मानवी लैंगिकता

एक प्राथमिक ओळख

बिंदुमाधव खिरे

टिपणी: या पुस्तकाचे प्रकाशन २०११ साली झाले. त्यातील काही वैद्यकीय/कायदेविषयक माहिती आता कालबाह्य झालेली आहे.
प्रकाशनानंतर वैद्यकीय/कायद्यात झालेले काही बदल :
- भा.द.स. ३७७ कलम आता बदलले आहे. ०६.०९.२०१८ पासून दोन प्रौढ व्यक्तींनी संमतीने खाजगीत समलिंगी संबंध करणे आता गुन्हा नाही.
- साल २०१३: कोणत्या ही व्यक्तीला त्याचा/तिचा लिंग भावानुसार जेंडर/लिंग भाव ठरवण्याचा कायदेशीर अधिकार आहे- स्री, किंवा पुरुष किंवा तृतीयपंथी.
- साल २०१४: भारतीय मानसोपचारतज्ज्ञ संस्था (IPS-Indian Psychiatric Society) समलैंगिकतेला, किंवा तृतीयपंथी असण्याला आजार मनात नाही.
- २५.०८.२०२२ पासून समलैंगिक लैंगिक कल बदलायचा प्रयत्न करणे, किंवा तृतीयपंथी व्यक्तीचा लिंग भाव बदलायचा प्रयत्न करण्यास (any form of Conversion Therapy) कायद्याने बंदी घालण्यात आली आहे.

Note: This book was published in the year 2011. Some of the medical/legal information provided in the book is now outdated. Some of the medical/legal updates are given below:
- IPC377 has now changed. From 06.09.2018, gay sex between two consenting adults in privacy is not a crime.
- Year 2013: Every person has the legal right to identify as male or female or transgender as per their gender identity.
- Year 2014: Homosexuality, Bisexuality, Transgender gender identity is not an illness or disorder (Indian Psychiatric Society (IPS)).
- From 25.08.2022 attempts to convert homosexual/bisexual sexual orientation to heterosexual orientation or trying to change the psychological gender identity of any person (any form of Conversion Therapy) is now banned by law.

मानवी लैंगिकता

एक प्राथमिक ओळख

बिंदुमाधव खिरे

या पुस्तकातील कोणताही मजकूर, कोणत्याही स्वरूपात वा माध्यमात पुन:प्रकाशित अथवा संग्रहित करण्यासाठी लेखक आणि प्रकाशक दोघांचीही लेखी पूर्वपरवानगी घेणे बंधनकारक आहे.

मानवी लैंगिकता

एक प्राथमिक ओळख

बिंदुमाधव खिरे

संपादक

बिंदुमाधव खिरे

प्रकाशक

समपथिक ट्रस्ट

१००४, बुधवार पेठ, ऑफिस नंबर १०,

(विजय मारूती चौकाजवळ)

पुणे - ४११ ००२

फोन - (०२०) ६४१७९११२

E-mail: samapathik@hotmail.com

khirebindu@hotmail.com

मुद्रक

अक्षरजुळणी

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे

चंद्रशेखर बेगमपुरे

आवृत्ती पहिली : २०११

किंमत : रू.२२५/-

पाश्चिमात्य जगातील लैंगिकतेचे थोर अभ्यासक
कार्ल हेनरिच उलरिच, डॉ. मॅग्नस हर्षफिल्ड,
डॉ. हॅवलॉक एलिस, डॉ. अलफ्रेड किन्से

आणि

'भा.दं.सं. ३७७ कलम बदलावे' असा निकाल
देणारे दिल्ली हायकोर्टाचे चीफ जस्टिस अजित
प्रकाश शहा व जस्टिस एस. मुरलीधर

यांस आदरपूर्वक.......

प्रस्तावना

"मी हे सगळं गुंडाळून दृष्टिआड केलं आणि आज परत तू याची आठवण करून दिलीस." मी ओशाळलो. मग तो म्हणाला, "मला बोलायला खूप त्रास होईल. मी लिहून काढतो. लिहून देण्याचा एकच उद्देश. माझ्या अनुभवातून दुसऱ्या एखाद्याला आधार मिळेल. माझ्याशी त्याला 'रिलेट' करता आलं तर कदाचित त्याला मदत होईल."

अनेकांनी आपल्या वाट्याला आलेल्या लैंगिक समस्यांना आपल्यापरीने अर्थ लावून ती गाठोडी माळ्यावर टाकून ठेवली आहेत. ती गाठोडी माळ्यावर आहेत हे सुद्धा अनेकजण विसरायचा प्रयत्न करतात. आपण एकटे एखाद्या प्रसंगातून किंवा प्रश्नातून जात नाही आहोत, अशा तऱ्हेचे प्रश्न अनेकांना पडले आहेत, ही जाणसुद्धा मोठा मानसिक आधार देते. आपली समस्या सांगून काहींच्या मनावरचा ताण कमी होतो. कोणीतरी समस्या समजून घेणारे आहे, (ऐकणाऱ्यापाशी उत्तर नसले तरी) हा देखील मोठा आधार ठरतो. समस्या आहे पण ती बोलूनसुद्धा दाखवता येत नाही, याच्याइतके हाल दुसरे कुठलेच नाहीत हा माझा अनुभव आहे. कोणतीही समस्या असो, ती व्यक्त केल्याशिवाय तिच्यावर अभ्यास होऊ शकत नाही. अभ्यास होत नाही तोवर तिच्यावर काही उत्तरे आहेत का, याच्यावर काम होत नाही. प्रश्नच कळले नाहीत, तर उत्तरे कशी शोधणार? म्हणून या पुस्तकाचा अट्टाहास.

२००२ साली मी 'समपथिक ट्रस्ट' संस्था पुण्यात सुरू केली. तेव्हा माझा उद्देश होता की समलिंगी व्यक्तींसाठी काम करायचे (कारण मी समलिंगी आहे.) जसजसे माझे काम वाढत गेले, तसतसे समलैंगिकतेवर बोलायला मला वेगवेगळ्या संस्था बोलावू लागल्या. तेव्हा या विषयाबरोबर 'लैंगिक इच्छा', 'लैंगिक सुख' यांच्यावर बरेच प्रश्न यायचे. 'ब्लू फिल्म्स' बघून झालेले गैरसमज, वर्तमानपत्रात वाचलेल्या बातम्या व त्यातून निर्माण झालेला गोंधळ, कुठल्यातरी

डॉक्टरांनी/बाबा/महाराजांनी केलेली लैंगिक उपभोगाबद्दलची पूर्वग्रहदूषित वक्तव्ये/लिखाण यांच्यावर खूप प्रश्न यायचे.

लोकांना याची उत्तरे मिळावीत म्हणून मग मी लैंगिक शिक्षण, लैंगिकता व एचआयव्ही/एड्सवरची हेल्पलाईन सुरू केली. (आर्थिक अडचणीमुळे ती आता आठवड्यातून फक्त एकच तास चालते.) हेल्पलाईनवर अनेक प्रकारचे प्रश्न येऊ लागले (व आजही येतात). हस्तमैथुनाने काही अपाय होतो का? चुंबनाने एचआयव्ही होतो का? मुखमैथुन, गुदमैथुन करणे चुकीचे आहे का? याच्या व्यतिरिक्त लैंगिकतेची अनेक वैविध्ये जी मी फक्त पाश्चात्त्य पुस्तकात वाचली होती ती इथल्या (भारतातल्या) लोकांनी वर्णन केलेली ऐकायला मिळाली.

काही वर्षं हेल्पलाईन चालवली. अनेकजण लैंगिक प्रश्न घेऊन आले. त्यातल्या काही प्रश्नांवर संवाद साधता आला, तर काहींना मला विविध डॉक्टरांकडे 'रेफर' करावे लागले. लैंगिकतेच्या असंख्य कार्यशाळा घेतल्या. दोन समलैंगिकतेवरची व एक लैंगिक शिक्षणाच्या हेल्पलाईनवरची पुस्तके लिहिली. हे सगळं करताना हळूहळू माझा 'बर्न आऊट' व्हायला लागला. मी लैंगिक शिक्षणाच्या कार्यशाळा घेणे कमी करू लागलो. 'बीफ्रेंडींग' सत्र कमी करू लागलो. पूर्ण 'बर्न आऊट' व्हायच्या अगोदर लैंगिकतेवर एक पुस्तक लिहावे असा विचार बरेच दिवस मनात येत होता. २००८ साली मी या पुस्तकावर काम करू लागलो.

पुस्तक लिहायचे ठरले तेव्हा प्रश्न पडला, की त्याचा तपशील काय असला पाहिजे? इथे पहिली अडचण आली. कारण लैंगिकतेच्या पोटात सारे विश्व सामावलेले असल्यामुळे काय काय पुस्तकात घालायचे व काय काय दुसऱ्या एखाद्या पुस्तकासाठी बाजूला ठेवायचे हा प्रश्न पावलोपावली पडत होता. तपशील ठरवताना आपल्याला प्रत्येक सत्रासाठी कोठून व किती माहिती उपलब्ध होणार हा विचार सारखा मनात येत होता. आर्थिक प्रश्नाचा विचार करणेही क्रमप्राप्त होते. त्यामुळे पुण्या-मुंबईच्या बाहेर फिरून माहिती गोळा करणे शक्य नव्हते. ट्रस्टचे सगळे काम सांभाळून पुस्तकाचा उपद्व्याप हाती घेतल्यामुळे फार काळ बाहेरगावी जाणे शक्य नव्हते. याच्यामुळे बऱ्याच मर्यादा आल्या.

हे पुस्तक लिहिताना मी मुख्यत: लमाणाची भूमिका घेतली आहे. हे पुस्तक मी मागच्या काही वर्षांत घेतलेल्या लैंगिकतेच्या कार्यशाळा, हेल्पलाईन व 'बीफ्रेंडींग'चा अनुभव, माझी लैंगिकतेच्या विषयातील जाण, विविध विषयांत प्राविण्य मिळवलेले डॉक्टर्स, सामाजिक संस्थांचे कार्यकर्ते व विविध प्रश्नांना सामोरे गेलेले 'क्लायंट' या सगळ्यांच्या योगदानातून साकार झालेले आहे.

मला वाटले की पुस्तक हे फक्त माहितीवर आधारित नसावे, पुस्तकात लोकांचे या विषयातील अनुभव असावेत, म्हणून यात काही डॉक्टर्स, मानसोपचारतज्ज्ञ व विविध 'क्लायंटचे कोट्स' आहेत.

मुलाखतदार शोधायच्यावेळी काहींकडून असे आले, की ''जो विषय आम्ही आमच्या जवळच्यांशी आजवर बोलू शकलो नाही तो विषय तुझ्यासारख्या तिऱ्हाईतासमोर कसा मांडायचा? तुझ्यासाठी आम्ही जखमा का परत उघडायच्या?'' याविषयाबद्दल असलेल्या लज्जेमुळे अनेकजणांनी मुलाखती देण्यास नकार दिला. जर या लोकांकडून जास्त सहकार्य मिळाले असते, तर हे पुस्तक नक्कीच जास्त अनुभवांनी संपन्न झाले असते.

अनेकजणांनी मला इंटरनेटचा आधार घेऊन पाश्चात्त्य माहिती गोळा करण्यास सुचवले. जरी माहिती इंटरनेटवर उपलब्ध असली, तरी त्यात आपल्या संस्कृतीशी निगडित असलेले दृष्टिकोन, समस्या कळणे अवघड होते, म्हणून नुसती इंटरनेटवरची माहिती वापरून पुस्तक लिहायचे टाळले. माहिती समजून घेण्यासाठी मात्र इंटरनेटचा खूप उपयोग झाला.

मुलाखती घेताना मी 'अनस्ट्रक्चर्ड फॉर्म' वापरला. जिथे शक्य आहे तिथे 'क्लायंट'ना दोन मुलाखतींची 'कमिटमेंट' मागितली. (यामुळे पहिल्या मुलाखतीवर नंतर विचार करताना जर नवीन काही प्रश्न सुचले, तर ते परत त्यांना विचारता आले.) पण हे सर्वांच्या बाबतीत जमले नाही. (विशेषत: ज्यांनी नाव, पत्ता न देता मुलाखती दिल्या किंवा ज्यांनी अनुभव लिहून दिले.) पुस्तक छापण्यापूर्वी, जिथे शक्य आहे तिथे पुस्तकातील 'कोट्स' ज्या त्या व्यक्तीकडून तपासून घेतले. त्यांनी सुचवलेले बदल केले.

बहुतेकांनी सुरुवातीलाच आपले नाव 'कोट्स'ना दिले जाऊ नये अशी अट घातली होती. ती अट अर्थातच मला मान्य होती. मुलाखती घेताना जाणवले, की काहींना किती मोकळेपणाने बोलावे हा अंदाज येत नव्हता. ज्यांच्या एकापेक्षा जास्त मुलाखती झाल्या त्यांच्याशी बोलताना जाणवले की जसजशी ओळख वाढत गेली तसतसे ते काही अत्यंत खाजगी गोष्टी सांगू लागले. पण सांगताना, "ही गोष्ट माझ्या नावानं देऊ नका," असे बजावून सांगत होते. या अशा काही गोष्टी 'कोट्स'मध्ये आल्या नाहीत, पण माहितीच्या रूपाने वेगवेगळ्या अंगातून मांडण्याचा मी प्रयास केला आहे.

काहींच्या बाबतीत मुलाखती घेताना माझ्या आणि त्यांच्या लक्षात आले, की त्यांना मुलाखत देण्याचा उत्साह होता, पण मी विचारत असलेल्या अनेक प्रश्नांचा त्यांनी कधीही विचारच केला नव्हता. "असा कधी विचारच केला नाही" ही उत्तरंही बरेच काही सांगून जात होती. (आणि याच अनुषंगाने त्यांच्यासमोर चार नवीन प्रश्न येत होते.)

काहींना भाषेची अडचण आली. मराठीत लैंगिकतेशी निगडित फार कमी शब्द आहेत. लैंगिकता हा 'टॅबू' असल्यामुळे या बाबतीत मराठी बोली भाषेचा पुरेसा विकासच झाला नाही असे मला वाटते. काही शब्द इतके अपरिचित आहेत की ते वापरले तर कोणालाच त्याचा अर्थ कळणार नाही अशी गत. इंग्रजी शब्दांचा आधार घेऊन प्रश्न विचारले, तर इंग्रजी येत नसल्यामुळे किंवा मर्यादित येत असल्यामुळे काहींना माझे प्रश्न समजण्यास अडचण होत होती. मी वर्णन करून शब्दांचा अर्थ समजावयाला लागलो की काहीजण गोरेमोरे व्हायचे, काहीच बोलायचे नाहीत, नजर चुकवायचे. भाषेबद्दल डॉ. हेमंत आपटे म्हणाले, "लैंगिकतेचा अभ्यास करताना अनेक वेळा अडचण येते. मीच केलेल्या एका सर्वेक्षणाचा अनुभव सांगतो. गुप्तरोगाबद्दल तरुणांना काय माहीत आहे हे जाणून घ्यायचा प्रयत्न करत होतो. हे करताना लक्षात आलं, की काहींना गुप्तरोग म्हणजे काय हेच माहीत नव्हतं. त्यांनी हा शब्द कधी ऐकलाच नव्हता. तर काहींनी त्याचा वेगळाच अर्थ काढला होता. मी जेव्हा एका मुलीला विचारलं तेव्हा ती म्हणाली, की "गुप्तरोग म्हणजे ज्या रोगाबद्दल गुप्तता पाळली जाते. उदा. कुष्ठरोग,

क्षयरोग इत्यादी.'' मराठी भाषेच्या मर्यादेमुळे पुस्तक लिहिताना इंग्रजी शब्दांचा वापर जास्त झाला आहे याची मला जाणीव आहे. हळूहळू हेच इंग्रजी शब्द मराठीचा भाग बनतील, अशी आशा करतो.

काहींनी मुलाखती द्यायची किंवा लिहून देण्याची तयारी दाखवली, पण हे काम मनावर घेतले नाही. (किंवा पहिल्यांदा ''हो'' म्हणून कदाचित त्यांना नंतर मुलाखत द्यावीशी वाटली नाही). टाळमटाळ करणे, अनुभव लिहून पाठवायला वारंवार आठवण करून देऊनसुद्धा न देणे अशी अनेक उदाहरणे समोर आली. त्यामुळे वाट बघण्यातही बराच वेळ गेला.

काहींची माझ्याशी बोलायची तयारी नव्हती, पण माझा व त्यांचा विश्वास असलेल्या एका तिसऱ्या व्यक्तीबरोबर बोलायची तयारी होती. अशा वेळी मध्यस्थीने मी अनुभव मिळवले.

काहींनी अगदी मोकळेपणाने माझ्याशी या विषयावर संवाद साधला. स्वतःचे लैंगिक पैलू माझ्यासमोर न लाजता मांडले. त्यांच्या धाडसाचे कौतुक करावे तेवढे थोडे. एकजण म्हणाल्या,''आपल्या आयुष्यातला एवढा महत्त्वाचा पैलू बहुतेकजण मोकळेपणाने बोलू शकत नाहीत. त्याच्याबद्दल बहुतेकजण आपल्या जोडीदाराशीसुद्धा बोलत नाहीत. अशा वातावरणात शारीरिक व मानसिक आरोग्य किती चांगलं असणार?''

या पुस्तकात सर्वेक्षणांच्या टक्केवारीचा वापर नगण्य आहे. याला अनेक कारणं आहेत. एकतर लैंगिकतेवरची फार सर्वेक्षणं झालेली नाहीत. जी झाली आहेत त्यांच्यातल्या अनेकांना मर्यादा आहेत. काहींमध्ये पुरेसा 'सँपल साईज' नाही, तर काही सर्वेक्षणं समाजाचं प्रतिनिधित्व करू शकतीलच असं नाही. डॉ. हेमंत आपटेंनी १९९० मध्ये 'डेबोनेअर' मासिकात लैंगिकतेवर केलेल्या सर्वेक्षणाचे उदाहरण दिलं. ते म्हणाले,'''डेबोनेअर' हे 'इलिटीस्ट' मासिक आहे. त्याच्या प्रश्नावलीला उत्तर देणारे, सर्व समाजाचे प्रतिनिधित्व करणारे असू शकत नाहीत. म्हणजे या सर्वेक्षणातून मिळालेली टक्केवारी सगळ्या लोकसंख्येला लावणं बरोबर होणार नाही.'' काही सर्वेक्षणांमध्ये मेथॉडॉलॉजीत दोष आढळतात. 'शोधना'

संस्थेच्या संचालिका अनघा घोष म्हणाल्या, "मागच्या भारताच्या सेन्सस् सर्वेमध्ये विकलांगतेच्या सर्वेक्षणात सर्व प्रकारचे विकलांग विचारात घेतले गेले नाहीत. त्यामुळे आकडेवारी बरोबर कशी येणार? दुसरी गोष्ट मुलाखतदार माझ्याशी बोलत होते, तेव्हा मला जाणवलं, की त्यांना दिलेलं प्रशिक्षण पुरेसं नव्हतं. त्यांना शारीरिक विकलांगता कळत होती, पण मानसिक विकलांगता ते विचारात घेत नव्हते."

शेवटी एक महत्त्वाची गोष्ट. मी पुस्तक लिहिताना आपली नीतिमत्ता दुसऱ्यांवर न लादण्याचा कटाक्षाने प्रयत्न केला आहे. व्यक्तीव्यक्तीच्या लैंगिक इच्छा, लैंगिक सुख मिळवण्याचे प्रकार वेगळे. त्यात बरोबर-चूक, चांगले-वाईट, हास्यास्पद-गंभीर, नैतिक-अनैतिक असा मापदंड लावता येणार नाही. प्रत्येकाची लैंगिकता आहे तशी स्वीकारूनच हे पुस्तक मी लिहिले आहे.

यातील प्रत्येक सत्रावर खूप अभ्यास, लिखाण, संवाद होणं गरजेचं आहे. आपल्याला या विषयातलं बरंच काही माहीत नाही, अजून बरंच काही जाणून घेणं बाकी आहे. आपल्याला अजून बरंच अंतर जायचंय, हे पुस्तक त्या दिशेनं टाकलेलं एक छोटं पाऊल. यौवनाच्या उंबरठ्यावर आलेल्या व ओलांडलेल्या प्रत्येक वाटसरूच्या हाती हे पुस्तक लागावं हीच इच्छा.

विशेष टिपणी : या पुस्तकात दिलेल्या माहितीचा उपयोग काही प्रमाणात प्राथमिक माहिती असावी एवढाच आहे. आपल्याला एखाद्या समस्येचं निदान करता यावं एवढ्यासाठी नाही. तिचं निदान व उपचार ॲलोपथिक डॉक्टरांकडूनच केले जावेत.

– बिंदुमाधव खिरे

ऋणनिर्देश

पुस्तकातल्या विविध सत्रांसाठी अनेक व्यक्ती, संस्थांची विविध प्रकारे मदत झाली. काहींचं अनेक सत्रांत योगदान आहे. खाली दिलेली यादी संपूर्ण नक्कीच नाही. खाली दिलेल्या नावांव्यतिरिक्त अनेकांनी मला मुलाखती दिल्या, विविध प्रकारे मदत केली पण त्यांच नाव कुठे घेऊ नये ही त्यांची इच्छा होती. त्यांची नावं इथे देत नसलो तरी त्यांचाही मी मनापासून ऋणी आहे.

'हमसफर ट्रस्ट'चे विश्वस्त अशोकराव कवी, विवेक आनंद, पल्लव पाटणकर; माझ्या संस्थेचे विश्वस्त नितीन कराणी व अभिजित आहेर; डॉ. भूषण शुक्ल, डॉ. विजय ठाकूर, डॉ. अरविंद पंचनदीकर, डॉ. कौस्तुभ जोग, केतकी रानडे, डॉ. रमण गंगाखेडकर, डॉ. हेमंत आपटे, डॉ. आशा आपटे, डॉ. अनंत साठे, डॉ. शांता साठे, डॉ. सनत पिंपळखरे, डॉ. ए.ए.ओझा, डॉ. एस.गुप्ता, डॉ. दिपक खिस्मतराव, डॉ. अरूण गद्रे, डॉ. दिपक गोरे, डॉ. नितीन साने, डॉ. दिनानाथ ठकार, डॉ. अनुराधा सोवनी, डॉ. शेखर कुलकर्णी, 'प्रशांति कॅन्सर सर्व्हायवर्स ग्रुप'च्या संचालिका डॉ.रमा शिवराम; अपंग उद्योग केंद्राचे अध्यक्ष डॉ. वामन तुंगार; 'शोधना' संस्थेचे संचालक साधना घोष व समीर घोष; 'सेवासदन दिलासा' शाळेच्या माजी प्राचार्या संध्या देवरूखकर; 'प्रयत्न' या 'स्पेशल ॲबिलिटीज' च्या मुलांसाठी असलेल्या शाळेच्या संचालिका मृदुला दास, रादिया गोहिल, नाफिसा खांबाटा; 'कर्ण-बधिर मित्र मंडळ', पुणेचे संचालक राजेश आपटे, जगदीश पित्ती व संजीव काळे; डॉ. कल्याणी मांडके, 'डॉ. मिनू मेहता अपंगोद्धार सहकारी औद्योगिक उत्पादक संस्था मर्यादित' चे संचालक प्रशांत पाटील; पुणे विद्यापीठाच्या प्रगत तंत्र अंध विद्यार्थी अध्ययन केंद्राचे को-ऑर्डिनेटर रविंद्र भोळे; भोजवानी ॲकॅडमीच्या कॉन्सेलर्स दिलमेहेर भरूचा व निवेदिता कृष्णस्वामी; 'कृपा व्यसनमुक्ती केंद्र' च्या संचालिका अनुराधा करकरे, कॉन्सेलर्स-श्रीरंग उमराणी, संगीता जोशी, श्रीनिवास जोशी, वैशाली जोशी; 'मानसवर्धन' केंद्राच्या संचालिका डॉ. शिरीष रत्नपारखी, त्रिवेणी चिपळूणकर; 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र'; 'आलोचना' व 'मुस्कान' संस्थांबरोबर काम करणाऱ्या अर्चना नेने, कविता

पेंडसे, आर्या राजे, श्रद्धा फाटक, भारती कोतवाल, शर्मिला राजे, आभा काटे, डॉ.राधिका रावत, शुभदा रणदिवे; 'सहेली' संस्थेच्या संचालिका तेजस्वी सेवेकरी, पियर एड्युकेटर्स - लक्ष्मी भोसले, शिवम झिंगजाणी, मीना कोळी, शामा शिंदे, कुमारी जुपुडी, शकुंतला पवार, सुशिला मडिवाळ व स्टाफमधील सारिका पाटील, मंदाकिनी दोसले, तृप्ती राऊत, सचिन पळसपगार; 'सखी चारचौघी'च्या संचालिका गौरी सावंत; लाची, पायल खळदे, आसमा भालेराव, आय.एल.एस. कॉलेजच्या माजी मुख्याध्यापिका डॉ. जया सागडे; डॉ.संदानंद बोरसे, नयन कुलकर्णी, उज्ज्वला मेहेंदळे, मेघना मराठे, डॉ. उज्ज्वल नेने, नंदिता अंबिके, अंजली मुळे, श्रीकांत लक्ष्मी शंकर, डॉ. हितेश कुंदप, डॉ. प्रशांत देशपांडे, सुनिता वाही, डॉ. मीरा सदगोपाल, दैवशाला गिरी, सायली कुलकर्णी, प्राची जोग, 'सी.ए.एम.एच.' च्या संचालिका भार्गवी दावर, 'नारी समता मंच' च्या साधना दधीच; 'सम्यक' संस्थेचे संचालक आनंद पवार, डॉ. प्रद्युम्न पैरायतुरकर, डॉ. वासुदेव परळीकर, 'आंचल'च्या संचालिका गीता कुमाना, 'संवाद' एचआयव्ही/एड्स हेल्पलाईन, 'तथापि ट्रस्ट', 'कर्वे इन्स्टिटयूट ऑफ सोशल सर्व्हिस' च्या गीता राव; पुणे विद्यापीठाचे डॉ. मंगेश कुलकर्णी; डॉ. अनुराधा तारकुंडे, डॉ. मधु ओसवाल, डॉ. सौमित्र पाठारे, डॉ. देवेंद्र शिरोळे, डॉ. रमण खोसला, डॉ. विवेक बिलामपेल्ली, विद्या बाळ, 'पाथफाईंडर इंटरनॅशनल' च्या संचालिका दर्शना व्यास, डॉ. कांचन पवार, प्रसाद पवार, रोहन देशपांडे, डॉ. भावना जोशी; महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्थेचे सचिन पवार, एन.एम.पी.चे मनोज परदेशी, आय.एच.एम.पी.चे डॉ. अनिल परांजपे, 'सीफार' च्या संयोगिता धुमाळ, पंकजकुमार बेदी; डॉ. प्रकाश कालेकर, 'रामेश्वर कन्स्ट्रक्शन्स' चे बिल्डर श्री. दिलीप कोंढे; धनश्री कुलकर्णी, डॉ. अर्चना टिकेकर, चंद्रशेखर बेगमपुरे, मीरा बेगमपुरे; पार्वती स्कूल ऑफ नर्सिंगच्या मुख्याध्यापिका निवेदिता शेठ, नर्स प्रिया पवार; 'लॉयर्स कलेक्टिव्ह'; सामाजिक सुरक्षा विभागाचे प्रमुख वरिष्ठ निरीक्षक श्री.भानुप्रताप बर्गे; श्री. प्र. ना. भारद्वाज, टाइम्स ऑफ इंडियाचे राधेशाम जाधव; इंडिअन एक्सप्रेसच्या अनुराधा मॅस्कॅरेन्हास; 'आयबीएन लोकमत'चे निखील वागळे, ज्ञानदा, प्रियंका देसाई; महाराष्ट्र टाइम्सच्या आशा मटाले; मिडडेच्या कौमुदी गुर्जर; माझे सहकारी राहुल कुसुरकर, रुबिना शेख, मिलींद पळसकर, विजय जाधव, प्रशांत मांढरे, जमीर कांबळे; माझे मित्र टिनेश चोपडे, अभिषेक शर्मा, रमेश अनमुलवार, सचिन वागलगावे, किरण पाटील, नितीन रायरीकर, मिलींद घैसास; माझा जवळचा मित्र स्वप्निल शिकची; माझा मोठा आधार- माझी आई - या सर्वांचे मनापासून आभार!

- बिंदुमाधव खिरे

अनुक्रम

प्राथमिक ओळख

भाग – १ : नैसर्गिक घडण

बालपण

यौवनात प्रवेश

लिंगभाव

समलैंगिकता

भाग – २ : लैंगिक सुख

लैंगिक जीवनशैली

लैंगिक अनुभव

लैंगिक उपकरणे

लैंगिक समस्या

जननेंद्रियांतील वेगळेपण

विकलांगता व लैंगिकता

लैंगिक अत्याचार

भाग ३– : आरोग्य व लैंगिकता

आजार व औषधं

एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स

दारू/नशा

भाग – ४ : **प्रजनन**
गर्भधारणा व प्रसूती
कुटुंबनियोजनाची साधनं
वंध्यत्व
पर्यावरण व प्रजनन आरोग्य
भाग – ५ : **समाजव्यवस्था व लैंगिकता**
वेश्या व्यवसाय
हिजडा समाज
भाग – ६ : **सारांश**

संस्था
पुस्तकं
वेबसाईट्स
क्रॉस इंडेक्स

प्राथमिक ओळख

लैंगिकतेची व्याख्या

'लैंगिकता म्हणजे काय?' हा प्रश्न जेव्हा मी लैंगिकतेच्या कार्यशाळेत विचारतो तेव्हा मला प्रशिक्षणार्थी अनेक उत्तरं देतात. 'लैंगिकता म्हणजे संभोग', 'लैंगिकता म्हणजे नाती, 'लैंगिकता म्हणजे लिंगभेद' आणि मग शेवटी 'ते सांगणं अवघड आहे कारण त्याच्यात सर्वकाही येतं.' याच्यावर सगळ्यांचं एकमत होतं. प्रशिक्षणार्थींना उमजायला लागतं की आपण दिलेली उत्तरं चुकीची नाहीत पण ती परिपूर्णही नाहीत.

मी इंटरनेटवर लैंगिकतेच्या अनेक व्याख्या वाचल्या आहेत. यातील मला आवडलेली व्याख्या खाली देत आहे:

Sexuality can be defined as the integration of the Physical, Emotional, Intellectual and Social aspects of an individual's personality which express maleness and femaleness. (Chipauras, 1979)

लैंगिकता म्हणजे शारीरिक, भावनिक, बौद्धिक व सामाजिक पैलूंच्या पौरुषी व स्त्रीत्वाचं त्या व्यक्तीचं प्रकटीकरण.

काही उदाहरणं घेऊन या व्याख्येचा विचार करू–

(१) समीर वयात आल्यापासून मधूनअधून हस्तमैथुन करायचा. त्याला त्याच्या मित्रांनी चुकीची माहिती दिली, की हस्तमैथुन केल्यानं वंध्यत्व येतं. लग्न झाल्यावर त्याला चार वर्षांत मूल झालं नाही, तेव्हा हा हस्तमैथुनाचा परिणाम असला पाहिजे अशी त्याची ठाम समजूत झाली.

(२) डिंपल ८ वर्षांची असताना तिच्या काकांनी तिचं लैंगिक शोषण केलं. ती मोठी झाल्यावर तिचं लग्न झालं. दरवेळी तिचा नवरा जेव्हा लैंगिक

जवळीक साधतो तेव्हा तिला दडपण येतं व ती दगडासारखी पडून राहते. नवऱ्याबरोबर तिला लैंगिक आनंद घेता येत नाही.

(३) अस्लमचं लग्न झाल्यावर बायकोबरोबर संभोग करताना त्याचं काही सेकंदात वीर्यपतन झालं. याची त्याला लाज वाटली. पुढच्या वेळी संभोग करताना असंच होणार का? याचं त्याच्या मनावर दडपण आलं. त्याच्यामुळे पुढच्या वेळी त्याच्या लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण आली. तेव्हापासून तो बायकोशी संभोग करणं टाळू लागला.

(४) माया ही एक समलिंगी तरुणी आहे. तिला पुरुषाबरोबर लग्न करायचं नाही. मायाच्या घरच्यांचा दृष्टिकोन आहे की मायाचं लग्न लागलं की मायाला आपोआप पुरुष आवडायला लागतील. म्हणून त्यांनी जबरदस्तीने मायाचं एका पुरुषाशी लग्न लावलं. आता तो पुरुष जेव्हा मायाबरोबर संभोग करतो तेव्हा मायाला आपल्यावर बलात्कार झाल्याचा अनुभव येतो.

(५) एका भावानं आपल्या बहिणीला नातेवाइकाकडे जायचं असं सांगून तिला शहरात आणून वेश्याव्यवसायात विकली. तिला जबरदस्त मानसिक धक्का बसला. ती मनानं पूर्णपणे खचली. तिला एचआयव्ही/एड्सची माहिती देऊनसुद्धा ती बेफिकिरीनं गिऱ्हाइकांबरोबर बिननिरोधाचा संभोग करू लागली.

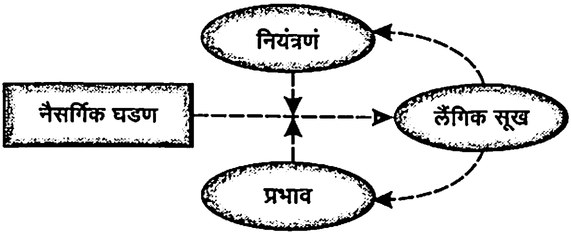
(६) एका स्त्रीनं दौडीत (मॅरेथॉन) भाग घेऊन बक्षीस मिळवलं. तिची वैद्यकीय चाचणी केल्यावर लक्षात आलं की तिच्या पेशींमध्ये 'सेक्स' गुणसूत्र 'XX' नसून 'XY' आहे. तिला याचा मोठा मानसिक धक्का बसला. वैद्यकीयदृष्ट्या ती स्त्रीच्या व्याख्येत बसत नाही, हे कारण दाखवून तिचं बक्षीस काढून घेतलं गेलं. तिच्या वेगळेपणामुळे तिच्या व तिच्या जोडीदारामध्ये अंतर पडलं.

लैंगिकतेचं चक्र

या सर्व उदाहरणांत असं दिसतं, की काही लैंगिक पैलू निसर्गानं दिलेले आहेत, तर काही पैलू सामाजिक नियंत्रणातून, प्रभावातून आलेले आहेत. लहानाचं मोठं होताना आपल्या लैंगिकतेवर विविध नियंत्रणं व प्रभावांचे संस्कार होतात. या संस्कारांमुळे आपण आपल्या लैंगिकतेचा काही बाबतीत स्वीकार व काही बाबतीत अस्वीकार करत असतो. या स्वीकार व अस्वीकाराचे रंग

आपल्या प्रणयात उमटतात व आपल्या लैंगिकतेला विविध कंगोरे देतात. जसे हे विविध पैलू आपली लैंगिकता घडवतात; तसेच आपणही आपल्यावर झालेले संस्कार व आपले अनुभव घेऊन आजूबाजूचे लैंगिक वातावरण घडवू लागतो.

लैंगिकतेचं चक्र



लैंगिकतेच्या चक्राच्या आकृतीत मी नियंत्रण व प्रभाव असे दोन शब्द वापरले आहेत. हे विभाजन ढोबळपणाने केले आहे याची मला जाणीव आहे. कोणत्या पैलूला प्रभाव म्हणायचे व कोणत्या पैलूला नियंत्रण म्हणायचे हे सांगणे अनेक वेळा अवघड असते. काही पैलू दोन्ही बाजूत मोडतात. हे असलं तरी नियंत्रण हा प्रभावापेक्षा कठोर शब्द आहे. त्याच्याबरोबर लिखित किंवा अलिखित नियमावली आहे. धर्म, संस्कृतीनी ठरवलेल्या लिंगभेदाची निर्बंधने, कायद्यात उतरलेले लैंगिक कृतींबद्दलचे गुन्हे ही नियंत्रणे आहेत. त्याच्या तुलनेत, प्रभाव हा थोडा सौम्य शब्द आहे. इथे नियमावली नसली तरी प्रत्यक्षपणे किंवा अनेक वेळा अप्रत्यक्षपणे विविध पैलू आपल्या लैंगिकतेवर प्रभाव पाडतात. पर्यावरण असो किंवा आपल्या आजूबाजूचं वातावरण असो, आजार, औषधं असोत किंवा विकलांगता असो, असे असंख्य पैलू आपल्या लैंगिकतेला आकार देत असतात.

लैंगिकतेचे काही महत्त्वाचे पैलू

नैसर्गिक घडण	लैंगिक नियंत्रण	लैंगिक अनुभव	लैंगिक प्रभाव
लिंग	धर्म/संस्कृती	स्वप्नरंजन	लैंगिक समस्या
लिंगभाव	लिंगभेद	संभोग	विकलांगता
लैंगिक कल	लैंगिक शिक्षण	संभोगेतर मार्ग	आजार/औषधं, दारू/नशा
	कायदे		लैंगिक शोषण, प्रजनन,
	वेश्या व्यवसाय		पर्यावरण, प्रसारमाध्यमं
	हिजडा समाज		

संस्कार

तारुण्यात पोहोचेपर्यंत प्रत्येक मुला/मुलीवर धर्म, संस्कृती, घरचे-आजूबाजूचे वातावरण, मित्रमंडळी, प्रसारमाध्यमांचे संस्कार होतात. यांत सर्वांत महत्त्वाचे व सर्वांत प्रथम संस्कार होतात, ते म्हणजे लिंगभेदाचे.

लिंगभेद

मी शाळेत असताना मला शिकवले जायचे, की ''पंजाबी स्त्री काय मागते? तर दोन मुलगे. एक मुलगा शेतीसाठी व एक मुलगा सैन्यात भरती होण्यासाठी.'' हे शिकवताना स्त्री या दोन्ही भूमिका बजावू शकते हा विचार माझ्या शिक्षिकेला शिवला नव्हता व स्त्रीने फक्त मुलगे जन्माला घालायचे काम करायचे हे सुचवताना आपलं काहीतरी चुकतंय, असंही शिक्षिकेला वाटत नव्हतं. (आम्हा विद्यार्थ्यांनाही यात काही चुकीचं वाटत नव्हतं. मला तिशी ओलांडल्यावर हळूहळू उमजायला लागलं.)

लहानपणापासून धर्म व परंपरेचा आधार घेऊन पुरुष हा स्त्रीपेक्षा श्रेष्ठ आहे हा दृष्टिकोन मुला/मुलींमध्ये रूजवला जातो. मातृत्व हेच स्त्रीचं सर्वोच्च ध्येय आहे, ही शिकवण इथूनच आली आहे. स्त्रीनं आपले कर्म व्यवस्थित केलं तर पुढच्या जन्मी ती नर म्हणून जन्माला येईल हे तिला सांगितलं गेलं आहे. तिला लैंगिक इच्छा बेताच्या असाव्यात (नवऱ्याची गरज भागवण्याइतक्या) आणि ती वृद्ध झाली किंवा विधवा झाली तर त्या इच्छाही लोप पावाव्यात ही अपेक्षा असते. दुसरीकडे ती पुरुषाचं ब्रह्मचर्य मोडणारी, त्याला त्याच्या मोक्षापासून परावृत्त करणारी, अशी तिची प्रतिमा. पुरुषाच्या ऱ्हासाला ती जबाबदार धरली गेली आहे.

पुरुषांनी सर्रास धर्म व संस्कृतीचा वापर स्त्रियांवर राज्य करण्यासाठी केला आहे. असा भेदभाव करण्याची शिकवण त्यांनी स्त्रियांनाही दिली आहे. पुरुष कर्ता राहून स्त्री कायम चूल आणि मूल यातच अडकेल याची व्यवस्था झाली. प्रत्येक व्यक्तीची स्वतंत्र घडण आहे, सगळ्या गुणांची विभागणी – पुरुषाचे व स्त्रीचे-अशी करता येत नाही हा विचार झाला नाही व ही विभागणी करताना स्त्रियांना अत्यंत तुच्छ लेखून त्यांच्या पदरी सगळ्याच अंगांनी दारिद्र्य आले आहे.

दोष हा पुरुष व स्त्रियांच्या प्रत्येक बाबतीत केलेल्या विभागणीत आहे. हजारो वर्षांपूर्वीच्या पुरुषांच्या व स्त्रियांच्या साचेबद्ध भूमिका कालांतरानं बदलत जाणं अपेक्षित होतं. पण धर्मांनी त्याचा विरोधच केला. कोणी कोणती कामं केली पाहिजेत हे जसं जाती-जातींसाठी ठरवलं गेलं व अनेक जातींच्या लोकांवर अन्याय झाला, तसंच पुरुषांनी कसं असलं पाहिजे, वागलं पाहिजे व स्त्रीनं कसं असलं पाहिजे, वागलं पाहिजे हे ठरवून स्त्रियांवर अन्याय झाला (खरं तर पुरुषांवरही

अन्याय झाला, तो त्यांना दिसत नाही एवढाच फरक आहे.)

याच्यातूनच 'कनिष्ठ' दर्जाची मुलगी हे दुसऱ्याचं धन आहे व 'श्रेष्ठ' दर्जाचा मुलगा हे आपलं धन आहे असा विचार आला आहे. मुलगी ओझं आहे जे लवकरात लवकर दुसऱ्यावर सोपवून मोकळं व्हायचं असतं, ही दृष्टी बनली आहे. म्हणून मुलीला शिकवायचं महत्त्व आपल्याला कळलेलं नाही. अभ्यास, खेळ, घरची कामं, बाहेरची कामं या सर्व बाबतीत मुला/मुलींमध्ये भेदभाव होताना दिसतो. लहानाचं मोठं होताना असे असंख्य लिंग-असमानतेचे संदेश मुलांना पालकांकडून मिळत जातात.

आजूबाजूचं वातावरण

दुसरा संस्काराचा मार्ग असतो तो म्हणजे आपल्या आजूबाजूची वस्ती. आपण कुठल्या भागात राहणार हे अनेकवेळा आपला धर्म, जात, व्यवसाय व आर्थिक कुवतीवर ठरतं. आजूबाजूच्या वस्तीतील मुलांची संगत मिळते. जर आजूबाजूच्या मुलांची संगत चांगली नसेल तर, अनेक पालक आपली मुलं बिघडू नयेत म्हणून मुलांना दूरदूरच्या शाळेत पाठवतात. पण तरीही अवतीभोवतीच्या वातावरणाचा मुलांवर प्रभाव पडतो.

मला एका शाळेतील सातवीतला मुलगा म्हणाला, " मी काही वर्षांपूर्वी वस्तीत मोठ्या मुलांबरोबर ब्ल्यू फिल्म पाहिली. तेव्हापासून मी हातानं करायचा प्रयत्न करतो. माझं लिंग ताठ होत नाही. माझ्यात काय दोष आहे?" मी त्याला सांगितलं की, "तुझ्यात काही दोष नाही. तू अजून वयात यायचा आहेस. येत्या २-३ वर्षांत तू वयात येशील." तो म्हणाला, "नक्की येईल ना? मला खूप काळजी वाटते." त्याच्याशी बोलताना कळलं की घराच्या आजूबाजूला गरीब वस्ती. वयात यायच्या अगोदरपासून मोठ्या मुलांच्या लैंगिक विषयावरच्या गप्पा त्याच्या कानी पडल्या होत्या, त्यांच्याबरोबर राहून त्याच्यावर लवकरात लवकर वयात यायचं दडपण आलं होतं.

काही मध्यमवर्गीय मुलांची तऱ्हा अजूनच वेगळी. अनेकजणांना पालक इतके जपून वाढवतात, की त्यांना स्वतःचं व्यक्तिमत्त्वच उरत नाही. आपलं मूलं ठेचकाळेल या भीतीनं, जीवनाचा कोणताच पैलू मुलांना स्वतःच्या हिंमतीवर पालक जगू देत नाहीत. अशा मुलांना लैंगिक विषयाबद्दल अज्ञान तर असतचं पण त्याचबरोबर संस्कार/अध्यात्माचा एवढा पगडा असतो की अनेकांना लैंगिक इच्छाच चुकीच्या वाटतात. मीही त्यातला. मला वयात आल्यानंतर अनेक वर्षं, लैंगिक विचार मनात येणं चुकीचं वाटायचं.

अनेक मुलं बाबा/महाराजांनी लिहिलेल्या पुस्तकातून चुकीची माहिती

उचलतात. 'वीर्यपतन केलं नाही तर शरीराची ताकद वाढते'; 'वीर्य हे रक्ताच्या ४० थेंबांपासून बनतं'; 'हस्तमैथुनानं अनेक अपाय होतात'; 'पुत्रकामेष्टीयज्ञ केला की मुलगा होतो.' ही सर्व विधानं चुकीची आहेत, अशास्त्रीय आहेत. अशी चुकीची माहिती पसरवण्यास अनेक बाबा/महाराज (व काही वैदू) कारणीभूत आहेत. दुर्दैवानं अध्यात्माच्या नावाखाली मिळालेल्या माहितीवर डोळे मिटून विश्वास ठेवला जातो आणि म्हणून कार्यशाळेतल्या अनेक प्रशिक्षणार्थींची वाक्यं, "ते बाबा म्हणाले", "ते महाराज म्हणतात" अशी सुरू होतात. पुढे पुत्रकामेष्टी यज्ञातून मुलगी झाली तर अर्थातच तुमच्या यज्ञात तुम्ही कुठेतरी कमी पडलात, जर मुलगा झाला तर तो त्या होमामुळे झाला अशी दुटप्पी दृष्टी निर्माण होते.

उच्चवर्गीय मुलांची स्थिती फारशी वेगळी नसते. यांच्यावर अश्लील वाङ्मय व धार्मिक वातावरणातून चुकीचे संदेश पोहोचतात. अनेकजणांकडे संगणक असल्यामुळे लहानपणापासून इंटरनेटवर अश्लील चित्रं बघायचा अनुभव असतो. मला एका सातवीतील विद्यार्थ्याने विचारलं, "सर, ... वेबसाईटवर सेक्सची चित्रं असायची. आता ती साईट नाही उघडत. कुठे मिळेल ती?" मी काही उत्तर द्यायच्या आत त्याच्या शेजारी उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याने, "अरे, तू... साईट का नाही बघत?" म्हणून त्याला सुचवलं होतं. इंटरनेटवर लैंगिक विषयांवर खूप माहिती उपलब्ध आहे. त्यात काही शास्त्रीय माहिती आहे, तर काही चुकीचीही माहिती आहे. या माहितीवर मुलं कोणाशी संवाद साधणार?

कॉलेजचं वातावरण

जेव्हा मुलं शाळेतून कॉलेजमध्ये जातात तेव्हा कॉलेजचं वातावरण शाळेपेक्षा खूप वेगळं असतं. आत्तापर्यंत वस्तीच्या एका विशिष्ट संस्कृतीच्या परिचयात वाढलेल्या मुलांसाठी कॉलेज हे नवं विश्व असतं. इथे जास्त स्वातंत्र्य मिळतं व भिन्न संस्कृतीत, भिन्न आर्थिक पार्श्वभूमी असलेले मित्र-मैत्रिणी भेटतात. आपापला गट तयार होतो. आपल्याला त्यांनी सामावून घ्यावं यासाठी आपणही उत्सुक असतो. हळूहळू मित्र/मैत्रिणींमध्ये चेष्टेत जोड्या लावल्या जातात. विरुद्ध लिंगाचा जोडीदार नसेल तर त्या व्यक्तीवर कोणाला तरी पटवण्याचा दबाव असतो. हे नुसतं पटवण्यापुरतं सीमित नसतं. याच्यापुढे, "तू अजून तिच्याबरोबर काही केलंयंस की नाही?" हे 'ट्रॅकिंग'ही चालू असतं. एक युवक म्हणाला, "माझे मित्र मला सारखे विचारतात, की 'तू अजून तुझ्या गर्लफ्रेंडबरोबर सेक्स का केला नाही? तू 'गे' आहेस का?' मला काय करू कळत नाही."

काही मित्रवर्ग वेश्येबरोबर लैंगिक अनुभव घ्यायचा ठरवतात. एक जण

म्हणाला,".. चा घरी कार्यक्रम ठरला होता, मला मित्रांनी आग्रह केला. म्हणाला, 'एकदा करून बघ, नाहीतर बायकोबरोबर फजिती व्हायची.' मी द्विधा मन:स्थितीत होतो." त्याच्याशी बोलताना कळलं की त्याला निरोध वापरायचं महत्त्व कळलं नव्हतं व निरोध कसा वापरायचा हे माहीत नव्हतं.

दबाव फक्त मुलांवर असतो असं नाही तर मुलींवरही असतो. मला कॉलेजमधील एक विद्यार्थिनी म्हणाली,"तो मुलगा अधूनमधून सारखा माझ्या छातीवर हात घासतो. मला ते आवडतं. परवा व्हॅलेंटाईन-डे ला एक पँटी भेट दिली. ती घालून अमुक-अमुक दिवशी माझ्या घरी ये असं म्हणालाय. माझ्या मैत्रिणी मला जा म्हणून आग्रह करतायत. मी जाऊ का?" (जरा जास्त खोदून माहिती विचारल्यावर असं दिसलं, की ती सोडून तिच्या सर्व मैत्रिणी 'अनुभवी' आहेत, म्हणून त्या तिला जाण्याचा आग्रह करत होत्या.)

जर विरुद्ध लिंगाचा जोडीदार नको असेल किंवा मिळाला नाही, एखाद्या मुलाची दुसऱ्या मुलाशी जवळची मैत्री असेल, तर ते "'गे' जोडपं आहे" अशी त्यांची चेष्टा होते. जर एखादा मुलगा समलिंगी आहे हे कळलं किंवा एखादा मुलगा ट्रान्सजेंडर असेल (व बायकी असेल), तर त्याच्या वाट्याला टवाळी येते. अशा अनेकांचा लैंगिक छळ होतो. या छळाला भिऊन अनेकजण शिक्षण अर्धवट सोडतात.

माध्यमं

या सगळ्यांत अजून भर पडते ती प्रसारमाध्यमांची. टि.व्ही. मासिकं, वर्तमानपत्रं व जाहिरातीतून तुम्ही कसे सौंदर्यात, लैंगिक जोडीदार मिळवण्याच्या क्षमतेत कमी पडत आहात हे सुचवलं जात असतं. या 'कमतरता' भरून काढायच्या असतील तर त्यासाठी कोणत्या ब्रँडच्या, कोणत्या वस्तू वापरल्या पाहिजेत हे सतत सुचवलं जातं. हा डिओडरंट वापरल्यावर स्त्रिया कसे कपडे फाडून आपल्याकडे धावत येतात; विशिष्ट ब्रँडची दारू पिणं कसं पुरुषार्थाचं लक्षण आहे (जाहिरातीत मात्र 'दारू' हा शब्द वापरायचा नाही.); लग्न ठरण्यासाठी कोणतं ब्यूटी क्रीम वापरावं (व्यक्तिमत्त्वाला महत्त्व नाही.) अशा असंख्य जाहिराती आपल्यावर भुरळ घालत असतात. व्यवस्थित व आकर्षक असणं चांगलं आहे, यात चुकीचं काहीचं नाही, पण जाहिरातीतून इतरही कोणकोणते संदेश पोहोचतात त्याच्यावर विचार होणं व चर्चा होणं गरजेचं आहे. सुंदर दिसण्याबरोबर व्यक्तिमत्त्वाचे इतरही महत्त्वाचे पैलू असतात, असे फार कमी संदेश माध्यमांतून मुला/मुलींपर्यंत पोहोचतात.

सिनेमाच्या माध्यमातून स्त्री फक्त उपभोगाची वस्तू किंवा आदर्श माता व समलिंगी पुरुष हा थट्टेचा विषय म्हणून सर्रास मांडले जातात. समलिंगी पात्रं

कितीवेळा संवेदनशीलपणे मांडली जातात? अशी उदाहरणं अपवादात्मकच आहेत, कारण जसं खरं स्त्रीत्व हे मातृत्वाशी जोडलं गेलं आहे, तसंच अस्सल पुरुषत्व हिंसा, सत्ता, भिन्नलिंगी कामुकतेशी जोडलेलं आहे. मुलींची छेड काढणं हे पुरुषार्थाचं लक्षण आहे, त्यांचा पिच्छा पुरवला की त्या शेवटी हो म्हणतातच हा गैरसमज, प्रेयसी संभोगाला नाही म्हणाली तरी तिची इच्छा आहे, असा सोईचा अर्थ लावणं, प्रौढ व्हायच्या आत, आपली जबाबदारी समजायच्या आत प्रेमाखातर जोडीदाराबरोबर घरातून पळून जाणं हे सगळे संदेश सिनेमातून येतात. ''आमच्या शाळेतील सातवीतील मुलगा एका मुलीबरोबर पळून गेला. सिनेमात होतं तसं.'' अशी अनेक उदाहरणं माझ्या कार्यशाळेत ऐकायला मिळतात.

लैंगिकतेशी निगडित एवढे असंख्य संदेश मुला/मुलींपर्यंत पोहोचत असतात, पण महत्त्वाचा एकही संदेश त्यांना मिळत नाही.

लैंगिकतेकडे बघायचा दृष्टिकोन

आपल्या शरीराकडे बघायचा दृष्टिकोनच बघा. लैंगिक शिक्षणाच्या कार्यशाळेत मला कळतं, की बहुतांशी प्रशिक्षणार्थिंनी कधीही घरी कोणी नसताना दारं, खिडक्या लावून पूर्ण नग्न होऊन आपलं शरीर पाहिलेलं नसतं. शरीराच्या अवयवांवरून आपला हात फिरवलेला नसतो. कारण विचारलं तर, ''खालचे अवयव घाण आहेत'', ''आपल्या संस्कृतीत हे बसत नाही.'' ''त्यात काय बघायचंय?'', ''आपलं शरीर बघायला लाज वाटते'', ''हे वाया गेल्याचं लक्षण आहे,'' अशी उत्तरं मिळतात किंवा ''अंघोळीच्या वेळी बघितलं जातं ना, अजून वेगळं काय बघायचं?'' (अंघोळीबद्दल बोलायचं झालं तर काहीजणांना उघड्यावर अंघोळ करावी लागते. त्यामुळे जननेंद्रियांची स्वच्छता करता येत नाही. तर अनेकजण असे आहेत की स्नानगृहात अंघोळ करत असले तरी चड्डी घालूनच अंघोळ करतात. जननेंद्रियांना साबणाचा स्पर्श होत नाही.)

पुरुषांची जननेंद्रियं बाहेर असल्यामुळे ती त्यांना सहज दिसतात. (बघायची इच्छा असो वा नसो) पण स्त्रियांचं तसं नसतं. भगोष्ठांनी त्यांचं मूत्रमार्गाचं मुख, योनिमुख झाकलेलं असतं. जोवर स्त्रिया आपलं भगोष्ठ उघडून आपली जननेंद्रियं न्याहाळत नाहीत तोपर्यंत त्यांना त्यांची बाह्य-रचना माहीत होत नाही आणि म्हणूनच अनेक पुरुषांना आणि स्त्रियांना,''स्त्रीची लघवी कुठून येते? हे चित्रात दाखवा'', असं म्हटलं की ते स्त्रीच्या जननेंद्रियांच्या चित्रात योनिमुखाच्याकडे बोट दाखवतात. ही आपल्या शरीराची ओळख, तर अवयवांच्या स्वच्छतेची काय जाण असणार?

शरीराबद्दल जर हे अज्ञान तर जननेंद्रियांच्या कार्याबद्दल काय बोलावं?

“मला पहिल्यांदा झोपेत वीर्यपतन झालं तेव्हा मी खूप घाबरलो होतो. मला कोणता तरी आजार झाला का? असं वाटलं.” हा सातत्यानं ऐकू येणारा मुलांचा अनुभव व “मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मला आईने काहीच सांगितलं नव्हतं. मी घाबरून गेले. रडू आवरे ना, मी खूप रडले. काय सांगू आईला आणि कसं सांगू?” हा मुलींचा अनुभव मी किती वेळा ऐकला आहे म्हणून सांगू? वेळेवर ज्ञान देऊन मुलां/मुलींची भीती टाळता आली नसती का?

शारीरिक बदलांची ही स्थिती आहे तर मानसिक आरोग्याबद्दल काय सांगायचं? मुला-मुलींना विचारलं, की “तुम्हांला लैंगिक इच्छा होतात का?” तर लगेच शरमेनं बहुतेकजण मान खाली घालतात. जणू काही त्या इच्छा होणं चुकीचं आहे. पण ही शरम स्वाभाविक आहे, कारण जिथे त्या इच्छांशी निगडित अवयव घाण मानले जातात, तिथे त्या इच्छा घाण मानल्या जातील तर काय नवल? या इच्छा वयात आल्यावर मुला/मुलींना होणं स्वाभाविकच आहे हे जर त्यांना सांगितलं नाही, तर या विषयावर संवाद कसा साधणार?

लिंगभेदाच्या चुकीच्या संकल्पना, लैंगिक अज्ञान, चुकीचे संदेश, अर्धवट माहिती, फक्त स्वतःच्या लैंगिक सुखापुरता बायकोचा विचार करणारा नवरा व संवादाचा संपूर्ण अभाव या सर्व पैलूंचा परिणाम नवरा-बायकोच्या लैंगिक नात्यात उतरतो. अशा परिस्थितीत स्त्रीचा लैंगिक अनुभव किती सुखकारक असणार? उत्तेजित लिंगाची लांबी असो किंवा संभोगाचा कालावधी असो, अश्लील वाङ्मय व मित्रांकडून मिळालेल्या चुकीच्या माहितीतून अवास्तव अपेक्षा निर्माण होतात. त्या अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत की जोडप्यातील ताण वाढतो.

लिंग असमानतेच्या खुळ्या कल्पनेमुळे स्त्रीनं संभोगासाठी पुढाकार घेतला, तर अनेक पुरुषांना अस्वस्थ व्हायला होतं. कार्यशाळेत मला दिसतं की संभोगात ‘वूमन ऑन टॉप’ पोझिशनबद्दल बोलायला लागलं, की पुरुषांना असुरक्षित वाटायला लागतं. (त्यांना ही पोझिशन कमीपणाची वाटते.)

बायको आजारी असो, तिला पाळीचा त्रास असो किंवा मूड नसो, नवऱ्याला लैंगिक इच्छा झाली की तिनं तयार असलंच पाहिजे ही धारणा बनलेली असते. तिनं नाही म्हटलं की नवऱ्याचा अहंकार दुखावणार, मारहाण किंवा जबरदस्ती वाट्याला येणार हे अनुभवानं तिला माहीत झालेलं असतं. एक ताई म्हणाल्या, “मी क्वचित जरी नाही म्हणाले तरी हे डोक्यात राग घालून घेतात, शिव्या देतात, म्हणतात, ‘तुझ्या आईला.. जातो मी बाहेर’ व बाहेरच्या बाईकडे जातात.” इतर कोणाकडे लैंगिक सुखासाठी गेलं, तर निरोध वापरून संभोग करणं महत्त्वाचं आहे हे माहीत नसतं. असुरक्षित संभोग झाला तर संसर्गित व्यक्तीपासून एसटीआय/एचआयव्ही/एड्सची लागण होण्याची शक्यता असते. त्याला अशी लागण झाली की

त्याच्यापासून ते आजार बायकोच्या वाट्याला येतात.

कुटुंब नियोजनाची साधनं वापरणं असू देत किंवा संतती नियमनाची शस्त्रक्रिया करणं असू देतं, या सर्व, सोईनं स्त्रीच्या जबाबदाऱ्या समजल्या जातात. मुलगा झाला नाही तर स्त्रीला जबाबदार धरलं जातं.

लिंगभेद व लैंगिकतेबद्दलची पूर्वग्रहदूषित दृष्टी उतारवयातही आपल्या आयुष्यात डोकावत राहते. मी एकदा काही स्त्रियांबरोबर लैंगिकतेची कार्यशाळा घेत होतो. 'वाढतं वय व लैंगिक गरजा' याच्याबद्दल गटातली चर्चा ऐकत होतो. एका गटाकडून आलं, की "आमच्या ग्रुपमध्ये चर्चेत असं ठरलंय, की पन्नाशी आली की म्हातारपण आलंय असं गृहीत धरायचं, म्हणून पन्नाशीनंतर सेक्स करणं लोकांनी बंद करावं." दुसऱ्या एका गटाने हे वय पंचेचाळीस ठरवलं, तर तिसऱ्या गटाने साठ वर्षं ठरवलं. लैंगिक इच्छांना प्रत्येकजण आपापली 'काल्यबाह्य तारीख' लावत होते.

"अर्धी हाडं मसणात गेली तरी या जोडप्याला अजून एकांत का हवा आहे?" हा विचार अनेकांच्या मनाला शिवतो. लैंगिक इच्छांचं प्रकटीकरण सोडाच, या वयात एखाद्या सुंदर पुरुषाकडे किंवा स्त्रीकडे बघून लैंगिक इच्छा होणंही चुकीचं समजलं जातं. पण यातही दुटप्पीपणा दिसतो. एक ताई म्हणाल्या, "पुरुषाचं एक वेळ मी समजू शकते पण बायकांनी म्हातारपणी असं का वागावं?"

लैंगिक शिक्षण

लैंगिकतेकडे निकोपपणे बघण्याची दृष्टी निर्माण व्हावी म्हणून वयात यायच्या वेळी मुला/मुलींना लैंगिकतेचं सर्वांगीण शिक्षण देणं आवश्यक आहे. वयात आलेल्या मुला/मुलींना लैंगिक ज्ञानापासून वंचित ठेवणं माझ्या मते घोर अपराध आहे. या ज्ञानापासून तरुणांना जाणूनबुजून वंचित ठेवणं हे त्यांच्या मूलभूत अधिकारांचं उल्लंघन आहे. अशानं आपण त्यांचं किती अतोनात नुकसान करतो, हे सांगण्यास शब्द कमी पडतात. शारीरिक व मानसिक लैंगिक आरोग्याबद्दल जी उदासीनता या देशात आहे, ती अत्यंत लांच्छनास्पद आहे.

पालकांनी मुलांशी लैंगिक विषयावर कधीही संवाद साधला नसल्यामुळे त्यांच्याकडून काहीही माहिती मिळणं, मार्गदर्शन होण्याची शक्यता नसते. (खरंतर एका दृष्टीनं ते चांगलं आहे, कारण पालकांना लैंगिकतेचं शिक्षण मिळालं नसल्यामुळे ते आपल्या पाल्याला काय शिकवणार? पण निदान पालकांना याचं महत्त्व जरी कळलं तर ते एखादं लैंगिकतेवरचं पुस्तक आपल्या पाल्याला भेट देऊ शकतात.)

लैंगिक विषयावर बोलणं आपल्या संस्कृतीत बसत नाही या सबबीखाली लैंगिक शिक्षण व त्यातील मायना हा कायम वादग्रस्त विषय राहिला आहे. काय

शिकवायचं, काय नाही शिकवायचं, कोणती चित्र चालतील, कोणती चालणार नाहीत, कोणते शब्द वापरायचे, कोणते टाळायचे हे नेहमीचेच मुद्दे ऐरणीवर येतात. मग एखाद्या समितीची स्थापना करायची व तिच्या अहवालाची वाट बघायची. या खेळाला इतक्यात पूर्णविराम मिळेल असं वाटत नाही.

सध्याची स्थिती अशी आहे, की बहुतेक शाळेत लैंगिकतेचं शिक्षण दिलंच जात नाही. मुला/मुलींमध्ये होणारे शारीरिक/मानसिक बदल, लैंगिक इच्छांकडे बघायचा दृष्टिकोन, शारीरिक स्वच्छता, नात्याचे विविध पैलू, जबाबदारी, आपले व जोडीदाराचे अधिकार, लैंगिक सुख, गर्भधारणा, कुटुंब नियोजनाची साधनं, समलैंगिकता, ट्रान्सजेंडर, सुरक्षित संभोग यांच्यावरील सर्व शंका, प्रश्न, काळजी, भीती अनुत्तरित राहतात.

काही शाळेत दिलं गेलेलं लैंगिक शिक्षण इतकं उथळ असतं, की त्यांना फक्त आपण कसे पुढारलेले आहोत हे दाखवण्यापलीकडे कोणताच उद्देश नसतो, हे स्पष्ट होतं. आपल्याला या शिक्षणातून काय साध्य करायचं याच्यावर त्यांनी विचारच केलेला नसतो. मला उत्तरेत एका नामवंत पब्लिक स्कूलनं बोलावलं होतं. मी त्यांच्या शिबिरात भाग घेऊन, नंतर मी विविध राज्यांतील काही शाळांमधील विद्यार्थ्यांना 'पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट' कसं शिकवायचं हे त्यांच्या शिक्षकांना शिकवायचं ('ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स') हा हेतू. माझ्याबरोबर इतरही काही समाज कार्यकर्ते व डॉक्टर या शिबिरात होते. प्रशिक्षणासाठी विमानानें नेलं, राहण्याची उत्तम सोय केली व पहिल्याच दिवशी सांगितलं, की सेक्स, सेक्शुअल, सेक्शुॲलिटी हे शब्दच वापरायचे नाहीत, ते वादग्रस्त आहेत. हे काय लायकीचं शिक्षण झालं? साहजिकच मी या प्रकल्पाला पाठ फिरवली.

काही ठिकाणी लैंगिक शिक्षणाच्या नावाखाली काय शिकवलं जातं हा एक भयानक अनुभवच असतो. काही ठिकाणी लैंगिकतेच्या शिक्षणाच्या नावाखाली सेक्सबद्दल मुलांमध्ये भीती भरवली जाते. मला एकदा एक संस्थेने लैंगिक शिक्षण शिकवणाऱ्या काही शिक्षकांबरोबर चर्चा करण्यास बोलावलं होतं. उद्देश होता की त्यांचे जे काही प्रश्न आहेत याच्यावर त्यांना मी काही मार्गदर्शन करावं. त्यांच्याशी बोलताना माझ्या अंगावर काटा आला. एका शिक्षकाकडून आलं, "मी गुप्तरोग/एचआयव्ही/एड्सचे परिणाम दाखवून मुलांच्या मनात संभोगाबद्दल भीती भरवतो." प्रत्येक वाक्यात त्यांचे या विषयाबद्दल पूर्वग्रह व अज्ञान डोकावत होतं. जेव्हा एक शिक्षिका म्हणाल्या, "गर्भसंस्काराचा वापर करून आपण गर्भाच्या भावी लैंगिक आयुष्यावर नियंत्रण करायचा प्रयत्न केला पाहिजे," तेव्हा मात्र दगडावर डोकं आपटून काही फायदा नाही हे जाणून, मी माझं सत्र झट्दिशी आवरतं घेतलं.

बरं शिक्षकांनी शिकवलेल्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून नुसतं पाठ्यपुस्तकातून

शिकावं, तर तिथेही पुरेशी माहिती उपलब्ध नाही. जी आहे ती एखादा विषय किती वाईट पद्धतीनं मांडला जावा याचंच एक नामवंत उदाहरण ठरतं.

एका नववीच्या पाठ्यपुस्तकात पुरुष व स्त्रीच्या जननेंद्रियांच्या आकृत्या आहेत. एका ओळीत पुरुषांच्या जननेंद्रियांची नावं आहेत व एका ओळीत स्त्रियांच्या जननेंद्रियांची नावं आहेत. बस! त्या अवयवांच्या कार्याचा एक शब्दाने उल्लेख नाही.

एका दहावीच्या पाठ्यपुस्तकात एचआयव्ही/एड्सबद्दल माहिती दिली आहे. माहितीमध्ये गवाक्ष काळाचा (विंडो पीरिअड) उल्लेख नाही. 'एआरटी' औषधांमुळे एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तीचं आयुष्यमान वाढतं हा महत्त्वाचा मुद्दा मांडलेला नाही.

एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तींशी भेदभाव करू नये अशी एकही ओळ नाही. पण *"It should be impressed upon the public that they should lead a clean life and not indulge in unlawful sexual contact."* असा सल्ला आहे. *'unlawful'* म्हणजे काय म्हणायचंय?

द्राविडी प्राणायाम करून पहिल्यांदा एचआयव्ही/एड्स व नंतर गुप्तरोगाची माहिती आहे. गुप्तरोगाच्या भागात लक्षणंही नाहीत व यांतील अनेक गुप्तरोग अॅलोपथिक औषधं घेतली, तर पूर्णपणे बरे होतात याचा उल्लेख नाही.

अशा शिक्षणातून विद्यार्थ्यांना काय मिळणार आहे?

स्त्री असो, पुरुष असो, भिन्नलिंगी असो, समलिंगी असो, ट्रान्सजेंडर असो, जननेंद्रियांत वेगळेपण असलेल्या व्यक्तीं असोत, एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स संसर्गित व्यक्ती असो या सर्वांना सामावून घेणारी दृष्टी लैंगिकतेच्या शिक्षणात असणं गरजेचं आहे. लैंगिकतेचं शिक्षण व त्याच्या जोडीला शाळा/कॉलेजमधील कॉन्सेलर्स ही आजची फार मोठी गरज आहे. हे शिक्षण निकोप दृष्टीनं देणं महत्त्वाचं आहे. मुला/मुलींच्या शरीरात वेगळेपण आहे, सगळ्यांचा लैंगिक कल व लिंगभाव सारखा नाही तरीपण ते सर्व समान आहेत, समान अधिकारांच्या पात्रतेचे आहेत, हा मानवाधिकाराचा पाया लैंगिकतेच्या शिक्षणात उतरलाच पाहिजे. लैंगिक नाती असू देत नाहीतर कुटुंब नियोजन असू देत, प्रत्येक मुला/मुलीला सर्व पर्यायांची माहिती देणं व त्यांच्या गरजांनुसार त्यांना त्यांची लैंगिक जीवनशैली निवडायचा अधिकार मिळणं गरजेचं आहे. कदाचित अनेकजण जे पर्याय निवडतील ते पर्याय आपल्याला पटणारे नसतील. पण ते पर्याय लैंगिकतेचं ज्ञान व त्याच्याबरोबरची जबाबदारी जाणून निवडलेले असतील आणि हाच खरा लैंगिकतेच्या शिक्षणाचा उद्देश आहे.

****

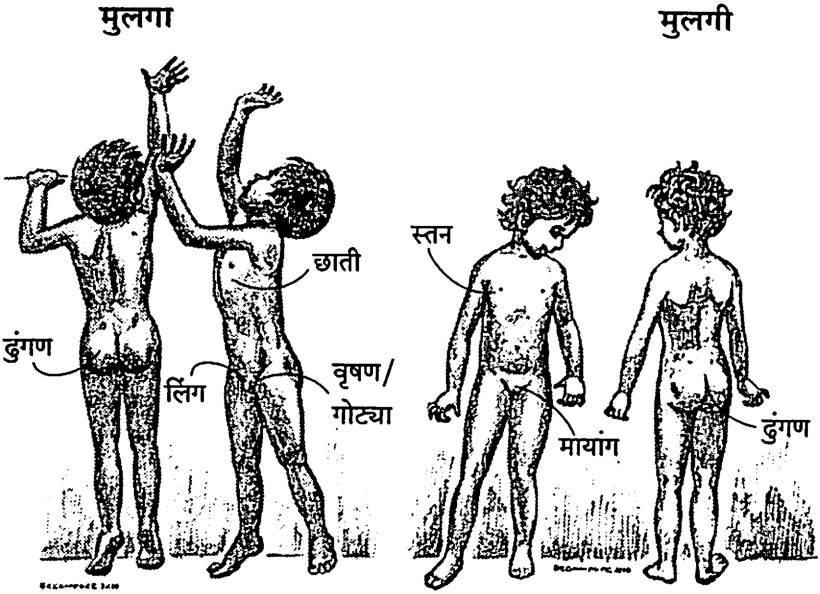
बालपण

सकाळची वेळ. मी डॉ. भूषण शुक्ल यांच्या कार्यशाळेत बसलो होतो. लहान मुलांच्या वाढीबद्दल ते पालकांशी संवाद साधत होते. मी पालक नसलो तरी मला त्यांचं सत्र ऐकायची खूप उत्सुकता होती, म्हणून आलो होतो. माझी उत्सुकता दुर्दैवानं पालकांमध्ये नव्हती. त्या सत्राला फारजण उपस्थित नव्हते. कदाचित लहान मुलांचा फॅशन शो असता तर जास्त पालक आले असते.

एका बाईने हात वर केला, माईक हातात घेऊन तिनं प्रश्न विचारला, 'मुलांना अंघोळ घालताना त्यांच्या जननेंद्रियांना कोणती नावं द्यावीत?' हा प्रश्न मलाही अनेक वेळा कार्यशाळेत विचारला जातो. मी प्रशिक्षणार्थींना विचारतो, की 'तुम्ही लहान मुलांना अंघोळ घालताना मुलांशी काय बोलता? काही म्हणतात, की "आम्ही देवाचं नाव घेतो – 'हरी ओम'". काहीजण काहीच बोलत नाहीत. काहीजण अंघोळ घालताना, "आता आपण हाताला साबण लावू", "पायाला साबण लावू" असं म्हणत अंघोळ घालतात. याच्यामुळे मुलांना आपल्या अवयवांची नावं कळायला लागतात. पण जेव्हा त्यांना मी विचारतो, की "जननेंद्रियांना काय नावांनी संबोधता?" तेव्हा बहुतेकजण गप्प बसतात.

काही वेळा जननेंद्रियांना 'मामा', 'काका', 'मावशी', 'सासूबाई', 'आत्या' अशी नावं देऊन नातेवाइकांबद्दलचा जिव्हाळा व्यक्त केला जातो. काहीजण 'शू' ची जागा, 'शी' ची जागा असं म्हणतात. मग मी विचारतो, की "आपण नाकाला श्वास घ्यायची जागा म्हणतो का? मग आपण लिंगाला 'शू' ची जागा का म्हणायचं? लिंग हा शब्द का वापरू नये?" मी सांगतो, की पालकांनी न संकोच करता अवयवांची नावं मुलांबरोबर वापरावीत.

योग्य शब्दांचा वापर करायची सवय मुलांना लहानपणापासून लावली पाहिजे. त्या अवयवांबद्दल मुलांना एखादा प्रश्न विचारायचा असेल, काही बोलायचं असेल तर त्यांना त्या अवयवांची योग्य नावं माहिती पाहिजेत. आपण त्या अवयवांची नावं न लाजता घेतली की मुलांपर्यंत संदेश पोहोचतो की ती नावं त्यांनीही वापरण्यास हरकत नाही.



लहान मुलांचं वर्तन

मूल जसजसं वाढायला लागतं तसतसं ते हातापायाच्या आधारे जमिनीवर सरकायला लागतं. कुतूहलापोटी हाताला लागेल त्या गोष्टींशी खेळायला लागतं. आपल्या शरीराच्या विविध भागांना स्पर्श करायला लागतं. या टप्प्यात काही पालकांना आपल्या मुला/मुलींच्या वर्तनाबद्दल काळजी वाटायला लागते. "माझी २ वर्षांची मुलगी पालथं पडून जमिनीवर जननेंद्रिय घासते. काही वेळा तर अगदी पाहुण्यांसमोर हे प्रदर्शन होतं. एवढ्या लहान वयात हे लैंगिक वर्तन कसं काय?" किंवा "माझ्या ३ वर्षांच्या मुलाने एका ३ वर्षाच्या मुलाचं लिंग तोंडात घेताना मी पाहिलं. माझा मुलगा समलिंगी आहे का?" किंवा "माझ्या मुलीनं परवा एक खडू तिच्या गुदात घालायचा प्रयत्न केला. तिला आत्तापासून सेक्स आला का?" अशा तऱ्हेचे अनेक प्रश्न पालकांना भेडसावतात. म्हणून लहान मुला/मुलींच्या वर्तनाचा अचूक अर्थ समजून घेणं गरजेचं आहे.

स्पर्श

लैंगिक इच्छा व लैंगिक सुख उपभोगण्याची परिपक्वता वयात आल्यावरच मुला/मुलींमध्ये येते. लैंगिक इच्छा व लैंगिक सुखाकडे प्रौढ व्यक्ती ज्या नजरेनं बघतात, त्या कृतींना अर्थ लावतात तसा अर्थ लहान मुलांना अजिबात अवगत नसतो. जननेंद्रियाशी खेळणं हे त्यांच्यासाठी इतर अवयवांबरोबर खेळण्यासारखं असतं. जशी हाताची बोटं, पायाची बोटं लहान मुलं खेळण्यासाठी वापरतात, तसंच

लहान मुलं आपली जननेंद्रियंही खेळण्यासाठी वापरतात. प्रत्येक अवयवाला हात लावणं, ओढून बघणं, ताणून बघणं, शरीराच्या सगळ्या भोकांत बोटं घालणं, हा लहान मुला/मुलींचा वाढीचा एक भाग असतो. त्यामुळे कानात, नाकात, गुदात पेन्सीलसारख्या वस्तू घालणं, अशा अनेक गोष्टी पालकांच्या नजरेस येतात (अशा वस्तू लहान मुलांपासून दूर ठेवणं व मुलांवर लक्ष ठेवणं एवढी खबरदारी पालकांनी जरूर घ्यावी.) पालकांनी लैंगिक पैलू अनुभवला असल्यामुळे लहान मुलांच्या अनेक कृती पालकांना लैंगिक वर्तन वाटतात व पालकांचा गैरसमज होतो. ते घाबरून जातात. मुला/मुलीला शिक्षा करतात. पालकांना जाण असली पाहिजे की या कृतींमध्ये अजिबात लैंगिक भावना नसते.

कुतूहल

लहान वयात मुला/मुलींना आपल्या व इतरांच्या शरीराबद्दल कुतूहल असतं. लहान मुलाचं व मुलीचं शरीर बाह्य अंगांनी कंबरेखाली वेगळं असतं. त्यामुळे मुलगी आपल्यापेक्षा कशी वेगळी हे जाणण्याची लहान मुलांमध्ये इच्छा असते. तसंच मुलगा आपल्यापेक्षा कसा वेगळा आहे याचं कुतूहल मुलींना असतं. अनेक जणांना लहानपणी डॉक्टर-डॉक्टर खेळलेलं आठवत असेल. मला स्वच्छ आठवतं, की मी आणि इतर मुलं-मुली डॉक्टर-डॉक्टर खेळलेलो आहोत. डॉक्टर बनून, तपासण्याचा बहाणा करून, मुलीने माझी चड्डी काढायची, मग मी डॉक्टर बनून तिची चिड्डी काढायची, हा खेळ खेळायचो. यात कुठेही लैंगिक भावना नव्हती. फक्त कुतूहल होतं.

सुखद भावना

जननेंद्रियांच्या भागात जास्त संवेदशनशीलता असते. म्हणून जननेंद्रियांना हात लावून, चोळून, घासून लहान मुला/मुलींना सुख मिळतं. या सुखाचा लैंगिक सुखाशी काहीही संबंध नाही. वृषण, लिंग कुरवाळणं, जननेंद्रिय जमिनीवर घासणं, हे स्पर्श मुलांना आवडतात, म्हणून वारंवार तीच कृती करतात. पालक लगेच मुलाचा हात हिसकून घेतात किंवा धपाटा घालतात. ''ई शी शी'', ''खाली हात लावलास तर मार मिळेल'' किंवा ''छी छी त्या जागेला हात लावायचा नाही'' अशी प्रतिक्रिया देतात. अशाने मुलांना संदेश मिळतो की कंबरेखालचे अवयव वाईट आहेत, घाण आहेत, त्यांना स्पर्श करणं वाईट आहे. त्याच्यामुळे ते अवयव व त्या अवयवांशी निगडित कार्य वाईट आहे असा चुकीचा संदेश मुलांपर्यंत पोहोचतो. जननेंद्रियांशी चाळा होत असेल तर अशा वेळी त्या मुलाचा हात बाजूला घ्यावा व दुसऱ्या गोष्टींवर त्याचं लक्ष वेधून घ्यावं.

कंटाळा

लहान मुलं/मुली जर जननेंद्रियांशी सारखं खेळत असतील, तर शक्यता आहे की ते मूल भयानक कंटाळलेले आहे, दुसरी कोणतीच करमणुकीची किंवा लक्ष वेधणारी साधनं समोर नाहीत. (म्हणून त्यांचं मन गुंतवणारे खेळ त्यांना देणं गरजेचं आहे.)

अनुकरण

काही वेळा लैंगिक वर्तन मुलांच्या नजरेस येतं. कधी टिव्हीवर तर कधी प्रत्यक्षात बघितलेलं असू शकतं. याचं अनुकरण करण्याचा प्रयत्न होऊ शकतो. उदा. टिव्हीवर एखादं लैंगिक दृश्य बघून आपल्या वयाच्या एखाद्या मुला/मुलीला खाली झोपवून त्याच्यावर आपण पडणं असं वर्तन पालकांच्या नजरेस येऊ शकतं. लहान मुलांना अर्थातच त्याचा अर्थ कळत नाही.

डॉ. शुक्ल म्हणाले,"पालकांनी मुलं खोलीत नसतानाच शरीरसंबंध करावेत. अनेक वेळा जागेच्या अभावामुळे मुलं झोपली आहेत असं समजून आईवडील त्याच खोलीत संभोग करतात. हे जर लहान मुला-मुलींनी पाहिलं, तर त्याचा ते काय अर्थ लावतील हे सांगता येत नाही. त्यांनी असा प्रकार कुठेच पाहिला नसल्यामुळे वडील आणि आईमध्ये मारामारी होत आहे, वडील आईला मारताहेत अशी धारणा ते करून घेऊ शकतात आणि त्यामुळे ती घाबरून जाऊ शकतात."

खाज सुटणं

मुला/मुलींनी जननेंद्रियांना सारखा हात लावायचं एक कारण असू शकतं, की त्यांच्या जननेंद्रियांना खाज किंवा काहीतरी त्रास होतोय. लहान मुलांना डायपर रॅश झाला किंवा मायांगाला/शिस्नमुंडाला/वृषणाला बुरशी किंवा जीवाणूंची लागण झाली, तर तिथे खाज सुटते, लालसर चट्टा उठतो. म्हणून लहानपणापासून अंघोळीच्या वेळी शरीराच्या इतर अवयवांबरोबर जननेंद्रियसुद्‌धा धुतली पाहिजेत ही सवय आपण मुलांना लावणं गरजेचं आहे.

लिंगाचा ताठरपणा

लहान मुलांच्या लिंगाला ताठरपणा आला म्हणजे लैंगिक उत्तेजना आली असा गैरसमज करून घेऊ नये. लहान मुलांच्या लिंगाला अधूनमधून ताठरपणा येतो. याचा लैंगिक इच्छांशी काहीही संबंध नाही.

लिंगाला ताठरपणा फक्त लैंगिक इच्छा झाल्यावरच येतो असं नाही. उदा. रात्री मूत्राशयात लघवी साचते व त्याच्या दाबामुळे लिंगाला ताठरपणा येऊ शकतो.

म्हणून काही वेळा सकाळी उठल्यावर मुलांचे/पुरुषांचे लिंग अर्ध ताठरलेलं दिसतं. लघवी केली की लिंगातील ताठरपणा जातो.

लैंगिक शोषण

कोणी व्यक्ती लहान मुला/मुलींच्या जननेंद्रियांशी खेळत असेल, तर त्या लहान मुला/मुलीला स्वतःच्या जननेंद्रियांना हात लावायची सवय लागू शकते. तसंच जर कोणी व्यक्ती लहान मुला/मुलींला त्या व्यक्तीच्या जननेंद्रियांशी खेळायला लावत असेल, तर या मुला/मुलीला इतर व्यक्तींच्या जननेंद्रियांना हात लावायची सवय लागू शकते. (बघा, सत्र – लैंगिक अत्याचार.)

झोपेत सुसू होणे (एन्युरेसीस)

लहान मुलं जशी मोठी व्हायला लागतात तसतसं त्यांचं लघवीवर नियंत्रण यायला लागतं. पण काही मुला/मुलींना लघवीवर नियंत्रण यायला वेळ लागतो. याची मुलांना लाज वाटते व आईवडिलांनाही याचा त्रास होतो. पालकांनी त्याला नांव ठेवणं, चेष्टा करणं, शिक्षा करणं कटाक्षानं टाळावं. बहुतांश वेळा ही समस्या वयाच्या १२ ते १४ वर्षांपर्यंत आपोआप सुटते. जर या नंतर ही समस्या सुटली नसेल, तर 'युरॉलॉजिस्ट' चा सल्ला घ्यावा. तोपर्यंत झोपायच्या आधी लघवीला जाणं, गजर लावून मध्यरात्री उठून लघवी करून परत झोपणं अशा विविध मार्गांचा अवलंब करावा.

जरा समजायला लागलं की

जसजसं वय वाढायला लागतं तसतसं मुलांना आपल्या अवतीभोवतीच्या गोष्टींबद्दल कुतूहल वाढायला लागतं. मुलं चौकसखोर बनतात. आईवडिलांना अडचणीत आणणारे प्रश्न विचारतात, "आम्ही कुठून आलो?" किंवा "बाळ कसं होतं?" हे प्रश्न बहुतेक पालकांच्या कानी आलेले आहेत. लहान मुलांना याचं कसं उत्तर द्यायचं या संकोचामुळे पालक मुलांना, "तुला विकत घेतलयं", नाहीतर, "गप्प बस. फाजील कुठला" अशी उत्तरं देतात. या प्रश्नांची उत्तरं द्यायची म्हणजे वात्सायनाचं 'कामसूत्र' समजून सांगावं लागणार अशी त्यांना उगाचंच भीती असते. (तशी वेळ आली तर आपल्यालातरी पुरेसं ज्ञान आहे का? ही शंकाही मनात असते.)

मुलांना सगळ्या तांत्रिक गोष्टी सांगाव्या लागत नाहीत. कारण त्या वयात त्यांना तांत्रिक गोष्टी कळत नाहीत. त्यामुळे "बाळ पोटाच्या खालच्या भागात वाढतं." "बाळ पोटाच्या खालच्या भागातून बाहेर येतं" एवढं म्हटलं तरी चालतं. उत्तर

द्यायचं नसेल तर सरळ सांगा, ''तू इतकी (उंची दाखवत) मोठी झालीस ना की तुला कळेल.'' एखाद्या प्रश्नाचं उत्तर माहीत नसेल तर, ''मला उत्तर माहीत नाही.'' असं स्पष्ट सांगा. खोटं बोलून वेळ मारून नेऊ नका. २-४ वर्षांत (तुमचं मूल वयात यायच्या अगोदर) त्याच्या आजूबाजूची मोठी मुलं तुमच्या मुला/मुलींशी लैंगिक विषयाबद्दल बोलणार आहेत. त्यांचं बोलणं तुमच्या मुला/मुलींच्या कानी पडणार आहे. म्हणून इतरांकडून अर्धवट माहिती शिकण्यापेक्षा आपणच शास्त्रशुद्ध माहिती न संकोच करता द्यायला शिकलं पाहिजे.

सांगताना लाजू नका, शरमू नका. ''शाळेला दररोज बुट्टी मारली तर काय होईल?'' या प्रश्नाला आपण जेवढं सहज उत्तर देऊ तेवढ्या सहजपणे याही प्रश्नांची उत्तरं पालकांनी द्यायला शिकलं पाहिजे. जसं माझ्या डोळ्यांसमोर चित्र आहे, की मी लहान असताना माझी एक नातेवाईक आपल्या मुलीला पदराखाली घेऊन स्तनपान करत असताना मी तिच्यासमोर कंबरेवर हात ठेवून त्यांच्याकडे कुतूहलानं बघत होतो. मी विचारलं, ''काय करतेस ?'' ती अजिबात अस्वस्थ झाली नाही. मला म्हणाली , ''बाळ दूध पितंय.'' मला ते उत्तर पुरेसं होतं.

आपल्याला सांगणं जमणार नसेल तर मुलांना समजेल अशा सोप्या भाषेत लिहिलेलं लैंगिकता / लैंगिक शिक्षणावरचं पुस्तक त्यांच्या वाढदिवसाला त्याना भेट द्यावं.

****

यौवनात प्रवेश

तारुण्यात प्रवेश करताना शरीरामध्ये झपाट्यानं वाढ होते. मुली सरासरी ११-१३ वर्षांत व मुलं सरासरी १३-१४ वर्षांत वयात येतात. क्वचित एखादा मुलगा किंवा मुलगी लवकर (उदा.नवव्या किंवा दहाव्या वर्षी) वयात येते. (जर १६वं वर्ष संपलं तरी मुलगा/मुलगी वयात आली नसेल, तर ॲलोपथिक डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यावी.) वयात येताना मुला/मुलींच्या शरीरात विविध शारीरिक व मानसिक बदल होऊ लागतात. त्यांचा लैंगिक पैलू जन्म घेतो व लैंगिक इच्छा उत्पन्न होऊ लागतात.

शारीरिक बदल

मुलांमधील शारीरिक बदल	मुलींमधील शारीरिक बदल
वीर्यनिर्मिती सुरू होते.	मासिक पाळी सुरू होते.
जननेंद्रियांच्या आकारात वाढ होते.	जननेंद्रियांच्या आकारात वाढ होते.
उंची वाढते.	उंची वाढते.
खांदे रुंदावतात	शरीराला गोलाई येते.
स्नायू बळकट होतात.	स्तनं वाढतात.
आवाज फुटतो.	काखेत, जननेंद्रियांभोवती केस येतात.
काखेत, जननेंद्रियांभोवती केस येतात.	
दाढी / मिशा येतात.	

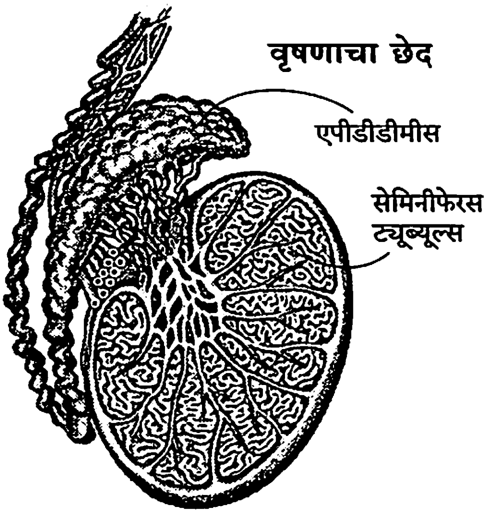
पुरुषांची जननेंद्रिय

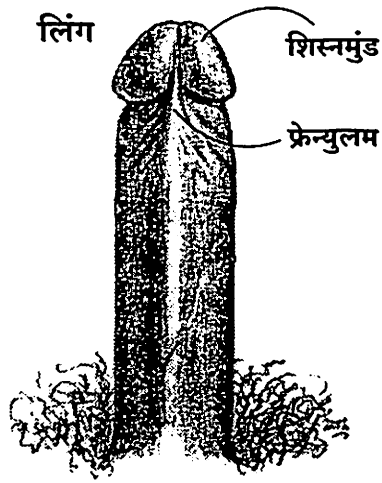
वृषण (गोट्या)

पुरुषांना दोन वृषण असतात. हे वृषण एका त्वचेच्या पिशवीत (वृषणकोष) असतात. दोन्ही वृषण समान आकाराचे नसतात. एक वृषण दुसऱ्यापेक्षा थोडं मोठं असतं व थोडं खालती लोंबतं असतं. वयात आल्यानंतर वृषणात टेस्टोस्टेरोन हे लैंगिक संप्रेरक तयार होतं. वयात आल्यावर या संप्रेरकामुळे स्नायू बळकट होणं, आवाज बसणं हे बदल होतात.

