुत्पत्ति होते.

---

२३) समूह लैंगिकता म्हणजे काय ?

समूह लैंगिकता (Group Sex) म्हणजे दोनपेक्षा जास्त व्यक्ती एकत्र येऊन त्यांचे एकमेकांना लैंगिक उत्तेजना देणे. समूह लैंगिकता काही समाजात त्याज्य व तिरस्करणीय, तर काही ठिकाणी स्वीकारार्ह किंवा स्वागतार्ह समजली जाऊ शकते.

परंतु तीन किंवा अधिक व्यक्तींच लैंगिक मीलन व त्यामध्ये आढळणारा लैंगिक आचार याला अप्राकृतिक किंवा Deviant Behaviour म्हणतात. कारण तो बहुसंख्य मनुष्यात आढळत नाही.

---

२४) विवाहपूर्व लैंगिकता योग्य की अयोग्य ?

ज्या लैंगिक वागणुकीत दुसऱ्या व्यक्तीचा उपमर्द किंवा अवहेलना होत नाही त्या लैंगिकतेविषयी समाजाला आक्षेप असण्याचं कारण नाही; परंतु अशा वागणुकीतून सामाजिक समस्या मात्र निर्माण होता कामा नयेत.

विवाहपूर्व संभोग ही पाश्चिमात्य देशामध्ये विशेषतः स्वीडनमध्ये सर्रास बाब आहे. अमेरिकेमध्ये ७५ टक्के पुरुष आणि ५० टक्के स्त्रियांनी विवाहपूर्व संभोग उपभोगलेला असतो.

विवाहपूर्व संभोग योग्य की अयोग्य हे ज्याचं त्यानंच ठरवायचं आहे. एखाद्या प्रसंगी ते सोयीचं व उपयुक्त असेल तर दुसऱ्या प्रसंगी त्रासदायक व हानिकारक असेल.

विवाहपूर्व संभोग हे पापही नाही आणि पुण्यही नाही. त्यामागे असलेलं मानवी मन शाबूत असणं हे सर्वात महत्त्वाच आणि श्रेयस्कर आहे.

---

२५) विवाहबाह्य संभोगाला (व्यभिचाराला) जगात मान्यता का नाही ?

सकृतदर्शनी जरी व्यभिचारावर आगपाखड होत असली तरी गुप्तपणे बऱ्याचदा तो चालवून घेतला जातो.

दक्षिण युरोप व लॅटिन अमेरिकमध्ये बऱ्याचदा नवऱ्याकडून व्यभिचार अपेक्षित केला जातो. व्यभिचार अगदी सर्वमान्य झाला नाही तरी व्यभिचाराकडे कानाडोळा केला जातो.

सामाजिक व्यवस्था मोडू नये यासाठी व्यभिचार त्याज्य ठरवला गेला असावा. कारण संतती-प्रतिबंधक साधन पूर्वी नव्हती.

कदाचित गुप्तरोग व कौटुंबिक अस्वास्थाच्या भीतीपायीही व्यभिचार निंद्य मानला गेला असेल.

मुळात मनुष्य हा एकपत्नी/एकपती व्रतासाठी घडलेला नाही. त्यामुळे सामाजिक, कौटुंबिक दबाव आणि वैयक्तिक वासना यांच्यात द्वंद्व निर्माण होतं.

परंतु पत्नी किंवा पती दुसऱ्या व्यक्तीशी लैंगिकदृष्ट्या संबंधित असल्याचे आढळल्यास वैयक्तिक न्यूनत्वाची, पराभवाची, स्वतःचा विश्वासघात झाल्याची, दुर्लक्षित किंवा उपेक्षित झाल्याची भावना निर्माण होते. ही भावना, सहानुभूतीला पात्र ठरल्यामुळे व्यभिचारी, 'खलनायक' किंवा 'खलनायिका' बनते आणि व्यभिचार ही हीन व नीच बाब बनते.

ह्या बाबतीतही परस्परांमध्ये समजूतदारपणा, दूरदृष्टी आणि व्यक्ती म्हणून परस्परांबद्दल आदर असण्याचीच गरज आहे. त्याचप्रमाणे प्रत्येक विवाहबाह्य संबंधाची पार्श्वभूमी आणि त्यामागील भावना यानुसार (जी त्या त्या संबंधित व्यक्तींनाच माहीत असतात) त्या संबंधांची इष्टानिष्टता ठरवली पाहिजे.

---

२६) ॲनॉरगॅझमी म्हणजे काय ?

ॲनॉरगॅझमी (Anorgasmy) म्हणजे स्त्रीमध्ये ऑर्गॅझमचा (संभोगसुखाच्या परिसीमेचा) अभाव. या स्त्रिया फ्रिजीड (Frigid) नसतात. लैंगिक दृष्ट्या त्या उत्तेजित होऊ शकतात, जे फ्रिजीड स्त्रियांमध्ये अशक्य असतं. ॲनॉर्गॅझमीक स्त्रियांना संभोगातील अत्युत्कट क्षणाची आनंदाच्या परिसीमेची प्राप्ती होत नाही. पुष्कळच स्त्रियांना सुरुवातीच्या कित्येक संभोगांमध्ये ऑर्गॅझम मिळत नाही.

याचं कारण म्हणजे पुष्कळांना संभोगातील 'सुख' कसं मिळवायचं. याचं तंत्र निसर्गत:च आत्मसात नसल्याने शिकावं लागतं. सुरुवातीला स्त्रीला संभोगातील हे 'सुख' कसं मिळवायचं हे माहीत नसल्यामुळे ती निपचित पडून राहते. पुरुषानं तिला ते सुख मिळवून द्यायचं या कल्पनेनं संभोगातील तिची भूमिका कोणती व ती निभावयाची कशी हे तिला कळलेलं नसतं.

काही स्त्रिया ऑर्गॅझम येऊ नये यासाठी प्रतिकार करतात. विरोध करतात. त्यांना अशी भीती वाटते की त्या क्षणामध्ये जी एक धुंदी येते, जी एक प्रकारची तृप्त बेशुद्धी येते, एक प्रकारे विलीनता येते. त्यामध्ये आपलं अस्तित्व / स्वत्व नाहीस होईल. आपण आपल्या ताब्यात राहणार नाही. बेभान, बेताब होऊ.