वृषणात अनेक पातळ नळ्या असतात (सेमिनीफेरस ट्यूब्यूल्स). वयात आल्यावर टेस्टोस्टेरोन संप्रेरकामुळे, यांच्यामध्ये पुरुष बीजं तयार होऊ लागतात व मग ती एपीडीडीमीसमध्ये पोहोचून तिथे त्यांची वाढ पूर्ण होते. वयात आल्यापासून पुरुषबीजांची निर्मिती आयुष्यभर चालू राहते.

पुरुषबीजं तयार होण्यास विशिष्ट तापमान लागतं. हे तापमान शरीराच्या तापमानापेक्षा थोडं कमी असतं. हे तापमान सांभाळण्यासाठी खूप थंडी असते तेव्हा वृषण शरीराच्या जवळ ओढली जातात व जेव्हा खूप उष्णता असते, तेव्हा वृषण शरीरापासून दूर केली जातात (जास्ती खाली लोंबतात). जर वृषणांना सातत्यानं जास्त तापमान जाणवलं, तर पुरुषबीजांच्या निर्मितीवर विपरीत परिणाम होतो. म्हणून मुलांनी सैल चड्डी घालावी. कुस्ती / व्यायाम करणाऱ्यांनी लंगोट घातला तर व्यायाम झाल्यावर लंगोट काढून सैल चड्डी घालावी.



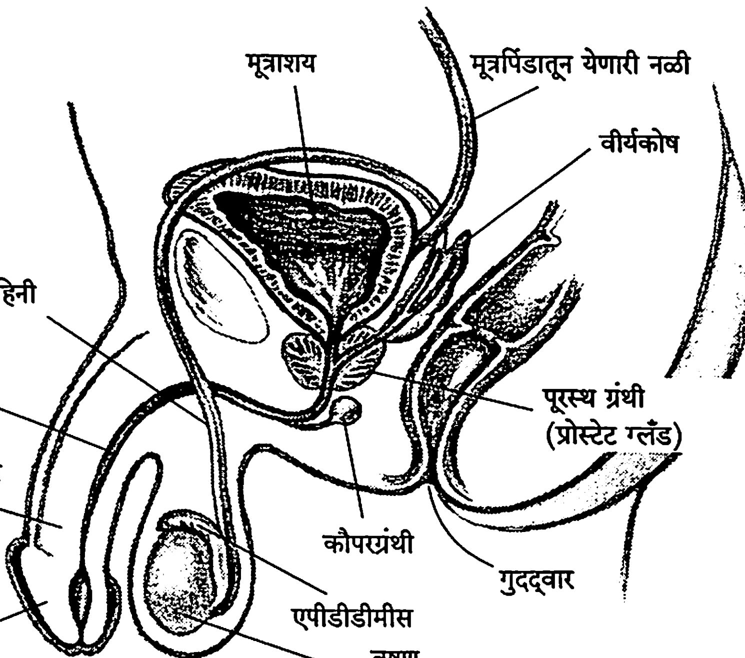


लिंग/शिस्न

लिंग हा तीन मासुल नळ्यांनी बनलेला अवयव आहे. लिंगाच्या टोकाला एक फुगीर भाग असतो ज्याला शिस्नमुंड म्हणतात. लिंगातून लघवी बाहेर सोडली जाते. वयात आल्यावर लिंगाच्या कार्यात अजून भर पडते. लिंग संभोगाचा एक अवयव बनतं.

शिस्नमुंड

शिस्नमुंडावर एक त्वचा असते. मुलगा तारुण्यात आल्यावर त्याच्या शिस्नमुंडावरची त्वचा हळूहळू शिस्नमुंडाच्या मागे नेता येते.



फ्रेन्युलम

शिस्नमुंडाच्या खाली, शिस्नमुंडाला व लिंगाला जोडणारी एक त्वचा असते, याला 'फ्रेन्युलम' म्हणतात.

फायमॉसिस

काही मुलांची शिस्नमुंडावरची त्वचा खूप आवळलेली ('टाइट') असते व शिस्नमुंडाच्या मागे सरकवता येत नाही. याला 'फायमॉसिस' म्हणतात. फायमॉसिस असलेले पुरुष जेव्हा लिंग-योनीमैथुन किंवा गुदमैथुन करायला जातात, तेव्हा लिंग योनीत/गुदात घालताना शिस्नमुंडावरची त्वचा मागे सरकायला त्रास होतो व खूप दुखतं. त्यामुळे संभोग करताना खूप त्रास होतो.

आपल्याला फायमॉसिसची अडचण आहे का? हे बघण्यासाठी लिंग उत्तेजित झाल्यावर त्वचा सहजपणे शिस्नमुंडावरून मागे-पुढे होते का नाही हे पाहावं. हे कातडं जर खूप 'टाइट' असेल तर डॉक्टरांकडे जाऊन तपासून घ्यावं. डॉक्टरांनी फायमॉसिसचं निदान केलं, तर छोटीशी शस्त्रक्रिया करून शिस्नमुंडावरचं कातडं काढून टाकलं जातं. याला सुंता करणं ('सरकमसिशन') म्हणतात. सुंता केल्यावर शिस्नमुंड उघडं राहतं. सुंता केल्यानं लैंगिक सुखास बाधा येत नाही.

पॅराफायमॉसिस

काही वेळा फायमॉसिस असलेल्या पुरुषांची शिस्नमुंडावरची त्वचा संभोगाच्या वेळी खूप त्रासानं मागे येते, पण मग परत पुढे सरकत नाही. ती मागे घट्ट अडकून बसते. याला 'पॅराफायमॉसिस' म्हणतात. अशा वेळी शस्त्रक्रिया करून ही त्वचा काढून टाकावी लागते.

स्मेग्मा

शिस्नमुंडावरच्या त्वचेच्या खाली एक विशिष्ट स्राव तयार होतो. तो वाळला की त्याची पांढरी पूड बनते. याला 'स्मेग्मा' म्हणतात. जर शिस्नमुंडाच्या वरची त्वचा मागे घेतली तर काहीवेळा ही पावडर शिस्नमुंडाच्या कडेला दिसते. या पावडरचा वास येतो. दररोज अंघोळीच्या वेळी शिस्नमुंडावरची त्वचा मागे घेऊन, साबणानं व पाण्यानं शिस्नमुंड धुऊन हा 'स्मेग्मा' काढून टाकावा.

पुरुषबीजवाहिनी

प्रत्येक वृषणातून पूरस्थ ग्रंथीकडे जाणारी एक पुरुषबीजवाहिनी असते. वीर्य पतनाच्या वेळी वृषणांतील पुरुषबीजं या नळ्यातून पूरस्थ ग्रंथीकडे जातात.

वीर्यकोष

पूरस्थ ग्रंथीच्या बाजूला दोन वीर्यकोष असतात. मुलगा वयात आला की त्याच्या वीर्यकोषात वीर्य तयार व्हायला लागतं.

मूत्राशय

दोन मूत्रपिंडांतून येणारी लघवी मूत्राशयात साठवली जाते. मूत्राशयाच्या खालच्या भागामध्ये काही स्नायू असतात. वीर्यपतनाच्या वेळी हे स्नायू मूत्राशयमुखाला बंद करतात व वीर्याला मूत्राशयात जाऊ देण्यापासून रोखतात, (व वीर्य लिंगावाटे बाहेर येतं).

मूत्रमार्ग

मूत्राशयातून एक नळी पूरस्थ ग्रंथीतून लिंगात जाते. या नळीतून लघवी मूत्राशयातून लिंगावाटे बाहेर सोडली जाते. वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्य याच नळीतून लिंगावाटे बाहेर सोडलं जातं.

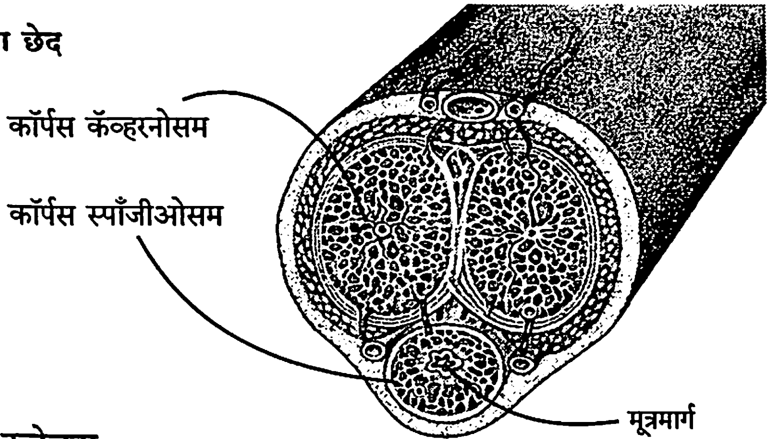
पूरस्थ ग्रंथी (प्रोस्टेट ग्लँड)

पूरस्थ ग्रंथी हा एक सुपारीच्या आकाराचा अवयव आहे. या ग्रंथीत एक स्राव तयार होतो.

कौपर ग्रंथी

लिंगाच्या मुळाजवळ दोन कौपरग्रंथी असतात. यांच्यात एक पारदर्शक स्त्राव तयार होतो. संभोग करताना वीर्यपतन व्हायच्या अगोदर या ग्रंथीतल्या स्रावाचे एक-दोन थेंब लिंगातून बाहेर येतात. याला 'प्रीकम' म्हणतात.

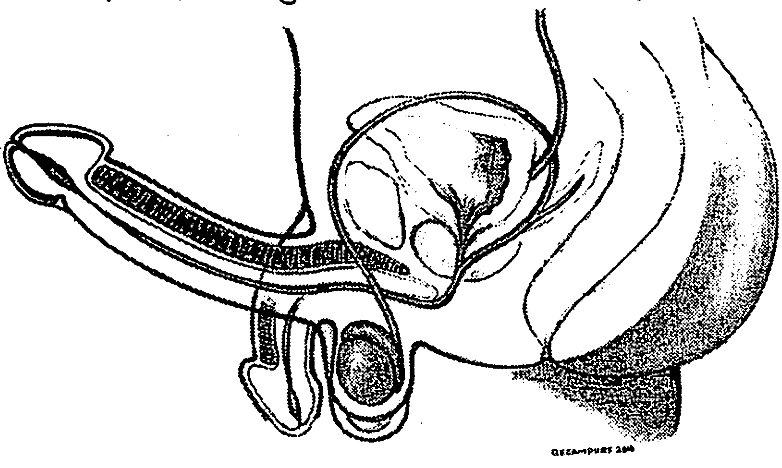
लिंगाचा छेद



लैंगिक उत्तेजना

मुलगा वयात आला की त्याच्या वीर्यकोषात वीर्य तयार व्हायला लागतं. त्याचबरोबर त्याच्या वृषणात असंख्य (कोट्यवधी) पुरुषबीजांची निर्मिती होऊ लागते.

लैंगिक इच्छा झाल्यावर पुरुषाच्या लिंगातल्या कॉर्पस कॅव्हरनोसम व कॉर्पस



स्पाँजीओसम नळ्यांमध्ये जास्त रक्तपुरवठा होतो. पाणी भरल्यावर जसा फुगा फुगतो तसा लिंगात जास्त रक्तप्रवाह होऊन लिंग उत्तेजित होतं. संभोग झाला की वीर्यपतन होतं. मग शरीर लिंगातील या नळ्यांमधील रक्तप्रवाह कमी करतं. फुग्यातून पाणी काढल्यावर फुगा जसा छोटा होतो तशी लिंगाची उत्तेजना जाते.

वीर्यपतन

वीर्यपतनाच्या वेळी वृषणातील पुरुषबीजं, वीर्यकोषातील वीर्य, पूरस्थ ग्रंथीचा स्राव एकत्र होऊन लिंगावाटे बाहेर येतं. हे वीर्य पांढरं किंवा पिवळसर असतं. चिकट व काही प्रमाणात घट्ट असतं. वीर्यपतन झालं की थोड्याच वेळात हे वीर्य पातळ होतं. एका वीर्यपतनात अंदाजे २–५ एमएल (*ml*) वीर्य असतं. (अंदाजे एक चमचा.) अंदाजे या शब्दाला महत्त्व आहे. एकदा वीर्यपतन झालं व एक तासाभरात परत संभोग झाला तर वीर्याचं प्रमाण कदाचित २–४ थेंबच असेल. म्हणजे वीर्यनिर्मिती व्हायला काही काळ लागतो. जसं वय वाढतं तसं वीर्यनिर्मिती व्हायला जास्त काळ लागतो. वीर्याच्या घट्टपणात, त्याच्या रंगावर किंवा त्याच्या प्रमाणावर संभोगाची क्षमता किंवा प्रजननक्षमता अवलंबून नसते.

झोपेत वीर्यपतन होणं

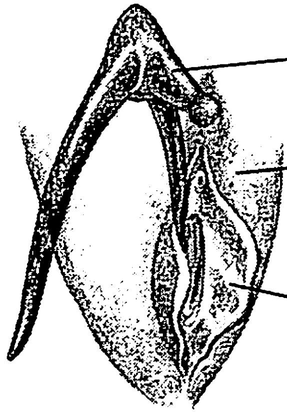
वयात आल्यापासून पुरुषबीजनिर्मिती व वीर्यनिर्मिती आयुष्यभर चालू राहते. हस्तमैथुन किंवा संभोग केला की वीर्यपतन होतं व वीर्यकोष रिकामे होतात. वीर्यनिर्मिती सारखी चालू असल्यामुळे हे वीर्यकोष परत भरू लागतात. अगदी म्हातारपणापर्यंत वीर्यनिर्मिती चालू राहते, म्हातारपणात मात्र तिचं प्रमाण खूप कमी होतं.

काही दिवसांत वीर्यकोष पूर्ण भरतात. हस्तमैथुन किंवा संभोग झाला नाही तर हे कोष रिकामे करायचा शरीरापाशी मार्ग आहे. झोपेत लैंगिक स्वप्न पडून वीर्यपतन घडतं. (कधीकधी हे वीर्यपतन झोपेत न होता दिवसाढवळ्या एखादं उत्तेजित करणारं चित्र बघून अनपेक्षितपणे होऊ शकतं.) काहीजण याला 'स्वप्नदोष' म्हणतात. हा दोष नाही. जर अधूनमधून (उदा. आठवड्यातून तीनदा) हस्तमैथुन केला, तर हे अनपेक्षितपणे किंवा झोपेत होणारं वीर्यपतन टाळता येतं.

स्त्रियांची जननेंद्रियं

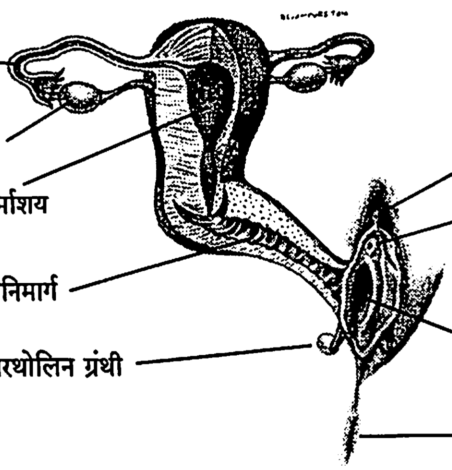
मोठं व छोटं भगोष्ठ

चित्रात जो मांसल भाग दाखवला आहे, त्याला मोठं भगोष्ठ म्हणतात. याचे ओठं उघडले की आतील मांसल भाग दिसतो. याला छोटं 'भगोष्ठ' म्हणतात.



शिस्निका (दाणा) (क्लिटोरिस)

मूत्रमार्गमुखाच्या थोड्या वरच्या बाजूला दाण्यासारखा दिसणारा अवयव आहे. याला शिस्निका म्हणतात. हिच्यावर एक त्वचा असते. बाहेरून दिसायला जरी शिस्निका छोटी दिसली तरी ती प्रत्यक्षात मोठी असते. तिच्यात खूप मोठ्या प्रमाणात चेतातंतू (नर्वज्) असतात. म्हणून ती अत्यंत संवेदनशील आहे. तिला स्पर्श करून लैंगिक उत्तेजना व सुख मिळण्यास मदत होते. लैंगिक उत्तेजना झाली की या अवयवात जास्त रक्तपुरवठा केला जातो व हा अवयव फुगतो. लैंगिक उत्तेजना गेली की त्यातीत रक्तप्रवाह कमी होतो व शिस्निकेची उत्तेजना जाते. शिस्निकेतून वीर्य येत नाही. स्त्रियांमध्ये वीर्य तयार होत नाही.



मूत्रमार्गमुख व मूत्रमार्ग

मूत्रपिंडातून तयार झालेली लघवी मूत्राशयात साचते. तिथून लघवी मूत्रमार्गमुखातून बाहेर येते. शिस्निकेच्या थोडं खाली हे मूत्रमार्गमुख असतं. हे छिद्र खूप छोटं असतं. संभोगाच्या वेळी याच्यातून लिंग आत जाऊ शकत नाही.

बल्बोयुरेथ्रल ग्रंथी

मूत्रमार्गाला लागून बल्बोयुरेथ्रल ग्रंथी असतात. या ग्रंथींचं मुख मूत्रमार्गात उघडतं. यांचं कार्य अजून शास्त्राला कळलेलं नाही.

योनिमुख

मूत्रमार्गमुखाच्या खाली योनिमुख असतं. बहुतेक मुलींच्या योनिमुखावर एक पातळ कातड्याचा पडदा असतो. याला 'योनिपटल' म्हणतात. काहीजण याला 'पडदा' किंवा 'सील' असंही म्हणतात. योनिपटलाला एक किंवा अनेक छिद्रं असतात. मुलगी वयात आली व तिला पाळी आली, की या छिद्रातून पाळीचं रक्त योनिमुखातून बाहेर येतं.

योनी

योनिमुखापासून शरीरात जी नलिका जाते, तिला आपण योनी म्हणतो. ही नलिका लवचिक असते. या नळीच्या आतल्या बाजूस कमी-जास्त प्रमाणात ओलावा असतो.

योनीच्या आतल्या बाजूस योनीचं संरक्षण करणारे अनेक जिवाणू असतात. यांचं संतुलन बिघडलं, तर दुर्गंधीयुक्त, दह्यासारखा फेसाळ स्राव येऊ लागतो. (बघा सत्र - एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स).

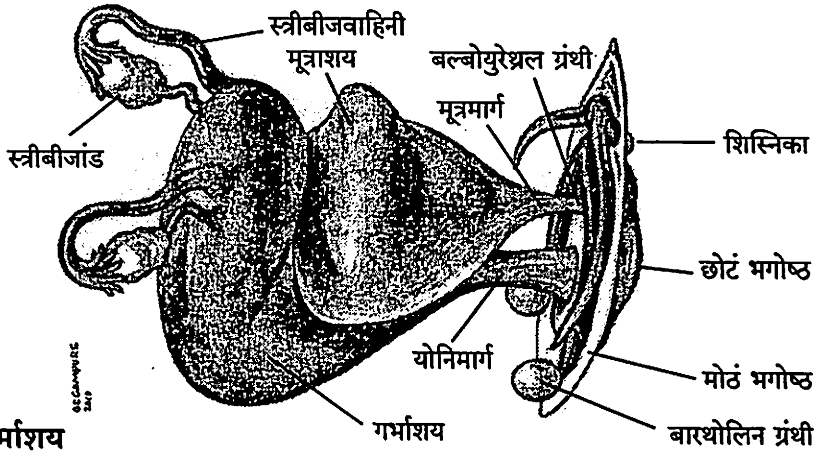
संभोगाच्या वेळी पुरूष त्याचं लिंग स्त्रीच्या योनीत घालून संभोग करतो. बाळंतपणाच्या वेळी मूल योनीतून बाहेर येतं.

बारथोलिन ग्रंथी

योनिमुखाच्याजवळ दोन बारथोलिन ग्रंथी असतात. या ग्रंथीचं मुख योनीमुखाजवळ उघडतं. यांच्यात एक स्राव तयार होतो.

गर्भाशयमुख/ग्रीवा

योनी जिथे संपते व गर्भाशय सुरू होतं त्या भागाला 'गर्भायशमुख' म्हणतात. गर्भाशयमुखात एक विशिष्ट स्त्राव तयार होतो. स्त्रीबीज परिपक्व होऊन स्त्रीबीजवाहिनीत आलं, की या काळात हा स्त्राव पातळ होतो. याच्यातून पुरुषबीज सहज पुढे सरकू शकतात. इतर वेळी हा स्त्राव घट्ट असतो व पुरुषबीजं याच्यातून सहजपणे पुढे सरकू शकत नाहीत.



गर्भाशय

गर्भाशय ही एक छोट्या पेरूच्या आकाराची पिशवी आहे. ही पिशवी लवचिक असते व गर्भधारणा झाली की गर्भ जसा वाढतो तशी ती मोठी होऊ शकते.

स्त्रीबीजवाहिन्या

गर्भाशयाला जोडलेल्या दोन स्त्रीबीजवाहिन्या असतात. स्त्रीबीजवाहिनीच्या दुसऱ्या बाजूला तिच्या तोंडाशी अनेक 'फिंब्रे' असतात. ('फिंब्रे' म्हणजे जशी हाताच्या पंजाला बोटं असतात तशी अनेक पातळ बोटं असतात.)

स्त्रीबीजांड

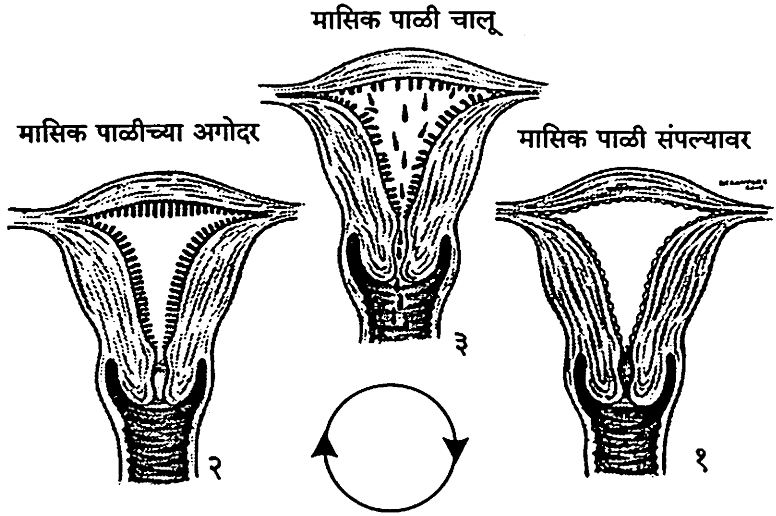
स्त्रीच्या शरीरात दोन स्त्रीबीजांड असतात. ही बीजांड 'फिंब्रे' च्या जवळ असतात. जन्मत:च या बीजांडात असंख्य स्त्रीबीजं असतात. ही स्त्रीबीजं परिपक्व नसतात (म्हणजे ती कच्ची असतात.).

या बीजांडात काही लैंगिक संप्रेरक तयार होतात. स्त्रीची लैंगिक इच्छा, मासिक पाळी, गर्भधारणेचा या संप्रेरकांशी संबंध असतो.

मासिक पाळी

मुलगी वयात आली की अंदाजे दर महिन्याला दोघांपैकी कोणत्या तरी एका बीजांड्यातील एक स्त्रीबीज परिपक्व होतं. बीज परिपक्व झालं की ते बीजांड्यातून बाहेर येतं. हे बीज स्त्रीबीजवाहिनीच्या 'फिंब्रे' अडकवतात व हे बीज स्त्रीबीजवाहिनीत येतं. स्त्रीबीजवाहिनीतून हे बीज हळूहळू गर्भाशयाकडे सरकायला लागतं.

हे होताना अजून एक महत्त्वाची गोष्ट घडत असते. गर्भाशयाच्या आतील भागात विशिष्ट पेशींचा थर तयार होतो.



जर गर्भधारणा झाली नाही तर या विशिष्ट पेशींच्या थराची जरूर राहत नाही व महिन्याअखेर तो थर गळायला लागतो. गर्भाशयातील या विशिष्ट पेशी, रक्त हळूहळू योनीतून बाहरे येतं. हे कार्य सरासरी ३ ते ५ दिवस चालतं. पुढच्या महिन्यात परत एक स्त्रीबीज परिपक्व होतं व परत गर्भाशयात विशिष्ट पेर्शीचा थर तयार व्हायला लागतो. हे चक्र सरासरी २८ दिवसांनी एकदा येतं म्हणून त्याला 'मासिक चक्र' किंवा 'मासिक पाळी' म्हणतात. गर्भधारणा, बाळंतपणाचा काळ व स्तनपानाचा काळ सोडला, तर ही मासिक पाळी रजोनिवृत्तीपर्यंत चालू राहते.

मासिक पाळीच्या वेळची स्वच्छता

मासिक पाळीच्या वेळी स्वच्छता ठेवायचे मार्ग –

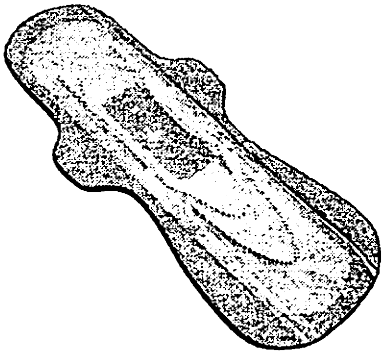
(१) मेडिकलच्या दुकानात 'सॅनेटरी नॅपकिन्स' मिळतात. चड्डीच्या आत 'सॅनेटरी नॅपकिन' ठेवून मासिक पाळीचं रक्त शोषून घेण्यासाठी याचा वापर करता येतो.

(२) जुना झालेला सुती कपडा फाडून त्याच्या उभ्या पट्ट्या कराव्यात. मग त्या धुऊन, वाळवून त्या पट्ट्यांची घडी करून चड्डीच्या आत ठेवावी. ती रक्तानं भिजली की बदलावी. वापरलेली घडी परत वापरण्याआधी साबणाने स्वच्छ धुऊन उन्हात वाळवावी. अंधाऱ्या जागेत जर वाळवली तर त्यावर बुरशी येते व त्या कपड्याचा परत वापर झाला, तर जननेंद्रियांना बुरशीची लागण होते.

(३) पूर्वी टॅम्पून वापरले जायचे. आजही मेडिकल शॉपमध्ये ते उपलब्ध आहेत पण हल्ली यांचा वापर खूप कमी प्रमाणात होतो. याला कारण असं की

त्याच्या वापरानं काही स्त्रियांना 'टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम' होऊ शकतो, ज्याच्यामुळे त्या स्त्रीचा जीव जाऊ शकतो.

सॅनेटरी नॅपकिन



मासिक पाळीचे प्रश्न

मी काही महिलांची लैंगिकतेवरची कार्यशाळा घेत होतो. त्या महिला दूरदूरच्या जिल्ह्यातून आल्या होत्या. त्यांचे पाळीबद्दल अनेक प्रश्न होते. मी लैंगिक शिक्षणाच्या दृष्टीनं माहिती दिली पण त्यांच्या वैयक्तिक समस्या होत्या ज्याची उत्तरं (मी डॉक्टर नसल्यामुळे)माझ्यापाशी नव्हती. एक ताई एकदम चिडून म्हणाल्या, ''मग काय उपयोग आहे तुमच्या इथे येण्याचा? त्यापेक्षा एखादा डॉक्टर पाठवायचा होता. आम्ही इथे घरापासून दूर आलो आहोत. निदान आम्ही आमची तपासणी करून घेतली असती.'' (त्यांची भावना मी समजू शकत होतो. हतबल होतो व निरुत्तरही.) स्त्रियांच्या कार्यशाळेत सर्वांत जास्त प्रश्न येतात, ते त्यांच्या मासिक पाळीवरचे. आपली पाळी इतरजणींच्या तुलनेत कमी येते का जास्त येते? त्याच्यामुळे गर्भधारणा होण्यास अडचण येईल का? असे असंख्य प्रश्न असतात.

मुलगी वयात आल्यापासून तिला सरासरी २८ दिवसांनी एकदा मासिक पाळी येऊ लागते. सरासरी या शब्दाला महत्त्व आहे. उदा. मागच्या वेळी २६ दिवसांनी आली तर यावेळीही ती पाळी २६ दिवसांनीच येईल असं नाही. कदाचित या वेळी ती २८ व्या दिवशी येईल. कधी पाळी लवकर तर कधी उशिरा. असं का होतं? याला अनेक कारणं असतात. मासिक पाळी ही शरीरातील काही संप्रेरकांच्या (इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन) प्रमाणावर अवलंबून असते. आपला आहार, शारीरिक परिश्रम, आजार, औषधं, दारू/नशेच सेवन यांसारख्या अनेक गोष्टींवर या स्रावांचा चढउतार अवलंबून असतो. त्यामुळे दर महिन्याला पाळी थोडी पुढे-मागे होते. मानसिक ताणामुळेही पाळीचक्रात फरक पडतो. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, ''परीक्षा जवळ आली की ताणामुळे मुलींच्या पाळीचक्रात फरक पडतो. पण हे तात्पुरतं असतं. परीक्षा झाली की पाळी परत नियमित होते.''

काहीजणींची पाळी खूप लवकर किंवा काहीजणींची पाळी खूप उशिरा येते. एक ताई म्हणाल्या, "माझी मासिक पाळी १७–१८ दिवसांनी येते." तर काहींची पाळी ४०–४५ दिवसांनी येते. तसेच पाळी सुरू झाली की ती किती दिवस चालेल यातही वैविध्य दिसतं. काहींची पाळी १–२ दिवस चालते, तर काहींची ८–९ दिवस चालते. पाळीत रक्तस्रावाच्या प्रमाणातही वैविध्य दिसतं. "माझी पाळी म्हणजे एक–दोनच ठिपके असतात. याची मला काळजी वाटते." तर काहीजणी सांगतात, "माझं खूप रक्त जातं. काही प्रॉब्लेम आहे का?" असे विविध प्रश्न स्त्रियांना भेडसावतात.

जर चारएक महिने सातत्यानं आपल्या पाळीत काही वैविध्य दिसलं तर ॲलोपॅथिक डॉक्टरकडे जाऊन तपासून घेणं जरूरीचं आहे. अनेकवळा काहीही प्रॉब्लेम नसतानासुद्धा ही वैविध्यं पाळीत दिसू शकतात. पण काहीवेळा आजार, रोगही असू शकतात. उदा. गर्भाशयात गाठी असतील, गर्भाशयमुखाला जिवाणूंची लागण झाली असेल, कर्करोग असेल तर असे काही बदल दिसू शकतात.

एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा – प्रत्येक स्त्रीच्या मासिक पाळीच्या वेगळेपणाची कारणं वेगवेगळी असू शकतात. दोन बायकांमध्ये पाळीच्या संदर्भात समस्या तीच असली तर त्या समस्येचं निदान वेगवेगळं असू शकतं. म्हणून जर वेगळेपण दिसलं तर ॲलोपॅथिक डॉक्टरांकडून सल्ला घेणं गरजेचं आहे. असा त्रास अंगावर काढू नये. आपल्या पाळीच्या वेगळेपणाचा आपणच तर्क न लावता डॉक्टरांकडून तपासून सगळं ठीक आहे हे त्यांच्याकडून येऊ देत.

मासिक पाळी न येणं

१६ वं वर्ष पूर्ण होईपर्यंत सर्व मुलींना मासिक पाळी येणं अपेक्षित आहे. काहींना हे वय उलटलं तरी पाळी येत नाही. अशावेळी डॉक्टरांकडून तपासून घ्यावं. स्त्रीबीज परिपक्व करण्यासाठी, पाळी येण्यासाठी इस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रोन हे संप्रेरक योग्य प्रमाणात, योग्य वेळी निर्माण व्हावे लागतात. ते काही कारणांनी आवश्यकतेप्रमाणे तयार झाले नाहीत, तर स्त्रीबीज परिपक्व होण्यास, पाळी येण्यात अडचण येऊ शकते.

आपल्या देशात स्त्रियांमध्ये कुपोषणाचं प्रमाण खूप आहे. कुपोषणामुळेही पाळी चक्रात बदल होऊ शकतो. पाळी बंद होऊ शकते.

मानसिक बदल

तारुण्यात आल्यावर सर्वांना लैंगिक आकर्षण वाटू लागतं. एखाद्या व्यक्तीचं आपल्याकडे लक्ष जावं, त्या व्यक्तीचा सहवास लाभावा, स्पर्श व्हावा, शरीरसंबंध

यावा, ही उत्सुकता वाटायला लागते. कधी सिनेमातल्या एखाद्या हीरो किंवा हिरॉईनवर 'प्रेम' जडतं, तर कधी वर्गातील एखादा/एखादी विद्यार्थी/विद्यार्थिनी आवडायला लागते.

याच्या जोडीला स्वजाण होऊ लागते. स्वावलंबी बनण्याची इच्छा होते. घरच्यांच्या सावलीतून बाहेर पडायची इच्छा होते. सातच्या आत मुलींनी का घरात यायचं हा वाद प्रत्येक घरी रंगतो. मुला/मुलींच्या संप्रेरकात जसजसे बदल होतात तसतसे त्यांच्या भावनांमध्ये चढ-उतार होतात. क्षणात खूप आनंद, क्षणात खूप नैराश्य असे 'मूड-स्विंग्ज' होतात. समवयस्क मित्रमंडळींच्या कळपात राहणं वाढायला लागतं. त्यांच्यात आपण सामावले जावे, त्यांची मान्यता मिळावी यासाठी धडपड सुरू होते. विचार, वेशभूषा, आवडीनिवडी, करिअर, डेटिंग या सगळ्यांवर मित्रमंडळींची छाप पडू लागते.

जे विविध कारणांनी घोळक्यात सामावले जात नाहीत ते एकटे पडू लागतात. विशेषत: ज्यांचा लिंगभाव किंवा लैंगिक कल किंवा जननेंद्रियांची रचना समाजमान्यतेत बसणारी नाही अशांना एकटेपणा जाणवायला लागतो. घरचे, मित्रमंडळी जवळ असूनही आपण परके आहोत याची जाण होऊ लागते.

****

लिंगभाव

लिंगभावाची (जेंडर आयडेंटिटी) संकल्पना समजून घेण्यासाठी 'स्त्री' व 'पुरुष' यांचे गुणधर्म व त्यांची विभागणी समजून घेणं गरजेचं आहे. समाजानं माणसांच्या अनेक महत्त्वाच्या गुणधर्मांची विभागणी 'पुरुषी' व 'बायकी' अशी केली आहे. ही विभागणी व त्याच्या मर्यादा समजून घेण्यासाठी काही मोजके गुणधर्म घेऊ– शृंगार, नाजूकपणा, भावनाप्रधान असणं, ताकद, आक्रमकता, लैंगिक आकर्षण, लैंगिक भूमिका. समाजानं या गुणधर्मांची विभागणी खालीलप्रमाणे केली आहे.

पुरुषी	बायकी
–	शृंगार
–	नाजूकपणा
–	भावनाप्रधान असणं
ताकद	–
आक्रमकपणा	–
स्त्रीबद्दल लैंगिक आकर्षण	पुरुषांबद्दल लैंगिक आकर्षण
'इनसर्टिव्ह' लैंगिक भूमिका	'रिसेप्टिव्ह' (स्वीकृत) लैंगिक भूमिका

समाजाने केलेल्या या विभागणीत खूप मर्यादा आहेत. पहिली अशी, की या प्रत्येक गुणधर्मात वास्तवात अनेक छटा असतात. उदा. आक्रमकपणा. एखादी व्यक्ती आक्रमक आहे का? या प्रश्नाचं बरोबर उत्तर फक्त 'हो' किंवा'नाही' एवढ्या दोनच पर्यायात देणं अवघड होतं. जर – 'खूप आक्रमक', 'थोडा आक्रमकपणा', 'साधारण', 'थोडी शामळू', 'खूप शामळू' असे पर्याय दिले, तर या प्रश्नाचं उत्तर जास्त अचूक मिळू शकतं. फार थोड्या व्यक्ती पहिल्या (खूप आक्रमक) व शेवटच्या पर्यायात (खूप शामळू) बसतात. बहुतेक व्यक्ती या दोघांमधल्या छटांमध्ये बसतात. त्यामुळे अशा दोनच भागांत गुणधर्मांची केलेली विभागणी वास्तवाचं खरं प्रतिबिंब दाखवत नाही.

दुसरी मर्यादा येते ती म्हणजे पुरुषाशी जोडले गेलेले गुणधर्म स्त्रीमध्येही दिसू शकतात व स्त्रीला जोडलेले गुणधर्म पुरुषामध्येही दिसू शकतात. उदा. १. 'भावनाप्रधान असणं' हा स्त्रीशी जोडलेला गुणधर्म असला तरी काही स्त्रिया फारशा भावनाप्रधान नसतात. तसंच पुरुषं भावनाप्रधान नसतात हे म्हणणं चुकीचं होईल.

उदा.२. 'ताकद'. पुरुष जास्त ताकदवान असतो व स्त्री कमी ताकदवान असते, या धारणेतून हा पुरुषी गुणधर्म मानला जातो. पण काही स्त्रिया नैसर्गिकदृष्ट्या खूप ताकदवान असतात. तसंच काही पुरुषं नैसर्गिकदृष्ट्या नाजूक असतात.

या उदाहरणांतून दिसतं, की एक– प्रत्येक स्त्री व प्रत्येक पुरुषामध्ये विविध गुणधर्मांच्या विविध छटा असतात व दुसरी– काही 'पुरुषी' मानलेले गुण स्त्रियांमध्ये व 'बायकी' मानलेले गुण पुरुषात निसर्गतः असू शकतात.

काही पुरुषांच्यात 'पुरुषी' मानल्या गेलेल्या सर्व गुणांचा खूप मोठ्या प्रमाणात समावेश दिसतो. उदा. खूप ताकदवान, खूप आक्रमक.. इत्यादी. तसंच काही स्त्रियांमध्ये 'बायकी' मानल्या गेलेल्या सर्व गुणांचा खूप मोठ्या प्रमाणात समावेश दिसतो. उदा. खूप नाजूक, खूप हळव्या, इत्यादी. हे गुणधर्म पुरुषाचा व स्त्रीचा 'स्टीरिओटाईप' बनतात.

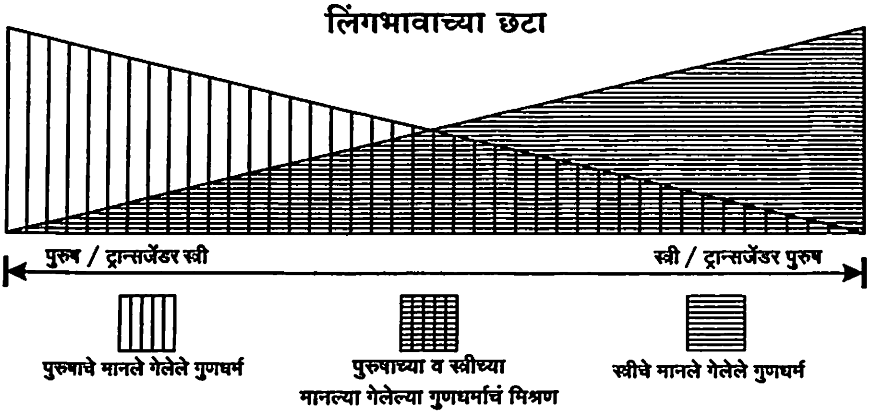
काही पुरुषांच्यात बायकी मानल्या गेलेल्या सर्व गुणांचा खूप मोठ्या प्रमाणात समावेश दिसतो. उदा. खूप नाजूक, खूप हळवा, पुरुषाबद्दल लैंगिक आकर्षण, स्वीकृत लैंगिक भूमिका घेण्याची इच्छा...इत्यादी. तसंचं काही स्त्रियांमध्ये पुरुषी मानल्या गेलेल्या सर्व गुणांचा खूप मोठ्या प्रमाणात समावेश दिसतो. उदा. खूप ताकदवान, खूप आक्रमक, स्त्रियांबद्दल लैंगिक आकर्षण, इनसर्टिव्ह लैंगिक भूमिका घेण्याची इच्छा इत्यादी.

लिंगभाव

अगदी ढोबळ अर्थी सांगायचं झालं तर आपण जग मुख्यतः स्त्री म्हणून अनुभवतो का पुरुष म्हणून अनुभवतो तो आपला लिंगभाव असतो. जसं प्रत्येकाचं एक शारीरिक लिंग असतं, तसंच प्रत्येकाचं एक मानसिक लिंग असतं ('सायकॉलॉजिकल सेक्स'). आपल्या मानसिक घडणीप्रमाणे प्रत्येक व्यक्ती स्वतःला स्त्री किंवा पुरुष समजू लागते. प्रत्येक गुणधर्माच्या अनेक छटा असल्यामुळे अनेकांचा लिंगभाव पूर्णपणे पुरुषाचा किंवा पूर्णपणे स्त्रीचा नसतो. अगदी ढोबळपणे लिंगभावाचे गट पाडायचे झाले तर ते असे पडतील–

शारीरिक लिंग	लिंगभाव
पुरुष	पुरुषी गुणधर्म
पुरुष	पुरुषी गुणधर्म जास्त, स्त्रीचे गुणधर्म कमी
पुरुष	पुरुषाचे व स्त्रीचे गुणधर्म समान
पुरुष	स्त्रीचे गुणधर्म जास्त, पुरुषाचे गुणधर्म कमी
पुरुष	स्त्रीचे गुणधर्म (ट्रान्सजेंडर)
स्त्री	स्त्रीचे गुणधर्म
स्त्री	स्त्रीचे गुणधर्म जास्त, पुरुषाचे गुणधर्म कमी
स्त्री	स्त्रीचे व पुरुषाचे गुणधर्म समान
स्त्री	पुरुषाचे गुणधर्म जास्त, स्त्रीचे गुणधर्म कमी
स्त्री	पुरुषाचे गुणधर्म (ट्रान्सजेंडर)

लिंगभावाच्या छटा



ट्रान्सव्हेस्टाइट्स

असं दिसतं की, ट्रान्सव्हेस्टाइट्स बहुतांशी वेळा भिन्नलिंगी लैंगिक कलांचे पुरुष असतात व त्यांचा लिंगभाव प्रामुख्याने पुरुषाचा असतो. मधूनअधून या पुरुषांना स्त्रीचे कपडे घालायला आवडतात. मधूनअधून स्त्रीसारखी वेशभूषा करण्याची आवड एवढी एकच स्त्री लिंगभावाची छटा यांच्यात दिसते.

ट्रान्सजेंडर

ज्या व्यक्तीचं शारीरिक लिंग एक आहे व त्याचा लिंगभाव विरुद्ध लिंगाचा आहे अशांना 'ट्रान्सजेंडर' म्हणतात.

बहुतेक वेळा मुलगा मोठा होताना त्याला आपण मुलगा आहोत असं वाटतं व

त्याच नजरेनं तो जगाकडे बघतो. तसंच बहुतेक मुलींची वाढ होताना त्यांना आपण मुलगी आहोत असं वाटत असतं व त्या मुलीच्या नजरेनं जगाकडे बघतात, जग अनुभवतात. काहींच्या बाबतीत मात्र असं नसतं. काही मुलांना लहानाचं मोठं होताना सातत्यानं वाटतं की ते मुलगी आहेत. याचा अर्थ असा, की काही मुलांची नैसर्गिक घडण अशी होते की त्यांचं शरीर मुलाचं असतं (लिंग, वृषण इत्यादी.). पण मानसिक घडण (लिंगभाव) मुलीची असते. म्हणजे ते जग मुलीच्या दृष्टीनं बघतात व अनुभवतात.

या गटातील पुरुष शरीरानं पुरुष असतो. म्हणजे त्याला लिंग व वृषण असतात. वयात आल्यावर लैंगिक इच्छा झाली, की लिंगाला उत्तेजना येते. म्हणजे शारीरिकदृष्ट्या तो इतर पुरुषांसारखा असतो पण मानसिकदृष्ट्या त्याचं भावविश्व 'स्त्री' सारखं असतं.

काहींना मुलींसारखा पेहराव आवडतो. काहींचं चालणंबोलणं बायकी असतं. पण हे सर्वांच्याच बाबतीत खरं असतं असं नाही. याला अपवादही असतात. म्हणून हा 'स्टीरिओटाईप' म्हणून मानला जाऊ नये. साहजिकच हे अपवाद आपल्या सहजपणे नजरेस येत नाहीत. माझी एक मैत्रिण जन्मानं मुलगा होती. आता लिंग बदलाची शस्त्रक्रिया करून ती स्त्री बनली आहे. शस्त्रक्रिया करण्याअगोदर त्याच्या शारीरिक ठेवणीवरून, पेहराव, आवाज, वागणुकीवरून त्याचा लिंगभाव 'स्त्री' चा आहे असं कोणीच ओळखलं नसतं. शर्ट-पँटमध्ये असायचा. त्याच्या बोलण्यात, वागण्यात तो स्वत:ला 'स्त्री' मानतो हे कळायला कोणतीही बाह्य लक्षणं नव्हती. त्यांनी जेव्हा त्याचा लिंगभाव माझ्यापाशी व्यक्त केला तेव्हा मला कळलं, नाहीतर मला कळायला काहीही मार्ग नव्हता.

असं वेगळेपणं काही मुलींमध्येही दिसतं. एखादी मुलगी लहानाची मोठी होताना स्वत:ला मुलगा समजायला लागते. याचा अर्थ असा की काही मुलींची नैसर्गिक घडण अशी होते, की शरीर मुलीचं असतं पण मानसिक घडण (लिंगभाव) मुलाची असते. म्हणजे ती जग मुलाच्या दृष्टीनं बघते व अनुभवते.

ट्रान्सजेंडर स्त्रिया शरीरानं स्त्री असतात. म्हणजे त्यांना भगोष्ठ, शिस्निका, योनी, गर्भाशय, स्त्रीबीजांड, स्त्रीबीजवाहिन्या हे सर्व अवयव असतात. हे सर्व अवयव कार्यशील असतात. वयात आल्यावर अशा स्त्रियांना पाळी येते. म्हणजे शारीरिकदृष्ट्या त्या इतर स्त्रियांसारख्या असतात पण मानसिकदृष्ट्या मात्र त्यांचं भावविश्व पुरुषासारखं असतं.

काहींना मुलांसारखा पेहराव आवडतो, पुरुषी खेळ खेळायला आवडतात इत्यादी. याबाबतीतही दिसण्यावर काही नसतं. काही मुली दिसायला अत्यंत नाजूक

असतात आणि दिसण्यावरून त्या स्वत:ला पुरुष मानतात हे कळायला काहीही मार्ग नसतो.

प्रत्येकाचा लिंगभाव नैसर्गिक आहे. तो शिकून-शिकवून घडत नाही. मुलांना/मुलींना तुम्ही लहानपणी कसं वाढवता यावरून तो शिकला जात नाही. उदा. लहानपणी मुलाला मुलीचे कपडे घातले की त्यामुळे त्याचा लिंगभाव मुलीचा होत नाही. तसंच कुणाचं अनुकरण करूनही तो बदलत नाही. उदा. एखादा मुलगा मुलींमध्ये वाढला तर त्या मुलाचं चालणं, बोलणं बायकी होऊ शकतं. पण म्हणून त्याचा लिंगभाव मुलीचा होत नाही. तो स्वत:ला मुलगी समजायला लागत नाही. म्हणजेच लिंगभाव हा शिकून येत नाही. तो पोहऱ्यात यायला आडात असावा लागतो. मारहाण करून किंवा कोणत्याही वैद्यकीय उपायांनी लिंगभाव बदलता येत नाही. जो लिंगभाव आहे तो स्वीकारणं हेच सर्वांच्या हिताचं असतं.

मला काही ट्रान्सजेंडर व्यक्तींचे पालक विचारतात. "या मुलाला वाढवताना आमचं काही चुकलं का? म्हणून आमच्या मुलाला मुलीसारखं वाटतं?" त्यांना सारखं वाटत राहतं, की आपण मुलाला वाढवताना कुठेतरी कमी पडलो, म्हणून, मूलं ट्रान्सजेंडर झालं. पालकांनी स्वत:ला कोसायचं काहीही कारण नाही, अपराधी वाटायचं कारण नाही. कोणाचाच लिंगभाव शिकवून घडवता येत नाही.

सावधान – बहुतेक लहान मुलं भातुकली खेळतात, साडी नेसतात, लिपस्टिक लावतात. याचा अर्थ त्यांचा लिंगभाव मुलीचा आहे असं अजिबात समजू नये. गंमत म्हणून, कुतूहलापोटी मुलं/मुली हे सगळे खेळ खेळतात आणि त्याच्यात जास्त काही शोधण्याचा प्रयास केला जाऊ नये. तसंच काही मुलींना मोठ्या होतांना, समाजात स्त्रियांना कनिष्ठ स्थान असल्यामुळे, 'मी मुलगा का झाले नाही' असं वाटतं. तारुण्यात काहीजणी पुरुषी पेहराव करणं, केस कमी ठेवणं अशा गोष्टी करतात. अनेकांसाठी ही एक 'पासिंग फेज' असते, तर काहींमध्ये या पेहरावातून मुलांना असलेल्या संधी, स्वातंत्र्य उपभोगायची इच्छा व्यक्त होते. याचा अर्थ, त्यांच्या दिसण्यावरून त्यांचा लिंगभाव पुरुषाचा आहे हा तर्क काढणं चुकीचं होईल.

समाजाची दृष्टी

जर मुलगा मुलीसारखं वागायला लागला तर घरच्यांचा रोष त्याच्यावर येतो. लाची म्हणाली, (हा जन्माने मुलगा. लहानाचा मोठा होताना त्याला सातत्यानं आपण मुलगी आहोत असं वाटलं. पुढे मोठा झाल्यावर याने लिंगबदल शस्त्रक्रिया केली), "माझा एक नातेवाईक घरी आला होता. मी केस धुऊन मोरीबाहेर आले. मी छातीभोवती टॉवेल गुंडाळलेला होता. जसा बायका स्तन झाकून टॉवेल गुंडाळतात तसा. तो माझ्यावर चिडला. म्हणाला, 'काय हे हिजड्यावाणी करतोस',

म्हणून माझ्या अंगावर धावून आला. मला पाडलं व मला मारायला लागला. मी लाथा– बुक्क्यांनी त्याचा प्रतिकार केला. म्हणाले मला असंच राहायचंय.''

असं वेगळंपण बघून घरच्यांना घाबरायला होतं. त्यांच्या मनात समाजाची भीती असते. या भीतीचं रूपांतर रागात होतं आणि मग मारहाण करणं, घरातून काढून टाकणं असे प्रकार सर्रास घडतात. काही पालक मुलाला मानसोपचारतज्ज्ञांकडे घेऊन जातात. 'आमच्या पोराला ठीक करा' म्हणतात. अनेक मानसोपचारतज्ज्ञांना या विषयाची फारशी माहिती नसल्यामुळे ते अशा मुलांना बदलायचा प्रयत्न करतात. अर्थातच कोणत्याही प्रयत्नांनी मुलाचा लिंगभाव बदलत नाही.

मुलाचं बायकी वागणं बघून शाळा – कॉलेजमध्ये चेष्टा होऊ लागते. अनेकांना रॅगिंगला तोंड द्यावं लागतं. गौरी म्हणाली, (हा जन्माने मुलगा. लहानाचं मोठं होताना त्याला सातत्यानं आपण मुलगी आहोत असं वाटलं. पुढे मोठा झाल्यावर याने लिंगबदल शस्त्रक्रिया केली), ''माझं सुदैवानं रॅगिंग झालेलं नाही. पण काही प्रमाणात मुलं त्रास द्यायची. गणपत पाटील म्हणून चिडवणं, ढुंगणाला चिमटा काढ, बाथरूमला गेलो की बाहेरून कडी लाव असा त्रास मोठी मुलं द्यायची. मला मुलींमध्ये सुरक्षित वाटायचं व त्याही आपणहून मला त्यांच्या खेळात सामील करून घ्यायच्या. माझ्यापासून त्यांना कधीही असुरक्षित वाटलं नाही.'' (समाज याचा बरोबर विरुद्ध व चुकीचा अर्थ काढतो, की गौरी लहान असताना मुलींमध्ये राहायचा म्हणून त्याचा लिंगभाव मुलीचा बनला.)

अशा अनेक मुलांचं लैंगिक शोषण होतं. माझ्यासमोर अशी अनेक उदाहरणं आली आहेत. इथेही समाज विरुद्ध व चुकीचा अर्थ काढतो, की 'त्या मुलाचं लैंगिक शोषण झालं म्हणून तो 'तसा' झाला.' समाज असा विचार करत नाही की जर तो मुलगा बुजरा असेल, नाजूक असेल, बायकी असेल, तर त्याचं लैंगिक शोषण होण्याची शक्यता जास्त असते.

अशा वातावरणात वाढताना अनेकांना खूप नैराश्य येतं. विशेषत: ज्याच्या वेगळ्या लिंगभावाचे गुणधर्म समाजाच्या लगेच लक्षात येतात. आपण असे आहोत म्हणून स्वत:बद्दल द्वेष वाटायला लागतो. या द्वेषातून काहींची विध्वंसकवृत्ती बनते. घराबाहेर पडलं की समाजाची कुचकट नजर सारखी झोंबत राहते. यामुळे स्वत:बद्दल अजून घृणा वाढते.

वयात आल्यावर काहींच्या बाबतीत एक महत्त्वाची गोष्ट घडते. ती म्हणजे अनेक पुरुष अशा बायकी मुलांकडे आकर्षित होतात. इतर वेळी त्रास देणारे, कुचकटपणे बोलणारे परके पुरुष लैंगिक सुखासाठी ओळख काढू लागतात. खायला, प्यायला घालतात. नवीन कपडे भेट देतात. याच्यामुळे स्वत:कडे बघायची दृष्टी बदलते. आत्तापर्यंत आपल्यात एकही चांगला गुण नाही, अशा रसातळाला गेलेल्या

स्वप्रतिमेला एक आशेचा किरण दिसतो व तो म्हणजे–आपण इतर पुरुषांसाठी लैंगिक उपभोग्य वस्तू बनून त्यांचा स्वीकार मिळवणं, आपलं 'बाईलपण' सिद्ध करणं. म्हणून मग इतर पुरुषांचं लक्ष जावं म्हणून सुंदर किंवा भडक दिसण्यावर भर पडते व समाजाच्या संगनमतानं लैंगिक उपभोग्य वस्तू म्हणून प्रतिमा बनते.

लिंगबदल शस्त्रक्रिया (SRS: Sex Reassignment Surgery)

समाजाच्या दबावामुळे बहुतेक ट्रान्सजेंडर व्यक्तीं आपला लिंगभाव लपून ठेवायचा प्रयत्न करतात. काहींना आपला लिंगभाव लपून ठेवणं अशक्य असतं. लिंगभाव दाबून ठेवण्याचा प्रयत्न केला, तर त्याचा त्यांच्या स्वप्रतिमेवर विपरीत परिणाम होतो. जगणं अशक्य होतं. त्यांना तीव्र इच्छा असते की आपल्याला जी मानसिक घडण निसर्गानं दिली आहे तीच जगली पाहिजे, मग त्याचा समाजाकडून कितीही त्रास होवो. आपल्या लिंगभावाशी समरस शरीर असावं ही इच्छा तीव्र असते. म्हणून काहीजणं तसं शरीर घडवायचा मार्ग शोधायची खडतर तपश्चर्या करतात.

ट्रान्ससेक्शुअल्स

जी ट्रान्सजेंडर व्यक्ती लिंगबदल शस्त्रक्रिया करून आपलं शारीरिक लिंग बदलते अशा बदल झालेल्या व्यक्तीला 'ट्रान्ससेक्शुअल' म्हणतात. या बदलाचे अनेक टप्पे आहेत, याची थोडक्यात ओळख खाली दिली आहे.

लिंग बदलायचे टप्पे

माहिती मिळवणं

ज्या कॉन्सेलरला या विषयातलं ज्ञान आहे व जो पूर्वग्रहदूषित विचार करणारा नाही अशा कॉन्सेलरला भेटावं लागतं. संवेदनशील कॉन्सेलर मिळणं अवघड असतं. कॉन्सेलरकडे जाऊन या विषयाची पूर्ण माहिती मिळवावी लागते. कॉन्सेलर विविध गोष्टी पडताळून बघतो. आलेली व्यक्ती ट्रान्सजेंडर आहे का? का काही विशिष्ट 'मूड्स' असतानाच स्त्री बनायची इच्छा प्रकट होते? काही गैरसमजुतींतून, कुणाच्या दबावातून तर हा निर्णय घेतला जात नाही ना? ही व्यक्ती समलिंगी आहे पण गैरसमजानं ही व्यक्ती स्वत:ला ट्रान्सजेंडर तर समजत नाही ना?

काहीवेळा चर्चेत दिसून येतं, की क्लायंटला हा विषय नीट कळलेलाच नसतो. एक ताई म्हणाल्या, "माझा मुलगा समलिंगी आहे. या समाजात त्याने दुसऱ्या मुलाबरोबर संसार करणं शक्य नाही; तर त्याची शस्त्रक्रिया करून बाई बनवता येईल का?" इथे त्यांना मी बरंच समजवण्याचा प्रयत्न केला की लैंगिक कल व लिंगभाव

यात फरक आहे. हा फरक त्यांना समजायला खूप जड जात होतं.

पूर्वतयारी

सामाजिक बाबींवर चर्चा करावी लागते. या प्रवासात क्लायंटला आधार देणाऱ्यांची यादी बनवावी लागते. (उदा. मित्र, मैत्रिणी, नातेवाईक). त्यांना बोलावून त्यांना सर्व गोष्टी समजावून सांगाव्या लागतात. त्यांच्या ज्या काही शंका असतील त्यांचं निरसन करावं लागतं.

काहीजण माझ्याकडे येतात आणि म्हणतात, की "मला लिंग बदलायची शस्त्रक्रिया करायची आहे." त्यांनी त्यांच्या घरच्यांना सांगितलेलं नसतं. सहकाऱ्यांना, मित्रांना माहिती नसतं. "घरच्यांना कल्पना आहे का?", "या प्रक्रियेत त्यांचा आधार घेणार का?" असं मी विचारलं तर म्हणतात, की "शस्त्रक्रिया झाल्यावर आम्ही घरच्यांना सांगणार. आत्ताच हे बोलणार नाही कारण त्यांचा खूप विरोध होईल." जर तुम्ही प्रौढ असाल, घरच्यांपासून वेगळे राहत असाल, आर्थिकदृष्ट्या सक्षम असाल, तर हे पाऊल तुम्ही उचलू शकता. पण जर तुम्ही घरच्यांपासून वेगळे राहत नसाल, विविध कारणांसाठी घरच्यांवर अवलंबून असाल, तर अशा वेळी एवढी मोठी गोष्ट त्यांच्यापासून लपवून ठेवणं कितपत योग्य आहे याचा विचार होणं गरजेचं आहे. लिंग बदलायची प्रक्रिया सुरू झाली व मध्येच घरच्यांना कळलं, तर लिंगबदल प्रक्रियेचा ताण, त्यामुळे होणारे शारीरिक व मानसिक बदल व त्यात घरच्यांची भांडणं या सगळ्या त्रासांना एकदम सामोरं जावं लागतं. हे सगळेच त्रास एकाच वेळी आपल्याला झेपणार आहेत का? याचा नीट विचार करावा लागतो. हा विचार अनेक वेळा झालेला दिसत नाही. काही वेळा आपल्या जोडीदाराचं लग्न ठरत असतं आणि ते ठरायच्या आत लिंगबदल करून त्याच्याशी/तिच्याशी गुपचूप लग्न लावायचं असतं. सर्व पैलूंचा नीट विचार न करता असं पाऊल उचलण्याचा उतावीळपणा करू नये.

जर पुरुष शस्त्रक्रियेनंतर स्त्रीच्या वेशात राहणार असेल तर शस्त्रक्रियेआधी किमान एक वर्ष तरी त्यानं स्त्रीची जीवनशैली जगावी असं सुचवलं जातं. (जर तो अगोदरपासून स्त्री-वेशातच वावरत असेल तर हा मुद्दा उपस्थित होत नाही.) पुरुषाला समाजात जेवढं स्वातंत्र्य आहे तेवढं स्त्रियांना नाही. जर स्त्री म्हणून समाजात वावरायचं ठरवलं तर या मर्यादांची मानसिक तयारी व्हावी लागते. बदल झाल्यावर हे स्वातंत्र्य गृहीत धरता येणार नाही याची जाण हवी. एक ट्रान्ससेक्शुअल म्हणाली, "आता मी संध्याकाळी कोणत्याही पुरुषाशी रस्त्यात बोलताना दिसले तरी वस्तीतील लोक माझ्याकडे संशयी नजरेनं बघतात. ही बाई कशी काय परपुरुषांशी बोलते?"

जर नवीन परिस्थितीला सामोरं जायची मनाची तयारी झाली नसेल, तर शस्त्रक्रिया झाल्यावर नंतर आपण ही शस्त्रक्रिया करायला नको होती, असं जरी वाटलं तरी परत ही शस्त्रक्रिया उलटी करता येत नाही. अशा काही केसेस आहेत की ज्यांनी नीट माहिती न मिळवता, नीट विचार न करता लिंग/वृषण काढून टाकली आहेत व आता ''माझा निर्णय चुकला आता मला परत लिंग व वृषण बसवा. जमेल का?'' असं विचारायला माझ्याकडे आले आहेत. त्यामुळे या गोष्टी नीट विचारात घेणं, त्या व्यक्तीची मानसिक तयारी तपासणं खूप महत्त्वाचं असतं.

मानसोपचारतज्ज्ञ

दोन संवेदनशील, पूर्वग्रहदूषित नसलेल्या मानसोपचारतज्ज्ञांना भेटून क्लायंट ट्रान्सजेंडर आहे असे दाखले मिळवावे लागतात. असे संवेदनशील मानसोपचारतज्ज्ञ मिळणं अवघड असतं. बहुतेकजण अत्यंत पूर्वग्रहदूषित असतात. मला एक ट्रान्सजेंडर म्हणाली, ''मी मागची दोन वर्षं तिच्याकडे (मानसोपचारतज्ज्ञाकडे) जात होते. तिने दोन वर्षं माझा निर्णय कसा चुकीचा आहे हे समजून सांगण्यात घालवला.'' अशा डॉक्टरांचा काही उपयोग होत नाही.

काही ट्रान्सजेंडर्स मात्र मानसोपचारतज्ज्ञांकडे जात नाहीत. गौरी मला म्हणाली, ''मी एकाही मानसोपचारतज्ज्ञाकडे गेले नाही. मी एकाही मानसोपचारतज्ज्ञाला विचारलं नाही की मला दाखला द्या. हे कोण मला दाखला देणार? मला लहानपणापासून माहिती आहे की मी मुलगी आहे, बस! माझ्या शरीरावर माझा काही अधिकार आहे की नाही?''

कायदा

याच्यानंतर कायद्याच्या बाबी समजून घ्याव्या लागतात. एखाद्या व्यक्तीला जाणूनबुजून इजा करणं भा.दं.सं.३१९, ३२० या कलमांनुसार गुन्हा आहे. इजेचे विविध प्रकार दिले आहेत. यात पहिला प्रकार खच्चीकरणाचा (इमॅस्कूलेशन) आहे. खच्चीकरण म्हणजे एखाद्या पुरुषाचे वृषण काढून टाकणं. हा कायदा खूप पूर्वी बनवला होता जेव्हा ट्रान्सजेंडर, ट्रान्ससेक्शुअल व्यक्तींबद्दल काहीही शास्त्रीय माहिती नव्हती. आज ज्या पुरुषांना शस्त्रक्रिया करून स्त्री बनायचंय अशांना ही कलमं लागू होतात का? याचं उत्तर स्पष्ट नाही.

ही शस्त्रक्रिया करण्याआधी काही डॉक्टर्स त्या व्यक्तीला ॲफिडेव्हीट करायला सांगतात. या ॲफिडेव्हीटमध्ये ती व्यक्ती सज्ञान आहे व ही शस्त्रक्रिया स्वतःच्या मर्जीनं करू इच्छिते हे नमूद केलं जातं. डॉक्टर जरी ॲफिडेव्हीट लिहून घ्यायची काळजी घेत असले तरी जोपर्यंत भा.दं.सं. ३१९, ३२० मध्ये बदल होत नाही

तोपर्यंत तरी डॉक्टरांसाठी ही कायदेशीर बाजू नाजूकच असणार आहे.

खच्चीकरण व 'SRS' या दोन्ही विषयांबद्दल अनेक प्रश्न कायद्याच्या दृष्टीनं आज तरी अनुत्तरित आहेत. यातील काही मुद्दे–

* खच्चीकरण झालेल्या पुरुषाला कोणत्या लिंगाचं मानायचं? पुरुष? का स्त्री? का एक तिसरं सेक्स म्हणून कायद्याने मान्यता द्यायची? जर तिसरं सेक्स म्हणून कायद्याने मानलं तर त्यांचे अधिकार कोणते? तृतीयपंथी लोकांना इलेक्शन कमिशनने मतदार ओळखपत्र देण्याचे आदेश दिले आहेत. यात 'पुरुष' किंवा 'स्त्री' यांच्याऐवजी 'इतर' हा लिंगाचा प्रकार वापरण्यात यावा असं सुचवलं आहे. पण कायद्याच्या इतर पैलूंमध्ये लिंगाचा प्रकार 'इतर' म्हणून चालणार का?

* 'SRS' करून पुरुषापासून स्त्री बनली किंवा स्त्रीपासून पुरुष बनला तर लग्न, घटस्फोट, वारसा हक्क, दत्तक घेणं या सर्वांसाठी कोणते कायदे लावणार? पुरुषाचे का स्त्रीचे? हे कायदे त्यांच्या बदललेल्या लिंगावर आधारित असणार की त्यांच्या जन्माच्या वेळेच्या लिंगावर आधारित असणार? उदा.वडिलांनी वारसा हक्क सगळा मुलांसाठीच ठेवला, त्यांची एक मुलगी 'SRS' करून पुरुष बनली तर त्याला मुलगा मानून वाटा मिळणार का?

शस्त्रक्रिया

एका कुशल सर्जनबरोबर व एन्डोक्रिनॉलॉजिस्टबरोबर लिंगबदल शस्त्रक्रियेच्या वैद्यकीय पैलूंवर चर्चा केली जाते. लिंगबदलाचे टप्पे कोणकोणते असतात, कोणते पर्याय उपलब्ध आहेत? शस्त्रक्रिया/संप्रेरक थेरपीच्या मर्यादा, दुष्परिणाम काय आहेत हे क्लायंटला समजावलं जातं. खर्चाचं अंदाजपत्रक बनवलं जातं.

पुरुषाचं स्त्रीत रूपांतर (M to F : Male to Female)

पर्याय १: काहीजण नुसती कृत्रिम स्तनं बसवतात (ब्रेस्ट इंप्लान्ट), आपल्याला पाहिजे त्या आकाराची सिलीकॉन पिशव्यांची स्तनं बसवली जातात. अशा व्यक्ती शरीरानं कंबरेवरती स्त्री व कंबरेखाली पुरुष राहतात (शी–मेल).

पर्याय २: काहीजण वृषण आणि लिंग काढून टाकायची शस्त्रक्रिया करतात. एक लघवी बाहरे यायचं छिद्र उरतं. शरीराच्या आतील वीर्यकोष काढून टाकत नाहीत. जर वीर्यकोष तसेच ठेवले तर काही अंशी विर्यनिर्मिती चालू राहते. वीर्यकोष भरले की त्यातून वीर्य वाहून या छिद्रातून गळतं. योनी तयार करून घेतली जात नाही.

पर्याय ३: काहीजण वरील (पर्याय २) शस्त्रक्रियेबरोबर शरीराच्या आतील

वीर्यकोष काढून टाकतात. जर वीर्यकोष काढले तर वीर्यनिर्मिती बंद होते.

पर्याय ४: काहीजण वृषण, वीर्यकोष, लिंग काढून योनी तयार करून घेतात (व्हजायनोप्लास्टी). लिंगाच्या आतील मांसल भाग काढून टाकला जातो. वृषण काढले जातात पण वृषणकोष काढून टाकले जात नाहीत. वृषणकोषाच्या व लिंगाच्या कातड्याचा वापर करून त्याची योनी बनवली जाते. वृषण काढल्यामुळे पुरुषबीज निर्मिती बंद होते. वीर्यकोष काढल्यामुळे वीर्यनिर्मिती बंद होते. ही शस्त्रक्रिया किती चांगल्या प्रकारे होते यावरून तयार केलेल्या योनीत किती संवेदनशीलता मिळते हे ठरतं.

योनीचं कातडं चिकटून योनी बंद होऊ नये यासाठी शस्त्रक्रियेनंतर योनी उघडी ठेवण्यासाठी एक उपकरण (व्हजायनल डायलेटर) वापरावं लागतं. योनीच्या आतील भागातील मेलेल्या पेशी काढण्यासाठी वेळोवेळी 'इअर बड्स' वापरून योनी साफ करावी लागते.

या बनवलेल्या योनीत पुरुष जोडीदार लिंग घालून संभोग करू शकतो. पुरुषाची स्त्री बनलेल्या व्यक्तीला गर्भाशय, स्त्रीबीजवाहिनी, स्त्रीबीजांड नसतात. म्हणून या स्त्रीला पाळी येत नाही व पुरुषापासून गर्भधारणा होऊ शकत नाही.

वृषण काढल्यानंतर बहुतांशी अँड्रोजेन संप्रेरक निर्मिती बंद होते. अंगावरचे केस हळूहळू कमी होतात. नंतर इलेट्रॉलिसीस करून गालावरचे उरलेले केस काढता येतात. (वृषण काढायच्या आत इलेट्रॉलिसीस केलं तर अँड्रोजेन संप्रेरक वृषणात निर्माण होत असल्यामुळे गालावर केस येत राहतात व इलेट्रॉलिसीसला खूप खर्च येतो.)

स्त्रीचं पुरुषात रूपांतर (F to M : Female to Male)

पुरुषाला स्त्री बनण्यापेक्षा, स्त्रीचं पुरुषात रुपांतर करणं जास्त अवघड असतं. या प्रक्रियेत अनेक पर्याय आहेत.

पर्याय १: काहीजणी फक्त स्तन लहान करायची शस्त्रक्रिया करतात. बाकी कोणताही बदल त्यांना नको असतो.

पर्याय २: काहीजणी स्त्रीबीजांड, स्त्रीबीजवाहिन्या व गर्भाशय काढून टाकतात पण योनी, शिस्निका तशीच ठेवतात. स्त्रीबीजांड काढली की लगेच रजोनिवृत्ती येते.

पर्याय ३: काहीजणी स्त्रीबीजांड, स्त्रीबीजवाहिन्या व गर्भाशय काढून टाकतात.

मोठं व छोटं भगोष्ठ, योनीचा भाग वापरून, कंबर किंवा मांडीचं कातडं वापरून कृत्रिम लिंग आणि वृषणकोष घडवले जातात. वृषणकोषात कृत्रिम वृषण बसवले जातात.

स्त्रीपासून पुरुष झालेल्या व्यक्तीच्या शरीरात वीर्य व पुरुषबीज निर्मिती होत नाही. बसवलेल्या लिंगातून लघवी येते पण लिंगाला उत्तेजना येऊ शकत नाही. म्हणजेच तो पुरुष दुसऱ्या स्त्रीच्या योनीत लिंग प्रवेश करून संभोग करू शकत नाही. स्त्रीपासून पुरुष बनलेल्या व्यक्तीपासून स्त्रीला गर्भधारणा होऊ शकत नाही.

सावधान : काही सर्जन, प्रयोगाची संधी मिळते म्हणून पुरेसं कौशल्य न मिळवता या शस्त्रक्रिया करण्यास उत्सुक असतात. जर शस्त्रक्रिया व्यवस्थित झाली नाही तर पुढे अनेक अडचणी उद्भवू शकतात. शस्त्रक्रिया करणारे डॉक्टर स्वस्तात शस्त्रक्रिया करायला तयार आहेत एवढा एकच आर्थिक निकष लावू नये. डॉक्टरांना या विषयाचा किती अनुभव आहे हे जाणून घेणंही महत्त्वाचं आहे.

संप्रेरक

शस्त्रक्रियेनंतर, काहीजण गोळ्या/इंजेक्शनमार्फत काही संप्रेरक घेतात. काहीजण शस्त्रक्रिया करतात पण संप्रेरकांची औषधं घेत नाहीत. या औषधांचे काही दुष्परिणाम आहेत म्हणून, जर संप्रेरक घेणार असाल तर ही औषधं डॉक्टरांच्या ('एन्डोक्रिनॉलॉजिस्ट') निदर्शनाखालीच घ्यावीत.

स्त्रीत रूपांतर झालेल्या व्यक्तीला काही विशिष्ट संप्रेरकांची इंजेक्शन/गोळ्या घेऊन शरीराला गोलाई येते, स्तनं वाढतात.

पुरुषात रूपांतर झालेल्या व्यक्तीला काही विशिष्ट संप्रेरकांची इंजेक्शन/गोळ्या घेतल्यानं स्तनं बसतात, आवाज बसतो. अंगावरचे केस वाढतात.

शरीराला पुरवलेले संप्रेरक शरीर हळूहळू वापरत असतं म्हणून हे संप्रेरक ठरावीक काळाने परत परत इंजेक्शन/गोळ्यांमार्फत पुरवावे लागतात.

पुनर्जन्म

इतक्या वर्षांची तळमळीची इच्छा पुरी झाल्यावर खूप मानसिक थकवा येतो. आपल्या पूर्वीच्या आयुष्याला पूर्णविराम दिल्यामुळे काही काळ खूप नैराश्य येतं. हा पुनर्जन्म सोयीस्कर व्हावा म्हणून संवेदनशील कॉन्सेलर, घरची मंडळी, मित्र, सहकारी मंडळी, या व्यक्तींना आधार देण्याची मोठी भूमिका बजावू शकतात. काहीजण आपल्या नव्या जीवनशैलीत सहज मिसळून जातात, तर काहीजणांना नव्या जीवनशैलीत रुजायला वेळ लागतो. शस्त्रक्रियेनंतर काहीजण आवाज

बदलण्याचा सराव 'व्हॉईस थेरपिस्ट' कडून करून घेतात. काहींना नव्या पद्धतीनं चालणं, बोलण्याचा प्रयत्न करावा लागतो. काहींना या बदलाला सरावण्यासाठी अनेक महिने लागू शकतात. यानंतर हळूहळू आत्मविश्वास वाढू लागतो, मन आनंदी होतं, शांत होतं, नवीन जीवनशैलीत ती व्यक्ती पूर्णपणे एकरूप होते आणि मग ती व्यक्ती जगाचे इतर रंग अनुभवण्यास स्वतंत्र होते.

हे सगळं वाचून साहजिकच मनात प्रश्न येतो, की हे सगळं करायचा एवढा त्रास कशाला घ्यायचा? तर याचं उत्तर असं की अशा व्यक्तींनी कसं जगायचं, आयुष्य अनुभवायचं हे त्या व्यक्तीवर सोडावं. त्यांची दृष्टी आपल्याला नाही, त्यांना काय त्रास होतो हे आपण भोगलेलं नाही. त्यांना हा बदल तळमळीनं हवा असतो म्हणून एवढा त्रास सोसायची तयारी दाखवतात. आपण अशा व्यक्तींच्या भावना अनुभवल्या नाहीत. म्हणून त्या भावना, इच्छा चुकीच्या आहेत, निरर्थक आहेत असं म्हणणं चुकीचं आहे. त्यांना त्यांच्या इच्छेप्रमाणे आयुष्य जगायचा अधिकार आहे. आपल्याकडून त्यांना जेवढा आधार देता येईल तेवढा द्यावा, जेणेकरून त्यांचा प्रवास कमी खडतर होईल.

****

समलैंगिकता

"लोक समलिंगी व्यक्तींचा एवढा द्वेष का हो करतात?" मला हेल्पलाईनवर एका मुलाने विचारलं. त्याच्या आवाजात इतकी आर्तता होती की हेल्पलाईन चालवायला सरावलेला मीही एक-दोन सेकंद सुन्न झालो. कारण ती भावना मी अनेक वर्षं स्वतः अनुभवली होती. आता अभिमानानं समलिंगी म्हणणारा मी या यातनेतून गेलो होतो. आवाजात अंतर्भूत असलेली स्वीकाराची, तळमळीची हाक ऐकून माझ्यासमोर २० वर्षांपूर्वीची माझ्या तडफडीची आठवण झाली.

हे योग्यच आहे, की या सत्राची सुरुवात माझ्याच अनुभवांनी व्हावी. मी पुण्यात एका मध्यमवर्गीय सनातनी कुटुंबात वाढलो. वयात आल्यावर मला पुरुषांबद्दल भावनिक व शारीरिक आकर्षण जाणवायला लागलं (तेव्हा समलिंगी हा शब्द माहीत नव्हता.) इतर मित्रांसारखं मला स्त्रिया आवडत नाहीत, पुरुष आवडतात, या गोष्टीचा मला खूप त्रास झाला. मी या इच्छांना पाप समजायचो. साहजिकच याचा माझ्या स्वप्रतिमेवर, आकांक्षांवर परिणाम झाला. माझा आत्मविश्वास खचला, खूप नैराश्य आलं, आत्महत्या करावी असे विचार मनात येऊ लागले. एखादा बॉयफ्रेंड मिळवावा असं वाटू लागलं. पण ती इच्छा मनात येताच मी किती घाणेरडा आहे असा विचार मनात यायचा. पुढे स्त्रीशी लग्न झालं. ते टिकलं नाही.

अमेरिकेत असताना (मी कॉम्प्युटर सायन्सचा इंजिनिअर होतो व काही वर्षं अमेरिकेत नोकरीसाठी होतो) मी सॅन फ्रॅन्सिस्कोतील 'त्रिकोण' नावाच्या समलिंगी आधार संस्थेची मदत घेतली. मला त्या संस्थेत माझ्यासारखे अनेक भारतीय समलिंगी पुरुष भेटले व मी स्वतःला स्वीकारायला लागलो. माझ्या मनावरचं ओझं उतरलं. माझ्यामध्ये कमालीचा फरक पडला. पुढे मी कायमचा पुण्यात आलो. नोकरी सोडली व 'समपथिक ट्रस्ट' ही समलिंगी, ट्रान्सजेंडर व इंटरसेक्स व्यक्तींसाठी सप्टेंबर २००२ मध्ये संस्था सुरू केली. मी अग्निदिव्यातून गेल्यामुळे मला हे काम हाती घ्यायची प्रेरणा मिळाली.

लैंगिक कल

मागच्या सत्रात आपण पाहिलं की पुरुषांचे मानले गेलेले काही गुण स्त्रियांमध्ये दिसतात, स्त्रियांचे मानले गेलेले काही गुण पुरुषांमध्ये दिसतात. पुरुषी गुणधर्मात स्त्रीबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटणं व स्त्रीच्या गुणधर्मात पुरुषांबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटणं असं विभाजन केलं जातं. आपण हेही पाहिलं की संभोगात इन्सर्टिव्ह भूमिका हा 'पुरुषी' गुणधर्म मानला जातो व स्वीकृत भूमिका हा 'स्त्री' चा गुणधर्म मानला जातो. समाजानं असं विभाजन केलं असलं तरी निसर्गात मात्र या दोन्ही पैलूंबाबत वैविध्य दिसतं.

वयात आल्यावर कोणत्या लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल भावनिक व लैंगिक आकर्षण वाटतं तो आपला लैंगिक कल असतो. अनेक मुलांना लैंगिक व भावनिक आकर्षण फक्त मुलींबद्दल वाटतं, अनेक मुलींना लैंगिक व भावनिक आकर्षण फक्त मुलांबद्दल वाटतं. याचा अर्थ त्या मुला/मुलींचा लैंगिक व भावनिक आकर्षणाचा कल विरुद्ध लिंगाच्या व्यक्तींकडे असतो. अशा विरुद्ध लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल लैंगिक व भावनिक आकर्षण असण्याला 'भिन्नलिंगी लैंगिक कल' म्हणतात.

काही मुला/मुलींना दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तीबद्दल लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं. या मुलांना मुलींबद्दलही लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं आणि मुलांबद्दलही. तसंच काही मुलींना मुलांबद्दलही लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं आणि मुलींबद्दलही. अशा लैंगिक व भावनिक आकर्षण असण्याला 'उभयलिंगी लैंगिक कल' म्हणतात.

काही मुला/मुलींना फक्त त्यांच्याच लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं. अशा मुलांना फक्त मुलांबद्दलच लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं. तसंच अशा मुलींना फक्त मुलींबद्दलच लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं. याचा अर्थ या मुला/मुलींचा लैंगिक व भावनिक आकर्षणाचा कल त्यांच्याच लिंगाच्या व्यक्तींकडे आहे. असं लैंगिक आकर्षण असण्याला 'समलिंगी लैंगिक कल' म्हणतात. हे सर्व कल नैसर्गिक आहेत. हे तिन्हीं कल विविध प्राणी, पक्षी, माश्यांमध्येही आढळतात. सर्व जगात, सर्व प्रांतात काही पुरुषांमध्ये व काही स्त्रियांमध्ये उभयलैंगिकता, समलैंगिकता आढळते. या लैंगिक कलाच्या व्यक्ती नाहीत असा जगात कोणताही देश नाही.

समलैंगिकतेचा विषय बहुतेक भारतीय लोकांना इतका अस्वस्थ करतो, की अगदी परवापर्यंत या विषयाबद्दल काहीही लिहिलं जातं नव्हतं. या विषयावरची वर्तमानपत्रात जरी बातमी आली तरी ती पाश्चात्त्य देशातील घडामोडींशी निगडित असायची. त्यामुळे समलैंगिकता पाश्चात्त्य संस्कृतीतून आली आहे असा लोकांचा

गैरसमज झाला.

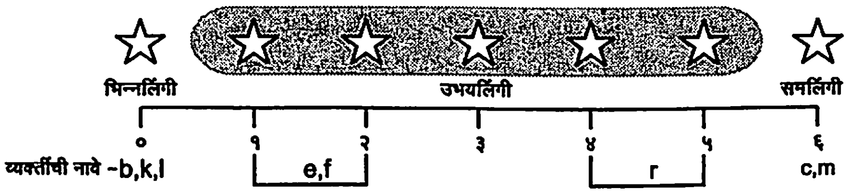
समलैंगिकता भारतात हजारो वर्षांपासून आहे याचे अनेक पुरावे आहेत. 'मनुस्मृती', 'नारदस्मृती' इत्यादी ग्रंथांत समलैंगिकतेचे उल्लेख आहेत. 'कामसूत्र'च्या ग्रंथात दोन पुरुषांमधली संभोगाची व दोन स्त्रियांमधील संभोगाची वर्णनं आहेत. काही पुरातन देवळांवर समलिंगी संभोग दर्शवणारी शिल्प आहेत. या सगळ्यांतून स्पष्ट आहे की समलैंगिकता ही काही पाश्चात्त्य देशातून आलेली नाही. पाश्चात्त्य देशांतून आली आहे, ती मानवी अधिकारांची संकल्पना, समलिंगी समाजाच्या अधिकारांची मागणी.

डॉ. किनसे प्रमाणपट्टी

१९४८ मध्ये अमेरिकेत डॉ. अल्फ्रेड किनसे यांनी अमेरिकन पुरुषांच्या लैंगिक वर्तनाचं सर्वेक्षण केलं. किती पुरुष भिन्नलिंगी लैंगिक संबंध ठेवतात, किती पुरुष समलिंगी लैंगिक संबंध ठेवतात, कितीजणं पुरुष आणि स्त्रियांशी संबंध ठेवतात इत्यादी आकडेवारी त्यांनी प्रसिद्ध केली.

या अभ्यासासाठी त्यांनी एक प्रमाणपट्टी तयार केली. त्याला 'डॉ. किनसे प्रमाणपट्टी' म्हणतात. या प्रमाणपट्टीत ० ते ६ असे ७ भाग आहेत. ० म्हणजे पूर्णपणे भिन्नलिंगी. ६ म्हणजे पूर्णपणे समलिंगी आणि मधले आकडे म्हणजे उभयलिंगी. यात त्यांनी ज्या ज्या व्यक्तींच्या मुलाखती घेतल्या त्या व्यक्ती या प्रमाणपट्टीवर कुठे बसतात, याचा अंदाज घेतला.

लैंगिक कल



उदा. आकृतीमधील प्रमाणपट्टीमधील b,k,l या व्यक्ती पूर्णपणे भिन्नलिंगी आहेत. e,f व्यक्ती जवळपास भिन्नलिंगी आहेत. r समलैंगिकतेकडे झुकणारी उभयलिंगी व्यक्ती आहे. c,m या पूर्णपणे समलिंगी व्यक्ती आहेत.

अनेक उभयलिंगी व्यक्ती माझ्याकडे येतात व त्या गोंधळलेल्या आहेत असं सांगतात. त्यांना काही पुरुषाबद्दल भाविनक, लैंगिक आकर्षण वाटतं व काही स्त्रियांबद्दलही आकर्षण वाटतं. आपल्याला पुरुष किंवा स्त्री-लिंगाच्या

व्यक्तींबद्दल आकर्षण असावं, दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटणं चुकीचं आहे अशी अनेकांची धारणा असते. दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल आकर्षण असणं हा मुळात गोंधळ नाही. एकाच लिंगाच्या व्यक्ती लैंगिकदृष्ट्या आवडल्या पाहिजेत असा काहीही नियम नाही. माझ्या माहितीचे अनेक पुरुष व स्त्रिया उभयलिंगी जीवनशैली जगतात. यात कोणताही गोंधळाचा भाग नाही. आपण एकाच चौकटीत बसत नाही याचा स्वत:ला त्रास करून घेऊ नये. निसर्गाने तुम्हांला दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल आकर्षण असण्याची देणगी दिली आहे.

डॉ. किनसेंच्या सर्वेक्षणानंतर अनेकांनी लैंगिकतेवर सर्वेक्षणं केली. वेगवेगळे आकडे समोर आले. लैंगिक कलाची नक्की टक्केवारी सांगणं अवघड असलं तरी सर्वसाधारपणे सर्व जगात ३% पुरुष पूर्णपणे समलिंगी असतात व १ ते १.५% स्त्रिया पूर्णपणे समलिंगी असतात असं मानलं जातं.

मग हे भारतातील समलिंगी पुरुष व स्त्रिया आहेत कुठे? पूर्वी हा विषय काढायचं कोणी धाडस केलं नव्हतं. जिथे भिन्नलिंगी संबंधांबद्दल बोलायची अडचण असायची तिथे समलिंगी विषयाबद्दल बोलायचं धाडस कोण करणार? जसंजसं काही पाश्चात्त्य देशात समलिंगी लोकांनी आपले अधिकार मिळवण्यासाठी चळवळ सुरू केली तसंतसं त्यांच्याकडून प्रेरणा घेऊन भारतात अशोकराव कवी (भारतातील पहिले 'गे' ॲक्टिव्हिस्ट) यांनी आपण समलिंगी आहोत हे उघडपणे जाहीर केलं व भारतातील समलिंगी समाजासाठी ते काम करू लागले. कालांतरानं इतरजणही या कामात सामील झाले. त्यातला मी एक.

"हल्ली तुम्ही लोक खूप वाढायला लागले आहात." असं मला अनेकजण म्हणतात. आजवर जे छुपेपणानं आपलं आयुष्य जगत होते ते आज खुलेआमपणे आपली समलैंगिकता जाहीर करू लागले आहेत. याचा अर्थ आमची संख्या वाढली असं नाही. आमची संख्या खूप कमी आहे व कमीच राहणार आहे, पण त्यातील जास्तजण उघडपणे समाजासमोर आपली लैंगिकता सांगू लागले आहेत, आपले अधिकार मागू लागले आहेत.

समलैंगिकतेची कारणं

मला अनेकवेळा विचारलं जातं, "काहीजण समलिंगी का होतात?" किंवा "तुम्ही समलिंगी कसे झालात?" सर्व लैंगिक कल तेवढेच नैसर्गिक आहेत, हे अनेकांना पटत नाही. म्हणून ते समलिंगी कलाची विविध कारणं शोधायचा प्रयत्न करतात. 'लहानपणी याचं लैंगिक शोषण झालं असेल म्हणून तो समलिंगी बनला' किंवा 'लहानपणी याला मुलींचे कपडे घातले असतील म्हणून तो समलिंगी बनला' असे अनेक तर्क काढले जातात. हे सर्व तर्क चुकीचे आहेत. मला समलिंगी

आकर्षण कोणी शिकवलं नाही, लहानपणी कोणी माझं लैंगिक शोषण केलं नाही. जसं अनेक लोक भिन्नलिंगी का होतात हे माहीत नाही, तसंच मी समलिंगी का झालो हे मला माहीत नाही. विचारणाऱ्याला लोक भिन्नलिंगी का होतात हा प्रश्न पडत नाही.

लैंगिक शोषणामुळे एखादा मुलगा किंवा मुलगी समलिंगी बनते हा समजही सर्वस्वी चुकीचा आहे. लेस्बियन (समलिंगी स्त्रीला 'लेस्बियन' म्हणतात) ॲक्टिव्हिस्ट गीता कुमाना म्हणाल्या, की "एखाद्या मुलीचं पुरुषाकडून लैंगिक शोषण झालं किंवा तिच्यावर बलात्कार झाला म्हणून, किंवा एखाद्या पुरुषाकडून हिंसा झाली म्हणून कोणतीही स्त्री समलिंगी बनत नाही. पुरुषाकडून एखाद्या स्त्रीवर लैंगिक अत्याचार झाले तर तिला पुरुषाबरोबर लैंगिक जवळीक साधायची भीती वाटेल पण ती लेस्बियन बनणार नाही."

काही वेळा लोक विचारतात, की "पहिला संभोग समलिंगी झाला म्हणून एखादी व्यक्ती समलिंगी बनू शकते का?" नाही. मला एकजण म्हणाला, "बोर्डिंग स्कूलमध्ये असताना वयात आल्यावर माझे एका मुलाबरोबर शरीरसंबंध व्हायचे. ते आवडायचेही, पण काही काळाने मला ते आवडेनासे झाले व मला फक्त मुलीच आवडू लागल्या. आता मला पुरुषांबद्दल कोणतचं आकर्षण वाटत नाही. ती वयात आल्यावरची पासिंग फेज होती."

काही पालकांना वाटतं, की आपल्या समलिंगी मुलाचं स्त्रीशी लग्न झालं, तिच्याशी त्याने संभोग केला की त्याला ती आवडायला लागेल व त्याचा लैंगिक कल बदलेल. हाही समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. अनेक समलिंगी पुरुष समाजाच्या दबावामुळे लग्न करतात पण तरी त्यांना भिन्नलिंगी संभोग अजिबात आवडत नाही, त्यांची भावनिक व शारीरिक गरज स्त्रियांबरोबर पुरी होत नाही. ते पुरुषाशीच मानसिक व शारीरिक जवळीक साधायचा प्रयत्न करतात.

समलिंगी जीवनशैली

वयात येताना वर्गातील बहुसंख्य मुलं मुलींकडे लैंगिकदृष्ट्या आकर्षित होतात, बहुसंख्य मुलीही मुलांकडे लैंगिकदृष्ट्या आकर्षित होतात. पण समलिंगी मुला/मुलींना विरुद्ध लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल अजिबात आकर्षण वाटत नाही. एकजण म्हणाले, "वर्गातील मुलं बाकड्यावर, मुतारीत मुलींची अश्लील चित्रं काढायची, बायकांच्या नग्नतेबद्दल बोलायची, हे सगळं मला घाण वाटायचं."

इतरांपेक्षा आपण वेगळे आहोत हे जसंजसं जाणवायला लागतं तसं काहीजणांना खूप मानसिक त्रास व्हायला लागतो. सुरुवातीला ही एक तात्पुरती फेज आहे, ती आपोआप जाईल अशी आशा असते. पण २-३ वर्षं झाली तरी आपल्याला

थोडंसुद्‌धा मुलींबद्‌दल आकर्षण वाटत नाही, हे मुलांना जाणवायला लागलं की त्यांना खूप त्रास होऊ लागतो. एकजण म्हणाले, "मी नट्यांना मनात आणून हस्तमैथुन करायचा प्रयत्न करायचो. एकदाही मला ते जमलं नाही. ती नटी निसटून जायची आणि एखादा चांगला दिसणारा नट समोर यायचा. आपण बदलणार नाही हे लक्षात येऊ लागलं तशी मनात भीती व चीड येऊ लागली. या रागातून क्षुल्लक कारणांवरून चिडचिड, भांडणं, हातून तोडफोड व्हायची. मित्रांचं चांगलं झालेलं बघवायचं नाही. त्यांचा खूप मत्सर वाटायचा, द्‌वेष वाटायचा."

आपण इतरांसारखे नाही आहोत ही भावना मनात रुजली की काहीजणांचा स्वभाव एकलकोंडा बनायला लागतो. मित्र, मैत्रिणी नकोसे होतात. अभ्यासातून, शिक्षणातून लक्ष दूर होत जातं, घरच्यांपासून अंतर पडू लागतं. 'घरच्यांना कळलं तर त्यांना किती दुःख होईल', 'कशाला शिकायचं?, कशाला जगायचं?' अशा विचारांनी आपली लैंगिकता आपल्याला पूर्णपणे ग्रासते. आपल्या मुलाला कोणत्याच गोष्टीची फिकीर नाही हे बघून घरचे चिडतात, घरात भांडणं होतात. घरच्यांचे शिव्याशाप खायचीच आपली लायकी आहे असं वाटू लागतं. स्वतःबद्‌दल खूप द्‌वेष वाटत असतो.

या अशा वेळी मन खूप हळवं असतं, कोणताच आधार नसतो, मनाचा कोंडमारा असह्य होतो. कोणीतरी आपल्याला स्वीकारणारं असावं म्हणून मन झुरत असतं. अशावेळी एखाद्या समान लिंगाच्या, चांगल्या स्वभावाच्या व्यक्तीवर प्रेम जडायची शक्यता असते. ती व्यक्ती समलिंगी आहे का नाही हे काहीच कळायला मार्ग नसतो. शक्यता असते की ती व्यक्ती भिन्नलिंगी लैंगिक कलाची असणार. म्हणून मग ते प्रेम बोलूनही दाखवता येत नाही. ज्याच्यावर 'सायलेंट' प्रेम आहे तीच व्यक्ती आयुष्याचा केंद्रबिंदू बनते. स्वतःची लैंगिकता स्वीकारलेली नसते व त्या व्यक्तीनं आपल्याला स्वीकारावं ही इच्छा असते. जर त्याला कळलं व त्याने झिडकारलं तर कमालीचं नैराश्य येतं. काहीजण आत्महत्येपर्यंत जातात.

हे मनातलं काहूर कोणापाशी एका शब्दांनही बोलता येत नाही. सगळ्या भावना इतरांपासून लपवून ठेवाव्या लागतात. या सगळ्या कोंडमाऱ्यामुळे मनोबल पूर्णपणे खचतं. हा त्रास आपल्या समलैंगिकतेमुळे आहे व या त्रासातून आपली सुटका व्हावी म्हणून काहीजण देवाला नवस बोलतात, काहीजण उपासतापास करतात, काही संन्यास घेतात, आपण अध्यात्मात स्वतःला वाहून घेऊ, आपलं पाप शांत करू, या विचारांपासून मुक्त होऊ असा विचार करतात.

काहीजण स्वतःचा लैंगिक कल बदलण्यासाठी मानसोपचारतज्ज्ञांकडे जातात. पाश्चात्त्य देशातील बदल बहुतेक भारतातील मानसोपचारतज्ज्ञांपर्यंत पोहोचलेले नसल्यामुळे भारतातील बहुतेक मानसोपचारतज्ज्ञ आजही अत्यंत सनातनी विचारांचे

आहेत, समलिंगीद्वेष्टे आहेत. यातले अनेकजण 'इगो-सिंटोनिक/इगो-डिस्टोनिक'ची भाषा करतात. हे मानसोपचारतज्ज्ञ मानतात की समलैंगिकता दोन प्रकारची असते. एक प्रकार ज्याला 'इगो-सिंटोनिक' म्हणतात. अशा व्यक्तींना आपण समलिंगी आहोत याचा काही त्रास होत नाही. ते आपली लैंगिकता स्वीकारतात. दुसरा गट आहे ज्याला 'इगो-डिस्टोनिक' म्हणतात. या गटातल्यांनी आपली समलैंगिकता स्वीकारलेली नसते. त्यांना ती बदलाविशी वाटते आणि अशा लोकांना बदलण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे अशी धारणा अनेक मानसोपचारतज्ज्ञ बाळगतात. आता जिथे सगळा समाज, धर्म, कायदा समलिंगी असणं हा आजार आहे, विकृती आहे, पाप आहे असं मानतो, अशा वातावरणात वाढणारा/वाढणारी व्यक्ती 'इगो-डिस्टोनिक'च असणार. मीही होतो, पण एकदा मला माझ्यासारखी लोकं भेटली, आपल्यात काही वाईट नाही, विकृती नाही, कमी नाही हे जाणवलं की मी 'इगो-सिंटोनिक' झालो. त्यामुळे या मानसोपचारतज्ज्ञाचं 'इगो-डिस्टोनिक'/'इगो-सिंटोनिक' वर्गवारीचं धोरण दुटप्पी आहे, नुसती बुवाबाजी आहे. मानसोपचारतज्ज्ञांनी समलैंगिकतेला आजार मानणं हा अडाणीपणा आहे.

जर समलिंगीद्वेष्ट्या मानसेपचारतज्ज्ञाकडे गेलं तर तोटाच होतो. या डॉक्टरांना समलिंगी लैंगिक कल अमान्य असल्यामुळे जास्तच नैराश्य येतं. हे मानसोपचारतज्ज्ञ समलिंगी लैंगिक कल आजार आहे असं सांगून औषधं, शॉक, कॉन्सेलिंग करून लैंगिक कल बदलायचा प्रयत्न करतात. अर्थात याला अजिबात यश येत नाही. आजारच नाही तर औषधाचा काय उपयोग? यांचा यशाचा मापदंड कोणता? तर समलिंगी व्यक्तीला विरुद्ध लिंगाच्या व्यक्तीशी संभोग करता आला पाहिजे म्हणजे त्या व्यक्तीला लग्न करता येईल. ज्या व्यक्तीबद्दल कोणतंही भावनिक व शारीरिक आकर्षण नाही अशा व्यक्तीबरोबर संसार करण्यास प्रोत्साहन देणं म्हणजे कोणत्या नरकात आपण क्लायंटला ढकलतोय याचा या डॉक्टरांनी कधी विचार केला आहे का? आणि हे स्वतःला मानसिक आरोग्याचे ज्ञानी समजतात.

सुदैवानं इथे आशेचा किरण दिसू लागला आहे. मला मागच्या ५-७ वर्षांत उदारमतवादी मानसोपचारतज्ज्ञ भेटू लागले आहेत. डॉ. कौस्तुभ जोग म्हणाले, ''समलिंगी असणं हा आजार किंवा विकृती नाही. त्यामुळे त्याच्यावर औषधोपचार करून हा कल बदलण्याचा प्रश्नच येत नाही आणि जरी कोणी तो प्रयत्न केला तरी त्याला यश अजिबात येत नाही. कल बदलण्याच्या भानगडीत न पडता त्या व्यक्तीला व तिच्या घरच्यांना त्या व्यक्तीचा लैगिंक कल स्वीकारण्यास मदत केली पाहिजे.''

लग्नाचं वय झालं की आपल्या लैंगिकतेचं दडपण अजूनच वाढतं. घरच्यांचा लग्नाचा दबाव वाढतो. जेवढं शक्य आहे तेवढं लग्न टाळायचा प्रयत्न होतो. पण

मग बहुतेकजण घरच्यांच्या दबावामुळे व सामाजिक मान्यतेसाठी लग्न करायचा निर्णय घेतात. आपल्या भावना, इच्छा दाबून टाकल्या जातात. एखाद्या यंत्रासारखं, भावनाशून्य होऊन हे नातं उभं करायचं ठरवतात. जाण असते की आपण आपल्या होणाऱ्या जोडीदाराची फसवणूक करत आहोत. याचा अपराधीपणाही असतो. पण समजामान्यतेपोटी कोणाचाही बळी द्यायची तयारी असते.

लेस्बियन स्त्रीचं पुरुषाशी लग्न झालं की नवऱ्यानं तिच्याबरोबर केलेला संभोग म्हणजे तोंड दाबून बलात्कार केल्यासारखं असतं. तिला हा प्रकार किळसवाणा वाटतो पण ब्र काढता येत नाही. समलिंगी पुरुषाचं लग्न ठरलं की त्याला काळजी असते की ज्या व्यक्तीबद्दल काहीही भावनिक व लैंगिक इच्छा नाहीत अशा व्यक्तीबरोबर लैंगिक संबंध करायला जमतील का? काहीजण वेश्येबरोबर संभोग करून आपल्याला जमतंय का हे बघतात. काही समलिंगी पुरुषांना स्त्रीबरोबर संभोग करायला जमतो तर काहींना जमत नाही. जर स्त्रीबरोबर संभोग करताना लिंगाला ताठरपणा आला नाही तर अजून दडपण वाढतं. जर संभोग जमला तर त्यांना आत्मविश्वास येतो, की निदान कर्तव्यापुरता बायकोबरोबर संभोग करता येईल.

लग्न झालं की दडपण मूल होण्याचं असतं. एकदा का मूल झालं की पुरुष सामाजिक दडपणापासून मुक्त होतो. एकजण म्हणाले, "माझ्या मित्राने मला सांगितलं, 'तुझं काहीही असू देत. एक मूल काढ. बस! मग तू कोणाबरोबर काहीही करण्यास स्वतंत्र आहेस. तुला कोणीही काहीही बोलायची टाप नाही.' "

लग्न झाल्यापासून पुढचं सगळं आयुष्य बायकोसमोर मुखवटा घालून जगावं लागतं. लग्नाच्या जोडीदाराबरोबर शारीरिक व भावनिक सुख मिळत नाही, म्हणून कोणाला कळणार नाही अशा बेतानं समलिंगी जोडीदार शोधावा लागतो. जर कोणाला कळलं तर ब्लॅकमेलच्या आहारी जावं लागतं. अनेक उदाहरणं आहेत जिथे समलिंगी जोडीदार लैंगिक संबंध ठेवतो व नंतर 'तुझ्या घरच्यांना सांगेन' किंवा '३७७ कलमाखाली तू माझ्यावर जबरदस्ती केलीस म्हणून फिर्याद करीन' अशी धमकी देऊन ब्लॅकमेल केलं गेलं आहे. अशी अनेकांची हजारो रुपयांची लुबाडणूक झालेली आहे.

आपल्या लैंगिकतेचा अभिमान

स्वतःची लैंगिकता स्वीकारणं अवघड असतं. समाजानं दिलेले स्वतःबद्दलचे नकारात्मक संकेत धुडकारून स्वतःची नव्यानं ओळख करणं सोपं नसतं. स्वतःचा स्वीकार होण्यास समलिंगी आधार संस्था, आदर्श समलिंगी व्यक्तींचा आधार मिळणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. याचा आधार घेऊन जेव्हा ती व्यक्ती स्वतःला पूर्णपणे स्वीकारते तेव्हा तिची स्वप्रतिमा बदलते. ती व्यक्ती हळूहळू स्वतःवर प्रेम

करायला लागते. स्वतःच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष द्यायला लागते. तिचं मन हळूहळू शांत व्हायला लागतं. निखळपणे समलिंगी प्रेमाचा अनुभव घेता येतो. अर्थात हे एका दिवसात होत नाही. कळत नकळत जसजसा आपल्या मनावरचा ताण कमी होतो तसे आयुष्याचे इतर रंग, पैलू समोर यायला लागतात.

स्वतःचा स्वीकार झाल्यावर आपोआपच इच्छा होते की आपण जसे आहोत तशी उघडपणे आपली जीवनशैली जगली पाहिजे. समाजमान्यतेसाठी आपली लैंगिकता लपवून ठेवणं चुकीचं वाटतं. असं लपून राहण्याने गुदमरायला होतं आणि म्हणून मग ती समलिंगी व्यक्ती 'आऊट' व्हायचं ठरवते. म्हणजेच अभिमानानं आपण 'गे' (समलिंगी) आहोत हे जाहीर करायचं ठरवते.

हा निर्णय अर्थातच सोपा नसतो. या निर्णयानं आपलं आयुष्य कायमचं बदलणार असतं. आपण समलिंगी आहोत हे सांगितलं की घरच्यांपासून दारच्यांपर्यंत सगळे आपले शत्रू बनतील याची जाण असते. घरचे बाहेर काढतील, नातेवाईक वाळीत टाकतील याची भीती असते. कामाच्या ठिकाणी आपण समलिंगी आहोत हे कळलं तर आपल्याला त्रास देतील याची काळजी असते. मालकाला जर कळलं की आपण समलिंगी आहोत तर आपल्याला भाड्यानं राहायला खोली कोणी देणार नाहीत, याची जाणीव असते. असं असून काहींना आपली लैंगिकता लपवायची इच्छा नसते. ते दुटप्पी आयुष्य जगण्यापेक्षा प्रामाणिकपणे आयुष्य जगणं पसंत करतात. हे धाडस कौतुकास्पद आहे.

'कमिंग आऊट' ला मराठीत शब्द मिळणं अवघड आहे. ढोबळ अर्थानं जी व्यक्ती स्वतःच्या समलैंगिकतेला स्वीकारते आणि अभिमानानं आजूबाजूच्या लोकांना सांगते या प्रक्रियेला 'कमिंग आऊट'असे म्हणतात: अनेक भिन्नलिंगी व्यक्ती मला विचारतात, की "तू सगळ्या लोकांना का सांगत फिरतोस की तू समलिंगी आहेस म्हणून? आम्ही भिन्नलिंगी आहोत असे सांगत फिरतो का? तू तुझ्यापुरतं ठेव ना. जगजाहीर कशाला करायचं?" याचं उत्तर असं की भिन्नलिंगी लोक आपण भिन्नलिंगी आहोत हे बोलत नाहीत कारण आपल्या आजूबाजूला सगळे भिन्नलिंगी आहेत हेच गृहीत धरलं जातं. कायदा, धर्म, संस्कृती या सर्व गोष्टी भिन्नलिंगी जीवनशैलीचाच विचार करून बनवल्या आहेत. आपण जे आहोत ते लपवून ठेवणं म्हणजे आपल्यात काहीतरी वैगुण्य आहे ते झाकायचा प्रयत्न करणं आहे.

'आऊट' व्हायचं की नाही हे ठरवायला अनेक दिवस लागतात. 'आऊट' व्हायचे परिणाम काय होतील याचा नीट विचार करावा लागतो. 'हमसफर ट्रस्ट'चे संचालक विवेक आनंद म्हणाले, "मी समलिंगी मुला/मुलींना नेहमी सांगतो, जोवर तुम्ही तुमची लैंगिकता पूर्णपणे स्वीकारत नाही, स्वतःचं शिक्षण पूर्ण करून

आर्थिकदृष्ट्या पायावर उभं राहत नाही तोवर इतरांना तुमची लैंगिकता सांगायची घाई करू नका."

जेव्हा 'आऊट' व्हायचा निश्चय होतो तेव्हा काहीजण आपल्या जवळच्या मित्राला सांगतात. त्याची प्रतिक्रिया बघतात, पालकांना सांगायचं धाडस करायला खूप वेळ लागतो. अनेक दिवस कसं, कुठे, कधी सांगायचं याच्यावर विचार चालू असतो. भीती असते, दु:ख असतं, काळजी असते. पुढे काय होणार? घरच्यांचं आपल्यावरचं प्रेम एका क्षणात विरणार का? आणि तसं झालं तर मग घरच्यांचं प्रेम खरं होतं का?

नितीन कराणी म्हणाले, "मी समलिंगी विषयाची पुस्तकं माझ्या कपाटात ठेवली व मुद्दाम दार उघडं ठेवलं. आईला आज ना उद्या ती दिसतील व तिला शंका येईल आणि हा विषय निघेल असा हेतू होता. तसंच झालं. आईनी पुस्तकं बघून वडिलांना सांगितलं व मग माझ्यापाशी हा विषय काढला."

पालकांना सांगितल्यावर बहुतेकांना धक्का बसतो. फार थोड्यांच्या घरचे समजून घेतात. घरच्यांना भीती असते की इतरांना कळलं तर आपली इज्जत जाईल, काहींना याची किळस वाटते, सर्वांना दु:ख होतं. काहीजणांना पालक घरातून बाहेर काढतात. आपल्याला घरच्यांनी स्वीकारावं अशी मुलाची खूप तळमळीची इच्छा असते पण जेव्हा मुलाला सर्वांत जास्त आधाराची गरज असते, तेव्हाच त्याला घरचे दूर करतात.

ज्यांच्या घरचे समजून घेतात त्यांच्या घरच्यांना काळजी पडते की याचं पुढं कसं होणार? आपल्यानंतर याच्याकडे कोण बघणार? ही काळजी विशेषत: स्त्रियांबद्दल असते. एकटी स्त्री उघडपणे लेस्बियन म्हणून समाजात राहणार असेल, तर समाज तिला अनेक मार्गानं त्रास देणार ही भीती असते. आजूबाजूला एकट्या राहणाऱ्या स्त्रियांना समाज कशी वागणूक देतो हे त्यांनी आयुष्यभर पाहिलेलं असतं. गीता कुमाना म्हणाल्या, "आऊट झाल्यावर आपल्या वाटेत कायम अडचणी येणार हे माहीत असतं. आऊट होऊन इतकी वर्षं झाली तरी मला अजून घरच्यांनी पूर्णपणे स्वीकारलेलं नाही. आपल्याजवळचे आपल्यापासून दूर जातील याची मनाची तयारी करावी लागते. या सर्व अडचणी असूनसुद्धा मी आऊट झाल्याची मला अजिबात खंत नाही."

लैंगिक नातं

एकटं आयुष्य जगणं मुश्कील आहे याची सगळ्यांनाच जाण आहे. आपली सुखदु:ख वाटू शकू अशी आपली प्रेमाची व्यक्ती असावी असं प्रत्येकाला वाटतं. समलिंगी व्यक्तीही याला अपवाद नाहीत. काहीजण जोडीदाराचा शोध घेतात.

प्रतिकूल वातावरणात अशी व्यक्ती मिळणं अवघड असतं. बघून ती व्यक्ती समलिंगी आहे का नाही हे कळायला काहीही मार्ग नसतो. अशी व्यक्ती मिळाली तरी, ती आपल्या विचारसरणीशी जुळणारी असेलच असं सांगता येत नाही. विचार जुळले तरी एकत्र कसं राहणार? कसा संसार करणार? असे अनेक प्रश्न पडतात.

जोडीदार मिळवायचा आणि मग ते नातं या प्रतिकूल वातावरणात टिकवता येत नाही म्हणून स्वतःला त्रास करून घ्यायचा याच्यापेक्षा असं नातं न शोधणंचं बरं, असाच विचार अनेकजण करतात. मग काय हाती उरतं? लैंगिक संबंधांसाठी जोडीदार शोधायचा व संबंध झाला की दूर व्हायचं.

राहण्याची बहुतेकांची स्वतंत्र व्यवस्था नसल्यामुळे, एकांत मिळण्यास अडचण येते. म्हणून या भेटीगाठी अंधाऱ्या ठिकाणी, झटपट होतात. अशा ठिकाणी निरोध उपलब्ध असतीलच असं नसतं, असले तरी लवकर आटपायचं या दडपणामुळे निरोध वापरायचं भान नसतं. अशामुळे एचआयव्हीसंसर्गित पुरुषापासून एचआयव्हीची लागण होण्याचा धोका असतो. अशा ठिकाणी गुंडांकडून तसंच पोलिसांकडून मारहाण होणं, लुबाडणूक होण्याची शक्यता असते.

अशा प्रतिकूल परिस्थितीतही काहीजण जोडीदार मिळवतात व त्याच्याबरोबर संसार थाटतात. हे खेडेगावात करणं अवघड असलं तरी आता मोठ्या शहरात समलिंगी जोडपी एकत्र राहू लागली आहेत. आपल्यावर कोणाची वक्रदृष्टी पडू नये म्हणून ते प्रकाशझोतापासून दूर असतात.

'समलिंगी समाज फक्त संभोगावर भर देतो, त्यांच्या नात्यात इतर भावनिक पैलू कुठे असतात?'असा प्रश्न जेव्हा मला विचारला जातो तेव्हा मला प्रश्न विचारणाऱ्यांची कीव येते. ज्या समाजात समलिंगी नात्याचं लावलेलं रोपटं उपटायला सर्व समाज उतावीळ आहे, त्या रोपट्याला कुंपण घालायचा प्रयत्न वारंवार हाणून पाडला जातो, तिथं ते रोपटं जगणं किती अवघड आहे याचा संवेदनशीलपणे कोणी विचार केला का?

समलिंगी नात्यातून मूल होणार नाही याची सर्वांना जाण असते पण म्हणून पुरुषानं पुरुष जोडीदाराबरोबर केलेला संभोग, त्याला दिलेलं प्रेम कमी दर्जाचं किंवा अपुरं होत नाही. ते भिन्नलिंगी नात्याइतकंच आनंददायी व परिपूर्ण असतं याचा अनुभव मी स्वतः घेतला आहे. इतरांना याची जाण कधी येणार?

समलिंगी लैंगिक संबंध

लैंगिक नात्यात काही समलिंगी पुरुषांना दुसऱ्या पुरुषाबरोबर स्वीकृत (रिसेप्टिव्ह) भूमिका घ्यायला आवडते, तर काहींना 'इन्सर्टिव्ह' भूमिका घ्यायला आवडते. काहींना दोन्ही भूमिका घ्यायला आवडतात (व्हर्सटाईल). कोणाला

कोणती लैंगिक भूमिका घ्यायची इच्छा होते हे त्यांच्या नैसर्गिक गुणधर्मावर, मूडवर, जोडीदारावर अवलंबून असतं.

दोन समलिंगी पुरुष एकमेकांचं हस्तमैथुन करून, मुखमैथुन करून, गुदमैथुन करून लैंगिक सुख घेतात. दोन समलिंगी स्त्रिया एकमेकांचं हस्तमैथुन करून, मुखमैथुन करून, कृत्रिम लिंगाचा वापर करून लैंगिक सुख घेतात.

(**विशेष टिपणी** – समाजात गैरसमज आहे की समलिंगी व्यक्तींना लहान मुली/मुलांबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटतं. लहान मुला/मुलींबद्दल लैंगिक आकर्षण असणाऱ्यांना 'पेडोफाइल्स' म्हणतात. पेडोफिलीया आणि समलैंगिकता याचा काहीही संबंध नाही.)

समलिंगी संभोग व कायदा

पूर्वी ख्रिस्ती धर्माची ब्रिटिश कायद्यावर मोठी छाप होती. या धर्मात समलिंगी संभोग पाप असल्यामुळे ब्रिटिश कायद्यात हा गुन्हा बनला. भारतात ब्रिटिशांचे राज्य आल्यावर भारतीय दंडविधान संहितेत समलिंगी संबंध गुन्हा ठरला. (भा.दं.सं.३७७).

या कायद्यानुसार दोन प्रौढ पुरुषांनी राजीखुषीनं व खासगीत केलेला मुखमैथुन व गुदमैथुन गुन्हा ठरला. त्याचबरोबर प्रौढ पुरुषानं व स्त्रीनं राजीखुशीनं, खासगीत केलेला मुखमैथुन व गुदमैथुन गुन्हा ठरला. या कायद्यामध्ये जोडीदाराचं वय काय आहे, तो संभोग दोघांच्या संमतीनं होतोय का? याचा कसलाच विचार झाला नाही. सरसकट सगळ्यांनाच गुन्हेगार ठरवलं.

या कायद्यामुळे समलिंगी लोकांवर होणाऱ्या अत्याचारांवर न्याय मागण्यास अडचण येऊ लागली. समलिंगी व्यक्तींना होणारा ब्लॅकमेल, गुंडांचा त्रास, जोडीदाराकडून झालेला लैंगिक छळ यांसारखे गुन्हे फार थोड्या प्रमाणात पोलिसांपर्यंत पोहोचत होते. एचआयव्ही/एड्सचा प्रसार रोखण्यासाठी काम करणाऱ्या संस्थांना समलिंगी संबंध ठेवणाऱ्यांना कंडोम वाटणं अवघड झालं. कंडोम वाटणं म्हणजे या संबंधाना प्रोत्साहन देणं असा अर्थ घेण्यात आला. समलिंगी लोकांबद्दलची समाजाची वक्रदृष्टी, समलिंगी लोकांचं आर्थिक शोषण करण्यास होणारा ३७७ कलमाचा वापर, समलिंगी पुरुषांमध्ये एचआयव्हीचा वाढता प्रसार या सर्वांमुळे 'नाझ फाउंडेशन इंडिया' व 'लॉयर्स कलेक्टिव्ह' या संस्थांनी ३७७ कलमात बदल व्हावा, प्रौढ व संमतीने संभोग करणाऱ्यांना हे कलम लागू होऊ नये म्हणून २००१ साली दिल्ली हायकोर्टात एक जनहित याचिका दाखल केली.

नाझ फाउंडेशन इंडियाने युक्तिवाद केला, की समलिंगी कल असलेले निसर्गानं समलिंगी असतात व त्यांना समलिंगी संभोग करावासा वाटतो हा त्यांच्या

व्यक्तिमत्त्वाचा अविभाज्य भाग आहे. हा कायदा अशा व्यक्तींच्या मूलभूत अधिकारांचं उल्लंघन करतो. दोन प्रौढांनी राजीखुशीनं केलेल्या समलिंगी संभोगात कोणताही गुन्हा घडत नाही. कोणावरही अन्याय होत नाही.

भारत सरकारच्या गृहखात्याने मुद्दे मांडले, की समलैंगिकता भारतातील संस्कृतीच्या विरोधात आहे. अशा संबंधांना मान्यता मिळाली तर समाजाची नीतिमत्ता बिघडेल. त्यामुळे गृहखात्याचं म्हणणं पडलं, की या कायद्यात बदल होऊ नये. पण सरकारच्या सर्व खात्यांचा हा सूर नव्हता. भारत सरकारचे आरोग्यमंत्री (डॉ. अन्बुमणी रामदॉस) यांनी हा कायदा बदलावा अशी भूमिका घेतली.

ही केस ८ वर्षं चालली. २ जुलै २००९ ला चीफ जस्टीस अ.प्र. शहा व जस्टीस एस. मुरलीधर यांनी ऐतिहासिक निकाल दिला, की ३७७ कलम हे समलिंगी लोकांच्या मूलभूत अधिकारांचं उल्लंघन करणारं आहे. पंडित जवाहरलाल नेहरूंनी सर्व भारतीय नागरिकांना समान हक्क मिळतील असं स्वप्न पाहिलं होतं. काही व्यक्तींना समलैंगिकता मान्य नाही म्हणून समलिंगी व्यक्तींना त्यांच्या अधिकारांपासून वंचित ठेवणं हा त्यांच्यावर मोठा अन्याय आहे. प्रौढ नसलेल्या व्यक्तींबरोबर संभोग करणं (मग त्या व्यक्तीची संमती असली तरी) या कायद्यांतर्गत गुन्हाच राहिला. या निकालाविरुद्ध काही लोक सुप्रीम कोर्टात गेले आहेत. तिथे ही केस चालू आहे.

पाश्चात्त्य देशात (उदा. इंग्लंड, अमेरिका, फ्रान्स, जर्मनी, स्वित्झर्लंड, बेल्जियम, इत्यादी.) समलिंगी अधिकारांसाठी चालवलेल्या चळवळींना मोठ्या प्रमाणात यश आलं आहे. भारत मात्र या बाबतीत अजून खूप मागे आहे. भारतातील समलिंगी व्यक्तींचा समाजात स्वीकार व्हावा, त्यांना त्यांचे अधिकार मिळावेत हे भारतातील समलिंगी चळवळीचं ध्येय आहे. या कामात अनेक उदारमतवादी भिन्नलिंगी व्यक्तींचीही मोलाची साथ आहे. आज नाही पण उद्या तरी हे अधिकार नक्की पदरी पडतील यात शंका नाही.

****

लैंगिक जीवनशैली

"लग्न करावं की न करावं? लग्न नाही केलं तर ब्रह्मचारी राहावं का कॅज्युअल नाती ठेवावीत? तुम्हांला काय वाटतं मी काय करावं?" अशा तऱ्हेचे प्रश्न मला अनेक वेळा विचारले जातात. ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक उन्नतीसाठी, कॅज्युअल नाती वेगवेगळ्या लैंगिक अनुभवासाठी व लग्नव्यवस्था सुरक्षिततेसाठी अशा भिन्न दिशा निवडण्यात होणारा हा गोंधळ बहुतेकांना नवीन नाही. सर्व हवंय पण सोडायचं काही नाही ही आपली सर्वांचीच नेहमीची अवस्था.

लैंगिक जीवनशैलीचे विविध प्रकार आहेत. कॅज्युअल नातं आहे. 'लिव्ह इन' नातं आहे. विवाहसंस्था आहे. (समलिंगी जोडप्यांना सध्या तरी कायद्याने विवाह करता येत नसला तरी तो अधिकार आज ना उद्या मिळेल ही आशा धरू.) काही नाती 'ओपन' स्वरूपाची आहेत, तर काही 'क्लोज' स्वरूपाची आहेत. प्रत्येक जीवनशैलीचे आपापले फायदे व तोटे आहेत. लैंगिक नाती जरी वेगवेगळ्या प्रकारची असली तरी सगळ्या नात्यांमध्ये गरज असते ती स्वत:शी व जोडीदाराशी प्रामाणिक असण्याची. पण नेमका त्याचाच अभाव असतो.

काहीजण आध्यात्मिक उन्नतीसाठी ब्रह्मचर्याचं पालन करतात. कोणाबरोबरही लैंगिक संबंध प्रस्थापित करत नाहीत. अध्यात्माचे बहुतेक पैलू ऐहिक सुखावर मात करण्यावर भर देतात. इतर इच्छांबरोबर कामेच्छेवर विजय मिळवलाच पाहिजे, या अट्टाहासावर आधारित असतात. लैंगिक सुख हे आध्यात्मिक उन्नतीच्या आड येतं ही अनेकांची धारणा आहे आणि अनंत काळापासून लैंगिक इच्छांपासून मुक्ती मिळवायची संन्याशांची ही धडपड चालू आहे.

ब्रह्मचर्य घेतल्याने लैंगिक इच्छा मरते का? नाही. त्या इच्छा आपल्याबरोबर सदैव सावलीसारख्या बरोबर असतात. मग त्या कशा पुऱ्या करायच्या? हस्तमैथुनानी स्वत:ला सुख देऊन? तसं केलं तर ब्रह्मचर्य मोडलं म्हणायचं का? जर हस्तमैथुन करूनही स्वत:ला सुख दिलं नाही तर? तर होणारी मनाची तगमग कशी शांत होणार? पूजाअर्चा करून ती काही वेळ शांत झाली आहे असं वाटतं पण जर समोर एखादी सुंदर व्यक्ती आली तर ती इच्छा उफाळून येते. आश्रमात एखादी सुंदर

स्त्री आली की काही संन्याशांची तिच्याकडे बघण्याची नजर इतकी वखवखलेली असते, की तिला अस्वस्थ होतं. या असल्या ब्रह्मचर्याला काय अर्थ आहे?

काहीजणांना नाईलाजानं ब्रह्मचर्याची अवस्था स्वीकारावी लागते. काहींना विविध आजारांमुळे किंवा विकलांगतेमुळे ब्रह्मचर्य वाट्याला येतं. काही कारणांनी स्त्री किंवा पुरुषाचं लग्न झालं नाही, तर आपल्या सनातनी संस्कृतीत त्यांना लग्न न करता लैंगिक जोडीदार मिळणं अवघडं असतं. लग्न न झालेल्यांना किंवा विधवा झालेल्यांना जोडीदाराची गरज भासते पण अशी नाती दिसली की समाज त्यांना (विशेषत: स्त्रीला) वाळीत टाकतो. समाजाच्या या असहिष्णू दृष्टिकोनामुळे अनेकजण इच्छा असूनसुद्धा लैंगिक जोडीदार शोधत नाहीत, जोडीदार मिळाला तरी जवळीक साधत नाहीत. अशा सनातनी वातावरणात सक्तीचं ब्रह्मचर्य वाट्याला येतं.

आपल्याला माहीत आहे की लैंगिक सुखाशिवाय जगणं खूप अवघड आहे. मधूनअधून जोडीदाराच्या शरीराचा स्पर्श सर्वांना हवा असतो. एकटं असताना स्वत:ला स्पर्श करून काही अंशी लैंगिक सुख घेता येतं, हस्तमैथुन करता येतो पण जोडीदाराबरोबर लैंगिकदृष्ट्या एकरूप होणं हा परिपूर्ण अनुभव असतो. तो न मिळाल्यामुळे मानसिक व शारीरिक उपासमार होते. जसं खायला मिळालं नाही की पोटात आग पडते, काही सूचत नाही, कामात मन लागत नाही, त्याचप्रमाणे लैंगिक उपासमारीमुळे नैराश्य येतं, चिडचिडेपणा वाढतो, अंगी विक्षिप्तपणा येतो. असं झालं की, काहीजण इतर व्यक्तींना अनावश्यक स्पर्श करू लागतात. काहीजणांमध्ये बोलताना अश्लील शब्दांचं प्रमाण जास्त दिसतं. आजूबाजूच्या लोकांबद्दल (विशेषत: ज्या व्यक्ती आपल्याला लैंगिकदृष्ट्या आवडतात पण हाती लागत नाहीत) मत्सर वाटू लागतो. त्याचं परिवर्तन रागात किंवा सत्तेच्या गैरवापरात होऊ लागतं.

लैंगिक नाती

कोणतंही लैंगिक नातं प्रस्थापित करताना त्या नात्याचं नेमकं काय उददिष्ट आहे याची जाण दोन्ही जोडीदारांना असणं अत्यावश्यक आहे. म्हणजे त्या नात्यातील दोघांच्या एकमेकांकडून काय अपेक्षा आहेत याच्यावर संवाद होणं गरजेचं आहे. दोघांना निखळपणे लैंगिक सुख हवयं म्हणून हे नातं 'कॅज्युअल' मानायचं का? दोघं दिर्घकाळ एकत्र राहण्याचा प्रयास करत आहेत का? जोडीदाराने 'माझ्याबरोबर संभोग कर मग मी तुला नोकरी देईन' हे आमिष दाखवून लैंगिक संबंधाची मागणी केली आहे का? का 'संभोगासाठी मी तुला इतके पैसे देईन' हा सौदा होतोय? का 'मुलं हवीत म्हणून लग्न करतोय, जोडीदारामध्ये काही अडचणींमुळे मुलं झाली

नाहीत तर दुसरा जोडीदार निवडला जाईल' म्हणजे पालकत्व हाच नात्याचा प्रमुख उद्देश असणार आहे? का संभोगासाठी हक्काचा जोडीदार मिळावा/मिळावी हा त्या नात्याचा सर्वांत महत्त्वाचा पाया आहे? अशा सर्व गोष्टींचा दोन्ही जोडीदारांनी नीट विचार करणं व आपल्या जोडीदाराला स्पष्ट कल्पना देणं आवश्यक आहे. तसं न झाल्यास, दोघंही असमाधानी राहणार हे गृहीत धरा.

डेटिंग

शाळा/कॉलेजमधील मुला/मुलींमध्ये मोठ्या प्रमाणात डेटिंग होतं. पहिल्या प्रेमात सर्व जग गुलाबी दिसत असतं. जोडीदाराच्या सहवासाशिवाय एक सेकंदही राहवत नाही. या कालावधीत दोघंही अत्यंत भावूक असतात. छोट्या छोट्या गोष्टींबद्दल असुरक्षित वाटणं, चिडायला होणं, मत्सर वाटणं, दुःख होणं या अनुभवांशिवाय पहिलं प्रेम अनुभवताच येत नाही. जोडीदाराबरोबर फिरणं, संवाद साधणं, एकमेकांची काळजी घेणं, एकमेकांना समजून घेणं हे सर्व पैलू या नात्यात उतरतात.

हळूहळू त्या नात्याचं लैंगिक प्रकटीकरण होऊ लागतं. मिठीत घेणं, चुंबन घेणं, लैंगिक स्पर्श करणं, काही वेळा कपडे अंगावर ठेवून अंग घासून 'बॉडी-सेक्स' करणं इत्यादी. कालांतराने मुखमैथुन, लिंग-योनीमैथुन किंवा गुदमैथुन होऊ शकतो. जर जोडीदारांनी या नात्याचा अर्थ, नात्याची पुढची दिशा, कुटुंब नियोजनाची साधनं अशा लैंगिक विषयांवर मोकळेपणाने संवाद साधला नाही, तर हे सर्व होताना दोघेजण त्या नात्याकडे कोणत्या नजरेनं बघताहेत हे कळायला मार्ग नसतो. अनेक वेळा महत्त्वाच्या गोष्टी गृहीत धरल्या जातात. 'मी त्याच्याबरोबर संभोग केला कारण आम्ही २ वर्षं फिरत होतो. आज ना उद्या तो माझ्याशी लग्न करणार हे मी गृहीत धरलं होतं. आता तो लग्नाला नाही म्हणाला. त्याने माझी फसवणूक केली.' किंवा 'इतकी वर्षं आम्ही एकत्र काढली. आता त्याच्या घरचे माझी जात वेगळी म्हणून आमच्या लग्नाला मान्यता देईनात, म्हणून त्याने मला सोडून दिलं.' किंवा 'त्याला सेक्स हवा होता म्हणून जवळ आला, प्रेमाचं ढोंग केलं, एकदा ते मिळालं की त्यानं मला सोडून दिलं.' अशा हकिकती अनेक वेळा कानी येतात. कार्यशाळेत एकदा समोर आलं, की "आपण लग्न करणारच आहोत तर संभोग करायला काय हरकत आहे?" असा पुरुषानं आग्रह धरला. गर्लफ्रेंडबरोबर संभोग केल्यावर मात्र "तू जर माझ्याशी लग्नाअगोदर संभोग करतेस तर तू कोणाशीही करशील. अशी वाया गेलेली मुलगी मला बायको म्हणून नको," असं सांगून पाठ फिरवली. लग्नाआधीच त्या मुलीला आपल्या बॉयफ्रेंडचं खरं रूप दिसलं व ती लवकर त्याच्यापासून सुटली, असंच मी म्हणेन. अशा गोष्टींवर वेळेवर व स्पष्टपणे संवाद

झाला, तर पुढे येणाऱ्या दिवसांची अगोदर कल्पना येऊ शकते व तशी मनाची तयारी करायला वेळ मिळतो.

काही वेळा स्त्रीला गर्भधारणा झाली, की "ते मूल माझं नाहीच' असं म्हणून पुरुष जबाबदारी टाळतो, पळून जातो. तर काही वेळा जोडीदारापासून एसटीआय/एचआयव्हीची लागण होते. आपल्याला सुरक्षित संभोग करण्याची आवश्यकता का आहे, आपल्या नात्यातील आपली जबाबदारी काय आहे, याचा गंधही बहुतेक वेळा दोघांना उमगलेला नसतो. नीट विचार न करता व संवाद न साधता बनलेल्या नात्याचे परिणाम जास्त प्रमाणात स्त्रीला भोगावे लागतात. आपण प्रौढ होणं म्हणजे लैंगिक नात्याच्या बरोबर येणाऱ्या जबाबदारीचा स्वीकार करणं ही मूलभूत जाण बहुतेक प्रेमी युगुलांमध्ये नसते. प्रेमात असल्यामुळे वास्तवाचं भान नसतं. नात्यात ते वास्तव आणण्यासाठी लैंगिक नात्यांवर कॉन्सेलिंग करणाऱ्या संस्थांचा आधार जरूर घ्यावा. प्रेमी युगुलांनी कॉन्सेलरला भेटणं, त्यांच्या मानसिक व लैंगिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचं ठरू शकतं.

विवाहसंस्था

"खरं तर माझा लग्ना-बिग्नावर विश्वास नाही पण करावं लागलं," अशी सुरुवात करून अनेक पुरुष लग्नाला नाही म्हणायचा पुरुषार्थ का दाखवू शकलो नाही म्हणून रडगाणी गातात. ते लग्न करून पस्तावले असा त्यांचा स्वर असतो. काहींना मुलाबाळांची जबाबदारी नको असते तर काहींच बायकोशी अजिबात पटत नाही. अनेकजण, बायकोला कमी लैंगिक इच्छा आहे म्हणून कुचंबणा होते ही तक्रार सांगतात.

समाजानं प्रत्येकासाठी विवाहसंस्था काढलेली असली तरी प्रत्येक व्यक्तीसाठी विवाह हे उत्तर असू शकत नाही. प्रत्येकाचा स्वभाव, विचारसरणी स्वतंत्र आहे. सगळ्यांनाच विवाहातून येणारी बंधनं, जबाबदारी घ्यायला आवडते असं नाही. काहीजण संसारापेक्षा 'करिअर'ला जास्त प्राधान्य देतात. आपण संसार केला तर आपलं करिअरकडे दुर्लक्ष होईल, म्हणून काहीजण संसार करत नाहीत. तर काहींना संसार, मुलंबाळं हवी असतात. नोकरी, व्यवसाय हा अर्थार्जनासाठी असला तरी संसारालाही तितकंच किंवा त्याहून जास्त प्राधान्य दिलं जातं. म्हणून कोणत्या प्रकारची लैंगिक जीवनशैली जगायची, हे ज्याला/त्याला स्वतंत्रपणे ठरवू द्यावं.

विवाह केलाच पाहिजे या धार्मिक व सांस्कृतिक दडपणाखाली बहुतेकांना इच्छा असो वा नसो लग्न करावं लागतं. आजही बहुतांश वेळा पालकच मुला/मुलींची लग्न ठरवतात. ज्यांचं लग्न ठरतं त्यांच्या काय अपेक्षा आहेत याचा पालक विचार करत नाहीत. पुरुष व स्त्री यांच्यात लैंगिक आकर्षण असणारच व प्रेम हे लग्न

झाल्यावर आपोआपच निर्माण होईल अशी विचारधारा सर्वत्र दिसते. दोघांची मानसिक, लैंगिक, बौद्धिक , नैतिक विचारधारांची गणितं न बघता लग्नं जमवली जातात.

नात्यातील कोणतेही पैलू, जबाबदाऱ्या बहुतेकजण जाणत नसतात. लग्न करायचं की नाही करायचं? का करायचं? का नाही करायचं? कधी करायचं? त्याच्याबरोबर येणाऱ्या जबाबदाऱ्या कोणत्या? याच्यावर विचारच केलेला नसतो. अनेक वेळा दिसतं की शिक्षण फारसं झालेलं नसतं, कुठेतरी १०००–१५०० रुपये मिळवत असतात, वेगळी राहायची सोय नसते. पालकत्वाच्या जबाबदारीचा अर्थ कळत नसतो. कुटुंब नियोजनाची साधनं माहीत नसतात. जोडीदाराशी संवाद साधणं ही संकल्पना स्वप्नात कधी आलेली नसते पण घरचे म्हणतात म्हणून लग्न करायचं किंवा घरच्यांची गरज म्हणून लग्न करायचं, अशी दृष्टी असते. एकजण म्हणाला, "मी इतक्यात लग्न करणार नव्हतो पण बाबा आजारी आहेत. त्यांना उठूनही बसता येत नाही. आईही आता थकली आहे. तिच्याकडून होत नाही. म्हणून मग घरचे मागे लागले की लग्न कर. बाबांकडे बघायला कोणीतरी हवं." (म्हणून बायकोनं नोकरी करायची नाही कारण ती नेहमी घरी पाहिजे आणि अशी नोकरी पदरी पडावी म्हणून स्त्रीनं हुंडा मोजायचा.)

जोडीदार निवडणं हा आपल्या आयुष्यातील मोठा निर्णय असतो. तो आपण स्वतःहूनच घेणं योग्य आहे. तो निर्णय घेण्याअगोदर 'प्रिमॅरिटल' कॉन्सेलिंग करणाऱ्या व्यक्तीला भेटून त्याच्याशी/तिच्याशी या विषयावर संवाद साधावा. या विषयातील काही पैलू खाली दिले आहेत–

* दोघांची पार्श्वभूमी.
* दोघांच्या एकमेकांबद्दलच्या भावना व विचार.
* दोघांच्यामधील सत्तेचं गणित (पावर इक्वेशन).
* जात (रीतिरिवाज, जाती भिन्न असतील तर त्याचे पैलू).
* धर्म (रीतिरिवाज, धर्म भिन्न असतील तर त्याचे पैलू).
* कुटुंबपद्धती (स्वतंत्र कुटुंब/नवऱ्याच्या पालकांबरोबर राहणं/बायकोच्या पालकांबरोबर राहणं/नोकरीनिमित्त दोघांनी वेगवेगळ्या गावी राहणं इ.)
* नातेवाइकांच्या जबाबदाऱ्या (त्यांचा सांभाळ, शिक्षण, व्यवसाय इत्यादींची जबाबदारी).
* नीतिमत्ता (दोघांची कौटुंबिक, व्यावसायिक व आर्थिक नीतिमत्ता).
* आर्थिक जबाबदाऱ्या.
* शिक्षण (दोघांपैकी कोणाचं शिक्षण चालू आहे का, पुढे शिकायची इच्छा,

तशी संधी मिळाल्यास दोघांचा त्याच्याकडे बघायचा दृष्टिकोन.).

* नोकरी/व्यवसाय (सध्याचं उदरनिर्वाहाचं साधन, स्त्रीला नोकरी/व्यवसाय करण्याची मुभा, स्त्रीला स्वतंत्र आर्थिक व्यवहार/बचत करायची मुभा).
* मानसिक व शारीरिक आरोग्य (महत्त्वाची मानसिक, शारीरिक आरोग्याची माहिती जोडीदाराला स्पष्टपणे सांगणं.).
* लैंगिक नात्यांचा प्रकार (क्लोज/ओपन).
* लग्नाची पद्धत व विवाहसंदर्भातील कायदे (विवाह 'द स्पेशल मॅरेज अॅक्ट,' १९५४ खाली करायचा की विशिष्ट धर्माच्या कायद्यानुसार? प्रत्येक पर्यायाचे फायदे, तोटे नीट समजून घ्यावेत व मग निर्णय घ्यावा. (विशेष टिपणी – क्वचित वेळा अगदी जवळच्या नात्यात लैंगिक जवळीक साधली जाते. काही वेळा प्रेम असतं तर काहीवेळा फक्त लैंगिक सुखासाठी ते जवळीक साधातात. अशा काही लैंगिक नात्यांना समाजमान्यता नाही. ज्या नातलगांमध्ये लग्न लागू शकत नाही, अशा नात्यांची यादी 'द स्पेशल मॅरेज अॅक्ट' मध्ये दिली आहे.).
* लैंगिक ज्ञान.
* कुटुंब नियोजन

पालकत्व

मुलं हवी का नको? किती हवी? मुलं वाढवण्याची मानसिक तयारी आहे का? काही जोडप्यांना मूल नको असतं. तर काहींना मूल हवं असतं. शहरात अनेक उदाहरणं दिसतात की ज्यांची लग्न झालेली आहेत पण ज्यांना मूल नको आहे. मूल नसलं तर ते नातं टिकणार नाही किंवा मूल नसलं तर ते नातं अपुरं आहे, ही समाजाची धारणा सरसकट सगळ्यांना लागू होत नाही. सर्वप्रथम जाणून घेतलं पाहिजे की सगळ्या स्त्रियांना व सगळ्या पुरुषांना मुलं हवी असतातच असं नाही. काही स्त्रिया/पुरुषांना मुलं खूप आवडतात, तर काहींना मुलं अजिबात आवडत नाहीत. त्यांना मुलं वाढवण्याची जबाबदारी घ्यायची इच्छा नसते. म्हणून सासू-सासऱ्यांच्या, समाजाच्या दबावाला बळी न पडता जोडप्यांनी स्वतंत्र विचार करून याबाबत निर्णय घ्यावा. जरी मूल हवं असेल तरी शक्यतो पहिली ३ वर्षं मूल होऊ देऊ नये. या काळात दोघांना एकमेकांना समजून घ्यायला, संसार स्थिरावयाला वेळ मिळतो. लक्षात ठेवा, दोघांचं अजिबात जमत नसेल, तर 'एखादं मूलं झालं की सगळ ठीक होईल' हा गैरसमज अजिबात बाळगू नका. अशाने परिस्थिती अजूनच बिघडू शकते. विभक्त होण्यासाठी वा घटस्फोट घेण्यास अजूनच अडचणी निर्माण होतात.

या सर्व पैलूंची जाण यावी व आपण कुठे तडजोड करू शकतो, कुठे करू शकत नाही, याची समज यावी म्हणून वाढत्या प्रमाणात जोडीदार काही काळ बिनलग्नाचे एकत्र राहू लागले आहेत. या नात्यांना 'लिव्ह इन' नाती म्हणतात. काही काळ असं राहून मग लग्न करायचं की नाही, हा निर्णय घेतला जातो.

'लिव्ह इन' नाती

मोठ्या शहरात 'लिव्ह इन' नाती वाढत्या प्रमाणात दिसू लागली आहेत. माझ्या मते हे एक चांगलं पाऊल आहे. दोघांना दीर्घकाळ एकत्र राहणं जमणार आहे का नाही? हे लग्न करायच्या अगोदर कळणं महत्त्वाचं आहे. अंदाजे ३–४ वर्षांत हे नातं ठेवायचं की संपवायचं याचा अंदाज येतो. या नात्यात सर्वांत महत्त्वाचा भाग असतो तो म्हणजे, चांगल्या दर्जाचा संवाद. कायदा, धर्म, संस्कृती यांच्यावर हे नातं उभं राहिलेलं नसतं. जोडप्याच्या सामंजस्यावरच हे नातं उभं राहतं. हा 'ट्रायल पीरियड' असल्यामुळे या काळात मूल होऊ देऊ नये.

या नात्यात जर काही वर्षांनंतर दोघं वेगळे झाले व जर स्त्री जोडीदार आर्थिकदृष्ट्या सक्षम नसेल तर ती रस्त्यावर येऊ शकते. पुढे पुरुषाला दुसरी जोडीदार मिळण्यास फारशी अडचण येत नाही. पण स्त्रीला मात्र दुसरा जोडीदार मिळायला खूप अडचण येऊ शकते. त्यामुळे 'लिव्ह इन' नात्यामध्येही स्त्रीला जास्त किंमत मोजायला लागायची शक्यता असते.

'क्लोज्ड' व 'ओपन' नाती

एका जोडीदाराबरोबर लैंगिक नातं असताना दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीबरोबर लैंगिक संबंध प्रस्थापित करायचे का? याच्याबद्दल जोडीदारांच्या एकमेकांपासून काय अपेक्षा आहेत?

'क्लोज्ड' नाती

'क्लोज्ड' नाती म्हणजे त्या नात्यातील जोडीदारांना इतर कोणाबरोबरही लैंगिक सुख घेण्याची परवानगी नसते. म्हणजे एका व्यक्तीचा एकच लैंगिक जोडीदार. याला 'मोनोगॅमी' म्हणतात. हिंदू व ख्रिस्ती धर्मात 'मोनोगॅमी' हा विवाहसंस्थेचा पाया मानला जातो. अनेक 'लिव्ह इन' नात्यातसुद्धा 'मोनोगॅमी' हा पाया असतो.

एकापेक्षा जास्त जोडीदार असतील व त्या नात्याला सामाजिक मान्यता असेल तर अशा नात्याला 'पॉलिगॅमी' म्हणतात. 'पॉलिगॅमी' चे तीन प्रकार आहेत. 'पॉलिजीनी', 'पॉलीअँड्री', 'ग्रुप मॅरेज'. भारतात मुस्लिम धर्मात पुरुषांना एकाच वेळी कायद्याने जास्तीत जास्त चार बायका करता येतात. एका पुरुषाला

सगळ्यांच्या संमतीनं एकापेक्षा जास्त बायका असलेल्या नात्याला 'पॉलिजिनी' म्हणतात. एका स्त्रीला सर्वांच्या संमतीनं एकापेक्षा जास्त नवरे असण्याला 'पॉलिअँड्री' म्हणतात. अनेक पुरुषांना व अनेक स्त्रियांना एकत्र विवाहबद्ध होण्याला 'ग्रुप मॅरेज' म्हणतात. 'पॉलिअँड्री' व 'ग्रुप मॅरेज' नात्यांना भारतात कायद्यानं मान्यता नाही.

'मोनोगॅमी' हा विवाहाचा पाया असूनसुद्धा काही पुरुष व काही स्त्रिया जोडीदाराच्या नकळत इतर व्यक्तींबरोबर लैंगिक संबंध प्रस्थापित करतात. काही पुरुष बायकोला न सांगता एखाद्या 'बाईला ठेवतात', काहीजण बायकोला न सांगता वेश्यागमन करतात. काही विवाहित स्त्रिया इतर पुरुषांशी संबंध ठेवतात. एक तरुण म्हणाला, ''माझ्या घराजवळ एक बाई राहायच्या, त्यांचा नवरा परदेशी होता. त्या मला अधूनमधून बोलवायच्या व माझ्याबरोबर सेक्स करायच्या.'' परपुरुषाने एका विवाहित स्त्रीशी लैंगिक संबंध ठेवणं (तिची संमती असली तरी) गुन्हा आहे (भा. दं.सं.४९७). बायको पुरुषाची मालमत्ता आहे अशा दृष्टिकोनातून हा कायदा तयार झाला असेल का?

सीरियल मोनोगॅमी

काही वेळा एक व्यक्ती एकावेळी एकच जोडीदार ठेवतो (लग्न करून किंवा लग्न न करता). ते नातं जोवर संपुष्टात येत नाही तोवर ती व्यक्ती इतर कोणाबरोबर लैंगिक संबंध करत नाही व ते नातं संपुष्टात आलं की ती व्यक्ती दुसरा/दुसरी लैंगिक जोडीदार मिळवते. याला 'सीरियल मोनोगॅमी' म्हणतात.

'ओपन' नाती

'ओपन' नातं म्हणजे जोडीदारांना इतर व्यक्तींशी लैंगिक जवळीक साधायची मुभा असणं, आयुष्यभर आपल्या ठरलेल्या जोडीदाराबरोबरच लैंगिक संबंध केले पाहिजेत, हे नियंत्रण 'ओपन' नात्यात नसतं. माणसाला विविध व्यक्तींबरोबर लैंगिक सुख उपभोगायची इच्छा असते व त्यात चूक, वाईट काहीही नाही अशी या जोडीदारांची धारणा असते.

बांधीलकी असलेली 'ओपन' नाती

बांधीलकी असलेल्या ओपन नात्यात जोडीदार एकत्र संसार करतात, पण दोघांनाही इतर व्यक्तींशी लैंगिक जवळीक साधायची मुभा असते. यातील काही जोडपी विवाहबद्ध असतात, तर काही 'लिव्ह इन' नात्यात असतात.

अशा नात्यात दोन महत्त्वाच्या गोष्टी ध्यानात ठेवाव्या लागतात. जर इतर

कोणा व्यक्तींबरोबर असुरक्षित संभोग झाला व ती व्यक्ती एसटीआय/एचआयव्ही संसर्गित असेल तर त्याच्या/तिच्यापासून एसटीआय/एचआयव्हीची लागण होऊ शकते. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट, इतर कुणा व्यक्तीशी जवळीक साधल्यावर त्या व्यक्तीच्या प्रेमात पडण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. अशा वेळी आपला बांधीलकीचा जोडीदार व आयुष्यात नवीन आलेली व्यक्ती या दोघांबद्दल भावनिक जवळीक निर्माण झाल्यामुळे ओढाताण होऊ शकते. बांधीलकीच्या जोडीदाराबरोबर असलेल्या नात्यावर ताण पडू शकतो. मला एकजण म्हणाला, ''म्हणून इतर व्यक्तींशी लैंगिक संबंध ठेवताना, जर भावनिकदृष्ट्या त्या व्यक्तीबद्दल जवळीक जाणवायला लागली की मी लगेच ते नातं संपवतो. आपल्या घरच्या जोडीदाराला प्राधान्य देतो.''

बांधीलकी नसलेली 'ओपन' नाती

या नात्यात जोडीदारांची एकमेकांस कोणतीही बांधीलकी नसते. ते आर्थिकदृष्ट्या किंवा इतर कारणांसाठी एकत्र राहात असतात. गरजेनुसार ते जवळ येतात व दूर जातात. अशा नात्यातही जर इतर कोणा व्यक्तीबरोबर असुरक्षित संभोग झाला व ती व्यक्ती एसटीआय/एचआयव्ही संसर्गित असेल तर त्या व्यक्तीपासून एसटीआय/एचआयव्हीची लागण होऊ शकते. या नात्यात कालांतरानं एकाला जोडीदाराबद्दल प्रेम निर्माण झालं तर त्या एकतर्फी प्रेमामुळे त्रास होऊ शकतो. माझ्या एका ओळखीच्या व्यक्तीचं असं नातं होतं. सुरुवातीला दोघांची एकमेकांशी काहीही बांधीलकी नव्हती. कालांतरानं स्त्रीनं ते नातं कायम करायची इच्छा व्यक्त केली. पुरुषाला ते मंजूर नव्हतं, म्हणून मग तिला त्याला सोडून द्यावं लागलं.

****

लैंगिक अनुभव

दृष्टी, स्पर्श, वास, आवाज व चव या पाच माध्यमांतून आपल्याला आजूबाजूचे संदेश मिळत असतात. डोळे, त्वचा, नाक, कान, जीभ या प्रत्येकामध्ये विशिष्ट प्रकारच्या पेशी असतात. डोळ्यांच्या पेशींमधल्या रसायनांना रंगातील बदल कळतो. नाकाच्या पेशींना हवेतील विविध रसायनांचा बदल कळतो. त्वचेतील पेशींना दाबाचा बदल कळतो. आवाजाच्या लहरींमुळे कानाच्या पडद्याच्या हलण्यानं आवाजाचा संदेश कळतो. जिभेतील विशिष्ट पेशींना चवीचा बदल कळतो. यांचे संदेश आपल्या मेंदूत जातात. या संदेशांना अर्थ लावण्याचे काम मेंदू करतो आणि त्याप्रमाणे प्रतिसाद देतो. उदा. जर प्रेयसीनं लैंगिक जवळीक साधण्यासाठी प्रियकराच्या मांडीवर हात ठेवला, तर प्रियकराची दृष्टी व स्पर्शाचे संदेश मेंदूकडे जातात. मेंदू या संदेशांचा अर्थ लावतो, की प्रेयसीला जवळीक हवी आहे. जर मूड चांगला असेल तर मेंदू या संदेशांना प्रतिसाद म्हणून विशिष्ट संदेश पाठवतो ज्याच्यामुळे लैंगिक उत्तेजना येते. अशा वेळी जर अचानक दाराची घंटा वाजली तर मेंदूची स्थिती झट्दिशी बदलते. दाराची घंटा वाजल्यावर एकीकडे लैंगिक संदेश मिळत असतात व त्याचबरोबर लैंगिक उत्तेजना घालवणारे संदेशही मिळत असतात. या परस्परविरोधी संदेशांची चढाओढ होते. लक्ष विचलित झाल्यामुळे लैंगिक उत्तेजना जाते.

लैंगिक इच्छा, उत्तेजना या दोन्ही मेंदूतून नियंत्रित होतात. लैंगिक सुखाची शारीरिक व भावनिक अनुभूतीही मेंदू करतो. प्रत्येकाच्या मेंदूची घडण वेगळी असल्यामुळे प्रत्येकाचा लैंगिक अनुभव हा स्वतंत्र असतो. संभोगातून कोणाला किती लैंगिक सुख मिळतं याची तुलना करता येत नाही. संभोगाचा प्रकार असो, संभोगाची पोझिशन असो, संभोगाचा कालावधी असो, भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी संभोग असो या कोणत्याच पैलूंची एकमेकांशी तुलना करता येत नाही. प्रत्येकाची लैंगिक अनुभूती स्वतंत्र असल्यामुळे कोणतीही कृती श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ ठरवता येत नाही. म्हणूनच संभोग हा दोन पायांमध्ये नसून तो दोन कानांमध्ये आहे असं म्हटलं जातं.

लैंगिक सुखाची इच्छा होणे म्हणजे नेमकं काय? विविध संदेशांचा मेंदू कसा व

काय अर्थ लावतो म्हणून शरीर लैंगिक प्रतिसाद देतं? हे शास्त्राला अजून माहीत नाही. थोडी जाण आहे, ती लैंगिक उत्तेजनेच्या यंत्रणेची. ज्या गोष्टी मानसिक स्वास्थ्य बिघडवतात त्या गोष्टी लैंगिक सुखासाठी मारक असतात. अपराधीपणा, भीती, काळजी, वेदना, दु:ख, आजार, नशा हे घटक लैंगिक सुखात बाधा आणतात. ज्या गोष्टी मानसिक स्वास्थ्याला पूरक आहेत, त्या त्या गोष्टी लैंगिक सुखास पूरक असतात. लैंगिक ज्ञान, चांगला संवाद, निवांत वेळ व कल्पकता या सर्व गोष्टी लैंगिक सुखास पूरक ठरतात.

लैंगिक सुखास मारक घटक

अपराधीपणा

लैंगिक सुखात सर्वांत मोठी अडचण आणणारा घटक आहे तो म्हणजे अपराधीपणा. स्वप्नरंजन असू देत किंवा एखादी लैंगिक कृती असू देत त्याच्याबद्दल जर मनात अपराधीपणाची भावना असेल, तर त्याचा लैंगिक अनुभवावर विपरीत परिणाम होतो. अपराधीपणा काही गैरसमजुतींतून येतो तर काही वेळा सांस्कृतिक नियंत्रणातून येतो. हस्तमैथुन करावासा वाटतो पण, 'ते करणं चांगलं नाही', अशी शिकवण मिळाली तर अपराधीपणाची भावना येते. 'आता बास! हे शेवटचं, याच्यापुढे मी दोन महिने लिंगाला हात लावणार नाही.' ही प्रतिज्ञा दोन दिवसांत मोडली जाते व आपण किती दुर्बळ आहोत म्हणून स्वत:ला कोसलं जातं. काहीजणांना स्वप्नरंजनाबद्दल अपराधीपणा वाटतो. एकजणाने मला विचारलं, ''मला माझ्या एका जवळच्या नातेवाइकाबरोबर संभोग करण्याचं स्वप्नरंजन करायला आवडतं. मी वास्तवात तसा संभोग करू शकणार नाही. पण निदान कल्पना मनात आणून हस्तमैथुन करून ती इच्छा काही अंशी पुरी करतो. हे चुकीचं नाही ना? म्हणजे पापबिप नाही ना?'' काहींना विशिष्ट संभोग किंवा पोझिशनचा अपराधीपणा वाटतो. एकजण म्हणाला, ''मला जोडीदाराबरोबर 'डॉगी' स्टाइलनी करायला आवडतं. अशा घाण घाण पोझिशनमध्ये मला सेक्स का करावासा वाटतो?'' अशी असंख्य कारणं आहेत, जिथे अपराधीपणा लैंगिक सुखास मारक तर ठरतोच पण त्याचबरोबर त्याचा आपल्या स्व-प्रतिमेवर विपरीत परिणाम होतो. आपली जोडीदाराकडे बघण्याची दृष्टी दूषित करतो. एखादी हवीहवीशी वाटणारी पण आपण घाण मानत असलेली गोष्ट करत असलो तर त्यामुळे स्वत:बद्दल व जोडीदाराबद्दल द्वेष उत्पन्न होतो. यातून स्वत:ला शिक्षा करून प्रायश्चित्त घेण्याचे विचार येऊ लागतात. आपल्या लैंगिक गरजांना, आवडीला जोडीदार जबाबदार आहे असं मानून त्याला / तिला वाईट वागणूक देणं, मारहाणं करणं अशा अनेक रूपात हा अपराधीपणा प्रकट होतो.

भीती

दुसरा महत्त्वाचा लैंगिक सुखास मारक घटक आहे तो म्हणजे भीती. भीती काही वेळा अज्ञानातून येते. जर स्त्रीला संभोगाच्या वेळी काय होणार हे माहीत नसेल तर संभोगाचा अनुभव घ्यायच्या वेळी भीती वाटते. काही वेळा भीती अनुभवातून येते. एखाद्या स्त्रीवर बलात्कार झाला असेल तर या प्रसंगानंतर तिला आपल्या जोडीदाराबरोबर लैंगिक जवळीक साधायची भीती वाटू शकते.

काळजी

जर कौटुंबिक, व्यावसायिक काळज्या असतील तर त्याचाही प्रभाव लैंगिक अनुभवावर पडतो. लैंगिक उत्तेजना कमी होणं, संभोग करताना मध्येच उत्तेजना जाणं असे परिणाम दिसू शकतात.

जर घर छोटं असेल व इतरजणं घरात राहत असतील तर घरातल्या इतरजणांना आपल्या संभोगाची जाण होईल म्हणून कोणताही आवाज न करता दडपणाखाली संभोग करावा लागतो. याच्यामुळे लैंगिक सुखास बाधा येते.

काही वेळा गैरसमजातून काळजी निर्माण होते व त्यामुळे लैंगिक सुखास अडचण येते. एक ताई म्हणाल्या,"मला मुखमैथुन करायला आवडतं पण मला सारखी भीती असते की त्यानं गर्भधारणा होईल."

दु:ख व वेदना

आपल्या जवळची व्यक्ती दगावली तर काही काळ काहीजणांना लैंगिक इच्छा होत नाही, तर काहींना ते दु:ख दूर करण्यासाठी तळमळीची लैंगिक इच्छा होते व त्याचं अपराधीपण वाटतं. 'ही जाऊन दोन महिनेसुद्धा नाही झाले तर मला लैंगिक इच्छा होऊ लागली. म्हणजे मी तिच्याशी प्रतारणा करतोय', किंवा 'मला ती जाण्याचं पुरेसं दु:ख झालं नाही' अशी मनात भावना येते. याच्यामुळे पुरेशी उत्तेजना न येणं, संभोगात मध्येच उत्तेजना जाणं, इत्यादी परिणाम दिसतात.

आजार/औषधं

विविध आजार, त्यांच्यावर घेतलेले उपचार, दारू/नशा लैंगिक अनुभवावर प्रभाव पाडतात.

लैंगिक सुखास पूरक घटक

आपला लैंगिक अनुभव सुखकारक असावा यासाठी पूरक असलेले चार महत्त्वाचे घटक – लैंगिक ज्ञान, संवाद, निवांत वेळ व कल्पकता.

लैंगिक ज्ञान

सोप्या भाषेतील शास्त्रीय पुस्तकं वाचून किंवा कॉन्सेलर/डॉक्टरांशी बोलून हे ज्ञान मिळवायचा प्रयत्न करावा. या माहितीतून प्राथमिक लैंगिक ज्ञान मिळेल व काही अंशी तरी आपले गैरसमज दूर होतील.

जोडीदाराशी संवाद साधणं

मला अनेक वेळा विचारलं जातं की, "पुरुष उत्तेजित झाला आहे, हे लगेच कळतं. पण स्त्री उत्तेजित झाली आहे की नाही हे कसं ओळखायचं?" किंवा "संभोगातून स्त्रीचं समाधान झालं आहे की नाही हे कसं ओळखायचं?" या दोन्हीही प्रश्नांची उत्तरं तुमच्या संवादावर अवलंबून आहेत. उत्तेजित होताना स्त्रीच्या शरीरात बदल होत असले तरी ते दिसणं अवघड असतं. तिला लैंगिक व भावनिकदृष्ट्या काय वाटतंय हे तिच्याशी साधलेल्या संवादातूनच कळतं.

संभोग हा हस्तमैथुनासारखा स्व-केंद्रित नसतो. इथे आपल्याबरोबर जोडीदार आहे व तिला/त्याला लैंगिक सुख देणं हा संभोगाचा महत्त्वाचा भाग आहे ही जाण हवी. अनेक वेळा दिसतं की जोडीदाराला किती लैंगिक ज्ञान आहे, कोणती भीती, काळज्या आहेत, जोडीदाराला काय केलेलं आवडतं, काय आवडत नाही, कोणत्या कृतीचा त्रास होतो याबद्दल जोडीदाराशी खुलेपणाने बोललेलं नसतं. जोडीदाराशी या विषयाबद्दल बोललं तर, 'जोडीदार काय म्हणेल?', 'त्याचा अहंकार दुखावेल का? किंवा 'तो मला वाईटचालीची समजेल का?', 'जोडीदार आपल्याला घाणेरडा समजेल का?' या भीतीमुळे संवाद होत नाही. जर चांगला लैंगिक अनुभव हवा असेल तर चांगला संवाद असणं अपरिहार्य आहे. या संवादाचे तीन पैलू आहेत – समजूतदारपणा, संमती व समानता.

अनेक वेळा दिसतं की पुरुष, स्त्री जोडीदाराला समजून घ्यायचा प्रयत्न करत नाहीत. आपलीच गरज भागली पाहिजे या एकाच विचारानं ते ग्रासलेले असतात. थोडक्यात म्हणजे ते, स्वतःचा हस्तमैथुन करण्यासाठी जोडीदाराचा वापर करतात. या अशा वातावरणात संभोग किती रंगत आणणार? पुरुष व स्त्रिया या दोघांनाही भरपूर लैंगिक इच्छा व लैंगिक सुख उपभोगायची आवड निसर्गाने दिलेली आहे. पण सामाजिक प्रभाव व नियंत्रणामुळे स्त्रियांना आपली लैंगिक इच्छा प्रकट करण्यावर अंकुश असतो. त्यामुळे त्यांच्यात लैंगिक खुलेपणा येण्यास वेळ लागू शकतो. म्हणून पुरुषांनी समजूतदारपणा दाखवणं गरजेचं आहे.

दुसरा घटक आहे तो म्हणजे संमतीचा. एखाद्या लैंगिक अनुभवासाठी जोडीदार संमत आहे का नाही, हे विचारणं जोडीदारांचं कर्तव्य आहे (जोडीदार जर प्रौढ नसेल तर त्याच्याबरोबर संभोग करणं गुन्हा आहे. त्याची/तिची जरी संमती असली तरी

त्याच्या/तिच्या संमतीला संमती मानता येत नाही.). अनेक वेळा नवरा, बायकोची संमती आहे हे गृहीत धरतो. जोडीदाराला एखादी कृती आवडते की नाही? का नाही आवडत? याच्यावर कोणत्या प्रकारे तोडगा काढता येईल, कोणत्या कॉन्सेलरची मदत घेता येईल, याच्यावर काही संवादच होत नाही.

संवादाचा शेवटचा भाग आहे तो म्हणजे दोघांमधील समानतेचा. अनेक पुरुष स्वीकृत जोडीदाराला (मग ते स्वीकृत जोडीदार स्त्री असो किंवा पुरुष असो) कमी लेखतात. ते त्या व्यक्तीबरोबर संभोग करतात पण ते करताना किंवा केल्यावर त्यांना त्या स्वीकृत भूमिका घेणाऱ्या व्यक्तीबद्दल चीड येते किंवा किळस वाटते. एकजण म्हणाला, "कोणतीही बाई कशी काय दुसऱ्या पुरुषाबरोबर स्वीकृत भूमिका घेते? म्हणून मला बायकांची खूप घृणा वाटते." किंवा जसा मला एक 'इन्सर्टिव्ह' भूमिका घेणारा समलिंगी पुरुष म्हणाला, "कोणताही पुरुष स्वीकृत भूमिका कशी काय घेतो? बाईने अशा खालच्या दर्जाची भूमिका घेणं ही गोष्ट वेगळी, पण पुरुषाने अशी खालच्या दर्जाची भूमिका का घ्यावी?" स्वीकृत किंवा इन्सर्टिव्ह भूमिका घेणं हा ज्याच्या त्याच्या नैसर्गिक घडणीचा भाग आहे. तो स्त्रियांना, स्वीकृत भूमिका घेणाऱ्या समलिंगी पुरुषांना दिलेला पर्याय नाही. त्यामुळे कोणाला कोणतीही भूमिका घ्यायची इच्छा झाली तरी त्यात चुकीचं, कमीपणा वाटायचं काय कारण आहे?

याचाच दुसरा एक पैलू म्हणजे संभोगात 'वूमन ऑन टॉप पोझिशन' बद्दलची पुरुषांची दृष्टी. अनेक पुरुषांना ही पोझिशन कमीपणाची वाटते. स्त्री आपल्या वरती आहे ही गोष्ट आपल्या पुरुषार्थाला शोभणारी नाही, अशी दृष्टी असते. जर आपण व आपला/आपली जोडीदार समान आहोत हे जाणलं तर अशी नकारात्मक भावना मनात येणार नाही. दोघंजण जरी वेगवेगळ्या भूमिका घेत असले तरी दोघंही समान आहेत ही वैचारिक प्रगल्भता नसेल तर साहजिकच ते लैंगिक नातं कधीही परिपूर्ण बनत नाही.

निवांत वेळ

दोघांना संभोगाचा पूर्ण आनंद मिळण्यासाठी निवांत वेळेची गरज असते. 'फोरप्ले' करायला वेळ मिळाला नाही किंवा घाईगडबडीत उरकावं लागलं, तर दोघंही असमाधानी राहतात. अनेकांच्या घरी एकांत मिळण्याची संधी खूप कमी असते व त्यामुळे जेवढा निवांत वेळ जोडप्याला मिळायला पाहिजे तेवढा मिळत नाही.

कल्पकता

कालांतरानं त्याच जोडीदाराबरोबर तोच तोच संभोग कंटाळवाणा होतो. प्रेम असलं तरी 'पॅशन' गेलेली असते. म्हणून 'पॅशन' प्रयत्नपूर्वक आणायचा प्रयत्न करावा लागतो. संभोगात कल्पकता आणली नाही तर तो रटाळ बनतो, यांत्रिक बनतो. तसं होऊ नये म्हणून काहीजण संभोगाचे प्रकार बदलतात. तर काहीजण संभोगाच्या पोझिशन्स बदलतात, काहीजण संभोगाची जागा बदलतात (बेडरूम, हॉल, किचन, लॉज इत्यादी), काहीजण संभोग करायची वेळ बदलतात (रात्र, सकाळ, दुपार). अनेकजण अश्लील वाङ्मयाचा आधार घेतात. काहीजण लैंगिक उपकरणांचा वापर करतात. काहीजण कपडे, केशभूषा बदलतात. वजन वाढलं असेल तर आकर्षक बनण्यासाठी व्यायाम व संतुलित आहाराची मदत घेतात. काहीजण मधूनअधून दोन-चार दिवस मुलांना न घेता सुट्टीवर जाऊन नात्यातील 'पॅशन' परत आणायचा प्रयत्न करतात.

लैंगिक अनुभव

स्वप्नरंजन

लैंगिक सुखाला रंगत येते ती आपल्या कल्पनाशक्तीनं. एखाद्या व्यक्तीला मनात आणून त्या व्यक्तीच्या बरोबर इच्छित लैंगिक कृतीचं स्वप्नरंजन करणं, ज्या लैंगिक क्रीडा वास्तवात आपण करू शकणार नाही अशा कृतींची कल्पना करून स्वतःला सुख देणं. समाजातील बंधनांमुळे काही विशिष्ट लैंगिक अनुभव घ्यायची इच्छा असूनही घेता येत नाहीत (त्या कृती बेकायदेशीर आहेत म्हणून किंवा समाजमान्य नाहीत म्हणून). त्या कृतीच स्वप्नरंजन करून आनंद मिळवणं, असे सर्व प्रकार स्वप्नरंजनात येतात.

"स्वप्नरंजन करून काही अपाय होतो का?" अशा तऱ्हेचे प्रश्न अनेक वेळा विचारले जातात. लोकांना काळजी असते की कल्पनेतील कृती वास्तवात उतरणार तर नाही? कल्पनेत मी खलनायक असेन तर मी वास्तवातही खलनायक बनेन का? उदा. एकजण म्हणाले, "मला काहीवेळा एखाद्या व्यक्तीवर बलात्कार करायचं स्वप्नरंजन करायला आवडतं. अशाने मी खराच रेपिस्ट बनेन का?"याचं उत्तर आपल्याला स्वप्नरंजन आणि वास्तव यांतील फरक किती उमजतो यावर अवलंबून आहे. सिनेमात बलात्कार पाहिला किंवा तो पाहताना आवडला म्हणून सगळेजण बलात्कार करतात का? नाही. कारण आपण सिनेमा आवडो किंवा न आवडो तो करमणुकीच्या दृष्टीने बघतो आहोत आणि जे बघतो आहोत ते काल्पनिक आहे याची जाणीव आहे. वास्तवाची व कल्पनेची जोवर जाण आहे, तोवर आपलं भान सुटेल ही भीती बाळगायचं कारण नाही. स्वप्नरंजनातून कोणालाही इजा होत नाही,

कोणावर अन्याय होत नाही. स्वप्नरंजन तुमच्या इच्छेला वाचा फोडते आणि तरीसुद्धा ती इच्छा तुमच्या स्वप्नविश्वातच बंदिस्त असते.

हस्तमैथुन

बहुतेकजणांचा लैंगिक सुख अनुभवण्याचा पहिला मार्ग हा हस्तमैथुन असतो. प्रयोग करून किंवा मित्रांकडून शिकून मुलं हस्तमैथुन करायला लागतात. मित्रांकडून शिकलं तर त्या 'वरदाना' बरोबर हस्तमैथुनाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत ही चुकीची माहिती 'शाप' म्हणून बरोबर येते आणि म्हणून प्रत्येक लैंगिक शिक्षणाच्या सत्रात (आणि अनेक वेळा हेल्पलाईनवर)"हस्तमैथुनानं काही अपाय होतो का?" हा प्रश्न कानी पडतो.

हस्तमैथुन म्हणजे आपल्या हातानं आपल्या जननेंद्रियांना स्पर्श करून स्वतःला लैंगिक सुख देणं. हस्तमैथुनासाठी काही पर्यायी शब्द वापरले जातात–'६१–६२', 'हँड पंप', 'मुष्ठीमैथुन', मूठल्या मारणं इत्यादी. लैंगिक इच्छा उत्पन्न झाली की पुरुष उत्तेजित लिंग मुठीत धरून मूठ पुढे मागे करून लैंगिक सुख घेतो. योनी उपलब्ध नाही म्हणून या कृतीत योनीच्या जागी मुठीचा वापर केला जातो. बहुतांशी पुरुष व काही स्त्रिया हस्तमैथुन करतात. माझ्या कार्यशाळेत मला असं दिसून आलंय की थोड्याच स्त्रियांना, स्त्रियांच्या हस्तमैथुनाबद्दल माहिती असते. स्त्रिया आपल्या शिस्निकेला स्पर्श करून किंवा बोट योनीत घालून हस्तमैथुन करतात. काळजी घ्यायची की बोट स्वच्छ असावं व बोटाचं नख वाढलेलं नसावं. बोटाच्या ऐवजी काहीजणी एखाद्या टोकदार नसलेल्या स्वच्छ वस्तूचा लिंगासारखा उपयोग करतात. काळजी घ्यायची, की वस्तू टोकदार नसावी, मोडणारी नसावी, नाहीतर इजा होऊ शकते. तसेच वस्तू पूर्णपणे योनीत आत घालू नये.

हस्तमैथुनाबद्दल बहुतेक पुरुषांमध्ये गैरसमज व भीती दिसते. हस्तमैथुन करून लिंग वाकडं होतं, दमा होतो, नपुंसकत्व येतं, 'वीर्याचा एक थेंब ४० थेंब रक्तातून बनलेला असतो' म्हणून ते गमावल्यावर थकवा येतो, असे असंख्य गैरसमज मनात असतात. बहुतांशी पुरुषांनी हस्तमैथुन केलेलं असल्यामुळे आता आपल्या पुढच्या लैंगिक जीवनात याच्यामुळे अडचण येणार ही मनात धास्ती असते. पुढे काही लैंगिक प्रश्न उपस्थित झाला (उदा. मूल होत नसेल इत्यादी) तर हा आपण हस्तमैथुन केल्याचा परिणाम आहे असा चुकीचा समज होतो. हस्तमैथुनानं अपाय होतो ही चुकीची माहिती अनेक तंबू ठोकून जडीबुटी विकणारे व काही डॉक्टर्सही पसरवतात.

हस्तमैथुनाचे अनेक फायदे आहेत. हस्तमैथुन करायला जोडीदाराची जरूर नसते. केव्हाही एकांतात तो करता येतो. त्याने एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स किंवा

इतर कोणतेही आजार होत नाहीत. तोटे कोणतेच नाहीत. कुठेही तुम्ही हस्तमैथुनाचे दुष्परिणाम वाचले असतील तर त्याला वास्तवाचा काहीही आधार नाही, हे पक्कं लक्षात ठेवा.

'पुरुष किंवा स्त्रीनं हस्तमैथुन करून कोणताही अपाय होत नाही' असं सांगितलं, की कार्यशाळेत लगेच दुसरा प्रश्न येतो – "माझं अभ्यासात लक्ष लागत नाही, सारखे सेक्सचे विचार मनात येतात. हस्तमैथुन करावासा वाटतो, तो दिवसातून किती वेळा करावा?" मी स्पष्ट म्हणतो, "कोणाला दररोज एकदा करून समाधान वाटतं, तर कोणाला दिवसातून तीन वेळा करून समाधान वाटतं. पाहिजे तेवढ्या वेळा करावं. आपण जेवढे लैंगिक इच्छांचे विचार दाबतो तेवढं आपलं अभ्यासात लक्ष लागत नाही. हस्तमैथुन करून मन शांत होतं, तर मग तो करून अभ्यासाला बसा."

शारीरिक स्वच्छता

जोडीदारांनी शारीरिक स्वच्छता पाळणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे. याबाबत काही महत्त्वाच्या गोष्टी –

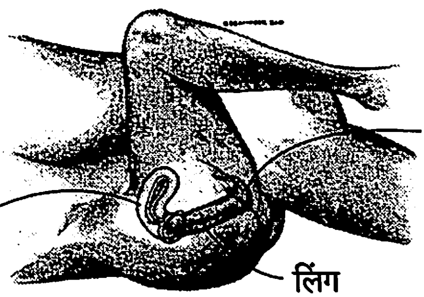
* चुंबन घेणार असाल तर तोंडाला सिगारेटचा वास नसावा. तोंडात गुटखा, तंबाखू नसावी. तोंड स्वच्छ धुतलेलं असावं.
* जननेंद्रियांवरचे केस योग्य ते हेअर रिमूव्हर लावून काढावेत किंवा कात्रीने कमी करावेत. केस कापताना इजा होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
* बोटांची नखं कापलेली असावीत. वाढलेली नखं, त्याच्यात साठलेली घाण बघून जोडीदाराला किळस वाटू शकते.
* संभोगाच्या आधी लघवीला (व गुदमैथुन करणार असाल तर संडासला) जाऊन यावं. संभोग झाल्यावर लघवीला जाऊन यावं.
* पुरुषावर मुखमैथुन होणार असेल तर लिंग स्वच्छ असावं, शिस्नमुंडावर 'स्मेग्मा' नसावा.
* काही स्त्रिया लिंग–योनीमैथुन झाल्यावर योनीच्या आत पाणी घालून योनी धुतात (डुचिंग). त्यांचा समज असतो की असं केल्याने पुरुषबीजं धुऊन जातील व गर्भधारणा होणार नाही. हा समज चुकीचा आहे. योनी आतून धुऊन गर्भधारणा होणार नाही याची खात्री देता येत नाही. काही स्त्रिया असुरक्षित संभोग करतात व एचआयव्हीची लागण होऊ नये म्हणून संभोगानंतर 'डुचिंग' करतात. योनी आतून धूऊन एचआयव्हीची लागण टाळता येत नाही. योनी आतून धुऊन योनीच्या आतील जिवाणूंचं संतुलन बिघडतं. पाणी अशुद्ध असेल, हात स्वच्छ नसेल तर विविध जिवाणू, किटाणू योनीत जाऊन इन्फेक्शन होऊ शकतं. म्हणून योनी आतून धुऊ नये.

पहिला लिंग योनीमैथुन

पहिल्या राजीखुशीनं केलेल्या संभोगाच्या वेळी अनेक भावना मनात असतात. नवखी व्यक्ती लैंगिक अनुभव घेण्यास उतावीळ असते पण त्याचबरोबर पुरुषाला काळजी असते की त्याला संभोग व्यवस्थित जमेल का? स्त्रीला काळजी असते की तिला दुखेल का?

जर लग्नानंतर पहिल्यांदा संभोग होणार असेल तर लग्नाच्या रात्री दोघंही खूप दमलेले असतात, लग्नाच्या दिवशी दगदगीत थकलेले असतात. अनेक लग्न ही जमवलेली असल्यामुळे दोघांची एकमेकांशी ओळख नसते. त्यामुळे एकमेकांसमोर कपडे काढण्याचा संकोच असतो. म्हणजे काळजी, भीती, थकवा, संकोच व उतावीळपणा. ही प्रत्येक भावना लैंगिक सुखाला मारक ठरते. म्हणून पहिल्या संभोगा अगोदर काही गोष्टी समजून घ्याव्यात.

* पुरुषाने आपल्याला 'फायमॉसिस' नाही ना हे आधी तपासून बघावं.
* स्त्रीनं लगेच गर्भधारणा होऊ नये म्हणून डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार गर्भनिरोधक गोळ्या लग्नाअगोदर एक महिना सुरू कराव्यात.
* शक्य असेल तर लग्नानंतर लगेच दोघांनी मधुचंद्राला जाऊन मग संभोग करावा.
* दिवा लावून संभोग करावा. आपण नवखे असताना आंधळी कोशिंबीर खेळण्यात काहीही अर्थ नाही.
* कपडे काढल्यावर स्त्रीनं पाठीवर झोपून पुरुषाने स्त्रीच्या मांड्यामध्ये झोपावं. पुरुषाला त्याचं उत्तेजित लिंग स्त्रीच्या योनीत घालण्यात अडचण येते. म्हणून पुरुषानं न लाजता स्त्रीची मदत घ्यावी. तिनं त्याचं लिंग हातात घेऊन योनीत घालण्यास मदत करावी.



* पुरुषाच्या शिस्नाला जे 'फ्रेन्युलम' असतं ते फार लवचीक नसेल तर पहिल्या दोन-चार संभोगात फाटू शकतं व थोडं रक्त येतं. ते थोड्या वेळात थांबतं (बर्फ उपलब्ध असेल तर तो लिंगाला लावावा.)
* लिंग स्त्रीच्या योनीत गेल्यावर बहुतेक स्त्रियांचं योनिपटल फाटतं. त्यानं तिला थोडं दुखू शकतं व थोडं रक्त येऊ शकतं. रक्त येणं काही वेळाने आपोआप थांबतं.
* योनिपटल फाटल्यावर त्याच्या कडा योनीच्या तोंडाशी तशाच राहतात.

सुरुवातीला लिंगाला योनीच्या स्पर्शाची/पकडीची सवय नसल्यामुळे वीर्यपतन लवकर होऊ शकतं.

* जर दोघांपैकी एका जोडीदाराला लैंगिक ज्ञान नसेल, भीती वाटत असेल, संकोच असेल तर त्याने दुसऱ्या जोडीदाराला समजून घ्यावं. जोडीदाराला आनंद व सुख द्यायचंय, भीती किंवा वेदना द्यायची नाही याची जाण सदैव असली पाहिजे.
* पुरुषांने स्त्रीलाही पुढाकार घ्यायची संधी द्यावी. स्त्रीनं पुढाकार घेतला म्हणजे ती 'वाईटचाली'ची ठरत नाही.
* कोणत्या लैंगिक कृती करायच्या हे दोघांनी संवादातून समजुतीनं ठरवावं. सगळ्या लैंगिक कृती सगळ्यांनाच आवडतात असं नाही. म्हणून जोडीदारावर जबरदस्ती केली जाऊ नये.

लैंगिक चक्र

लैंगिक इच्छा झाल्यापासून ते लैंगिक सुख अनुभवण्याची प्रक्रिया चार टप्प्यांत विभागता येते – लैंगिक उत्तेजना, संभोग, संभोगाचा शेवटचा उत्कर्ष बिंदू व नंतर शरीर शिथिलता. स्त्री व पुरुष या दोघांसाठीही हे टप्पे आहेत. या टप्प्यांतून जातानां फरक दिसतो तो शरीरातील होणाऱ्या बदलांचा, टप्प्यांचा व कालावधीचा. या विषयावर 'मास्टर्स ॲण्ड जॉन्सन' यांनी जे संशोधन केलं आहे त्या संशोधनाच्या आधारावर खालील माहिती दिली आहे.

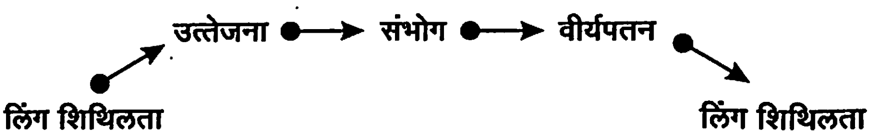
पुरुष

लैंगिक उत्तेजना

पुरुषाला एखाद्या व्यक्तीकडे बघून/एखाद्या व्यक्तीचा मनातल्या मनात विचार येऊन/एखादं चित्रं बघून लैंगिक इच्छा झाली की हृदयाचे ठोके वाढतात, रक्तदाब वाढतो. लिंगात जास्त प्रमाणात रक्त सोडलं जातं व लिंग उत्तेजित होतं. तरुणपणी ही उत्तेजना यायला काही सेकंद पुरू शकतात. हळूहळू जसजसं वय वाढायला लागतं तसतसं लिंग पूर्ण ताठ व्हायला वेळ लागतो व उतारवयात ते संपूर्ण ताठ होईलच असं सांगता येत नाही.