बाकीच्या बहुतेक स्त्रियांमध्ये मात्र ॲनॉर्गॅझमीच कारण म्हणजे करडी शिस्त व तिच्या बडग्यामध्ये दडपल्या गेलेल्या उत्कट आणि उत्स्फूर्त लैंगिक प्रतिसाद द्यायच्या वृत्ती. लैंगिक उत्तेजनेला प्रतिसाद न देण्याच्या या वृत्तीतून व वर्षानुवर्षाच्या सवयीतून अचानक सहजस्फूर्त व दबावरहित प्रतिसाद देण्याच्या भूमिकेत येणं त्यांना जमत नाही. विविध प्रकारच्या धार्मिक, नैतिक, कौटुंबिक, सामाजिक दडपणामध्ये चेंगरलेल्या, अडकलेल्या सहज व स्त्रीसुलभ प्रवृत्तींना मुक्त वाट मिळत नाही. आपल्या देशात हे विशेष करून घडत असावं.

लैंगिकदृष्ट्या अधिक मुक्त समाजात ॲनॉर्गॅझमीचं प्रमाण कमी आढळतं.

स्त्रीला फ्रिजीड ठरवण्यापूर्वी किंवा तिरस्कृत करण्यापूर्वी किंवा स्त्रीने स्वत:लाच स्वत:मध्ये उणीव असल्याचे पटण्यापूर्वी या बाबी विचारात घ्यायला हव्यात.

ॲनॉर्गॅझमी योग्य उपचारानी बरी होते. स्त्रीने स्वत:मध्ये किंवा पुरुषामध्ये उणीव आहे असे समजू नये.

स्त्रीच्या मनावरील दबाव व बंधने दूर करण्याच्या आणि संभोगाचे तंत्र समजावून देण्याच्या मार्गानी तज्ज्ञ लोक ॲनॉर्गॅझमीची आपल्याकडे अधिक प्रमाणात आढळणारी समस्या दूर करू शकतात. ह्या समस्यांमुळे उभय स्त्री-पुरुष, पती-पत्नी यांच्यातील तणाव दूर करू शकतात. नैसर्गिक व निरोगी आनंद पुन्हा प्राप्त करून देऊ शकतात.

या ठिकाणी हेही लक्षात घ्यायला हवं की, ॲनॉर्गॅझमीबद्दल अतिउत्सुक, अतिसावध असू नये. ते ऑर्गॅझम यायला बाधक आहे. शिवाय काही स्त्रिया ऑर्गॅझमशिवायही समाधानी असू शकतात, हेही खरं आहे.

---

२७) लग्नानंतर आठवड्यामध्ये / महिन्यामध्ये कितीवेळा संभोग करण नैसर्गिक आहे ?

एका आयरिश बेटावर वर्षातून काही वेळाच संभोग केला जातो, तर पॉलिनेशियन समूहात (तिशीआधी) १० ते १२ वेळा आठवड्यात !

आफ्रिकेतील 'बाला'मध्ये दिवसातून एक ते दोन वेळा संभोग उपभोगला जातो.

नैसर्गिकतेलाही मर्यादा असते. नैसर्गिकता हा एक बिंदू नसतो. कमी-अधिक प्रमाण व त्यामध्ये असलेलं अंतर म्हणजे नैसर्गिक प्रमाण.

संभोगाच्या बाबतीत एवढंच म्हणता येईल, की परस्परांना जे सोयीचं व सुखाचं ते नैसर्गिक म्हणावं.

---

२८) पिडोफिलिया म्हणजे काय ?

प्रौढ पुरुषांमध्ये वयात येण्यापूर्वी मुलींबरोबर लघळपणा करण्याची जी इच्छा असते त्याला पिडोफिलिया (Pedophilia) म्हणतात. यामध्ये मुलीला अति कुरवाळपणे किंवा स्वत:च्या जननेंद्रियांना तिच्याकडून कुरवाळून घेणे असे प्रकार असतात.

लहानपणी समवयस्क मुलींशी पुष्कळ वावरल्यानंतर त्या जेव्हा एकदम मोठ्या होतात, तेव्हा त्याच्या मनात मोठ्या वाढलेल्या वयात आलेल्या मुलींबद्दल भीती उत्पन्न होते. सुरक्षित व सोयीच्या दृष्टीने त्याची दृष्टी लहान मुलींकडे वळते.

या विकृत वागण्याला जबाबदार असलेली परिस्थिती आणि व्यक्ती दोहोंनाही बदलणं आवश्यक आहे.

---

२९) सॅटिरिॲसिस म्हणजे काय ?

सॅटिरिॲसिस (Satyriasis) म्हणजे पुरुषामधील अति लैंगिक वासना. ही मानसिक बाबीमुळे उत्पन्न झालेली असते. हायपरसेक्शुॲलिटी (Hypersexuality) मध्ये मेंदू किंवा हॉर्मोन्समध्ये विकृती असते.

---

३०) नैसर्गिक लैंगिक क्षमता असतानाही व्यवहारापासून दूर राहणे शक्य आहे काय ?

होय. परंतु अगदीच क्वचित एखादी व्यक्ती सहजपणे अस करू शकते. इतरांनी जर असा प्रयत्न केला तर त्यांना अतिरिक्त ताण, अस्वस्थता, बेचैनी, चिडचिडेपणा जाणवतो.

सर्वसामान्यपणे आरोग्याचा विचार केला तर अविवाहित स्त्री-पुरुषांपेक्षा विवाहित स्त्री-पुरुषांचं जीवनमान अधिक असतं. अर्थात केवळ लैंगिक व्यवहाराचा अभाव हे कारण असतं असं म्हणता येणार नाही. इतरही अनेक बाबी यामागे असू शकतात.

---

३१) लैंगिकता उत्पन्न केव्हा झाली ?

लैंगिकतेकडे जर वैज्ञानिक दृष्टीनं पाहिलं (त्यातील सामाजिक, मानसिक भाग बाजूला ठेवून) तर तिची सुरुवात पृथ्वीवरील जीवसृष्टीबरोबरच झाली असं म्हणायला हवं.

पॅरामेशियम ह्या एकपेशीय जंतूप्रमाणेच इतरही एकपेशीय जीवजंतूंमध्ये अलैंगिक (Binary Fissionl, budding etc) पुनरुत्पत्तिबरोबरच दोन्ही जंतु एकत्र येऊन (प्राथमिक स्वरूपातील संभोग) लैंगिक पुनरुत्पत्ति होते असं आढळलं आहे.

---

३२) विवाहित स्त्री-पुरुषामध्ये ते नॉर्मल असले तरी पुष्कळदा संभोगेच्छा कमी किंवा अधिक का आढळते ?

कोणत्याही व्यक्तीमध्ये संभोगेच्छा किती असावी हे त्यांची प्रकृति, मानसिकता, सांस्कृतिक बंधन, आजूबाजूची परिस्थिती यावर ठरतं.