लैंगिक अनुभवाचे टप्पे

पुरुष



प्रत्येक पुरुषाच्या उत्तेजित लिंगाची लांबी वेगळी असते. उदा. काहींचं ४ इंच, काहींचं ५ इंच, काहींचं ६ इंच इत्यादी. सरासरी बघता पुरुषाच्या उत्तेजित लिंगाची लांबी ४–५ इंच असते. योनीची लांबी सरासरी ६ इंच असते.

अनेक पुरुषांना आपल्या उत्तेजित लिंगाची लांबी पुरेशी आहे का, याबद्दल असुरक्षितता असते. म्हणून आपल्या जोडीदाराला पुरेपुर लैंगिक सुख देऊ शकू का, ही काळजी असते. इतर पुरुषांच्या उत्तेजित लिंगाची लांबी बघून असुरक्षित वाटायचं कारण नाही, कारण योनीमैथुन करताना जर उत्तेजित लिंग २ इंच किंवा त्यापेक्षा मोठं असेल, तर तो पुरुष, स्त्रीला पूर्ण सूख देऊशकतो. याला कारण स्त्री उत्तेजित झाल्यावर स्त्रीच्या योनीमुखापासून पहिला २ इंच योनीचा भाग फुगून 'ऑरगॅझमिक प्लॅटफार्म' तयार होतो. या भागाला लिंगाचं जास्त घर्षण होतं. योनीच्या आतल्या भागात कमी संवेदनशीलता असते. म्हणून उत्तेजित लिंग किती लांब आहे याच्यावरून लैंगिक सुख ठरत नाही.

काही पुरुष मला प्रश्न विचारतात, की "माझं लिंग खूप लांब आहे. ते योनीतून गर्भाशयात जाणार तर नाही ना?" नाही. कारण गर्भाशयाचं मुख खूप छोटं असतं. त्यातून लिंग आत जात नाही.

संभोग

लिंग योनीत घालून संभोग करताना लिंगाला योनीच्या घर्षणानं सुख मिळत असतं. संभोग चालू असताना वीर्यपतन होण्याआधी कधी कधी लिंगातून १–२ थेंब कौपरग्रंथीचा पारदर्शक स्राव येतो (प्रिकम).

संभोग किती वेळ चालेल हे अनेक गोष्टींवर अवलंबून असतं. सरासरी बघता पुरुषाचा संभोग ४–५ मिनिटं चालतो. (उदा. एखाद्या व्यक्तीला पहिल्यांदा संभोग करताना वीर्यपतनाला कदाचित २ मिनिटं लागतील. अर्ध्या एक तासानं परत संभोग करताना ४ मिनिटं लागतील.) आपण किती दिवसानंतर संभोग करतो आहोत, आपलं वय काय आहे, आपण किती आतुर आहोत, आपल्याला संभोगाचा काही त्रास होतोय का? आपण दारू/नशा किंवा काही विशिष्ट औषध घेऊन संभोग करतो का? आपल्याला जननेंद्रियांची संवेदनशीलता कमी करणारे आजार आहेत का? अशा असंख्य गोष्टींवर आपला संभोगाचा कालावधी अवलंबून असतो.

वीर्यपतन

संभोग करताना वीर्यपतन होणार याची जाणीव हळूहळू पुरुषाला व्हायला लागते. ही जाणीव अत्यंत सुखकारक असते व तो आनंद जास्त मिळवावा किंवा तो क्षण तसाच पकडून धरावा अशी इच्छा होते. पण एक वेळ अशी येते की वीर्यपतन

रोखून धरणं अशक्य होतं. पुरुषबीज वाहिन्यांतून पुरुषबीजं व वीर्यकोषातील वीर्य पूरस्थ ग्रंथीत येतं. पूरस्थ ग्रंथीचा स्राव, पुरुषबीजं व वीर्यकोषातील वीर्य एकत्रितपणे लिंगातून पिचकारीसारखं बाहेर पडतं. वीर्य बाहेर पडण्याचा जो क्षण असतो तो संभोगातील लैंगिक सुखाचा परमोच्च बिंदू असू शकतो (ऑरगॅझम). दरवेळी वीर्यपतनाच्या वेळी परमोच्च आनंदाची भावना मिळेलच असं नाही. आजार, औषधं, ताणतणाव इत्यादी कारणांमुळे काही वेळा वीर्यपतन होताना अजिबात सुख जाणवत नाही किंवा अगदी थोडं जाणवतं (ॲनेस्थेटिक ऑरगॅझम).

जननेंद्रियांची शिथिलता

वीर्यपतन झालं, की शरीर एकदम सैल पडतं. काहींना पूर्णपणे गळून गेल्यासारखं वाटतं. लिंगातील उत्तेजना जाते. रक्तदाब कमी होतो. याच्यानंतर लिंग काही काळासाठी उत्तेजित होऊ शकत नाही. या शिथिलतेचा कालावधी किती असतो? तरुणपणी हा कालावधी काही मिनिटांचा असू शकतो. हळूहळू जसजसं वय वाढतं तसतसा हा कालावधी वाढायला लागतो. तरुण मुलं कमी कालावधीत जास्त वेळा संभोग करू शकतात.

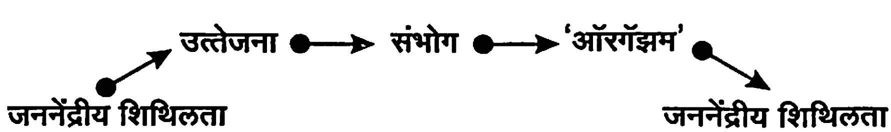
स्त्री

लैंगिक उत्तेजना

स्त्रीला एखाद्या व्यक्तीकडे बघून/एखाद्या व्यक्तीचा मनात विचार येऊन / एखादं चित्र बघून लैंगिक इच्छा निर्माण होते. लैंगिक इच्छा झाली की हृदयाचे ठोके वाढतात, रक्तदाब वाढतो. शिस्निकेत, मोठ्या व छोट्या भगोष्ठात, योनीत रक्तप्रवाह वाढतो. शिस्निका व भगोष्ठ उत्तेजित होऊन फुगतात, योनीच्या आतील स्त्राव वाढून योनीतील ओलावा वाढतो. 'ऑरगॅझमिक प्लॅटफार्म' तयार होतो. स्तनांची बोंडं (स्तनाग्रे) फुगतात.

लैंगिक अनुभवाचे टप्पे

<u>स्त्री</u>



संभोग

स्त्रीला लिंगाच्या घर्षणानं सुख मिळतं ते प्रामुख्यानं योनिमुखाच्या लगतच्या योनीच्या पहिल्या दोन इंचातून (ऑरगॅझमिक प्लॅटफॉर्म).

सर्वोच्च लैंगिक सुख (ऑरगॅझम)

स्त्रीला लैंगिक सुखाचा उच्चतम बिंदू आला की तिच्या जननेंद्रियांच्या अवतीभोवतीच्या नसा आकुंचन पावतात व ती लैंगिक सुखाच्या लहरी अनुभवते. एकच नाही तर एका मागोमाग एक अशा अनेक लहरी ती अनुभवू शकते. बहुतेक स्त्रियांना याचा अनुभव आलेला नसतो. (कारण आपल्याला हा उच्चतम लैंगिक बिंदू येऊ शकतो याची जाण अनेक स्त्रियांना नसते.). जननेंद्रियांच्या अवतीभोवती नसा आकुंचन पावताना जर योनीत खूप स्राव तयार झाला असेल तर तो स्राव योनीच्या बाहेर येतो. काही वेळा स्त्रियांच्या बारथोलिन ग्रंथींचा स्राव योनीतून बाहेर येतो. (या स्रावाकडे बघून काहींचा गैरसमज होतो की हे स्त्रीचं वीर्य आहे. स्त्रीमध्ये वीर्य तयार होत नाही.)

जननेंद्रियातील शिथिलता

परमोच्च लैंगिक सुखाचा बिंदू अनुभवल्यावर शरीर सैल पडतं. पूर्णपणे गळून गेल्यासारखं वाटतं. रक्तदाब कमी होतो. जननेंद्रियांतील रक्तप्रवाह कमी होतो. स्तनांची बोंडं मऊ होतात.

अनेक वेळा पुरुषांकडून प्रश्न येतो, की "पुरुषाला परिश्रम पडतात, स्त्रीला का थकवा येतो? ती अनेक वेळा न थकता संभोग का करू शकत नाही?" पुरुष विसरतात की संभोग स्त्रीच्या शरीरात विविध बदल घडवतो. त्याचबरोबर हा मानसिक अनुभवही आहे. त्यामुळे दोघांनाही मानसिक व शारीरिक थकवा येणं स्वाभाविक आहे.

या संशोधनातील उणिवा

काही महिलांचा वरील दिलेल्या आराखड्याला विरोध आहे. त्यांच म्हणणं असं, की या संशोधनात स्त्रियांचा लैंगिक सुखाचा आराखडा पुरुषांच्या लैंगिक सुखाच्या आराखड्यावर बेतलेला आहे. म्हणून पुरुषांप्रमाणेच स्त्रीच्या सर्वोच्च सुखाच्या बिंदूकडे लक्ष केंद्रित केलं गेलं आहे. स्त्रीला लैंगिक सुखाचा परमोच्च बिंदू न अनुभवतासुद्‌धा पुरेपूर सुख मिळू शकतं, तिला 'ऑरगॅझम' आला नाही तर तिनं अपराधी वाटून घ्यायचं काहीही कारण नाही.

दुसरा मुद्दा असा, की स्त्रीची शिस्निका हा अत्यंत संवेदनशील अवयव आहे. शिस्निकेला स्पर्श करून, कुरवाळून, चाटून स्त्री खूप उत्तेजित होते व स्त्रीला शिस्निकेपासून खूप लैंगिक सुख मिळतं. हा आराखडा फक्त लिंग-योनीमैथुनावर लक्ष केंद्रित करतो, शिस्निकेला पुरेसं महत्त्व दिलं गेलेलं नाही.

फोरप्ले

अनेक वेळा स्त्रियांची तक्रार असते, की "मी उत्तेजित होईपर्यंत यांचं आटपून घोरणं सुरू झालेलं असतं." याचं कारण आहे की स्त्रीला उत्तेजित व्हायला पुरुषापेक्षा जास्त वेळ लागतो. या तफावतीमुळे दोघांना जवळपास एकाच वेळी परमोच्च लैंगिक सुखाचा बिंदू अनुभवणं अवघड होतं. मग दोघांनी एकाच वेळी परिपूर्ण सुख कसं अनुभवायचं? का कायम एकानंच सुख घ्यायचं व दुसऱ्याने अर्धउपाशी राहायचं? याच्यासाठी 'फोरप्ले' वर खूप भर देणं गरजेचं आहे.

'फोरप्ले' म्हणजे संभोगाआधी एकमेकांना पूर्णपणे उत्तेजित करणं ('रेडी' करणं). किमान पहिली २० मिनिटं विविध मार्गांनी एकमेकांना उत्तेजित करावं. यासाठी मसाज, अंघोळ, स्पर्श इत्यादी मार्गांचा वापर करावा.

प्रत्येक व्यक्तीचे काही 'इरॉटिक पॉइंट्स' असतात. म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीला शरीराच्या विशिष्ट भागाला स्पर्श केल्याने विशेष लैंगिक सुख मिळतं. कोणाला जोडीदारानं कानात जीभ घातलेली आवडते, तर कोणाला मानेला चुंबन घेतलेलं आवडतं, कोणाला आपल्या हातापायांच्या बोटाला चाटलेलं आवडतं, तर कोणाला मांड्यांखाली घासलेलं आवडतं. 'फोरप्ले' मध्ये शिस्निकेचा वापर महत्त्वाचा आहे. तिला स्पर्श करून किंवा चाटून स्त्रीला उत्तेजित होण्यास मदत होते. या सर्व मार्गांचा वापर करून दोघांनी एकमेकांना उत्तेजित करावं व मग संभोग करावा.

संभोगाचे इतर प्रकार

मुखमैथुन

अनेक भिन्नलिंगी व समलिंगी जोडप्यांना मुखमैथुन आवडतो. मुखमैथुनाचे दोन प्रकार आहेत. एक– जोडीदाराने पुरुषाचं लिंग मुखात घेणं व दुसरा– जोडीदाराने स्त्रीची शिस्निका व योनी चाटणं. सगळ्यांनाच हे प्रकार आवडतात असं नाही. एक ताई म्हणाल्या, "मला हा प्रकार खूप घाण वाटतो. मी हे असलं काही करायचा विचारही करू शकत नाही." तर अनेकजण म्हणतात, की 'आम्हां दोघांना हा प्रकार खूप आवडतो. आमच्या संभोगात हा महत्त्वाचा भाग आहे.'

वीर्य गिळल्यानं कोणताही अपाय होत नाही, गर्भधारणा होत नाही.

गुदमैथुन

काहीजणांना गुदमैथुन करायला आवडतो.

काहीजण या कृतीतून गर्भधारणा होत नाही म्हणून योनीमैथुनाऐवजी गुदमैथुन करतात. काही अविवाहित स्त्रियांना त्यांचं योनिपटल (लग्नाच्या नवऱ्यासाठी)

सुरक्षित ठेवायचं असतं. म्हणून त्या योनीमैथुनाऐवजी गुदमैथुन करतात.

एक–दोन मुलं झाली की योनी थोडीशी सैल होते व त्यामुळे पुरुषांना अपेक्षित घर्षण मिळत नाही म्हणून काही पुरुष गुदमैथुन करू लागतात. काहीजणांना हा प्रकार आवडतो, तर काहींना हा प्रकार आवडत नाही. एक ताई म्हणाल्या, ''माझी इच्छा नसते तरी हे असं करतात. मला त्याचा खूप त्रास होतो, दुखतं.'' योनीत जसा योनीचा स्राव वंगण म्हणून काम करतो तसं गुदात कोणतंही वंगण नसल्यामुळे गुदमैथुन करताना घर्षणाने स्वीकृत जोडीदाराला त्रास होतो. रक्त येऊ शकतं. हा त्रास होऊ नये म्हणून भिन्नलिंगी व समलिंगी जोडप्यांनी 'केवाय जेली' वंगण वापरावं. (अधिक माहितीसाठी बघा सत्र– एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स).

इतर....

या प्रकारांच्या व्यतिरिक्त दोन मांड्यांमध्ये लिंग घालून संभोग करणं, दोन स्तनं दाबून मध्ये लिंग घालून संभोग करणं, काखेत लिंग घालून संभोग करणं असेही विविध प्रकार अवलंबले जातात.

संभोगाची पोझिशन

लिंग–योनीमैथुन करताना विविध पोझिशन्सचा वापर करता येतो. 'मॅन ऑन टॉप' (मिशनरी पोझिशन) पोझिशनमध्ये स्त्री पाठीवर झोपलेली असते व पुरुष वरती असतो.

'वूमन ऑन टॉप' या पोझिशनमध्ये पुरुष पाठीवर झोपलेला असतो व स्त्री वरती असते. या पोझिशनचे काही फायदे आहेत. पुरुषाचं वजन स्त्रीवर नसल्यामुळे तिला जास्त मोकळीक मिळते. संभोग करताना स्त्रीच्या स्तनांशी खेळता येतं.

'डॉगी' स्टाईलमध्ये स्वीकृत जोडीदाराने दोन हातांवर व गुडघ्यांवर शरीराचा भार ठेवायचा व पुरुषाने मागे गुडघ्यावर बसून किंवा मागे उभं राहून संभोग करायचा.

गुदमैथुन 'मिशनरी पोझिशन' किंवा 'डॉगी' स्टाइलनी करता येतो.

दोघांनाही एकाच वेळी एकमेकांवर मुखमैथुन करायचा असेल तर '69' ('सिक्स्टी- नाइन' पोझिशन) चा वापर सोयीस्कर असतो. याच्या व्यतिरिक्त इतरही अनेक पोझिशन्स आहेत. काही लैंगिक विषयांच्या पुस्तकांत अशा अनेक कल्पक पोझिशन्सच्या चित्रांचा समावेश असतो. आपापल्या आवडीनुसार व इच्छेनुसार प्रयोग करावेत.

इथे एक सावधानतेचा इशारा– कोणतीही पोझिशन घेताना दोन्ही जोडीदारांनी हात, पाय, पाठ, खांदे यांच्यावर नीट भार पेलला जातोय ना हे बघावं. या कसरती करताना तोल जाऊन हात, पाय, कंबर मोडू शकते. आपल्या उत्साहावर

असं विरजण पडणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

नाट्य व 'सीन्स'

लोक, स्वप्नरंजनात अनेक लैंगिक नाट्यांचा विचार करतात. त्यातील अनेकांची नाट्य स्वप्नरंजन म्हणूनच राहतात, तर काहीजण यातील काही नाट्य (विशेषत: जी नाट्य बेकायदेशीर नाहीत) करून लैंगिक सुख मिळवण्याचा प्रयत्न करतात. काहीजण तर अगदी एकाग्रतेने ती नाट्य करण्यासाठी कंबर कसतात. आपल्या इच्छांशी समांतर, आपल्या आवडींशी मिळतेजुळते जोडीदार शोधायचा प्रयत्न करतात. उदा. जोडीदाराने आवडता नेव्ही किंवा पायलटचा युनिफार्म घालणं, (काहींना स्त्रीनं 'हंटरवाली' झालेली आवडते); जोडीतील एकजण शिक्षक आहे आणि जोडीदार विद्यार्थी आहे असा रोल प्ले करून शिक्षकानी विद्यार्थ्याला 'शिक्षा' करणं; एकजण वेश्या आणि एकजण गिऱ्हाईक आहे असं नाट्य करणं इत्यादी. असे असंख्य मार्ग आहेत ज्यांनी लैंगिक कृतीला वेगळी रंगत येते.

संभोगेतर लैंगिक सुखाचे मार्ग

वरील लैंगिक सुख मिळवण्याच्या प्रकारांव्यतिरिक्त काहीजणांना चाकोरी बाहेरच्या मार्गातून लैंगिक सुख मिळवायला आवडतं. काही पुरुष व स्त्रियांना जोडीदाराला बांधून त्यांच्यावर सत्ता गाजवायला आवडते. तर काही पुरुष व स्त्रियांना आपल्याला बांधल्यावर सत्ता गमावल्यामुळे (किंवा दुसऱ्याच्या मर्जीवर अवलंबून राहिल्यामुळे) लैंगिक उत्तेजना येते. काही पुरुष व स्त्रिया जोडीदाराकडून मार खाऊन उत्तेजित होतात (मासोकिझम), तर काहींना जोडीदाराला मारून उत्तेजित व्हायला होतं (सेडिझम). या प्रकारांत दोघंही राजी असतील तरच हे जमून आणता येतं. यात लैंगिक कृतीबरोबर सत्तेचाही खेळ असतो. सत्ता मिळवण्यातून येणारी लैंगिक उत्तेजना व स्वातंत्र्य गमावल्यावर हतबलतेतून लैंगिक उत्तेजना मिळते. काही पुरुषांना लहान बाळासारखं वागून उत्तेजना मिळते (इनफॅन्टिलिझम). काहींना आपल्या जननेंद्रियांचं प्रदर्शन इतरांसमोर करून त्यांना धक्का द्यायला आवडते. (एक्झिबिशनिझम). काहींना आपल्यावर जोडीदाराने सू सू केल्याने लैंगिक सुख मिळतं ('गोल्डन शॉवर').

काहींना एखाद्या अलैंगिक कृतीतून लैंगिक उत्तेजना मिळते उदा. काहींना बूट, चपला, विशिष्ट कपडे चढवून लैंगिक उत्तेजना मिळते व मग ते संभोग करण्यास प्रवृत्त होतात. ही (फेटिश) आवडती गोष्ट जर उपलब्ध नसेल तर त्या व्यक्तीला उत्तेजित होण्यास किंवा संभोग करण्यास अडचण येते.

सावधान – जसं एखाद्या सुंदर सिनेमात आपण पूर्णपणे रमून जातो पण तरी एका पातळीवर हे नाट्य आहे हे जाणून असतो तसंच इथे या कृती एका पातळीवर नाट्य आहेत ही जाण विसरता कामा नये. एखाद्याचं भान सुटलं तर ही नाट्यं हाताबाहेर जाऊ शकतात, आपल्याला व आपल्या जोडीदाराला इजा पोहोचवू शकतात, आपला/आपल्या जोडीदाराचा जीव धोक्यात आणू शकतात. हे प्रकार सावधपणे व जोडीदाराच्या संमतीनचं झाले पाहिजेत. लैंगिक उत्तेजनाच्या भरात भान हरपून जोडीदारावर अन्याय होणार नाही याची सदैव जाण असलीच पाहिजे. आपला संयम सुटेल अशी भीती वाटत असेल तर असे प्रकार करू नयेत.

नीतिमूल्य

मला काहीजण विचारतात, की ‘‘चाकोरीबाहेरचे लैंगिक सुख घेण्याचे प्रकार वाईट आहेत का?’’ तेव्हा मी सांगतो की जोवर त्या व्यक्ती काही मूलभूत नियम पाळतात तोवर कोणतीच लैंगिक कृती चुकीची, आजार किंवा विकृती नाही. प्रत्येकाची आवड वेगळी, ती पुरी करण्याचा त्याला/तिला पूर्ण अधिकार आहे. त्यात कोणताच धार्मिक, सांस्कृतिक, वैद्यकीय व कायद्याचा मापदंड लावायचं कारण नाही.

नियम

* दोघेजण प्रौढ असले पाहिजेत.
* लैंगिक संबंध संमतीने व्हावेत. (ती संमती फसवून, खोटं बोलून, दमदाटी करून मिळवलेली नसावी.)
* संभोग खासगीत व्हावा.
* आवश्यकतेनुसार निरोधचा वापर करावा.
* वस्तू किंवा चाकोरीबाहेरच्या मार्गांनी लैंगिक सुख घेताना आपला/आपल्या जोडीदाराचा जीव धोक्यात येणार नाही, इजा होणार नाही याची काळजी घेतली जावी.

****

लैंगिक उपकरणं

"सेक्ससाठी रबराची बाहुली मिळते असं मी ऐकलं आहे. आपल्या इथे ती मिळते का?" किंवा "कृत्रिम लिंग कुठे मिळेल?" अशा तऱ्हेचे प्रश्न मला हेल्पलाईनवर अनेक वेळा विचारले जातात. लैंगिक सुख देणाऱ्या खेळण्यांची आपल्या देशात (इतर देशांसारखीच) खूप मागणी आहे. अशा उपकरणांची गरजही आहे.

अनेकांनी वयाची पंचविशी ओलांडली तरी लैंगिक अनुभव घेतलेला नसतो. संभोग करायची तीव्र इच्छा असते. पण लग्न झाल्याशिवाय लैंगिक अनुभव घ्यायचा नाही अशी आपली संस्कृती असल्यामुळे अनेकांच्या लैंगिक इच्छांचा कोंडमारा होतो. त्यांची लैंगिक सुखाची गरज काही अंशीतरी ही उपकरणं वापरून किंवा अश्लील वाङ्मय बघून पुरी होते.

लग्न होऊन काही वर्षं गेल्यानंतर आपल्या एकाच जोडीदाराबरोबर तीच तीच प्रणयक्रीडा करायचा कंटाळा येतो. शरीरही पूर्वीसारखे ताबडतोब साथ देत नाही. तारुण्यात लैंगिक उत्तेजना देण्यास कल्पनाशक्ती पुरी असायची ती आता पुरी पडत नाही. पूर्वीसारखी 'पॅशन' नसते. ती यावी म्हणून संभोगात नावीन्य आणण्याची गरज वाढते. यासाठी काहीजण अश्लील वाङ्मयाचा आधार घेतात. काहीजण लैंगिक उपकरणांचा वापर करतात. काहीजण 'फोन सेक्स' किंवा 'चॅट रूम' सेक्सचा वापर करतात.

लग्न न झालेल्या प्रौढ व्यक्तीला किंवा विधवा व्यक्तीला लैंगिक जोडीदार मिळणं कठीण असतं. अशा वेळी काही अंशीतरी आपली लैंगिक गरज पुरी करण्यासाठी लैंगिक उपकरणांचा वापर करता येतो.

लैंगिक उपकरणं

लैंगिक उपकरणांच्या कार्यानुसार त्यांची विविध गटांत विभागणी करता येते. काही उपकरणं ही लैंगिक समस्येवर उपाय म्हणून वापरली जातात. उदा. 'व्हॅजिनिस्मस' साठी योनी 'डायलेटर' उपकरणाचा वापर केला जातो. काही उपकरणं लैंगिक शिक्षणासाठी वापरली जातात. उदा. लैंगिक शिक्षण देताना

उत्तेजित लिंगावर कंडोम व्यवस्थितपणे कसा चढवायचा याचं प्रात्यक्षिक दाखवण्यासाठी कृत्रिम लिंगाचा वापर करता येतो. काही उपकरणं लैंगिक उत्तेजनेसाठी/सुखासाठी वापरली जातात. उदा. कृत्रिम लिंग इत्यादी. ही विभागणी अगदी ढोबळपणे केली आहे कारण काही उपकरणं अनेक वर्गांत बसू शकतात.

वैद्यकीय उपकरणं

योनी डायलेटर

'व्हॅजिनिस्मस' समस्या सोडवण्यासाठी योनी डायलेटरचा वापर केला जातो. कमरेच्या भागाला रेडिएशन दिलं असलं तर योनी आकुंचन पावू शकते किंवा योनीची शस्त्रक्रिया झाली तर योनी आकुंचन पावण्याची शक्यता असते. अशी अनेक कारणं आहेत, ज्याच्यासाठी योनी डायलेटर या उपकरणाचा उपयोग होतो. हे उपकरण रबर, प्लॅस्टिक किंवा सिलिकोनचं बनवलेलं असतं. या डायलेटरचे वेगवेगळे आकार असतात. हे उपकरण डॉक्टरांच्या सांगण्याप्रमाणे योनीत घालायचं असतं. (बघा सत्र-लैंगिक समस्या).

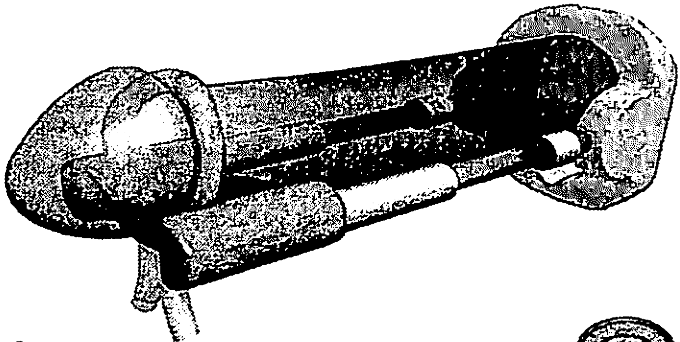
'सक्शन पंप', 'कॉक रिंग'

ज्यांच्या लिंगाला उत्तेजना येण्यास अडचण येते अशांना 'सक्शन पंप' चा वापर करता येतो. लिंगावर पंपची ट्यूब लावून हा पंप सुरू केला की पंप ट्यूबमधील हवा ओढून घेतो. हवा ओढली गेल्यामुळे ट्यूबमध्ये पोकळी (व्हॅक्यूम) तयार होते व त्यामुळे लिंग उत्तेजित होते. लिंग उत्तेजित झाल्यावर, लिंगातील रक्तपुरवठा कमी होऊ नये म्हणून लिंगाच्या देठावर एक रबराची 'कॉक रिंग' चढवली जाते. मग पंप काढून संभोग करता येतो. वीर्यपतन झालं की ही रिंग काढली जाते. या सक्शन पंपाची एक मोठी अडचण – लैंगिक इच्छा झाली की हे उपकरण वापरून लिंग उत्तेजित करायच्या कालावधीत 'मूड' जाण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

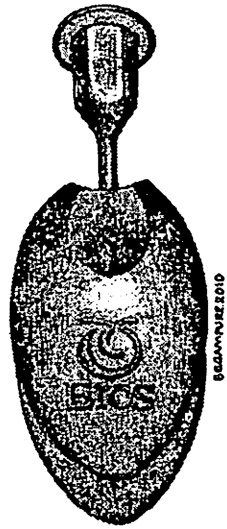
काही वेळा सक्शन पंप न वापरता लिंग उत्तेजित झाल्यावर लिंग 'कडक' राहावं म्हणून नुसती 'कॉक रिंग' लिंगाच्या देठावर बसवली जाते. वीर्यपतन झालं की ही रिंग काढली जाते. **सावधान** – 'कॉक रिंग' ही दहा-पंधरा मिनिटांच्या वर लिंगावर चढवू नये. रक्तप्रवाह फार काळ बंद राहिला तर लिंगातील पेशी मरायला लागतात. रबर लवचीक असतं म्हणून 'कॉक रिंग' ही रबराची असावी. (धातूची 'कॉक रिंग' अजिबात वापरू नये.) रबरी 'कॉक रिंग'ला कडा असाव्यात. या कडा पकडून उत्तेजित लिंगावरून ही रिंग काढण्यास सोपं जातं. अशा कडा नसल्यास लिंगाची उत्तेजना जात नाही तोवर ही रबराची रिंग काढणं अवघड होतं.

'अँड्रो पेनिस'

'अँड्रो पेनिस' म्हणून एक उपकरण अमेरिकेत उपलब्ध आहे जे लिंगाची लांबी काही प्रमाणात (अंदाजे दीड इंच) वाढवण्यास मदत करते असा निर्मात्यांचा दावा आहे. ते दररोज काही तास शिथिल लिंगावर बसवायचं असतं. ते शिथिल लिंग ताणून ठेवून लिंगाची लांबी वाढवते. तसंच लिंगाला खूप बाक असेल ('कॉर्डी') तर हे उपकरण वापरून तो बाक कमी करण्यास मदत करते असा निर्मात्यांचा दावा आहे.



इरॉस थेरपी



ज्या स्त्रियांना काही विशिष्ट शारीरिक आजारांमुळे लैंगिक उत्तेजना येण्यास अडचण येत असेल अशांना या उपकरणाचा फायदा होऊ शकतो असा निर्मात्यांचा दावा आहे. हे उपकरण त्यांच्या बाह्य जननेंद्रियांवर लावून वापरायचं असतं. हे उपकरण एका हलक्या सक्शन पंपासारखं काम करतं. या उपकरणाचा आठवड्यातून तीन ते चार वेळा वापर करण्याने जननेंद्रियांतील रक्तप्रवाह वाढतो व त्यांना संभोगात लैंगिक सुख मिळण्याचे प्रमाण वाढते असा निर्मात्यांचा दावा आहे.

पेनाईल इम्प्लांट

ज्या पुरुषाचं लिंग उत्तेजित होण्यास अडचण येते अशांना शस्त्रक्रिया करून 'पेनाईल इम्प्लांट' बसवता येतं. या उपकरणाच्या आधारे लिंगाला ताठरता आणता येते. या उपकरणाचे विविध प्रकार आहेत. ही शस्त्रक्रिया करून घेतलेल्या फार थोड्याजणांना समाधानकारक परिणाम मिळतो.

लैंगिक सुखाची साधनं

कृत्रिम लिंग

कृत्रिम लिंग हे लाकूड/रबर/प्लॅस्टिकचं बनवलेलं असते. ते योनीत किंवा गुदात घालून लैंगिक सुख मिळवता येतं.

व्हायब्रेटर

हे उपकरण कृत्रिम लिंगासारखंच असतं पण त्याच्या आत एक मोटर व बॅटरी असते. मोटर सुरू झाली की व्हायब्रेटरला कंपनं येतात. हा व्हायब्रेटर शिस्निकेला, वृषणांना, लिंगाला लावून, योनीत किंवा गुदात घालून लैंगिक सुख मिळतं.

रबराची बाहुली

जशी हवेची उशी असते तशी स्त्रीच्या आकाराची हवेनं फुगवता येणारी रबराची बाहुली असते. ती बाहुली हवेने फुगवून तिच्या योनीत लिंग घालून संभोग करता येतो.

एनल बीड्स

ही प्लॅस्टिक किंवा रबर किंवा स्टीलची, तीन ते आठ मण्यांची माळ असते जी योनीत किंवा गुदात घालून विविध वेगानं बाहेर ओढायची असते. त्या मण्यांच्या घर्षणातून स्त्रीला/पुरुषाला लैंगिक सुख मिळतं.

पेनिस स्लीव्ह

हे नळीसारखं उपकरण असतं ज्याच्यावर मणी बसवलेले असतात. हे उपकरण लिंगावर चढवलं जातं. या मण्यांमुळे योनीमैथुनात स्वीकृत जोडीदाराला जास्त घर्षण जाणवतं.

निप्पल क्लॅंप

स्तनांची बोंडं उत्तेजित करण्यास हे 'चिमटे' स्तनांच्या बोंडांवर बसवले जातात.

लैंगिक उत्तेजना देणारी माध्यमं/अश्लील वाङ्मय

अश्लील गोष्टी, अश्लील फोटो असलेली मासिकं, 'ब्लू फिल्म्स्' हे सर्व अश्लील साहित्यात मोडतं. अशा मासिकांमध्ये लैंगिक विषयांवर गोष्टी असतात. त्यात लैंगिक संबंधांची सविस्तर वर्णनं असतात. विशेषतः समाजमान्य नसलेल्या नात्यांवर भर असतो. या गोष्टींबरोबरच स्त्रिया व पुरुषांचे अर्धनग्न फोटो असतात. अनेक रेल्वे स्टेशन, एस.टी. स्टँडवर अशी मासिके विकायला ठेवलेली दिसतात. पूर्वी यांची खूप चलती होती. आजही आहे. पण हळूहळू 'ब्ल्यू फिल्म्स्' चं प्रमाण वाढू लागलं आहे. 'ब्ल्यू फिल्म्स्' म्हणजे संभोग दाखवणारा चित्रपट. 'ब्ल्यू फिल्म्स्' अगदी सहजपणे उपलब्ध होतात. जसजसा इंटरनेटचा प्रसार होऊ लागला आहे तसतसं इंटरनेटवर 'ब्ल्यू फिल्म्स्' पाहण्याचं प्रमाण वाढू लागलं आहे.

करमणूक म्हणून किंवा लैंगिक उत्तेजना/सुख मिळवण्यास या वाङ्मयाचा वापर करताना या साहित्यातून लैंगिक सुखाबद्दल लोकांपर्यंत अनेक चुकीचे संदेश पोहोचतात. आपल्याकडे लैंगिक विषयावर शास्त्रोक्त माहिती असलेली पुस्तकं फार थोड्याजणांच्या हाती लागत असल्यामुळे बहुतेकवेळा तरुण/तरुणी ब्ल्यू फिल्म्स्मध्ये दाखवलेला संभोग व अश्लील साहित्यातील वर्णनं हेच सत्य आहे असं मानून आपली प्रणयक्रीडा त्याच मापात तोलायचा प्रयत्न करतात. अशा वाङ्मयातून लोकांच्या मनात अनेक गैरसमज निर्माण होतात. विविध न्यूनगंड निर्माण होतात. लैंगिक सुखाबद्दल अवास्तव अपेक्षा बनतात. अशाने जोडप्यात दुरावा/ताणतणाव निर्माण होतो. याबाबत काही महत्त्वाचे मुद्दे खाली नमूद केले आहेत.

स्त्रियांची प्रतिमा

काही स्त्रीवाद्यांचं म्हणणं आहे की अश्लील वाङ्मय हे स्त्री फक्त एक लैंगिक उपभोगाची वस्तू आहे अशी स्त्रियांची प्रतिमा निर्माण करतं. अशा वाङ्मयात त्यांच्या भावनिक पैलूंना कुठेही स्थान मिळत नाही. 'पोर्नोग्राफी' एकांगी आहे, स्त्रियांबद्दल चुकीची प्रतिमा तयार करणारी आहे. उदा. लैंगिक साहित्यात अनेक वेळा स्त्रीच्या लैंगिक इच्छेबद्दल चुकीचे संदेश दिले जातात– 'ती नको म्हणाली तरी तिला 'ते' हवं असतं', 'ती कितीही जणांबरोबर न थकता सेक्स करू शकते' इत्यादी. म्हणून 'पोर्नोग्राफी' लोकांनी बघू नये.

काही पुरुषांना दोन स्त्रिया संभोग करताना बघायला आवडतात. म्हणून काही 'ब्ल्यू फिल्म्स्' मध्ये लेस्बियन संभोगाचा वापर केला जातो. अशा फिल्म्स् लेस्बियन नात्यांना कमी दर्जाचं दाखवणाऱ्या आहेत अशी काहींची धारणा आहे.

काहींचं मत असं आहे, की असं साहित्य वाचायचं/बघायचं की नाही हा ज्याचा त्याचा वैयक्तिक प्रश्न आहे. मी स्वत:ही याच विचारसरणीचा आहे. मला स्त्रीवादी लोकांनी मांडलेली अनेक कारणं मान्य आहेत, तरी अशा साहित्यावर बंदी न घालता त्याच्याबद्दल जनजागृती करून त्यातील चुकीच्या संदेशांबद्दल लोकांना सावधान करणं हाच योग्य मार्ग आहे.

लैंगिक अवयवांबद्दल गैरसमज

स्तनांचा आकार

वयात आल्यावर मुली इतरांच्या स्तनांची वाढ व आपल्या स्तनांची वाढ यांत तुलना करत असतात. मोठे स्तनं असलेल्यांना त्याचा अभिमान वाटतो. छोटे स्तनं असलेल्यांना काळजी वाटते, की आपण पुरेसे आकर्षक नाही. अश्लील वाङ्मयातील चित्रं बघून (व जाहिरातीतील मॉडेल्स्च्या स्तनांचा आकार बघून) आपले स्तनं छोटे वाटले, तर मुलींमध्ये न्यूनगंड निर्माण होतो.

लैंगिक साहित्यातील फोटो व 'ब्ल्यू फिल्म्स्' मध्ये काम करणाऱ्या स्त्रियांचे स्तनं खूप मोठे असतात. अनेक पुरुषांना मोठ्या स्तनांचं आकर्षण असतं. म्हणून मोठ्या स्तनांच्या नट्या या चित्रपटांसाठी निवडल्या जातात. काही नट्या कृत्रिम स्तनं बसवून घेतात. अशा प्रतिमा बघून जोडीदाराचे स्तनं मोठे नसतील तर पुरुष आपल्याला लैंगिक सुख मिळणार नाही असा गैरसमज करून घेतात.

प्रत्यक्षात समाजामध्ये फार थोड्या स्त्रियांचे स्तनं ब्ल्यू फिल्म्स्मधील नट्यांच्या स्तनांइतके मोठे असतात.

'शी-मेल'

काही पुरुषांना, स्त्री 'इन्सर्टिव्ह' (पुरुषाची) भूमिका घेऊन पुरुषाबरोबर संभोग करते हे बघायला आवडतं. म्हणून काही ब्ल्यू फिल्म्समध्ये 'शी-मेल' दुसऱ्या पुरुषाबरोबर संभोग करताना दाखवली जाते. 'शी-मेल' शरीरानं पुरुष असतो पण मुलींसारखे केस वाढवलेले असतात व शस्त्रक्रिया करून स्तनं वाढवलेले असतात. म्हणजे कंबरेवरती ती स्त्री दिसते व कंबरेखाली पुरुषाची जननेंद्रिये असतात.

लिंगाची लांबी

जसं इतर चित्रपटात नायक व नायिका छान दिसणारी असावी लागते कारण त्यांना बघण्यासाठी प्रेक्षक येतात, तसेच 'ब्ल्यू फिल्म्स्'मधील कलाकारही सुंदर असावे लागतात. नुसतेच दिसायला चांगले नाहीत तर त्यांची जननेंद्रियं मोठी असणं

आवश्यक असतं. अशा सिनेमात काम करणाऱ्या पुरुषांची लिंग बहुतेक वेळा खूप मोठी असतात (अनेक वेळा अशी मोठी लिंग बघूनच व्यक्ती निवडलेली असते.). प्रत्यक्षात समाजामध्ये फार थोड्या पुरुषांची लिंग एवढी मोठी असतात. अशा मोठ्या लिंगाकडे बघून अनेक प्रेक्षकांचा गैरसमज होतो की आपलं लिंग लहान आहे. असा न्यूनगंड लैंगिक सुखास मारक ठरतो. आपण जोडीदाराला पुरेसं सुख देऊ शकणार नाही ही काळजी मनात घर करते. या काळजीमुळे लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येते व तसं झालं की मनाची खात्रीच होते की लिंग मोठं नाही म्हणून आपण जोडीदाराला सुख देऊ शकत नाही.

उत्तेजित लिंगाची किमान किती लांबी असावी म्हणजे स्वीकृत जोडीदारास पूर्ण लैंगिक समाधान मिळेल? याचं उत्तर 'लैंगिक अनुभव' या सत्रात दिलं आहे.

संभोगाचा कालावधी

ब्ल्यू फिल्म्स्चं चित्रीकरण अनेक दिवस, आठवडे चाललेलं असतं. सगळं चित्रीकरण झाल्यावर तिचं एडिटींग करून ती फिल्म आपण ३० मिनिटांत बघतो. अनेक पुरुषांचा गैरसमज होतो की त्या सिनेमात संभोग करणाऱ्या पुरुषांचा स्टॅमिना ३० मिनिटांचा आहे, म्हणजे आपलाही स्टॅमिना ३० मिनिटांचा असला पाहिजे. चित्रीकरण करताना फिल्मचा एक शॉट व फिल्मचा दुसरा शॉट यांच्यात अनेक तासांचं किंवा दिवसांचं अंतर असतं. हे सगळं एकत्र करून एकामागोमाग एक चित्रं दाखवल्याने आपल्याला वाटतं की हा संभोग सलग होतोय. त्यामुळे पुरुषांनी आपल्या संभोगाचा कालावधी या चित्रपटांवर मोजू नये.

सरासरी संभोगाचा कालावधी किती असतो? याबाबत लैंगिक अनुभव या सत्रात माहिती दिली आहे.

सुरक्षित संभोग

अनेक ब्ल्यू फिल्म्स्मध्ये (विशेषतः भारतात बनलेल्या) कंडोमचा वापर झालेला दिसत नाही (अमेरिकेतल्या ब्ल्यू फिल्म्स्मध्ये कंडोमचा वापर झालेला दिसतो.). जर ब्ल्यू फिल्म्स्मध्ये कंडोमचा वापर दिसला नाही तर कंडोम वापरायची आवश्यकता नाही असा चुकीचा संदेश लोकांपर्यंत पोहोचतो.

जनावरांबरोबर संभोग

काही वेळा ब्ल्यू फिल्म्समध्ये माणूस व जनावर यांच्यामधील संभोग दाखवला जातो. अशा कृती बघून काहीजणं आपल्या जोडीदाराने एखाद्या जनावराबरोबर

असा संभोग करावा, असा आग्रह करतात. प्रत्येक प्रकारच्या जनावराच्या जननेंद्रियांची रचना व आकार वेगवेगळे असतात; जनावराच्या मन:स्थितीचा अंदाज घेणं अवघड असतं. म्हणून जनावराबरोबर संभोग करताना माणसाला (विशेषत: स्वीकृत जोडीदाराला) मोठी इजा होण्याची शक्यता असते.

'फोन सेक्स' व 'इंटरनेट चॅटरूम सेक्स'

'फोन सेक्स' म्हणजे विशिष्ट फोन नंबरवर फोन करायचा व पलीकडच्या व्यक्तीशी लैंगिक उत्तेजना देणारा संवाद साधायचा. जेवढा वेळ तुम्ही बोलाल व सेवा पुरवणारी तुम्हांला फोनवर खिळवून ठेवेल तेवढे सेवा पुरवणारीला जास्त पैसे मिळतात. पूर्वी महाराष्ट्रात 'फोन सेक्स'ला बंदी नव्हती. आता महाराष्ट्र सरकारने याला बंदी घातली आहे.

अनेकजण चॅटरूम्सवर एकमेकांना संभोगाची वर्णनं पाठवून लैंगिक उत्तेजना मिळवतात. इंटरनेटवरून जोडीदार शोधतात व आपण त्याच्या/तिच्याबरोबर कोणती प्रणयक्रीडा करू इच्छितो ही उत्तेजक वर्णनं एकमेकांना पाठवून लैंगिक सुख घेतलं जातं.

'फोन सेक्स' व 'चॅटरूम सेक्स' या दोन्ही प्रकारांमध्ये दोन व्यक्तींमध्ये अंतर असल्यामुळे यातून एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स होण्याची कोणतीच शक्यता नसते.

कायदा व अश्लील वाङ्मय/लैंगिक साधनं

आपल्या देशात लैंगिक खेळणी, उपकरणं तयार करण्यास, विकण्यास कायद्यानं मंजुरी नाही. ही सर्व खेळणी अश्लील वाङ्मयाखाली मोडत असल्यामुळे त्यांची निर्मिती करण भा.दं.सं. २९२ खाली गुन्हा आहे. (याला अपवाद – जर एखादं उपकरण वैद्यकीय कारणासाठी तयार केलं तर त्याला मान्यता आहे.)

अश्लील वाङ्मय तयार करणं, विकणं भा.दं.सं. २९२ कलमानुसार गुन्हा आहे. २० वर्षाखालील मुला/मुलींना अश्लील वाङ्मय विकणं भा.दं.सं. २९३ नुसार गुन्हा आहे. एखाद्या व्यक्तीने अश्लील वाङ्मय खाजगीत बघणं, बाळगणं गुन्हा नाही, पण ते दुसऱ्यांना दाखवणं, देणं, विकणं, पाठवणं गुन्हा आहे.

अश्लीलता ही 'सब्जेक्टिव्ह' आहे. कोणाला कशात सौंदर्य वाटेल व कोणाला कशात अश्लीलता दिसेल सांगता येत नाही. एखाद्याला मायकेल अँजेलोने घडवलेला 'डेव्हिड' चा नग्न पुतळा सुंदर वाटेल, तर दुसऱ्या एखाद्याला तोच पुतळा अश्लील वाटेल. म्हणून प्रश्न पडतो की अश्लील काय? नग्नता अश्लील

आहे का? यावर दोन मतं असू शकतात. अश्लीलतेची व्याख्या काळानुसारही बदलत असते. म्हणून भा.दं.सं. २९२ कलमाचा वापर अनेकवेळा वादग्रस्त ठरतो. कोणतं शिल्प कला म्हणून सुंदर दिसतं व कोणतं शिल्प लैंगिक उत्तेजना जागी करतं हे आपण सांगू शकत नाही. 'बँडिट क्विन' सिनेमा अश्लील आहे, त्यावर बंदी घातली जावी म्हणून जेव्हा कोर्टात दावा दाखल केला गेला, तेव्हा हायकोर्टाने या सिनेमावर बंदी आणली. मग हा वाद सुप्रीम कोर्टात गेला. सुप्रीम कोर्टाने 'बँडिट क्विन' च्या बाजूनं निकाल देताना सांगितलं, की हा सिनेमा अंगावर येणारा असला तरी त्यात दाखवलेलं चित्र एक विदारक सत्य आहे. ते अश्लील म्हणता येणार नाही.

सगळ्याच लैंगिक दृश्यांवर बंदी घालणं रास्त नाही असा कायदा मानत आला आहे पण सगळीच लैंगिक दृश्य दाखवण्यास पूर्ण स्वातंत्र्य देणं चुकीचं आहे असंही कायद्याचं मत आहे. काही वर्षांपूर्वी एका संग्रहालयात एक लैंगिक चित्र लावलं गेलं. ते एका वर्तमानपत्राने प्रसिद्ध केलं. वर्तमानपत्रावर जेव्हा २९२ चा दावा लावला गेला तेव्हा कोर्टानं सांगितलं, की संग्रहालयामध्ये येणारे कला बघण्यासाठी येतात. त्यांची एक विशिष्ट मानसिकता असते. जेव्हा तेच चित्र वर्तमानपत्रात येतं तेव्हा ते कोणाच्याही हाताला लागतं. ते सर्व प्रकारचे वाचक बघतात आणि म्हणून छापायच्या अगोदर त्याचा बघणाऱ्यावर काय परिणाम होऊ शकतो, याचा विचार एडिटरनी करायलं हवा. वर्तमानपत्रानं माफी मागितली व केस निकालात निघाली.

माझं वैयक्तिक मत आहे की १६ वर्षांवरील व्यक्तींना लैंगिक वाङ्मय विकण्यास बंदी नसावी. अशा वाङ्मयात फक्त प्रौढ व्यक्तींचाच सहभाग असावा (लहान मुलं/मुलींचा वापर केला जाऊ नये) व ते वाङ्मय कलाकारांची संमती घेऊनच बनवलेलं असावं.

****

लैंगिक समस्या

"अंडवृद्धी म्हणजे काय?" किंवा "माझा धातू लगेच गळतो, त्याच्यावर काही औषध आहे का?" अशा तऱ्हेचे अनेक प्रश्न मला हेल्पलाईनवर विचारले जातात. काही प्रश्न लैंगिक अवयवांशी निगडित असतात, काही संभोगाशी. अशा काही मोजक्या प्रश्नांची थोडक्यात माहिती खाली दिली आहे.

लैंगिक अवयवांवरचे प्रश्न

लिंग खूप वाकडं असणं (कॉर्डी)

अनेक पुरुष मला विचारतात, की "माझ्या लिंगाला बाक आहे, मला संभोग करताना काही अडचण येईल का?" बहुतेक पुरुषांच्या लिंगाला बाक असतोच. फार थोड्या पुरुषांचं लिंग अगदी सरळ असतं. या बाकामुळे लिंग-योनीमैथुनाच्या वेळी काही अडचण येत नाही. संभोग करतेवेळी जर लिंगाला वेदना होत असेल तरच डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

क्वचित केसेसमध्ये लिंगाचा बाक खूप वाढलेला दिसतो व त्यामुळे लिंगाला योनीत प्रवेश करताना अडचण येते. याला 'कॉर्डी' म्हणतात. शस्त्रक्रिया करून किंवा 'ॲंड्रोपेनिस' उपकरणाचा वापर करून (बघा, सत्र-लैंगिक उपकरणं) लिंगाचा बाक कमी करता येतो.

वृषणांच्या वाहिन्यांना पीळ बसणं (टेस्टिक्यूलर टॉर्शन)

जर काही कारणाने एक किंवा दोन्ही वृषणांच्या वाहिन्यांना पीळ बसला, तर त्या वृषणाचा रक्तपुरवठा बंद होतो. वृषण सुजतं. खूप वेदना होते. ही गंभीर बाब आहे, व तातडीनं डॉक्टरांकडे जाणं गरजेचं आहे. डॉक्टर शस्त्रक्रिया करून वृषणाच्या वाहिन्यांचा पीळ सोडवतात व वृषणाला परत पीळ बसणार नाही याची व्यवस्था करतात. या शस्त्रक्रियेच्या वेळी दुसऱ्या वृषणावरही (ज्याला पीळ बसलेला नाही)

शस्त्रक्रिया करून त्याला पुढच्या काळात पीळ बसणार नाही यांची व्यवस्था करतात.

तातडीनं डॉक्टरांनी उपचार न केल्यास वृषणाच्या पिळामुळे वृषणाचा रक्तप्रवाह बंद होऊन ते वृषण सडू शकतं आणि मग शस्त्रक्रिया करून ते काढून टाकावं लागतं.

अंडवृद्धी (हायड्रोसील)

पुरुषांचे वृषण वृषणकोषात असतात. वृषण व वृषणकोषाच्या मध्ये एक स्राव असतो. तो स्राव सातत्यानं तयार होत असतो व तो शोषूनही घेतला जातो. जर हा स्राव शोषून घेण्याच्या यंत्रणेत काही कारणांनी अडथळा निर्माण झाला, तर हा स्राव वृषण व वृषणकोषामध्ये वाढायला लागतो. या स्रावामुळे वृषण फुगतात (पण दुखत नाहीत). याला 'अंडवृद्धी' म्हणतात. शस्त्रक्रिया करून हा स्राव साठणार नाही याची व्यवस्था करता येते.

वेरिकोसिल

आपण पाहिलं असेल, की काही व्यक्तींच्या पोटऱ्यांवर सुजलेल्या निळ्या रक्तवाहिन्या दिसतात. याचं कारण असं, की या अशुद्ध रक्त नेणाऱ्या वाहिन्यात ज्या झडपा असतात त्यांच्यात दोष निर्माण झालेला असतो. त्या झडपा नीट काम करत नाहीत म्हणून रक्तप्रवाह व्यवस्थित होत नाही व या वाहिन्या सुजलेल्या दिसतात. याला 'वेरिकोज् वेन्स' म्हणतात. काही पुरुषांच्यात असाच प्रकार वृषणांमध्ये दिसतो. वृषणातून अशुद्ध रक्त नेणाऱ्या वाहिन्यांच्या झडपात दोष निर्माण झाला तर वाहिन्या रक्तानं फुगतात. याला 'वेरिकोसिल' म्हणतात. काही वेळा 'वेरिकोसील'मुळे वृषण दुखू शकतं. 'वेरिकोसील' असलेल्या पुरुषांच्या पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. या समस्येवर डॉक्टर शस्त्रक्रिया करायचा सल्ला देतात.

हर्निया

प्रत्येक अवयवाची आपली ठरलेली जागा असते. जेव्हा एखादा अवयव आपली ठराविक जागा सोडून दुसऱ्या जागेत सरकतो त्याला आपण 'हर्निया' म्हणतो. हर्नियाचे बरेच प्रकार आहेत. उदा. 'अंबिलीकल हर्निया' – नवजात बालकाचं छोटं आतडं बेंबीतून बाहेर येणं इ.

इंगवायनल हर्निया

गर्भार मातेच्या गर्भाशयात गर्भाची वाढ होताना, गर्भाचे वृषण त्याच्या वृषणकोषात उतरतात. काही वेळा या वाटेतून आतड्याचा काही भाग वृषणकोषात उतरू शकतो. त्यामुळे आतडं वृषणकोषात उतरल्यावर वृषणकोष मध्येच फुगतं व आतडं परत पोटात गेल्यावर परत वृषणकोष छोटं होतं. जर आतड्याचा काही भाग वृषणकोषात उतरला व त्याला चिमटा बसला तर त्या आतड्याच्या भागाचा रक्तप्रवाह बंद होऊन आतडं सडायला लागू शकतं. असा आतड्याचा भाग वृषणकोषात उतरण्याला 'इंगवायनल हर्निया' म्हणतात.

नवजात बालकात जर 'इंगवायनल हर्निया' दिसत असेल तर, काही वेळा साधारपणपणे दीड वर्षात हा प्रश्न आपोआप निसर्गतः सुटतो. हा प्रश्न निसर्गतः सुटायची वाट पाहायची असेल तर या काळात डॉक्टरांच्या सांगण्याप्रमाणे त्या मुलाची मधूनअधून तपासणी करणं गरजेचं आहे. या कालावधीनंतर जर ही समस्या सुटली नसेल तर शस्त्रक्रिया करावी लागते.

'इंगवायनल हर्निया' मोठेपणी, म्हातारपणीही होऊ शकतो.

पूरस्थ ग्रंथीची वाढ

जसजसं वय वाढतं तसतशी पूरस्थ ग्रंथी मोठी होऊ लागते. काहीजणांमध्ये पूरस्थ ग्रंथीच्या वाढीमुळे तिच्यामधून जाणारा मूत्रमार्ग अरुंद होतो. याच्यामुळे वयस्कर पुरुषांना थोडी थोडी लघवी होणं, पूर्ण लघवी न होणं, परत परत लघवीला जायला लागणं अशा तक्रारी दिसू लागतात. हा त्रास फार वाढला तर औषधं किंवा शस्त्रक्रियेचा आधार घेतला जातो.

छिद्रं नसलेलं योनिपटल

बहुतेक मुलींच्या योनिपटलाला एक किंवा अनेक छिद्रं असतात. जेव्हा वयात आल्यावर पाळी सुरू होते, तेव्हा पाळीचं रक्त या छिद्रातून बाहेर येतं. क्वचित काही केसेसमध्ये योनिपटलाला एकही छिद्र नसतं. यामुळे वयात आल्यावर पाळी सुरू झाली तर योनीतून रक्त बाहेर येण्यास मार्ग नसतो. त्यामुळे रक्त योनीतच राहतं व ओटीपोटात दुखू लागतं. डॉक्टरांनी तपासून योनिपटलाला छिद्र नाही हे निदान केलं, तर एक छोटीशी शस्त्रक्रिया करून या योनिपटलाला छेद दिला जातो जेणेकरून पाळीचं रक्त बाहेर यायला मार्ग मोकळा होतो.

एन्डोमेट्रिऑसिस

मासिक पाळी संपली की स्त्रीच्या गर्भाशयात एक विशिष्ट पेशींचा थर वाढायला लागतो. मासिक पाळीच्या वेळी या विशिष्ट पेशींचा थर गळायला लागतो व योनीवाटे या पेशी व रक्त बाहेर येतं. पण काही वेळा या पेशी स्त्रीबीजवाहिन्यांतून शरीरात जाऊन विविध अवयवांना चिकटतात. उदा. स्त्रीबीजांड, स्त्रीबीजवाहिन्या, आतडं इत्यादी. याला एन्डोमेट्रिऑसिस म्हणतात. एन्डोमेट्रिऑसिसमुळे स्त्रीला ओटीपोटात, पाठीत खूप दुखतं. हा त्रास, मासिक पाळीच्या वेळी जाणवणारा त्रास व काही एसटीआयमुळे दिसणारी लक्षणं सारखी असल्यामुळे अचूक निदान करण्यास कौशल्य लागतं. काही स्त्रियांना एन्डोमेट्रिऑसिसमुळे वंध्यत्व येतं.

फिस्ट्युला

काही वेळा इन्फेक्शनमुळे किंवा शस्त्रक्रिया करताना एखाद्या अवयावाला भोक पडतं व ते भोक दुसऱ्या अवयवात उघडतं. त्यामुळे एका अवयवापासून दुसऱ्या अवयवाला जोडणारी एक नळी तयार होते. याला 'फिस्ट्युला' म्हणतात. उदा. योनी ते मूत्रमार्गाला जोडणारी नळी तयार होणं किंवा योनी व गुदमार्ग याला जोडणारी नळी तयार होणं.

लघवी व संडास करावी लागत असल्यामुळे ही नळी बंद होण्यास खूप कालावधी लागू शकतो. शस्त्रक्रियेचा आधार घ्यावा लागू शकतो.

गर्भाशयातल्या गाठी (फायब्रॉईड्स/पॉलिप्स)

काही वेळा गर्भाशयात गाठी होतात. त्यांच्यामुळे पाळीच्या वेळी जास्त रक्तस्राव होणं, ओटीपोटात दुखणं असे परिणाम दिसतात. शस्त्रक्रिया करून या गाठी काढता येतात. काही वेळा डॉक्टर संपूर्ण गर्भाशय काढायचा सल्ला देतात.

सीस्ट्स

सीस्ट्स म्हणजे पाण्यासारख्या स्रावाने भरलेले फोड. असे फोड शरीराच्या विविध अवयवांवर येऊ शकतात. उदा. ते गर्भाशयात, योनीत, स्त्रीबीजांडावर, बारथोलिन ग्रंथीत असू शकतात. बहुतेक वेळा हे फोड निरुपद्रवी असतात. पण जर असा फोड फार वाढला तर शस्त्रक्रिया करून तो काढावा लागतो.

फिशर

काही वेळेला गुदद्वाराला भेगा पडतात. या भेगांमध्ये संडासाचे कण जाऊन त्यात इन्फेक्शन होतं. याला फिशर म्हणतात. औषधं घेऊन व गुदद्वाराला औषध

लावून या भेगा घालवता येतात. दररोज संडास करावी लागत असल्यामुळे या भेगा भरून निघण्यास कालावधी लागू शकतो. मलावरोध (कॉन्स्टिपेशन) असलेल्यांना हा त्रास होण्याची जास्त शक्यता असते.

गुदमैथुन करून घेणाऱ्या स्त्री किंवा पुरुषाला जर 'फिशर' असेल तर संभोगाच्या वेळी गुदाला कळ लागून खूप त्रास होऊ शकतो.

मूळव्याध (पाईल्स)

आपल्या गुदद्वाराच्या आतल्या बाजूला रक्तवाहिन्या असतात. काहीजणांमध्ये या रक्तवाहिन्या फुगतात. त्या का फुगतात याची कारणं अजून नीट समजली नाहीत. पण त्या जर फुगल्या व त्यांच्यावर दाब पडला/घर्षण झालं तर दु:खतं. संडास करताना मळ कडक असेल तर घर्षणानं रक्त येतं. काही वेळा त्या वाहिन्या गुदद्वारातून बाहेर डोकावतात.

जर मूळव्याध झाली तर तिचा त्रास कमी व्हावा म्हणून ॲलोपथिक डॉक्टर सूज कमी करण्यासाठी गुदद्वारास लावण्यास औषधं देतात. फार त्रास वाढला तर शस्त्रक्रिया करून या फुगलेल्या वाहिन्या काढून टाकाव्या लागतात.

मलावरोध (कॉन्स्टिपेशन) असलेल्यांना हा त्रास होण्याची जास्त शक्यता असते. म्हणून भरपूर पाणी पिणं व हिरव्या पालेभाज्या खाणं (हाय-फायबर डाएट) गरजेचं असतं. फार तिखट खाणाऱ्यांना मूळव्याध झाली तर संडासच्या वेळी जास्त वेदना सोसावी लागते.

गुदमैथुन करून घेणाऱ्या स्त्री किंवा पुरुषाला जर मूळव्याध असेल तर संभोगाच्या वेळी लिंगाच्या घर्षणामुळे जास्त वेदना व रक्तस्राव होतो.

संभोगाच्या समस्या

नपुंसकत्व (इंपोटन्स)

काही पुरुषांच्या लिंगाला ताठरपणा येत नाही. लिंगाला ताठरपणा आला नाही तर संभोग करता येत नाही. याला नपुंसकत्व म्हणतात. लिंगाला ताठरपणा न येण्याचे तीन महत्त्वाचे प्रकार आहेत–

ऑरगॅनिक

जर वयात आल्यावर लैंगिक इच्छा होऊनही लिंगाला ताठरपणा येत नसेल तर याला काही शारीरिक आजार कारणीभूत असू शकतात. लिंगातील रक्तवाहिन्यांत काही अटकाव असेल तर लैंगिक उत्तेजनाच्या वेळी लिंगात जास्त प्रमाणात रक्त जाण्यास अडचण येते.

अशा परिस्थितीत लिंगाला उत्तेजना आणून संभोग करण्यासाठी लिंगात 'पॅपॅव्हराईन' किंवा 'कॅव्हरजेक्ट'चं इंजेक्शन घ्यावं लागतं. या इंजेक्शनचा दुष्परिणाम होऊ शकतो. काही वेळा याच्यामुळे 'प्रिॲपिझम' होऊ शकतं. म्हणजे लिंग उत्तेजित होऊन तासन्तास झाले तरी लिंगाचा ताठरपणा जात नाही. अशा वेळी तातडीनं डॉक्टरांकडे जाऊन उपचार घेणं गरजेचं असतं. त्वरित उपचार न केल्यास लिंगाच्या पेशी मरू लागतात.

मानसिक

काहींच्या बाबतीत वयात आल्यानंतर काही काळ लिंगाला ताठरपणा येत असतो. हस्तमैथुन/संभोगही व्यवस्थित होतो. पण मग काही कारणानं लिंगाला ताठरपणा येईनासा होतो.

अनेक वेळा लिंगाला उत्तेजना न येण्याची कारणं मानसिक असतात. म्हणजे हस्तमैथुन करताना लिंगाला उत्तेजना येते पण कोणाबरोबर संभोग करताना लिंगाला ताठरपणा येत नाही. याला परिस्थितीजन्य नपुंसकत्व म्हणतात. उदा. १. संभोगाच्या वेळी ताणामुळे, भीतीमुळे किंवा काळजीमुळे लिंगाला उत्तेजना येत नाही. उदा.२. एखाद्या वेळी जोडीदार आपल्या पुरुषार्थाबद्दल काही कमी-जास्त बोलली तर यामुळे आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो. पुढच्या वेळी संभोग करताना आपण यावेळी तरी व्यवस्थित संभोग करू शकू की नाही याची काळजी वाटते व या काळजीमुळे लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण होते. अशानं दरवेळी भीती वाढत राहते व त्यानी लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येते.

नशा/औषधं

सातत्यानं दारू/नशा घेणं, विशिष्ट आजार, औषधं यामुळे लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येऊ शकते.

लिंगाला मानसिक कारणांमुळे ताठरपणा येत नाही का शारीरिक कारणांमुळे ताठरपणा येत नाही हे ओळखण्यासाठी लिंगातला रक्तदाब तपासायचं एक उपकरण वापरलं जातं. प्रत्येक पुरुषाच्या लिंगाला झोपेत अनेक वेळा ताठरपणा येतो. तो झोपलेला असल्यामुळे त्याला ते जाणवत नाही. उपकरण लिंगाला लावून एक रात्र हॉस्पिटलमध्ये झोपायचं. लिंगाला जेव्हा जेव्हा ताठरपणा येईल, तेव्हा तेव्हा हे उपकरण हा ताठरपणा रेकॉर्ड करतं. याच्यावरून रात्री लिंगाला ताठरपणा आला की नाही हे कळतं. जर रात्री लिंगाला ताठरपणा आला असेल तर नपुंसकतेचं कारण मानसिक आहे असं कळतं.

शीघ्र वीर्यपतन

एक ताई म्हणाल्या, ''हे फिल्डींग लावतात. बॅटिंगला उभे राहतात व विकेट लगेच पडते.'' लैंगिक प्रश्नांमध्ये सर्वांत मोठा प्रश्न जो अनेक पुरुषांना भेडसावतो, तो म्हणजे शीघ्र वीर्यपतन. काहींना याची इतकी लाज वाटते की ते संभोग करायचं टाळतात. या प्रश्नामुळे पुरुषाचा आत्मविश्वास खूप कमी होतो. संभोगाचा कालावधी वाढवण्यासाठी खालील मार्गांचा वापर केला जातो. यातल्या 'स्टार्ट-स्टॉप' पद्धतीचा शास्त्रोक्त वापर करून अनेकांना चांगला फरक पडलेला दिसतो.

'स्टार्ट-स्टॉप' पद्धत

लैंगिकतेवर काम करणाऱ्या मास्टर्स अँड जॉन्सन या डॉक्टरांनी हा मार्ग सुचवला आहे. त्यात थोडा बदल करून मी ती पद्धत इथे देत आहे. हा मार्ग सोपा असला तरी तो मानसोपचारतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानं करावा. पहिल्या टप्प्यानंतर सर्व टप्प्यांसाठी जोडीदाराची गरज लागते.

पहिला आठवडा – हस्तमैथुन करायला लागायचं पण वीर्यपतन होऊ द्यायचं नाही. वीर्यपतन व्हायची वेळ आली की इतर कोणते तरी (आध्यात्मिक?) विचार करून लिंगाचा ताठरपणा घालवून द्यायचा. परत लैंगिक इच्छा आणून लिंग उत्तेजित करायचं व परत हीच प्रक्रिया करायची. असं दररोज झोपायच्या अगोदर तीन वेळा करायचं. हे एक आठवडा करायचं. हा सबंध आठवडा हस्तमैथुन करून किंवा संभोग करून वीर्यपतन करायचं नाही. या टप्प्यात हळूहळू पुरुषाने त्याच्या वीर्यपतनावरचं नियंत्रण सुटण्याचा बिंदू ओळखायला लागयचं. कोणत्या क्षणानंतर आपला संयम सुटणार हे त्याने व्यवस्थित ओळखायला शिकावं.

दुसरा आठवडा – जोडीदाराने शीघ्रपतन होणाऱ्या व्यक्तीचं लिंग हातात घेऊन हस्तमैथुन करायला लागायचं. जसा नीर्यपतनाचा क्षण जवळ येईल, तसंतसं व्यक्तीनं वीर्यपतन होण्याच्या क्षणाकडे बारीक लक्ष द्यायचं. तो क्षण जवळ आला असं वाटलं की लगेच त्या पुरुषानी 'थांब' असं जोडीदाराला सांगायचं. मन इतरत्र केंद्रित करायचं. लिंग शिथिल झालं की परत लैंगिक इच्छा आणून लिंग उत्तेजित करायचं व परत हीच प्रक्रिया करायची. असं दररोज संध्याकाळी झोपायच्या अगोदर तीन वेळा करायचं. हे एक आठवडा करायचं. हा सबंध आठवडा हस्तमैथुन/संभोगातून वीर्यपतन करायचं नाही.

तिसरा आठवडा – पुरुषाने पाठीवर झोपायचं. लैंगिक उत्तेजना येऊन लिंग उत्तेजित झालं की स्त्रीनं वरती बसून त्याच्या लिंगाला आपल्या योनीचा स्पर्श करायचा. जर वीर्यपतन होतंय असं वाटलं तर तिनं उठायचं. जर वीर्यपतन झालं नाही

तर तिनं तिच्या योनिमुखाला लिंगाचा नुसता स्पर्श होईल असं बसायचं. मग हळूहळू लिंगाला योनीत घ्यायचा प्रयत्न करायचा. जर वीर्यपतन होतंय असं वाटलं तर पुरुषाने तिला 'थांब' म्हणून सांगायचं. त्याने तिला 'थांब' सांगितलं की तिनं तसंच बसून राहायचं. वीर्यपतनाची इच्छा गेली की परत लिंग हळूहळू योनीत घालायचा प्रयत्न करायचा. हळूहळू लिंगाला योनीच्या स्पर्शाची सवय व्हायला लागेल व पूर्ण लिंग योनीत गेलं तरी वीर्यपतन होणार नाही. पूर्ण लिंग योनीत गेल्यावर स्त्रीनं काही वेळ (१०-१५ मिनिटं) नुसतं लिंगाला योनीत ठेवून बसून राहायचं. तिनं किंवा जोडीदारानं हालचाल करायची नाही. लिंग शिथिल झालं तर परत लिंगाला उत्तेजना आणून परत हीच क्रिया करायची. असं दररोज झोपायच्या अगोदर तीन वेळा करायचं. हे एक आठवडा करायचं. हा सबंध आठवडा हस्तमैथुन/संभोगातून वीर्यपतन करायचं नाही.

चौथा आठवडा – वरील टप्प्यात एक बदल करायचा. आता लिंगाला काही मिनिटं तरी योनीत राहून उत्तेजित राहायची सवय झालेली असते. आता लिंग योनीत घेतल्यावर स्त्रीनं हळूहळू खाली वर अशी हालचाल करायची. वीर्यपतन होतंय असं वाटलं तर पुरुषाने तिला 'थांब' सांगायचं. 'थांब' सांगितलं की तिनं तसंच लिंगावर बसून राहायचं. वीर्यपतनाची इच्छा गेली की पुरुषाने परत 'सुरू' करण्यास सांगायचं. असं १० एक मिनिटं दररोज पुढचा एक आठवडा करायचं. या टप्प्यात पुरुषाचा संभोगाचा कालावधी वाढलेला दिसतो.

पाचवा आठवडा – स्त्रीनं पाठीवर झोपायच. पुरुषाने उत्तेजित लिंग तिच्या योनीत हळूहळू घालायचं. जर वीर्यपतन होतंय असं वाटलं तर थांबायचं. वीर्यपतनाची इच्छा गेली की परत लिंग आत घालायचा प्रयत्न करायचा. पूर्ण लिंग योनीत गेलं की पुरुषाने हळूहळू एक 'स्ट्रोक' करायचा. जर वीर्यपतन होतंय असं वाटलं की पुरुषाने तसंच थांबायचं (लिंग योनीतच ठेवून). वीर्यपतनाची इच्छा गेली की परत हळूहळू 'स्ट्रोक' सुरू करायचे.

लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी

१. सबुरी हवी. घाईघाईत पुढचा टप्पा गाठायचा प्रयत्न करू नका.
२. काही वेळा एक टप्पा करताना अपयश येतं. याचा अर्थ पूर्वीच्या टप्प्यात अजून सुधारणा हवी. इथं दिलेला '१ आठवडा' असा प्रत्येक टप्प्याचा कालावधी प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगळा असू शकतो.
३. संभोगाचा कालावधी वाढला की काही महिने/वर्षांनतर काहीजणांचं परत लवकर वीर्यपतन सुरू होतं. अशा वेळी परत वरील टप्प्यांचा वापर करून संभोगाचा कालावधी वाढवायचा प्रयत्न करावा.

डबल निरोधाचा वापर

निरोध वापरून संवेदनशीलता कमी होते म्हणून काहीजण डबल निरोध वापरून संभोगाचा कालावधी वाढवायचा प्रयत्न करून बघतात.

ॲनेस्थेटिक जेली

काहीजण संभोगाचा कालावधी वाढवण्यासाठी 'ॲनेस्थेटिक जेली' (उदा. लायडोकेन २% जेली) लिंगाला लावून लिंग काही अंशी बधिर करून संभोग करतात. ॲनेस्थेटिक रसायनामुळे संभोगाचा कालावधी वाढू शकतो पण लिंगाची संवेदनशीलता कमी होते व संभोगातून कमी सुख मिळतं.

अशा प्रकारचं रसायन निरोधाच्या वंगणात वापरून संभोगाचा कालावधी वाढवणारे निरोध बनवले जातात. या 'एक्स्ट्रा टाइम' निरोधाच्या वंगणात अशा तऱ्हेचं ॲनेस्थेटिक रसायन मिसळलेलं असतं.

मानसिक आजारांवरची औषधं

क्लायंटचा संभोगाचा कालावधी वाढवण्यासाठी काही मानसोपचारतज्ज्ञ मानसिक आजारांवर वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचा उपयोग करतात (उदा.SSRI). लवकर वीर्यपतन न होणं हा काही औषधांचा 'साईड इफेक्ट' असतो. काहीजणांना याचा फायदा होतो.

वीर्यपतन दीर्घकाळ न होणं

काही पुरुष खूप वेळ संभोग करतात तरी त्यांचं वीर्यपतन होत नाही. संभोग करून ते थकतात, जोडीदार घोरायला लागते तरी 'क्लायमॅक्स' चा पत्ता नसतो.

* जर दारू, नशा घेऊन संभोग केला तर हे होऊ शकतं. मेंदूत नशा चढल्यामुळे लिंगाला मिळणारे लैंगिक सुखाचे संदेश मेंदूला अनुभवण्यास अडचण येते. संभोगाचा कालावधी वाढतो, पण लैंगिक सुखाची अनुभूती कमी होते.
* काही पुरुषांना जर चेता पेशींचे काही विशिष्ट आजार असतील तर त्यामुळे संदेश यंत्रणेत अडथळा येतो व लैंगिक सुखाचा उच्चतम बिंदू अनुभवण्यास अडचण येते.

रेट्रोग्रेड इजॅक्युलेशन

संभोग झाल्यावर वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्य लिंगातून बाहेर येणं अपेक्षित असतं. काही पुरुषांच्या बाबतीत वीर्य लिंगातून बाहेर न येता ते मूत्राशयात जातं. हे असं का होतं? मूत्राशयाच्या खालच्या भागात काही स्नायू असतात. ते मूत्राशय मुख बंद

ठेवतात. याच्यामुळे वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्य मूत्राशयात जात नाही, लिंगातून बाहेर येतं. जर या स्नायूंमध्ये दोष असेल किंवा पूरस्थ ग्रंथीच्या शस्त्रक्रियेमुळे जर हे स्नायू कापले गेले, तर वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्य लिंगातून बाहेर न येता ते मूत्राशयात जातं. वीर्य मूत्राशयात गेल्यामुळे कोणताही अपाय होत नाही, पुढच्या वेळी लघवी करताना वीर्य वाहून जातं. या समस्येमुळे गर्भधारणा होण्यास अडचण येते.

धात सिंड्रोम

काही वेळा पुरुषांना लघवी करताना लघवीत थोडा पांढरा पदार्थ दिसू शकतो. ज्या पुरुषांना कुंथून संडास किंवा लघवी करायची सवय असेल अशांमध्ये हा प्रकार दिसू शकतो. जेव्हा आपण खूप कुंथतो तेव्हा पूरस्थ ग्रंथी व वीर्यकोष यांच्या अवतीभोवतीचा भाग आवळला जातो व एक दोन वीर्याचे थेंब व पुरस्थ ग्रंथीचा स्राव लघवीवाटे येऊ शकतो. याला 'धात सिंड्रोम' म्हणतात. याच्यामुळे काहीही अपाय होत नाही.

वॅजिनीस्मस

या समस्येत संभोगाच्या वेळी जेव्हा पुरुषाचं लिंग योनीत प्रवेश करतं त्यावेळी स्त्रीच्या जननेंद्रियांच्या जवळपासचे स्नायू एकदम आखडतात व जननेंद्रियांच्या अवतीभोवती कळ येते. याच्यामुळे संभोग आनंदमय न होता तो वेदनामय होतो. बहुतेक वेळा याची कारणं मानसिक स्वरूपाची असतात. संभोगाबद्दल भीती असणं, पूर्वी लैंगिक जबरदस्ती झाली असेल तर संभोगाच्या वेळी त्याची आठवण येणं अशा विविध कारणांमुळे हा त्रास होऊ शकतो. मानसेपचारतज्ज्ञांकडे जाऊन याच्यावर इलाज करता येतो. थेरपी व 'व्हजायनल डायलेटर' उपकरणाचा वापर करून ही समस्या सोडवायला मदत होते.

जी स्पॉट (ग्रॅफियन स्पॉट)

काही स्त्रियांच्या योनीच्या आतल्या बाजूला जास्त संवेदनशीलता देणारा भाग असू शकतो. योनीच्या इतर भागाच्या तुलनेत या भागाला लिंग-योनीमैथुन करताना लिंगाचं घर्षण झाल्याने जास्त सुख मिळतं. या भागाला 'जी स्पॉट' म्हणतात. असा भाग काही स्त्रियांमध्येच आढळला आहे.

मासिक पाळी आणि संभोग

मासिक पाळी चालू असताना संभोग करावा का? केला तर त्यानं काही अपाय होतो का? याचं उत्तर पुढील मुद्द्यांवर अवलंबून आहे.

काही स्त्रियांना मासिक पाळीचा त्रास होतो. या त्रासामुळे तिला विश्रांतीची गरज वाटू शकते. त्रासामुळे तिचा मूड नसेल तर या काळात संभोग करू नये. पाळीच्यावेळी स्त्रीच्या योनीच्या आतल्या भागाला संरक्षण करणाऱ्या जिवाणूंचं संतुलन बिघडलेलं असतं. अशा वेळी जर निरोध न वापरता संभोग झाला व जर पुरुषाला एसटीआय/एचाआयव्ही/एड्स असेल तर त्याच्यापासून स्त्रीला एसटीआय/एचआयव्ही/एड्सची बाधा होण्याची शक्यता अनेक पटीनं वाढते. काहींना मासिक पाळीच्या वेळी योनीतून रक्त जात असताना त्यात लिंग घालून संभोग करायला घाण वाटतं, असं वाटत असेल तर या काळात संभोग करू नये. या गोष्टी विचारात घेऊन जर दोघांची तयारी असेल तर या काळात संभोग करायला काही हरकत नाही, पण संभोग करताना निरोधचा वापर करावा.

गर्भधारणा आणि संभोग

गर्भधारणा झाल्यावर स्त्रीला किती दिवस संभोग करता येतो? जर गर्भ पडल्याचा किंवा गर्भपाताचा इतिहास नसेल, तर सात महिन्यांपर्यंत लिंग–योनी मैथुन करण्यास काही हरकत नाही. या काळात स्त्रीला पुरुषापासून एसटीआय होऊ नये म्हणून संभोग करताना पुरुषाने निरोध वापरावा. स्त्रीचं पोट वाढलं की 'मिशनरी पोझिशन' मध्ये संभोग करण्याने तिच्या पोटावर पुरुषाचा भार पडू शकतो. म्हणून या काळात संभोग करताना 'वूमन ऑन टॉप पोझिशन' चा वापर करावा. सातव्या महिन्यानंतर लिंग–योनीमैथुन टाळावा. या काळात मुखमैथुन, एकमेकांनी हातांनी मैथुन करून जोडप्यानं लैंगिक सुख उपभोगण्यास काही हरकत नाही. जर अगोदर गर्भ पडण्याचा किंवा गर्भपाताचा इतिहास असेल तर गर्भधारणा झाल्यावर लिंग–योनीमैथुन व गुदमैथुन टाळावा.

****

जननेंद्रियांतील वेगळेपण

"आमच्या नात्यातील एका मुलीला गर्भाशय नाही. असं असू शकतं का?" किंवा "लिंगाच्या टोकाऐवजी लिंगाच्या मध्ये छिद्र असू शकतं का?" अशा तऱ्हेचे अनेक प्रश्न कार्यशाळेत विचारले जातात. विचारणाऱ्यांना जननेंद्रिय सोडून इतर अवयवातील वेगळेपण स्वीकारण्यास एवढी अडचण येत नाही. उदा. पाचाच्या ऐवजी सहा बोटं इत्यादी. पण त्यांना जननेंद्रियांमध्ये वेगळेपण असू शकतं हे स्वीकारायला खूप अवघड जातं.

जननेंद्रियांची घडण

कोणतं पुरुषबीज स्त्रीबीजाला फलित करतं यावर मुलगा होणार की मुलगी होणार हे अवलंबून असतं (बघा, सत्र-गर्भधारणा व प्रसूती). गर्भाची जननेंद्रियं सहाव्या आठवड्यापासून घडू लागतात. सुरुवातीला गर्भात 'गोनॅड्स', 'मूलेरियन' रचना व 'वुल्फियन' रचना असतात.

मुलाच्या जननेंद्रियांची घडण होताना 'मूलेरियन' रचनेचा नाश होतो व 'वुल्फियन' रचनेचा विकास होतो. वुल्फियन रचनेपासून पुरुष बीजवाहिन्या, वीर्यकोष, पूरस्थ ग्रंथी तयार होतात. 'गोनॅड्स'चे वृषण बनतात व हे वृषण वृषणकोषात उतरतात. लिंगाची घडण होते.

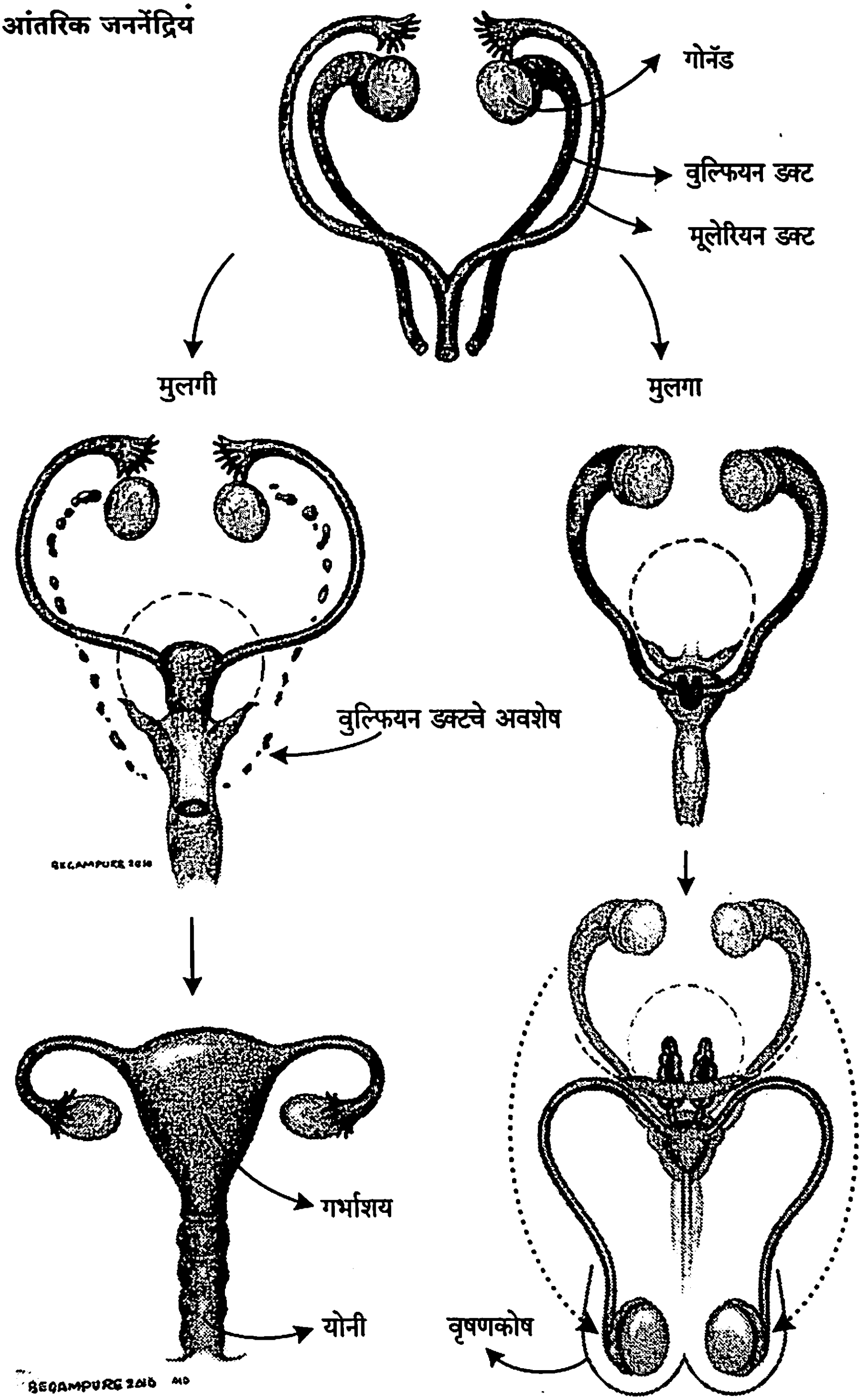
मुलीच्या जननेंद्रियांची घडण होताना 'वुल्फियन' रचनेचा बऱ्याच अंशी नाश होतो व 'मूलेरियन' रचनेचा विकास होतो. 'मूलेरियन' रचनेपासून स्त्रीबीजवाहिन्या, गर्भाशय तयार होतं. 'गोनॅड्स'ची स्त्रीबीजांड बनतात. शिस्निका व योनीची घडण होते.

जननेंद्रियांच्या वेगळेपणाची कारणं

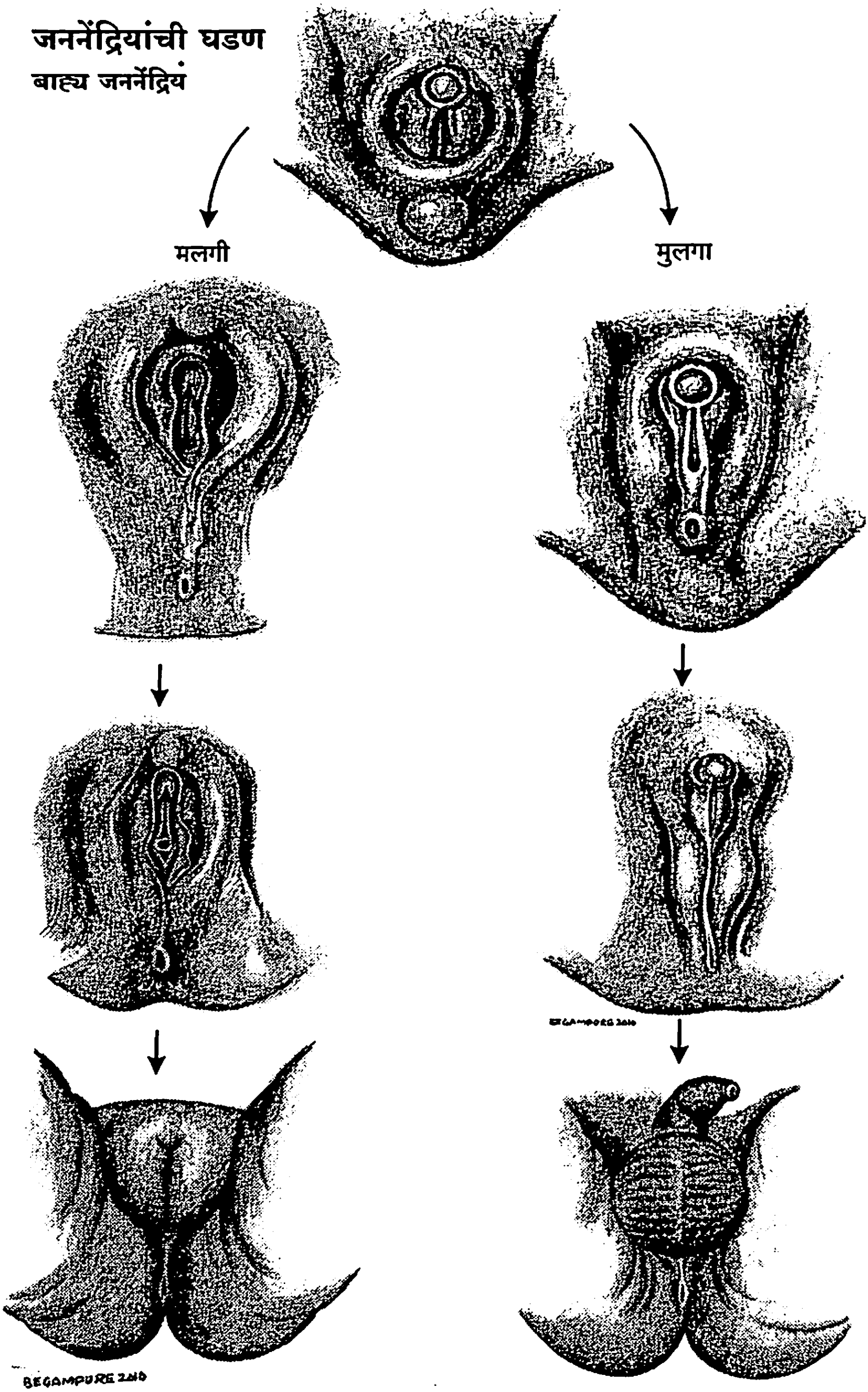
काही गर्भांमध्ये विविध कारणांमुळे जननेंद्रियांच्या या घडणीत वेगळेपण येऊ शकतं. काही वेळा अगदी सूक्ष्म स्वरूपात वेगळेपण असतं तर काही वेळा मोठ्या प्रमाणात वेगळेपण असतं. जननेंद्रियांच्या वेगळेपणाची सर्व कारणं अजून शास्त्राला

जननेंद्रियांची घडण

आंतरिक जननेंद्रिय



जननेंद्रियांची घडण
बाह्य जननेंद्रियं



कळलेली नाहीत. जी मोजकी कारणं कळलेली आहेत त्यात असं दिसतं की गुणसूत्रातील वेगळेपणामुळे, संप्रेरकांतील वेगळेपणामुळे किंवा गर्भारपणात काही विशिष्ट निषिद्ध असलेली औषधं घेतल्यामुळे अशी वैविध्यं दिसू शकतात.