विवाहित दांपत्यापैकी एकजण घरगुती काम, बाजारहाट, मुलांचे संगोपन, आजारी व्यक्तीच्या सेवा-शुश्रुषेत असेल व दुसरी व्यक्ती उत्तेजक अशा स्त्री-पुरुषांच्या सहवासात असेल तर ह्या दोघांच्या संभोगेच्छेत फरक पडतो. अशा वेळी आपला पती किंवा पत्नी विकृत झाली असे समजणे चूक आहे. संभोगेच्छा कमी होण्यामागील इतर शारीरिक व मानसिक कारणांचा उल्लेख मागे आलेलाच आहे; परंतु त्या कारणांप्रमाणेच उपरनिर्दिष्ट परिस्थितीचे महत्त्वही ध्यानात घ्यायला हव.

---

३३) लिंगबदल शस्त्रक्रिया म्हणजे काय ?

लैंगिक सुख केवळ जननेंद्रियांवर अवलंबून नाही; परंतु योनिमार्गाच्या स्नायूंची कार्यक्षमता, काही प्रमाणात असलेलं स्थितीस्थापकत्व, शिश्नाचा आकार व त्याची कठीणता किंवा टणकता यांना महत्त्व आहेच. सर्वसामान्यपणे अगदी उत्तम प्रकृतीच्या व नॉर्मल व्यक्तींमध्येही त्या भिन्न असतात व त्यामुळे अमूक आकार असतानाच लैंगिक सुख मिळेल अन्यथा नाही, असं मुळीच नाही.

---

३४) वेश्यागमन, ब्ल्यू फिल्म किंवा कॅबेरे पाहाणं हे चुकीचं आहे का ?

साऱ्या समाजानं उघडपणे निंदा केलेल्या पण पुष्कळांनी अंतर्यामी मान्य केलेल्या अशा ह्या परिस्थितीजन्य सामाजिक विकृती आहेत.

मुंबईसारख्या शहरात महिनोमहिने घर आणि पत्नी-मुलांपासून दूर राहणाऱ्यांचा विचार केला तर न्यायाधिशाची भूमिका घेऊन अमूक करू नये, तमुक करू नये असा खास पांढरपेशा व ढोंगी सल्ला कुणी देऊ धजणार नाही. वेश्यागमनामध्ये त्या स्त्रीच्या व्यक्तिविकासाला, तिच्या आत्मसन्मानाला तिलांजली मिळते. त्याचप्रमाणे स्त्री-पुरुषांना रोग होतात (ज्यांचा परिणाम संततीवरही होऊ शकतो). या दोन कारणास्तव वेश्याव्यवसाय बंद व्हावा. ते पाप आहे किंवा ते करणारे पापी आहेत म्हणून नव्हे. सद्यपरिस्थितीमध्ये कुणाही हतबल, अगतिक पुरुषानं वेश्यागमन करण्यापूर्वी वरील गोष्टींचा विचार करावा, एवढंच म्हणता येईल. वेश्यागमनाची व वेश्याव्यवसायाची निंदा करणे म्हणजे स्वत:कडे संस्कृतीच्या संरक्षकत्वाचा खास अधिकार घेण्यासारखं ढोंगीपणाचं आहे. उलट सध्याच्या स्थितीत जे कुणी वेश्यागमनाशी संबंधित आहेत त्यांना अपराधीपणाच्या भावनेतून बाहेर काढायला हवं. कारण ह्या अपराधीपणाच्या भावनेमुळे ह्या बाबी चोरून तरी केल्या जातात किंवा प्रतिक्रिया म्हणून निर्लजपणे केल्या जातात. त्यामुळे आरोग्य धोक्यात येतं आणि गुन्हेगारी, बीभत्सता इत्यादी वाढतात.

ब्ल्यू फिल्म्स् पाहिल्यामुळे खालील परिणाम होतात.

१) भावनांचा कोंडमारा होतो. कारण ह्या फिल्मस्मध्ये दाखविलेल्या दृश्यांनी स्त्रीविषयीचा किंवा पुरुषाविषयीचा मानवी दृष्टीकोन खुरटतो.

२) लैंगिकदृष्ट्या साफ खोटी माहिती मिळते. त्यामुळे त्यामधून काहीही शास्त्रीय ज्ञान होत नाही.

३) नग्न स्त्री आणि नग्न पुरुष देह दिसतात व स्त्री-पुरुषांच्या जननांगांच्या दर्शनाचं कुतुहल त्या वेळापुरतं शमतं.

४) वासना भडकल्या जातात.

५) ब्ल्यू फिल्मस्मध्ये स्वत:ला विकणाऱ्यांचा लैंगिक व्यवहार दाखवला जातो. त्यामध्ये घेण्यासारख काही नसत.

६) ब्ल्यू फिल्मस्वर कायद्यान बंदी घालणं हा वेळ व शक्तीचा अपव्यय आहे. त्यामुळे भ्रष्टाचार फोफावयाला व अपराधीपणानं त्या पाहायला उत्तेजन मिळतं.

७) त्या पाहिल्यामुळे प्रचंड नुकसान वगैरे काही होऊ शकत नाही. त्यातील हीन अभिरुची पाहणाऱ्याला तात्काळ जाणवू शकते व तो पुन्हा कधीही ती न पाहण्याच स्वखुषीनंच ठरवू शकतो.

८) पुष्कळदा ब्ल्यू फिल्म ही तिच्यामध्ये असलेले सर्व दोष मान्य करूनच फक्त वेळ घालवण्यासाठी, वातावरण तणावरहित करण्यासाठी पाहिली जाते.

९) अनेक वृद्ध लैंगिक उत्तेजनासाठी तिचा वापर करतात.

१०) निरागस मुलांच्या संदर्भात केला तर अश्लीलतेवर काथ्याकूट करणाऱ्या सरकारी यंत्रणापेक्षा, कायद्यापेक्षा योग्य शिक्षणपद्धती राबवण्याची, उत्पादन वाढवण्याची आणि आध्यात्मिक व भौतिक विकास साधण्याची गरज आहे. अश्लीलतेवर व्याख्याने झोडणाऱ्या आणि संस्कृती संवर्धनाचा फुसका व बनावट आटापिटा करणाऱ्यांनी ब्ल्यू फिल्मस्‌वर कायद्याने बंद करण्याची मागणी केली तरी ती बेगडी असते. त्यांना रेल्वे ट्रॅकवर उघड्यावर बसलेली नग्न अश्लीलता विचारात घेण्याची गरज वाटत नाही ! ब्ल्यू फिल्मस् समाजाला काहीही देऊ शकत नाहीत व त्या हीन अभिरुचीच्या द्योतक आहेत यात शंकाच नाही, पण लहान मुलं त्या पाहतील या भीतीने गारठणाऱ्यांना चौपाटीवर उघड्यावर चाललेली भडक 'निळी' वास्तवता दिसत का नाही ?

समाजामधल्या शैक्षणिक विकृती प्रचंड प्राधान्य देऊन दूर करायला सुरुवात केली व भौतिक प्रगतीच्या रुंद वाटा मोकळ्या केल्या तर जी सांस्कृतिक प्रगल्भता आणि आचार-विचारातील नेकी येईल तिच्या प्रभावात ब्ल्यू फिल्मस्‌ना गिऱ्हाईकही मिळणार नाही.

कॅबरे, मुजरे वगैरे बाबींवरही बंदी घालणं म्हणजे, दुखणं एक अन् इलाज भलताच असं आहे. हे सारं करणाऱ्याला ते चोवीसही तास करायला मोकळीक द्यावी आणि भरपूर महसूल गोळा करावा. त्या महसूलाचा उपयोग लाखो खेड्यापाड्यांतून पाणी, वीज व खऱ्या शिक्षणाच्या सोयी यासाठी करावा.

नव्या पिढीला खऱ्याखुऱ्या शिक्षणानं स्वतःच्या अंतर्यामीचा प्रकाश दिसेल तेव्हा ती मुलं कॅबरे करायलाही जाणार नाहीत अन् पाहायला जाणार नाहीत याबद्दल शंकाच नको. त्यातूनही या बाबी समाजातून साफ नष्ट होतील अशी इच्छा व अपेक्षा करणं चुकीचं ठरेल. त्यामुळे त्या उघडपणे चालू राहिल्या तर हानी नाहीच, पण निदान महसूलाचा व त्यातून अविकसित भागाचा फायदाच होईल.

३५) विविध लैंगिक समस्यासंबंधात कोणती पावलं अन् कशी उचलावी ?

प्रश्नातच विविध समस्यांच अस्तित्व मान्य केलंय. साहजिकच पावलंही भिन्न असणार पण प्रश्नाचा रोख लक्षात घेऊन मार्गदर्शनपर टिपण करू. पुष्कळशा समस्या घरातल्या घरात आई-वडिल, थोरली भावंडं यांच्यापैकी कुणाकडे तरी मन मोकळ केलं की निकालात निघतात; पण तसं झालं नाही तर सर्वसामान्यपणे फॅमिली डॉक्टरकडे समस्या सांगावी, त्यांच्या सल्ल्याने विशेषतज्ज्ञाची मदत घ्यावी.

डॉक्टरांना लैंगिकतेच्या संदर्भात उपयोगी पडणाऱ्या विशेषतज्ज्ञांची माहिती हवी.

लैंगिक समस्यांमध्ये उपयोगी पडणारे व्यावसायिक–

१) कन्सल्टिंग फिजिशियन - Consulting Physician

२) कन्सल्टिंग ऑब्स्टेट्रिशियन गायनेकोलॉजिस्ट - Consulting Gynecologist

३) कन्सल्टिंग जनरल सर्जन - Consulting General Surgeon

लैंगिकतेची समस्या हाताळण्यापूर्वी प्रथम इतर शारीरिक रोग, विकृती किंवा व्यंग यांचे निराकरण करणे पुष्कळदा आवश्यक असते. त्यासाठी जी सर्वांगीण तपासणी व निदान आवश्यक असतात ते वरील तिघांमुळे शक्य होतात. हे झाल्यानंतर पुष्कळदा लैंगिक समस्या नाहीशी होते. ती न झाल्यास–

१) युरॉलॉजिस्ट - जनन मूत्रसंस्था शल्यतज्ज्ञ (Urologist)

२) व्हेनेरिऑलॉजिस्ट - लैंगिक रोगांचा गुप्त रोगांचा तज्ज्ञ (Venerologist)

३) मानसोपचार तज्ज्ञ - सायकॉलॉजिस्ट (Psychologist)

४) मनोविकार तज्ज्ञ - सायकीॲट्रिस्ट (Psychiatrist)

५) फिजीऑलॉजिस्ट - शरीरक्रियाशास्त्रज्ञ (Physiologist)

६) सेक्सॉलॉजिस्ट - लैंगिकता सल्लागार (Sexologist)

७) आहारतज्ज्ञ - डायटेशियन (Dietitian)

८) आरोग्यतज्ज्ञ - हेल्थ स्पेशालिस्ट (Health Specialist)

९) योगशिक्षक व व्यायाम तज्ज्ञ - योग व एक्सरसाईज एक्स्पर्ट (Yoga & Exercise Expert)

१०) आनुवंशकिताशास्त्रज्ञ - (Geneticist)

११) ब्युटिशियन - सौंदर्यतज्ज्ञ (Beautician)

१२) स्किन स्पेशालिस्ट (Skin Specialist)

१३) आयुर्वेद, होमिओपॅथी, चुंबक चिकित्सा इ.

१४) होलिस्टिक फिजीशियन (Holistic Physician)

१५) मॅरेज कॉन्सेलिंग ब्युरो - विवाह विषयक सल्ला केंद्र (Marriage Counselling Bureau)

अशा विविध क्षेत्रातील तज्ज्ञांच्या मदतीने समस्या संपवता येते.

---

३६) लैंगिक समस्यांमध्ये उपयोगात आणल्या जाणाऱ्या प्रमुख टेस्ट कोणत्या ?

१) पूर्ण शारीरिक तपासणी.

२) सिमेन (वीर्य) परीक्षा.

३) सेमिनोव्हेसिक्युलोग्राम - वीर्यवाहक मार्गात तो नीट आहे की नाही हे पाहण्यासाठी क्ष-किरण अपारदर्शक द्राव घालून क्ष किरण तपासणी करणे.

४) एन.पी.टी. नोक्चरनल पेनाईल ट्युमसन्स.

५) हॉर्मोन्स असेज् - अंतस्त्रावांची मोजणी मापणी.

६) हिस्टेरो साल्पिंओग्राफी.

गर्भाशय व त्याच्या नलिकेमध्ये क्ष-किरण अपारदर्शक द्रव टाकून हे भाग स्वाभाविक आहेत की नाही पाहण्यासाठी क्ष-किरण तपासणी करणे. इतर अनेक चाचण्यांची माहिती पूर्वी आलेली आहे.

---

३७) विविध आसनांचा लैंगिक सुखात किती हिस्सा असतो ?

हे प्रत्येक व्यक्तीचं व जोडीदाराचं वय, वजन, व्यक्तिमत्त्व, विविधतेची आवड-नावड, विशिष्ट स्थिती उदा. गरोदरपणा, प्रसूती इत्यादी किंवा काही विकार यावर ठरतं.