गुणसूत्र

स्त्रीबीज व पुरुषबीजांची निर्मिती होताना गुणसूत्रांचं विभाजन योग्य प्रकारे व्हावं लागतं. स्त्रीबीज व पुरुषबीज फलित होताना त्यांचं मीलन योग्य प्रकारे व्हावं लागतं. (फलित बीजांत २३ गुणसूत्रांच्या जोड्या असाव्या लागतात), या प्रक्रियेत जर वेगळेपण आलं तर फलित बीजांतील गुणसूत्रांची संख्या अपेक्षित ४६ न होता वेगळी होते किंवा गुणसूत्रांची रचना ('क्रोमाझोम स्ट्रक्चर') बदलते. अशा वेळी खूप शक्यता असते की तो गर्भ वाढू शकणार नाही व गर्भ पडतो. काही वेळा गुणसूत्रांची मात्रा ४६ नसली तरी मूल जन्माला येतं. त्याच्यात शारीरिक किंवा मानसिक वेगळेपण असू शकतं. उदा.१ 'टर्नर सिंड्रोम'. हे वेगळेपण असलेल्या मुलींच्या गुणसूत्रांच्या २३व्या जोडीच्या ठिकाणी 'XX' ऐवजी एकच 'X' गुणसूत्र असतं. उदा.२. 'क्लीनफेल्टर सिंड्रोम'. हे वेगळेपण असलेल्या मुलांच्या गुणसूत्रांच्या २३व्या जोडीच्या ठिकाणी 'XY' ऐवजी 'XXY' असतात.

जसं गुणसूत्रांच्या आकड्यात फरक असू शकतो तसंच त्यांच्या रचनेतही फरक असू शकतो. काही वेळा एखाद्या गुणसूत्राचा अर्धा भाग नसतो, म्हणजे गुणसूत्राच्या २३ जोड्या असल्या तरी एखाद्या जोडीत एक गुणसूत्र अर्ध असतं.

संप्रेरक/स्राव

आपल्या शरीरात काही ग्रंथी संप्रेरक निर्माण करतात. विशिष्ट संप्रेरक विशिष्ट कार्य करतात. शरीराची घडण, वाढ, लैंगिक इच्छा या सर्व गोष्टी विविध संप्रेरकांवर अवलंबून असतात. गर्भाची वाढ होताना योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात, योग्य काळापुरते ठरावीक संप्रेरक गर्भात उपलब्ध व्हावे लागतात. गर्भाची वाढ होताना यातील विशिष्ट संप्रेरकांच्या निर्मितीत फरक पडला, त्यांच्या प्रमाणात/नियंत्रणात/कार्यपद्धतीत बदल झाला तर जननेंद्रियात वेगळेपण येऊ शकतं. उदा. १. 'CAH' (कॉनजनायटल अॅड्रेनल हायपरप्लेसिया). उदा.'AIS' (अॅड्रोजेन इनसेंसिटीवीटी सिंड्रोम).

औषधं

काही औषधं आहेत, जी गर्भधारणा झाल्यावर स्त्रीनं घ्यायची नसतात. जर अशी औषधं कळत-नकळत घेतली गेली तर गर्भाच्या वाढीत/जननेंद्रियांच्या

घडणीत वेगळेपण येऊ शकतं.

जननेंद्रियांतील वेगळेपण

जर वेगळेपणा सूक्ष्म असेल तर ते त्या व्यक्तीच्या व इतरांच्या ध्यानी येत नाही. जर बाह्य जननेंद्रियात लक्षात येईल असं वेगळेपण दिसलं तर तो इतरांसाठी कुतूहलाचा विषय बनतो. एकजण म्हणाल्या, " 'ए मला दाखव न्' म्हणून मला सारखं सतावलं जातं." सारखी चेष्टा, टवाळी केली जाते. म्हणून अशा व्यक्तींच्या मनात लहानपणापासून न्यूनगंड निर्माण होतो. याच्यामुळे काही झालं तरी हे वेगळेपण समाजाला कळता कामा नये अशी दृष्टी बनते. "कोणाला कळणार तर नाही?" अशी २४ तास काळजी लागून राहते. या विषयाबद्दल कोणापाशीही मोकळेपणाने बोलता येत नाही. भावनिक घुसमट होते. म्हणून लोकांनी संवेदनशीलता दाखवून अशा वैविध्यांबद्दल कुतूहल दाखवणं व त्रास देणं कटाक्षानं टाळावं.

जननेंद्रियांतील काही वेगळेपण किरकोळ स्वरूपाचे असते तर काही मोठ्या स्वरूपाचे असते. काही थोड्या व्यक्तींमध्ये दिसतात, काही क्वचित दिसतात व काही अत्यंत दुर्मीळ आहेत. पुढे काही मोजक्या वैविध्यांबद्दल माहिती दिली आहे.

थोड्यां प्रमाणात दिसणारे प्रजनन संस्थेतील वेगळेपण

वृषणकोषात न उतरलेले वृषण (क्रिप्टॉरचिडिजम)

जन्माला आलेल्या काही मुलांमध्ये एक किंवा दोन्ही वृषण पोटातून खाली वृषणकोषात उतरलेली नाहीत असं दिसून येतं. कालांतराने एका वर्षात काही बाळांचे वृषण वृषणकोषात उतरतात. जर ती निसर्गत: खाली उतरतील म्हणून वर्षभर वाट बघायची ठरवली तरी या काळात डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार त्या मुलाची अधूनमधून तपासणी होणं आवश्यक आहे.

जर या काळात वृषण वृषणकोषात उतरले नाहीत तर शस्त्रक्रिया करून ते खाली उतरवावे लागतात. तसं न केल्यास वयात आल्यावर त्या वृषणांमध्ये पुरुषबीजं निर्माण होत नाहीत. त्या वृषणात कर्करोग होण्याची शक्यता असते.

मियाटल स्टेनॉसिस

काही लहान मुलांच्या शिस्नमुंडातील मूत्रमार्ग खूप अरुंद असतो व म्हणून लघवी करताना खूप त्रास होतो. लघवी थोडी थोडी व अडखळत होते. या त्रासामुळे

मूल रडतं. अशा वेळी ॲलोपथिक डॉक्टरांना दाखवून त्यांचा सल्ला घ्यावा. जर मूत्रमार्ग अरुंद असेल तर, शस्त्रक्रिया करून हा मार्ग मोठा करावा लागतो. मूत्रमार्ग मोठा केला, की लघवी करायला अडचण येत नाही. वयात आल्यावर मोठेपणी लैंगिक क्षमतेत कोणतीही बाधा येत नाही.

प्रजननसंस्थेमध्ये क्वचित दिसणारे वेगळेपण

हायपोस्पेडिया

शिस्नमुंडाच्या टोकाला लघवी व वीर्य बाहेर सोडण्यासाठी छिद्र असतं. क्वचित वेळा हे छिद्र लिंगाच्या टोकाला नसून अलीकडे लिंगाच्या खालच्या भागाला असू शकतं. याला 'हायपोस्पेडिया' म्हणतात. हे छिद्र लिंगाच्या टोकापासून ते लिंगाच्या देठापर्यंतच्या भागात कुठेही असू शकतं. (जर मूत्रमार्गाचं छिद्र अगदी वृषणकोषाच्या शेजारीच असेल, तर मुलाला लघवी बसून करावी लागते.) याचबरोबर काहीजणांच्या लिंगाला बराच बाकही दिसतो. हे छिद्र कुठे आहे त्यावर हा बाक अवलंबून असतो. वीर्यनिर्मिती व पुरुषबीजनिर्मितीत कोणतीही अडचण नसते. या समस्येवर जाणकार डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. काहीजणांना शस्त्रक्रियेचा सल्ला दिला जातो. हे छिद्र बंद करून शिस्नमुंडापर्यंत मूत्रमार्ग वाढवून हे छिद्र शिस्नमुंडांच्या टोकाशी बनवलं जातं.

एपीस्पेडिया

काही वेळा मूत्रमार्गमुख लिंगाच्या वरच्या भागाला असू शकतं. याला 'एपीस्पेडिया' म्हणतात. या समस्येबरोबर काही वेळा लघवीवर नियंत्रण आणण्याच्या यंत्रणेत अडचण असू शकते. ही 'एपीस्पेडिया' ची समस्या गुंतागुंतीची असते व अत्यंत कुशल सर्जनची जरूरी लागते.

क्लिटोरलमेगॅली

क्वचित वेळा एखाद्या मुलीची शिस्निका सरासरी शिस्निकेच्या आकारापेक्षा जास्त मोठी असू शकते. याला 'क्लिटोरलमेगॅली' म्हणतात. याच्यामुळे लैंगिक सुखात कोणतीही बाधा येत नाही.

गर्भाशयाचा अभाव

जर आंतरिक प्रजनन रचना वेगळी असेल तर ती लक्षात येणं अवघड असतं. हे वेगळेपण खूप उशिरा लक्षात येऊ शकतं किंवा कधीकधी आयुष्यभर लक्षात येत

नाही. काही वेळा एखाद्या वैद्यकीय प्रश्नातून हे वेगळेपण लक्षात येतं. एक ताई म्हणाल्या, "१६ वर्षं झाली तरी पाळी आली नाही म्हणून मी डॉक्टरांकडे गेले. सोनोग्राफी केल्यावर मला कळलं की मला गर्भपिशवी नाहीये. मला खूप धक्का बसला." धक्का बसणं साहजिक आहे. कारण असं वेगळेपण असेल याची कल्पना नसते. कोणत्याच बाबतीत आपण इतरांपेक्षा वेगळे आहोत असं जाणवलेलं नसतं. त्यामुळे असं आकस्मितपणे हे वेगळेपण कळल्यामुळे आपण एका क्षणात परके बनतो. मनात प्रत्येकक्षणी येतं की आता इतरांचं व आपलं आयुष्य वेगळं असणार आहे. इतरांची व आपली सुखं-दु:खं एकच असतील ही 'कंफर्ट इन मेजॉरिटी' धारणा क्षणात नष्ट होते. आपल्यावर निसर्गानं अन्याय केला आहे असं वाटून नैराश्य येतं. आपल्याला गर्भाशय नाही हे जाणवल्यावर आपलं स्त्रीत्व कमी झाल्याची भावना मनात येऊ शकते. आपल्याला मूलं होणार नाही याचं दु:ख होतं.

गर्भाशयाचे विभाजन

क्वचित वेळा गर्भाशयात नैसर्गिकदृष्ट्या विभाजन झालेलं असतं. याचा अर्थ गर्भाशयात दोन कप्पे पडतात. याच्यामुळे गर्भधारणेस अडचण येते. जरी गर्भधारणा झाली तरी गर्भाला वाढण्यास पुरेशी जागा मिळत नाही. याच्यामुळे गर्भ पडण्याची शक्यता वाढते. गर्भाशयाच्या वेगळेपणानुसार डॉक्टर विविध पर्याय सुचवतात.

प्रजननसंस्थेमध्ये अत्यंत दुर्मीळ असलेलं वेगळेपण

वरील सर्व उदाहरणं अशी आहेत की जिथं थोडं वेगळेपण असलं तरी बाळाचं लिंग ओळखण्यास अडचण येत नाही. पण काही बाळांच्या जननेंद्रियांमध्ये खूप वैविध्यं असतं, ज्याच्यामुळे त्याचं लिंग ठरवणं अवघड होतं. उदा. लिंगाचा अभाव व वृषणं असणं. अशा वेळी या बाळाला मुलगा म्हणायचं की मुलगी? असं मूल जन्माला आलं की पालकांना मोठा धक्का बसतो. वडिलांना आपण आपल्या पुरुषार्थात कमी पडलो असं वाटून न्यूनगंड निर्माण होऊ शकतो. या वेगळेपणाला आपल्यालाच जबाबदार धरलं जाईल व आपला छळ होईल ही आईला भीती असते. आपल्या मुलाला आपल्यापासून दूर करतील का? ही काळजी असते. लोकांना कळलं तर त्यांचं कुतूहल, त्यांचे अनावश्यक सल्ले व त्यांचे शेरे ऐकून जीव मेटाकुटीला येतो.

अशा वेगळेपणाला कोणाचाही दोष नसतो- मातेचा नाही, वडिलांचा नाही व त्या बाळाचाही नाही. निसर्गातील अनेक वैविध्यांमधील ही वैविध्यं आहेत. पालकांनी एकमेकांना आधार देणं व बाळाला प्रेमानं स्वीकारणं हाच योग्य मार्ग आहे.

काही वेळा डॉक्टर 'कॅरयोटाईप' चाचणी करून (बाळाच्या पेशींमधील गुणसूत्रांची रचना तपासणे), संप्रेरकांची चाचणी करून (संप्रेरकांचं प्रमाण तपासून) वेगळेपणाच्या कारणाचा शोध घ्यायचा प्रयत्न करतात.

लिंग घडवायची शस्त्रक्रिया (सेक्स असाइनमेंट सर्जरी)

ज्या बाळाच्या जननेंद्रियांवरून तो मुलगा आहे की मुलगी आहे हे कळणं अवघड असतं अशा बाळाला मुलगा म्हणायचं की मुलगी म्हणायचं? याचं उत्तर अवघड आहे. काही वेळा अंदाजाने लिंग ठरवावं लागतं. हे ठरवण्यात स्त्री व पुरुष यांतील असमानता डोकावू शकते व तो मुलगा म्हणूनच वाढवू असा पालकांचा हट्ट असू शकतो.

काही वेळा डॉक्टरांच्या सल्ल्यावरून त्या अर्भकाचा जननेंद्रियांवर शस्त्रक्रिया करून त्या अर्भकाची बाह्य जननेंद्रिय एका विशिष्ट लिंगाची बनवायचा प्रयत्न केला जातो. याला लिंग घडवण्याची शस्त्रक्रिया म्हणतात.

अशी शस्त्रक्रिया करावी का?

जर वेगळेपणामुळे बाळाचा जीव धोक्यात असेल, बाळाला त्रास होत असेल, तर शस्त्रक्रिया करावी लागते पण केवळ दिसण्यासाठी (समाजात स्वीकार व्हावा) म्हणून अशी शस्त्रक्रिया करायची का? काही डॉक्टरांचं म्हणणं असतं की अशी शस्त्रक्रिया लवकरात लवकर, मूल लहान असताना करावी. जर पालकांनी बाळाची अशी शस्त्रक्रिया करायची ठरवली तर या शस्त्रक्रियेच्या काय मर्यादा आहेत? ही शस्त्रक्रिया नाही केली तर काय अपाय होईल? किती उशिरानं शस्त्रक्रिया केली तर चालेल? शस्त्रक्रियेचे नजीकचे व दूरगामी (विशेषतः लैंगिक कार्यावर) काय परिणाम असू शकतात? शस्त्रक्रियेच्या अगोदर व शस्त्रक्रियेनंतर जननेंद्रियांच्या कार्यांची काय मर्यादा असणार याची पालकांनी नीट माहिती करून घ्यावी.

काहीजणांचं म्हणणं असतं की, शस्त्रक्रिया करायची घाई करू नये. लहान असताना जननेंद्रियांच्या कार्यात लैंगिक पैलू आलेला नसतो. लहानपणी शस्त्रक्रिया केल्यावर, त्या शस्त्रक्रियेचे तारुण्यात आल्यावर लैंगिक कार्यावर काय परिणाम होतात हे कळत नाही. काही उदाहरणं समोर आहेत की लहान असताना डॉक्टरांनी शस्त्रक्रिया केली व मोठं झाल्यावर त्या व्यक्तीला त्या शस्त्रक्रियेचे लैंगिक दुष्परिणाम आयुष्यभर सहन करावे लागत आहेत.

दुसरं एक कारण असं, की ही शस्त्रक्रिया करायचा निर्णय घेण्यास (बाळाचा मुलगा करायचा की मुलगी करायची) आई-वडील व काही वेळा डॉक्टर असमर्थ

असतात कारण त्या बाळाचा लिंगभाव दोघांनाही माहीत नसतो. शस्त्रक्रिया करून मुलासारखी किंवा मुलीसारखी बाह्यरचना केली पण मूल मोठं होताना लक्षात आलं की त्या मुलाचा लिंगभाव विरुद्ध लिंगाचा आहे तर मग काय करणार?

म्हणून काहीजणांचं म्हणणं असतं की, ज्या कारणांनी जिवाला धोका असेल, वेदना होत असेल ती दूर करण्यापुरतीच/तेवढीच शस्त्रक्रिया करावी. बाळाला वाढवताना त्याला मुलगा किंवा मुलगी काहीही मानून प्रेमाने वाढवावं. ते मूल मोठं होताना स्वत:ला मुलगी म्हणायला लागली, तर ती मुलगी आहे असं समजावं. ते मूल स्वत:ला मुलगा मानायला लागलं, तर त्याला मुलगा समजावं. बाळाला वाढवताना त्याला स्वत:बद्दल काय वाटतंय हे समजून घ्यावं. बाळाला सक्तीनं किंवा दडपणाखाली मुलगा म्हणून वाग किंवा मुलगी म्हणून वाग असा हट्ट करू नका (अशाने त्या मुलाचा लिंगभाव घडत नाही), हळूहळू त्याला जसजशी समज येईल तसतसं त्याच्या वागण्यावरून त्याचा लिंगभाव काय आहे हे कळेल.

तो/ती प्रौढ झाल्यावर त्या व्यक्तीने या विषयावर काम करणाऱ्या संस्थांकडून संपूर्ण माहिती मिळवावी. कॉन्सेलिंग, मानसोपचारतज्ज्ञ, प्लॅस्टिक सर्जन, एन्डॉक्रिनॉलॉजिस्ट यांच्याशी संवाद करून शस्त्रक्रिया करायची की नाही हा निर्णय घ्यावा. शस्त्रक्रियेसाठी त्या व्यक्तीवर कोणतीही सक्ती केली जाऊ नये, दबाव आणला जाऊ नये. शक्यता आहे, की ती व्यक्ती कोणतीही शस्त्रक्रिया न करण्याचा निर्णय घेईल. अशा निर्णयात काहीही गैर नाही. चुकीचं नाही.

जीवनशैली

अशा व्यक्तींना समाजात वावरताना सर्वांत मोठी अडचण येते ती म्हणजे समाज फक्त दोनच लिंगात विभागलेला आहे पुरुष व स्त्री. वैद्यकीय/कायदेशीर व्याख्येत एखादी व्यक्ती बसत नसेल, तर समाजात वावरताना समाजातील असहिष्णुतेमुळे त्या व्यक्तींवर खूप अन्याय होतो.

माझ्या एका माहितीच्या व्यक्तीनं एका कॉलेजमध्ये प्रवेश घेताना ती कोण आहे हे सांगितल्यावर त्या संस्थेत तिला प्रवेश द्यायचा की नाही यावर थोडी चर्चा झाली. एक मत होतं की तिला प्रवेश दिला जाऊ नये तर काहींचं मत होतं की ती शिकत आहे, तर आपण तिच्या प्रयत्नांना हातभार लावला पाहिजे. आनंदाची गोष्ट ही की तिला प्रवेश मिळाला.

अशा व्यक्तींनी आपलं वेगळेपण लोकांना सांगावं का? हा मोठा प्रश्न असतो. पावलोपावली समाजाकडून आपल्याला त्रास होऊ नये म्हणून बहुतेकजण आपलं वैविध्य लपवतात. सर्वांनाच आपलं वैविध्य लपवणं सोपं नसतं. छोट्या छोट्या

गोष्टींमुळे आपल्या मित्र/मैत्रिणींना संशय येऊ शकतो. लिंग नसेल तर पुरुष म्हणून वावरणाऱ्या व्यक्तीला मित्राच्या शेजारी मुतारीत उभं राहून लघवी करता येत नाही, तर मुलगी म्हणून वावरणाऱ्या व्यक्तीला पाळी येत नसेल तर मैत्रिणींना संशय येऊ शकतो. एकजण म्हणाली, ''मी सॅनिटरी नॅपकीन पर्समध्ये ठेवते पण तरीही मला पाळी येत नाही याचा मैत्रिणींना संशय येईल ही मला कायम भीती असते.''

सरकारी नोकरी मिळवतानाही अडचण येऊ शकते. शारीरिक तपासणी केल्यावर अशा व्यक्तीला पुरुष की स्त्री म्हणून घेणार? का अशा व्यक्तींना वैद्यकीय चाचणीत बाद करणार? तसं केलं तर हा त्यांच्यावर अन्याय नाही का?

आपण इतरांपेक्षा वेगळे आहोत म्हणून येणाऱ्या एकटेपणामुळे अनेकजणांना नैराश्य येतं, अनेकांची अस्मिता ढासळते. एकजण म्हणाली, ''सारखं खूप एकटं वाटतं. आपणच असे का? आपल्यासारखी एखादी मैत्रिण मिळावी म्हणून खूप शोध घेते. जिच्यापासून काही लपवायची गरज पडणार नाही, जी मला पूर्णपणे स्वीकारेल.'' बोलताना तिच्या डोळ्यांत पाणी आलं.

अशा व्यक्तींना जोडीदार मिळणं अवघड असतं. असं वेगळेपण नसलेला जोडीदार मिळणं अवघड असतं व वेगळेपण असलेल्या जोडीदाराचा शोध कसा घ्यायचा? जिथे समाजाच्या भीतीपोटी प्रत्येकजण आपलं वेगळपण लपवतो, तिथे जोडीदार कसा शोधायचा?

'अशा व्यक्तींचं लैंगिक आकर्षण कोणाबद्दल असतं? पुरुष/स्त्री का दोन्ही?' याचं एक उत्तर नाही. काहींना पुरुषांबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटतं, काहींना स्त्रियांबद्दल तर काहींना दोघांबद्दल. दुसरा प्रश्न मला विचारला जातो, ''अशा व्यक्ती संभोग कसा करतात?'' याचंही एक उत्तर नाही. त्या व्यक्तीला कोणती जननेंद्रियं आहेत, त्यांची किती वाढ झाली आहे, कोणती जननेंद्रियं किती कार्यशील आहेत याच्यावर त्यांना कोणत्या प्रकारचा संभोग करता येतो हे ठरतं.

अशी वैविध्यं असलेल्यांना समाजप्रवाहात आणणं, त्यांचे अधिकार मिळवण्यास मदत करणं हा एक दुर्लक्षित विषय राहिला आहे. या विषयावर काम करणाऱ्या संस्था परदेशात असल्या तरी भारतात मात्र त्यांची वानवा आहे. अनेकांना इंटरनेटचा आधार घेऊन या विषयावर काम करणाऱ्या पाश्चात्त्य संस्थांचा आधार घ्यावा लागतो. अशा संस्थांची आपल्या देशात फार मोठी गरज आहे.

*****

विकलांगता व लैंगिकता

'द पर्सन्स विथ डिसेबिलीटी ॲक्ट, १९९५' मध्ये सात प्रकारच्या अपंगत्वाचे उल्लेख आहेत. (१) पूर्णपणे अंध (२) खूप थोडी दृष्टी असलेले (३) कुष्ठरोगातून बरे झालेले (४) कर्णबधिर (५) हाता-पायाचे अपंगत्व असलेले (उदा. आजाराने अपंगत्व आलेले, पोलिओमुळे विकलांग झालेले किंवा अपघातात हात-पाय गमावलेले इत्यादी) (६) मतिमंद (७) मानसिक आजारी (उदा. स्कित्झोफ्रेनिया). या व्यतिरिक्त 'द नॅशनल ट्रस्ट ॲक्ट १९९५' मध्ये अजून चार गटांचा उल्लेख केलेला आहे. (१) अस्थमा (२) सेरेब्रल पॅलसी (३) खूप मतिमंद (ज्या व्यक्ती दुसऱ्यांवर पूर्णपणे अवलंबून आहेत) (४) एकोपक्षा जास्त अपंगत्व असलेले (उदा. कर्णबधिर आणि अंध असणं, जसं हिंदी सिनेमा 'ब्लॅक' मध्ये दाखवलं आहे).

मूल जन्मापासून विकलांग असेल तर काही पालक आपल्याला पाहिजे तसं मूल मिळालं नाही म्हणून मुलाकडे दुर्लक्ष करतात. हे मूल कायमचं आपल्यावर अवलंबून राहणार असेल तर मग याला शिकवून काय उपयोग आहे? असा विचार करतात. काही मोजकेच पालक आपलं मूल शिकावं, स्वतःच्या पायावर उभं राहावं यासाठी खूप परिश्रम घेतात. बहुतेक पालकांना आपल्या विकलांग मुलांना या विशिष्ट परिस्थितीत कसं वाढवायचं, हे कळत नाही. उदा. मूल अंध असेल तर चेहऱ्यावरचे भाव दिसत नसल्यामुळे बोलण्याचा अर्थ व चेहऱ्यावरचे भाव यांत विसंगती दिसू शकते. नजरेतून व्यक्त केलेल्या भावना, खुणा करून दिलेले संदेश, ज्या गोष्टी आपण अजाणतेपणे गृहीत धरतो, त्यांचा वापर अंध व्यक्तींबरोबर करता येत नाही. ज्या व्यक्ती कर्णबधिर असतात त्यांना खुणांची भाषा शिकवावी लागते. अपंग असलेल्या मुला/मुलींना समाजात वावरायची संधी कमी मिळते. त्यामुळे त्यांचा सर्वांगीण विकास कमी प्रमाणात होण्याची शक्यता असते.

हळूहळू लहानाचं मोठं होताना आपल्या वेगळेपणामुळे अनेक मुलं इतरांपासून दूर जातात. पुण्याच्या 'भोजवानी ॲकॅडमी' शाळेच्या दिलमेहेर व निवेदिता या कॉन्सेलर 'स्पेशल' मुलांबद्दल बोलताना म्हणाल्या, ''आमच्या शाळेत 'स्पेशल

ॲबिलिटीज्'च्या मुलांना प्रवेश देण्यास प्राधान्य दिलं जातं. कोणाला ऐकू कमी येतं, तर कोणामध्ये शारीरिक विकलांगता असते. वेगळेपण असणाऱ्यांना लहानपणी मुलं/मुली सांभाळून घेतात. पण जसजसे ते मोठे व्हायला लागतात तसतसं दिसतं की एका पातळीवर सगळेजण एकमेकांना सामावून घेत असले तरी काही पातळ्यांवर त्यांचे गट पडतात. 'स्पेशल ॲबिलिटीज्' च्या मुलांचा वेगळा गट बनतो. विशेषत: स्पेशल ॲबिलिटीज्' ची मुलं जर इतरांपेक्षा एक-दोन इयत्ता मागे असतील (जी शक्यता असते) तर हा फरक जास्त जाणवतो. वयाने आपल्या इतर वर्गमित्रांपेक्षा मोठी असतात व त्यामुळे हा 'डिसकनेक्ट' जास्तच वाढतो. ती 'सीनियर' मुलांमध्ये जास्त रमतात. पण इथेही सगळे 'सीनियर्स' त्यांना सामावून घेतीलच असं नसतं. तसं झालं, की त्यांचा इतरांशी संवाद कमी होत जातो. इतरांबरोबर मिसळणं कमी होतं.''

तारुण्यात पदार्पण केल्यावर मानसिकदृष्ट्या किंवा शारीरिक वेगळेपणामुळे लैंगिक ज्ञान, लैंगिक नाती, लैंगिक अनुभव या सर्व पैलूंवर विकलांगतेनुसार प्रभाव पडतो. प्रत्येकाच्या विकलांगतेच्या वैशिष्ट्यामुळे प्रत्येकाच्या समोर प्रश्नांचे विविध पैलू येतात. मतिमंद मूल असेल तर त्याला लैंगिक पैलू समजण्याची प्रगल्भता नसते, कर्णबधिर व्यक्ती असेल तर संवादास अडचण येते, अंध असेल तर खाजगी व सार्वजनिक यातील फरक कळण्यास अडचण येते व कुष्ठरोग संसर्गित व्यक्ती असेल तर समाजाच्या तिरस्काराला सामोरं जावं लागतं.

मतिमंदता

मतिमंद मुलांची वैचारिक व बौद्धिक क्षमता कमी असल्यामुळे त्यांना शिकवलेलं किती आत्मसात करता येईल याच्यावर मर्यादा येतात. काहीजणं कमी प्रमाणात मतिमंद असतात (माईल्ड रिटार्डेशन). अशांना दैनंदिन जीवनशैलीतील बहुसंख्य गोष्टी हळूहळू शिकता येतात. काही प्रमाणात मतिमंद असलेल्यांना (मॉडरेट रिटार्डेशन) दैनंदिन जीवनशैलीशी निगडित काही मोजक्या गोष्टी आत्मसात करता येतात. खूप मतिमंद (सिव्हीयर रिटार्डेशन) व्यक्ती मात्र जवळपास सर्व बाबतीत इतरांवर अवलंबून राहतात.

मूल खूप मतिमंद असेल, तर लहान असताना पालकांना एवढा (तुलनात्मक) त्रास होत नाही कारण लहानपणी सर्वचं मुलं पालकांवर अवलंबून असतात, पण हळूहळू जसजसं वय वाढू लागतं तसतसं पालकांवर मोठं दडपण येतं. अशा मुलांना वाढवताना आईवडिलांच्या नात्यावर खूप ताण पडतो. काहींची लग्न मोडण्याच्या बेताला येतात. या ताणामुळे काहींना अशा मुलांना वाढवायची जबाबदारी नको

असते. असा ताण असताना आपल्या मतिमंद मुलाला मायेने वाढवणं कौतुकास्पद आहे. 'प्रयत्न' संस्थेच्या राधिया गोहील म्हणाल्या, "आम्ही तीन भावंडं-एक बहीण व एक भाऊ. माझी बहीण मतिमंद आहे. माझ्या आईवडिलांनी आमच्या तिघांना वाढवण्यात कधीही वेगळेपण दाखवलं नाही. तिघांनाही समान माया दिली. त्यामुळे आमच्या बहिणीला सांभाळणं हे नाईलाज म्हणून आम्ही कधी केलं नाही व आजही तसं करत नाही. आम्हा तिघांना सांभाळताना माझ्या पालकांनी कधीही भेदभाव केला नाही व त्यांच्या नात्यात याच्यामुळे कधीही ताण निर्माण झाला नाही."

मतिमंद मुलांना शिकवण्यासाठी वेगळ्या शाळा लागतात. अशा शाळांमध्ये स्वच्छतेपासून सर्व गोष्टी त्यांना शिकवायचा प्रयत्न होतो. संडास झाल्यावर शी धुणं असू देत किंवा साबणाने हातं धुणं असू देत या गोष्टी बाहुल्यांच्या मॉडेल्सचा वापर करून दाखवल्या जातात व काही वेळा प्रत्यक्षात त्यांना ती कृती शिकवण्यास मदत केली जाते. प्रयत्न असतो की मुला/मुलींना काही मूलभूत गोष्टी स्वत:च्या स्वत: करायला आल्या पाहिजेत. अर्थातच वेळ लागतो. अनेक वेळा आईवडिलांनी आपलं मूलं मतिमंद आहे म्हणून त्यांनी कसंही वागलं तरी चालतं असं समजून कोणतीच शिकवण द्यायचा प्रयत्न केलेला नसतो. आपापल्या कुवतीनुसार काहीजण शिकतात, तर काहीजण शिकू शकत नाहीत.

मुलं/मुली वयात आल्या की साहजिकच पालक मुलांच्या लैंगिक पैलूंबाबत खूप अस्वस्थ होतात. 'सेवासदन दिलासा'च्या माजी प्राध्यापिका संध्या देवरूखकर म्हणाल्या, "वयात आलं की या मुलांचा लैंगिक पैलू जागा होतो. या मुला/मुलींचे चेहरे अत्यंत बोलके असतात. टीव्हीवर प्रणय दृश्यं दिसली की मुलं खूप एक्साईट होतात. त्यांचं अनुकरण करून ते एकमेकांना आलिंगन देणं, चुंबन देणं अशा गोष्टी करायचा प्रयत्न करतात. तारुण्यात मतिमंद मुलांमध्ये वीर्यपतन होऊ लागतं. मतिमंद मुली तारुण्यात आल्या की मासिक पाळी सुरू होते. हे बदल होताना खासगीत कोणत्या गोष्टी करायच्या व सार्वजनिक ठिकाणी कोणत्या गोष्टी करायच्या हे या मुला/मुलींना उमगत नाही. घरच्यांना या मुला/मुलींना कसं समजवायचं हे कळत नाही."

मुलाच्या लिंगाला ताठरपणा आला आहे हे घरच्यांना, पाहुण्यांना दिसलं तर घरच्यांना व पाहुण्यांना खूप लाज वाटते. काही मुलं सगळ्यांसमोर हस्तमैथुन करतात. हे उघडपणे होताना बघून काहीजणांचा गैरसमज होतो की मतिमंद मुलांना इतरांपेक्षा खूप जास्त प्रमाणात लैंगिक इच्छा असतात. वास्तवत: खूप मतिमंद असलेल्या मुलांना लैंगिक इच्छा समजण्याची प्रगल्भता नसते. ज्यांना काही

प्रमाणात ती प्रगल्भता असते त्यांना त्या लैंगिक इच्छा कुठे व्यक्त करायच्या हे औचित्य नसतं. त्यांना शिकवायला लागतं, की जर लिंगाला ताठरपणा आला किंवा लिंगाला हात लावायचा असेल तर आतल्या खोलीत जायचं. अंघोळ केल्यावर बाहेर येताना मुला/मुलीने चड्डी घालूनच बाहेर यायचं. हे शिकवायला बराच काळ लागू शकतो व सर्वजण शिकतीलचं असं नाही.

मुलगी वयात आल्यावर, 'पाळी सुरू होणं म्हणजे काय?', 'पाळीचं रक्त आलं तर काय करायचं', कापडाच्या घड्या/सॅनेटरी पॅड्स' कुठे ठेवले आहेत? त्यांचा वापर कसा करायचा, नंतर त्या कापडाचं/नॅपकीनचं काय करायचं अशा सगळ्या गोष्टी मुलींना शिकवाव्या लागतात. बाहुलीच्या मॉडेल्सचा वापर करून पाळीच्या वेळी कुठून रक्त येतं हे दाखवणं, बाहुलीच्या चड्डीवर लाल ठिपका काढून चड्डीवर रक्ताचे डाग दाखवणं अशा विविध मार्गांनी पाळीची माहिती द्यावी लागते. आपल्या कुवतीप्रमाणे मुली या गोष्टी शिकतात. संध्या देवरूखकर म्हणाल्या,''अशा वेळी आजूबाजूच्या लोकांनीही मुला/मुलींचं वेगळेपण समजून घेणं गरजेचं असतं. संवेदनशीलता असावी लागते, जी दुर्दैवानं अनेक वेळा नसते. मला आठवतंय की एकदा मुलीला पाळी आली व शाळेतल्या चादरीवर रक्ताचे डाग पडले, तर शिक्षिकांनी तिच्या आईला बोलावून घेतलं व म्हणाल्या,''हे बघा तुमच्या मुलींनं काय केलयं ते. आता चादर धुऊन आणा.''

पाळीचा प्रश्न सुटावा व गर्भधारणा होऊ नये म्हणून काही पालक मुलींचं गर्भाशय काढायचा निर्णय घेतात. गर्भाशय काढायचं की नाही हा पालकांना 'गार्डीयन' म्हणून हक्क असला तरी हा वादाचा मुद्दा मानला जातो. मतिमंद मुलींच गर्भाशय काढण्याला काहीजणांचा विरोध असतो. गर्भाशय काढलं तर त्या मुलीच्या मानवी अधिकारांवर गदा येते. त्याचबरोबर अशा मुलीचं लैंगिक शोषण सहजपणे होईल ही त्यांना भीती असते. कारण गर्भाशय काढलं की, शोषण करणाऱ्याला त्या मतिमंद स्त्रिला गर्भधारणा होईल याची भीती उरत नाही.

काही उदाहरणं दिसतात जिथे, पालकांना आपल्या खूप मतिमंद असलेल्या मुला/मुलींचं लग्न लावायची इच्छा असते. त्यांनी वस्तुस्थितीचा परिपूर्ण विचार केलेला नसतो. कोणत्याही मार्गाने सुटका करून घ्यायची असते. मृदुला दास म्हणाल्या ,''मला एकजण म्हणाले (ज्यांची मुलगी खूप मतिमंद आहे)'माझ्या मुलीचा निकाह केलाच पाहिजे. त्याशिवाय तिला जन्नत मिळणार नाही.' लग्न झाल्यावर कोणत्या अडचणी येतील? नवरा आपल्या बायकोला प्रेमाने सांभाळेल का? अशा कोणत्याच गोष्टींचा विचार या गृहस्थांनी केला नव्हता.''

संध्या देवरूखकर म्हणाल्या,''पूर्वी 'माईल्ड' मतिमंद मुला/मुलींना एकत्र

राहण्याची संधी द्यावी असे काही प्रयत्न झाले, पण त्याला फार यश आलं नाही. कारण काहींना लैंगिक इच्छा झाली की त्या क्षणी ती पुरी करावीशी वाटते. त्यांना वेळ, काळ, जागा, औचित्य याचं भानं नसतं. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे आपल्या जोडीदाराची इच्छा आहे की नाही याच्याकडेही ध्यान नसतं. अशामुळे या प्रयत्नांना फार यश आलं नाही.''

टिप्पणी – आनुवंशिकता व पालकत्व– मतिमंद होण्याची काही कारणं आनुवंशिकतेशी जोडलेली आहेत. उदा. 'डाऊन्स सिंड्रोम'. जिथे 'फॅमिली हिस्ट्रीत' मतिमंदता असेल तिथे 'जेनेटिक' कॉन्सेलिंगचा आधार घेऊन मूल होऊ द्यायचं की नाही हा विचार करावा. आपल्या देशात असं दिसतं, की बहुतांशी वेळा पहिलं मूल होईपर्यंत अशा शक्यतांचा विचार केला जात नाही.

अंध/कर्णबधिर व्यक्ती

अंध/कर्णबधिर व्यक्तींमध्ये ज्ञान आत्मसात करण्याची क्षमता असते, पण दृष्टी किंवा श्रवण करण्यास अडचण असल्यामुळे संवाद साधण्यास मोठी अडचण येते. वयात आल्यावर अचूक लैंगिक माहिती मिळवणं कठीण जातं. इतर मुला/मुलींच्या तुलनेत अंध व कर्णबधिर तरुण/तरुणींमध्ये कमी प्रमाणात लैंगिक ज्ञान असण्याची शक्यता असते.

एका कर्णबधिर व्यक्तीने मला लिहून दिलं, ''मी जेव्हा वयात आलो तेव्हा या विषयाची मला काहीही माहिती नव्हती. कॉलेजमध्ये गेल्यावर चर्चा–गप्पा मारताना सुद्धा नीट समजायचं नाही. कारण ऐकू व बोलता येणारे मित्र आपापसात गप्पा मारताना सेक्सबद्दल बोलत असले तरी माझ्याबरोबर असताना मात्र ते फक्त जनरल विषय काढायचे. पुढे मला वयाने मोठे असलेले इतर कर्णबधिर मित्र भेटले तेव्हा हे चित्र बदललं, कारण आम्ही सगळे एकाच वयाचे नव्हतो. वयात अंतर होतं. त्यामुळे इतर मोठी मुलं मला या गोष्टी समजवायला लागली. मला हस्तमैथुन म्हणजे काय हेसुद्धा माहीत नव्हतं. मला माझ्या मित्रांनी, 'मी हस्तमैथुन करतो का?' विचारलं. मला याचा अर्थही माहीत नव्हता. त्याने माझ्यासमोर हस्तमैथुन केला. मी तसं केल्यावर मला ते आवडलं. तो म्हणाला, की ''तू इतकी वर्षं हे केलं नाही, वाया गेली बघ एवढी वर्षं.''

मित्रांकडून लैंगिक ज्ञानात थोडी भर पडते पण चुकीची माहिती मिळून गैरसमजही निर्माण होतात. काही वेळा या विषयावरची एकमेकांची चेष्टा करूनही गैरसमज पसरतात. 'तू तुझं वीर्य कानात घाल म्हणजे तुला ऐकू यायला लागेल.' किंवा 'तुला मुल होत नाही का? तुझ्या बायकोने तुझं वीर्य गिळलं की तिला

गर्भधारणा होईल.' किंवा 'वीर्य तोंडाला क्रीमसारखं लाव. तुझा चेहरा उजळून निघेल.' आपल्याला सांगितलेल्या कोणत्या गोष्टी खऱ्या मानायच्या व कोणत्या खोट्या मानायच्या हे कळत नाही.

अंध मुलांना आकार व रूप दिसत नसल्यामुळे त्यांना मुलगा व मुलगी यांतील शारीरिक फरक समजवायला वेळ लागतो. यामुळे वयात आल्यावर त्यांना लैंगिक शिक्षण देताना खूप अडचण येते. अंधांना लैंगिक शिक्षण शिकवताना येणाऱ्या मर्यादा मी स्वत: अनुभवल्या आहेत. काही वर्षांपूर्वी मला एका अंध शाळेमध्ये मुलांना लैंगिक शिक्षण शिकवायला बोलावलं होतं. तोपर्यंत मी कधीही अंध मुलांना लैंगिक शिक्षण दिलं नसल्यामुळे मी तयारी करायचा प्रयत्न केला. अगोदर शाळेत जाऊन मुलांची ओळख करून घेतली. त्यांच्याशी गप्पा मारल्या. इतर ठिकाणी मी लैंगिक शिक्षण चित्रांवर भर देऊन शिकवतो. इथे चित्रांची साधनं वापरून चालणार नव्हतं. शरीररचेनची मॉडेल्स् शाळेतही नव्हती आणि माझ्यापाशीही नव्हती. फळ्यावर काढलेली चित्र बहुतेकांना कळणार नव्हती (काहींना थोडीशी दृष्टी होती. ते फळ्याच्या अगदी जवळ येऊन ज्या 'अँगल'नी दिसतं त्या 'अँगल'नी मान वळवून ती चित्रं न्याहाळू शकणार होती).

कार्यशाळेच्या दिवशी त्यांना थोडासा 'फील' यावा म्हणून मी आईकडून कणकेचे गोळे करून घेतले व कणकेची जननेंद्रियं बनवून डब्यातून शाळेत नेली. या मुलांना त्या कणकेच्या 'मॉडेल्स'ना स्पर्श करायला सांगितला. मला माहीत होतं की कणकेची 'मॉडेल्स' वापरणं हा चांगला पर्याय नाही पण इलाज नव्हता.

अशा विविध अडचणींमुळे अंध मुलांना लैंगिक ज्ञान मिळण्यास अडचणी येतात. सुरक्षित संभोगाचं महत्त्व अनेकांना माहित नसतं. एक अंध व्यक्ती म्हणाली, "लग्नाच्या आधी माझे अनेक स्त्रियांबरोबर संबंध झाले. पण कधीही निरोध वापरला नाही. निरोध वापरायची माहितीच नव्हती, कोणीच सांगितलं नाही, कोणी शिकवलं नाही. एकदा एकीला माझ्यापासून दिवस गेले. मग तिला गर्भपात करावा लागला."

अंधांमध्ये अजून एक अडचण येते ती म्हणजे, सार्वजनिक व खाजगी यांतला फरक ओळखण्याची. दिसत नाही म्हणून कोणती गोष्ट कुठे करायची आणि कुठे करायची नाही हे सहज कळत नाही. एक अंध म्हणाले, "माझे शाळेतले पहिले अनुभव फक्त समलिंगी संभोगाचे होते. खूप आवडायचे. एक-दोनदा मी त्याच्यासाठी शिक्षाही भोगली आहे. शिपायांनी आम्हांला एक-दोनदा नग्न अवस्थेत बघितलं होतं. आम्ही सेक्स कुठे करायचा व कोण बघतंय हे कसं कळणार? नंतर शाळेतून बाहेर पडल्यावर पहिल्यांदा स्त्रीबरोबर सेक्स झाला.

आतासुद्धा बायकोबरोबर सेक्स करताना मुलं घराबाहेर गेली आहेत हे अगोदर नीट तपासावं लागतं.''

अशा व्यक्तींना जोडीदार मिळण्यास विविध अडचणी येतात. काहीवेळा घरचे स्वार्थापोटी त्या व्यक्तीचं लग्न लावणं टाळतात. डॉ. वामन तुंगार म्हणाले, ''काही वेळा असं दिसतं, की जर विकलांग व्यक्ती कमावणारी असेल (विशेषत: स्त्री), तर अशी व्यक्ती कायम घरच्यांवर अवलंबून रहावी (खरं तर घरचे त्या व्यक्तीवर अवलंबून असतात) यासाठी त्या व्यक्तीला जोडीदार शोधताना अडचणी आणणं आणि अशा व्यक्ती अविवाहित राहतील याचा प्रयत्न करणारी स्वार्थी मंडळीही दिसतात.''

काही वेळा असं दिसतं की जोडीदार शोधताना, जोडीदार अंध/कर्णबधिर नसावा अशी अनेक पालकांची इच्छा असते. एक अंध व्यक्ती म्हणाली, ''मी एका बस स्टॉपपाशी थांबलो होतो तेव्हा एक व्यक्ती जवळ आली व मला म्हणाली, 'तुमचं लग्न झालंय का?' मी नाही म्हटल्यावर ते मला त्यांच्या घरी घेऊन गेले. त्यांची मुलगी अंध होती. मला विचारलं, 'तिच्याशी लग्न करशील का?' मी तयार झालो पण तरी नंतर वर्षभर लग्न लांबणीवर पडलं. याला कारण अंध नसलेला जावई शोधायचा त्यांचा प्रयत्न चालूच राहिला. शेवटी हिनंच घरच्यांना ठाम सांगितलं, की 'लग्न करीन तर याच्याशीच', तेव्हा लग्न झालं.''

जरी घरच्यांची इच्छा असली, की कर्णबधिर व्यक्तीला ऐकू येणारा जोडीदार असावा किंवा अंध व्यक्तीला डोळस जोडीदार असावा तरी काही वेळा अशा 'इनकंपॅटिबिलीटी' मुळे दोघांच्या तारा जुळणं अवघड होऊ शकतं. एक कर्णबधिर व्यक्ती म्हणाली, ''मी माझ्या अनुभवातून सांगतो. माझ्या बायकोला ऐकता-बोलता येतं. मला वाटतं की आमच्या या इनकंपॅटिबिलीटीमुळे आमचं फारसं जुळत नाही. नाईलाजानं मी जुळवून घेतो. तीही कर्णबधिर असती तर आमचं जास्त जुळलं असतं असं मला वाटतं.''

अपंगत्व

अपंगांचे लैंगिक प्रश्न समजून घ्यायला मी अनघा घोष यांना भेटायला गेलो. त्या व त्यांचा नवरा समीर घोष 'शोधना' संस्था चालवतात. ही संस्था अपंगांच्या प्रश्नांवर काम करते. समीर घोष यांना दोन्ही हात लहान असताना अपघातात गमवावे लागले. अनघा म्हणाल्या ''आमचा असा अनुभव आहे की अगदी सरकारी संस्था ज्या विकलांग लोकांबरोबर काम करतात अशांनाही असं वाटतं, की विकलांग व्यक्तींना लैंगिक इच्छा नसतात किंवा त्यांच्या दृष्टीनं या विषयाला

काहीही महत्त्व नाही. एक अधिकारी तर असं म्हणाले, की "छे, छे, ते बिचारे कसेबसे आयुष्य काढतात हेच पुष्कळ आहे. त्यांना या असल्या गोष्टीत अजिबात रस नसतो."

सर्वांना लैंगिक इच्छा असतात, पण विकलांग व्यक्तीचं असं कळत नकळत 'कंडिशनिंग' केलं जातं, की त्यांना लैंगिक इच्छा असणं अपेक्षित नाही किंवा त्या इच्छा असणं चुकीचं आहे. त्यामुळे अशा व्यक्तींच्या मनात लैंगिक इच्छा आल्या की त्यांना अपराधी वाटतं. त्या व्यक्त करायला लाज वाटते. अशा परिस्थितीत आपल्या मनात लैंगिक भावना येतात म्हणजे आपलं काहीतरी चुकतयं अशी धारणा बनते. अनघा म्हणाल्या, "मी जेव्हा अपंग महिलांशी त्यांच्या लैंगिक गरजांबद्दल बोलते तेव्हा लक्षात येतं की समाजानं त्यांचं इतकं 'कंडिशनिंग' केलं आहे की त्यांचा पहिला उद्गार 'छे काहीतरी काय? अशा इच्छा असणं बरोबर आहे का?' असाच असतो. हळूहळू मोकळेपणाने बोलायला लागल्यावर त्या मान्य करतात की, 'मी या इच्छा दाबून टाकल्या होत्या कारण त्या चुकीच्या आहेत असं वाटत होतं."

समाजाच्या अशा दूषित दृष्टीमुळे अपंग जोडप्यांवर विविध प्रकारचा अन्याय होतो. घरच्यांची ही अशा जोडप्यांकडे बघायची दृष्टी अन्यायकारक बनते. उदा. जर लग्नानंतर स्त्रीला अपंगत्व आलं तर नवऱ्याला त्याचे नातेवाईक बायकोला सोडून देण्याचा सल्ला देतात.

अपंग/व्हिलचेअरवर असलेल्या व्यक्तीला व त्याच्या जोडीदाराला एकांताची जरूर नाही असं गृहीत धरलं जातं. त्यांच्या खोलीत सासू किंवा सासऱ्यांनी पथारी पसरून झोपणं या जोडप्याला सुचवत असतं, की 'तुमचं आता सगळं संपलंय'. जिथे लैंगिकेतच्या कोणत्याच गोष्टी आपल्या इथे मोकळेपणाने बोलल्या जात नाहीत तिथे 'लैंगिक सुखाची आम्हांलाही गरज आहे, तर तुम्ही बाहेरच्या खोलीत झोपा', असं घरच्यांना सांगणं अवघड होतं (पण तरी ते सांगितलं पाहिजे).

एकांत मिळाला तर संभोगाच्या वेळी अपंग व्यक्तीला 'पोझिशन' घेताना अडचण येऊ शकते. काहींच्या बाबतीत 'मिशनरी पोझिशन' (स्त्री खाली व पुरुष वरती) घेऊन संभोग करणं अवघड होतं. काहींना पुरुष खाली व स्त्री वरती ही 'पोझिशन' घेता येते. तर काहींना उभं राहून संभोग करणं सोयीचं पडतं.

जर एकजण व्हिलचेअरवर असेल, तर 'पोझिशन' घेताना जोडीदारावर आपला भार पडून त्रास, वेदना होणार नाही याची काळजी घ्यावी लागते.

माझा एक क्लायंट खुर्चीवर बसून त्याचा कृत्रिम पायाचा पट्टा नीट बसवत म्हणाला, "जेव्हा माझा अपघात झाला तेव्हा दोन महिने मी वेदनेतच होतो. लैंगिक

इच्छा होण्याचा काही प्रश्नच नव्हता. एक तर पाय गेला याच्याशी 'ॲडजस्ट' होत नव्हतो. आपण कुठेतरी आयुष्यभरासाठी अपूर्ण झालो असे मनात विचार येत होते. नैराश्य अनेक महिने होतं. हळूहळू नव्या परिस्थितीला स्थिरावलो. लैंगिक इच्छा व्हायला लागल्या. काळजी होती की मला बायकोबरोबर सेक्स करता येणार का? मी सेक्स करायचा प्रयत्न केला. काळजीमुळे आणि शरीराच्या वेगळेपणामुळे व्यवस्थित संभोग जमत नव्हता, 'पोझिशन'ला अडचण येत होती व 'थ्रस्टिंग' ला कंबर व्यवस्थित साथ देत नव्हती. त्यानं परत नैराश्य आलं. डॉक्टरांकडे गेलो. त्यांनी मला उभं राहून सेक्स करायची 'पोझिशन' घ्यायला सांगितली. त्याचबरोबर 'व्हायाग्रा' ची गोळी दिली. कृत्रिम पाय लावून मी उभं राहून सेक्स करायला लागलो. या सगळ्यांने खूप फरक पडला. दोघांनाही पूर्ण सुख मिळायला लागलं. मला आवर्जून सांगायला हवं की मला संभोग नीट जमत नव्हता तेव्हा माझ्या बायकोनं मला खूप समजून घेतलं.

लिंग-योनीमैथुनास अडचण येत असेल तर त्या ऐवजी हस्तमैथुनाचा, मुखमैथुनाचा वापर होऊ शकतो. पण जे मला म्हणतात, 'छे, हे असलं काही आम्हांला करायला आवडत नाही' त्यांच्यावर उपासमारीची वेळ येते. या उपासमारीमुळे जोडप्यात ताण निर्माण होतो, संशयाचं वातावरण निर्माण होतं. लैंगिक इच्छा पुऱ्या झाल्या नाहीत, तर आपल्याशिवाय जोडीदार त्याची/तिची लैंगिक गरज कशी भागवतो याबद्दलचे विचार मनात घोळू लागतात. एका सत्रात मला एक ताई म्हणाल्या, ''यांचा स्वभाव ते व्हिलचेअरवर बसल्यापासून खूप संशयी झाला आहे. मी बाहेर गेले, की त्यांना वाटतं की माझे बाहेर कुणाशी संबंध आहेत. किती पटवून द्यायचा प्रयत्न केला की असं काहीही नाही तरी परत तेच.''

ज्यांना जोडीदार नाही अशांना स्वतःला सुख देण्याचे मार्ग शोधावे लागतात. उदा. जर 'स्पाईनल कॉर्ड' ची दुखापत असेल तर 'स्पाईनल कॉर्ड' च्या कोणत्या भागात दुखापत झाली आहे, यावर शरीराच्या विविध भागांच्या नियंत्रणावर परिणाम होतो. काहीवेळा कंबर व खालच्या भागाचा 'पॅरालिसीस' झालेला असतो. तो पूर्ण असू शकतो किंवा काही अंशी असू शकतो. या स्थितीत संभोगास अडचण येऊ शकते. पाश्चात्त्य देशात 'व्हायब्रेटर' मिळतं. कोणत्या भागांना किती संवेदनशीलता आहे यावरून 'व्हायब्रेटर' चा वापर करून काहीजणांना, काही अंशी लैंगिक सुख मिळवता येतं.

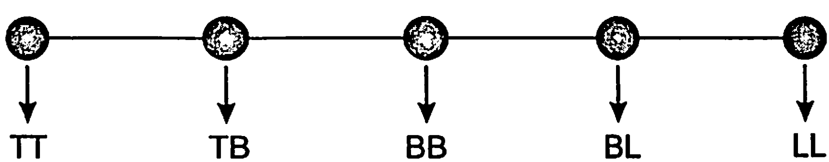
कुष्ठरोग

कुष्ठरोग बाधित व्यक्तींची पूर्वीची स्थिती फार वाईट होती. पूर्वी कुष्ठरोग झाला

तर लोक सांगायचे नाहीत. रोग वाढल्यावर चेहऱ्यावर, हातावर, पायावर त्याची लक्षणं दिसू लागायची. हाताची व पायाची बोटं झिजायची. याचा कामावर परिणाम व्हायचा. लोकांच्या मनात त्या व्यक्तीविषयी घृणा, तिरस्कार वाटू लागायचा. न्हावी केस कापायला तयार व्हायचा नाही, लोक लग्नसमारंभाला बोलवेनासे व्हायचे, काळजी पडायची की आपल्या भावाबहिणींची लग्नं कशी होणार? जोडीदार त्यांना सोडून जायचे. काहींना त्यांच्या घरचे घर सोडून जायला सांगायचे. घरदार सोडून कुठं जायचं? कसं राहायचं? काय करायचं? आपल्या नशिबाला कोसायचे. आता औषधांमुळे, त्वरित उपचार केल्याने कुष्ठरोग नियंत्रणास खूप मदत झाली आहे.

कुष्ठरोग हा 'मायकोबॅक्टेरियम लेप्रे' या जिवाणूमुळे होतो. जिवाणूंची लागण झाल्यावर, त्याचे कोणते व किती परिणाम होतात हे त्या व्यक्तीच्या रोगप्रतिकारकशक्तीवर अवलंबून असतं. कुष्ठरोगाची लागण मुख्यत: पाच वर्गांत विभागली जाते–

कुष्ठरोगाचे प्रकार



ट्यूबरक्यूलर–ट्यूबरक्यूलर (TT), ट्यूबरक्यूलर–बॉर्डरलाईन (TB), बॉर्डरलाईन–बॉर्डरलाईन (BB), बॉर्डरलाईन–लेप्रोमॅटस (BL), लेप्रोमॅटस लेप्रे (LL).

कुष्ठरोग झाल्यावर रोगप्रतिकारकशक्ती चांगली असेल तर तो सहसा (TT) किंवा (TB) च्या अवस्थेत राहतो, पण रोगप्रतिकारकशक्ती कमी असेल तर तो रोग जास्त वाढतो (BB, BL, LL वर्ग). कुष्ठरोग झालेल्या काही पुरुषांच्या पुरुषबीज निर्मितीवर, टेस्टोस्टेरोन निर्मितीवर, विपरीत परिणाम होतो व या वर्गांत त्या रोगाचे जास्त परिणाम दिसतात.

BB, BL, LL या वर्गात बसणाऱ्या काही स्त्रियांचं मासिक पाळीचं चक्र बिघडू शकतं असा तर्क एका अभ्यासातून व्यक्त केला गेला आहे.

लैंगिक अडचणी या फक्त रोगामुळेच येतात असं नाही. अशा व्यक्तींना सातत्यानं समाजाच्या तिरस्काराला सामोरं जावं लागतं. त्यामुळे अनेकांची अस्मिता रसातळाला गेलेली असते. याच्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य खूप खालावतं. त्यामुळे

याचा लैंगिक आयुष्यावर विपरीत परिणाम झाला तर नवल नाही. म्हणून औषधोपचारांबरोबरच कुष्ठरोगी व्यक्तीचा समाजात स्वीकार होणं, त्यांनी स्वावलंबी होणं तितकचं महत्त्वाचं आहे. कुष्ठरोगी व्यक्तींना समाजाने स्वीकारलं नाही, तर मग भीक मागण्यापलीकडे किंवा कुष्ठरोग वसाहतीत राहण्यापलीकडे काय पर्याय उरतो? 'दिनू मेहता को-ऑपरेटिव्ह सोसायटी' चे चेअरमन प्रशांत पाटील म्हणाले, "आज भारतात ८०० हून जास्त कुष्ठरोग कॉलनीज् आहेत. काय चित्र दिसतं? बहुतेकजण दारू विकणं नाहीतर भीक मागणं एवढंच करतात. हे असल्या तऱ्हेचं जिणं डॉक्टर जाल मेहता यांना मान्य नव्हतं. समाजात सगळ्यांनी स्थान मिळवलं पाहिजे, कोणाची भीक नको अशी त्यांची धारणा होती. त्यांच्यामुळे ही सोसायटी उभी राहिली. आम्ही गाड्यांचे पार्ट्स बनवतो. इथे ११० कामगार आहेत व ९०% कामगार कुष्ठरोगातून बरे झालेले आहेत. अथक परिश्रमांनंतर आता घरं झाली, अनेकांची लग्न झाली. माझ्या मुलाचं लग्न ठरवताना मी स्पष्ट सांगायचो की मला कुष्ठरोग झालेला होता. आता तुमची मुलगी माझ्या घरात द्यायची असेल तर द्या नाहीतर नका देऊ. अनेक कामगारांच्या घरचे लोक आता स्थैर्य बघून स्वत:हून जवळीक साधायला लागले आहेत. आज आमच्याकडे एक कर्तबगार माणूस म्हणून बघितलं जातं. कुष्ठरोगी म्हणून बघितलं जात नाही. हेच आमचं खर यश आहे. पण एक नक्की, हे होण्यासाठी एक चांगला, प्रामाणिक व हुशार गाईड हवा. तो नसेल तर सगळं व्यर्थ आहे."

*****

लैंगिक अत्याचार

लैंगिक अत्याचार हा अत्यंत महत्त्वाचा प्रश्न आहे पण बहुतांशी वेळा तो पूर्णपणे दुर्लक्षित केला गेलेला दिसतो. लहान मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण, कॉलेजमधील मुला/मुलींचं रॅगिंग, स्त्रियांचा लैंगिक छळ, स्त्रियांवर/समलिंगी पुरुषांवर झालेली लैंगिक जबरदस्ती हे सर्व प्रकार सर्रास घडतात. फार थोडी उदाहरणं आपल्यासमोर येतात. बहुतेक वेळा, बळी पडलेली व्यक्ती, आपली अब्रू जाईल, लोक आपल्यालाच नावं ठेवतील या भीतीनं न्याय मागत नाहीत. अशा शोषणाचे परिणाम अनेकांना आयुष्यभर भोगावे लागतात.

लहान मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण

कार्यशाळेत लैंगिक शोषणाबद्दल आमचा संवाद चालला होता. एका ताईंनी हात वर केला, म्हणाल्या, ''मला खरं तर हे वर्णन करून सांगायलाही जीभ अडखळत होती. कसं सांगायचं ना? पण शेवटी हिय्या केला. मी माझ्या शेजारच्या बाईंना सांगितलं, की 'तुमची मुलगी पलीकडच्या काकांच्या घरी जाते. एकटी किती तरी वेळ तिथे असते. तुम्ही जरा लक्ष ठेवा. मी एकदा त्या काकांना तिला मांडीवर घेऊन तिच्या चड्डीत हात घातलेला पाहिला.' हे सांगितलं तर त्या मुलीच्या आईचा विश्वासच बसला नाही. तिनं त्यांची बाजू घेतली व म्हणाली, 'छे!छे! ते असं कधीच करणार नाहीत.' मी त्या बाईला उगीच सांगितलं असं वाटायला लागलं. पण काही दिवसांनी त्या बाईनी तेच पाहिलं आणि मग तिचा विश्वास बसला.''

आपल्या देशात लहान मुलां/मुलींचं लैंगिक शोषण प्रचंड प्रमाणात होतं पण खेदाची गोष्ट आपण हे मान्य करण्यास तयार होत नाही. एकतर आपल्याला लैंगिक विषयाची लाज वाटते व दुसरी गोष्ट अनेक वेळा लैंगिक शोषण करणारी व्यक्ती माहितीचीच असते, आपल्या विश्वासातील असते. 'ते असं करणारच नाहीत' असा आपला विश्वास असतो. बरं, जर आपण या शक्यतेच्या सामोरे गेलो तर

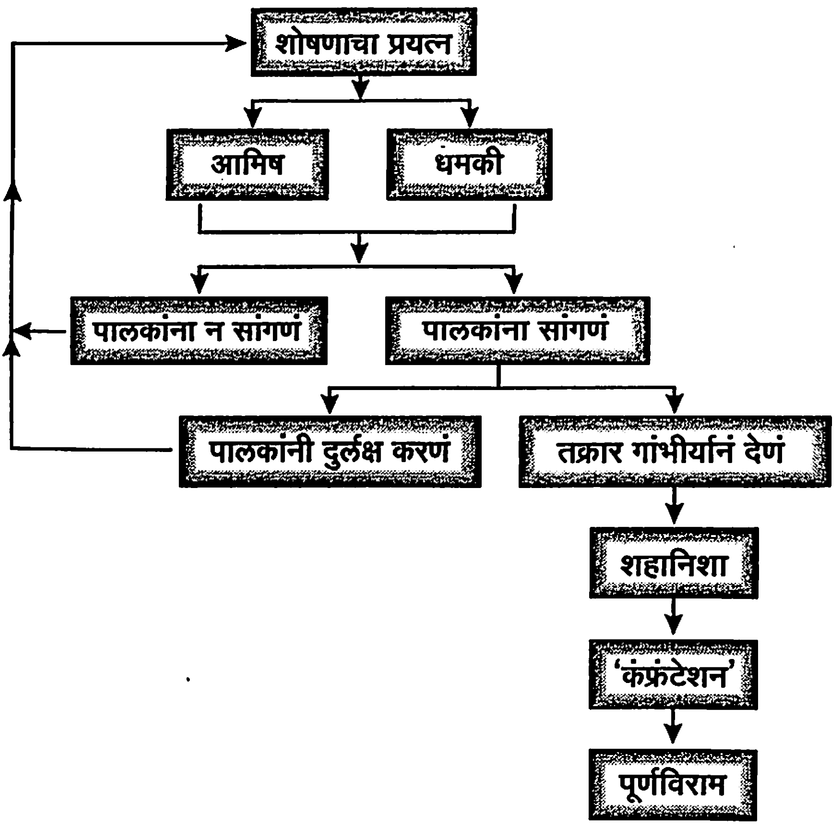
आता आपण काय करायचं? हा प्रश्न समोर येतो. हे प्रकरण बाहेर आलं तर आपली अब्रू जाईल ही भीती असते. म्हणून अशा गोष्टी जरी कानावर आल्या, बघण्यात आल्या तरी बहुतेकजण कानाडोळा करतात.

लहान मुलांचं लैंगिक शोषण करणारे दोन प्रकारचे असतात–

१. संधी साधून शोषणं करणारे – बहुतांशजण संधिसाधू असतात. जे लहान मुला/मुलींचा उपयोग एक उपभोग्य वस्तू (सेक्स ऑब्जेक्ट) म्हणून करतात.
२. 'पेडोफाइल्स'– काही व्यक्तींना लहान मुलं/मुली लैंगिकदृष्ट्या आवडतात. यांना 'पेडोफाइल्स' म्हणतात.

बहुतांश वेळा लहान मुला/मुलीचं लैंगिक शोषण पुरुष करतात पण स्त्रियांनी लहान मुलांचं शोषण केल्याचीही उदाहरणं समोर येतात.

लैंगिक शोषणाचं चक्र



लैंगिक शोषणाची सुरुवात

लैंगिक शोषण करणारे, मुला/मुलींशी गोड बोलतात, त्यांना अमिष दाखवतात. कोणाला सांगू नकोस अशी धमकी देतात, कधीकधी अत्यंत सरळ-सालसपणाचा आव आणून, शेळीचं कातडं पांघरून हे कोल्हे आपलं सावज पटकवतात. यातल्या अनेकजणांना एकदा सवय लागली की एका मागोमाग एक अशा अनेक मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण करतात.

लहान मुलांना लैंगिक कृतीचा अर्थ कळत नाही तर वयात येणारी मुलं/मुली भावनिकदृष्ट्या हळवी असतात, अशा वेळी त्यांचा फायदा सहज घेता येतो. सहसा शोषणकर्ते- घरचे, शेजारचे, नातेवाईक, शिक्षक, शाळा/क्लास/क्रीडांगण/बागेत जाता-येता नेहमी भेटणाऱ्या व्यक्ती असतात. शोषणकर्ता परिचयाचा असेल, आपल्या विश्वासातील असेल व आवडता असेल, तर त्याचा प्रतिकार करणं अवघड जातं.

सविता (नाव बदललंय) म्हणाल्या,''मी सहावीत असताना पहिल्यांदा हे घडलं. मी घरी किल्ल्या विसरल्यामुळे शाळेतून घरी आल्यावर शेजारच्या काकाकडे थांबले. थोड्या वेळानं तो काका माझ्यापाशी आला व त्यानी माझ्या मांडीला हात लावला. मी त्याचा हात बाजूला झटकला व सांगितलं, की 'मला स्पर्श केलेला आवडत नाही.' पण त्याने मला धमकी दिली, की मी जर त्याला पाहिजे ते केलं नाही तर तो माझ्या मोठ्या बहिणीबरोबर तेच करेल. मी घाबरले, थरथर कापू लागले, माझा विरोध संपला, हीच माझी सर्वांत मोठी चूक होती. मग अभ्यास घेण्याचं ढोंग करून माझं गणित चुकलं, की मला छडीनं मारू लागला. माझ्या योनीत पेन घालणं, जळती सिगरेट योनीत घालणं असे प्रकार केले. मला खूप वेदना झाल्या. माझ्याबरोबर संभोग करायचाही त्यानं प्रयत्न केला पण त्याचा एक मोठा कुत्रा आहे तो त्याच्या अंगावर धावून आला म्हणून संभोग झाला नाही. या प्रसंगानंतर मला कुत्र्यांबद्दल खूप जिव्हाळा वाढला.''

लैंगिक शोषण फक्त मुलींचं होतं असा गैरसमज बाळगू नये. लहान व वयात येणाऱ्या मुलांचंही खूप प्रमाणात लैंगिक शोषण होतं. राजेश (नाव बदललंय) म्हणाला, ''हे शोषण सुरू होईपर्यंत ट्यूशन टीचरचा मला खूप आधार होता. मी 'टिपिकल ॲडोलेसन्ट' असल्यामुळे शाळेत सिगारेट ओढायचो, घरी आईवडिलांशी भांडायचो. पण हे शिक्षक माझ्या मित्रासारखे होते. माझ्यावर विश्वास ठेवायचे. मला ती व्यक्ती चांगली आहे असं वाटायचं. मग मी ८वीत असताना माझे ट्यूशन टीचर माझ्याबरोबर लैंगिक चाळे करू लागले. क्लासच्या मागच्या खोलीत चुंबन घ्यायचे. माझ्या मांड्यांमध्ये त्यांचं लिंग घालायचे व मुखमैथुन करायचे. मला या सगळ्या गोष्टी विचित्र वाटायच्या. अस्वस्थ

करायच्या. पुढे हे शोषण टाळण्यासाठी मी क्लासला जाणं टाळू लागलो व शेवटी क्लास बदलला.''

घरच्यांना सांगणं

मुलं/मुली आपल्या स्वभावानुसार व घरच्या वातावरणानुसार, घरच्यांना जे घडलंय ते सांगायचं की नाही ठरवतात. काहीजण सांगत नाहीत. सांगितलंच नाही तर घरच्यांना आपल्या मुला/मुलीवर कोणता प्रसंग ओढवतोय हे कळायला मार्ग नसतो. काहीजण घरच्यांना सांगायचा प्रयत्न करतात पण घरच्यांना कळत नाही. प्रिया (नाव बदललंय) म्हणाल्या, ''मी लहान होते. सहा-एक वर्षांची असेन. मला शाळेतील काही मोठी मुलं त्यांच्यावर मुखमैथुन करायला लावायची. मी मैत्रिणींना सांगितलं, की 'मुलं मला त्रास देतात', तर त्या म्हणाल्या, की 'सगळ्यांनाच बुलिंग'ला तोंड द्यावं लागतं.' वडिलांना सांगितलं, की 'माझं बुलिंग' होतं तर त्यांनी मला कराटेचा क्लास लावायला सांगितला.' माझ्याबरोबर काय होतंय हे मला सांगताच येत नव्हतं. त्या वयात वडिलांना काय वर्णन करून सांगणार?'' म्हणून लहान मुला/मुलींना 'चांगला स्पर्श' व 'वाईट स्पर्श' याच्याबद्दल पालकांनी व शिक्षकांनी माहिती देणं महत्त्वाचं आहे.

घरच्यांना सांगूनही काहींच्या घरच्यांचा विश्वास बसत नाही. आपल्याबरोबर काय झालं आहे हे सविताने जेव्हा आपल्या आईला सांगितलं तेव्हा आईची प्रतिक्रिया होती, ''असं कसं करतील ते. तुझ्यावर मुलीसारखं प्रेम करतात.'' हे सांगून पटत नाही म्हणून पुढे सविताने सांगितलं, की ''त्यांनी मला छडीने मारलं.'' तर आईनं उत्तर दिलं, ''तुला कोणीतरी शिस्त शिकवणारं हवंच.'' हे ऐकून ती समजून चुकली, की याच्यापुढे आईशी बोलण्यात काही अर्थ नाही.

सुरुवातीला, अनेक पालकांना मुलानी/मुलीनी काहीतरी गैरसमज करून घेतला असं वाटतं. घरच्यांची सत्याला सामोरं जायची तयारी नसते. पण एकदा सत्य दिसलं, की घरच्यांना घाबरायला होतं. आता काय करायचं? हे कसं हाताळायचं? बाहेर बोभाटा होईल याची जबरदस्त भीती असते. काही वेळा त्या मुलांच्या/मुलीच्या सांगण्याकडे दुर्लक्ष केलं जातं. घरच्यांना कळूनही जर घरच्यांनी काहीच केलं नाही, तर बळी पडलेल्या मुला/मुलीला आपला विश्वासघात झाल्याची भावना उत्पन्न होते. आपल्या जवळचेच जर आपला आधार बनू शकत नाहीत तर मग कोणाचा आधार घ्यायचा? आपला वाली कोण? असं वाटू लागतं व मुलं पूर्णपणे नाऊमेद होतात व शोषणाचा प्रतिकार करणं बंद करतात.

काही वेळा तर या सगळ्याला त्या मुला/मुलीलाच जबाबदार धरलं जातं. उषा (नाव बदललंय) म्हणाल्या, ''मामांनी मला हात लावायचा प्रयत्न केला, हे जेव्हा मी

मामाच्या आईला सांगितलं तेव्हा ती म्हणाली, 'तूच तसली आहेस.' या आरोपांनी मीच दोषी बनले. आपणच हे सगळं ओढवून आणलं का? आपणच वाईट आहोत का? असं वाटू लागलं. या प्रसंगामुळे लहान असताना मला चार लोकांत वावरायची भीती वाटू लागली. बाहेर खेळ खेळायलाही भीती वाटू लागली. मी एकलकोंडी बनले. अभ्यासावरही विपरीत परिणाम झाला. माझ्या तारुण्याचे दिवस नासले. ते कोण भरून देणार?''

सविता म्हणाल्या, ''मी एकलकोंडी बनू लागले. घरच्यांपासून अंतर ठेवू लागले. हे माझे पालकच नाहीत असं मला वाटू लागलं. माझ्या दडपणामुळे माझी पाळी अनियमित झाली. माझं खाणं वाढलं. इतकं की दोन-अडीच वर्षांत माझं वजन १० किलोंनी वाढलं. माझ्या जाडीमुळे मला चिड येऊ लागली. मी मुलांसारखे कपडे करू लागले. मुलांच्या कपड्यात माझा आत्मविश्वास वाढायचा. मुलींचे कपडे घातले, की आजही मला असुरक्षित वाटतं, वयस्कर इसम जवळपास असणंसुद्धा नकोसं वाटतं.''

कन्फ्रंटेशन

गुन्हेगाराला 'कन्फ्रंट' करणं हे शोषित व्यक्तीच्या दृष्टीनं महत्त्वाचं असतं. आपल्यावर अन्याय झाला आहे त्याच्यासाठी हा न्याय मिळवण्याचा मार्ग असतो. न्याय मिळाला नाही तर मन सदैव धुमसत राहतं. सविता म्हणाल्या, ''वडिलांना सांगितल्यावर त्या दिवशी ते खूप अस्वस्थ होते, पण 'हे घडून खूप दिवस झालेत' असं म्हणून त्यांनी काहीच केलं नाही. मला खूप वाटतं की माझ्या पालकांनी त्या इसमाला 'कन्फ्रंट' करायला पाहिजे होतं. त्यानं माझ्या मनाला थोडी शांती मिळाली असती. आजही अशी एखादी गोष्ट/बातमी टीव्हीवर आली तरी मला घाबरायला होतं. माझ्या बॉयफ्रेंडला हे सर्व माहीत आहे. तो समजूतदार आहे, माझ्या भावना व 'मूड्स' समजून घेतो.''

बळी पडलेली व्यक्ती 'कन्फ्रंट' करायला घाबरते. म्हणून काही वेळा पालक 'कन्फ्रंट' करतात किंवा पोलिसांची लहान मुलांच्या शोषणास आळा घालण्यासाठी 'स्पेशल सेल' आहे तिचा आधार घेतात. काही पालक गुन्हेगाराला मारहाण करतात, घरची व्यक्ती असेल तर त्याला घरातून हाकलून देतात. उषा म्हणाल्या, ''घरच्यांना कळल्यावर आईने भावाशी नातं तोडून टाकलं. पण सगळ्यात मोठा आधार वडिलांचा मिळाला. त्यांना कळल्यावर मोठमोठ्यांने मामाला काय शिक्षा करायची, हे बोलू लागले. बाबा माझे हिरो बनले. या प्रसंगानंतर अनेक वर्षं मामाशी काहीच संबंध आला नाही. खूप वर्षांनतंर हळूहळू परत येणं-जाणं होऊ लागलं.

माझा याला विरोध होता. एकदा एका नातेवाइकाकडे आम्ही जमलो होतो. आमची मुलं अंगणात खेळत होती. मी झोपाळ्यावर बसले होते तेव्हा मामा समोर आला व म्हणाला, 'कशी आहेस.' मी वस्‌दिशी त्याच्यावर ओरडले, 'तू एक शब्दही माझ्याशी बोलू नकोस आणि या पोरांच्या अंगाला हात जरी लावलास ना तर बघ.' तो थंड पडला. त्याला माझा राग पूर्णपणे अनपेक्षित होता. मला त्याच्यावर वस्‌दिशी ओरडून बरं वाटलं.''

राजेश म्हणाले, ''घरच्यांना सांगितल्यावर आम्ही 'मुस्कान' संस्थेची मदत घेतली. 'मुस्कान' च्या मदतीनं आम्ही महिला व मुलांच्या स्पेशल सेलकडे गेलो. तोवर माझ्या कानावर आलं होतं, की तो शिक्षक दुसऱ्या मुलाबरोबर हेच करतोय. त्या शिक्षकाला पोलिसांनी हेडक्वॉर्टर्सवर बोलावून घेतलं.''

खेदाची गोष्ट अशी, की रितसर तक्रार नोंदवून पुढे केस कोर्टात गेली तरी गुन्हेगाराला शिक्षा होणं खूप अवघड असतं. कोर्टात केस अनेक वर्षं चालते. झालेला प्रकार परत परत उगाळला जातो, चघळला जातो. या सगळ्यांत शोषण झालेली व्यक्ती व तिला आधार देणारे सर्वच भरडले जातात आणि शेवटी, 'जाऊ दे, जे झालं ते झालं. आपलं नशीब दुसरं काय', असं म्हणून बळी पडलेली व्यक्तीच हात टेकते. अपराधी बेफिकीरपणे समाजात वावरत असतो. (गुन्हेगाराचं लग्न झालं नसेल तर त्याच्या घरच्यांचा सूर असा असतो, की 'त्याचं आता आम्ही लग्न लावून देऊ, म्हणजे सर्व ठीक होईल,' आपल्या संस्कृतीत लग्न हे सर्व प्रश्नांचं उत्तर आहे.)

वस्तुस्थिती ही आहे की अनेक गुन्हेगारांना आपलं काही चुकलंय असं वाटतच नाही. किंबहुना आपल्या अपराधाला शिक्षा होत नाही हे जाणवलं, की ती व्यक्ती तोच अपराध परत परत करण्याची शक्यता असते. आपल्या त्रासाला कारणीभूत असलेल्या व्यक्तीला काहीच वाटत नाही हे बघून बळी पडलेल्यालाच अजून जास्त त्रास होतो.

लैंगिक परिणाम

काहीजण जे झालं ते विसरायचा प्रयत्न करतात. काहीजण झालेला प्रसंग दाबून टाकतात, काहीजण कामात गुंतवून घेतात. काहीजण मानसोचारतज्ज्ञाकडे जाऊन या प्रसंगातून सावरायचा प्रयत्न करतात. अनेक वेळा असं दिसतं की पुढे कधीतरी दुसऱ्याच एखाद्या प्रसंगाच्या आनुषंगाने मानसोपचारतज्ज्ञाकडे गेलं की आताच्या प्रश्नाचं मूळ, पूर्वीच्या लैंगिक शोषणाशी निगडित आहे याची जाण होते. लैंगिक शोषणाचे अनेक परिणाम होतात. या प्रसंगातून झालेल्या मनस्तापाला पूर्णविराम देणं अवघड असतं. आत्मविश्वास कमी होणं, लैंगिक अनुभव घ्यायची भीती वाटणं,

पुरुषांचा द्वेष वाटू लागणं, आपल्यावर झालेला अन्याय व्यक्त करता न आल्यामळे विध्वसंक वृत्ती होऊ लागणं, आत्महत्या करायची इच्छा होणं, नैराश्य येणं अशा अनेक प्रकारे बळी पडलेल्यांच्या मनावर परिणाम होतो.

जोडीदाराशी जवळीक साधायला अडचण येऊ शकते. फार जवळीक वाटू लागली की असुरक्षित वाटू लागतं. लगेच त्याच्यापासून दूर जायची इच्छा होते. काहींना सातत्यानं नवनवीन जोडीदार मिळवायची इच्छा होते. आपल्या नात्यावर, लैंगिक आयुष्यावर व कुटुंबावर या शोषणाच्या छटा उमटतात.

प्रिया म्हणाल्या, "आजही मला पुरुषांची भीती वाटते. निखळ मैत्री करणं अवघड झालंय, माझ्याशी बोलण्यामागे यांचा काय हेतू आहे? असं सारखं वाटतं. अशा सगळ्या पुरुषांची लिंग छाटून टाकावी असे विचार आजही माझ्या मनात अधूनमधून येतात. लैंगिक संबंधांवरही प्रभाव पडलाय. मला स्वत:ला स्पर्श करून सुख घेणं अस्वस्थ करतं. मला समरस होऊन लैंगिक सुख अनुभवण्यास अडचण येते. काही लैंगिक कृतींच्या बाबतीत मी 'फ्रिजीड' होते. माझ्या काही मैत्रिणींचं असंच शोषण झालं आहे. त्यांच्याशी बोलून त्यांचे अनुभव ऐकून मला मानसिक आधार मिळतो."

आपण पालक झाल्यावर आपल्या मुला/मुलींबद्दल ओव्हर प्रोटेक्टिव्ह होण्याची शक्यता वाढते. उषा म्हणाल्या, "आजही मनातल्या भावनांना पूर्णविराम मिळालेला नाही. आज मला जाणवतंय की मी माझ्या मुलीबद्दल 'ओव्हर प्रोटेक्टिव्ह' बनले आहे. मी 'ओव्हर प्रोटेक्टिव्ह' बनू नये म्हणून स्वत:ला आवर घालायचा प्रयत्न करते. पण कधीकधी अतिरेक होतो. मग माझी मुलगीच मला म्हणते. 'Its O.K. mama. सगळंच जग वाईट नाही आहे. I can take care of myself'".

लैंगिक शोषण झाल्यामुळे होणारा त्रास कॉन्सेलिंग, थेरपीनं कमी करता येतो. लैंगिक शोषणाचा त्रास कमी व्हावा म्हणून काही महत्त्वाच्या गोष्टींची जाण असावी. शोषण झालेल्या व्यक्तीनं, 'यात आपला काहीही दोष नाही, आपण वाईट नाही. दोष शोषण करणाऱ्या व्यक्तीचा आहे.' हे जाणून घेतलं पाहिजे. शोषित व्यक्तीनं अपराधीपणा बाळगायचं काहीही कारण नाही.

दुसरी गोष्ट, काही मुलां/मुलींचं लैंगिक शोषण होताना तो स्पर्श त्यांना आवडलेला असतो. त्यातून मिळणारं सुख हवंहवंसं वाटतं. काहींच्या बाबतीत लैंगिक शोषण झालं, की आपणहून तो अनुभव परत घेण्यासाठी पुढाकार घेतला जातो. (काहीजण तेच प्रसंग परत परत मनात आणून हस्तमैथुन करतात किंवा स्वप्नरंजन करतात.) या सगळ्या गोष्टींचा नंतर कमालीचा अपराधीपणा वाटतो. आपल्याला तो स्पर्श कसा आवडला? तो स्पर्श आवडला म्हणजे आपण वाईट

आहोत, असं वाटायला लागतं. तो लैंगिक स्पर्श जरी आवडला असला तरी त्यात स्वत:ला दोषी धरायचं काहीही कारणं नाही. लैंगिक स्पर्श आवडणं ही एक नैसर्गिक गोष्ट आहे पण त्याचा गुन्हेगाराने गैरफायदा घेणं ही चुकीची गोष्ट आहे हे लक्षात ठेवावं.

पालकांसाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे

* लैंगिक शोषण फक्त लहान मुलींचंच होतं असं नाही. अनेक लहान मुलांचंही लैंगिक शोषण होतं.
* आपल्या लहान मुला-मुलींना ३ वर्षांचं झाल्यावर चांगल्या आणि वाईट स्पर्शातला फरक शिकवणं आवश्यक आहे. लिंगाला, वृषणाला, मायांगाला, ढुंगणाला आईवडील (व अंघोळ घालणारे, कपडे बदलणाऱ्या व्यक्ती) सोडले तर कोणालाही त्या भागांना हात लावू द्यायचा नाही, ही शिकवण देणं गरजेचं आहे.
* जर कोणी जननेंद्रियांना हात लावला, चड्डीत हात घातला किंवा चड्डी काढायचा प्रयत्न केला, त्या भागावरून हात फिरवला तर लगेच आई-बाबांकडे येऊन मुला/मुलीनी सांगणं, ही शिकवण लहान मुला/मुलींना दिली पाहिजे.
* जर कोण्या व्यक्तीने, मुला/मुलीला त्या व्यक्तीच्या जननेंद्रियांना हात लावायला सांगितला, त्या व्यक्तीच्या चड्डीत हात घालायला सांगितला, त्या भागावरून हात फिरवायला सांगितला; किंवा त्या व्यक्तीनं मुला/मुलींसमोर आपलं मायांग/लिंग, वृषण यांचं प्रदर्शन केलं, तर लगेच आई-बाबांना येऊन सांगणं, ही शिकवण लहान मुला/मुलींना दिली पाहिजे.
* अशा गोष्टी जर मुला/मुलींनी आईवडिलांना सांगितल्या तर या सांगण्याकडे पालकांनी दुर्लक्ष न करता नीट शहानिशा करावी. जर शहानिशा करून हे लैंगिक शोषण आहे असं दिसून आलं तर यात मुला/मुलींची काहीही चूक नाही, फक्त ज्या व्यक्तीने हे केलं आहे त्याची चूक आहे, असं मुला/मुलींना सांगावं.
* लहान मुला/मुलींनी आई-बाबांना विचारल्याशिवाय कोणाकडूनही चॉकलेट, गोळ्या, खेळणं किंवा इतर गोष्टी घेऊ नयेत.
* घरच्यांनी मुलांबरोबर जास्त वेळ घालवायचा प्रयत्न करावा. मुलांवर लक्ष ठेवावं, आपण घरी नसताना ते कसा वेळ काढतात, कोणाबरोबर असतात, याच्याकडे लक्ष असावं.
* लहान मुलांचं लैंगिक शोषण होतंय हे ओळखणं अवघड असलं तरी, काही वेळा लक्षणं दिसू शकतात. यांतील काही लक्षणं खाली दिलेली आहेत. (ही लक्षणं

खात्रिलायक किंवा पुरावा म्हणून मानू नयेत. पण ती दिसली तर जास्त लक्ष देणं गरजेचं आहे.)

शारीरिक लक्षणं

जननेंद्रियांवर दिसणारे वळ, ओरखडे, जखमा, जननेंद्रियांतून रक्त येणं, वेदना होणं, रक्ताचे डाग पडलेली चड्डी, विविध वस्तू योनीत, गुदद्वारात घालायची सवय लागणं, योनी व गुदाच्या जागेवर सूज येणं, चड्डीवर, शरीरावर वीर्याचे डाग, गुप्तरोग, गर्भधारणा, स्वत:ला इजा करून घेणं ('सेल्फ म्युटिलेशन'), काहीही कारण नसताना सारखं आजारी पडणं, झोपत सू सू होऊ लागणं इत्यादी.

मानसिक लक्षणं

जेव्हा एखादं मूल 'माझ्या माहितीतील एका मुलाला एक व्यक्ती असं करते, तसं करते' असं सांगते, आपल्या मित्र/मैत्रिणीबरोबर किंवा खेळण्यातून लैंगिक कृतीचं अनुकरण करते, आपल्या वयापेक्षा जास्त लैंगिक संबंधांची माहिती असते, त्यांनी काढलेल्या चित्रात, सांगितलेल्या गोष्टीत लैंगिक पैलूंचा अंतर्भाव असतो, एखाद्या व्यक्तीची अनाठायी भीती वाटते, तिच्यापासून दूर राहायचा प्रयत्न करते, आपली एखादी आवडती वस्तू (उदा. आइस्क्रीम) नावडायला लागते, आपली राहायची जागा सोडून दुसरीकडे जायची इच्छा धरते (घर सोडून बोर्डिंग स्कूलमध्ये जायची इच्छा धरते इत्यादी), वयापेक्षा लहान मुला/मुलींसारखे वर्तन करते, मध्येच चड्डीत लघवी किंवा संडास करते, झोप कमी होते, भीतिदायक स्वप्न पडू लागतात, भूक कमी होते, एकटं वावरायची भीती वाटू लागते, मूल एकदम खूप आज्ञाधारक बनतं, इतर मित्रांपासून, घरच्यांपासून दुरावा येतो, खेळातून/अभ्यासातून मन उडतं, मूल घरातून पळून जायचा प्रयत्न करतं तेव्हा नीट शहानिशा करावी.

विकलांग व्यक्तीचं लैंगिक शोषण

विविध मुलाखती घेताना 'स्पेशल ॲबिलीटी' च्या व्यक्तींच्या लैंगिक शोषणाची उदाहरणं सारखी समोर आली. एका अंध स्त्रीवर तिच्या नातेवाइकानं जबरदस्ती करायचा प्रयत्न केला होता. एका मतिमंद मुलीचं घराबाहेर पडल्यावर लैंगिक शोषण होत होतं म्हणून तिला घरात बांधून ठेवलं जात होतं. 'प्रयत्न' च्या मृदुला दास म्हणाल्या, ''आम्ही घरच्यांना सारखं सांगत असतो की आपल्या मुला/मुलींकडे लक्ष द्या. आईवडील लक्ष ठेवतात, पण त्यालाही मर्यादा आहेत.

चोवीस तास नाही लक्ष देता येत, पण पाच मिनिटं जरी दुर्लक्ष झालं तरी आजूबाजूच्या कोणाची विपरीत नजर पडेल सांगता येत नाही. एक मतिमंद मुलगी फ्लॅटमधून खाली उतरून 'स्पेशल ॲबिलिटी' च्या शाळेत जाण्यासाठी रिक्षाची वाट पाहायची. रिक्षा यायला अवकाश असायचा तेव्हा घरच्यांचं लक्ष नसताना त्या बिल्डिंगचा गुरखा तिच्याशी लैंगिक चाळे करायचा. ती वयात आल्यामुळे तिला तो स्पर्श आवडायचा व त्याचा तो गुरखा गैरफायदा घ्यायचा. तर दुसऱ्या एका उदाहरणात जो रिक्षावाला मतिमंद मुलीला शाळेत घेऊन जायचा तोच तिच्याशी चाळे करायचा. शाळा सुटल्यावर त्याला तिला घरी आणायला उशीर का होतो याचा शोध घेताना हे लक्षात आलं.''

अनघा घोष म्हणाल्या, ''एकीकडे विकलांग लोकांना लैंगिक इच्छा नसतात अशी समाजाची धारणा आहे व दुसरीकडे ते सहज लैंगिक सुखासाठी उपलब्ध होतील या विचारांनी त्यांच्यावर लैंगिक शोषणासाठी डोळा ठेवायचा अशी दुहेरी मन:स्थिती अनेक वेळा दिसते.''