सर्व आसने यायलाच पहिजेत असं मात्र मुळीच नाही. योगासनांच्या नियमाप्रमाणे ही आसनेही शारीरिक कष्ट व पीडा देणारी होता कामा नयेत. सुखावहच व्हायला हवीत.

अशा तऱ्हेने सुखावह झाली व उभयतांची संमती असेल तर संभोग नक्कीच विविधतापूर्ण व सुखावह होईल.

---

३८) एकदाच संभोग (संतती प्रतिबंधक साधन न वापरता) करून मूल होत नाही हे खरं आहे का ?

नाही. संभोग केला की तो एकदा असो का अनेकदा, मूल होण्याची शक्यता अजिबात नाकारता येत नाही. फक्त रजःस्वला (मासिक पाळी चालू असताना) स्त्रीशी संभोग केला तर मात्र ती गरोदर राहण्याची शक्यता जवळ जवळ नाही.

---

३९) संभोगानंतर किती दिवसानी गर्भ राहतो ?

सर्वसाधारणपणे संभोगानंतर २४ ते ४८ तासांपेक्षा अधिक काळापर्यंत पुंबीज जगू शकत नाही. गर्भधारणा ह्याच काळात होते; परंतु गर्भधारणा झाल्याचे निदर्शनाला नियमित येणारी मासिक पाळी चुकल्यावर येते.

---

४०) विवाहपूर्व संभोग योग्य की अयोग्य ? करावा की करू नये ?

संभोग व तोही विवाहपूर्वीचा म्हणजे वाढत्या वयात सर्वसामान्यतः ''घडतो'', ''केला'' जात नाही. त्यामुळे अमुक-तमुक व्यक्तीकडून ती 'चूक' घडली असं म्हटलं जातं.

कामातुरतेमुळे बेभान होऊन जे घडतं ते तसं घडू नये. कारण ते ब्रेक नसलेली गाडी डोळे मिटून चालवण्यासारखं आहे.

प्रथम प्रत्येक बाबतीत सुजाण, आत्मनिर्भर आणि जागरूक व्हावं. त्यानंतर मग जे चोरून ठेवावंस वाटणार नाही आणि ज्याचा दुसऱ्या कोणाही व्यक्तीला त्रास होणार नाही आणि जे मनाला प्रियकर, समाजाला श्रेयस्कर असेल ते सारं करावं. यापलीकडे, काटेकोरपणे फक्त चुंबन म्हणजे श्लील व स्तन कुरवाळणे म्हणजे अश्लील, फक्त आलिंगन योग्य पण जननेंद्रिय उत्तेजन अयोग्य अशा प्रकारच्या काटेकोर व्याख्या करणं खुळेपणाचं आहे ? ते ज्याचं त्यानचं ठरवायचं.

---

४१) गर्भपातासाठी सोपा इलाज आहे काय ?

आर्. यू. चारशे शहांऐशी ही गोळी वापरून ऐंशी टक्के गर्भवतींमध्ये गर्भपात होतो. तो ९६ टक्के वर जाण्यासाठी ४८ तासांनी पुन्हा प्रोस्टॅग्लॅंडिन इंजेक्शन द्यावे लागेल. या बाबतीत आय. सी. एम. आर. (इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च) चे डॉ. बद्री सक्सेना संशोधन करीत आहेत.

---

४२) झिगोलो (Gigolo) म्हणजे काय ?

झिगोलो म्हणजे शरीरविक्रय करणारा पुरुष. लैंगिक सुख देण्याच्या बदल्यात हा पुरुष पैसे घेतो.

---

४३) योगामुळे लैंगिक सामर्थ्य कमी होतं काय ?

सिद्धासन (ज्यामध्ये पायांच्या टाचा, गुद्द्वार आणि लिंगावयव यांच्या मधल्या भागी आणि मूत्रमार्गाच्या वरल्या भागी टेकलेल्या किंवा दाबलेल्या असतात). वगळता योगासनांमुळे लैंगिक सामर्थ्य अजिबात कमी होत नाही. सिद्धासनामुळे देखील लैंगिक सामर्थ्य कमी होत असल्याचा शास्त्रीय पुरावा नाही.

---

४४) लैंगिक सुख वाढण्यासाठी योगासनांचा फायदा होऊ शकेल काय ?

योगाचा अंतिम व मूळ हेतू व्यक्तिमत्त्वाचा एकात्म विकास व परमात्म्याशी एकत्व पावण्याचा आहे; परंतु योगामुळे शारीरिक व मानसिक क्षमतेत जे बदल घडतात त्यामुळे खरोखरच (शीघ्रस्खलन किंवा शीघ्रपतन) प्रिमॅच्युअर इजॅक्युलेशन, मानसिक क्लैब्य किंवा षंढत्व (फंक्शनल इंपोटन्स), लैंगिक वागणुकीतील सौम्य विकृती (बॉर्डरलाइन केसेस ऑफ अबरन्ट सेक्श्युअल बिहेविअर) अशा कित्येक बाबतीत निश्चित फायदा होऊ शकतो व त्याद्वारे निकोप लैंगिक सुखामध्ये निश्चित वाढ होऊ शकते.

---

४५) अश्लीलता व स्वागतार्ह लैंगिकता ह्यांच्यात फरक कसा करायचा ?

अश्लीलता ही व्यक्तीचा उपहास, उपमर्द, अपमान करणारी लैंगिक प्रवृत्ती व वागूणक होय. साहजिकच बलात्कार, छेड काढणं, मनाविरुद्ध अंगावर हात टाकणं हे सार अश्लील आहे. स्वत:च्या शरीरांचं अनाठायी प्रदर्शन करण हेही स्वत:तील माणुसकीच्या आविष्काराच्या संदर्भात पाहिलं तर अश्लील आहे. कारण ह्या वृत्तीत व वागणुकीत व्यक्ती स्वत:ची अवहेलना करत असते.

या साऱ्या बाबींचं दृक्श्राव्य व इतर माध्यमाद्वारे समर्थन किंवा प्रदर्शन करणं हेही अश्लील आहे. कारण त्यात ते करणारा, स्वत:सकट इतर सर्वांचा अपमान करत असतो.

अर्थात अश्लील बाबींमध्ये तर–तमभाव असतो व त्यांची उत्पत्ती सामाजिक विकृतींची परिणामस्वरूप असते. राजकीय, शैक्षणिक, आर्थिक सुधारणा हाच समाजातील एकंदर बीभत्स अश्लीलता कमी करण्याचा व अधिकाधिक निकोप लैंगिक समाधान मिळवण्याचा मार्ग आहे. थोडक्यात हा समाजाची सर्वसामान्य मानसिक पातळी उंचावण्याचा प्रश्न आहे.