रॅगिंग

माझ्या हेल्पलाईनवर एकदा खूप घाबऱ्या आवाजात फोन आला. एका कॉलेजमधील मुलाचा फोन होता. त्याच्यावर एक कॉलेजमधील सीनियर मुलगा रॅगिंग करत होता. हळूहळू हे रॅगिंग वाढत गेलं होतं व एक दिवस त्याच्यावर जबरदस्तीनं गुदमैथुन झाला. म्हणून हा फोन. मुलगा प्रचंड घाबरलेला होता. आज रात्री परत हाच प्रकार घडणार का याची त्याला भीती वाटत होती. त्याचा कॉलेजमधल्या शिक्षकांवर अजिबात विश्वास नव्हता. अशा वेळी त्याने कोणाची मदत मागायची? मी त्याला भेटायची तयारी दाखवली. पण तो भेटायला आला नाही. त्याच्या वाट्याला पुढे काय आलं मला माहीत नाही. अशी अनेक उदाहरणं माझ्यासमोर येतात.

रॅगिंग हे सत्तेशी निगडित असल्यामुळे त्यात अपमान व अवहेलना हा महत्त्वाचा भाग असतो. म्हणून अनेक वेळा त्यात लैंगिक पैलू दिसतात. कपडे काढायला लावणं, नग्न होऊन 'कॅब्रे डान्स' करायला लावणं इत्यादी. दणकट मुलांचं रॅगिंग होणं अवघड असतं. जी मुलं/मुली सहज घाबरतात किंवा प्रतिकार करू शकत नाहीत अशी मुलं/मुली रॅगिंगला जास्त बळी पडतात.

हा विषय कोणीही गांभीर्यानं घेत नाही. काही वेळा रॅगिंग इतकं टोकाचं होतं, की ती व्यक्ती आत्महत्या करते. याची उदाहरणं आपण अनेक वेळा वर्तमानपत्रात वाचतो. अशी असंख्य उदाहरणं परत परत समोर येऊनही बहुतेक कॉलेजेस्मध्ये

'अँटी-रॅगिंग सेल्स' नाहीत. कॉलेजमधील कोणा मुला/मुलीचं रॅगिंग होत असेल किंवा झालेलं असेल, तर कोणत्या कॉन्सेलरकडे जायचं हे विद्यार्थ्यांना माहीत नसतं. माहीत असलं तरी अनेकजणांचा त्या व्यक्तीवर विश्वास नसतो कारण विद्यार्थ्यांबरोबर कॉन्सेलरनी कधीही 'रॅपो' बांधण्याचा प्रयत्न केलेला नसतो. प्रत्येक कॉलेजमध्ये दरवर्षी रॅगिंग होतं हे जर आपल्याला माहीत आहे तर प्रत्येक कॉलेजमध्ये अँटी-रॅगिंग समिती का स्थापन केली जात नाही? रॅगिंग होऊ नये व झालंच तर कोणाकडे तक्रार करायची, कोणत्या समितीनं चौकशी करायची या सगळ्या प्रक्रियेत कॉलेजमधील विद्यार्थ्यांचा सहभाग घेऊन रॅगिंगवर नियंत्रण आणण्याची पावलं का उचलली जात नाहीत?

स्त्रियांचा लैंगिक छळ

मी जेव्हा 'संवाद' एचआयव्ही/एड्स हेल्पलाईनच्या कॉन्सेलर्सना प्रशिक्षण देत होतो, तेव्हा हेल्पलाईनवर काम करणाऱ्या स्त्रिया अनेक वेळा तक्रार करायच्या, की काही पुरुष कॉलर्स, पुरुष कॉन्सेलरचा आवाज ऐकला की फोन बंद करतात. पण बोलणारी जर बाई असेल तर तिला मुद्दामहून सेक्सची वर्णनं ऐकवणं, तिच्याकडून कंडोम कसा वापरायचा हे परत परत विचारून हैराण करणं असं सारखं होतं. पूर्वी हेल्पलाईनवर काम केलेल्या एकजण म्हणाल्या,"एक वेळ अशी आली, की आम्हांला विशिष्ट व्यक्तींचा आवाजही ओळखता यायला लागला. ते आपलं नाव बदलतात, गाव बदलतात कधीकधी आवाजही बदलायचा प्रयत्न करतात. पण आम्हांला ही सगळी सोंगं कळायला लागली. पोलिसात कितीजणांबद्दल तक्रार करणार? आम्ही एचआयव्ही/एड्सवरची महत्त्वाची माहिती देतो, या कामात या लोकांचा हातभार तर लाभत नाहीच पण उलट यांच्यामुळे लाईन व्यस्त राहते व आमची चिडचिड होते. अक्षरशः वीट येतो. तुम्ही आम्हांला विरक्तपणे फोन घ्यायला शिकवलंय, पण शेवटी आम्हीसुद्धा माणसं आहोत. एका हद्दीपलीकडे नाही सहन करता येत."

स्त्रियांना अश्लील फोन-कॉल येणं हा त्यांच्या वाट्याला येणाऱ्या अनेक लैंगिक त्रासांपैकी एक आहे. बसमध्ये गर्दीत स्त्रीच्या अंगाला मुद्दाम खेटून उभं राहणं, तिच्या अंगाला अंग घासणं, बाकड्यावर बसलं तर तिच्या अंगावर रेलणं हा जवळपास प्रत्येक स्त्रीला आलेला अनुभव. तिच्या आजूबाजूला मुद्दामहून अश्लील गाणी म्हणणं, अश्लील मायना असलेले सूचक संवाद करणं, आडून लैंगिक आरोप करणं (विशेषतः एकट्या राहणाऱ्या स्त्रीवर) हे सर्रास घडतं. एकटा पुरुष बसमध्ये गर्दीचा गैरफायदा घेतो, तर इतर वेळी नाक्यावर किंवा कट्ट्यावर मित्रमंडळी बरोबर असली (गँग) की एकटा असताना बळ नसलेल्यांनाही चेव येतो.

येणाऱ्या-जाणाऱ्या मुलींची छेडछाड करणं, ती मुलगी चिडली, की तिला अजूनच उचकवणं हे नेहमीचंच. उत्सवात, गर्दीच्या वेळी तर असे प्रकार मोठ्या प्रमाणात घडतात. अनेक स्त्रिया असले प्रकार चूपचाप सहन करतात. त्यानं पुरुषांना अजूनच चेव चढतो. काही पुरुष तर 'तिलाही हे आवडत असणार नाहीतर ती काहीतरी बोलली असती' असा चुकीचा (व सोईचा) अर्थ काढतात. बहुतेक बायका या त्रासाला घाबरतात. जाण्या-येण्याचा रस्ता बदलतात, तोंड लपवतात, फार थोड्या खमक्या आहेत ज्या, 'अरे ला कारे' करून विरोध करतात.

हल्ली मोबाईलच्या व इंटरनेटच्या काळात अश्लील एसएमएस करणं, मुलींचे फोटो घेऊन त्यात बदल करून त्यांचे अश्लील फोटो बनवून इतरांना ते फोटो इंटरनेटवरून पाठवणं असे उद्योगही वाढत्या प्रमाणात होऊ लागले आहेत. काहीजण गर्लफ्रेंड्सचे नग्न फोटो काढून तिला ब्लॅकमेल करतात – 'हे फोटो इतरांना पाठवायचे नसतील तर मी सांगेन ते तू केलंच पाहिजे' असा दम भरून तो पुरुष व त्याचे मित्र तिच्यावर लहर येईल तेव्हा बलात्कार करत राहतात. घरचे व समाज काय म्हणेल या भीतीतून ती स्त्री अनेक दिवस, महिने, वर्षं हे सहन करत राहते. कालांतरानं काहीजणींना हे सर्व असह्य होतं व त्या घरच्यांना सांगतात.

बलात्कार

कार्यशाळेत बलात्काराबाबत विषय निघाला, की पुरुषांच्या अनेक साचेबद्ध भूमिका समोर येतात. बलात्काराच्या प्रसंगातून जाताना काय भोगावं लागतं याची त्यांनी कधी कल्पनाही केलेली नसते. त्यामुळे या विषयाकडे बघायची नजरही 'पुरुषी' असते, दुटप्पी असते. 'त्या स्त्रीनंच काहीतरी चुकीचा संदेश देऊन हा बलात्कार ओढवून आणला असणार', 'तिनं असे कपडे घातले म्हणून हे असं झालं,' 'इतक्या उशिरा ती घराबाहेर का पडली?', 'तिनं कशाला त्या मुलाशी मैत्री केली', 'तिनं उशिरापर्यंत कंपनीत काम करायची काही जरूर होती का?' अशा विविध कारणांचा शोध घेऊन तिलाच दोषी बनवायचा प्रयत्न होतो.

कार्यशाळेत मी प्रशिक्षणार्थींना विचार करायला काही अवधी देतो, की बलात्कार झाल्यावर त्या व्यक्तीला काय वाटत असेल? तिच्या मनात काय विचार येत असतील? या प्रसंगानंतर तिचा जगाकडे बघण्याचा काय दृष्टिकोन असेल? तिची समाजाकडून काय अपेक्षा असेल? या पैलूंवर चर्चा करताना काहीजणांची संवेदनशील उत्तरं येतात तर काहीजणांची अजिबात संवेदनशीलता दिसत नाही. काहीजण म्हणतात, "ती सुरुवातीला घाबरत असेल पण नंतर तीही उत्तेजित होऊन मजा घेत असणारच ना." पुरुषाबरोबर झालेला संभोग, मग तो संमतीनं नसला तरी

स्त्रीसाठी आनंददायी असणारच अशी सोईची समजूत काही पुरुषांनी करून घेतलेली दिसते.

याचा दुसरा पैलू, ''जर स्त्रीनं बलात्काराला प्रतिकार केला नसेल तर तो बलात्कार कसा म्हणायचा?'' या प्रश्नात दिसतो. म्हणजेच स्त्रीची संभोगाला संमती होती व तिने लावलेला बलात्काराचा आरोप खोटा आहे, असं सुचवायचा प्रयत्न होतो. एखादा गंभीर प्रसंग अंगावर आल्यावर प्रतिकार करणं, पळून जायचा प्रयत्न करणं किंवा गांगरून जाणं (फाइट, फ्लाईट, फ्रिझ), या पर्यायातले अनेकजणांना फक्त पहिले दोनच पर्याय माहीत असतात. घाबरून काहीजण प्रतिकारच करू शकत नाहीत, पळून जायची अंगात ताकद उरत नाही या स्थितीची अनेकांना माहिती नसते. कोर्टातसुद्धा स्त्रीनं प्रतिकार केला नाही म्हणजे तिची या संभोगाला संमती होती, असा युक्तिवाद केला गेला आहे. पण आता कोर्ट मानू लागलं आहे, की प्रतिकार झाला नाही म्हणजे त्या स्त्रीची या संभोगाला संमती होती, असा अर्थ होत नाही.

याच पुरुषी नजरेचा अजून एक पैलू म्हणजे, 'स्त्री वेश्येवर किंवा पुरुष वेश्येवर लैंगिक जबरदस्ती होऊ शकत नाही' असा समज. काही पुरुष म्हणतात, की 'जर ती व्यक्ती शरीरविक्री करते तर तिच्यावर बलात्कार होण्याचा प्रश्न येतोच कुठे?' या दृष्टिमागे वेश्याव्यवसाय करणाऱ्या व्यक्तीला स्वतःचे अधिकारच नसतात ही धारणा आहे. कोणाबरोबर संभोग करायचा, काय किंमत ठरवायची, कोणत्या लैंगिक कृती करायच्या हे ठरवण्याचा गिऱ्हाइकालाच अधिकार आहे, असा दृष्टिकोन दिसतो. वेश्यांच्या अधिकारांचं काय? जर वेश्येला इच्छा नसेल तर तिच्यावर जबरदस्ती करणं हा बलात्कार नाही का?

स्त्रीनं बलात्कार स्वतःवर ओढवून घेतला किंवा तिला तो थोडा जरी आवडला असेल किंवा तिचं चारित्र्य वाईट होतं म्हणून तिच्यावर झालेला बलात्कार हा गुन्हा नाही किंवा तो अत्यंत सौम्य दर्जाचा गुन्हा आहे, अशा तऱ्हेचे युक्तिवाद अनेक वेळा होताना दिसतात.

या सगळ्या धारणांबरोबर स्त्रीची इज्जत ही तिच्या आयुष्यापेक्षा मोठी आहे ही दृष्टी, बलात्कार होणं हे मरणाहून वाईट आहे ही धारणा, ही पुरुषी दृष्टी अनेक वेळा सिनेमात उतरते. बलात्कार झाला, की स्त्री शरमेनं आत्महत्या करते असं दाखवलं जातं. दुसऱ्यानं केलेल्या गुन्ह्यासाठी तिनं तिचं आयुष्य का गमवावं? तिने स्वतःला का दोषी मानावं? तिनं या प्रसंगातून सावरून परत ताठ मानेनं जगासमोर का उभं राहू नये?

बलात्कार झालेल्या व्यक्तीकडे समाजाचा बघायचा दृष्टिकोन इतका वाईट आहे, की बहुतेक बळी पडलेल्या व्यक्ती पोलिसात तक्रार करत नाहीत. अशाने

गुन्हेगाराचं फावत असलं तरी, एक वेळ तो परवडला पण ही समाजाची हिडीस नजर नको असं अनेकांना वाटतं. मी जेव्हा पुरुषांना विचारतो, की "तुमच्यावर जबरदस्तीनं काही पुरुषांनी गुदमैथुन केला तर तुम्ही पोलिसात जाल का?" सगळा वर्ग एकदम शांत होतो. कोणाच्या तोंडून ब्र निघत नाही. पुरुषांवर लैंगिक जबरदस्ती होऊ शकते ही कल्पना पुरुषांना अत्यंत भयावह असते (ते गांभीर्य त्यांना स्त्रीवर झालेल्या बलात्कारात दिसत नाही).

स्त्री असो वा पुरुष असो, जबरदस्तीनं झालेल्या संभोगाचा खूप मोठा मानसिक धक्का बसतो, नैराश्य येतं, मनात हिंसक विचार येतात, मन विषण्णं होतं. आपण काय वाईट केलं म्हणून आपल्यावर ही वेळ आली? याचा काय अर्थ लावायचा? माणूसपणावर कसा विश्वास ठेवायचा? असे अनेक प्रश्न पडतात. या धक्क्यातून सावरायला बराच काळ लागतो. जोडीदाराबरोबर लैंगिक नातं प्रस्थापित करताना बलात्काराच्या प्रसंगाची आठवण होऊन जोडीदाराला प्रतिसाद द्यायला अडचण होते. माझ्या एका ओळखीच्या व्यक्तीला जबरदस्तीच्या संभोगाला तोंड द्यावं लागलं. त्यांचे विचार त्यांच्याच शब्दात पुढे देत आहे –

"ही घटना माझ्याबरोबर होईपर्यंत असा एक पारंपरिक दृष्टिकोन होता, की बलात्कार फक्त स्त्रियांवरच होतात आणि अशा घटना फक्त वर्तमानपत्रात किंवा टीव्हीवरच्या बातम्यांपर्यंत मर्यादित असतात. अशी घटना आपल्या बाबतीत कधीच होणार नाही. पण हे सगळं खोटे ठरलं, किंवा हे सगळं खोटं ठरवण्यासाठीच माझ्या आयुष्यात ती घटना घडली आणि तेव्हापासून ते आजपर्यंत विचारांचा एक अखंड प्रवास चालू आहे. कधी मला तो प्रवास अनेक प्रश्न विचारून भंडावून सोडतो, तर कधी सगळी उत्तरं आणि सत्य गवसल्याचा भास निर्माण करतो. काही मुद्दे, प्रश्न हे एक समलिंगी पुरुष म्हणून पडणारे आहेत, तर काही एक माणूस म्हणून पडणारे आहेत.

हा प्रकार झाल्या झाल्या माझ्या बॉयफ्रेंडला हे कळलं होतं. पण त्यानंतर त्यानं तातडीनं मला भेटण्याची तसदीही घेतली नाही. स्वत:चा मोबाईल बंद करून माझा मित्र दुसऱ्या दिवशी घटनेनंतर साधारणत: १८/२० तासांनी भेटायला आला. 'माझा अपघात झाला असता तर असाच १८ तासांनी भेटायला आला असतास का?' या माझ्या प्रश्नाचं उत्तर त्याला कधीच देता आलं नाही. म्हणाला, 'जर आता परत धमकीचे फोन किंवा ई-मेल आले तर मी नोकरी सोडून दुसऱ्या शहरात स्थायिक होईन.' 'माझं काय?' हा प्रश्न फक्त मलाच भेडसावत होता. त्याला या सगळ्यांत कुठेच अडकायचं नव्हतं. पोलिसांकडे जाण्याचा सल्ला मात्र देत होता. पण तिथे हा किती उपस्थित राहील, याबद्दल शंका घेण्याचं कारण, की माझा मित्र त्यानंतर

एकत्र कॉन्सेलरकडे भेटायलाही टाळाटाळ करत होता. आमची मैत्री, नातं मी स्वत:हून तोडलं. शरीरावर झालेल्या यातना इतक्याच मनाच्या यातना त्रासदायक होत्या. माणूस दुसऱ्या माणसाचा विचारच करत नव्हता. विचार करत होता फक्त स्वत:चा.

माझ्याबाबतीत जे घडलं ते माझ्या स्वत:च्या घरात घडलं. दोन व्यक्ती ज्या माझ्यासाठी आजही अज्ञातच आहेत त्यांनी बळजबरीनं घरात घुसून माझ्या डोळ्यांवर स्कार्फ बांधून अंगावर ओरखडे, सिगरेटचे चटके देऊन आळीपाळीनं माझ्यावर गुदमैथुन केला. हे सगळं चालू असताना तितकंच अश्लील बोलत राहिले. हे सगळं जवळजवळ ४५ ते ५० मिनिटं चाललं होतं. जाताना माझ्याच मोबाईलवरून माझ्या मित्राला त्यांनी त्याचा बदला घेतला असा मेसेज करून पसार झाले.

मी मित्राला फोन केला तेव्हा 'ऑफिसमधून महत्त्वाच्या कामामुळे निघणं अवघड आहे' हे फोनवर सांगून माझ्या मित्राचा मोबाईल बंद झाला. त्यानंतरचे दोन-तीन तास मी एकटाच होतो. घरात सुन्न झालो होतो. त्यानंतर रात्री उशिरा आणखी एका समलिंगी मित्राला झाला प्रकार सांगितला. त्याच्यामार्फत या क्षेत्रात काम करणाऱ्या एका व्यक्तीमार्फत मी कॉन्सेलरकडे जाण्याचा निर्णय घेतला.

या घटनेनंतर माझा कोणावर विश्वासच बसत नव्हता. स्वत: पुरुष असूनसुद्धा समस्त पुरुष जातीबद्दल राग, तिडीक बसली. पोलिसांकडे न जाण्याचा निर्णय याच मानसिकतेतून झाला.

शेवटी जबरदस्ती करणाऱ्या व्यक्ती माणसंच आहेत, त्यांनाही त्यांच्या गरजा असणारचं, असा विचित्र विचार मनात आला. कोणावरच विश्वास ठेवावासा वाटत नव्हता. सगळ्या वाईट गोष्टी आपल्याबरोबरच का होतात? मी काय चूक केली म्हणून मला ही शिक्षा? कुणाबरोबर मैत्री करणं, त्याच्या जवळ जाणं याची एवढी मोठी आणि भयानक शिक्षा का? आणि का करावी कोणी मला शिक्षा? काय हक्क/अधिकार आहे कोणालाही? असे नानाविध प्रश्न मला त्रास देत होते. स्वत:चीच भीती वाटत होती. समलिंगी असण्याच्या पहिल्यांदाच कदाचित खूप मर्यादा जाणवत होत्या.

पहिला प्रश्न हाच होता, की एका पुरुषावर आणि तेही समलिंगी म्हणवून घेणाऱ्या पुरुषावर झालेल्या जबरदस्तीची कायदा आणि इतर लोक दखल घेतील का, कारण एक अशी गैरसमजूत आहे, की समलिंगी व्यक्ती फक्त सेक्ससाठीच हपापलेल्या असतात, यांना माणसं फक्त संभोगासाठीच हवी असतात. कुठेही, कशीही. मग बळजबरीचा प्रश्न येतोच कुठे. आपण 'आऊट' होण्याची प्रचंड भीती

होती. त्यामुळे येणारी मानहानी आणि झाल्या प्रकाराची मानहानीही खूप त्रासदायक ठरेल ही काळजी होती. अर्थात याच्या आधी व आत्ताही समलिंगी असण्याची लाज नव्हती. पण या प्रकारानं खूप भीती वाटू लागली होती. कायद्याने दोन पुरुषांचे संबंध अनैसर्गिक, बेकायदेशीर मानलेत, मग माझ्या मित्राचे आणि माझे संबंध आणि माझ्यावर झालेला प्रकार साराच 'अनैसर्गिक' आणि 'बेकायदेशीर' होता. कायद्याकडे दाद/न्याय मिळणार का? यामुळेच फक्त कॉन्सेलरकडे जाण्याचा निर्णय घेतला.

कॉन्सेलरकडे या विषयावर सविस्तर बोलण्यासाठी खूप काळ जावं लागलं. ही घटना कशी घ्यावी हेच समजत नव्हतं. मन हे सगळं स्वीकारायला तयार नव्हतं. स्वीकारल्यावर त्याला काय म्हणून आपल्या आयुष्यात स्थान द्यायचं, कुठे आणि कसं मांडायचं, हे सारं 'Sex is an Art' असा दृष्टिकोन ठेवणाऱ्या मला असा विकृत सेक्स कसा घ्यायचा हेच समजत नव्हतं. कालांतरानं हा एक अपघात होता, ज्यात माझी काहीच चूक नव्हती असा दृष्टिकोन तयार केला. कोणाला तरी अपराधी ठरवून, गुन्हेगार ठरवून मी त्यांना माफ केलं, कारण त्यांना लौकिकार्थी मी शिक्षाच करू शकत नव्हतो. त्यांना शिक्षा करावी हे मनात ठेवणं म्हणजे, आपणही कधीतरी त्यामुळे 'बदला' घेणारे होऊ शकतो. टोकाचा राग मनात खदखदत होता. माझ्या तथाकथित मित्राला बदडून काढावंसं वाटत होतं, जे असा प्रकार करतात त्यांचं लिंग छाटून टाकायला पाहिजे, असे टोकाचे हिंसक विचार मनात येत होते. पण मग त्यांच्यात आणि माझ्यात फरकच उरणार नाही, या विचारानं सावरण्याचा प्रयत्न झाला. माझ्या दृष्टीने ज्यांनी हा प्रकार केला ते दोघे आणि माझा मित्र सारखेच होते. त्यांनी शरीरावर बलात्कार केला होता, माझ्या मित्राने मनावर.

ते दोघेही अनोळखी होते. माझ्या बॉयफ्रेंडचा व त्यांचा काय संबंध होता? हे सर्व का झालं? त्यामागे कोणतं कारण दडलं होतं हा उलगडा आजवर मला झाला नाही.

मागची ३ वर्षं स्वतःला सावरतोय. समुपदेशकाबरोबर खूप चर्चा आणि माणुसकीवरचा विश्वास यामुळे खूप स्थिरावलोय. वाईट माणसांसारखीच चांगली माणसंही जगात असतात, या विचारानं पुढे गेलो. आज मी त्या सगळ्याला एक गृहीतकं ('हायपोथिसीस') मानतो. कारण या घटनेतून जे प्रश्न मला व्यक्ती म्हणून, समलिंगी व्यक्ती म्हणून पडले त्यातूनच मी बरंच काही शिकलो. स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोनच बदलला आहे. अर्थात तो दृष्टिकोन खूप सकारात्मक आहे. मात्र खूप प्रश्न अजून तसेच आहेत. कालांतराने कदाचित त्यांच्यावर काही उत्तरं मिळतीलही. तांत्रिक मर्यादेमुळे सगळचं सांगणं, लिहिणं शक्य नाही. माणुसकी, वेदना, सहानुभूती याबद्दल एक व्यापक दृष्टिकोन तयार होतोय असं वाटतंय.

स्वत:च्या लैंगिकतेबद्दलचा दृष्टिकोन आणखीनं व्यापक होतोय असं वाटतंय.

हे सगळं इथे मांडण्याचा खटाटोप का? स्वत:चा आवाज उठवण्यासाठी मला एखादा मंच नकोय. मला न्याय मिळावा अशी माझी भाबडी समजूत तेव्हाही नव्हती आणि आज त्याची गरजच वाटत नाही. आपल्या आयुष्यात आगंतुकासारख्या आलेल्या या घटनेला उलगडून सांगणं थोडं त्रासदायक होतं. हे वाचून कुठल्या बलात्कार करणाऱ्याची मानसिकता बदलेल असा माझा आशावादही नाही. झालंच काही तर अशी घटना ज्या व्यक्तीच्या आयुष्यात घडेल आणि त्याच्या हे वाचनात आलं तर त्याला/तिला आपण एकटेच आहोत, असं वाटू नये. मग ती व्यक्ती स्त्री असो वा पुरुष, वेदना सगळ्यांची सारखीच असते.''

लैंगिक अत्याचार व कायदा

बलात्कार

आत्ताच्या कायद्यानुसार (भा.दं.सं.३७५/३७६) कोणत्याही पुरुषानं जबरदस्तीनं स्त्रीवर केलेल्या लिंग-योनीमैथुनाला बलात्कार समजला जातो. याला अपवाद नवरा-बायकोचं नातं. नवऱ्याने आपल्या बायकोबर जबरदस्तीनं केलेल्या लिंग-योनीमैथुनास बलात्कार समजला जात नाही. स्त्री किंवा पुरुषाशी जबरदस्तीनं केलेल्या गुदमैथुन किंवा मुखमैथुन बलात्कार समजला जात नाही. हे जबरदस्तीनं केलेले संभोगाचे प्रकार ३७७ कलमाखाली येतात. ३७५/३७६ कलम बदलावं व बलात्काराची व्याख्या जास्त व्यापक व्हावी (यात जबरदस्तीने केलेल्या मुखमैथुन, गुदमैथुन इत्यादी कृतींचा समावेश व्हावा) म्हणून 'साक्षी' संस्थेनं दिल्ली हायकोर्टात जनहित याचिका दाखल केली होती पण तिला यश आलं नाही.

लहान मुलांचं लैंगिक शोषण

लिंग-योनीमैथुना व्यतिरिक्त इतर मार्गांनी केलेलं लहान मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण भा.दं.सं. ३७७ कलमाखाली मोडतं.

स्त्रियांची लैंगिक छळवणूक

१. कोणत्याही स्त्रीशी अश्लील वर्तन करणं, ज्या कृतीने तिचं चारित्र्यहनन होईल अशी कृती करणं भा.दं. सं. ५०९ नुसार दंडनीय आहे.
२. नवऱ्याने लग्न झाल्यावर बायकोशी दीर्घकाळ संभोग न केल्यास बायकोला घटस्फोटाची मागणी करता येते.

३. जसजशा स्त्रिया शिकून स्वत:च्या पायावर उभ्या राहू लागल्या आहेत तसंतसं काहींना नोकरीच्या ठिकाणी लैंगिक छळवणुकीस सामोरं जावं लागत आहे. याच्यावर सुप्रीम कोर्टाने काही 'गाईड लाइन्स' (विशाखा केस) दिल्या आहेत. त्यातील ठळक मुद्दे –

* कोणत्याही कामगाराला लैंगिकदृष्ट्या स्पर्श केला जाऊ नये.
* कामगारांना लैंगिक संबंध करण्यास मागणी करू नये.
* लैंगिक छटा असलेले शब्द/भाषा वापरली जाऊ नये.
* कामगारांना अश्लील चित्रं दाखवली जाऊ नयेत.

*****

आजार आणि औषधं

आजार मुख्यत: दोन विभागांत मोडता येतात – मानसिक व शारीरिक. मानसिक आरोग्यावर परिणाम झाला की त्याचा शरीरावरही परिणाम होतो. तसचं शारीरिक आजारामुळे मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. यात भर पडते, या आजारांवर घेतल्या जाणाऱ्या औषधांची. या औषधांचे अनेक दुष्परिणाम असतात.एक क्लायंट म्हणाला, " मला लैंगिक इच्छाच होत नाही आणि झाली तरी लिंग पूर्ण ताठ होत नाही. मागच्या दोन महिन्यांपासून हा प्रॉब्लेम आहे." जास्त विचारणा केल्यावर कळलं की त्याला मानसिक आजारांसाठी गोळ्यां दिल्या होत्या. या गोळ्यांचे हे परिणाम होते. पण डॉक्टरांनी असे परिणाम होतील याची कल्पना दिली नव्हती. काही मानसिक व शारीरिक आजारांमुळे व काही औषधांमुळे लैंगिक अनुभवावर प्रभाव पडतो. याची थोडक्यात ओळख खाली दिली आहे.

मानसिक आजार

आपल्या सर्वांनाच अधूनमधून काही मानसिक आजारांची लक्षणं दिसतात. पण दरवेळी तो मानसिक आजारच असतो असं नाही. उदा. अधूनमधून नैराश्य येणं, किरकोळ गोष्टींचं खूप दडपण वाटणं, कामाच्या तणावामुळे लैंगिक इच्छा कमी होणं, संभोगाच्या वेळी लिंगाचा ताठरपणा जाणं इत्यादी. पण हे सर्व तात्पुरतं असतं. काही आठवड्यांत ही लक्षणं दिसेनाशी होतात. जर महिना – दोन महिन्यानंतर ही मानसिक आजाराची अनेक लक्षणं दिसत राहिली, त्याची तीव्रता खूप असेल, आपल्या आयुष्यावर या लक्षणांमुळे मोठा प्रभाव पडत असेल, तर तो मानसिक आजार असू शकतो.

स्कित्झोफ्रेनिया

या आजारात व्यक्तीला काही काळ श्रवण/दृष्टी/स्पर्श/चव/वास याचे अवास्तव अनुभव येतात. उदा. एखाद्या व्यक्तीला इतरांना ऐकू न येणारं भाष्य ऐकू येतं/संवाद ऐकू येतात, तर कोणाला इतरांना न दिसणाऱ्या व्यक्ती दिसू लागतात.

काही वेळा या संदेशांचा लैंगिक वर्तनावरही परिणाम दिसू शकतो. उदा. एखादा आवाज सांगत असेल की आत्ता कपडे काढून हस्तमैथुन कर, तर ती व्यक्ती आजूबाजूला कोण आहे याचा विचार न करता तसं करू शकते.

मेनिया

मेनिया हा 'मूड' चा आजार आहे. या आजारात ती व्यक्ती काही काळ अति उत्साहात असते. काहींना या स्थितीत भ्रम होतात. (उदा.'मी या देशाचा राजा आहे.') काहींमध्ये आक्रमकपणा वाढतो. झोप कमी होते. काहीजण थोडा काळ मेनिया व थोडा काळ नैराश्य अशी 'बाय-पोलर' चक्रं अनुभवतात. अतिउत्साहाच्या काळात काहींच्या लैंगिक वर्तनात फरक पडतो. एकजण म्हणाले, "मी जेव्हा 'हाय'मध्ये असतो तेव्हा मला खूप सेक्स करायची इच्छा होते. कुणाबरोबर कुठेही सेक्स करावासा वाटतो. चार लोकांच्या समोर कसं वागायचं हे नियंत्रण सुटत जातं आणि मी एखाद्या व्यक्तीवर तुटून पडायची वेळ येते."

काही मानसिक आजारांमध्ये वास्तवाचं भान सुटत नाही पण तरीही खूप त्रास होऊ शकतो. हा उपद्रव होताना, आपल्याला जे वाटतंय ती सर्वसामान्य स्थिती नाही, याची बऱ्यापैकी जाण असते. त्या स्थितीचा त्रास जाणवतो व ती बदलायची इच्छा असते. उदा. नैराश्य,'अँग्झायटी', 'फोबिया', 'ओ.सी.डी. इत्यादी.

नैराश्य

सगळ्यांनाच अधूनमधून नैराश्य येतं. पण ते तात्पुरतं असतं, परिस्थितीनुरूप असतं. कालांतरानं, परिस्थिती बदलली की ते कमी होतं. पण काही वेळा नैराश्य अनेक महिने राहतं. आजूबाजूची परिस्थिती बदलली तरी त्याची तीव्रता कमी होत नाही. काही करायची इच्छा होत नाही, खाण्यावर परिणाम होतो, झोपेवर परिणाम होतो, नैराश्य तीव्र असेल तर आत्महत्या करायची इच्छा होते. नैराश्याच्या काळात लैंगिक इच्छा कमी होतात, लैंगिक इच्छा झाली तरी लिंगाला ताठरपणा न येणं, लवकर वीर्यपतन होणं असे परिणाम दिसतात. जर नैराश्याची स्थिती महिना - दोन महिन्यांपेक्षा जास्त काळ राहिली, नैराश्य खूप तीव्र असेल तर औषधं घ्यावी लागतात. उदा. काही स्त्रियांना बाळंतपणानंतर महिन्याभरात खूप नैराश्य येऊ शकतं (पोस्ट-पार्टम डिप्रेशन).

अँग्झायटी

दैनंदिन जीवनात आपल्याला कामाचं अधूनमधून दडपण येणं साहजिक आहे पण काही वेळा सर्वसामान्य गोष्टीचं इतकं सतत दडपण जाणवू लागतं, की त्याचा आपल्या दिनचर्येवर मोठा प्रभाव पडू लागतो. उदा. काहीजणांना फोनची रिंग

वाजली किंवा दाराची बेल वाजली की धास्ती भरते, हात कापायला लागतात, छातीत धडधडायला होतं.

फोबिया

फोबिया म्हणजे एखाद्या गोष्टीची कमालीची भीती वाटणं, उदा. एचआयव्हीची चाचणी करून एचआयव्हीची लागण झाली नाही असा रिपोर्ट आला तरी आपल्याला एचआयव्हीची लागण झाली आहे असं मानून परत परत एचआयव्हीची चाचणी करत राहणं (एचआयव्ही फोबिया); मोकळ्या जागेत जायची भीती वाटणं/खूप असुरक्षित वाटणं ('ॲगोराफोबिया') इत्यादी.

ओ.सी.डी. (ऑबसेसिव्ह कंपलसीव्ह डिसऑर्डर)

या आजारात एखाद्या गोष्टीचा ध्यास लागतो (ऑबसेशन) व त्या सक्तीच्या इच्छेतून मुक्तता व्हावी म्हणून काही विशिष्ट क्रिया परत परत केल्या जातात. (कंपलशन) उदा.१. स्वच्छेतचा कमालीचा ध्यास असल्यामुळे (ऑबसेशन) एखादा धुळीचा कण जरी हाताला लागला तरी परत परत साबणाने हात धुवायची इच्छा होणं (कंपलशन). उदा.२. घर चोरांपासून सुरक्षित राहण्याचं 'ऑबसेशन' असल्यामुळे कुलूप नीट लावलं आहे की नाही हे वारंवार तपासून बघणं (कंपलशन).

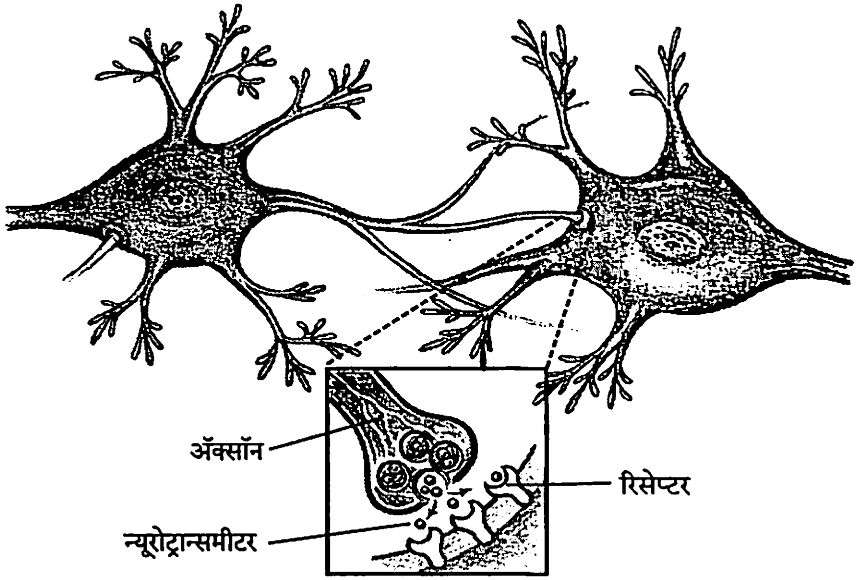
मानसिक आजार अनेक कारणांमुळे होऊ शकतात. मेंदूमधील 'न्यूरोट्रान्समीटर्स'चं कार्य, 'रिसेप्टर्स' ची संख्या, व्यक्तिमत्त्वाची घडण, पूर्वीचे अनुभव, सामाजिक प्रभाव इत्यादी. कॉन्सेलिंग, थेरपी व औषधं घेऊन या आजारांवर नियंत्रण आणायचा प्रयत्न केला जातो.

मानसिक आजारांवरची औषधं

विविध इंद्रियांतून येणाऱ्या संदेशांना मेंदू अर्थ लावून प्रतिसाद म्हणून नवीन संदेश शरीराच्या विविध अवयवांना पाठवत असतो. मेंदूचे विविध भाग असंख्य विशिष्ट पेशींनी ('न्यूरॉन्स') बनलेले असतात. या पेशी एकमेकांना थेट जोडलेल्या नसतात. दोन पेशींच्यामध्ये छोटीशी 'गॅप' (मोकळी जागा) असते. या जागेतून, या पेशी रासायनिक, विद्युत माध्यमांतून संदेश पाठवतात. या संदेश पाठवणाऱ्या घटकांना 'न्यूरोट्रान्समीटर्स' म्हणतात.

या संदेश पाठवायच्या यंत्रणेत गडबड झाली तर काही मानसिक आजार होतात. पुरेसे संदेश गेले नाहीत, गरजेपेक्षा जास्त संदेश पाठवले गेले, तर अशा बदलांमुळे कमालीचं नैराश्य येणं, अतिउत्साह येणं असे विविध परिणाम दिसतात. काही औषधं 'न्यूरॉन्स' मधील संदेश कमी/जास्त करून आजारांवर नियंत्रण आणतात.

न्यूरॉन



ही औषधं घेऊन हळूहळू आपल्या मेंदूच्या कार्यात संतुलन यायला लागतं. हे संतुलन मिळवायला डॉक्टरांना अंदाज करून औषधांची मात्रा कमी–जास्त करावी लागते. जर औषधांचे खूप दुष्परिणाम असतील तर डॉक्टरांना औषधं बदलून द्यावी लागतात. काही औषधांमुळे लैंगिक इच्छा कमी होणं, लिंगाला उत्तेजना न येणं (किंवा अर्धवट उत्तेजना येणं), वीर्यपतन न होणं, शीघ्रपतन होणं, वीर्यपतन झालं तरी त्यातून आनंद न मिळणं, योनीला कोरडेपणा येणं, स्त्रियांना लैंगिक उत्कर्ष बिंदू अनुभवता न येणं असे विविध परिणाम दिसू शकतात.

माझाच एक पूर्वीचा अनुभव. मला नैराश्य आलं होतं. काम खूप वाढलं होतं पण कामात लक्ष लागत नव्हतं. छोट्या छोट्या गोष्टींनी खूप चिडचिड व्हायची व एकदा राग आल्यावर किरकोळ कारणावरून मी एका विक्रेत्याला मारहाण केली. आपला संयम सुटत चाललाय, हे लक्षात आल्यावर मी एका मानसोपचारतज्ज्ञाकडे गेलो. माझी आक्रमकता व माझं नैराश्य हे दोन्ही बोथट करण्यासाठी त्यांनी मला गोळ्या दिल्या. या औषधांमुळे मला कोणत्याच भावना पूर्णपणे जाणवेनाशा झाल्या. त्यामुळे अर्थातच माझं वीर्यपतन होतानासुद्धा मला सुख मिळायचं नाही. माझं हे (सर्वांत मोठं) दु:ख मी डॉक्टरांना सांगितलं. तेव्हा डॉक्टर म्हणाले, की "कोणती विशिष्ट भावना तुला पूर्णपणे उपभोगू द्यायची व कोणती नाही हे त्या औषधाला कळत नाही. ते सगळ्याच भावना बोथट करणार." माझं सगळ्यात आवडतं सुख हिरावून या गोळ्या माझं नैराश्य वाढवतील, कमी करणार नाहीत, अशी मी गयावया

केली व डॉक्टरांनी माझ्यावर दया करून माझं औषध बदलून दिलं.

औषधांमुळे लिंगाला ताठरपणा येत नसेल, तर अशा परिस्थितीत जोडीदाराशी लैंगिक जवळीक साधायला संकोच वाटतो. याच्यामुळे काहीजण जोडीदाराला टाळायला लागतात. यामुळे दोघांमध्ये ताण निर्माण होतो. ही औषधं थांबवली की हे दुष्परिणाम हळूहळू दिसेनासे होतात, म्हणून आवश्यक असूनसुद्धा काहीजण ही औषधं घ्यायची टाळाटाळ करतात.

सगळ्यांनाच सगळ्या औषधांचे असे दुष्परिणाम जाणवतात असं नाही. काहींना ते अजिबात जाणवत नाहीत, तर काहींना सुरुवातीला जाणवतात व नंतर ते कमी होतात. अनेक वेळा हे दुष्परिणाम दिसत असतील तर ते औषधांमुळे होत असतील हा तर्क पेशंटला लावता येत नाही. तर्क लावला तरी डॉक्टरांपाशी असल्या गोष्टी कशा बोलायच्या? म्हणून हा विषय काढत नाहीत. अनेक वेळा डॉक्टरही, औषधांच्या लैंगिक दुष्परिणामांची कल्पना देत नाहीत.

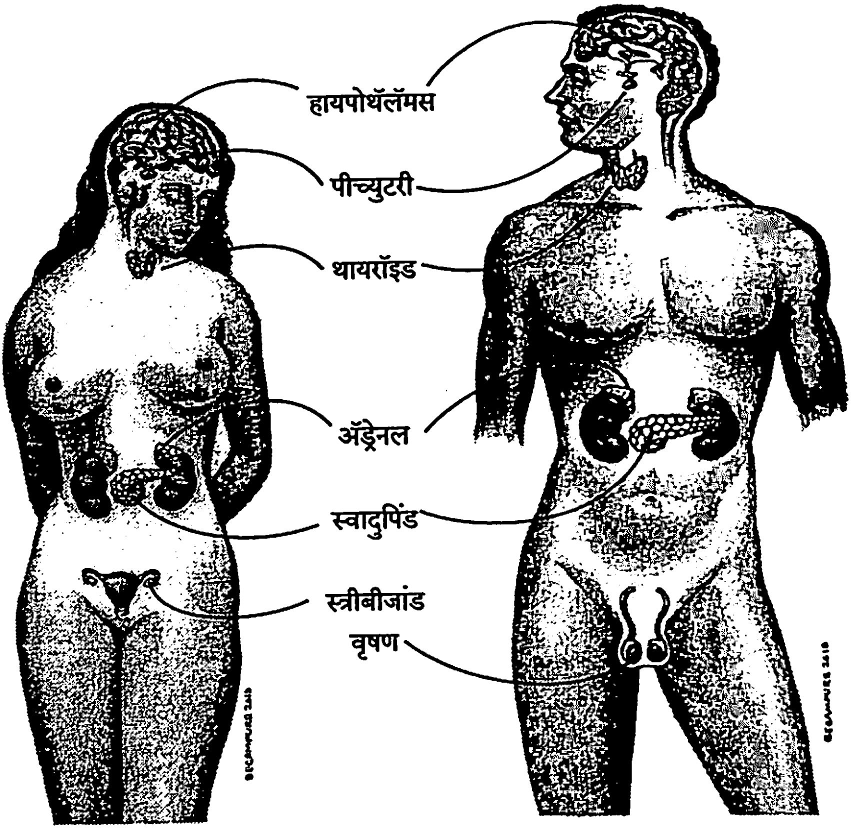
काही डॉक्टरांचं मत असतं, की तुमचा आजार बरा होतोय ना? लैंगिक पैलू काही महत्त्वाचा नाही. त्यात झाले थोडे दुष्परिणाम तर झाले. (जसा डॉक्टरांचा दृष्टिकोन तसाच संशोधन करणाऱ्यांचा. अनेक औषधांचा लैंगिक इच्छा व लैंगिक कार्यावरच्या परिणामांवर पुरेसा अभ्यास झालेला नाही.) डॉक्टरांनी लैंगिक परिणामांची कल्पना पेशंटला देणं गरजेचं आहे. यानं किमान पेशंटची मानसिक तयारी होते. काय दुष्परिणाम होणार, किती दिवस ते राहणार इत्यादी. औषधं एक-दोन महिन्यांसाठीच असतील व त्याचे दुष्परिणाम फार गंभीर नसतील, तर आपण ते सहन करतो. पण काही औषधं आपल्या आयुष्याचा एक भाग बनतात. महिनोन्महिने, वर्षांनुवर्षे ती घ्यावी लागतात. अशा वेळी जर एखादं औषध आपल्याला लैंगिक दुष्परिणाम दाखवत असेल तर पेशंटनी या गोष्टीबद्दल डॉक्टरांकडे मोकळेपणानं बोलायला शिकणं जरूरीचं आहे. लाजायचं अजिबात कारण नाही. त्याचबरोबर त्यांनी इंटरनेटवरूनही औषधांच्या दुष्परिणामांची माहिती मिळवावी.

शारीरिक आजार

ग्रंथी व संप्रेरक

आपल्या शरीरात काही ग्रंथी आहेत ज्या विशिष्ट संप्रेरक निर्माण करतात. हे संप्रेरक नलिकांवाटे किंवा रक्तातून शरीरात इतर अवयवांना पोहोचवले जातात. हे स्राव विविध अवयवांच्या कार्याचं नियंत्रण करतात. संप्रेरक तयार करणारे काही महत्त्वाचे अवयव आकृतीत दिले आहेत. यातील 'हायपोथॅलॅमस', 'पीच्युटरी', 'ॲड्रेनल' ग्रंथी, पुरुषांमध्ये वृषण व स्त्रियांमध्ये स्त्रीबीजांड यांच्यात तयार होणाऱ्या संप्रेरकांचा लैंगिक इच्छा व प्रजनन कार्याशी संबंध आहे. या संप्रेरकांची जर योग्य

संप्रेरक निर्माण करणाऱ्या काही ग्रंथी



प्रमाणात निर्मिती झाली नाही किंवा गरजेपेक्षा जास्त झाली, तर त्याचा शरीरावर, प्रजनन कार्यावर व लैंगिक इच्छांवर परिणाम होतो.

पुरुषांमध्ये 'अँड्रोजेन' (व त्याच्यापासून तयार होणारं 'टेस्टोस्टेरॉन') संप्रेरकाची बहुतांश निर्मिती ही वृषणात होते. पुरुषांमध्ये थोड्या अंशी 'इस्ट्रोजन' व 'प्रोजेस्टेरॉन' निर्मिती 'अॅड्रेनल' ग्रंथीमध्ये होते. 'अँड्रोजेन' मुळे पुरुषांच्या अंगावर केस येणं, आवाज बसणं, पुरुषबीज निर्मिती होणं असे बदल दिसतात. या संप्रेरकामुळे शरीराला पुरुषी ढाचा येतो. या संप्रेरकाचा लैंगिक इच्छेशी संबंध आहे. जर काही कारणानी या संप्रेरक निर्मितीत घट झाली तर त्याच्यामुळे लैंगिक इच्छा कमी होतात, अंगावरचे केस कमी होतात व स्तनांची वाढ होते. जर रक्तात याचं प्रमाण खूप कमी असेल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधावाटे ते शरीराला पुरवता येतं.

‘अँड्रोपॉज’

उतारवयात लिंग ताठ न होणं, लिंग पूर्ण ताठ न होणं असे अनुभव जास्त वेळा यायला लागतात. हे बदल एकदम होत नाहीत, जसंजसं वय वाढतं तसतसे हे बदल हळूहळू होऊ लागतात. याला ‘अँड्रोपॉज’ म्हणायचं का? हा वादाचा मुद्दा मानला जातो.

स्त्रीबीजांड

‘इस्ट्रोजेन’ व ‘प्रोजेस्टेरोन’ या संप्रेरकांची निर्मिती बहुतांशी स्त्रीबीजांडात होते, व थोड्या अंशी ‘अॅड्रेनल’ ग्रंथींमध्ये होते. स्त्रियांचं मासिक पाळीचं चक्र या संप्रेरकांवर अवलंबून असतं. जर ठराविक वेळी हे संप्रेरक पुरेशा प्रमाणात तयार झाले नाहीत, तर पाळीच्या चक्रात बदल होतो व गर्भधारणेस अडचण येऊ शकते. स्त्रियांमध्ये ‘अँड्रोजेन’ संप्रेरक थोड्या अंशी ‘अॅड्रेनल’ ग्रंथीत तयार होतं.

४५-५० वयाच्या आसपास स्त्रियांची पाळी अनयिमित व्हायला लागते. दोन-तीन महिन्यांतून एखाद्यावेळी पाळी येणं, महिन्यात अधेमध्ये रक्त जाणं असं व्हायला लागतं व मग काही काळाने पाळी पूर्णपणे बंद होते. साधारणत: एक वर्ष पाळी आली नाही, तर रजोनिवृत्ती आली आहे असं मानलं जातं (सगळ्या स्त्रियांची रजोनिवृत्ती ४५-५० वर्षांच्या आसपास येईल असं नसतं. क्वचित काहींची ६० वर्ष उलटली तरी रजोनिवृत्ती येत नाही, तर क्वचित काहीजणींची रजोनिवृत्ती ३० च्या आसपासही येऊ शकते.)

रजोनिवृत्ती आली, की महिन्याला स्त्रीचं बीज परिपक्व होणं बंद होतं, पाळी बंद होते. स्त्रीबीजांडात ‘इस्ट्रोजेन’ व ‘प्रोजेस्टेरोन’ या संप्रेरकांच्या निर्मितीत घट होते. ही घट झाल्यामुळे काहींना अधूनमधून चटका बसेल एवढं गरम अंग जाणवणं (‘हॉट फ्लशेस’), चिडचिड होणं, दरदरून घाम येणं, खूप नैराश्य येणं हे बदल दिसू शकतात. लैंगिक इच्छा कमी होते. योनी, मोठं भगोष्ठ, छोटं भगोष्ठ व शिस्निका आकुंचन पावते. योनीच्या आतील बाजूस येणारा ओलावा कमी होतो. योनी कोरडी पडल्यामुळे लिंग-योनीमैथुनाच्या वेळी घर्षणानं योनीत दुखू शकतं. काही स्त्रियांना कमी प्रमाणात तर काही स्त्रियांना खूप जास्त प्रमाणात हे त्रास होतात. डॉक्टरांकडे जाऊन त्यांच्या सल्ल्याने ‘इस्ट्रोजेन रिप्लेसमेंट थेरपी’ घेता येते. त्याने हे दुष्परिणाम कमी होतात, लैंगिक इच्छेच्या निर्मितीस मदत होते.

खेळांडूमधील संप्रेरकांचा वापर (स्टेरॉइड्स)

अनेक संप्रेरकांचं शरीरातील प्रमाण ‘फिडबॅक’ यंत्रणेवर आधारित असतं. म्हणजे रक्तातील एखाद्या संप्रेरकाचं प्रमाण कमी झालं की तो संप्रेरक निर्माण करणारी ग्रंथी रक्तात संप्रेरक सोडते. रक्तातील संप्रेरकांच प्रमाण पुरेसं असलं, की

ग्रंथी संप्रेरक सोडणं बंद करते. कालांतराने रक्तातील संप्रेरकाचं प्रमाण कमी झालं की परत ग्रंथी रक्तात संप्रेरक सोडते.

स्नायू वाढण्यास मदत व्हावी म्हणून काही मुलं 'जिम'मध्ये जाऊन दीर्घ काळासाठी 'ॲनॅबॉलिक स्टेरॉइड्स' (अँड्रोजेन संप्रेरक) घेतात. दीर्घ काळ स्टेरॉइड्स घेतल्यामुळे बाहेरून 'ॲड्रोजेन' मिळत असल्यामुळे वृषणांमध्ये 'ॲड्रोजेन' ची निर्मिती कमी होऊ लागते. कालांतराने हे बाहेरचे संप्रेरक घेणं बंद केलं तरी या संप्रेरक निर्मितीचं काम सुरू होण्यास वेळ लागतो. पुरुषबीजनिर्मितीवर विपरीत परिणाम होतो. काहींच्या स्तनात वाढ होते.

स्त्रियांमध्ये 'अँड्रोजेन' संप्रेरक जास्त प्रमाणात निर्माण झाले किंवा स्त्रियांनी काही कारणासाठी इंजेक्शनवाटे ते घेतले (उदा.काही वेटलिफ्टर्स) तर त्यांचं शरीर पुरुषी बनायला लागतं. अंगावर केस येणं, आवाज बसणं असे बदल दिसून येतात. त्यांच्या लैंगिक इच्छेतही वाढ होते.

सेक्स ड्रग्ज

लैंगिकतेच्या कार्यशाळेत हमखास विचारलेल्या प्रश्नांच्या यादीत –''बाजारात 'व्हायाग्रा' औषधं मिळतं ते संभोगाचा कालावधी वाढवतं का?'' हा प्रश्न हमखास असतोच. व्हायाग्रा व त्याच्यासारखी औषधं संभोगाचा कालावधी वाढवण्यासाठी नाहीत, ती आहेत लिंगाला उत्तेजना आणण्यासाठी. जर लैंगिक इच्छा होत असेल पण काही कारणानी लिंगाला ताठरपणा येत नसेल किंवा पुरेसा ताठरपणा येत नसेल, तर ही औषधं लिंगाला ताठरपणा आणण्यास मदत करतात. या औषधांनी संभोगाचा कालावधी वाढत नाही.

अशा औषधाची गोळी अंदाजे एक तास संभोगाच्या अगोदर घ्यावी लागते. गोळी घेतली की लिंग आपोआप उत्तेजित होत नाही. लैंगिक इच्छा नसेल तर गोळी घेऊनही काहीही फायदा होत नाही. लैंगिक इच्छा जागृत झाली तर या गोळीतील रसायनामुळे रक्तवाहिन्या रुंदावतात. याच्यामुळे लिंगात जास्त रक्तप्रवाह होतो व लिंगाला ताठरपणा येतो. (स्त्रीने अशा प्रकारचे औषध घेतलं तर तिच्या जननेंद्रियांनाही जास्त रक्तप्रवाह होतो.)

अशा औषधांचे काही दुष्परिणाम आहेत. दृष्टीवर काही काळ परिणाम होणं, शरीराला कंप सुटणं, दरदरून घाम येणं, मळमळणं इत्यादी. या औषधांनी रक्तवाहिन्यांचा व्यास वाढल्यामुळे रक्तदाब कमी होतो. रक्तदाब खूप कमी झाला तर जिवाला धोका होतो. म्हणून ज्यांना हृदयविकार आहे, रक्तदाबाचा आजार आहे, या आजारांवर औषधं चालू आहेत अशांना या गोळ्यांपासून मोठा धोका आहे. म्हणून अशी औषधं आपल्या मनानं घेऊ नयेत. ही औषधं घ्यायच्या अगोदर डॉक्टरांचा सल्ला घेणं आवश्यक आहे. किती मात्रेची गोळी आठवड्यातून किती

वेळा घ्यायची हे त्यांच्या सल्ल्यानुसारच ठरवावं.

बाजारात अनेक 'शक्ती' वाढवणारी आयुर्वेदिक औषधं, स्प्रे, तेल उपलब्ध आहेत. ही औषधं कोणालाही उपलब्ध होतात. ही औषधं घेऊन पुरुषाला मानसिकदृष्ट्या आपल्या लैंगिक सुखात वाढ होतेय असं वाटतं, पण प्रत्यक्षात या औषधांनी लैंगिक उत्तेजना किंवा संभोगाचा कालावधी वाढतो का? त्याच्याबद्दल कोणताही पुरावा माझ्यापाशी उपलब्ध नाही. या औषधांचे कोणते दुष्परिणाम होतात याच्यावर फारसा अभ्यास झालेला नाही. त्यामुळे अशा औषधांवर पैसा खर्च करायचा की नाही हे ज्याचं त्यांनं ठरवावं.

'द ड्रग्ज अँड मॅजिक रेमेडिज अॅक्ट १९५५' मध्ये लैंगिक सुख वाढवायच्या औषधांच्या जाहिरातींवर निर्बंध घातले आहेत. तरीही काहीजण शब्दांचा खेळ करून अशा औषधांची जाहिरात करतात. उदा. 'जोश व शक्ती वाढवणाऱ्या गोळ्या.' जाहिरातीत ताकदवान पुरुष व मादक स्त्रीचं अर्धनग्न चित्र असतं. वाचणाऱ्याला वाटतं की ती जाहिरात लैंगिक क्षमता वाढवणाऱ्या गोळ्यांची आहे. उदा. जेव्हा '३०३ गोळ्या, जोश व शक्ती वाढवणाऱ्या, प्रौढ पुरुषांसाठी.' अशी जाहिरात आली तेव्हा जाहिरात देणाऱ्या संस्थेवर केस दाखल केली गेली. कोर्टानं निकाल देताना सांगितलं, की ही जाहिरात एखाद्या आजारासाठी औषध पुरवत नाही. या जाहिरातीत आजाराचा उल्लेख नाही. अॅक्टमधील उल्लेख लैंगिक सुखाबद्दल आहे. या जाहिरातीत संभोग, लैंगिक सुख असे शब्द नाहीत. काहीजण या जाहिरातीचा तसा अर्थ लावू शकतील पण म्हणून ती जाहिरात लैंगिक सुखाबद्दलच आहे असा निष्कर्ष काढता येणार नाही. या कारणास्तव ही जाहिरात या अॅक्टचं उल्लंघन करते असं मानता येणार नाही. या उदाहरणावरून स्पष्ट होतं

की जाहिरात वाचताना आपली दिशाभूल होणार नाही ना याची काळजी ज्याची त्याने घेतली पाहिजे.

स्वादुपिंड

स्वादुपिंड 'इन्शुलिन' संप्रेरकाची निर्मिती करतं. 'इन्शुलिन' शरीराची साखर संतुलित ठेवण्यास मदत करतं. 'इन्शुलिन' निर्मितीचं प्रमाण गरजेपेक्षा कमी झालं की रक्तातील साखर वाढते. याचा शरीरावर परिणाम व्हायला लागतो. याला मधुमेह म्हणतात (डायबेटीस). शरीराला पुरेशा 'इन्शुलिन' ची निर्मिती करता येत नसेल, तर गोळ्या किंवा 'इंजेक्शन' घेऊन 'इन्शुलिन' ची कमतरता पुरी करावी लागते. जर मधुमेह खूप वाढला (शरीरातील साखर नियंत्रणाबाहेर गेली) तर शरीरातील काही भागांची संवेदनशीलता कमी होते. लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण होते, काहींना नंपुसकत्व येतं.

युरीनरी ट्रॅक इन्फेक्शन्स

काही जिवाणूंमुळे मूत्रमार्ग, मूत्राशय, पूरस्थ ग्रंथी, युरेटर्स, मूत्रपिंडाला इन्फेक्शन होऊ शकतं. लघवीला जळजळ होणं, ओटीपोटात दुखणं, जननेंद्रिय दुखणं, लघवीतून रक्त/पू जाणं, थंडी-ताप येणं, अशी लक्षणं दिसतात. स्त्रियांचा मूत्रमार्ग लांबीनं छोटा असल्यामुळे स्त्रियांना हे आजार होण्याची जास्त शक्यता असते.

काही वेळा मूत्रमार्ग, मूत्राशय, पूरस्थ ग्रंथी यांचा दाह होतो. यामुळे लघवी करताना वेदना होणं, ओटीपोटात दुखणं, संभोगाच्या वेळी वेदना होणं अशी काही लक्षणं दिसतात. मूत्रमार्गाच्या दाहाला 'युरेथ्रायटीस' म्हणतात. मूत्राशयाच्या दाहाला 'सिसटायटीस' म्हणतात व पूरस्थ ग्रंथींच्या दाहाला 'प्रोस्टॅटिटिस' म्हणतात. ॲलोपॅथिक औषधांनी याच्यावर इलाज केला जातो.

अल्सर

अल्सरमुळे लैंगिक इच्छा किंवा लैंगिक कृतीवर फरक पडत नसला, तरी त्याच्यावर उपचारासाठी घेतलेल्या काही औषधांचा लैंगिक अनुभवावर परिणाम होऊ शकतो. अल्सर बरा व्हावा म्हणून जी औषधं घेतली जातात ती पोटातील आम्ल तयार होण्याची मात्रा कमी करणं, आम्ल तयार झालं असेल तर त्याचं दुसऱ्या रसायनात रूपांतर करणं अशा विविध मार्गांनी काम करतात. यांतील काही औषधं 'अँटी-अँड्रोजेन' म्हणून काम करतात. त्यामुळे अशा काही औषधांमुळे पुरुषाच्या लैंगिक इच्छा व उत्तेजनेत बाधा येणं, पुरुषाच्या स्तनांची वाढ होणं, असे दुष्परिणाम दिसू शकतात.

रक्तदाब

ज्यांना रक्तदाबाचा आजार असतो, अशांना रक्तदाब नियंत्रणात आणण्यासाठी विविध औषधं दिली जातात. काही औषधं रक्तवाहिन्यांचा व्यास वाढवून रक्तदाब कमी करतात. यातील काही औषधांमुळे लिंगाला उत्तेजना येण्यास, वीर्यपतन होण्यास अडचण होऊ शकते.

जसजसं वय वाढतं तसतसं चरबीमुळे रक्तवाहिन्या अरुंद होतात (जसा पाण्याच्या पाईपमध्ये गंज चढून पाण्याचा प्रवाह कमी होतो तसंच). त्यामुळे लिंगाला रक्ताचा प्रवाह कमी होऊन लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येऊ शकते.

हृदयाचा झटका

हृदयाचा झटका येऊन गेल्यावर रुग्णाला संभोग करताना हृदयावर ताण पडून परत हृदयाचा झटका येईल याची भीती असते. हीच भीती त्याच्या/तिच्या जोडीदारालाही असते, म्हणून अशा व्यक्तींबरोबर संभोग करण्यास जोडीदार घाबरतो. हृदयाचा झटका येऊन गेल्यावर संभोग करण्यास कधी सुरुवात करायची? काही औषध घ्यायचं का? या गोष्टी डॉक्टरांना नि:संकोचपणे विचाराव्यात.

क्षयरोग (टीबी)

क्षयरोगाचा जिवाणू ('मायकोबॅक्टेरियम ट्यूबरक्युलॉसिस') श्वासातून आपल्या फुफ्फुसात जातो व तिथे वाढून छातीचा क्षयरोग होतो (पल्मनरी टीबी). खोकला होणं, छातीत दुखणं, खोकताना बेडकं पडणं, प्रगत अवस्थेत बेडक्याबरोबर तोंडातून रक्त पडणं अशी लक्षणं दिसतात. बेडकाची चाचणी व छातीचा एक्सरे काढून छातीच्या क्षयरोगाचं निदान करता येतं.

काही वेळा फुफ्फुसातून हे जिवाणू रक्तवाहिन्यात जाऊन रक्तातून इतर अवयवांत पसरतात. त्यामुळे काहीजणांना शरीराच्या इतर अवयवात क्षयरोग होऊ शकतो. (एक्स्ट्रापल्मनरी टीबी) उदा. पोटाचा, हाडाचा, मेंदूचा, जननेंद्रियांचा क्षयरोग.

एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तींची रोगप्रतिकारकशक्ती खालावल्यामुळे अनेक एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तींमध्ये क्षयरोग आढळून येतो.

'डॉट्स' ची (डायरेक्टली ऑब्झर्वड् ट्रीटमेंट शॉर्टटर्म) औषधं सहा ते आठ महिने न चुकता घेऊन क्षयरोगावर इलाज करता येतो. डॉट्सची औषधं सरकारी रुग्णालयात मोफत उपलब्ध आहेत. या औषधांचे काही दुष्परिणाम आहेत. उदा. मळमळणं, ॲसिडीटी होणं इत्यादी. या औषधांनी स्त्रीचं मासिक पाळी चक्र बिघडू शकतं. पुरुषांच्या लैंगिक उत्तेजनेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

पुरुषाला जननेंद्रियांचा क्षयरोग झाला तर तो मूत्रपिंड, पूरस्थ ग्रंथी, वीर्यकोष,

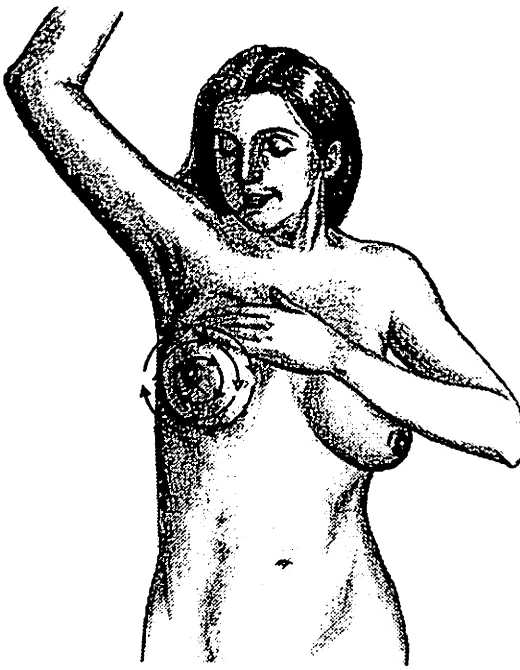
वृषण व क्वचित वेळा लिंगात पसरतो. मूत्रमार्ग अरुंद होऊ शकतो, जननेंद्रियांत गाठ होऊ शकते. पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. स्त्रियांमध्ये जननेंद्रियांचा क्षयरोग झाला तर तो स्त्रीबीजांडात, गर्भाशयात व योनीत पसरू शकतो. अशा वेळी ओटीपोटात दुखणं, योनीतून अवेळी रक्तस्राव होणं, वंध्यत्व येणं असे परिणाम दिसू शकतात.

जननेंद्रियांचे कर्करोग

भारतात स्त्रियांमध्ये प्रजननसंस्थेच्या कर्करोगात स्तनाचा, गर्भाशयमुखाचा व गर्भाशय यांचं प्रमाण जास्त दिसतं. पुरुषांमध्ये लिंग व वृषणाच्या कर्करोगाचं प्रमाण कमी दिसतं, त्याच्या तुलनेत पूरस्थ ग्रंथीच्या कर्करोगाच प्रमाण जास्त दिसतं.

कर्करोगाचं जेवढ्या लवकर निदान होतं, तेवढ्या लवकर त्याच्यावर मात करायला सोपं जातं. म्हणून स्तनांचं अधूनमधून निरीक्षण करणं, पस्तिशीनंतर दर वर्षाने गर्भाशयमुखाची तपासणी करण्यावर डॉक्टर भर देतात, विशेषत: जिथे फॅमिली 'हिस्ट्री' त कर्करोग आढळून आला आहे.

दर दोन आठवड्यांनी एकदा स्तनांचं निरीक्षण करून स्तनांत काही बदल झालेत का हे बघावं. आकृतीमध्ये दिल्याप्रमाणे स्तनांवरून हात फिरवून स्तनात गाठ जाणवते का ? स्तनांत काही जागी खड्डे किंवा पिचल्यासारखं झालंय का ? बोंडातून पू येतोय का ? हे बघावं. असं काही दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जाऊन तपासून घ्यावं.



गर्भाशयमुखाचा कर्करोग लगेच लक्षात येत नसल्यामुळे काही वेळा तो खूप वाढल्यावर लक्षात येतो. म्हणून पस्तिशीनंतर दर वर्षातून एकदा 'पॅप स्मीयर' किंवा 'व्ही.आय.ए.' ही चाचणी करावी. 'पॅप स्मीयर' चाचणीत गर्भाशयमुखाच्या दोनचार पेशी काढून त्यात कर्करोगाची लागण झाली आहे का हे तपासलं जातं. 'व्ही.आय.ए' चाचणीत गर्भाशयमुखाला विशिष्ट रसायन लावून पेशींच्या रंगात कोणता बदल दिसतो यावरून कर्करोगाची लागण झाली आहे का, हे तपासलं जातं.

या आजाराचा आपल्या शरीरावर व मानसिक आरोग्यावर मोठा परिणाम होतो. आपल्या आयुष्याचा हा प्रश्न असल्यामुळे जोवर शस्त्रक्रिया, औषधोपचार होऊन तो नियंत्रणात येत नाही तोवर कोणत्याच गोष्टीत मन लागत नाही. या काळात लैंगिक इच्छाही लोप पावू शकतात. जसजसं बरं वाटायला लागतं तसतशा लैंगिक इच्छा परत व्हायला लागतात पण कर्करोगापासून व त्याच्यावरच्या घेतलेल्या उपचारांपासून येणाऱ्या लैंगिक अडचणींबद्दल जर रुग्णाने डॉक्टरांशी चर्चा केली नसेल, तर होणाऱ्या परिणामांबद्दल रुग्णाची मानसिक तयारी झालेली नसते. म्हणून रुग्णाने डॉक्टरांशी न लाजता या विषयाबद्दल बोलणं गरजेचं आहे. एक ताई म्हणाल्या, "जेव्हा माझं गर्भाशय व स्त्रीबीजांड काढली तेव्हा मला काहीही सांगितलं नव्हतं. एकतर मी डॉक्टरांकडे जायचे तेव्हा खूप गर्दी असायची. त्यात त्यांच्याशी बोलताना सारखं कोणी ना कोणी मध्ये मध्ये यायचे. त्यात आपलं बरं होणं ही महत्त्वाची बाब असल्यामुळे या (लैंगिक) विषयाला तेव्हा महत्त्व नव्हतं. हॉस्पिटलमध्ये डॉक्टर 'राऊंड' घेताना माझ्यापाशी कायम माझे नातेवाईक असायचे. या सगळ्यांमुळे त्यांना या विषयावरचं काही विचारण्याचा प्रश्नच नव्हता आणि त्यांनीही काही आपणहून सांगितलं नाही."

पूरस्थ ग्रंथीचा कर्करोग

पूरस्थ ग्रंथीच्या कर्करोगावर औषधं किंवा शस्त्रक्रिया हे पर्याय असतात. शस्त्रक्रियेमुळे पूरस्थ ग्रंथीच्या आजूबाजूचे काही स्नायू कापले जाऊ शकतात, ज्याच्यामुळे लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येऊ शकते. पुरुषबीज व वीर्यनिर्मितीस अडचण येत नाही, पण काहीजणांचं वीर्यपतन झाल्यावर वीर्य लिंगाच्या बाहेर न येता ते मूत्राशयात जाऊ शकतं.

पूरस्थ ग्रंथीचे काही विशिष्ट कर्करोग आहेत जे 'अँड्रोजेन' संप्रेरकामुळे वाढू शकतात. असं असेल तर 'अँटी-अँड्रोजेन' औषधं देऊन कर्करोगावर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न केला जातो. 'अँड्रोजेन' संप्रेरक कमी झाल्यामुळे पुरुषाला लैंगिक इच्छा कमी होणं, स्तनं वाढणं असे परिणाम दिसू शकतात.

स्तनाचा कर्करोग

स्तनाच्या कर्करोगाचं निदान झालं तर औषधं व शस्त्रक्रियेने त्याच्यावर मात करण्याचा प्रयत्न केला जातो. शस्त्रक्रियेचे दोन मुख्य प्रकार आहेत. स्तनातील कर्करोगाची गाठ काढून टाकणं ('लंपेक्टोमी') किंवा पूर्ण स्तन काढून टाकणं ('मॅस्टेक्टोमी'). एक स्तन काढल्यामुळे त्याचं वजन जातं व शरीराच्या स्नायूंवर एका स्तनाच्या असंतुलनामुळे ताण पडून पाठ दुखू शकते. म्हणून मग काहीजणी कृत्रिम स्तन बसवतात.

स्तनाचे काही विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग आहेत, ज्यांच्या वाढीस 'इस्ट्रोजन' संप्रेरक भर घालतात. अशा वेळी 'अँटी-इस्ट्रोजन' औषधं घेऊन शरीरातील 'इस्ट्रोजन' संप्रेरक कमी करून या कर्करोगावर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न होऊ शकतो. शरीरातील 'इस्ट्रोजन' संप्रेरक कमी झाल्यामुळे स्त्रीच्या मासिक पाळीचं चक्र बिघडू शकतं.

गर्भाशयाचा कर्करोग

काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशयमुखाचा किंवा गर्भाशयाचा कर्करोग होतो. गर्भाशयमुखाचा कर्करोग हा संभोग करणाऱ्या (सेक्शुअली ॲक्टिव्ह) स्त्रियांमध्ये जास्त आढळतो. गर्भाशयाचा कर्करोग आढळला तर बहुतेक वेळा डॉक्टर गर्भाशय काढून टाकायचा सल्ला देतात. गर्भाशय काढून टाकण्याला 'हिस्टरेक्टोमी' म्हणतात. जर गर्भाशयाबरोबर स्त्रीबीजवाहिन्या व स्त्रीबीजांड हे सर्व काढलं तर त्याला 'बाय-लॅटरल सॅल्पींजियो उफरेक्टोमी' म्हणतात. जर स्त्रीबीजांड शस्त्रक्रियेतून काढण्यात आली तर त्या स्त्रीला लगेच रजोनिवृत्ती येते.

अनघा घोष म्हणाल्या, "कर्करोगामुळे माझी बीजांड, स्त्रीबीजवाहिन्या व गर्भाशय काढलं गेलं. तेव्हा मी स्त्रीत्व गमावते आहे असं मला थोडा वेळ वाटलं. पण मी असा विचार केला की एकतर ही शस्त्रक्रिया आवडो किंवा ना आवडो ती करावी लागणार होती. मला याच्यापुढे मुलं नको होती म्हणून मला पुढे मुलं कशी होणार ही काळजी नव्हती. स्त्रीबीजांड काढल्यावर मला रजोनिवृत्ती लगेच येणार याची जाण होती. त्यामुळे तशी काही प्रमाणात मानसिक तयारी होती. शस्त्रक्रियेनंतर मला लगेच रजोनिवृत्तीचा त्रास सुरू झाला. एकदम अंग खूप गरम व्हायचं व खूप घाम यायचा. माझी लैंगिक इच्छाही जवळपास नाहीशी झाली. अर्थात याला इतरही कारणं होती. माझी औषधं, 'केमो' चालू होती. त्याने खूप थकवा यायचा."

नाती

आपल्या स्त्रीत्वाशी किंवा पुरुषत्वाशी निगडित असलेला अवयव शस्त्रक्रियेमुळे काढला गेला तर त्याचा आपल्या स्व-प्रतिमेवर परिणाम होतो. माझी आई

म्हणाली, (तिचं डावं स्तन कर्करोगामुळे काढलं आहे)"माझी शस्त्रक्रिया झाली तेव्हा मी जवळजवळ साठीला आले होते. त्यामुळे मला एक स्तन जाण्याचा फारसा मानसिक त्रास झाला नाही. हीच जर एखादी तरुण मुलगी असती तर तिला नक्कीच याचा त्रास झाला असता." औषधोपचार चालू असताना गोळ्या- औषधांचा त्रास होतो. औषधांमुळे तोंडाला, घामाला जास्त वास येतो. दिसण्यातही फरक पडतो.सकाळी वेणी घालताना केसांचे पुंजके खाली पडतात, हे बघून घाबरायला होतं. आपल्या मनाची अवस्था बघून जोडीदार आधार द्यायला, मिठीत घ्यायला जरी आला तरी त्याच्यावर वस्‌दिशी ओरडणं होतं. आधार मिळाला नाही तरी त्रास होतो, मिळाला तरी मूड चांगला नसेल तर आधार घ्यावासा वाटत नाही. हे सर्व जोडीदाराने समजून घेणं महत्त्वाचं असतं. आपला/आपली जोडीदार किती समजूतदार आहे, यावर आपली स्व-प्रतिमा अवलंबून असते. अनघा घोष म्हणाल्या, "या प्रवासात मला माझ्या घरच्यांकडून, नवऱ्याकडून, मुलीकडून इतका मोठा आधार मिळाला की या आजाराला सामोरं जाणं मला एवढं अवघड गेलं नाही."

काहींना जोडीदाराची साथ मिळत नाही. आपल्यातील वेगळेपण पाहून जोडीदार दूर जातो, तो सहवास टाळायला लागतो. काही जोडप्यांमधला संवादच बंद होतो. जेव्हा जोडीदाराच्या आपुलकीची खूप गरज असते तेव्हा तो दूर गेला की मन खूप दुखावतं. आपलं इतक्या वर्षांचं नात हे फक्त शरीराच्या ठेवणीवर अवलंबून होतं, हा प्रत्यय आला की मन कळवळतं.

औषधोपचारांनी जसजसं शरीर सुधारायला लागतं तसं परत चांगलं दिसायचा प्रयत्न होतो. टोप बसवणं, कृत्रिम स्तन बसवणं, वेशभूषा बदलणं इत्यादी. लैंगिक जवळीक साधायची इच्छा होऊ लागते. पण काहीजणांना त्याचा अपराधीपणा वाटतो. एवढं गंभीर आजारपण असताना आपल्याला लैंगिक इच्छा होतात, हे चुकीचं वाटतं. संभोग करताना इजा होणार नाही ना याची काळजी असते. उदा. स्तन काढलेलं असेल तर तिथल्या व्रणावर जोडीदाराचा हात लागला तर दुखेल याची दोघांना भीती असते. जर कंबरेच्या भागाला 'रेडिएशन' दिलं तर त्यामुळे पुरुषांमध्ये लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येणं, वीर्यपतन न होणं व स्त्रियांमध्ये योनीत कोरडेपणा येऊन संभोग करताना दुखणं असे परिणाम दिसू शकतात. असं असूनसुद्‌धा आपला लैंगिक अनुभव हे आपल्या अस्तित्वाचं एक महत्त्वाचं प्रतीक आहे. तो उत्सव इच्छा असेल व शक्य असेल तर साजरा का करू नये ? अनेकांसाठी मर्यादा असतील, अडचणी असतील. पण 'प्रशांती कॅन्सर सर्व्हायव्हर्स ग्रुप' च्या संचालिका डॉ. रमा शिवराम म्हणाल्या तसं, *"Illness does not mean being asexual."*

काही जोडीदारांना भीती असते की कर्करोग असलेल्या जोडीदाराबरोबर संभोग

केल्याने कर्करोगाची लागण आपल्यालाही होईल. त्या भागाला स्पर्श झाला तर तो कर्करोग आपल्यापर्यंत पोहोचेल. कर्करोग हा संसर्गजन्य नाही, पण काही विशिष्ट कर्करोगांचा संबंध 'एचपीव्ही' विषाणूशी आहे. जोडीदाराला 'एचपीव्ही' चा संसर्ग असेल व त्याचबरोबर असुरक्षित (निरोध न वापरता) संभोग केला, तर 'एचपीव्ही' विषाणूचा संसर्ग आपल्याला होऊ शकतो. काहीजणांमध्ये या संसर्गाचं रूपांतर लिंगाच्या/गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगात होऊ शकतं. या सर्व गोष्टींबद्दल डॉक्टरांशी मोकळेपणाने बोलणं गरजेचं आहे.

*****

एसटीआय व एचआयव्ही/एड्स

"माझ्या पोराला काय झालंय ते बघा", एक ताई म्हणाल्या. १६ वर्षांचं पोरं. त्याला 'परमा' झाला होता. लिंगातून टपटप स्राव गळत होता. सगळ्या अंडरवेअर या स्रावानी ओल्या झाल्या होत्या म्हणून अंडरवेअर न घालता फक्त जीन्स घालून आला होता. कळलं की त्याचं लग्न ठरलं होतं व म्हणून ज्या मुलीबरोबर लग्न ठरलं होतं (तीही लग्नाच्या वयाची नव्हती) तिच्याबरोबर याचा संभोग झाला होता. सुरक्षित संभोग, एसटीआय/एचआयव्ही, लग्नाचं वय न होता लग्न करणं व कायदा या अशा अनेक पैलूंवर मी त्यांच्यांशी बोललो. पण त्या ताईंपर्यंत काहीही पोहोचत नव्हतं. मुलाची बाजू घेऊन ताईंचं एकच म्हणणं होतं, "तो बरा होईल ना? ती पोरगी बेकार निघाली. आता नाही तिच्यासंग लग्न करणार तो."

माझी 'समपथिक ट्रस्ट' व इतर अशा अनेक संस्था जरी निरोध वाटप करत असल्या, सुरक्षित संभोगाबद्दलची माहिती देत असल्या तरी आजही दिसतं, की लोकांना सुरक्षित संभोगाचं महत्त्व कळत नाही. एचआयव्ही भारतात आल्यापासून तरी निदान या विषयाचं गांभीर्य लोकांना कळेल असं वाटलं होतं. पण तसं झालेलं दिसत नाही. लोकांनी एकनिष्ठ राहावं, कमी जोडीदार ठेवावेत असली नीतिमत्ता मी शिकवत नसतो तरी दरवेळी व्यवस्थित निरोधचा वापर व्हावा हे मी नेहमी सांगतो.

एसटीआय (सेक्शुअली ट्रान्समिटेड इंन्फेक्शन्स)

पूर्वी 'गुप्तरोग' हा शब्द प्रचलित होता (एसटीडी-'सेक्शुअली ट्रान्समिटेड डिसीझेस'). 'लैंगिक संबंधातून गुप्तांगांवर होणारे रोग.' हल्ली 'गुप्तरोग' हा शब्द कमी वापरला जातो. 'एसटीआय' हा शब्द वापरला जातो. यांच सर्वांत महत्त्वाचं कारण असं, की काही वेळा गुप्तरोग निर्माण करणाऱ्या जिवाणू, विषाणूंची लागण होते पण त्याचं रोगात रूपांतर होत नाही. लागण झाल्यावर त्याची लक्षणं दिसतीलच असं नाही. मला एकजण म्हणाले, "मी जोडीदाराला फोड, जखमा नाहीत हे नीट बघूनच त्याच्याबरोबर सेक्स करतो." त्यांचा गैरसमज होता, की एसटीआय असेल

तर त्याची लक्षणं दिसतीलच व लक्षणं नसतील तर एसटीआय नसणार. एसटीआय असूनसुद्धा लक्षणं दिसतीलच असं नाही हे कळल्यावर ते अस्वस्थ झाले.

जर एखाद्या व्यक्तीला (स्त्री किंवा पुरुष) एसटीआय असेल व त्या व्यक्तीबरोबर असुरक्षित संभोग झाला तर त्या व्यक्तीचा एसटीआय जोडीदाराला होऊ शकतो. एसटीआय पुरुषांना व स्त्रियांना दोघांनाही होऊ शकतात. एसटीआय बाधित व्यक्तीशी असुरक्षित योनीमैथुन, मुखमैथुन किंवा गुदमैथुन करून पसरतात. एकाच वेळी एकापेक्षा अनेक एसटीआयचीही लागण होऊ शकते. एसटीआयबाधित व्यक्तीपासून, असुरक्षित भिन्नलिंगी संभोगातून, तसंच असुरक्षित समलिंगी संभोगातून एसटीआय पसरू शकतात.

काही वेळा एसटीआय झाला की त्याची लक्षणं दिसतात. लागण झाल्यावर कधी एका आठवड्यात दिसतात तर कधी दीड-दोन महिन्यांनीही दिसू शकतात.

पुरुष व स्त्रिया यांच्यामधील एसटीआयची लक्षणं

फोड - जननेंद्रियांवर (योनी, लिंग, वृषण, गुदद्वार) फोड येणं. फोडाचे अनेक प्रकार आहेत: एक किंवा अनेक, छोटे किंवा मोठे, पाण्याने भरलेले किंवा कोरडे, जळजळ करणारे किंवा न जळजळ करणारे, दुखणारे किंवा न दुखणारे.

गाठी - जांघेत दुखणाऱ्या गाठी, त्यात काही दिवसांनी पाण्यासारखा स्राव होतो.

जळमा - योनीवर, लिंगावर, वृषणावर, गुदद्वाराच्या जागी जखमा.

स्राव - योनी, लिंगाद्वारे दुर्गंधीयुक्त स्राव.

जळजळ - लघवी करताना जळजळ होणं.

रक्त - संडासवाटे रक्त जाणं.

संभोग करताना वेदना होणं. स्त्रियांच्या ओटीपोटात दुखणं.

सावधान - जननेंद्रियांवर दिसणारी विविध लक्षणं एसटीआयचीच असतील असं नाही. लक्षणं इतर कारणांमुळेही असू शकतात. उदा.१ गुदद्वारात कोंब हे मूळव्याधीचे असू शकतात. उदा.२ योनीतलं विशिष्ट जिवाणूंचं संतुलन बिघडल्यामुळे योनीतून वास येणारा स्राव येऊ शकतो. त्यामुळे ही लक्षणं दिसली तर आपल्याला एसटीआय झाला आहे असा आपणच तर्क काढू नये. ॲलोपॅथिक डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

एसटीआय हा फक्त गुप्तांगांवरच होतो असं नाही. तो इतरत्रही होऊ शकतो. उदा. जर एखाद्या पुरुषाला परमा (गोनोरिया), एसटीआयची लागण झाली असेल व जोडीदारानं त्या पुरुषावर असुरक्षित मुखमैथुन केला, तर जोडीदाराच्या घशात परमाची लागण होऊ शकते. म्हणून डॉक्टरांना दाखवताना त्यांना स्पष्टपणे लैंगिक

वर्तन सांगणं गरजेचं आहे.

अनेक वेळा असं दिसतं, की कॉन्सेलर व डॉक्टर एसटीआय घेऊन आलेल्या व्यक्तीशी संवेदनशीलपणे बोलत नाहीत. जर ती व्यक्ती समलिंगी किंवा ट्रान्सजेंडर असेल किंवा वेश्या असेल तर अशा व्यक्तीला तुच्छ वागणूक दिली जाते. म्हणून अनेकजण उपचार घ्यायचं टाळतात. कॉन्सेलर व डॉक्टरांनी कोणताही पूर्वग्रह न बाळगता संवेदनशीलपणे पेशंटशी वागलं पाहिजे तरच पेशंट मोकळेपणानं बोलेल.

काही विशिष्ट एसटीआयवर वेळेवर व योग्य उपचार घेतले नाहीत, तर हे एसटीआय गंभीर रूप धारण करू शकतात. उदा. गर्मी (सिफिलीस) मुळे शेवटच्या टप्प्यात अर्धांगवायू किंवा हृदयविकार होऊ शकतो. म्हणून वेळेवर उपचार घ्यावेत. आजार अंगावर काढू नये.

उपचार जाणकार ॲलोपॅथिक डॉक्टरांकडूनच घ्यावेत. भोंदू वैदूंकडून औषधं घेऊ नयेत. ज्या व्यक्तीला एसटीआय झालेला आहे, त्यांनेच फक्त उपचार घेणं पुरेसं नाही. त्या व्यक्तीचा जो/जी जोडीदार आहे (मग तो पुरुष असो किंवा स्त्री असो) त्यांचीही तपासणी करून घेणं गरजेचं आहे, कारण जर जोडीदारालासुद्धा लागण असेल व फक्त एकानंच औषध घेतलं तर, बरं झाल्यावर परत जोडीदाराबरोबर असुरक्षित संभोग करून ती लागण परत होते. म्हणून दोघांचीही तपासणी करणं व गरजेनुसार उपचार घेणं महत्त्वाचं आहे. उपचार पूर्ण करावेत. औषधांचा कोर्स अर्धवट सोडू नये. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे या कालावधीत आपल्या जोडीदाराला आपल्या एसटीआयची लागण होऊ नये म्हणून संभोगाच्या वेळी नेहमी व व्यवस्थित प्रकारे निरोधचा वापर करावा.

निरोध (कंडोम)

गर्भनिरोधक साधनांमधले फक्त पुरुष व स्त्री निरोध असे आहेत जे संतती नियमनास मदत करतात व त्याचबरोबर एसटीआय/एचआयव्ही/एड्सपासून संरक्षण देतात.

पुरुषाचा निरोध

पुरुषाचा निरोध ही एक लॅटेक्स रबराची एका बाजूला बंद असलेली नळी आहे, जी लिंगावर चढवायची असते. लिंग–योनीमैथुन, मुखमैथुन व गुदमैथुन या तिन्ही मैथुनात पुरुष–निरोधचा वापर करता येतो.

अनेकजण ''कंडोमनी मजा येत नाही'', ''नैसर्गिक वाटत नाही'', ही सबब सांगतात. हे खरं असलं तरी आपल्या स्वास्थ्याला किती महत्त्व द्यायचं हे ज्यानी त्यानी ठरवावं. जर जोडीदाराला एसटीआय/एचआयव्हीची लागण नसेल, तर

आपण त्याच्या/तिच्याबरोबर असुरक्षित संभोग केल्यानं आपल्याला एसटीआय/एचआयव्हीची लागण होत नाही, पण जोडीदाराला एसटीआय/एचआयव्हीची लागण आहे की नाही हे अनेक वेळा लक्षणं दिसत नसल्यामुळे कळत नाही. म्हणून निरोध वापरण्याची सावधगिरी.

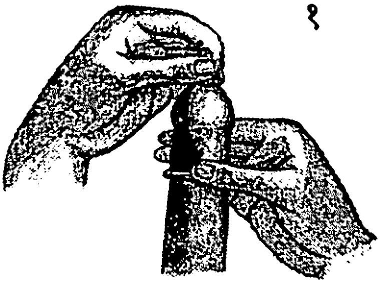
"आम्हाला असं काही होणार नाही.", "एकदाच असुरक्षित संभोग केल्याने एसटीआय किंवा एचआयव्हीची लागण कशी काय होईल?", "ती व्यक्ती सशक्त दिसत होती. तिला कुठलाही आजार नसणार," "ती वरच्या वर्गातील होती, तिला असं काही नसणार", अशा भाबड्या समजुतींमुळे अनेकजण एचआयव्ही संसर्गित झाले आहेत.

पुरुष–निरोध वापरण्याची योग्य पद्धत

१. निरोधच्या वेष्टनावरची कालबाह्य तारीख ('एक्सपायरी डेट') तपासा. जर निरोध कालबाह्य झाला असेल तर तो वापरू नका. दुसरा वापरा. इतर कोणताही निरोध उपलब्ध नसेल तरच कालबाह्य झालेला निरोध वापरा.

२. जर तारीख वाचता येत नसेल, तर निरोध पाकिटात सरकवण्याचा प्रयत्न करा. तो सहज सरकत असेल तर निरोध वापरण्यास हरकत नाही असं समजा, जर निरोध पाकिटात सहजपणे सरकत नसेल तर त्यातील वंगण वाळलं आहे व तो निरोध शक्यतो वापरू नये.

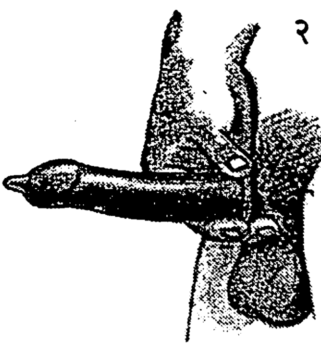
१



३. निरोधाचं पाकीट फाडायच्या अगोदर पाकिटातला निरोध एका बाजूला सरकवावा व दुसऱ्या बाजूनं (ज्या बाजूला निरोध नाही) पाकीट फाडा, म्हणजे पाकीट फाडताना तुमचं नख लागून निरोध फाटणार नाही.