स्वागतार्ह लैंगिकता म्हणजे स्त्री-पुरुष किंवा तरुण-तरुणीमधील नैसर्गिक आकर्षण व आकर्षणाचा सन्माननीय पद्धतीने, सहृदयतेने, जबाबदारीने, परस्परांच्या खुषीने व इतर कोणताही स्वार्थ न ठेवता केलेला आविष्कार, साहजिकच जो लैंगिक व्यवहार जबरदस्ती, अगतीकता, विविक्ष दडपण, अज्ञान, अपमान, असहायता, बेजबाबदारपणा, फसवणूक, क्रौर्य, सांस्कृतिक बंधन इत्यादींमुळे घडतो तो स्वागतार्ह लैंगिकतेत बसू शकत नाही.

---

४६) ४५ मधील स्वागतार्ह लैंगिकतेच्या व्याख्येत विवाहबाह्य लैंगिकता व विवाहपूर्व लैंगिकता येऊ शकेल ?

होय. जे अपरिहार्यपणे घडणार ते सुसंस्कृतपणे घडणं स्वीकारायचं की अपराधीपणाच्या भावनेने, चोरून व चुकीच्या व घातक पद्धतीनं घडणं स्वीकारायचं हा महत्त्वाचा प्रश्न आहे. विवाहपूर्व व विवाहबाह्य संबंध ही सर्वतोपरी वाईटच गोष्ट आहे, पाप आहे, गुन्हा आहे वगैरे विचार म्हणजे सद्य:स्थितीत पराकोटीचा ढोंगीपणा आहे.

परंतु स्वागतार्ह लैंगिकतेच्या व्याख्येतील 'जबाबदारीने' ह्या शब्दाचा अर्थ ध्यानात घेतल्यास लक्षात येईल की अडाणीपणे, अभावितपणे, भाबडेपणाने, बेजबाबदारपणे, सामाजिक कौटुंबिक हिताचे भान न ठेवता केलेल्या विवाहपूर्व किंवा विवाहबाह्य लैंगिक व्यवहाराला स्वागतार्ह म्हटलेलं नाही !

---

४७) ठेंगू, सडपातळ, लठ्ठ इत्यादी शारीरिक फरक असल्यामुळे लैंगिक सुख कमी-अधिक होऊ शकतं काय ?

लैंगिक सुख मोजण्यासारखी बाब नाही. सुखाचे 'मूल्यमापन' त्या त्या व्यक्तीच्या मानसिकतेवर अवलंबून असते, हे खरं असलं तरी शारीरिक फरक एखाद्या व्याधीमुळे किंवा लैंगिक विकृतीमुळेही असू शकतात व तसे असले तर लैंगिक सुखात फरक पडेल यात शंका नाही; परंतु स्वाभाविकतेच्या - (Normaly) मर्यादित असलेल्या निव्वळ शारीरिक फरकामुळे लैंगिक सुखात खास फरक पडत नाही.

---

४८) पत्नीशी केलेला संभोग हा गुन्हा होऊ शकतो की नाही ?

१) पत्नी अजाण असल्यास, २) प्रौढ, पण २१ वर्षांहून लहान असल्यास व तिच्या मनाविरुद्ध संभोग केल्यास पत्नीशी केलेला संभोग गुन्हा होऊ शकतो; परंतु एरवी पत्नीशी केलेला संभोग (सक्तीने केलेला असला तरी) कायद्याने गुन्हा ठरत नाही. या कायद्यामध्ये फरक झालेला असू शकेल. तेव्हा कायदेतज्ज्ञांचाच सल्ला घ्यावा.

---

४९) मद्यपान व लैंगिकतेचा संबंध आहे काय ?

माफक मद्यपानानं दबून गेलेल्या किंवा मानसिक दडपणाने किंवा सांस्कृतिक, सामाजिक बंधनाने खचून गेलेल्या चित्तवृत्ती, वासना थोड्या वेळापुरत्या ह्या मोकळ्या/उघड होऊ शकतात. दडपण कमी होऊ शकतं. परंतु स्थायी स्वरूपाचा परिणाम फारसा होत नाही. अतिरिक्त मद्यपानाने संपूर्ण मज्जासंस्था व तिचे कार्य मद्यपानाच्या वेळी दडपले जाते व साहजिकच लैंगिकताही खच्ची होतेच; परंतु दीर्घकालीन अतिरिक्त मद्यपानाने क्लैब्य, षंढत्वही येऊ शकते. ह्याला अनेक कारणे आहेत, पण मुख्यतः तीन कारणे आहेत–

१) मज्जासंस्थेवरील दुष्परिणाम.

२) यकृतावरील दुष्परिणाम.

३) मद्यपानामुळे होणारे कुपोषण.

---

५०) तंबाखू आणि लैंगिकता याचा संबंध आहे काय ?

होय. तंबाखू कोणत्याही प्रकारे शरीरात गेला तरी त्याचा परिणाम अनिच्छावर्ती मज्जासंस्थेच्या पेशीसांध्यामध्ये (Autonomic Ganglia) होतो. प्रथम उत्तेजना व नंतर खच्चीकरण असा हा परिणाम आहे.

संभोगादरम्यान पुरुषाचे लिंग ताठरण्याची क्रिया (Erection) व वीर्य उत्सर्जनाची किंवा वीर्यपतनाची क्रिया (Ejaculation) ह्या अनुक्रमे पॅरॅसिंपथेटिक आणि सिंपथेटिक ह्या उपमज्जासंस्थांद्वारा नियंत्रित केल्या जातात. ह्या दोन्ही उपमज्जासंस्था अनिच्छावर्ती मज्जासंस्थेच्या (Autonomic Nervous System) उपशाखा आहेत. त्यामुळे तंबाखूचा परिणाम ह्या दोन्ही उपमज्जासंस्था व त्यामुळे लिंग ताठरणे आणि वीर्यपतन ह्या दोन्ही प्रक्रियांवरही होतो; परंतु हा परिणाम लक्षात येण्याइतपत वेगाने आणि मोठ्या प्रमाणात घडत नाही.

तंबाखू बंद केल्यानंतर इतर परिणामांप्रमाणेच लैंगिक इच्छा वाढल्याचा पुष्कळांना अनुभव येतो.

ह्या व्यतिरिक्त तंबाखूचे इतर दुष्परिणाम लक्षात घेतल्यास ध्यानात येईल की लैंगिक क्षमतेवर तंबाखूचे अप्रत्यक्षपणेही पुष्कळ परिणाम होऊ शकतात.

❑ ❑ ❑

DR. SHRINIWAS JANARDAN KASHALIKAR

PROFESSION

Research, workshops, counseling, guest lectures, writing (research papers, articles and books), radio talks, public talks in the area of TOTAL STRESS MANAGEMENT (TSM).

QUALIFICATIONS

M.B.B.S., (October 1973, Poona University)
M.D. (December 1980, Bombay University, with rank)
F.I.C.G., (Fellow of the Indian College of Gerontology, Bombay)
F.F.F.B.M.S., (Foreign Faculty Fellow in Basic Medical Sciences)
Medical, University of south Carolina, U.S.A.)

BOOKS PUBLISHED

English Books

1) **STRESS : Understanding & Management - A way to Total Well Being**
The most authentic and most effective book on stress.
Bhalani Medical Book Publishers, Mumbai - 12.

2) **Conceptual Stress and its Management**
The accurate clarifications to several burning issues causing confusion, value crisis and severe stress.
Bhalani Medical Book Shop, Opp. KEM Hospital, Mumbai - 12.

3) **Holistic Health**
The more complete concept of health, important in overcoming stress.

4) **Health in Geeta (1st Chapter)**
Concepts in Geeta useful in gaining holistic health and Total Stress Management.

5) **Textbook of Physiology (contributor, Ed. Bijlani)**
Jaypee Brothers, Medical Publishers (P) Ltd.,
New Delhi - 110 002, INDIA.

6) **Holistic Medicine**
Compilation of Articles on holistic medicine, which include concepts in alternative systems of medicine useful in Total Stress Management (TSM).

7) **Compilation of Articles on Sexology**
A compilation of articles useful in overcoming stress resulting from sexual suppression, abuse, misconceptions and dilemmas.

8) **Smiling Sun : The Story Behind the Total Stress Management**
The absorbing account of how the concept and practice of Total Stress Management was evolved.

9) **The Art of Teaching Medicine (Contributor)**
Medical Educational Techonology (MET) cell.
Seth G. S. Medical College and K.E.M. Hospital, Parel,
Mumbai - 400 012.

10) **Namasmaran**
The traditional way of total stress management.

11) **A Compilation of Articles on Social Issues**
A way to overcome intellectual and emotional conflicts.

Marathi books

12) **कामजीवन – ज्ञान आणि समाधान**
Scientific and practical understanding and solutions to overcome the miserable stress, resulting from sexual suppression, abuse, misconceptions and dilemmas.

13) **थकवा घालवा – स्फूर्ती मिळवा**
Scientific Understanding and practical solutions to acquire positive health.

14) **मोसमी आजार :**
Co-Authors : Dr. K. P. Kulkarni and Dr. P. A. Shikarkhane,
(Seasonal Diseases and Their Treatment)

15) **वैद्यकीय व्यवसाय – व्यवहार व ध्येय**
The views of a young doctor practicing in a village on the ideals and the practice of medical science.

16) **नामस्मरण**
Exposition of the value of traditional way to Total Stress Management (TSM) in simple and lucid Marathi

17) **कामविज्ञान**
Co-Authored.

18) **म्हणजे काय होते ?**
General knowledge in medical science.

19) **सम्यक वैद्यक**
The concept of Holistic Medicine described in simple language useful to everyone.

20) **सहस्त्रनेत्र**
A new understanding of the World Famouse Hymn Vishnu Sahasranam useful in gaining holistic health.

21) **स्वास्थ्यसाधना**
A compilation of articles on holistic health.

22) **संपूर्ण आरोग्यासाठी नामस्मरण**
Traditional method to overcome stress and get Holistic Health.

23) **आरोग्याचा आरसा**
Evalution of stress and health.

24) **सूर्यशोध**
Novel on the life of immature radical youths struggling to bring about social transformation.

25) **भोवरा**
The touching, thrilling and invigorating story of social and medical work in remote village.

26) **गिनिपिग**
Co-Author : Laxman Londhe

27) **तणावमुक्तीसाठी उपयुक्त लेख**
A compilation of Articles and Short Stories useful in Total Stress Management.

28) **अमेरिकनांच्या अंतरंगात**
The enlightening exploration of America and Americans.

29) **चैतन्यसाधना**
A treatise on holistic health (Total Stress Management) full of all necessary information and concepts relevant to physical, emotional, intellectual, spiritual and economic, social, cultural, educational, environmental and other various aspects of health.
Co-author : Dr. Pushkar A. Shikarkhane.

30) **शांभवी**
A thrilling novel very useful in Total Stress Management as it reflects vividly the panorama of intellectual and emotional cataclysms taking place while in the process of Total Stress Management
Somnath Prakashan, Phone : 2414 1288 and 2414 7288.

31) अंकुर
Compilation of the marathi poems useful in Total Stress Management.

32) आरोग्यस्मरण
33) यशोदय
34) आरोग्यदिप
35) कॉलरा
36) निरोगी माता
37) व्यसनमुक्ती
38) आहार
39) वृद्ध तरीही समृद्ध
40) स्वच्छता

HINDI BOOKS

41) आरोग्यका राजमार्ग
Traditional way of overcoming stress.

NEW ENGLISH BOOKS

42) **Be Successful in Examination.**
A simple and effective guide to success in a variety of examinations.

43) **Practical TSM (Total Stress Management)**
Practical tips without theory on Total Stress Management.

44) नवग्रहस्तोत्र
Meaning and explanation of the world famous hymn in Marathi and English.

45) **Superliving –** A must read for everybody for Total Stress Management.

E-BOOKS

१) आनंदशोध २) आनंदरहस्य ३) **Superliving**

V.C.D.s

संपूर्ण तणावमुक्ती – कृती आणि अनुभव (११ सीडींचा संच)

POSITIONS HELD PREENTLY

Recognized Postgraduate teacher for M.D. Physiology course.
Recognized Univerity examiner for M.D. Physiology examination.
Seth G. S. Medical College and K.E.M. Hospital, Mumbai - 400 012.
Life Member, Association of Physiologists and Pharmacologists of India (APPI)

FELICITATIONS

Felicitated at the hands of Mayors of Mumbai and other organizations.

AWARDS AND HONOURS

Host institution and Home Institution awards and certificate of distinction by ECFMG (USA).