४. निरोध पाकिटातून काढल्यावर त्याच्यावर फुंकर मारून तो कोणत्या दिशेनं उलगडायचा हे बघून घ्या.

२



५. लिंग पूर्ण उत्तेजित झाल्याशिवाय लिंगावर निरोध चढवू नका, अन्यथा तो लिंगावर नीट बसत नाही.

६. निरोधच्या टोकात हवा साठलेली असू शकते. तशीच हवा ठेवून जर निरोध लिंगावर चढवला तर संभोग

करताना निरोध फाटू शकतो. म्हणून निरोधचं टोक चिमटीत पकडा म्हणजे हवा बाहेर पडेल व तशीच चिमूट पकडून निरोध लिंगावर चढवा.

७. निरोध लिंगावर पूर्णपणे चढवा. अर्धवट चढवू नका.

८. संभोग करताना निरोध फाटलाय अशी शंका आली तर लगेच थांबा व लिंग बाहेर काढा. नवीन निरोध चढवा व मगच संभोग परत सुरू करा.

९. वीर्यपतन झाल्याबरोबर लिंग ताठ असतानाच निरोधची कड पकडून लिंग व निरोध (योनी/गुदातून) बाहेर काढा.

१०. लिंगावरून निरोध काढताना वीर्य योनी किंवा गुदावर सांडणार नाही याची काळजी घ्या.

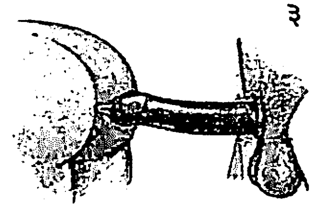
११. निरोधला गाठ मारा.

१२. निरोध कचऱ्याच्या कुंडीत टाकून द्या. संडासात टाकू नका. संडास तुंबू शकतो.

१३. गुदमैथुन केल्यानंतर योनीमैथुन करणार असाल किंवा योनीमैथुनानंतर गुदमैथुन करणार असाल, तर संभोगाचा प्रकार बदलतेवेळी न चुकता निरोध बदलायची खबरदारी घ्यावी.

निरोध व्यवस्थित वापरला तर संभोगाच्या दरम्यान निरोध फाटायची शक्यता अंदाजे २ ते ३% असते.

३



४

५

निरोधचे प्रकार

निरोधचे वेगवेगळे प्रकार बाजारात उपलब्ध आहेत. मुखमैथुनासाठी 'फ्लेवर्ड' निरोध (उदा. चॉकलेट, स्ट्रॉबेरी, बनाना चवीचं वंगण असलेले निरोध). या निरोधच्या वंगणाला विविध प्रकारची चव असते. शक्यतो फ्लेवर्ड निरोध

योनीमैथुनासाठी वापरू नये कारण त्याने योनीतील जिवाणूंचं संतुलन बिघडण्याची शक्यता असते.

याच्या व्यतिरिक्त रात्री चकाकणारे निरोध, सुगंधी निरोध, रेघा असलेले (रिब्ड) निरोध, ठिपके असलेले (डॉटेड) निरोध, असे विविध प्रकारचे निरोध बाजारात मिळतात. रिब्ड/डॉटेड निरोधमुळे गुदमैथुन करताना स्वीकृत जोडीदारास त्रास होऊ शकतो.

डबल निरोधचा वापर

काहीजणं सुरक्षिततेसाठी डबल निरोधचा वापर करतात. दोन निरोध वापरायचे की नाही याबद्दल दुमत आहे. काहीजण सांगतात की एका वेळी एकच निरोध वापरावा. दोन वापरले तर एका वर एक निरोध घासून निरोध फाटायची शक्यता असते. काहीजण सांगतात, की "आम्ही डबल निरोध वापरतो. त्यातला एक फाटला तरी दुसऱ्यामुळे संरक्षण मिळतं." दोन निरोध वापरल्यानं पुरुषाला संवेदनशीलता कमी जाणवते.

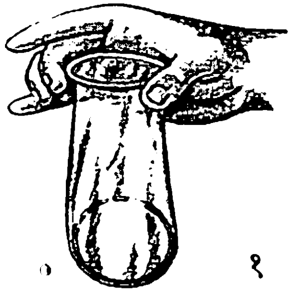
वंगण (लुब्रिकंट)

संभोगाच्या वेळी घर्षणाने निरोध फाटू नये म्हणून निरोधला वंगण लावलेलं असतं. हे वंगण पाणी आणि ग्लिसरीन यांनी बनवलेलं असतं. गुदमैथुनासाठी निरोधचं वंगण पुरेसं नसतं, म्हणून जास्त वंगण वापरण्याची जरूर पडते. तसेच जर योनीला कोरडेपणा असेल (विशेषत: रजोनिवृत्ती आल्यावर) तर जास्त वंगणाची जरूर पडते. वंगणामुळे घर्षण कमी होतं. स्वीकृत जोडीदाराला त्रास कमी होतो व निरोध फाटायची शक्यताही कमी होते. ज्या वंगणाने शरीराला अपाय होणार नाही, घर्षण कमी होईल आणि ज्यामुळे निरोध फाटणार नाही असं वंगण वापरलं पाहिजे. अनेक पुरुष तेलयुक्त वंगणाचा सर्रास वापर करतात. याच्यामुळे निरोधची ताकद कमी होते व निरोध फाटायची शक्यता वाढते. म्हणून तेलयुक्त वंगण वापरू नये. तेल, तूप, क्रीम (उदा. वॅसलीन, ओडोमॉस इत्यादी), मशीनचं वंगण (ग्रीस), साखरेचा पाक, आइस्क्रीम, जॅम व तेल/तूप वापरून केलेला कोणताही पदार्थ वंगण म्हणून वापरू नये.

'केवाय जेली' पाणी व ग्लिसरीनने बनवलेली असते. हे वंगण म्हणून वापरावं. हे वंगण मेडिकलच्या दुकानात मिळतं. याच्या व्यतिरिक्त गुदमैथुनासाठी मध, कोरफडीचा गर वंगण म्हणून वापरू शकता. थुंकीचा वंगण म्हणून फार उपयोग होत नाही. योनीमैथुनासाठी मध, कोरफडीचा गर वंगण म्हणून वापरू नये कारण त्याने योनीतील जिवाणूंचं संतुलन बिघडण्याची शक्यता असते.

स्त्रीचा निरोध

स्त्रीचा निरोध ही पॉलीयुरेथेन किंवा लॅटेक्स रबराची पिशवी आहे. तिला दोन रिंगा असतात. तोंडापाशी एक मोठी रिंग असते ती निरोधशी एकसंध असते. दुसरी एक छोटी रिंग निरोधच्या आत असते जी बाहेर काढता येते. स्त्रीचा निरोध स्त्रीच्या योनीत बसवायचा असतो.



१

स्त्री-निरोध वापरायची योग्य पद्धत

१. संभोगाच्या वेळी दोघांनी (स्त्रीनं व पुरुषानं) एकाच वेळी निरोध वापरू नये. म्हणजे पुरुष निरोध वापरत असेल तर स्त्रीनं निरोध वापरू नये.

२. स्त्री-निरोध संभोगाच्या अर्धा तास अगोदर स्त्रीनं बसवायचा असतो.

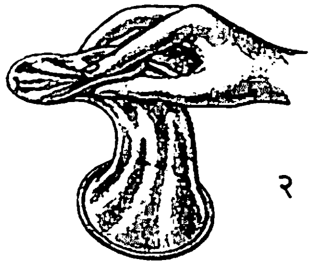
३. स्त्री-निरोध बसवण्यासाठी स्त्रीनं खुर्चीवर पाय फाकवून बसावं किंवा 'स्क्वॅटिंग पोझिशन' मध्ये बसावं.

४. निरोधातील छोट्या रिंगचा '8' चा आकडा करून तो योनीत घालावा.

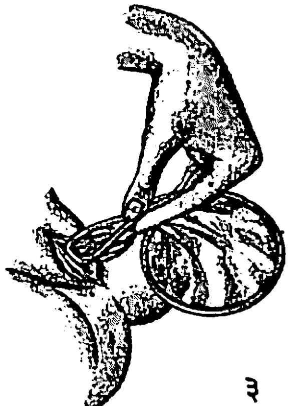
५. एका बोटाचा वापर करून ती छोटी रिंग योनीत जेवढी आत जाईल तेवढी आत घालावी. निरोधची मोठी रिंग योनीवर बसेल.

६. संभोगाच्या वेळी पुरुषाचं लिंग आत जाताना ते स्त्रीच्या निरोधात जात आहे याची खात्री करावी (चुकून लिंग मोठ्या रिंगच्या बाहेरच्या बाजूने आत गेलं तर निरोध वापरण्याचा काही उपयोग होत नाही.).

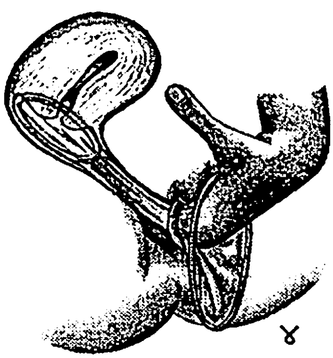
७. संभोग होऊन लिंग बाहेर काढल्यावर मोठ्या रिंगला एक-दोन पीळ द्यावेत व निरोध बाहेर काढायला लागावं.



२



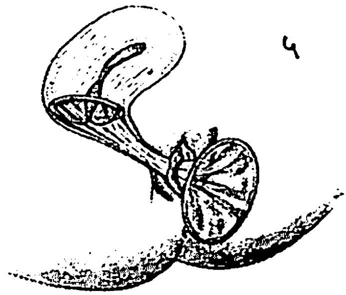
३



४

८. छोटी रिंग योनीमुखाजवळ आली की ती बोटांनी पकडून तिला '8' आकड्यासारखा पीळ देऊन निरोध पूर्णपणे बाहेर काढावा.

९. निरोध कागदात गुंडाळून कचऱ्याच्या पेटीत टाकावा, संडासात टाकू नये, त्याने संडास तुंबू शकतो.



जर स्त्री निरोध गुदमैथुनासाठी वापरायचा असेल तर –

१. निरोध गुदात घालायच्या अगोदर त्याच्या आतील छोटी रिंग काढून बाजूला ठेवावी.

२. निरोधात एक बोट घालून निरोध गुदात घाला. निरोधाची मोठी रिंग गुदद्वारावर बसेल.

३. संभोग झाल्यावर मोठ्या रिंगला एक-दोन पीळ द्यावेत व निरोध बाहेर काढावा.

स्त्री-निरोधचा सर्वांत मोठा फायदा म्हणजे, पुरुषाला निरोध चढवायचा नसेल तर आजवर स्त्रीला एसटीआय/एचआयव्हीपासून कोणतंच संरक्षण नव्हतं. आता पुरुषानी निरोध नाही वापरला तर स्त्रीनं स्त्रीचा निरोध वापरून संरक्षण मिळवता येतं. म्हणून वेश्या व्यवसायात असलेल्या स्त्रियांना काही संस्था स्त्री-निरोध स्वस्त दरात पुरवतात.

या निरोधचे काही तोटेही आहेत. निरोध व्यवस्थित बसवायची थोडी सवय व्हावी लागते. हा निरोध वापरून संभोग करताना थोडा आवाज होऊ शकतो. स्त्री निरोध घातल्यावर स्त्रीवर मुखमैथुन करताना निरोधचा अडथळा होऊ शकतो. हा निरोध महाग आहे. तो मोजक्या ठिकाणी उपलब्ध आहे. एकदा वापरल्यावर तो परत वापरायचा नसतो. स्त्रीनं स्त्री-निरोध बसवून एका मागोमाग एक असा अनेक पुरुषांबरोबर संभोग केला पण प्रत्येक पुरुषानंतर निरोध बदलला नाही तर पुरुषांपासून एसटीआय/एचआयव्हीचं तिला संरक्षण मिळतं, पण पुरुषाच्या लिंगाला अगोदर संभोग केलेल्या पुरुषाचं वीर्य लागतं (जे स्त्री-निरोधात राहिलेलं असतं). म्हणून त्या वीर्यात जर एसटीआय/एचआयव्हीचे जिवाणू/विषाणू असतील तर नंतरच्या पुरुषाला याची लागण होण्याची शक्यता असते.

एसटीआयची माहिती

जगात अनेक प्रकारचे एसटीआय आहेत. काही जिवाणूंमुळे (बॅक्टेरिया)

होतात, काही विषाणूंमुळे (व्हायरस) होतात, काही बुरशीमुळे (फंगस) होतात व काही किटाणूंमुळे (प्रोटोझुआ) होतात. यांतील बहुतेक सर्वांवर ॲलोपॅथिक औषधं आहेत. विषाणूमुळे होणारे एसटीआय औषधं घेऊन नियंत्रणात येतात पण शरीरातील विषाणू नष्ट होत नाहीत. कालांतरानं रोगप्रतिकारकशक्ती कमी झाली तर तो एसटीआय परत दिसू शकतो (उदा.जनायटल हरपीज). खाली काही मोजक्या एसटीआयची संक्षिप्त माहिती दिली आहे. यातील काही माहिती 'यौवनाच्या उंबरठ्यावर' या पुस्तकातून घेतली आहे.

जिवाणूंनी होणारे एसटीआय

बॅक्टेरियल व्हजायनोसिस

योनीत अनेक जिवाणू असतात. जर काही कारणांनी यातील एका विशिष्ट जिवाणूची प्रमाणाबाहेर वाढ झाली तर योनीतून वास येणारा स्राव येऊ लागतो. ॲलोपॅथिक औषध घेऊन हा आजार बरा होतो.

हा आजार लैंगिक संबंधातूनच होतो असं नाही.

गर्मी (सिफिलीस)

गर्मीच्या जिवाणूंची (ट्रिपोनेमा पॅलिडियम) लागण झाली तर काहीजणांच्या जननेंद्रियांवर न दुखणारे एक-दोन फोड येतात. उपचार केले नाही तरी काही आठवड्यांत ते फोड जातात. फोड दिसेनासे झाले तरी शरीरात ते जिवाणू वाढत राहतात. काही महिन्यांनंतर छातीवर, पाठीवर लाल पुरळ उठतात. हा गर्मीचा दुसरा टप्पा असतो. काही दिवसांनी हे पुरळ आपोआप जातात. याच्यापुढे काही महिन्यांनंतर, वर्षांनंतर या जिवाणूंमुळे हृदयविकार किंवा अर्धांगवायू होऊ शकतो. गर्भार मातेला गर्मीची लागण झाली असेल, तर तिच्यापासून तिच्या गर्भालाही गर्मीची लागण होते. गर्भ पडणे, मृत मूल जन्माला येणे असे परिणाम दिसतात. रक्ताची चाचणी करून या एसटीआयचं निदान करता येतं. वेळेवर ॲलोपॅथिक इंजेक्शन/औषधं घेऊन गर्मी -एसटीआय पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

परमा (गोनोरिया), क्लमायडिया

'निसेरिया गोनोरिया' या जिवाणूंनी परमा होतो व 'क्लमायडिया ट्रॅकोमॅटिस' ने 'क्लमायडिया' होतो. अनेक वेळा दोघांची लागण एकदम होते. दोघांमुळे दिसणारी काही लक्षणंही सारखी आहेत. औषधोपचारही तेच आहेत. यांची लागण झाली, की लिंग किंवा योनीतून वास येणारा स्राव येतो. लघवी करताना जळजळ होते, कधीकधी पुरुषाचं एक वृषण सुजतं. काही वेळा डोळे लाल होतात, सांधे दुखतात. स्त्रीला लागण झाली तर तिला वंध्यत्व येऊ शकतं. या जिवाणूंच्या संसर्गामुळे

‘एक्टोपिक’ गर्भधारणा होऊ शकते. मृत मूल जन्माला येणं, लवकर प्रसूती होणं असे परिणामही दिसतात. जर परमा असलेल्या व्यक्तीवर असुरक्षित मुखमैथुन केला, तर परमाची लागण घशात होऊ शकते. याच्यामुळे ‘टॉन्सिल्स’ ना सूज येणं, घसा दुखणं असे परिणाम दिसतात. जर असुरक्षित गुदमैथुनातून स्वीकृत जोडीदाराला परमाची लागण झाली तर जुलाब, संडास करताना वेदना होणं, संडासावाटे रक्त जाणं, पातळ संडास होणं अशी लक्षणं दिसतात. ॲलोपॅथिक औषधांनी हा आजार बरा होतो.

शँक्रॉइड (मृदुव्रण)

या जिवाणूची लागण झाली की आठवड्यात जननेंद्रियांवर वेदनादायक जखमा होतात. जखमांच्या स्थानानुसार लघवी/शौच व संभोग करताना वेदना होतात. गुदद्वारात जखमा असतील, तर गुदद्वारातून रक्त जातं. जांघेतील लसिका ग्रंथी वेदनादायक बनतात. ॲलोपॅथिक औषधं घेऊन हा आजार बरा होतो.

लिंफोग्रॅन्यूलोमा व्हेनेरम (एल.जी.व्ही) (बद)

याची लागण होऊनही अनेकजणांमध्ये कोणतीच लक्षणं दिसत नाहीत. काहींना याची लागण झाली, की शिस्नमुंडावर एखादा न दुखणारा फोड येतो. तो कालांतराने जातो. नंतर काही दिवसांनी जांघेत (‘इंगुआयनल लिंफ नोड्स’) सूज येते. ही सूज दुखणारी असते. सुजेवरचं कातडं लाल दिसायला लागतं व गरम जाणवतं. चालताना त्रास होतो. थोड्या दिवसांनी या सुजेत पू भरतो. ही सूज फुटली, की तिथे जखम होते. जखम भरायला वेळ लागतो. जर गुदमैथुनातून स्वीकृत जोडीदाराला या जिवाणूंची लागण झाली तर गुदद्वाराला खाज सुटणं, संडास करताना दुखणं, गुदमार्ग अरुंद होऊन संडास पेन्सिलीसारखी बारीक येणं, गुदद्वारातून स्राव जाणं, अशी लक्षणं दिसतात. ॲलोपॅथिक औषधांनी हा आजार बरा होतो.

विषाणूंनी होणारे एसटीआय

जनायटल हरपीज

याचे विषाणू दोन प्रकारचे आहेत. एचएसव्ही १ व एचएसव्ही २. जननेंद्रियांवरची हरपीज ही सहसा एचएसव्ही १ मुळे होते. याची लागण झाली की जळजळ करणारे व दुखणारे छोटे छोटे पाण्याने भरलेले फोड जननेंद्रियांवर उमटतात. हे ‘चेतापेशी’चं इन्फेक्शन असल्यामुळे ते त्या ‘चेतापेशी’ च्या मार्गानं पसरतं.

सावधान : काहीजण या आजाराला जननेंद्रियांवरची नागीण असंही म्हणतात. पण लक्षात ठेवा की नागीणीची लागण ही संभोगातूनच होते असं नाही. दुसरी गोष्ट जर नागीण पूर्ण शरीराभोवती विळखा घालून जोडली गेली तर ती व्यक्ती मृत्यू पावते

असा समाजात समज आहे. हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे.

ॲलोपॅथिक औषधांनी हा आजार बरा होतो, पण विषाणू शरीरात तसाच राहतो व अधूनमधून रोगप्रतिकारकशक्ती कमी झाली, की ही लक्षणं परत दिसू शकतात. लक्षणं दिसायच्या अगोदर हा आजार परत डोकं वर काढणार आहे हे त्या व्यक्तीला जाणवतं. जिथे फोड येणार तिथे चूरचूर व्हायला लागते. असं जाणवलं की लगेच डॉक्टरांकडे जाऊन औषध घ्यावं. अशी लक्षणं दिसत असताना असुरक्षित संभोग झाला तर जोडीदाराला या विषाणूची लागण होण्याची खूप शक्यता असते. गर्भार मातेला लागण झाली तर गर्भालाही त्याची लागण होऊ शकते.

जेनायटल वार्ट्स

'जेनायटल वार्ट्स' हे 'ह्यूमन पॅपिलोमा' विषाणूंची लागण होऊन होतात. ही लागण झाल्यावर जननेंद्रियांवर वेदनारहित चामखीळ ('फ्लॉवर' सारखे कोंब) येते. या आजारावर कोणतंही औषधं नाही. एक विशिष्ट रसायन लावून हे कोंब जाळून टाकावे लागतात किंवा फार वाढले तर ते शस्त्रक्रिया करून काढून टाकावे लागतात. ते जाळले किंवा काढले तरी ते परत वाढू शकतात. या विषाणूचा लिंगाच्या व गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाशी संबंध आहे. 'जेनायटल वार्ट्स' झाले की लगेच ॲलोपॅथिक डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा व जननेंद्रियांवर कोंब असताना संभोगाच्या वेळी न चुकता निरोधचा वापर करावा.

हेपॅटिटीस बी

बाधित व्यक्तीपासून असुरक्षित संभोगातून 'हेपॅटिटीस बी' विषाणूची लागण होऊ शकते. याच्यामुळे ताप येणं, भूक कमी होणं, मळमळायला होणं, उलट्या होणं, अंग दुखणं, लघवीला पिवळी होणं, अशी लक्षणं दिसू शकतात. हा काविळीचा प्रकार आहे. ॲलोपॅथिक औषधं घेऊन लक्षणं गेली तरी हा विषाणू शरीरात आयुष्यभर राहतो. या आजारावर प्रतिबंधात्मक लस उपलब्ध आहे.

बुरशी

कँडिडीयासिस

शरीराच्या विविध भागांवर बुरशी (कँडिडा अल्बिकॅन्स) येऊ शकते. काखेत, तोंडात, जिभेवर, मांड्यांच्या आतल्या भागात, लिंगावर, वृषणावर, योनीत, भगोष्ठांवर इत्यादी. पांढरा किंवा पिवळा बुरशीचा थर कातड्यावर दिसायला लागतो. योनीत या बुरशीची वाढ झाली तर योनीतून दह्यासारखा फेसाळ स्राव येतो व योनीला खाज सुटते. बुरशीची वाढ झालेल्या व्यक्तीने वापरलेले कपडे, टॉवेल, टूथब्रश या वस्तूंचा न धुता दुसऱ्या व्यक्तीने वापर केल्यास या बुरशीचा संसर्ग दुसऱ्या व्यक्तीला होऊ शकतो. मधुमेह असलेल्यांना व एचआयव्ही संसर्गित

व्यक्तींना बुरशी होण्याची शक्यता जास्त असते. ॲलोपॅथिक औषधांनी याच्यावर उपचार केला जातो.

किटाणूंनी होणारे एसटीआय

ट्रायकोमोनिॲसिस

'ट्रायकोमोनस व्हजायनॅलीस' या किटाणूंची योनीत लागण झाली तर योनीतून पिवळसर, हिरवा स्राव येतो. योनीला खाज सुटते. लघवी करताना जळजळ होते. ॲलोपॅथिक औषधांनी उपचार केला जातो.

एचआयव्ही/एड्स

एचआयव्ही ('ह्यूमन इम्युनोडेफीशियन्सी व्हायरस') हा विषाणू आहे. त्याची लागण झाली की तो आपल्या रक्तातील विशिष्ट प्रकारच्या पांढऱ्या पेशीत शिरतो. या पांढऱ्या पेशी आपली रोगप्रतिकारकशक्ती सांभाळतात. या पेशींचा आधार घेऊन हा विषाणू अजून नवीन विषाणूंची निर्मिती करतो. ती पांढरी पेशी नाश पावते व तिच्यातील वाढलेले एचआयव्ही विषाणू रक्तात मिसळतात. रक्तात मिसळलेला प्रत्येक एचआयव्ही विषाणू एका वेगळ्या पांढऱ्या पेशीत शिरतो. याप्रमाणे हळूहळू एचआयव्ही विषाणू वाढू लागतात व पांढऱ्या पेशी कमी होऊ लागतात.

लागण झाल्यावर सुरुवातीची अनेक वर्षं कोणतीही लक्षणं दिसत नाहीत. कालांतराने जसजशी रोगप्रतिकारकशक्ती कमी होते तसतसे विविध आजार होऊ लागतात. शेवटी रोगप्रतिकारकशक्ती पूर्णपणे नष्ट होते व 'एआरटी' औषधं घेतली नाहीत तर ती व्यक्ती विविध संधिसाधू आजारांनी मृत्यू पावते. या शेवटच्या टप्प्याला 'एड्स' म्हणतात (ॲक्वायर्ड इम्युनोडेफिशियन्सी सिंड्रोम).

संधिसाधू आजार (ओआय-ऑपॉर्च्युनिस्टिक इंन्फेक्शन्स)

जसजसा एचआयव्ही विषाणू शरीरात वाढतो तसतसे विविध संधिसाधू आजार होऊ लागतात. उदा. जुलाब, न्यूमोनिया, क्षयरोग इत्यादी. जर मेंदूचे आजार झाले तर स्मरणशक्ती कमी होणं, दृष्टीत, बोलण्यात, चालण्यात फरक पडणं असे परिणाम दिसतात.

एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तीने कोणतेही संधिसाधू आजार अंगावर काढू नयेत. एचआयव्हीबद्दल जाणकार डॉक्टरांकडून त्वरित उपचार घ्यावेत. एचआयव्ही संसर्गित स्त्रियांनी दरवर्षी एकदा 'पॅप स्मियर' ची चाचणी करून घ्यावी. दरवर्षी 'सीडी ४' ची चाचणी करून आपल्या रोगप्रतिकारकशक्तीबद्दल माहिती मिळवावी. 'सीडी ४' जर २५० पेक्षा कमी झाला तर 'एआरटी' औषधं सुरू करावी लागतात.

एआरटी (अँटि रेट्रोव्हारल थेरपी)

'एआरटी' औषधं घेऊन एचआयव्ही बरा होत नाही पण ती दररोज व आयुष्यभर घेऊन एचआयव्हीच्या वाढीवर नियंत्रण आणता येतं. एआरटी औषधं घेणं सुरू केल्यापासून एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तीचं आयुष्य अंदाजे १५ वर्षं वाढतं. डॉक्टर सांगतील तशी आयुष्यभरासाठी दररोज, वेळेवर न चुकता एआरटी औषधं घेणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे. ही औषधं मध्येच, अगदी दोन दिवस जरी घ्यायची सोडली तरी एचआयव्ही विषाणू 'रेझिस्टंट' बनतो. याचा अर्थ कालांतराने ती औषधं परत सुरू करून तिचा काहीही उपयोग होत नाही. या औषधांचे अनेक दुष्परिणाम आहेत.

'एआरटी' औषधं घेऊ लागल्यावर हळूहळू एचआयव्हीचं शरीरातील प्रमाण कमी होऊ लागतं व रोगप्रतिकारकशक्ती वाढू लागते. तब्येत सुधारायला लागते.

एचआयव्हीची लागण होण्याचे प्रमुख मार्ग

१. ज्या व्यक्तीला एचआयव्हीची लागण झालेली आहे अशा व्यक्तीबरोबर असुरक्षित संभोग केल्याने जोडीदाराला एचआयव्हीची लागण होऊ शकते.

२. एचआयव्ही बाधित व्यक्ती जर इंजेक्शनद्वारे नशा घेत असेल व त्याने वापरलेल्या इंजेक्शनचं निर्जंतुकीकरण न करता, दुसऱ्या व्यक्तीने नशा घेण्यासाठी वापर केला तर इंजेक्शनमध्ये असलेलं एचआयव्ही बाधित रक्त दुसऱ्या व्यक्तीच्या रक्तात मिसळून त्याला एचआयव्हीची लागण होते.

३. एचआयव्ही बाधित व्यक्तीचं रक्त दुसऱ्या व्यक्तीला दिलं गेलं तर ज्या व्यक्तीला रक्त दिलं आहे त्या व्यक्तीला एचआयव्हीची लागण होते. (रक्त द्यायच्या अगोदर त्या रक्तात एचआयव्ही आहे का याची चाचणी केली जाते पण जर एचआयव्ही 'गवाक्ष काळ' ('विंडो पिरेड') मध्ये असेल तर या चाचणीला ते रक्त एचआयव्ही बाधित आहे हे ओळखता येत नाही.)

४. एचआयव्ही संसर्गित मातेच्या बाळंतपणाच्या वेळी मूल योनीतून बाहेर येताना/बाळंतपणानंतर त्या मातेने नवजात बालकाला स्तनपान केल्यामुळे बालकाला एचआयव्हीची लागण होऊ शकते.

एचआयव्हीची लागण होण्याची शक्यता किती आहे हे कोणत्या प्रकारचा असुरक्षित संभोग झाला आहे यावर अवलंबून असतं. जर एका गुप्तरोग बाधित व्यक्तीने एका एचआयव्ही बाधित व्यक्तीबरोबर असुरक्षित संभोग केला तर, एचआयव्ही बाधित व्यक्तीकडून एचआयव्हीचा विषाणू सहजपणे गुप्तरोगाच्या जखमांतून गुप्तरोग बाधित व्यक्तीच्या आत शिरू शकतो व त्यामुळे गुप्तरोग बाधित व्यक्तीला एचआयव्हीची लागण होण्याची शक्यता खूप वाढते.

संभोगाचा प्रकार	एचआयव्ही बाधित व्यक्तीबरोबर असुरक्षित संभोग करून जोडीदाराला एचआयव्हीची लागण होण्याची शक्यता
गुदमैथुन	सगळ्यांत जास्त शक्यता (या संभोगात रिसेप्टिव्ह जोडीदाराला इन्सर्टिव्ह जोडीदारापेक्षा लागण होण्याचा जास्त धोका असतो).
योनीमैथुन	जास्त शक्यता (या संभोगात रिसेप्टिव्ह जोडीदाराला इन्सर्टिव्ह जोडीदारापेक्षा लागण होण्याचा जास्त धोका असतो.).
मुखमैथुन	खूप कमी प्रमाणात शक्यता.
स्वतःचा हस्तमैथुन	शून्य शक्यता.
दोघांमधला हस्तमैथुन	शून्य शक्यता.
मांडीत लिंग घालून केलेला संभोग	शून्य शक्यता.
शरीर एकमेकांवर घासून केलेला संभोग (बॉडी सेक्स)	शून्य शक्यता.
चुंबन	शून्य शक्यता.
कृत्रिम लिंग वापरून	शून्य शक्यता (इतर कोणाचे स्राव त्यावर नसतील तर).

काहीजण विचारतात, की "एचआयव्ही संसर्गित पुरुषाने संभोग करताना वीर्यपतन होण्याआधी लिंग योनी/गुदद्वारातून बाहेर काढलं तर जोडीदाराला एचआयव्ही होण्याची शक्यता असते का?" हो. कारण वीर्यपतन होण्याआधी जे सफेद एक दोन थेंब येतात ('प्रीकम') त्यातही एचआयव्हीचा विषाणू असतो. दुसरं कारण असं की संभोग करताना लिंगाच्या घर्षणातून शिस्नमुंडाला, योनी/गुदाला अत्यंत सूक्ष्म छेद पडतात. या छेदातून रक्तातील एचआयव्हीचा विषाणू जोडीदारात जाऊ शकतो.

एमएसएम (मेन हू हॅव सेक्स विथ मेन) व एचआयव्ही

एचआयव्ही संसर्गित पुरुषाबरोबर दुसऱ्या पुरुषाने असुरक्षित संभोग केला, तर जोडीदाराला एचआयव्हीची लागण होऊ शकते. एका एचआयव्ही बाधित पुरुषाबरोबर, दुसऱ्या पुरुषाने असुरक्षित गुदमैथुन करण्याने दुसऱ्या पुरुषाला एचआयव्हीची लागण होण्याची खूप शक्यता असते. म्हणून जे पुरुष इतर पुरुषांबरोबर

संभोग करतात अशांनी संभोगाच्या वेळी निरोध वापरण्याची खबरदारी घ्यावी.

एमएसएम समूहाचे प्रमुख वर्ग –

* समलिंगी पुरुष
* उभयलिंगी पुरुष
* परिस्थितीजन्य समलिंगी वर्तन करणारे (उदा.जेलमधील काही पुरुष, काही सैनिक इत्यादी.)
* व्यवसाय (भिन्नलिंगी पुरुष वेश्या जे व्यवसाय म्हणून समलिंगी संभोग करतात.)
* प्रायोगिक संभोग (वयात आल्यावर मुलांना लैंगिक पैलू नवा असतो. शरीरसुख घ्यायची खूप इच्छा असते. अशा वेळी प्रायोगिक तत्त्वावर समलिंगी संभोग होऊ शकतो. उदा. बोर्डिंग स्कूलमध्ये).

एचआयव्ही खालील मार्गांनी पसरत नाही

एचआयव्ही विषाणू नाजूक आहे. तो हवेत जगू शकत नाही. दाढीच्या ब्लेडला एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तीचं रक्त लागून, ते ब्लेड आपल्यासाठी वापरलं गेलं तर त्यातून आपल्याला एचआयव्ही होऊ शकत नाही.

एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीच्या घामातून, लाळेतून, डोळ्याच्या पाण्यातून, त्याच्या स्पर्शातून एचआयव्हीचा प्रसार होत नाही. म्हणजेच एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीशी हस्तांदोलन करून, त्याच्या/तिच्या ताटात जेवून, तिचं चुंबन घेऊन (ड्राय,वेट किस), तिचे कपडे घालून दुसऱ्याला एचआयव्हीचा संसर्ग होत नाही. एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीला डास चावला व तो डास दुसऱ्या व्यक्तीला चावला तरी त्या डासापासून दुसऱ्या व्यक्तीला एचआयव्ही संसर्ग होऊ शकत नाही.

एचआयव्हीची चाचणी

आपल्याला एचआयव्हीची लागण झाली आहे का? हे आपल्याला रक्ताच्या चाचणीतून कळू शकतं. काही 'डायरेक्ट' चाचण्या आहेत– 'पीसीआर' (पॉलिमरेझ चेन रिॲक्शन), 'आयएफए' (इम्युनो फ्लोरेसन्स आसे). पण या चाचण्या खूप क्लिष्ट व महाग असल्यामुळे त्या संशोधनासाठी वापरल्या जातात.

सामान्यत: एचआयव्हीची चाचणी ही 'इनडायरेक्ट' पद्धतीने केली जाते. उदा. 'एलायझा' (व क्वचित वेळा 'वेस्टर्न ब्लॉट'). 'एलायझा' चाचणीची किंमत कमी असल्यामुळे तिचाच मुख्यत: वापर केला जातो. या चाचण्यांची मर्यादा अशी, की एचआयव्हीची लागण झाल्यावर तीन महिन्यांच्या आत ही चाचणी केली, तर ती बिनचूक उत्तरं देईलचं असं नाही. म्हणून या तीन महिन्यांना 'गवाक्ष काळ' ('विंडो पिरीअड') म्हणतात. शेवटच्या असुरक्षित संभोगाच्या तीन महिन्यांनंतर या

चाचणीतून आपल्याला त्या तीन महिन्यांपूर्वी किंवा त्याच्या अगोदर केलेल्या असुरक्षित संभोगातून एचआयव्हीची लागण झाली आहे का ? हे समजू शकतं.

एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्ती

आपण एचआयव्हीसंसर्गित आहोत हे चाचणीतून कळलं तर खूप मोठा धक्का बसतो. त्या रिपोर्टनी सगळं विश्व बदलतं. आता आपलं किती आयुष्य बाकी आहे? अशी चिंता लागते. नैराश्य येतं, ती व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या खचते. या सगळ्याबरोबर घरच्यांना/इतरांना कळेल ही भीती असते. काही काळासाठी अनेकांची लैंगिक इच्छा खूप कमी होते. (पण काहीजणांमध्ये मात्र 'हायपर सेक्शुअल ड्राईव्ह' दिसतो. म्हणजे संभोगाचं प्रमाण खूप वाढतं.)

लग्न झालं नसेल तर आज ना उद्या घरचे लग्न करण्यास आग्रह धरणार हे माहीत असतं. अशा वेळी घरच्यांना काय सांगायचं ? हा प्रश्न पडतो. लग्न ठरलं तर होणाऱ्या जोडीदाराला किंवा घरच्यांना काय कारण सांगून लग्न मोडायचं? खरं कारण जोडीदाराला सांगितलं तर लग्न मोडण्याचं कारण ती व्यक्ती इतरांना सांगेल, आपल्या घरी कळेल व गावभर होईल ही भीती असते. म्हणून काही वेळा असं दिसतं की एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्ती होणाऱ्या जोडीदारास विश्वासात न घेता विवाहबद्ध होते व जोडीदारही कालांतरानं संसर्गित होते/होतो.(अनेक वेळा असं दिसतं की संसर्गित नवऱ्यापासून बायकोला एचआयव्हीची लागण होते. पण एचआयव्हीसंसर्गित बायकोपासून नवऱ्याला लागण होण्याचीही उदाहरणं आहेत.)

हे प्रश्न आहेत कारण आपली एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीकडे बघाण्याची दृष्टी वाईट आहे, दूषित आहे. अशा व्यक्तींना आपण माणूस म्हणून बघत नाही, 'याने असं केलं. आता भोगू दे त्याला त्याची फळं', अशी जोवर आपली धारणा आहे तोवर असे प्रश्न समोर राहणारच.

काही सामाजिक कार्यकर्त्यांचं मत आहे, की लग्नाआधी सक्तीनं एचआयव्ही चाचणी केली जावी, तर काहींचा या सक्तीच्या एचआयव्ही चाचणीला विरोध असतो. त्याचं म्हणणं असं, की एचआयव्ही चाचणी ही ऐच्छिकच असली पाहिजे, सक्तीनं चाचणी करणे हे मानवाधिकारांचं उल्लंघन आहे.

सक्तीच्या चाचणीतून प्रश्न सुटतो का? याच्यावर विचार होणं गरजेचं आहे. एचआयव्हीची लागण झालेली नाही असा रिझल्ट आला तरी 'गवाक्ष काळ' मुळे रिझल्ट चुकीचा असू शकतो. एचआयव्ही रिपोर्टचा काळाबाजार होईल का ? खोटा रिपोर्ट आणणं किती अवघड असणार आहे? माझ्यासमोरच एक उदाहरण आहे. एकाने एचआयव्हीची लागण झाल्यावर नंतर लबाडी करून, आपल्याच नावाचा एचआयव्ही विषाणूची लागण चाचणीत दिसली नाही, असा रिपोर्ट मला आणून दाखवला आहे.

जोडीदार निवडल्यावर त्याच्याशी/तिच्याशी संग करायच्या अगोदर जर याच्याआधी आपला कोणाबरोबर असुरक्षित संभोग झाला असेल, तर त्याने आपली जबाबदारी जाणून एचआयव्हीची चाचणी करून घ्यावी. जर एचआयव्ही संसर्ग झाला असेल तर जोडीदाराला विश्वासात घेऊन सत्य परिस्थिती सांगावी.

एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीकडे आपली बघायची दृष्टी दूषित आहे म्हणून अनेकजण याच्याबद्दल अचूक माहिती मिळवायचा प्रयत्न करत नाहीत. त्याच्यामुळे विविध संधिसाधू आजार झाले तरी डॉक्टरांकडे उपचारांसाठी जात नाहीत. एकाने तर असं डोक्यात घालून घेतलं, की ''मी जेवढा जास्त सेक्स करेन तेवढं जास्त वीर्य माझ्या शरीरातून बाहेर पडेल, तेवढे विषाणू माझ्या शरीरातून निघून जातील व मी परत तंदुरुस्त बनेन.''

जर जोडीदार असेल तर जोडीदाराला कसं सांगायचं हा प्रश्न असतो. अनेकजण जोडीदाराला सांगायचं टाळतात. जोडीदाराला सांगितलं तर जोडीदाराची फसवणूक केली हे उघड होईल म्हणून जोडीदाराला सांगितलं जात नाही. मग तीनच पर्याय उरतात. संभोग टाळायचा किंवा निरोध वापरून संभोग करायचा किंवा निरोध न वापरता संभोग करायचा आणि जे होईल ते होईल असे दिवस काढायचे.

संभोग किती दिवस टाळणार? संभोग टाळला तर जोडीदाराला, आपले बाहेर लैंगिक संबंध आहेत का? असा संशय येतो. जर बायकोबरोबर निरोध वापरायची सवय नसेल तर इतके दिवस निरोध न वापरता नवरा एकदम निरोधचा वापर करू लागला की बायको विचारणारच, की 'निरोधचा वापर का होतोय?' जर संतती नियमनाची तिची किंवा त्याची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर निरोध वापरायचं कारण समजावणं अवघड होतं.

आपल्याला एचआयव्हीचा संसर्ग झाला व हा आजार आपण आपल्या लैंगिक जोडीदारापासून जाणूनबुजून लपवून ठेवला, तर त्याच्या / तिच्या जीवाला धोका उद्भवतो. म्हणून अशी माहिती जोडीदारापासून लपवणं गुन्हा आहे - भा.दं.सं. २६९. एका केसमध्ये एक व्यक्ती एचआयव्हीसंसर्गित आहे हे कळल्यावर डॉक्टरांनी ते त्याच्या होणाऱ्या बायकोला सांगितलं. तिनं ते लग्न मोडलं. त्या व्यक्तीने कोर्टात केस दाखल केली, की डॉक्टरांनी गोपनीयतेचा भंग केला. कोर्टाने निकाल दिला, की गोपनीयता नक्कीच महत्त्वाची आहे पण इथे तिला जर सांगितलं नसतं, तर तिला त्या व्यक्तीपासून एचआयव्हीची लागण होऊन तिच्या जिवाला धोका उत्पन्न झाला असता. त्यामुळे तिच्याही आयुष्याचा विचार करणं गरजेचं आहे. म्हणून डॉक्टरांनी तिला सांगण्याचा निर्णय योग्य आहे असं सांगितलं. इथे एक महत्त्वाचा मुद्दा उपस्थितीत होतो. कॉन्सेलिंगमध्ये पूर्ण गोपनीयता पाळली जाईल हे सांगितलं जातं. याचा अर्थ तुमच्या चाचणीचा निकाल इतर कोणापाशीही तुमच्या संमतीशिवाय सांगितला जाणार नाही. पण इथे कोर्टानं दिलेला निकाल या

तत्त्वाच्या विरोधी आहे. मग आता जर पूर्ण गोपनीयतेच्या जागी सशर्त गोपनीयता वापरायचं ठरवलं तर मग एचआयव्हीची चाचणी करण्यास कोणी तयार होईल का?

आपण एचआयव्हीसंसर्गित आहोत हे जोडीदाराला सांगितल्यावर जोडीदाराला धक्का बसतो. नात्यात अंतर पडतं, भांडणं होतात, शिव्याशाप दिले जातात. लहान मुलं असतील तर अजनूच ताण वाढतो. राग, विश्वासघात, उद्ध्वस्त झालेली स्वप्नं या सर्वांमुळे काही दिवस बोलणंही बदं होतं. जोडीदाराची एचआयव्हीची चाचणी करून जोडीदाराला एचआयव्हीची लागण आहे का? हे तपासावं लागतं. (काही वेळा जर बायकोसुद्धा एचआयव्हीसंसर्गित झाली असेल तर आपल्याला बायको दोष देऊ नये म्हणून तिच्यामुळेच आपल्याला लागण झाली असा आरोप नवरा तिच्यावर करतो.).

एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीला अपराधीपणाची भावना असते. जर बायकोला एचआयव्हीची लागण झालेली नसेल, तर संभोगातून आपल्याला एचआयव्हीची लागण होईल याची तिला धास्ती असते. अशा वातावरणात काही काळ दोघांमध्ये संभोग होत नाही. डॉ.रमण गंगाखेडकर म्हणाले, "पण हे किती दिवस? साहजिक आहे की कालांतराने दोघंजण नवीन परिस्थितीशी जुळवून घ्यायचा प्रयत्न करतात. काही काळानंतर त्याला व बायकोला लैंगिक सुखाची इच्छा होणार. इच्छा झाली तरी तिला आपल्या जिवाला जपायचं असतं. पण काही वेळा नवरा ऐकतच नाही. सक्षम असलेल्या बायका संभोगास नाही म्हणतात पण अनेकजण हतबल होऊन राजी होतात. जी स्त्री जीव मुठीत धरून संभोग करते तिचा तो अनुभव किती सुखकारक असणार?" एक ताई म्हणाल्या, "ह्यांना (नवरा एचआयव्हीसंसर्गित आहे) इच्छा असते माझ्याबरोबर (सेक्स) करायची पण मलाच धजत नाही. लहान पोरं आहेत. मलाही ह्या रोग झाला तर त्यांच्याकडे कोणी बघायचं? पण मी यांच्याबरोबर नाही केलं (सेक्स) तर हे बाहेर जातात. पूर्वी जात होते तसंच."

एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीपासून जोडीदारास लागण होऊ नये म्हणून अनेक कॉन्सेलर्स जोडप्यांना 'निरोध वापरत जा' असं सुचवतात. हा एक पर्याय म्हणून पुढे ठेवण्यास हरकत नाही पण संभोगात निरोध फाटला तर जोडीदाराला आपल्यापासून एचआयव्हीची लागण होईल या काळजीमुळे संभोग करण्यास भीती वाटणं स्वाभाविक आहे.

मला अनेक एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्ती विचारतात, की "एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीने संभोग करावा का?" लैंगिक सुखाची गरज सर्वांना आहे. यात एचआयव्ही संसर्गित व्यक्ती अपवाद नाहीत. जर जोडीदारांमधील एकच व्यक्ती एचआयव्हीसंसर्गित असेल तर दोघांनाही संभोग करायची इच्छा असेल तरच संभोग करावा, जोडीदारावर जबरदस्ती केली जाऊ नये. जर संभोग करण्यास दोघं राजी असतील तर निरोधचा दरवेळी व व्यवस्थित वापर करावा.

लिंग-योनीमैथुन व गुदमैथुन करताना निरोध फाटला तर जोडीदाराला एचआयव्हीची लागण होण्याची शक्यता आहे, म्हणून पर्यायी लैंगिक सुखाचे मार्ग वापरता येतात. लिंगावर 'फ्लेवर्ड' निरोध चढवून मुखमैथुन करणं, योनीत पुरुषाने बोट घालून स्त्रीला सुख देणं, स्त्रीच्या मांडीत लिंग घालून संभोग करणं इत्यादी. या मार्गातून स्त्रीला एचआयव्हीची लागण होणार नाही व दोघांनाही काही अंशी लैंगिक सुख मिळेल.

सावधान – अशा वेळी पुरुषाने खूप उत्तेजित होऊन जोडीदाराची इच्छा नसताना जबरदस्तीनं योनीमैथुन किंवा गुदमैथुन करू नये.

जर दोघंही जोडीदार एचआयव्हीसंसर्गित असतील तर संभोगाच्या वेळी निरोधचा वापर करावा किंवा वर दिले आहेत तसे इतर लैंगिक सुखाचे मार्ग अवलंबावेत. जर एकाला 'एआरटी' औषधं सुरू झाली असतील व दोघांनी असुरक्षित संभोग केला तर जोडीदारामध्ये येणारा एचआयव्ही विषाणू 'एआरटी रेझिस्टंट' असतो; म्हणजेच दुसऱ्याला जेव्हा 'एआरटी'ची आवश्यकता पडेल तेव्हा जोडीदार घेत असलेली 'एआरटीची' औषधं उपयोगी पडत नाहीत.

एचआयव्ही संसर्ग व पालकत्व

एचआयव्हीसंसर्गित जोडप्यांनी मूल जन्माला घालावं का? हा वादाचा मुद्दा मानला लागतो. काही ॲक्टिव्हिस्टस म्हणतात, की मूल जन्माला घालण्याचा प्रत्येकाचा अधिकार आहे. यात कोणावरही भेदभाव केला जाऊ नये. आता तंत्रज्ञानामुळे व विशिष्ट काळजी घेऊन (नेव्हीरॅपीन औषधाचा वापर करून, सीझेरियन शस्त्रक्रियेने प्रसूती करून इत्यादी) एचआयव्हीसंसर्गित मातेपासून जन्माला येणाऱ्या बाळाला एचआयव्हीची लागण असण्याचं प्रमाण अंदाजे ५ टक्के इतकं कमी झालं आहे.

तर काहीजणांचं मत आहे की आई व वडील एचआयव्हीसंसर्गित असतील तर या आजारामुळे ते मुलांना वाढवण्यास सक्षम नसतात. जर ते लवकर वारले तर मुलांना वाढवण्याची नातेवाइकांची इच्छा नसते व मुलं अनाथ होतात. जर मूल एचआयव्हीसंसर्गित असेल तर त्याचे अतोनात मानसिक व शारीरिक हाल होतात. म्हणून त्या मुलांचा विचार करून अशा जोडप्यांनी आपली पालकत्वाची गरज पुरी करायचा हट्ट धरू नये, मुलं जन्माला घालू नयेत.

जबाबदार लैंगिक वर्तन

एचआयव्हीचा संसर्ग झाल्यावर त्या व्यक्तीनं कोणाबरोबरही असुरक्षित संभोग करू नये.

काहीजण एआरटी सुरू झाल्यावर कालांतराने परत असुरक्षित लैंगिक वर्तन

करतात. अशाने जोडीदाराला एआरटी रेझिस्टंट एचआयव्हीचा संसर्ग होतो. असं बेजाबदार वर्तन करू नये.

क्वचित अशीही उदाहरणं आहेत जिथे, ''मला हा विषाणू दुसऱ्यानी दिला म्हणून आता मीही तो इतरांना देणार'' असा विचार करून मुद्दामहून असुरक्षित संभोग करून इतरांना एचआयव्हीसंसर्गित करण्याचा विचार होतो. आपल्याला असलेला गंभीर संसर्गित आजार दुसऱ्याला होईल असं मुद्दामहून वर्तन करणं गुन्हा आहे- भा.दं.सं.२७०.

आपण लैंगिक सुखासाठी जोडीदार शोधायची अतोनात खटपट करतो पण सुरक्षित संभोगाची जबाबदारी मात्र आपण उचलायची तयारी दाखवत नाही. ती जबाबदारी मात्र आपण जोडीदारावर टाकून मोकळे होतो व त्याच्यापासून एसटीआय/एचआयव्ही/एड्सची लागणं झाली की सोयीनं जोडीदाराला जबाबदार धरतो. ही खरंच खेदाची गोष्ट आहे.

****

दारू/नशा

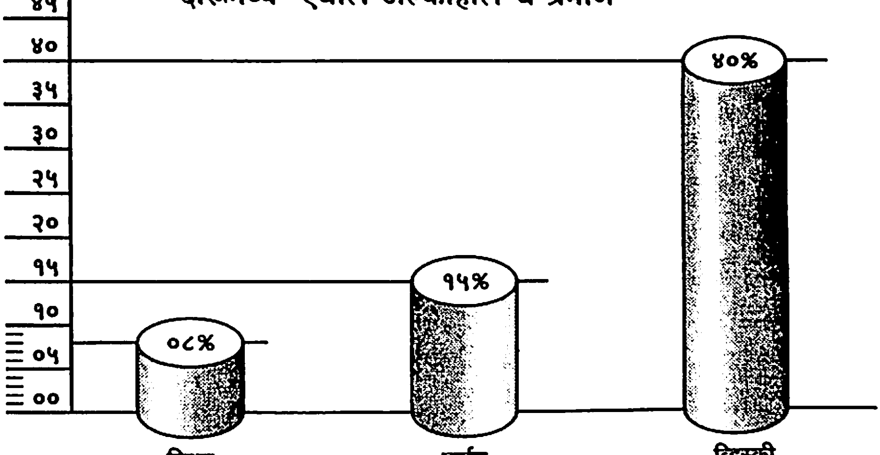
"दारूचं व्यसन लागलं तर लिंगाला उत्तेजना येण्यास अडचण होते का हो?" किंवा "दारूमुळे खूप वेळ संभोग केला तरी वीर्यपतन होत नाही असं होऊ शकतं का?" अशा प्रकारचे अनेक प्रश्न मला व्यसनमुक्ती केंद्राच्या कार्यशाळेत विचारले जातात.

हल्ली अनेक कॉलेजची मुलं दारू पितात. नशा घेण्याचंही प्रमाण वाढू लागलं आहे. गंमत म्हणून, उत्सुकता म्हणून, मित्रांचा दबाव म्हणून, दारू/नशा घ्यायला सुरुवात होते. काहींना दारू/नशा घेण्यावर नियंत्रण ठेवता येतं, तर काहींना या पदार्थांची सवयच लागते व त्याच्या आहारी जाऊन आयुष्य दिशाहीन होतं.

दारू

दारू विविध प्रकारच्या फळांपासून किंवा धान्यांपासून बनवली जाते. दारूमध्ये 'एथील अल्कोहोल' रसायन असतं. प्रत्येक दारूच्या प्रकारात 'एथील अल्कोहोल'ची मात्रा वेगवेगळी असते. बिअरमध्ये 'एथील अल्कोहोल' चं प्रमाण ८ टक्के असतं, वाईनमध्ये १५ टक्क्यांच्या आसपास असतं, व्हिस्कीमध्ये ४०

दारूमध्ये 'एथील अल्कोहोल'चं प्रमाण



टक्क्यांच्या आसपास असतं (काही वेळा हातभट्टीच्या दारूत भेसळ मिसळली जाते. यात जर 'मेथिल अल्कोहोल' किंवा 'आयसोप्रोपील अल्कोहोल' ही विषारी रसायनं मिसळली असतील, तर त्यानी आंधळेपणा/मृत्यू येतो.).

जेवढं 'एथील अल्कोहोल'चं प्रमाण जास्त तेवढा तिचा परिणाम जास्त. उपाशी पोटी घेतलेली दारू लवकर रक्तात पोहोचते. सोड्याबरोबर घेतलेली दारू पाण्याबरोबर घेतलेल्या दारूपेक्षा जास्त लवकर रक्तात पोहोचते.

दारू पोटात उतरली की ती जठर व छोट्या आतड्यातून रक्तात मिसळते. रक्तात मिसळून ती शरीरभर पसरते. रक्तातून ती मेंदूपर्यंत पोहोचते. थोडी दारू घेतली की सुरुवातीला जरा मोकळं, रिलॅक्स झाल्यासारखं वाटतं. जास्त दारू घेतली, की तिच्यामुळे शरीरातील स्नायूंच्या कार्यशीलतेवर (मोटर को-ऑरडिनेशन) वर विपरीत परिणाम होतो. म्हणजे गाडी चालवताना अंदाज चुकणं, बोलताना जीभ थोडी अडखळणं इत्यादी. खूप दारू घेतली की तोल जायला लागतो. पुढे बेशुद्ध अवस्था व त्याच्या पुढे कोमा व श्वसन बंद पडल्यामुळे (रेस्पिरेटरी डिप्रेशन) मृत्यू.

लोकांना दारू प्यायची सवय का लागते? याचे चार तर्क मांडले गेले आहेत-

(१) गुणसूत्र - काही संशोधकांचा तर्क आहे, की दारूची सवय जडायला काही विशिष्ट गुणसूत्रांची रचना असू शकते. ज्यांच्या गुणसूत्रात ही विशिष्ट रचना आहे त्यांना ही सवय जडायची जास्त शक्यता असते.

(२) संप्रेरक - काही संशोधक असे मानतात, की दारू व नशा सातत्यानं घेऊन आपल्या संप्रेरक निर्मितीत फरक पडतो. त्याच्यामुळे ज्या पेशी नशेतील रसायनांचा वापर करतात त्या पेशींच्या 'रिसेप्टर्स' ची संख्या बदलते. दारू/नशा घेणं थांबवलं की या 'रिसेप्टर्सना' ही रसायनं मिळत नाहीत व म्हणून शरीराला ती परत परत हवीहवीशी वाटतात. याच्यामुळे व्यसन जडतं.

(३) मानसिक अवलंबित्व -काहीजणांमध्ये आत्मविश्वास खूप कमी असतो. सारखं कोणीतरी आपल्याला चांगलं म्हणायला पाहिजे (पॉझिटिव्ह स्ट्रोक्स) अशी इच्छा असते. दारू घेऊन आपल्या समस्या, काळज्या, अपयश कमी झालं आहे आहे असं वाटतं. म्हणून जर आत्मविश्वासाचा अभाव असेल, स्व-प्रतिमा खूप खालावलेली असेल तर अशा व्यक्ती दारूचा आधार घेतात व दारूची सवय लागते.

(४) संस्कृती- काही आदिवासी जमातींमध्ये अनेक पुरुष/स्त्रिया दारू घेतात. शहरातल्या काही स्तरांमध्ये दारू पिणं हे 'स्टेटस'चं लक्षण मानलं जातं. दारू घेणं जर समाजमान्य असेल तर ती इतरांबरोबर वारंवार घेतली जाते व ती घ्यायची सवय लागते.

यांतील एक किंवा अनेक कारणांमुळे दारू प्यायची सवय लागू शकते.

दारूचं व्यसन

एखाद्याला दारूचं व्यसन लागलं तरी त्याच्या ते लगेच लक्षात येत नाही. दारू पिण्यावर आपलं नियंत्रण आहे या भ्रमात ती व्यक्ती राहते. हळूहळू बेजबाबदार वागणूक, कामावर किंवा शिक्षणावर होणारा विपरीत परिणाम, पैशाची उधळण, गरजा भागवण्यासाठी खोटं सांगून घरच्यांकडून पैसे घेणं, पैसे चोरणं, वेळ पडली तर घरच्यांना दमदाटी करून पैसा मिळवणं व पित बसणं, या धुंदीत दिवसापासून रात्र कळेनाशी होते. आपले पिणारे मित्र व बाटली याच्या भोवतीच जग फिरतं. चोवीस तास दारू पिण्याबद्दल विचार डोक्यात येतात(सेलियन्स).

जसजशी दारू घ्यायची सवय लागते, तसतशी शरीराला दारूची सवय होते. शरीराला सवय लागली, की तेवढाच परिणाम साधायला जास्त प्रमाणात दारू घ्यावी लागते. उदा. एक महिना दररोज १ बिअरची बाटली घेतली तर महिन्याच्या अंती पहिल्या दिवसाइतका परिणाम साधायला कदाचित १.५ बाटली बिअर घ्यावी लागेल. म्हणजेच दारूचा 'टॉलरन्स' वाढतो. अशाने हळूहळू दारू पिण्यात वाढ होते. दारू उतरायला लागली की नैराश्य येतं. भकास वाटतं. मग हा भकासपणा जावा, जरा उत्साह यावा म्हणून परत दारू प्यायची इच्छा होते.

शारीरिक परिणाम

दारू आपल्यावर काय व कसा परिणाम करते हे, कोणत्या प्रकारची दारू पितो? दिवसाला किती घेतो? आपल्या शरीराला दारूची किती सवय आहे (टॉलरन्स). दारूबरोबर इतर काही नशा घेतो का? इत्यादी गोष्टींवर अवलंबून असते.

शरीराला एकदा सातत्याने दारूची सवय लागली की मानसिक व शारीरिक परिणाम दिसायला लागतात. काही काळ दारू घेतली नाही तर अस्वस्थ व्हायला होणं, असुरक्षित वाटायला लागणं (एँगझायटी अटॅक), घाबरायला होणं (पॅनिक अटॅक) असे मानसिक परिणाम दिसायला लागतात. शरीर थरथरायला लागणं, दरदरून घाम फुटणं, पोटात गोळा येणं असे शारीरिक परिणाम दिसून येतात. या लक्षणांना 'विथड्रॉल' लक्षणं म्हणतात. दारू घेतली की हे परिणाम दिसत नाहीत, नशा उतरली की हे परिणाम दिसू लागतात.

दारू प्यायची सवय लागल्यावर हळूहळू व्यसनाधीन व्यक्तीचं स्वतःच्या आरोग्याकडे संपूर्ण दुर्लक्ष होतं. अंघोळ करणं, स्वच्छ कपडे घालणं या नेहमीच्या गोष्टींकडेही दुर्लक्ष होतं. खाणं कमी व पिणं जास्त यामुळे शरीराला पोषक आहार मिळण्याचं प्रमाण घटतं. त्यानी कुपोषण वाढतं. काहींना 'हायपरटेंशन', हृदयाचे ठोके चुकणं ('इररेग्युलर हार्टबीट्स'), मूत्रपिंडावर विपरीत परिणाम होणं, पोटात 'अल्सर' होणं, 'पॅनक्रिॲटिटीस' होण्याची शक्यता वाढते.

दारूची विल्हेवाट लावण्याची मुख्य जबाबदारी यकृत करतं. ते दारूचं रूपांतर CO_2, पाणी व इतर द्रंव्यांत करतं. दारूची थोड्या अंशी विल्हेवाट ही श्वसनातून व घामातून लावली जाते. सातत्यानं दारू प्यायची सवय लागली की यकृताला सूज यायला लागते. त्याच्या कार्यावर विपरीत परिणाम होतो. पुढे यकृताच्या पेशी मरायला लागतात. याला 'लिव्हर सिरॉसिस' म्हणतात. जर यकृताच्या बहुतांशी पेशी मेल्या तर हळूहळू अपायकारक रसायनं आपल्या रक्तात वाढायला लागतात. त्यामुळे शरीरातील एकेक अवयव बंद पडायला लागतो व मृत्यू ओढवतो.

लैंगिक परिणाम

सातत्यानं दारू पिऊन पुरुषांची वृषणं सुकायला लागतात. ('टेस्टिक्यूलर ॲट्रोफि'). खूप दारू पिणाऱ्या काही पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरोनचं प्रमाण कमी झालेलं दिसतं. काही पुरुषांच्या पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होतो. यामुळे तारुण्यापासून जर खूप दारू प्यायची सवय असेल तर काहींना मुलं व्हायला अडचण येऊ शकते. काही पुरुषांमध्ये स्तनांची वाढ झालेली दिसते (गायनॅकोमॅस्टिया).

पुरुषांच्या तुलनेत दारूचं व्यसन स्त्रियांमध्ये कमी आढळतं (पण हे प्रमाण वाढत आहे). सातत्याने दारू पिऊन स्त्रियांची मासिक पाळी अनियमित होऊ शकते. स्त्रीबीज परिपक्व होण्यास अडचण येऊन कायमचं वंध्यत्व येऊ शकतं.

गर्भार स्त्री जर दारू पित असेल तर दारू नाळेतून गर्भापर्यंत पोहोचते. याचा गर्भावर परिणाम होतो. गर्भ पडणं, कमी वजनाचं मूल जन्माला येणं, मुलाची बौद्धिक वाढ कमी असणं या गोष्टींची शक्यता वाढते. जन्म झाल्यावर मातेपासून वेगळं झाल्यामुळे नवजात बालकाला मातेपासून दारू पोहोचत नाही त्यामुळे बाळात 'विथड्रॉल' लक्षणं दिसू शकतात ('फीटल अल्कोहोल सिंड्रोम').

लैंगिक नाती

लैंगिक इच्छा झाली की दारू/नशेत धुत असलेला पुरुष जोडीदाराच्या जवळ यायचा प्रयत्न करतो. त्या पुरुषाचा स्पर्श जोडीदाराला अंगावर काटा आणणारा असतो. त्याच्याबरोबर लैंगिक सुख उपभोगण्याचा विचारही करवत नाही. त्याला नकार मिळाला की त्याचा अहंकार दुखावतो. अशा वेळी चिडून काही वेळा तो जोडीदारावर जबरदस्ती करतो.

जोडीदार सारखी दूर करू लागली की त्याचं परिवर्तन संशयात होतं. डॉ. कौस्तुभ जोग म्हणाले, "बायकोच्या चारित्र्यावर शंका घेतली जाते कारण ज्याअर्थी बायको आपल्याला नाही म्हणते त्याअर्थी तिला बाहेरून कुठूनतरी लैंगिक सुख मिळत असलं पाहिजे असा सोईचा अर्थ लावला जातो. स्वभाव संशयी बनत जातो. ती

कोणाशी बोलते, कुठे जाते यावर पाळत ठेवली जाते.''

जोडीदार संभोगास राजी असेल तर लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण येऊ शकते. संभोग करताना मेंदू व्यवस्थितपणे लैंगिक सुख अनुभवू शकत नाही. त्यामुळे लिंगाला ताठरपणा न येणं, अर्धवट ताठरपणा येणं, मधूनच लिंगाचा ताठरपणा जाणं हे परिणाम दिसतात. एकीकडे आपण पुरुषार्थ सिद्ध करायला बघतो आहोत आणि एकीकडे मात्र आपली फजिती झाली याची शरम वाटते. जर लिंगाचा ताठरपणा राहिला तर लगेच वीर्यपतन होणं किंवा दीर्घकालापर्यंत वीर्यपतन न होणं असे परिणाम दिसतात. यामुळे लैंगिक समाधान मिळत नाही. हे असमाधान कमी करण्यासाठी अजून दारू प्यायली जाते. अशा दुष्टचक्रात ती व्यक्ती सापडते.

या गोष्टी (आपलं शरीर साथ देत नाही) वारंवार घडायला लागल्या की तो पुरुष शरमेनं जोडीदाराला टाळायला लागतो. बाहेर मात्र आपण कसे 'स्टड' आहोत या बढाया मारणं चालू असतं – 'बायको जवळ करत नाही ना तर नको करू देत. इतर स्त्रिया आहेत ना' असा विचार करून इतर स्त्रियांच्या मागे लागणं सुरू होतं. इथेही शरीराची साथ मिळाली नाही की नैराश्य वाढतं. आपल्याला लैंगिक सुख मिळत नाही म्हणून चोवीस तास लैंगिक सुखासाठी मन वखवखलेलं असतं.

दारू व कुपोषणामुळे रोगप्रतिकारकशक्ती कमी होते. नशेत जोडीदाराबरोबर संभोग करतेवेळी निरोधचा वापर करायचं भान राहत नाही. अशा परिस्थितीत जर जोडीदार एसटीआय/एचआयव्हीसंसर्गित असेल तर ती लागण होण्याची शक्यता असते. स्त्रीला दारू पाजून तिला नशा चढली की त्या स्थितीत तिचा गैरफायदा घेऊन तिच्याबरोबर संभोग करण्याच्या घटना वारंवार होतात.

जसं काही वेळा नशेमुळे लैंगिक समस्या निर्माण होतात तसंच काही वेळा आपण आपल्या लैंगिक इच्छा/गरजा स्वीकारल्या नसतील तर दारूची सवय लागू शकते. दारू प्यायल्यामुळे प्रश्न सुटत तर नाहीच पण त्याने अनेक वेळा नवीन लैंगिक समस्या निर्माण होऊ शकतात. एकजण म्हणाले,''मला शरीराची गरज पुरी करण्यासाठी वेश्यांकडे जायची इच्छा होते. पण मी ज्या संस्कृतीत वाढलो त्यात मला वेश्यांकडे जायला अपराधी वाटतं. हा अपराधीपणा घालवण्यासाठी मी पितो. त्यानी मनावरचं दडपण कमी होतं व बुधवार पेठेत (पुण्याचा लाल बत्ती इलाका) जायचा धीर येतो. आता याची इतकी सवय लागली आहे की प्यायल्याशिवाय संभोग करायचा धीरच होत नाही.'' दुसरं एक उदाहरण – एक समलिंगी पुरुष म्हणाला,''मी एका पुरुषाला मागणी घातली व ती त्यानं नाकारली. मला माहीत आहे की तो भिन्नलिंगी आहे. त्याला माझ्यात 'इंट्रेस्ट' नाही पण तरीही माझ्या मागणीचा अस्वीकार मला माझा अस्वीकार वाटला. त्यानं मला नैराश्य आलं व मी दारू प्यायला लागलो.''

हल्ली पार्टीज्‌मध्ये अंमली पदार्थ सहज उपलब्ध होतात. अंमली पदार्थ हाती लागले नाहीत तरी नशा देणारे अनेक पदार्थ आहेत जे अगदी सहज उपलब्ध होतात. अशा पदार्थांचं व्यसन जडू शकतं. एक पदार्थ 'ट्राय' केला की हळूहळू इतर पदार्थ घ्यायची इच्छा होते. एका व्यसनमुक्ती केंद्रातील तरुण म्हणाला, "आमच्या (इस्लाम) धर्मात दारू पिण्यास मनाई आहे म्हणून मी दारू फार क्वचित घेतो पण शाळेत आल्यापासून मी नशा करतो. १५ ते १८ या वयात मी 'कोकेन', 'एल.एस.डी', 'एकस्टसी', चरस हे सगळं घेतलं. घरचं दुकान होतं. तिथून पैसा चोरायचो. कधी नशा करून तर कधी नशा न करता गर्लफ्रेंडबरोबर सेक्स करायचो. मला असं वाटतं की 'कोकेन' व चरस घ्यायचो, तेव्हा माझा संभोगाचा कालावधी वाढायचा."

प्रत्येक अंमली पदार्थाचा किती व कसा परिणाम होतो हे त्या पदार्थावर अवलंबून असतं. प्रत्येक पदार्थाचं व्यसन जडवायची ताकद वेगळी असते. उदा. हेरॉईनची व्यसन जडवायची ताकद भांग/गांजापेक्षा खूप जास्त आहे. त्याचबरोबर तो पदार्थ किती शुद्ध आहे, तो पदार्थ कोणत्या मार्गाने घेतला आहे (जो पदार्थ इंजेक्शनद्वारे घेतला जातो तो लगेच परिणाम साधतो), किती प्रमाणात घेतला आहे, किती पदार्थ एका वेळी घेतले आहेत, शरीराला त्या पदार्थाची किती सवय आहे इत्यादी गोष्टींवर त्याचा परिणाम अवलंबून असतो.

अशा पदार्थांचे काही प्रमुख वर्ग व त्या वर्गातील नमुन्यादाखल एका पदार्थाची व त्याने होणाऱ्या परिणामांची माहिती खाली दिली आहे.

मेंदूची चालना कमी करणारे पदार्थ (सी.एन.एस.डिप्रेसन्ट्स)

हे पदार्थ घेतले की मेंदूची चालना मंदावते. उदा.दारू, बार्बीच्युरेट्स. दारूबद्दल या अगोदर माहिती दिली आहे.

मेंदूची चालना वाढवणारे पदार्थ (सी.एन.एस.स्टिम्यूलन्ट्स)

हे पदार्थ मेंदूची चालना वाढवतात. उदा.'कोकेन', 'ॲम्फेटामाइन्स'. कोकेन ची पावडर नाकातून हुंगून किंवा हिरड्यांना चोळून घेतली जाते. नाकातून घेतली तर नाकातून थोडं रक्त येऊ शकतं. सातत्याने कोकेन नाकाने घेतल्यामुळे नाकामधलं 'सेप्टम' झिजायला लागतं. हा पदार्थ घेतल्याने रक्तदाब वाढतो, झोप कमी होते, भूक कमी होते, उत्साह वाढतो, इंद्रियं जास्त केंद्रित होऊन काम करतात. कोकेन घेऊन संभोग करताना लैंगिक सुख जास्त मिळतं असा काहींचा अनुभव आहे. दीर्घकाळ कोकेन घेतल्यामुळे लिंगाला उत्तेजना येण्यास अडचण येऊ लागते.

हॅल्यूसीनोजेन्स वर्ग

हे पदार्थ घेण्याने त्या व्यक्तीला विचित्र भास होतात. उदा. 'एल.एस.डी.', 'सायलोसायबीन' इ. एल.एस.डी. रसायन अगदी सूक्ष्म प्रमाणात घेऊन व्यक्तीला अनेक तास विचित्र भास होतात–काहींना खूप सुखद तर काहींना खूप भयानक. या पदार्थांनी होणाऱ्या लैंगिक दुष्परिणामांची माहिती माझ्या वाचनात आली नाही. हे रसायन घेणं बंद केलं तरीसुद्धा अनेक वर्षांनंतर अचानकपणे असे विचित्र भास त्या व्यक्तीला कोणतंही कारण नसताना होऊ शकतात(एल.एस.डी.सायकोसिस).

कॅनॅबिस वर्ग

या वर्गात 'कॅनॅबिस' झाडापासून मिळालेले अंमली पदार्थ येतात. उदा. गांजा, भांग यांच्यातील 'टी.एच.सी.' रसायन नशा देतं. भांग पाण्यातून किंवा दुधातून घेतली जाते. ही घेऊन खूप हसायला येणं, गोड खावंसं वाटणं, घशाला कोरडेपणा येणं, एकाग्रता कमी होणं, वेळेचा अंदाज न येणं असे परिणाम दिसतात. सातत्यानं हे पदार्थ घेतल्यामुळे पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होतो.

ओपॉईड ॲनालजेसिक्स वर्ग

या वर्गाचे पदार्थ वेदना शमवण्याचं काम करतात. उदा. अफू व त्याच्यापासून बनवलेले पदार्थ, उदा. 'मॉरफिन', 'हेरॉईन'. हेरॉईनचा जास्त झटका मिळावा म्हणून ती इंजेक्शनद्वारे घेतली जाते, जिच्यामुळे ती थेट रक्तात उतरते. ती रक्तात भिनताना कमालीचं सुख अनुभवायला मिळतं. हेरॉईनमुळे भूक कमी होणं, मलावरोध होणं, काही करू नये असं वाटणं असे परिणाम दिसतात. या पदार्थामुळे लैंगिक इच्छा खूप कमी होते, वीर्यपतन होण्यास अडचण येऊ शकते. या वर्गातील पदार्थ अत्यंत व्यसन जडवणारे आहेत.

सावधान

* शरीराचा'टॉलरन्स' वाढला की तोच परिणाम साधायला त्या नशेचं सेवन वाढवावं लागतं. पण घेतला जाणारा पदार्थ पूर्वीपेक्षा जास्त शुद्ध असेल तर आपल्या शरीराला नशेचं किती प्रमाण चालेल याचा अंदाज चुकू शकतो. उदा. हेरॉईनचा शरीराला झेपेल याच्यापेक्षा जास्त डोस दिला तर व्यक्तीचा ओव्हरडोसमुळे मृत्यू होतो.

* काहीजण विविध नशिले पदार्थ एकत्र करून घेतात. कोणता पदार्थ दुसऱ्या कोणत्या पदार्थावर घ्यायचा व कोणता पदार्थ कोणत्या पदार्थाबरोबर घ्यायचा नाही याची माहिती नशा करणाऱ्यांना नसेल तर घातक परिणाम होऊ शकतात. कारण यांतील अनेक पदार्थ एक दुसऱ्याबरोबर घ्यायचे नसतात. उदा. दारू व हेरॉईन एकत्र

घेतल्याने अनपेक्षित व घातक परिणाम दिसू शकतात.

तंबाखू / सिगारेट

तंबाखूमध्ये अनेक रसायनं आहेत. यातील महत्त्वाचं रसायन म्हणजे निकोटिन. निकोटिन पूर्वी कीटकनाशक म्हणून वापरलं जायचं. तंबाखू तोंडात चावून चघळण्याने रक्तदाब वाढतो, मेंदूला जास्त रक्तपुरवठा होतो, इंद्रियं जास्त तल्लख काम करतात व विविध इंद्रियांचे संदेश जास्त परिपूर्णतेनं अनुभवले जातात. सारखी तंबाखू घेतल्याने तोंडाचा कर्करोग व हिरड्यांचे विकार होण्याची शक्यता खूप वाढते.

सिगारेटमध्ये तंबाखू असते. सिगारेटच्या धुरातून अनेक रसायनं शरीरात जातात. उदा. निकोटिन, 'टार', CO.

टार सिगारेट ओढणाऱ्या लोकांच्या दातांना पिवळं बनवतो, हाताच्या बोटांना लागल्यावर बोटं पिवळी दिसायला लागतात. सिगारेटच्या धुरातून टार फुफ्फुसात जाते ज्याच्यामुळे फुफ्फुसाचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. बीडीला फिल्टर नसल्यामुळे बीडीही टारचा जास्त स्ट्राँग डोस देते. श्वसननलिकेतल्या केसांच्या कार्यावर टारचा विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे छातीचे विकार होण्याचा धोका वाढतो.

CO वायू रक्तातील हिमोग्लोबिनचं कार्बोक्सी हिमोग्लोबिनमध्ये रूपांतर करतो. त्यामुळे विविध पेशींना ऑक्सिजन कमी प्रमाणात पोहोचतो.

खूप प्रमाणात सिगारेट पिणाऱ्या पुरुषांच्या पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होतो. रक्तवाहिन्या अरुंद होऊन (ॲथेरोस्क्लेरॉसिस) लिंगाला उत्तेजना येण्यास अडचण येते. बायकांमध्ये रजोनिवृत्ती लवकर येणं, गर्भार महिलांचा गर्भ पडणं, कमी वजनाची मुलं जन्माला येणं, 'प्रीमॅच्युअर' प्रसूती होणं असे परिणाम दिसतात.

नशा व कायदा

वर दिलेले बहुतेक सर्व पदार्थ बनवणं, विकणं, सेवन करणं कायद्यानं गुन्हा आहे-'द नार्कोटिक ड्रग्ज अँड सायकोट्रॉपिक सबस्टन्सेस ॲक्ट', १९८५. (याला अपवाद - ठराविक नियमानुसार, पद्धतीनुसार वैद्यकीय किंवा संशोधनाच्या कारणांसाठी या पदार्थांचा वापर करता येतो.) भारतीय घटनेच्या कलम ४८ नुसार भारतातील राज्यं दारूची निर्मिती, वितरण, विक्री, सेवन यांवर नियंत्रण लादू शकतात, बंदीही आणू शकतात. तंबाखू व सिगारेट सेवनावर नियंत्रण असावं म्हणून अठरा वर्षांखालील व्यक्तींना तंबाखू/सिगारेट विकण्यास बंदी आहे. तंबाखू/सिगारेटची टिव्हीवर जाहिरात करण्यास बंदी आहे. ('द सिगारेट अँड अदर टोबॅको प्रॉडक्ट्स ॲक्ट,' २००३).

डिटॉक्स व पुनर्वसन

व्यक्ती दारू/नशेमुळे हाताबाहेर गेली की घरची मंडळी व्यसनमुक्ती केंद्राचा विचार करतात. त्या व्यक्तीला काही महिने अशा केंद्रात भरती केलं जातं. ही केंद्र एक प्रकारची वसतिगृह आहेत जिथून काही महिने बाहेर जाता येत नाही. त्यामुळे दारू/नशा हाती लागायचा प्रश्न नसतो. पुरुष व स्त्रिया यांची स्वतंत्र वसतिगृहांमध्ये राहायची व्यवस्था केलेली असते. दारू/नशा मिळत नाही म्हणून व्यक्तीमध्ये 'विड्रॉल' लक्षणं दिसू लागतात. 'विड्रॉल' चा त्रास असह्य होऊन ती व्यक्ती स्वत:ला इजा करून घेऊ शकते. हा त्रास कमी व्हावा म्हणून डॉक्टर औषधं देऊन त्या व्यक्तीवर देखरेख ठेवतात. तिच्या शरीरातील नशा काढून टाकणं हा पहिला टप्पा असतो. याला 'डिटॉक्सिफिकेशन' म्हणतात.

'डिटॉक्स' झालं तरी महत्त्वाचे प्रश्न अजूनही शिल्लक असतात. कुपोषण, नैराश्य, यकृताला आलेली सूज इत्यादी. या सर्वांवर उपचार करावे लागतात. यासाठी औषधं, कॉन्सेलिंग व थेरपी यांचा आधार घ्यावा लागतो. ही आत्मपरीक्षण करण्याची सुवर्णसंधी असते. आपल्याला आयुष्यात काय मिळवायचंय? काय करायचंय? आजवर आपलं वर्तन कसं होतं? याच्यापुढे कुठला रस्ता निवडायचा?

जसजसे दिवस जातात तसतसं कधी एकदा आपण सुटतो आणि घरी जातो असं होतं. घरी परत आल्यावर जोडीदाराबरोबर संभोग करायची इच्छा तीव्र असते, पण गेल्या काही वर्षांच्या आपल्या वागणुकीमुळे जोडीदाराचे काय हाल झालेत याची अनेकांना जाणीव नसते. काहीजणांच्या घरी अशी परिस्थिती असते की ती व्यक्ती परत कधीही आली नाही तरी चालणार आहे अशा स्थितीत जोडीदार असते. म्हणून व्यसनमुक्त झालेल्या व्यक्तीने नात्याचे तुटलेले धागे बांधायचा प्रयास करायचा असतो. तसं न करता फक्त लैंगिक सुखावर डोळा ठेवून नातं प्रस्थापित केलं तर लवकरच दोघांमध्ये परत दुरावा निर्माण होतो. मग परत भांडणं, हिंसा, अहंकार दुखावला जाणं आणि मग परत बाटलीचा आधार (रिलॅप्स)....

*****

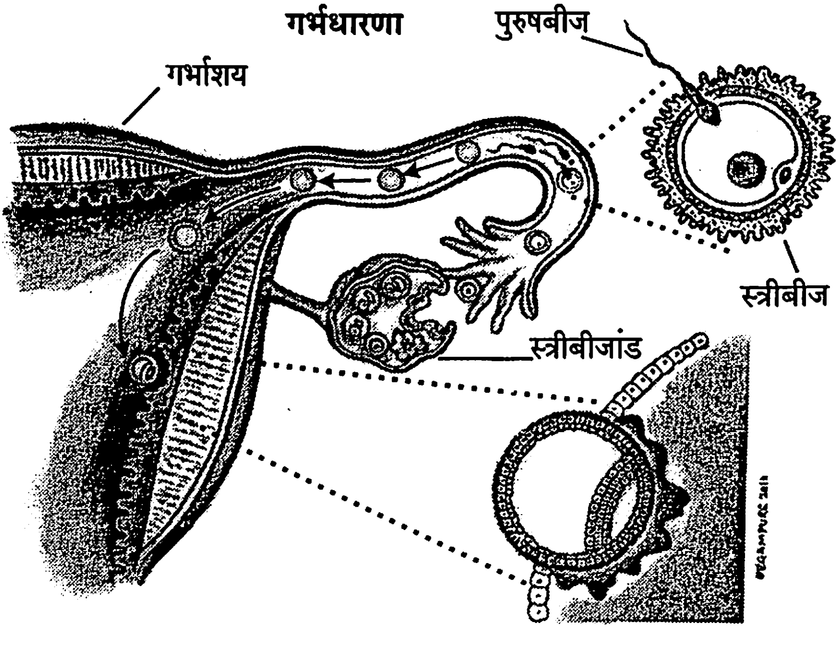
गर्भधारणा व प्रसूती

"मुलगा किंवा मुलगी होणं हे कोणाच्या हातात आहे?" किंवा "मुलगा होण्यासाठी काय केलं पाहिजे?" कार्यशाळेत अशा तऱ्हेचे प्रश्न हमखास येतात. यांची उत्तरं समजून घेण्यासाठी प्रथम, गर्भधारणा कशी होते हे समजून घेतलं पाहिजे.

गर्भधारणा

लिंग–योनीमैथुनात पुरुषाचं वीर्यपतन स्त्रीच्या योनीत होतं. तिथून पुरुषबीजं आपल्या शेपट्यांच्या साहाय्यानं पुढे सरकायला लागतात व योनीतून, गर्भाशयमुखातून, गर्भाशयात व तिथून स्त्रीबीजवाहिनीत जातात.

स्त्रीबीजवाहिनीत जर परिपक्व स्त्रीबीज असेल व एखादं पुरुषबीज त्या

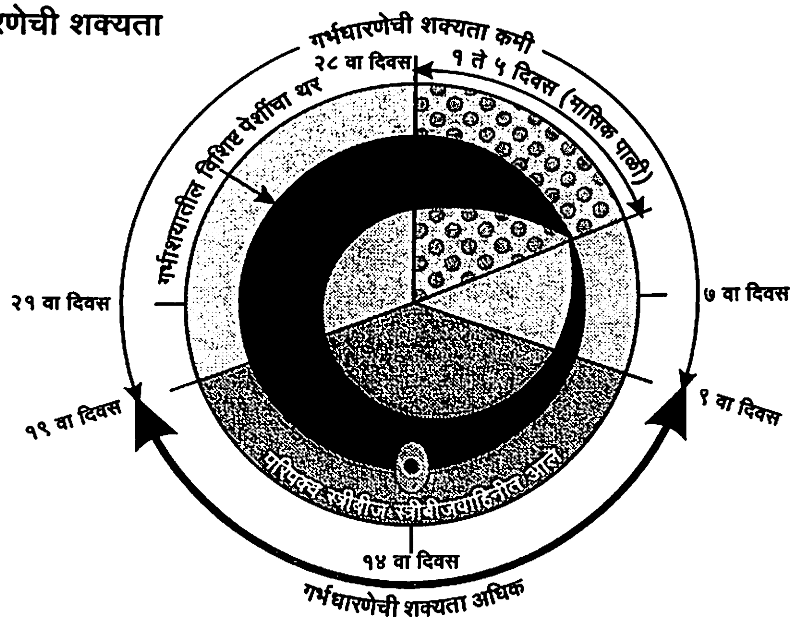


स्त्रीबीजाला मिळालं तर पुरुषबीज स्त्रीबीजाला भोक पाडून आत शिरतं व स्त्रीबीज फलित होतं. फलित झालेलं बीज स्त्रीबीजवाहिनीतून गर्भाशयाकडे सरकू लागतं. गर्भाशयाकडे जाताना त्या फलित बीजाचं विभाजन होऊन एकाचे दोन, दोनाच्या चार अशा पेशी वाढायला लागतात. गर्भाशयात पोहोचल्यावर या पेशींचा गोळा गर्भाशयात रुजतो व तिथे वाढू लागतो.

काही जोडप्यांना गर्भधारणा होण्यास कमी काळ लागतो, तर काहींना काही महिने किंवा वर्षंही लागू शकतात. लग्न झाल्याझाल्या २-४ महिन्यांत गर्भधारणा झाली पाहिजे अशी काहीजणांची धारणा असते. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, "काही जोडपी वाट बघायला तयार असतात पण काहीजण, विशेषत: जे कमी आर्थिक स्तरातून येतात त्यांना खूप घाई असते. बायको लगेच गर्भार झाली पाहिजे याचा सासू-सासरे व इतरांकडून खूप दबाव असतो. त्यांना सगळं झटपट झालं पाहिजे असा उतावीळपणा असतो." गर्भधारणा होण्यास सरासरी दीड वर्ष लागू शकतं. जर दीड वर्ष प्रयत्न करूनही गर्भधारणा झाली नसेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

कोणत्या दिवसात संभोग केला तर गर्भधारणा होण्याची जास्त शक्यता असते? एक उदाहरण घेऊन समजून घेऊ. समजा, एका स्त्रीची पाळी १ तारखेला सुरू झाली तर अंदाजे १४ व्या दिवशी दुसरं स्त्रीबीज परिपक्व होतं व स्त्रीबीजवाहिनीत येतं. परिपक्व स्त्रीबीज अंदाजे १ दिवस जिवंत राहतं. जर लिंग-योनीमैथुन झाला तर पुरुषाचं एखादं बीज स्त्रीबीजाला मिळण्याची शक्यता असते. वीर्यपतन झाल्यावर

गर्भधारणेची शक्यता



पुरुषबीजं अंदाजे ३ ते ५ दिवस जिवंत राहतात. म्हणून अंदाजे ९ ते १९ या दिवसांत त्या स्त्रीची गर्भधारणा होण्याची शक्यता जास्त असते. इतर दिवशी गर्भधारणा होण्याची शक्यता कमी असते.

कुटुंब नियोजनाचं कोणतंही साधन न वापरता योनीमैथुनातून गर्भधारणा होणार नाही याची खात्री देता येईल असा महिन्यातला कोणताच दिवस नसतो. याला अनेक कारणं आहेत. एकतर आपण मासिक पाळीचं चक्र सरासरी २८ दिवसांचं धरतो. पण प्रत्येक स्त्रीची मासिक पाळी प्रत्येक महिन्यात थोडी पुढे-मागे होते. त्यामुळे वरती दिलेले आकडे दर महिन्याला तेच राहतील असं नाही. दुसरी गोष्ट, जरी बहुतेक वेळा महिन्याला एकच बीज परिपक्व होत असलं तरी क्वचित वेळा एका स्त्रीबीजापाठोपाठ दुसरंही स्त्रीबीज परिपक्व होऊन स्त्रीबीजवाहिनीत येऊ शकतं. त्यामुळे योनीमैथुनातून पुरुषबीजाचं पहिल्या स्त्रीबीजाशी मीलन झालं नाही, तरी मागून येणाऱ्या स्त्रीबीजाला एखादं पुरुषबीज मिळून गर्भधारणा होऊ शकते. म्हणून असुरक्षित योनीमैथुनातून शंभर टक्के गर्भधारणा होणार नाही, असा पाळीचक्रात कोणताच दिवस नसतो.

आपण हिंदी सिनेमात अनेक वेळा पाहिलं आहे, की एकदाच असुरक्षित संभोग करून हिरॉईनला गर्भधारणा होते. हे शक्य आहे का? ही शक्यता खूप कमी आहे पण ती शक्यता नाकारता येत नाही. कारण वर दिलेली माहिती सांगते की तो संभोग कुठल्या कालावधीत झाला आहे यावरून स्त्री गर्भार होण्याची कमी किंवा जास्त शक्यता असते. म्हणून जर मूल नको असेल तर गर्भनिरोधाचं साधन वापरणं अत्यावश्यक आहे.

लहान वय व गर्भधारणा

मुलगी नुकतीच वयात आल्यावर तिच्याबरोबर योनीमैथुन केल्यास तिच्या योनीला इजा होण्याची शक्यता असते. मुलगी लहान असल्यामुळे तिच्या शरीराची वाढ पूर्ण झालेली नसते व तिला गर्भधारणेचं ओझं झेपणारं नसतं. म्हणून बाळंतपणात ती दगावण्याची शक्यता असते, मूल पडण्याची शक्यता असते, कमी वजनाचं मूल होण्याची शक्यता असते. लहान वयात संसाराची जबाबदारी पेलण्याची प्रगल्भता तिच्यात आलेली नसते. या सर्व कारणांसाठी अठरा वर्षं पूर्ण व्हायच्या आत मुलीचं लग्न लावू नये.

एक्टोपीक गर्भधारणा

बहुतेक वेळा फलित झालेलं बीज स्त्रीबीजवाहिनीतून सरकत येऊन गर्भाशयात रुजतं व तिथे ते बीज वाढू लागतं. क्वचित वेळा हे फलित झालेलं बीज स्त्रीबीजवाहिनीतच वाढायला लागतं. याच्यामुळे स्त्रीबीजवाहिनी फुगू लागते.

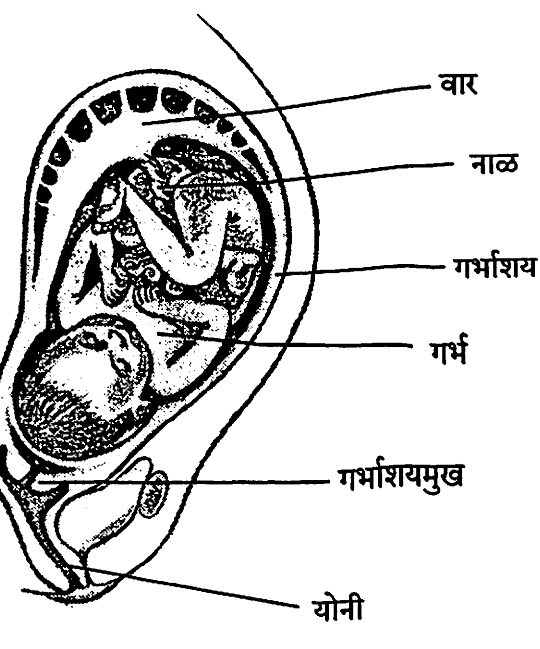
ओटीपोटात वेदना होतात, स्त्रीचा जीव धोक्यात येतो. अशा वेळी तातडीने शस्त्रक्रिया करून ही वाढ काढून टाकावी लागते.