ARTICLES ON PHYSILOGY / RELATED TOPICS

1. Disease processes - A Holistic Perspective Medifacts Vol.14, 1995.
2. Diagnosis : A Holistic Perspective Medifacts Vol. 15, 1995.
3. A Holistic Perspective of possible mechanisms of cure in Homeopethy.
   Medifacts. Vol. 16, 1995.
4. Holistic Insight into the possible mechanisms of Health Promotion & Healing in yoga (Part I, Yama & Niyama)
   Medifacts Vol. 18, 1996.
5. Holistic Insight into the possible mechanisms of health Promotion & Healing in Yoga
   Medifacts Vol. 19, 1996.
6. Holistic Insight into Locomotion and Health Promotion
   Medifacts Vol. 20, 1997.
7. Holistic Concepts of Emotions
   Medifacts Vol. 21, 1997.
8. Holistic Aspects of Promotion of Emotional Health & Performance
   Medifacts Vol. 22, 1998.
9. Holistic Concept of Health In Geeta, Chapter 1
   Medifacts Vol. 23, 1998.
10. Holistic Medicine
    Medifacts Vol. 12, 1994.
11. Human Existence - A Holistic Concept
    Medifacts Vol. 12, 1994.
12. Yoga in Health, Disease and other phases of life Havyaka (Medicine)
13. Physiological Aspects of Hypertension
    Medifacts Vol. 2, 1989.
14. The Significance of Physiological Consideration in the Study of Tuberculosis
    Medifacts Vol. 1, 1988.

15. Physiological Mechanisms involved in secretion of HCI in stomach Medifacts
16. All Important sex — Manas times
17. The sshh topic — Manas times
18. Guilt spoils sex — Manas times
19. Sex can be rejuvenating — Manas times
20. Is Celibacy harmful — Manas times
21. Maximising pleasure — Manas times
22. Love Vs Lust — Manas times
23. I am short but can I be sexy?
    18 articles in Tarun Bharat on Holistic health.
    5 articles in Lokaprabha on Holistic medicine.

PAPERS

1. A Common Denominator in te Pathogenesis of Asthama. Medical Hypotheses, (1988) 27, 255-259, Longman Group U. K. Ltd., 1988.
2. An explanation for the Development of Decussations; in the Central Nervous System. Medical Hypotheses (1987), Longman Group U.K. Ltd., 1988.
3. The teaching of Physiology for medical students - A perspective. The Indian Journal of Medical Education Vol. XXVIII No. 2-3, May-December, 1989, Page 3-7.
4. The Pathological Aspects of Malathion Carbaryl, Lindane and Pyrethroids.
5. An Evaluation of two of the available studies on pesticide poisoning.
6. Role of Mn++ in Ouabain Induced Cardiac Arrythmias.
7. Issues in Environmental Health. The case of Pesticides.

ABSTRACTS

1. Repelling activity in neuronal loop. An important determinant in organisation of neurons in central nervous system. Volume - 27, Number 5, XXIX A. C. APPI.
2. Olfactory system influences immune system and its development. Indian Journal of Physiology & Pharmacology, Vol. 32, No. 5.
3. Yoga in medical ecluication
   I.A.A.ME 1st Annual Conf. Mumbai - 27th/29th Jan., 1992.

4. A comparative study of the absolute eonsinophil count in full term and premature infants at Birth and at the end of one month. Indian Journal of Physiology & Pharmacology, Supplement-I Vol. 29, No. 5.
6. Fitness Clinics - A teaching method
   F: IC: 68, 42nd Annual APPI 1996 Conference.
6. Practical courses in Physiology
   F : IC : 68, 42nd Annual APPI 1996 Conference.

(OVER 500) GUEST LECTURES

- Staff Society, KEM Hospital, Podar Hospital, Bombay Hospital, Institute of Reproduction Research, Inst. of Science, Somayya Medical College, Sion Hospital, J.J. Hospital (Mumbai), Krishna Hospital (Karad), Govt. Hospital (Aurangabad) "Stress"
- Holistic Health (IMA) Miraj.
- Health in Geeta - Khamgaon, Thane, Mulund, Chembur, Parel, Taddeo, Worli, Dadar, V.T., Bhandup, Chetna College, Padar College of Commerce and Several Workshops for Police, Officers, Railway Officers, Doctors, Businessmen, Companies, Journalists and Others.
- Holistic Health - Sangli (Medical Association of Alternative therapy)
- Holistic Health - Dombivali (Ashray)
- Holistic Health - Dadar (Yogavidya Niketan)
- Over 20 Lectures on All India Radio (Doctor Aplya Bhetila)
- Holistic Health - Lions Club - Sawantwadi.
- Holistic Health - Ayurveda College - Sawantiwadi.
- Compering Health Prograrnmes - Doordarshan, Mumbai.
- Sanwad (E TV, Z TV, Star Care TV, C TV)

CONFERENCES ATTENDED ETC.

1. International Conference on Neuroscience, 14th Sept. 1986 (Washington, USA)
2. Panel Member, Workshop an Assessment in Medical Physiology AIIMS, 14th to 16th Dec., 1987.
3. LIFE programme, Mumbai.
4. APPI - National Conference - presented a paper BJMC, Pune.
5. Update Ayurveda - G.S.M. College, Mumbai - Nov. 26-27, 1988.

6. ISHA - course for health administrators, Bangalore - Sept.11-15, 1989.
7. APPI - National Conference - SCB Med. College, Cuttack.
8. APPI - presented a paper - 25-28 Dec, 1996.
9. Annual Conference 27-29 Dec., 1985 - Culcutta, Presented paper.
10. National Course on Educational Science Technology for the teachers in Health Professionals, PGIMER - 4th March - 13th March, 1992, Chandigad.

ACTIVITY OF SOCIAL BENEFIT

Gave medical and social services during

1975 to 1978 - In Adeli (Village in Sindhudurg district) and thereafter in Mumbai, to workers, blind children and slum dowllers.

OTHER ACADEMIC ACTIVITIES

1. Fellow of Indian College of Genontilogy
2. Foreign faculty fellow in basic medical sciences with cerfiticate of distinction and luncheon in honour, MUSC (SC), ECFMG (USA)
3. Feliciated at the hands of Mayor 1985, 86, 88.
4. Professor in charge of Library (GSMC & KEMH)
5. M.D. with a special[certificate of rank.
6. Examiner and Teacher for M.D. (Physiology)
7. Feliciatated by Dnyanadhara Education Institute, Mumbai.

OTHER WORK

Several articles an d interviews on social issues published in newspapers magazines, weeklies etc. from time to time in Hindi, Marathi & English.

PHONE

(R) 022-4012 1970 / 99679 13301

(O) 022-2413 6051 Ext. 2151

WEBSITE: http://www.superliving.net

Email : shriniwasjk@rediffmaii.com / drsuperliving@yahoo.co.in

संपर्क : डॉ. सुहास म्हेत्रे,

२/३३, विजय एनक्लेव्ह, वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (प.) - ४०० ६०१.

दूरध्वनी : (R) 022 - 2597 1834 (M) : 98208 98870

❑ ❑ ❑