गर्भधारणा झाल्यावर

गर्भधारणा झाली की मासिक पाळी बंद होते. गर्भाशयमुखाचं तोंड एका पांढऱ्या घट्ट स्रावानी (सर्व्हायकल म्युकस) बंद होतं. गर्भाशयाच्या आत एक कवच तयार होते. या कवचात 'ॲम्निऑटिक' स्राव तयार होतो. या स्रावात गर्भ वाढायला लागतो. गर्भाशयात एक वार तयार होते व वार व गर्भाला जोडणारी एक नाळ बनते.

गर्भाच्या वाढीसाठी मातेकडून गर्भाला विविध घटक पुरवले जातात. हे घटक वारेतून नाळेत व नाळेतून गर्भापर्यंत पोहोचतात. गर्भात निर्माण झालेले नको असलेले स्राव नाळेतून वारेत व वारेतून मातेपर्यंत पोहोचतात.

मातेकडून सगळेच घटक गर्भापर्यंत पोहोचत नाहीत. वारेत एक गाळण्यासारखी व्यवस्था असते. त्यातून काही मोजकेच घटक वारेतून नाळेत जातात.(या गाळण्यासारख्या व्यवस्थेमुळेच आईचा व बाळाचा रक्तगट वेगळा असू शकतो.) ही रचना, आईत असलेल्या काही किटाणू, विषाणूंपासून गर्भाला सुरक्षित ठेवते. पण ही रचना शंभर टक्के गर्भाला संरक्षण देत नाही. उदा. गर्भार मातेला गर्मी (सीफिलीस) एसटीआय असेल, तर गर्भालाही गर्मी होण्याची शक्यता असते. म्हणजे ही गाळण्याची रचना गर्भाला गर्मीच्या जिवाणूंपासून संरक्षण देत नाही.



चाचण्या

गर्भधारणा झाली की अंदाजे दोन आठवड्यांनी स्त्रीच्या लघवीतून 'ह्यूमन खोरायॉनिक गोनॅडोट्रॉफिन' (HcG) हा स्राव जायला लागतो. म्हणून लघवीची तपासणी करून गर्भधारणेचं निदान करता येतं. हल्ली 'प्रेग्नंसी टेस्ट किट' उपकरणाचा वापर करून घरच्याघरीसुद्‌धा ही चाचणी करता येते. हे उपकरण मेडिकलच्या दुकानात मिळतं. गर्भधारणा झाली असेल तर खात्रीसाठी डॉक्टरांकडून परत लघवीची चाचणी करून घ्यावी. गर्भधारणा झाली, की या चाचणीव्यतिरिक्त अजूनही काही चाचण्या केल्या जातात. स्त्रीची शारीरिक तपासणी, सोनोग्राफी, हिमोग्लोबिनचं प्रमाण, रक्तातील साखरेचं प्रमाण, 'गर्मी' एसटीआयची चाचणी, एचआयव्हीची चाचणी केली जाते. या तपासण्यांच्या निदानावरून मातेला आवश्यक ती औषधं देता येतात. रक्तात पुरेसं लोहाचं प्रमाण असावं म्हणून शंभर दिवस लोहाच्या गोळ्या दिल्या जातात.

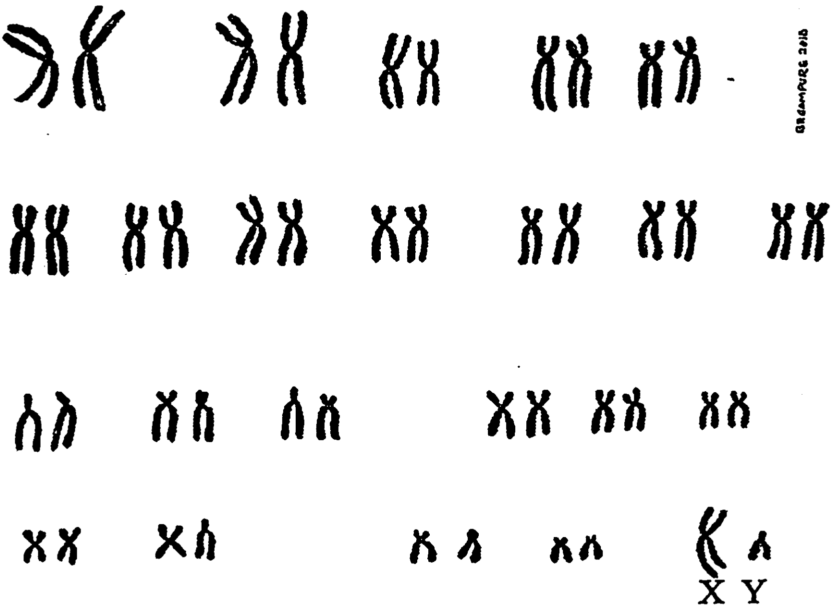
मुलगा का मुलगी ?

मानवी शरीराच्या प्रत्येक पेशीत काही गुणसूत्र असतात. प्रत्येक मानवी पेशीत (पुरुषबीज व स्त्रीबीजाचा अपवाद वगळता) ४६ गुणसूत्र असतात (२३ जोड्या). पुरुषबीजं व स्त्रीबीजं मात्र अपवाद आहेत. स्त्रीबीज व पुरुषबीज निर्मिती होते तेव्हा प्रत्येक पुरुषबीजात व प्रत्येक स्त्रीबीजात फक्त अर्धी गुणसूत्र असतात (२३ गुणसूत्र). प्रत्येक स्त्रीबीजातलं २३वं गुणसूत्र कायम 'X' असतं. प्रत्येक पुरुषबीजामधील २३वं गुणसूत्र 'X' किंवा 'Y' असू शकतं. याचा अर्थ वीर्यपतन झाल्यावर वीर्यातल्या कोट्यवधी पुरुषबीजांमधील अंदाजे अर्ध्या पुरुषबीजांत २३वं गुणसूत्र 'X' असतं व बाकीच्या अर्ध्या पुरुषबीजांत २३वं गुणसूत्र 'Y' असतं.

जेव्हा पुरुषबीज व स्त्रीबीज यांचं मीलन होतं तेव्हा फलित झालेल्या बीजात स्त्रीची व पुरुषाची गुणसूत्रं एकत्र येतात. म्हणजे फलित झालेल्या बीजात परत ४६ गुणसूत्रं (२३ जोड्या) तयार होतात. या गुणसूत्राच्या जोड्या होणाऱ्या गर्भाचा नकाशा बनतात. (बाळाने कुरळे केस बाबाकडून घेतलेत व गोरा रंग आईकडून घेतला याचा अर्थ आता लक्षात येतो). या गुणसूत्रातील २३ वी जोडी मुलगा होणार की मुलगी होणार हे ठरवते. म्हणून या २३ व्या जोडीला लिंग गुणसूत्र म्हणतात (सेक्स क्रोमोझोम्स). जर २३ वं गुणसूत्र 'Y' असणाऱ्या पुरुषबीजानी स्त्रीबीज फलित केलं तर मुलगा होतो; जर २३ वं गुणसूत्र 'X' असणाऱ्या पुरुषबीजानी स्त्रीबीज फलित केलं तर मुलगी होते.

स्त्रीबीज		पुरुषबीज		गर्भ	
X	+	X	=	XX	मुलगी
X	+	Y	=	XY	मुलगा

मुलाच्या पेशीची गुणसूत्र

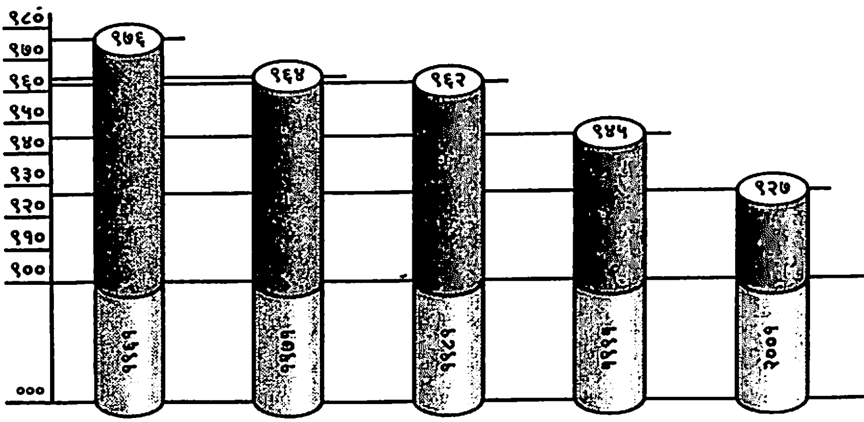


याच्यावरून स्पष्ट आहे की मुलगा होणं किंवा मुलगी होणं हे स्त्रीच्या हातात अजिबात नाही. दुसरी गोष्ट, कोणतं पुरुषबीज स्त्रीबीजाला फलित करेल हे पुरुषालाही ठरवता येत नाही. म्हणूनच गर्भ मुलीचा होणार की मुलाचा होणार हे दोघांच्याही हाती नसतं.

'संभोग झाल्यावर स्त्रीनं उजव्या कुशीवर झोपल्यावर मुलगा होतो' किंवा 'पुत्रकामेष्टीयज्ञ केल्यावर मुलगा होतो' या सर्व अधंश्रद्धा आहेत. यांना कोणताही शास्त्रीय आधार नाही. जर आपण पुरुष व स्त्री यांच्याकडे समानतेच्या दृष्टीने पाहिलं तर आपल्याला मुलगा होतो की मुलगी होते याला काही महत्त्व उरत नाही.

गर्भलिंग परीक्षा कायदा (द प्री-कन्सेप्शन अँड प्री-नेटल डायग्नोस्टिक टेक्निक्स ॲक्ट, १९९४- 'पीसीपीएनडीटी' ॲक्ट)

विविध सर्वेक्षणं दाखवून देत आहेत, की जन्माला येणाऱ्या मुलांची संख्या जास्त आहे व मुलींची संख्या कमी दिसू लागली आहे. २००० सालचा गणसंख्येचा अहवाल दाखवतो, की २००० साली १००० मुलांमागे ९२७ मुली आहेत. पुढचे गणसंख्येचे अहवाल काय चित्र दाखवणार? स्त्री गर्भार झाली की मुलगाच हवा या अट्टहासातून गर्भ-लिंग परीक्षा केली जाते. मुलगी असेल तर स्त्रीला गर्भपात करण्यास भाग पाडलं जातं. साहजिकच डॉक्टरांच्या मदतीशिवाय गर्भाचं लिंग



भारतीय जनगणना अहवालानुसार ० ते ६ वयोगटातील मुलींचे प्रमाण दर हजार मुलांमागे

ओळखता येत नाही. या प्रथेला आळा बसावा म्हणून पीसीपीएनडीटी ॲक्ट अमलात आला. या ॲक्टचे महत्त्वाचे मुद्दे –

१. गर्भाच्या लिंगाचं निदान करण्यासाठी कोणतीही चाचणी करणं कायद्याने गुन्हा आहे.
२. विशिष्ट लिंगाचा गर्भ तयार होईल यासाठी कोणत्याही प्रक्रियेचा वापर करणं कायद्यानं गुन्हा आहे. (उदा. X, Y सेपरेशन)
३. अल्ट्रा सोनोग्राफीसारख्या उपकरणांचा उपयोग गर्भाची वाढ व्यवस्थित होत आहे हे बघण्यासाठी केला जातो व ही तपासणी करताना गर्भाचं लिंग डॉक्टरांना कळतं. डॉक्टरांना गर्भाचं लिंग कळलं तरी त्यांनी ते पालकांना सांगायचं नसतं. तसं सांगणं कायद्याने गुन्हा आहे.
४. गर्भाच्या लिंगाचं निदान करायची कोणतीही जाहिरात करणं कायद्याने गुन्हा आहे.

गर्भपात

काहीजणांना गर्भधारणा होते व ती नको असते. काहींचा विवाह झालेला नसतो तर काहींची आर्थिक परिस्थिती चांगली नसते. काहींनी शास्त्रशुद्ध पद्धतीनं कुटुंब नियोजनाची साधनं वापरलेली नसतात, तर काहींची कुटुंब नियोजनाची साधनं 'फेल' होतात. काहींवर बलात्कार होऊन गर्भधारणा झालेली असते.

गर्भपात कायदा : ('द मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नन्सी ॲक्ट, १९७१'– एमटीपी ॲक्ट)

किती काळ स्त्री गर्भार असेपर्यंत गर्भपात करता येतो, गर्भपातासाठी कोणाची संमती असली पाहिजे, गर्भपात करण्यासाठी डॉक्टरांकडे काय सुविधा असल्या

पाहिजेत, ही माहिती व नियम या ॲक्टमध्ये दिले आहेत. गर्भपात हा स्त्रीला दिलेला मूलभूत अधिकार नाही पण काही विशिष्ट कारणांसाठी गर्भपात करता येतो. यांतील कारणं पुढीलप्रमाणे –

* जर गर्भधारणेमुळे स्त्रीच्या जिवाला धोका असेल, स्त्रीला गर्भधारणेमुळे गंभीर शारीरिक व मानसिक आजार होण्याची शक्यता असेल,
* ही गर्भधारणा बलात्कारातून झालेली असेल,
* जर होणाऱ्या मुलाला गंभीर स्वरूपाची मानसिक/शारीरिक 'ॲबनॉर्मॅलिटी' असण्याची शक्यता असेल,
* कुटुंब नियोजनाचं साधन फेलं गेलं म्हणून लग्न झालेल्या स्त्रीला गर्भधारणा झाली असेल,

  तर गर्भपात करता येतो.

इतर ठळक मुद्दे –

* वरील कारणांसाठी स्त्री वीस आठवडे गर्भार असेपर्यंत गर्भपात करू शकते.
* जर स्त्रीच्या जिवाला गर्भधारणेने धोका नसेल तर २० आठवड्यांनंतर गर्भपात करणं गुन्हा आहे.
* जर स्त्री प्रौढ असेल तर गर्भपात करण्यास तिची संमती असलीच पाहिजे. बाकी कोणाच्याही (नवऱ्याच्याही) संमतीची जरूर नसते.
* जर स्त्री प्रौढ नसेल तर तिच्या पालकांची संमती असली पाहिजे.
* स्त्रीची संमती नसताना तिला जबरदस्ती करून किंवा फसवून केलेला गर्भपात कायद्याने गुन्हा आहे.
* फक्त 'रजिस्टर्ड मेडिकल प्रॅक्टिशनर्स' गर्भपात करू शकतात.
* गर्भपात केंद्रात विशिष्ट सुविधा असल्याच पाहिजेत.

गर्भपाताचे प्रकार

पूर्वी गर्भपात करायला 'डायलेशन अँड क्युरिटाज' (डी अँड सी) पद्धतीचा वापर व्हायचा. या प्रकारात डॉक्टर स्त्रीला भूल देऊन, गर्भाशयातील गर्भ व गर्भाशयाचं आतलं विशिष्ट पेशींचं अस्तर खरवडून काढायचे. आता हा प्रकार सहसा वापरला जात नाही. आता याच्यापेक्षा सुधारित पर्याय उपलब्ध आहेत.

४९ दिवसांपर्यंत गर्भधारणा झाली असेल तर औषधं घेऊन गर्भपात करता येतो. हे 'ओपीडी'त होऊ शकतं. पहिल्या दिवशी औषध देऊन गर्भाशयाचं अस्तर गर्भाशयापासून सुटं केलं जातं. ४८ तासांनंतर त्या स्त्रीनं परत येऊन दुसरं औषध घ्यायचं, ज्याने ३–४ दिवसांत गर्भाशय आकुंचन पावतं व गर्भाशयाचं तोंड उघडून गर्भपात होतो. दोन आठवड्यानंतर डॉक्टरांकडून तपासणी करून पूर्ण गर्भपात झाला

आहे, याची खात्री करून घ्यावी लागते. अर्धवट गर्भपात झाला असेल तर डॉक्टरांना भूल देऊन पूर्ण गर्भपात करावा लागतो. औषधानं केलेल्या गर्भपातानंतर अंदाजे १० दिवस योनीतून थोडा थोडा रक्तस्त्राव होऊ शकतो.

११ आठवड्यांपर्यंत गर्भधारणा असेल तर 'मॅन्युअल' किंवा 'इलेक्ट्रिक' सक्शन पंपाचा वापर करून गर्भपात करता येतो. या प्रकारात गर्भपातानंतर अंदाजे १० दिवस योनीतून थोडा थोडा रक्तस्त्राव होऊ शकतो.

१२ ते २० आठवड्यांचा गर्भ असेल तर औषधं देऊन प्रसूती घडवून आणली जाते (आर्टिफिशिअल स्टिम्युलेशन ऑफ लेबर). २० आठवड्यांपर्यंतच्या गर्भाची पुरेशी वाढ झालेली नसते व ते मृत जन्माला येतं.

गर्भपात शास्त्रशुद्ध पद्धतीनं न केल्यास स्त्रीच्या जीवाला धोका उत्पन्न होतो. म्हणून गर्भपात अनुभवी ॲलोपॅथिक डॉक्टरांकडूनच करावा.

गर्भधारणा व शारीरिक बदल

गर्भ वाढू लागतो तसं स्त्रीच्या शरीरातील संप्रेरकांच्या प्रमाणात खूप बदल व्हायला लागतात. तिला मळमळायला होतं ('नॉशिया'), खूप उलट्या होतात ('हायपरएमेसिस'), चिडचिड, नैराश्य, खूप आनंद असे भावनिक चढ-उतार जाणवतात. मळमळ/उलट्या होत असल्या तरी तिच्यासाठी व गर्भाच्या वाढीसाठी तिला पुरेसा व पोषक आहार मिळणं आवश्यक असतं. त्याचबरोबर पुरेसा आराम मिळणं, प्रदूषणापासून दूर राहणं, मन शांत असणं महत्त्वाचं असतं. योग्य वातावरण मिळालं नाही तर गर्भाच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. उदा. पुरेसा पोषक आहार मिळाला नाही तर मूल कमी वजनाचं जन्माला येऊ शकतं.

गर्भार स्त्रीचं वजन वाढू लागतं. गर्भ वाढतो तसं पोट वाढायला लागतं. पुढे वजन वाढल्यामुळे सरळ उभं राहण्यासाठी पाठीच्या स्नायूंवर जास्त ताण पडतो. याच्यामुळे पाठ दुखू शकते. गर्भ वाढताना गर्भाशयाचा दाब मूत्राशयावर पडतो म्हणून लघवीला सारखं जायला लागू शकतं. गर्भ जसा वाढू लागतो तसा पोटावर व फुफ्फुसावर दाब पडतो. ॲसिडीटी होते. धाप लागते. स्तनं जड व्हायला लागतात व त्यांच्यात दूधनिर्मिती सुरू होते. अधूनमधून गर्भाशय आकुंचन पावल्यासारख्या, न दुखणाऱ्या 'कॉन्ट्रॅक्शन्स' जाणवतात ('ब्रॅक्सटन हिक्स कॉन्ट्रॅक्शन्स'). पण या बाळंतपणाच्या 'कॉन्ट्रॅक्शन्स' नसतात.

गर्भाची वाढ

पहिले २० आठवडे गर्भाचे विविध अवयव घडत असतात (डेव्हलपमेंट). वीस ते बत्तीस आठवड्यांत गर्भाच्या विविध अवयवांची घडण होत राहते व त्याच्या विविध अवयवांची वाढ होते (डेव्हलपमेंट अँड ग्रोथ). अंदाजे सहाव्या

महिन्यापासून गर्भाची हालचाल जाणवू लागते. डॉ. ओझा म्हणाल्या, "आम्ही गर्भवती महिलेला सांगतो की सातव्या महिन्यापासून दिवसाला १० वेळा तरी बाईला हालचाल जाणवली पाहिजे. जर हालचाल फार मंद वाटली किंवा १२ तासांत हालचाल जाणवली नाही, तर आम्ही त्यांना लगेच दवाखान्यात यायला सांगतो." बत्तिसाव्या आठवड्यापासून ते प्रसूतीपर्यंत गर्भाची वाढ होते व त्याचे विशिष्ट अवयव सक्षम बनत राहतात (ग्रोथ अँड मॅच्युरिटी). सहसा आठव्या महिन्यापासून गर्भ हळूहळू फिरून त्याचं डोकं गर्भाशयामुखाच्या जवळ येतं. गर्भाची वाढ बरोबर होत आहे हे जाणून घेण्यासाठी डॉक्टर सांगतील तेव्हा डॉक्टरांकडून तपासणी करणं गरजेचं आहे.

गर्भ पडणं

घरात बाळ येणार या आनंदाच्या वातावरणात काही वेळा नैराश्यही येऊ शकतं. गर्भधारणा पूर्णत्वाला जात नाही. गर्भ मध्येच पडतो. गर्भधारणा झाली म्हणून आनंद होणं व मग गर्भ पडला की खूप नैराश्य येणं असा भावनिक चढउतार जोडप्याला सोसावा लागतो. एका दिवसात बदललेलं विश्व नैराश्य आणतं. अशा वेळी जवळच्यांची साथ व आधार मोलाचा ठरतो.

गर्भ पडण्याची अनेक कारणं आहेत. यातील महत्त्वाची कारणं – फलित झालेल्या बीजात गुणसूत्रांची संख्या ४६ पेक्षा वेगळी असणं, फलित बीजाच्या गुणसूत्रात दोष असणं, मातेला 'ॲनिमिया' असणं (रक्तात लोहाचं प्रमाण कमी असणं.), गर्भाशयमुखाचं तोंड सैल होऊन गर्भ पडणं. याच्या व्यतिरिक्त गर्भाशयात गाठी असतील किंवा गर्भाशयाच्या इतर काही दोषांमुळे गर्भवाढीला अडथळा आला, गर्भाची नाळ गर्भाशयापासून सुटून आली, स्त्रीच्या विशिष्ट संप्रेरकांच्या निर्मितीत अनपेक्षित चढउतार झाले, स्त्रीला पुरेसा व पोषक आहार मिळाला नाही, गर्भाशयाला मुका मार बसला तर गर्भ पडू शकतो.

प्रत्येक वेळी गर्भधारणा झाल्यावर गर्भ पडू लागला तर विविध चाचण्या करून कारणांचा शोध घ्यावा लागतो. परत गर्भधारणा झाली की जोडप्यावर (विशेषतः स्त्रीवर) कमालीचं दडपण येतं, की 'आता ९ महिने पूर्ण होणार का? या वेळी तरी काही अडचण नको येऊ दे' अशी तळमळीची इच्छा असते. छोट्या छोट्या शारीरिक बदलामुळेसुद्धा मनात धास्ती वाटू शकते. या तणावामुळे स्त्रीच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

प्रसूती

प्रसूतीची तारीख ही शेवटच्या पाळीचा शेवटचा दिवस विचारात घेऊन काढली जाते. शेवटच्या पाळीच्या शेवटच्या दिवसाची तारीख + नऊ महिने + सात दिवस

= प्रसूतीची तारीख. उदा. शेवटच्या पाळीच्या शेवटच्या दिवसाची तारीख जर ०१/०१/२०१० असेल तर प्रसूतीची तारीख = ०१/०१/२०१० + नऊ महिने + सात दिवस = ०८/१०/२०१०.

गर्भ पूर्ण वाढण्यास नऊ महिने लागतात. हळूहळू जसजसे नऊ महिने होत येतात, तसतसा गर्भारपणाच्या त्रासाचा कंटाळा येऊ शकतो. एकीकडे उत्साह असला तरी दुसरीकडे थकवा आलेला असतो. कधी एकदाचं बाळंतपण होतंय असं वाटू लागतं.

३७ आठवड्यांच्या आत प्रसूती झाली तर त्याला लवकरची प्रसूती (प्रिटर्म बर्थ) मानलं जातं. ३७ ते ४० आठवड्यांत प्रसूती झाली तर तिला वेळेवर (टर्म बर्थ) प्रसूती झाली असं मानलं जातं. जर ४० आठवड्यांच्या पुढे प्रसूती झाली तर याला 'पोस्ट डेटेड' प्रसूती समजतात. जर ठराविक काळापर्यंत प्रसूती झाली नाही तर औषधं देऊन प्रसूती घडवून आणली जाते.

बाळंतपणाची वेळ जवळ आली की पहिल्यांदा गर्भाशयमुखाचं बंद तोंड उघडतं व त्याच्या तोंडावर असलेला घट्ट पदार्थ (सर्व्हायकल म्युकस) निघून येतो. मग 'ॲम्निऑटिक' स्त्रावाचं कवच फुटून 'ॲम्निऑटिक' स्त्राव योनीतून बाहेर येतो. गर्भाशय आकुंचन पावायला लागतं व वेदना होऊ लागतात. हळूहळू गर्भाशयमुख व योनी ताणून मोठी व्हायला लागते. मूल योनीतून बाहेर येण्यास योनी अंदाजे ८-१० सें.मी. ताणलेली असावी लागते. गर्भाशयाच्या आकुंचनामुळे मूल योनीवाटे बाहेर येतं.

सहसा पहिल्यांदा गर्भाचं डोकं योनीतून बाहरे येतं. डोकं सहज बाहेर येत नसेल तर सक्शन पंप किंवा चिमट्याचा (फोरसेप) वापर करून डोकं बाहेर आणण्याचा प्रयत्न केला जातो.

काही वेळेस डोकं पहिलं बाहेर येत नाही. ते सगळ्यात शेवटी योनीतून बाहेर येतं, याला पायाळू बाळ म्हणतात (ब्रीच बर्थ). (पायाळू बाळ अपशकुनी आहे, त्याच्यामुळे आपल्यावर संकट येतं, त्याच्याजवळ उभं राहिलं तर अंगावर वीज पडते अशा समाजात अनेक धारणा आहेत. या सर्व अंधश्रद्धा आहेत.)

मूल बाहेर आलं की, मुलाच्या बाजूला नाळेवर २ क्लिपा लावून या २ क्लिपांमध्ये नाळ कापली जाते. नाळ कापल्यावर नाळेतून रक्तस्राव होऊ नये म्हणून क्लिपांचा वापर केला जातो. जर क्लिपा उपलब्ध नसतील तर स्वच्छ धाग्यानं नाळ दोन जागी घट्ट बांधून, मधून नव्या ब्लेडने नाळ कापली जाते. बाळाचा उरलेला नाळेचा भाग काही दिवसांत सुकतो व त्या जागी बेंबी उरते.

काहीजण प्रसूतीच्या वेळी ग्रहण असलं व प्रसूती झाली तर अपशकुन आहे असं मानून बाळाची नाळ ग्रहण सुटेपर्यंत कापत नाहीत. या अशा अंधश्रद्धांना बळी पडून आईला व बाळाला अशा अवस्थेत ठेवून इन्फेक्शन होण्याची शक्यता असते.

बाळंतपणानंतर वीस मिनिटं ते अर्ध्या तासात मातेच्या गर्भाशयातील संपूर्ण वार,

उरलेली नाळ बाहेर येते. वार पूर्णपणे बाहरे येणं महत्त्वाचं असतं. बाहेर आलेली वार डॉक्टर नीट न्याहाळून बघतात व ती संपूर्ण आहे ना याची खात्री करतात. वार जर संपूर्ण बाहेर आली नसेल तर डॉक्टरांना शस्त्रक्रियेद्वारे ती बाहेर काढावी लागते. तसं न केल्यास वारेतून खूप प्रमाणात रक्तस्राव होऊन मातेच्या जिवाला धोका उत्पन्न होतो.

एपीसीओटोमी

गर्भ योनीतून बाहेर येताना योनीमुखाच्या कडा ताणून फाटू शकतात. या अशा फाटलेल्या कडांना शिवणं अवघडं जातं. त्या वेड्यावाकड्या फाटू नयेत म्हणून डॉक्टर भूल देऊन योनी व गुदद्वाराच्या मध्ये योनिमुखाला कापून योनीमुख मोठं करतात. याला 'एपीसीओटोमी' म्हणतात. बाळंतपणानंतर टाके घालून हा छेद शिवला जातो.

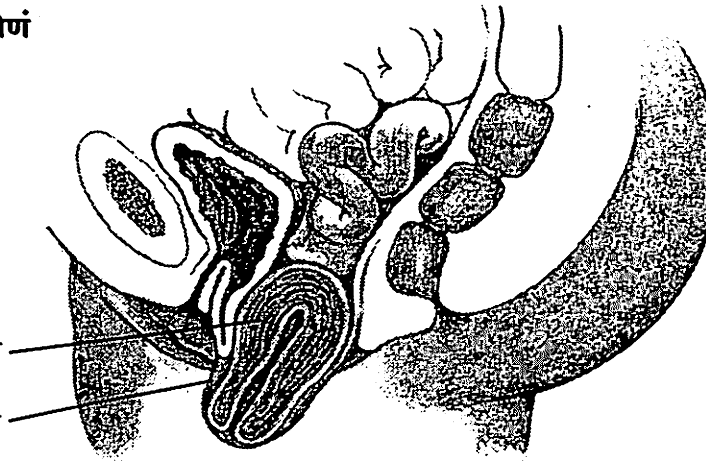
सिझेरियन शस्त्रक्रिया

जर स्त्रीला खूप त्रास होत असेल, गर्भ खूप मोठा असेल किंवा जर काही वैद्यकीय कारणांमुळे योनीवाटे प्रसूती शक्य नसेल, तर अशा वेळी मूल योनीवाटे बाहेर आणण्याचा प्रयत्न न करता, स्त्रीला भूल देऊन, शस्त्रक्रिया करून, गर्भाशयाला छेद देऊन मूल बाहेर काढावं लागतं. याला 'सिझेरियन' शस्त्रक्रिया म्हणतात. मग टाके घालून गर्भाशय परत शिवलं जातं. 'सिझेरियन'ची जखम भरून यायला अंदाजे २-३ आठवडे लागतात.

Rh (D) फॅक्टर

जर गर्भाच्या रक्ताचा 'Rh(D) +' फॅक्टर असेल व मातेच्या रक्ताचा 'Rh(D)-' फॅक्टर असेल व जर गर्भाच्या रक्ताच्या एक-दोन पेशी मातेच्या रक्तप्रवाहात मिसळल्या तर या वेगळ्या प्रकारच्या रक्तपेशी बघून आईचं शरीर त्यांना मारण्यास 'ॲन्टिबॉडीज्' तयार करतं. याच्यामुळे या बाळंतपणास अडचण येत नाही पण पुढच्या गर्भधारणेत जर गर्भाच्या रक्तगटाचा 'Rh (D) +' फॅक्टर असेल, तर या 'ॲन्टीबॉडीज्' गर्भाच्या रक्तपेशींना शत्रू समजून त्यांच्यावर हल्ला करतात व त्यामुळे गर्भ पडतो. हे होऊ नये म्हणून, अशा विशिष्ट परिस्थितीत पहिल्या बाळंतपणानंतर ७२ तासांच्या आत आईला 'ॲंटि Rh (D)' इंजेक्शन दिलं जातं.

अंग बाहेर येणं



अंग बाहेर येणं

जर गर्भाशयाला शरीरात जखडून ठेवणारे स्नायू काही कारणांनी सैल असतील/ सैल झाले तर बाळंतपणानंतर गर्भाशय योनीत उतरू शकतं. ज्या स्त्रियांची अनेक बाळंतपणं होतात किंवा बाळंतपणाच्या वेळी मूल बाहेर यायच्या वेळेअगोदर जर खूप जोर लावला, तर हे होण्याची शक्यता असते. कधीकधी उतारवयातही गर्भाशयाला जखडून ठेवणारे स्नायू सैल झाल्यामुळे गर्भाशय योनीत उतरू शकतं. याला अंग बाहेर येणं (प्रोलॅपस् ऑफ युटेरस) म्हणतात. अशा वेळी शस्त्रक्रिया करून ते गर्भाशय आत बसवावं लागतं, नाहीतर शस्त्रक्रिया करून काढून टाकावं लागतं.

बाळाचं आरोग्य

बाळ जन्मल्यावर ते सुदृढ आहे की नाही याची तपासणी केली जाते ('अपगार' चाचणी). या चाचणीत जर दिसून आलं की बाळाचं वजन कमी आहे, बाळाला श्वास घ्यायला अडचण होते, बाळाला काही आजाराची लक्षणं आहेत तर गरजेप्रमाणे विशेष वैद्यकीय सुविधांची गरज लागू शकते.

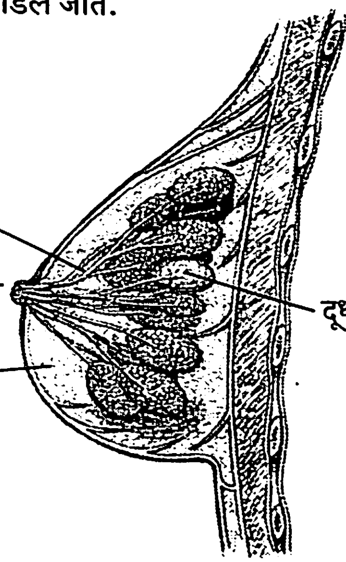
जन्माला आल्यावर काही नवजात मुलींच्या योनीतून पहिले २-३ दिवस थोडं रक्त जाऊ शकतं. जेव्हा मुलगी आईच्या पोटात असते, तेव्हा आईच्या शरीरातील 'इंस्ट्रोजेन' संप्रेरक मुलीला मिळत असतं. बाळतंपण झालं की हे संप्रेरक मिळणं अकस्मात बंद होतं. याच्यामुळे हा रक्तस्राव होऊ शकतो. २-३ दिवसांत रक्त येणं आपोआप बंद होते.

काही नवजात बालकांच्या (मुलगा/मुलगी) स्तनांत थोडी वाढ झालेली दिसते. त्या स्तनांतून थोडं दूधही निघू शकतं. काहीजण या बालकांच्या स्तनांची बोंडं दाबून ते दूध काढून टाकायचा प्रयत्न करतात. तसं करू नये. तसं केल्यास स्तनांना इजा

होऊ शकते. त्याच्यावर काहीही उपाय करू नका. काही दिवसांनी आपोआप स्तनं बसतात व स्तनांतून दूध येणं बंद होतं.

स्तनपान

मातेच्या स्तनात दूध निर्मिती करणाऱ्या काही ग्रंथी असतात व या ग्रंथींतून दूध दूधवाहिन्यांतून बोंडात सोडलं जातं.



जन्माला आल्यावर बाळाला शक्यतो मातेचं दूध पाजलं जातं. मातेचं दूध पचायला खूप सोपं असतं. त्यात बाळाला पोषक असे अनेक घटक असतात. बाळाची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास हे दूध मदत करतं. म्हणून जिथे शक्य आहे तिथे स्तनपान करावं असा सल्ला डॉक्टर देतात. सुरुवातीचं दूध पिवळसर असतं (कोलस्ट्रॅम). हे घाण दूध आहे असं समजून टाकून देऊ नये. हे दूध घाण नसतं, बाळासाठी अत्यंत पोषक असतं.

बाळंतपणानंतर सरासरी दोन महिन्यांनी पाळी परत सुरू होते. काहींची पाळी एक महिन्यातही सुरू होऊ शकते, तर काहींची अनेक महिने सुरू होत नाही. काही स्त्रियांची धारणा असते, की जोवर बाळाला स्तनपान चालू आहे तोवर परत गर्भधारणा होणार नाही. स्तनपान चालू असताना पाळी न येतासुद्धा एखादं स्त्रीबीज परिपक्व होऊन स्त्रीबीजवाहिनीत येऊ शकतं. अशा वेळी गर्भनिरोधक साधनांचा वापर न करता झालेल्या योनीमैथुनातून गर्भधारणा होऊ शकते. जोडप्याला परत गर्भधारणा झाली आहे, हे लगेच लक्षात येत नाही व कालांतराने पाच-सहा महिन्यांनी लक्षात येतं. म्हणून जर बाळंतपणानंतर लगेच मूल नको असेल तर कुटुंब नियोजनाचं साधन वापरणं गरजेचं आहे.

जुळी मुलं

काहीवेळा एकापेक्षा जास्त गर्भ गर्भाशयात वाढतात. याच्यात दोन प्रकार आहेत – 'डायझायगोटिक' व 'मोनोझायगोटिक'.

डायझायगोटिक जुळी

स्त्रीबीजांडात सहसा महिन्याला एक स्त्रीबीज परिपक्व होतं. पण दर वेळी एकच स्त्रीबीज परिपक्व होईल असं नसतं. काही वेळा दोन स्त्रीबीजं परिपक्व होतात. जर दोन स्त्रीबीजं स्त्रीबीजवाहिन्यात आली व संभोग झाल्यावर दोन्ही बीजं दोन वेगवेगळ्या पुरुषबीजांनी फलित केली, तर दोन गर्भ एकाचवेळी गर्भाशयात वाढायला लागतात. दोन वेगवेगळ्या पुरुषबीजांनी दोन वेगवेगळ्या स्त्रीबीजांना फलित केल्यामुळे दोन्ही गर्भ दिसायला वेगवेगळे असतात. दोन्ही मुलं असतील, दोन्ही मुली असतील किंवा एक मुलगा व एक मुलगी असेल.

मोनोझायगोटिक जुळी

पुरुषबीजानी स्त्रीबीजाला फलित केलं की फलित बीज गर्भाशयात येऊन रुजतं. काही वेळा फलित बीज गर्भाशयात रुजायच्या अगोदर काही भागात फुटतं. कधी दोन भाग, कधी त्याहून जास्त. हा प्रत्येक भाग एक स्वतंत्र गर्भ बनून गर्भाशयात वाढू शकतो. एकच फलित बीजापासून हे गर्भ तयार झाल्यामुळे हे सर्व गर्भ दिसायला सारखे असतात. सगळे मुलगे असतात किंवा सगळ्या मुली असतात.

सायमीझ जुळी

काही वेळा फलित बीज गर्भाशयात रुजण्याच्या वेळी फुटू लागतं पण त्याचे पूर्ण वेगळे तुकडे होत नाहीत. यामुळे वेगवेगळे गर्भ गर्भाशयात वाढतात पण ते काही अंशी जोडलेले राहतात (उदा. छातीला, खांद्याला इत्यादी). यांना 'सायमीझ' जुळी म्हणतात.

*****

कुटुंब नियोजनाची साधनं

"पुरुषाने नसबंदी केली तर पुरुषाला संभोगात थकवा येतो असं माझ्या नवऱ्याने मला सांगितलं म्हणून मग मी शस्त्रक्रिया (ट्यूबेक्टोमी) करून घेतली", एक ताई म्हणाल्या. आता या विधानात त्यांच्या नवऱ्याचा गैरसमज होता की ही चुकीची माहिती त्याने जाणूनबुजून बायकोला दिली हे सांगणं अवघड आहे. पण हे निश्चित आहे की आजही कुटुंब नियोजनाची जबाबदारी ही बहुतांश वेळा स्त्रीचीच मानली जाते.

पूर्वी जेव्हा कुटुंब नियोजनाची साधनं नव्हती तेव्हा अनावश्यक गर्भधारणेची खूप भीती असायची. गर्भधारणेच्या भीतीमुळे संभोगाचा आनंद निखळपणे घेता यायचा नाही. काहीजण पाळीचक्रावर नजर ठेवून विशिष्ट दिवशीच संभोग करायचा प्रयत्न करायचे.(हा खात्रीलायक उपाय नाही हे आपण 'गर्भधारणा व प्रसूती' सत्रात पाहिलं आहे.)

काहीजण एक कापडाची चिंधी घेऊन ती तेलात बुडवून संभोगाआधी योनीत घालून ठेवायचे. याच्यामुळे पुरुषबीजांना गर्भाशयाकडे सरकायला अडथळा येईल अशी धारणा होती. कुटुंब नियोजनाचा हा मार्गही खात्रीलायक नव्हता.

काहीजण वीर्यपतन होण्याआधी, लिंग योनीच्या बाहेर काढून गर्भधारणा टाळायचा प्रयत्न करायचे (व अजूनही करतात). वीर्यपतन व्हायच्या अगोदर जे एक-दोन थेंब (प्रीकम) लिंगातून वीर्यपतनाच्या अगोदर बाहेर येतात त्यात ही पुरुषबीजं असू शकतात व त्यातील एका पुरुषबीजाने स्त्रीबीज फलित केलं, तर गर्भधारणा होते. म्हणून हाही उपाय खात्रीलायक नाही.

जेव्हा विसाव्या शतकात र.धो. कर्वे यांनी कुटुंब नियोजनावर मोलाचं काम केलं तेव्हा त्यांच्या कार्याला समाजातून खूप विरोध झाला. कुटुंब नियोजनाची साधनं वापरून स्त्रिया व्यभिचारी बनतील, लोकसंख्या घटून राष्ट्राचा नाश होईल, अशी आरडाओरड झाली. वस्तुस्थिती अशी आहे, की आपली लोकसंख्या एक अब्जहून अधिक आहे आणि अजूनही ती नियंत्रणात आलेली नाही.

जेव्हा स्त्रियांसाठी गर्भनिरोधक गोळ्या निघाल्या तेव्हा कुटुंब नियोजनात एक

मोठी क्रांती घडून आली. गर्भधारणेची चिंता न बाळगता लैंगिक सुख उपभोगण्याचा मार्ग मोकळा झाला.

आज बाजारात असंख्य कुटुंब नियोजनाची साधनं उपलब्ध आहेत. प्रत्येक साधानाचे काही फायदे आणि तोटे आहेत. गर्भनिरोधक गोळ्या, तांबी, स्पर्मीसाईड ही सर्व फक्त कुटुंब नियोजनाची साधनं आहेत, त्यांनी एसटीआय/एचआयव्ही पासून संरक्षण मिळत नाही. निरोध हे एकच साधन आहे जे गर्भनिरोधकाचं काम करतं व त्याचबरोबर एसटीआय/एचआयव्हीपासून संरक्षण देतं.(निरोधची अधिक माहिती 'एसटीआय/एचआयव्ही/एड्स' सत्रात दिली आहे.) निरोधव्यतिरिक्त इतर काही कुटुंब नियोजनाच्या साधनांची संक्षिप्त माहिती खाली दिली आहे. कोणी कोणतं साधन वापरायचं हे त्या साधनाची पूर्ण माहिती मिळवून व डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन ठरवावं.

गर्भनिरोधक गोळ्या (उदा. माला-डी, सहेली इत्यादी.)

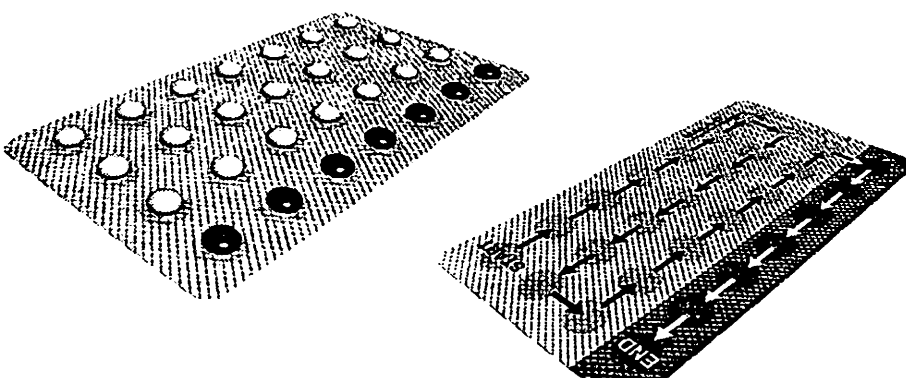
या गोळ्या नियमित घेतल्याने स्त्रीबीज परिपक्व होत नाही. डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे एक गोळी दररोज न चुकता घ्यायची असते (शक्यतो सकाळी). अधूनमधूनच जर ही गोळी घेतली व इतर कोणतंही संततीनियमनाचं साधन न वापरता योनीमैथुन झाला तर गर्भधारणा होऊ शकते. म्हणून नियमितपणा महत्त्वाचा आहे.

पूर्वी या गोळ्यांमुळे स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता होती. आता या गोळ्यांतील रसायनांची मात्रा बदलून ही शक्यता खूप कमी झाली आहे. क्वचित केसेसमध्ये गर्भनिरोधक गोळ्या घेऊन रक्ताच्या गाठी होतात, ज्याच्यामुळे त्या स्त्रीच्या जिवाला धोका उद्‌भवू शकतो. गर्भार असताना या गोळ्या घेऊ नयेत. हृदयविकार किंवा रक्तदाबाचा आजार असणाऱ्यांनी किंवा धूम्रपान करणाऱ्या महिलांनी डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय या गोळ्या घेऊ नयेत.

या गोळ्यांमुळे काही बायकांना मळमळायला होणं, डोकं दुखणं, स्तनं दुखणं, वजन वाढणं असे परिणाम दिसू शकतात. सुरुवातीचे काही महिने काही स्त्रियांना पाळीचा काळ सोडून इतर वेळी अधूनमधून थोडा रक्तस्त्राव होऊ शकतो. काहीजणींमध्ये यातील काही परिणाम महिन्याभरात कमी होतात. जर महिनाभरानंतरही याचे दुष्परिणाम दिसत राहिले, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन कमी ताकदीची दुसरी गोळी घ्यावी. त्यानंतरही दुष्परिणाम दिसत राहिले तर मात्र ही गोळी वापरू नये. दुसरं कोणतं तरी कुटुंब नियोजनाचं साधन वापरावं. या गोळ्यांमुळे लैंगिक इच्छा कमी होऊ शकतात.

गोळ्या घेण्याची पद्धत

ही पद्धत समजून सांगण्यासाठी 'माला-डी' चं उदाहरण घेऊ. 'माला-डी' च्या एका पाकिटात २८ गोळ्या असतात. (२८ दिवसांचं मासिक पाळीचं चक्र गृहीत धरून). 'माला-डी' ही गोळी पाळी सुरू झाल्यावर पाचव्या दिवसापासून घ्यायला सुरू करायची. पाकिटाच्या मागे, गोळी घ्यायला कुठून सुरुवात करायची, याचे बाण दाखवलेले असतात. संभोग होवो अथवा न होवो, दररोज एक गोळी घ्यायची. शक्यतो सकाळी नाष्ट्याबरोबर घ्यावी म्हणजे विसरायची शक्यता नसते. पहिल्या २१ दिवसांच्या गोळ्या पांढऱ्या असतात. शेवटच्या आठवड्याच्या गोळ्या काळ्या असतात. या काळ्या गोळ्यांमध्ये लोह असतं. या काळ्या गोळ्या सुरू केल्या, की अंदाजे दोन दिवसांत पाळी येते. पाळी सुरू झाल्यानंतर पाचव्या दिवशी नवीन पाकिटातील पांढऱ्या गोळ्यांपासून सुरुवात करायची. जर काही कामानिमित्त मासिक पाळी पुढे ढकलायची असेल, तर काळ्या गोळ्या न घेता नवीन पाकिटातील पांढरी गोळी (दररोज एक) घेणं चालू ठेवायचं. आपलं काम संपलं व मध्ये दोन दिवस पांढरी गोळी घेतली नाही की पाळी येते.



तांबी (कॉपर-टी)

तांबी एक उपकरण आहे. प्लॅस्टिकच्या 'T' आकाराच्या उभ्या काडीच्या भागाला गुंडाळलेली एक तांब्याची तार असते. तिच्या उभ्या दांडीच्या टोकाला दोन धागे असतात. तांबी गर्भाशयात बसवायची असते. संभोग होऊन स्त्रीबीज व पुरुषबीज फलित झालं तरी त्या फलित बीजाला तांबी गर्भाशयात रुजू देत नाही.

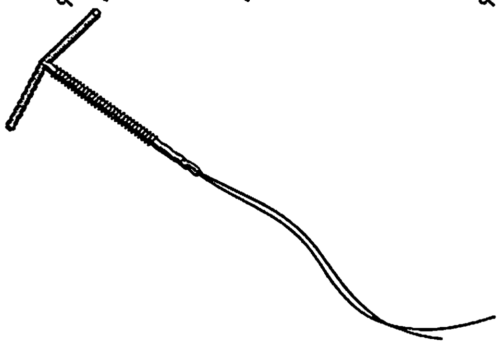
ती बसवायला किंवा काढायला शस्त्रक्रियेची जरूर नसते पण ती बसवायला/काढायला डॉक्टर किंवा नर्स लागते. तांबी बसवल्यावर तिचे धागे योनीत उतरतात.

आठवड्यातून एकदा स्त्रीनं साबणाने स्वच्छ हात धुवून योनीत बोट घालून आपल्या तांबीचे धागे हाताला लागतात का हे तपासून बघावं. जर धागे हाताला

लागले नाहीत तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पुरुषाचं उत्तेजित लिंग मोठ असेल तर संभोगाच्या वेळी हे धागे लिंगाला लागू शकतात.

तांबीचे विविध प्रकार उपलब्ध आहेत. प्रकारानुसार एक तांबी किती वर्षं गर्भाशयात ठेवता येते हे ठरतं. तिचा कालावधी संपला की ती डॉक्टर/नर्सच्या मदतीने काढून टाकावी. मूल हवं असेल तेव्हा बसवलेली तांबी काढून टाकावी.



तांबी बसवल्यावर काहीजणींना मासिक पाळीच्या वेळी जास्त रक्त जाऊ शकतं, ओटीपोटात कळा येऊ शकतात. क्वचित वेळा तांबी बसवल्यावर इन्फेक्शन होऊ शकतं. म्हणून तांबी बसवल्यावर जर सातत्याने जास्त रक्तस्राव दिसू लागला, पाठीत, ओटीपोटात दुखू लागलं, तांबी बसवल्यानंतर दोन आठवड्यांत थंडी-ताप भरून आला तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

क्वचित वेळा तांबी गर्भाशयमुखातून खाली उतरू शकते. तसं झाल्यास लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

तांबी बसवल्यावर 'एक्टोपीक' गर्भधारणेची शक्यता काही अंशांनी वाढते. तांबी बसवल्यावर जर मासिक पाळी चुकली तर डॉक्टरांकडून पाळी चुकण्याच्या कारणाचं लगेच निदान करावं. ज्या स्त्रीचं एकही बाळंतपण झालेलं नाही तिने तांबीचा वापर करू नये.

स्परमिसाईड (उदा. 'टुडे')

या गोळ्यांत पुरुषबीजांना मारणारं रसायन असतं. (उदा. नोनॉक्सिनॉल-९). अंदाजे १५ मिनिटं प्रत्येक संभोगाअगोदर एक गोळी योनीमध्ये घालून ठेवायची. जेवढी गोळी योनीच्या आतवर घालता येईल तेवढी घालावी. गोळीचा परिणाम अंदाजे एक तासभरासाठी राहतो. शरीराच्या उबेनं ही गोळी विरघळते. पुरुषाचं योनीत वीर्यपतन झालं की या गोळीतलं रसायन पुरुषबीजांचा नाश करतं. या रसायनाचा काही स्त्रियांना/पुरुषांना त्रास होतो. योनीला/लिंगाला खाज सुटणं, जळजळ होणं असे परिणाम दिसू शकतात. या गोळीचा 'फेल्युअर रेट' (म्हणजे

व्यवस्थित गोळी वापरूनही गर्भधारणा होणं.) हा निरोध, स्त्रीच्या गर्भनिरोधक गोळ्या, तांबी यांच्यापेक्षा जास्त आहे.

डायफ्रॅम व सर्व्हायकल कॅप

यांपैकी कोणतंही एक उपकरण कुटुंब नियोजनाचं साधन म्हणून वापरता येतं. आपल्या देशात ही साधनं फारशी वापरली जात नाहीत. पाश्चात्त्य देशात काही स्त्रिया याचा उपयोग करतात. ती गर्भाशयामुखावर बसवायची असतात. ती बसवायला व काढायला जरा अडचणीची असतात.

डेपो–प्रोव्हेरा व नॉरप्लांट

काही महिने पाळी येऊ नये म्हणून डेपो–प्रोव्हेराचं इंजेक्शन घेता येतं. एका इंजेक्शनने पाळी दोन ते तीन महिने थांबवता येते. या इंजेक्शनने शरीराला सूज येणं, मळमळणं, डोकं दुखणं असे परिणाम दिसतात.

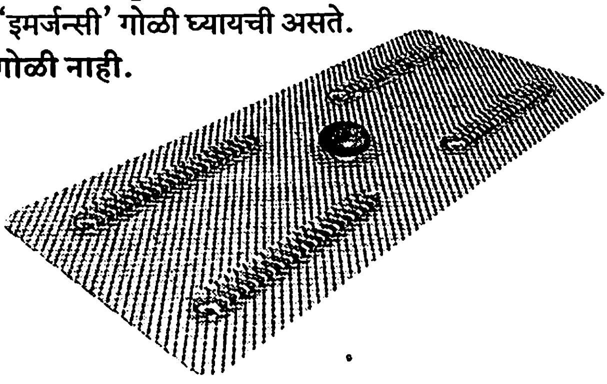
विशिष्ट रसायनं असलेल्या नॉरप्लांटच्या पट्ट्या शरीरात बसवता येतात. या पट्ट्यांतून विशिष्ट रसायनं शरीरात स्रवत राहतात व त्याच्यामुळे पाळी येत नाही.

'डेपो–प्रोव्हेरा' व 'नॉरप्लांट' हे प्रकार वापरण्याआधी त्यांच्या नजीकच्या व दूरगामी दुष्परिणामांबाबत संपूर्ण माहिती मिळवावी. स्त्रीयांना या साधनांचा खूप त्रास होऊ शकतो.

इमर्जन्सी पील (उदा. आयपील, अनवाँटेड ७२ इ.)

गर्भधारणा नको असेल तर कुटुंब नियोजनाच्या साधनाचा वापर अवश्य करावा. इमर्जन्सी पील घ्यायची वेळ येऊ देऊ नये. जर काही कारणामुळे कोणतंही कुटुंब नियोजनाचं साधन न वापरता योनीमैथुन झाला व गर्भधारणा नको असेल तर त्या स्त्रीनं अशा प्रकारची एक 'इमर्जन्सी' गोळी घ्यायची असते.

ही दररोज घ्यायची गोळी नाही.



जर स्त्रीबीज स्त्रीबीजांडातून परिपक्व होऊन बाहेर आलं नसेल तर ही गोळी, स्त्रीबीज परिपक्व होऊ देत नाही. जर परिपक्व स्त्रीबीज स्त्रीबीजवाहिनीत आलं

असेल व योनीमैथुन झाल्यावर पुरुषबीजांने स्त्रीबीजाला फलित केलं, तर ही गोळी गर्भाशयाचं विशिष्ट पेशींचं अस्तर बिघडवून त्या फलित बीजाला गर्भाशयात रुजण्यास अडचण निर्माण करते. अशा तऱ्हेने दोन प्रकारे ही गोळी काम करते.

जर कोणतंही कुटुंब नियोजनाचं साधन न वापरता संभोग झाला व गर्भधारणा नको असेल, तर ही गोळी संभोग झाल्यावर शक्यतोवर २४ तासांच्या आत घ्यायची असते. जेवण करून मग गोळी घ्यावी.

२४ ते २८ तासांच्या आत गोळी घेतली तर तिचा परिणाम होण्याची शक्यता कमी होते. ४८ तास ते ७२ तासांच्या आत ही गोळी घेतली, तर तिचा परिणाम होण्याची शक्यता अजून कमी होते. त्याच्यानंतर ही गोळी घेऊन काहीही उपयोग होत नाही.

ही गोळी घेतल्यावर मळमळायला होणं, ओटीपोटात दुखणं, स्तनं दुखणं, डोकं दुखणं असे परिणाम दिसतात. पुढची पाळी येण्याअगोदर अनेपेक्षितपणे योनीतून रक्तस्त्राव होवू शकतो. पुढची पाळी लवकर किंवा उशिरा येऊ शकते. जर पुढच्या पाळीला एक आठवड्यापेक्षा जास्त उशीर झाला, तर गर्भधारणेची चाचणी करून घ्यावी. 'लेव्हेनोजेस्ट्रेल' या रसायनाची (या गोळीतील रसायन) ॲलर्जी असणाऱ्यांनी ही गोळी घेऊ नये.

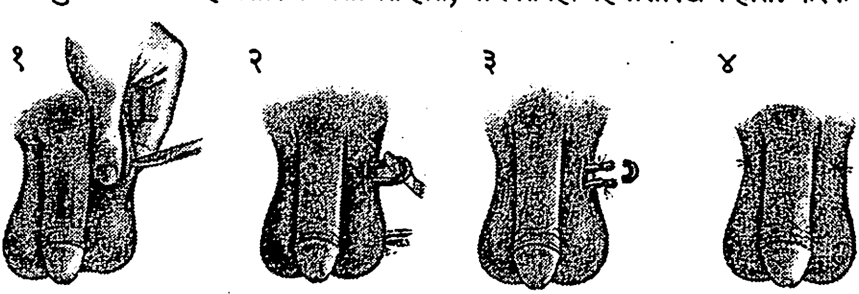
नसबंदी

एकदा निश्चित झालं की आता आपल्याला याच्यापुढे मुलं नको आहेत तेव्हा पुरुष नसबंदी किंवा स्त्री नसबंदी शस्त्रक्रिया करून कायमची नसबंदी करता येते.

पुरुष नसबंदी

या नसबंदीत पुरुषाला भूल देऊन, त्याच्या दोन्ही वृषणांतील पुरुषबीज वाहिन्यांना छेद देऊन त्या नळ्यांची टोकं बंद केली जातात. ही शस्त्रक्रिया अत्यंत सोपी आहे. हीं शस्त्रक्रिया केल्यावर पुरुषाला थकवा येत नाही, त्याची लैंगिक क्षमता कमी होत नाही, पुरुषांच्या लैंगिक आनंदात कोणतीच बाधा येत नाही.

पुरुषाचं लिंग नेहमीसारखं उत्तेजित होतं, वीर्यपतनही नेहमीसारखंच होतं. फरक

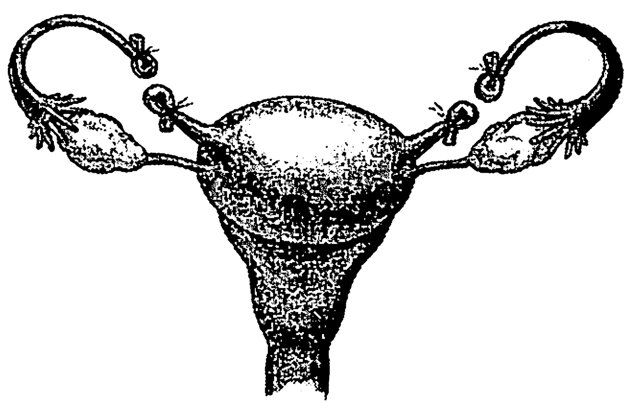


इतकाच असतो की आता त्या वीर्यामध्ये पुरुषबीजं नसतात. या शस्त्रक्रियेनंतर आठवड्यात पुरुष ताकदीची/वजन उचलायची कामं करू शकतो.

शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर सुरुवातीच्या काही संभोगात वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्यात पुरुषबीजं असू शकतात. हा कालावधी अंदाजे ६ महिने किंवा १०० वीर्यपतनं असा मोजला जातो. म्हणून पुरुष नसबंदी शस्त्रक्रियेनंतर ३ व ६ महिन्यांनी डॉक्टर वीर्याची चाचणी करून वीर्यात पुरुषबीजं आहेत का, याची तपासणी करतात. वीर्यात पुरुषबीजं नाहीत याची खात्री होईपर्यंत गर्भधारणा होऊ नये म्हणून संभोगाच्या वेळी इतर गर्भनिरोधक साधन वापरावं.

स्त्री नसबंदी

पुरुष नसबंदीच्या तुलनेत स्त्री नसबंदीची शस्त्रक्रिया जास्त अवघड आहे. यात भूल देऊन स्त्रीचं पोट बेंबीजवळ उघडून स्त्रीबीजवाहिन्यांना छेद देऊन नळ्यांची टोकं बंद करावी लागतात. या शस्त्रक्रियेची जखम भरून यायला पुरुष नसबंदीच्या तुलनेत जास्त वेळ लागतो. ही शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर १ महिना गर्भधारणा होऊ नये म्हणून इतर गर्भनिरोधक साधनाचा वापर करणं गरजेचं असतं. तुलनात्मक त्रास बघता स्त्रियांना नसबंदीचा आग्रह न धरता, पुरुषांनी नसबंदी करण्याचा पुरुषार्थ दाखवणं गरजेचं आहे.



नसबंदी उलटी करणं (रिव्हर्सल ऑफ व्हॅसेक्टोमी, ट्युबेक्टोमी)

नसबंदी उलटी करण्याची शस्त्रक्रिया करता येते पण ही शस्त्रक्रिया जास्त अवघड व जास्त खर्चिक असते. अशा शस्त्रक्रियेला यश येईल की नाही हे सांगता येत नाही.

अयशस्वी नसबंदी

आपण काही वेळा वर्तमानपत्रात वाचतो, की नसबंदी करूनही काही वर्षांनी

गर्भधारणा झाली. हे शक्य आहे का? हो. जर नसबंदीची शस्त्रक्रिया व्यवस्थित केली गेली नाही तर हे होऊ शकतं. काही वेळा डॉक्टरांच्या हलगर्जीपणामुळे ही शस्त्रक्रिया व्यवस्थित होत नाही. उदा. एका केसमध्ये एका डॉक्टरांनी स्त्रीच्या नसबंदीच्या वेळी एकाच स्त्रीबीजवाहिनीवर शस्त्रक्रिया केली.

जर पुरुष नसबंदी व्यवस्थित न केल्यामुळे कालांतराने त्याची बायको गर्भार झाली तर ती परपुरुषापासून गर्भार झाली असा तिच्यावर आरोप होतो. याच्यातून तिला छळ, अवहेलना, अपमान सहन करावा लागतो.

नसबंदी व कायदा

* लग्न झाल्यावर, जोडीदाराला माहिती न देता व त्याची/तिची संमती न घेता नसबंदी शस्त्रक्रिया करून घेणं हा जोडीदाराचा मानसिक छळ मानला जातो.
* आणिबाणीच्या काळात जबरदस्तीनं कुटुंब नियोजन करण्याचे प्रकार घडले. याच्यामुळे कुटुंब नियोजन हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय अडगळीत पडला. जनसंख्या आटोक्यात यावी असं अनेकांना वाटतं व कुटुंब नियोजनाचा अवलंब व्हावा म्हणून काही राज्यं विविध नियम बनवू लागली आहेत. उदा. हरियाणा राज्याने दोनपेक्षा जास्त मुलं असणाऱ्यांना पंचायतीत काही पदं भूषवता येणार नाहीत असा नियम काढला. या नियमाविरुद्ध एकाने कोर्टात याचिका दाखल केली. याच्यावर निकाल देताना कोर्टाने, पदावरच्यांनी संततीनियमन पाळून आदर्श व्यक्ती बनणं गरजेचं आहे हे सांगून याचिका बरखास्त केली.

  सक्तीच्या संततीनियमनानं उद्देश साध्य होतो का? याचा विचार व्हावा. जिथे कुटुंब नियोजनाचं महत्त्व लोकांपर्यंत पोहोचलेलं नाही, या साधनांचं ज्ञान नाही, जिथे अनेकांनी निरोध हा शब्द ऐकलेला नाही, कुटुंब नियोजन हा फक्त स्त्रीचाच प्रश्न मानला जातो, जिथे मुलगा होत नाही तोवर मुलं होऊ द्यायची ही धारणा आहे तिथे नुसते असे नियम बनवून काय साध्य होणार आहे?

आजच्या हाताबाहेर गेलेल्या लोकसंख्येचं प्रमाण बघता कुटुंब नियोजन हा राष्ट्रासमोरचा सर्वांत महत्त्वाचा प्रश्न आहे यात कोणतीही शंका नाही. त्याचं महत्त्व पुरुषांना पटवून देणं, कुटुंब नियाजनाची साधनं सर्वत्र मोफत किंवा स्वस्तात उपलब्ध करणं, ती कशी वापरायची याची पुरुषांना व स्त्रियांना शिकवण देणं हे सामाजिक संस्थांसमोरचं मोठं आव्हान आहे.

*****

वंध्यत्व

माझ्या कार्यशाळेत वंध्यत्वावर चर्चा सुरू झाली की किमान एक तरी उदाहरण समोर येतंच, जिथे नातेवाइकांनी/मित्रांनी एखाद्या पुरुषाला सल्ला दिलेला असतो, की ''मूल होत नसेल तर तुझ्या बायकोला सोडून दे. दुसरं लग्न करं.'' मूल होत नसेल तर त्याला स्त्रीच जबाबदार आहे अशी अनेकांची धारणा आहे. या दृष्टिकोनात बदल होणं गरजेचं आहे.

काही जोडप्यांना मूल हवं असतं पण विविध कारणांनी गर्भधारणा होण्यास अडचण येते. काही वर्षं प्रयत्न करूनही गर्भधारणा होत नसेल तर हळूहळू नात्यात ताण निर्माण होतो. त्यात भर म्हणून, सासू-सासऱ्यांचा त्यांना आजी-आजोबा बनायचं आहे असा दबाव वाढतो. घरचे, शेजारचे 'काय अडचण आहे?' असं विचारू लागतात. 'हा होम करा', 'मंगळवारचे निर्जळी उपवास करा', 'जागृत दैवताला नवस बोला' असे अनावश्यक सल्ले दिले जातात. यात जास्त त्रास स्त्रीला दिला जातो, कारण गर्भधारणा होणं ही स्त्रीचीच जबाबदारी मानली जाते. या सगळ्यामुळे तिच्या मनावरचा ताण वाढतो. चोवीस तास तोच प्रश्न समोर दिसू लागतो.

अगदी सहज विषय निघाला तरी त्या ताईंना नकोसं होते. एखादी मैत्रिण स्वतःच्या गर्भारपणाच्या गोष्टी काढते - या आठवड्यात उलट्यांचा त्रास किती आहे, आज चिंचा खाण्याचा मोह आहे इत्यादी. अशा गोष्टी ऐकून भावनाविवश होऊन त्या ताईंना रडू कोसळतं. मैत्रिणींची चीड येते. मैत्रिणींच्या मुलांचे वाढदिवस अंगावर काटा आणतात. मुलं असलेल्या मित्र/मैत्रिणींबद्दल मत्सर वाटायला लागतो. मत्सर वाटतो म्हणून मग त्याचा अपराधीपणाही वाटतो. त्यात भर म्हणून काहीजण आवर्जून, दर वेळी भेटलं की, ''काय प्रॉब्लेम आहे?'' म्हणून विचारत राहतात. चिडून त्यांच्या मुस्कटात द्यावी, का तिथून रडत पळून जावं अशा त्या ताईंची मन:स्थिती होते. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, ''मी क्लायंटला सांगतो, असा प्रश्न विचारला की शांतपणे सांगा, की 'मी या विषयावर बोलू इच्छित नाही'. न चिडता सांगा पण खंबीरपणे सांगा. म्हणजे परत कोणी विचारायचं धाडस करत

नाही. कारण ती स्त्री रडायला लागली की त्याचा गाजावाजा होतो. सल्ला द्यायला व कीव करायला नातेवाईक सरसावतात आणि याचा तिला जास्तच त्रास होतो.''

पुरुषालाही मित्र चिडवायला लागतात. पण स्त्रीला जसा समोर त्रास दिला जातो तसा इथे होण्याची शक्यता कमी असते. इथे टोमणे आडून कानावर येतात. पुरुषाला सल्ले दिले जातात पण त्याचा रागरंग बघून, आपण जरा जागा दिली तर लगेच सल्ला देण्यास मित्र पुढे सरसावतील याची कल्पना असल्यामुळे तो या विषयावर कोणापाशी बोलायचं टाळतो. एखादा जवळचा मित्र असेल तरच त्याच्यापाशी बोलणं होतं.

अनेक महिने/वर्षं, नवस/उपवास/गंडे-दोरे घालून ध्येय साध्य झालं नाही, की मग शेवटी डॉक्टरांकडे जाणं होतं. डॉक्टरांकडे जाणं हा पहिला टप्पा नसतो. तो शेवटचा पर्याय म्हणून बघितला जातो.

डॉक्टरांकडे जायला काही पुरुषांना लाज वाटते. आपण कुठेतरी कमी पडलो आहोत असा अपराधीपणा वाटतो. म्हणून मग अनेकवेळा स्त्रीला एकटीलाच दवाखान्यात जायला सांगितलं जातं.

मूल न होण्याची दोघांमध्ये विविध कारणं असू शकतात. म्हणून दोघांचीही तपासणी व्हावी लागते. नुसतं एकानेच तपासणी करून चालत नाही. माहिती घेतल्यानंतर व शारीरिक तपासणीनंतर पहिली चाचणी ही पुरुषाच्या वीर्याची केली जाते (सीमेन ॲनॅलिसीस). पुरुषाला हस्तमैथुन करून वीर्याचा नमुना तपासणीसाठी द्यावा लागतो. या चाचणीत पुरुषाला काही त्रास होण्याचा प्रश्न नसतो. या चाचणीत वीर्यात पुरुषबीजं आहेत का? त्यांचं किती प्रमाण आहे? त्यांची पुढे सरकायची क्षमता किती आहे? हे बघितलं जातं. पुरुष जर तपासणीसाठी तयार नसेल तर कोडं सुटायला मदत कशी होणार?

मूल न होण्याची काही कारणं

पुरुष

* काही कारणानी पुरुषाचं लिंग उत्तेजित होत नसेल तर, लिंग योनीत घालून संभोग करता येत नाही व म्हणून पुरुषबीजं योनीत पोहोचत नाहीत.
* काही पुरुषांच्या वृषणात पुरुषबीजं तयार होत नाहीत.
* काहींमध्ये पुरुषबीजांची निर्मिती खूप कमी प्रमाणात होते.
* जर प्रत्येक एमएल*(ml)* वीर्यात पुरुषबीजांची संख्या २० 'मिलीयन'पेक्षा कमी असेल तर गर्भधारणेस अडचण येऊ शकते.
* काही पुरुषांच्या बीजांची पुढे सरकायची ताकद कमी असते. जर ६० टक्क्यापेक्षा कमी पुरुषबीजं व्यवस्थितपणे पुढे सरकत असतील तर गर्भधारणेस अडचण येऊ शकते.

* काहींमध्ये पुरुषबीजांच्या आकारात वेगळेपण असतं.
* काहींच्या पुरुषबीजवाहिनीत अटकाव असल्यामुळे पुरुषबीजं वृषणातून पूरस्थ ग्रंथीपर्यंत पोहोचत नाहीत.
* अपवादात्मक केसेसमध्ये पुरुषबीजं (व वीर्य) लिंगातून बाहेर न येता मूत्राशयात जातात (रेट्रोग्रेड इजॅक्युलेशन).

स्त्री

* स्त्रीच्या काही विशिष्ट संप्रेरकांची योग्य वेळी व योग्य प्रमाणात निर्मिती झाली नाही, तर स्त्रीबीज परिपक्व होत नाही. (उदा. 'पॉलिसिस्टिक ओव्हॅरियन सिंड्रोम' मध्ये अँडोजेन्सची निर्मिती जास्त होते, स्त्रीबीज परिपक्व होण्यास अडचण येते, पाळी अनियमित होते, चेहऱ्यावर, पोटावर केस येतात.)
* क्वचित वेळा स्त्रीबीजांड लवकर (उदा. पंचवीस–तीस वयाच्या आसपास) काम करेनाशी होतात. म्हणजेच लवकर रजोनिवृत्ती येते. (प्री–मॅच्युअर ओव्हॅरियन फेल्युअर)
* स्त्रीबीजवाहिनीत अटकाव असेल तर पुरुषबीजं स्त्रीबीजापर्यंत पोहोचत नाहीत. हा अटकाव जन्मत: असू शकतो किंवा कालांतराने काही आजारांतून निर्माण होऊ शकतो. उदा. जननेंद्रियांचा क्षयरोग (जनायटल टीबी), परमा इत्यादी.

उपाय

पुरुष व स्त्री या दोघांच्या विविध चाचण्यांतून निघणाऱ्या निष्कर्षातून पुढची चाचणी किंवा उपायांबद्दल डॉक्टर मार्गदर्शन करतात. अंदाजे २० टक्के जोडप्यांना चाचण्या करूनही वंध्यत्वाचं कारण कळत नाही.

चाचण्यांचे निष्कर्ष, स्त्रीचं वय, इतर आजार, आर्थिक परिस्थिती, मानसिक तयारी या सगळ्यांचा विचार करून अजून काही काळ वाट बघणं, औषधं, शस्त्रक्रिया, संभोगेतर गर्भधारणेचे मार्ग अशा विविध पर्यायांवर चर्चा केली जाते.

चाचणीच्या रिपोर्टमध्ये एका जोडीदारामध्ये कारण सापडलं की त्याला/तिला नैराश्य येतं. 'आपल्याच वाट्याला हे का आलं?' म्हणून चिडचिड होते. त्याचबरोबर माझ्यामुळे माझ्या जोडीदाराला मूल मिळत नाही म्हणून अपराधीपणाची भावना मनात निर्माण होते. जोडीदाराला, आपल्याला असा जोडीदार का मिळाला याचा राग येऊ शकतो. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, ''मी नेहमी जोडप्यांना सांगतो की तो आणि ती असे दोन भाग म्हणून विचार करू नका. तुम्ही मिळून हा प्रश्न सोडवायचा प्रयत्न करायचा. एक युनिट म्हणून विचार

करायचा. कोण जबाबदार आहे अशी भाषा होऊ नये अशी माझी धारणा असते.''

चाचण्यांचा व उपचारांचा दोघांवरही ताण पडतो. विशेषत: स्त्रीवर. या समयी दोघांनीही एकमेकांना आधार द्यावा. डॉक्टरांनी विशिष्ट वेळी वीर्य तपासणीसाठी मागितलं किंवा या-या दिवशी संभोग करायला सांगितला की त्यावेळी आपली मानसिक तयारी असेलच असं नाही. कामावरून दमूनभागून आलं की दोन घास खाऊन कधी झोपतो असं झालेलं असताना, आज संभोग करणं महत्त्वाचं आहे असं डॉक्टरांनी सांगितल्यामुळे संभोग केला पाहिजे याचं वेगळं दडपण येतं. संभोगाचा 'मूड' असा बटणासारखा ऑन-ऑफ करता येत नाही. या दडपणामुळे अनेक वेळा पुरुषाच्या लिंगाला ताठरपणा येण्यास अडचण होते. त्याला संभोग जमला नाही, तर 'मी स्त्रीला साथ देऊ शकलो नाही' याचं अपराधीपण वाटतं. तर दुसरीकडे औषधं/तपासण्यांमुळे स्त्रीची मन:स्थिती बिघडलेली असते. पाळीच्या तारखा, इंजेक्शन्स, औषधं या सगळ्या गोष्टींमुळे संभोगाचा आनंद विरून जातो. (पूर्वी या सगळ्यांबरोबर स्त्रीबीज परिपक्व कधी होतं याकडे लक्ष द्यायला स्त्रियांना दररोज 'बेसल टेंपरेचर चार्ट' ठेवावा लागायचा. पण ही पद्धत खात्रीलायक नाही म्हणून अनेक डॉक्टर आता याचा वापर करत नाहीत.) चिडचिड होणं, नैराश्य येणं व तणावपूर्ण वातावरण या सगळ्यांमुळे संप्रेरकांचं संतुलन बिघडतं. संभोगानंतर, 'या खेपेस तरी पाळी चुकू दे' या दडपणाने दोघांमध्ये तणाव असतो. जर पाळी आली तर खूप नैराश्य येतं. परत एक-दुसऱ्याला सावरायचं आणि पुढच्या महिन्याकडे नव्या आशेनं बघायचं. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, ''सर्वांत महत्त्वाचं असतं ते म्हणजे दोघांनी खूप 'रिलॅक्स' असणं, गर्भधारणेला फार महत्त्व न देणं. मी अगोदरच जोडप्याला कल्पना देतो की या अशा अडचणी येणार आहेत. मनाची तयारी ठेवा.''

हा प्रवास काही महिने तर काहीजणांसाठी अनेक वर्षांचा असू शकतो. काहीजण शेवटी कंटाळून किंवा आर्थिक परिस्थिती नाही म्हणून प्रयत्न सोडून देतात. डॉ. सनत पिंपळखरे म्हणाले, ''मी त्यांना कायम प्रोत्साहन देत असतो. औषधांचा खूप त्रास झाला की त्यांना काही महिने ब्रेक घ्यायला सांगतो. जमत असेल तर घरच्या वातावरणापासून व या चाचण्यांपासून दूर बाहेरगावी सुट्टीवर जा असं सांगतो. या अशा ब्रेकमुळेही फायदा होतो. वातावरणात फरक पडतो. ताणतणाव कमी होतो व काही वेळा याच्यामुळे गर्भधारणा होण्यास मदत होते.''

दुसरं मूल

काहींच्या बाबतीत पहिलं मूलं सहज होतं पण नंतर दुसरं मूल हवं असेल तर गर्भधारणा व्हायला अडचण येते. याला काही वेळा 'इन्फेक्शन्स', आजारपणं कारणीभूत असू शकतात. उदा. 'एन्डोमेट्रिऑसिस', परमा, जननेंद्रियांचा कर्करोग

इत्यादी. कदाचित पहिल्या मुलाच्या वेळी असा आजार झालेला नसतो किंवा तो मोठ्या प्रमाणात नसतो. पण पहिलं मूल झाल्यानंतर 'इन्फेक्शन'/आजार होऊन/बळावून दुसऱ्या गर्भधारणेच्या वेळी अडचण उद्भवू शकते. जोडपं धरून चालत असतं की पहिल्यांदा मूल सहज झालं म्हणजे दुसऱ्यांदाही सहज होणार. तसं सहज होत नाही हे कळल्यावर पहिल्यांदा आश्चर्य, अपेक्षाभंग होऊन मग नैराश्य येण्याची शक्यता असते.

प्रजननाचे संभोगेतर मार्ग

इंट्रा युटरिन इनसेमिनेशन (IUI)

जर पुरुषबीज गर्भाशयामुखातून गर्भाशयात पोहोचायला काही अडचण असेल तर हा मार्ग वापरला जातो. या मार्गात परिपक्व स्त्रीबीज स्त्रीबीजवाहिनीत आलं की पुरुषानं हस्तमैथुन करून मिळवलेल्या पुरुषबीजांवर प्रक्रिया करून (स्पर्म वॉश) ती पुरुषबीजं सिरिंजद्वारे थेट गर्भाशयात सोडली जातात. आशा असते की इथून ती पुरुषबीजं सरकत स्त्रीबीजवाहिनीत जाऊन एखादं पुरुषबीज स्त्रीबीजाला फलित करेल.

इन व्हिट्रो फर्टिलायझेशन/टेस्टट्यूब बेबी (IVF)

जर स्त्रीबीजवाहिनीत अडथळा असेल व शस्त्रक्रिया करून ती अडचण दूर होऊ शकणार नसेल तर स्त्रीबीज व पुरुषबीजाचं मीलन स्त्रीबीजवाहिनीत होणं शक्य नसतं. याला पर्याय म्हणून IVF चे तंत्रज्ञान वापरतात. पुरुषानं हस्तमैथुन करून मिळवलेल्या पुरुषबीजांवर प्रक्रिया (स्पर्म वॉश) केली जाते. स्त्रीची परिपक्व बीजं स्त्रीबीजांडातून बाहेर काढली जातात. ती एका डिशमध्ये ठेवून, प्रक्रिया केलेली पुरुषबीजं स्त्रीबीजांभोवती सोडली जातात. पुरुषबीजांनी काही स्त्रीबीजं फलित केली की ती काही काळ 'इन्क्युबेटर'मध्ये उबवली जातात. मग ती फलित बीजं त्या स्त्रीच्या गर्भाशयात रुजवली जातात. त्या स्त्रीला औषधं देऊन तिची मासिक पाळी बंद केली जाते.

इंट्रा सायटोप्लाझमिक स्पर्म इंजेक्शन (ICSI)

यात पुरुषाने हस्तमैथुन करून मिळवलेल्या पुरुषबीजांवर प्रक्रिया ('स्पर्म वॉश') केली जाते. स्त्रीची परिपक्व बीजं स्त्रीबीजांडातून बाहेर काढली जातात. प्रक्रिया केलेलं एक पुरुषबीज इंजेक्शनद्वारे एका स्त्रीबीजात घातलं जातं. अशी फलित केलेली स्त्रीबीजं काही काळ 'इन्क्युबेटर'मध्ये उबवली जातात. नंतर ती फलित बीजं त्या स्त्रीच्या गर्भाशयात रुजवली जातात. त्या स्त्रीला औषधं देऊन तिची मासिक पाळी बंद केली जाते.

टिपणी : IVF व ICSI तंत्रज्ञान खूप खर्चिक असल्यामुळे एका वेळी २ किंवा ३ स्त्रीबीजं पुरुषबीजांबरोबर फलित करून गर्भाशयात रुजवली जातात. आशा असते की २-३ मधील एक तरी गर्भ वाढेल. काही वेळा एकही वाढत नाही तर थोडी शक्यता असते की सगळी फलित स्त्रीबीजं गर्भ म्हणून वाढतील. एका प्रयत्नात यश येण्याची शक्यता खूप कमी आहे. म्हणून हा पर्याय वापरण्याआधी डॉक्टरांना 'टेक होम बेबी रेट' (म्हणजे गर्भधारणा होऊन मग प्रसूती होऊन जिवंत मूल होण्याची शक्यता) विचारावा.

स्पर्म बँक

जर एखाद्या पुरुषाच्या वृषणात पुरुषबीजं निर्माण होत नसतील तर पर्याय म्हणून दुसऱ्या पुरुषाची पुरुषबीजं वापरून IUI/IVF/ICSI मार्गांनी स्त्रीबीज फलित करता येतं. पाश्चात्त्य देशात स्पर्म बँक्स असतात. या बँकांत पुरुषांचं वीर्य गोठून ठेवलं जातं. एखाद्या जोडप्याला जरूर पडल्यावर पुरुषांचा 'बायोडेटा' वाचून, निवड करून यातील कोणाचंही वीर्य गर्भधारणेसाठी विकत घेता येतं. भारतात मात्र अजून अशा प्रकारच्या बँका अस्तित्वात आलेल्या नाहीत.

भाड्याने घेतलेलं गर्भाशय (सरोगेट माता)

जर स्त्रीच्या गर्भाशयात दोष असेल, ज्यामुळे तिच्या गर्भाशयात गर्भ वाढू शकणार नसेल, तर अशा वेळी काहीजण सरोगेट मातेचा पर्याय निवडतात. या तंत्रज्ञानात स्त्रीची परिपक्व बीजं स्त्रीबीजांडातून बाहेर काढली जातात. पुरुषानं हस्तमैथुन करून मिळालेल्या पुरुषबीजांवर प्रक्रिया ('स्पर्म वॉश') केली जाते. स्त्रीबीजं एका डिशमध्ये ठेवून यांच्याभोवती प्रक्रिया केलेली पुरुषबीजं सोडली जातात. फलित झालेली स्त्रीबीजं काही काळ 'इन्क्युबेटर'मध्ये उबवली जातात. नंतर ती फलित बीजं एका दुसऱ्या स्त्रीच्या गर्भाशयात रुजवली जातात व त्या स्त्रीला औषधं देऊन तिची मासिक पाळी बंद केली जाते. त्या स्त्रीच्या गर्भाशयाच्या आधारे गर्भ वाढतो. अशा तऱ्हेने होणारं मूल आईवडिलांच्या गुणसूत्रांतून घडलेलं असतं. त्या मुलात ज्या स्त्रीच्या गर्भाशयात मूल वाढतं तिची कोणतीही गुणसूत्रं नसतात.

हा मार्ग अवलंबण्यासाठी काही गोष्टींचा खूप बारकाईनं विचार करावा लागतो, विशेषतः कायद्याचा. 'सरोगेट' माता 'सरोगेट' मातृत्वासाठी तयार होण्याची विविध कारणं (उदा. आर्थिक व्यवहार), मूल जन्माला आलं की त्याचं पालकत्व कोणाच्या नावे असणार? मूल जर काही वेगळेपण घेऊन जन्माला आलं (उदा. काही मानसिक, शारीरिक आजार) तर त्याच्या पालकत्वाची जबाबदारी कोणाची?, 'सरोगेट' मातेला या गर्भारपणात काही इजा झाली तर तिच्या देखभालीची जबाबदारी कोणाची? अशा अनेक अटी कायदेशीरपणे कागदोपत्री

उतराव्या लागतात.

याचबरोबर 'सरोगेट' मातेचं तंत्रज्ञान स्त्रियांचं शारीरिक व आर्थिक शोषण करण्यासाठी वापरलं जाईल का? ही एक रास्त भीती आहे.

दत्तक मूल

काहींना कधीच पालकत्व प्राप्त होत नाही. काहींना प्राथमिक तपासणीतच कळतं की त्यांना मूल होणार नाही, तर काहींना खूप प्रयत्न करून या वास्तवाला सामोरं जावं लागतं. काहीजणांना अशा वेळी नातं तोडायची इच्छा होते. हे नातं ठेवून काय फायदा? माझ्यात जर काही कमी नाही तर मी जोडीदारामुळे या नात्यात का अडकून राहायचं? अशी भावना काहींच्या मनात येते. अशा परिस्थितीत जोडीदार एकमेकांना समजून घेणार का? किती दिवस समजून घेणार? काय पर्याय शोधणार? हे सगळं एकमेकांच्या प्रेमावर, समजूतदारपणावर अवलंबून असतं.

मूल हवं असेल तर दत्तक मूल घेणं हा पर्याय असतो. कोणाला मूल दत्तक घेता येतं? याची माहिती (चाईल्ड ॲडॉप्शन रेग्युलेशन ॲथॉरिटी-CARA) मार्गदर्शिकेत दिली आहे.

*****

पर्यावरण व प्रजनन आरोग्य

पर्यावरणाचे आपल्या प्रजनन क्षमतेवर, लैंगिक सुखावर होणारे परिणाम यांवर मी जेव्हा वाचू लागलो, तेव्हा लक्षात आलं की या विषयावर फार थोडं काम झालेलं आहे. पर्यावरणाचा आपल्या लैंगिक पैलूंव्यतिरिक्त होणाऱ्या इतर परिणामांबद्दल काही प्रमाणात तरी अभ्यास झालेला आढळतो. दूषित पाण्यानं पसरणाऱ्या साथी, वायू प्रदूषण व श्वसनाचे विकार, कीटकनाशकं व इतर रसायनं/खतं यामुळे होणारे शारीरिक आजार अशा तऱ्हेचे अभ्यास काही प्रमाणात झालेले आहेत. पण पर्यावरणाच्या विविध पैलूंचा लैंगिकतेशी असणारा दुवा शोधण्याचा प्रयास करणारे अभ्यास खूप कमी प्रमाणात नजरेस आले. जे लैंगिकतेसंदर्भात संशोधन माझ्या वाचनात आलं त्यात मला असं दिसलं की–

* ही सर्वेक्षणं/अभ्यास मुख्यत: स्त्रियांच्या व पुरुषांच्या प्रजनन आरोग्याशी निगडित आहेत. उदा. गर्भधारणा, प्रसूती, अर्भकाचं वजन इत्यादी.
* जीवनशैली, आहार, प्रदूषण इत्यादी कारणांमुळे जगभरात पुरुषबीजांच्या निर्मितीत – संख्येत व क्षमतेत घट होताना दिसू लागली आहे.
* बहुतेक कारखान्यांत पुरुष कामगारांचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे कारखाने, भट्ट्या इत्यादी वातावरणात केलेले अनेक अभ्यास हे पुरुषांवर आधारित आहेत. या वातावरणात स्त्रियांवर होणाऱ्या परिणामांची माहिती फार कमी प्रमाणात उपलब्ध आहे.
* बहुतेक प्रजननाशी निगडित असलेले अभ्यास शारीरिक आरोग्याच्या आनुषंगाने आहेत. फार थोडे अभ्यास लैंगिकता व मानसिक आरोग्यातील दुवे शोधणारे आहेत.
* पर्यावरणातील विविध घटक व लैंगिक उत्तेजना/लैंगिक सुख यांच्यातील दुवे शोधणारी सर्वेक्षणं/अभ्यास नगण्य आहेत.
* वातावरणातील विविध घटकांचा प्राण्यांवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणं तुलनात्मकदृष्ट्या सोपं आहे. त्या घटकांचा माणसांवर सूक्ष्म पण दूरगामी होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणं खूप अवघड आहे. म्हणून

माणसांवर एखाद्या घटकाचा काही परिणाम होतो का? कसा होतो? किती काळाने होतो? असे असंख्य प्रश्न अजून कोडीच आहेत.

हवेतील प्रदूषण

कारखान्याजवळ राहणाऱ्या लोकांना हवेच्या प्रदूषणाचे परिणाम कळत नकळत दिवस-रात्र भोगावे लागतात. हे परिणाम हवेतील कण, रसायनं, वायूंमुळे होत असतात. हे कण फुफ्फुसात शिरून शरीराला ऑक्सिजन मिळण्यास अडथळा निर्माण करतात व ते जिथे रुजतात त्या ठिकाणी सूज येऊन शरीराला इजा होऊ शकते. कणांबरोबर हवेत अनेक रसायनं आहेत. ती आपल्या कातड्याला चिकटतात, श्वास घेताना फुफ्फुसात जातात, हवेतील कणांना चिकटून कणांबरोबर ही रसायनं आपल्या फुफ्फुसात पोहोचतात. ही रसायनं डिझेल व पेट्रोलच्या गाड्यांच्या धुरातून येतात, घरातल्या शेण, कोळसा, लाकडाच्या जळणातून येतात, विविध कारखान्यांच्या धुराड्यांतून येतात.

जिथे घरं छोटी आहेत, हवा खेळायला पुरेशी जागा नाही, लाकडाच्या, शेणाच्या व कोळशाच्या चुली आहेत, तिथे हवेचं प्रदूषण खूप दिसतं. बायका, त्या सांभाळत असलेली लहान मुलं चुलीजवळ खूप वेळ बसत असल्यामुळे त्यांना त्याचा सर्वांत जास्त त्रास होतो. खोकला, दमा, डोळ्यांची जळजळ होणं या लक्षणांबरोबरच लवकर प्रसूती होणं, कमी वजनाची मुलं जन्माला येणं, मृत मुलं जन्माला येणं अशा शक्यता वाढतात.

हवेतील प्रदूषणाचा पुरुषबीज निर्मितीवर काय परिणाम होतो यावर झालेल्या एका पाश्चात्त्य देशातल्या अभ्यासात प्रदूषणाच्या काळात पुरुषबीजांच्या आकारावर, पुरुषबीजांच्या पुढे सरकण्याच्या क्षमतेत विपरीत परिणाम दिसून आला व काही पुरुषबीजांच्या गुणसूत्रांमध्ये दोष दिसून आला.

पाण्यातील प्रदूषण

अनेक रसायनं ही 'पोटेंशियल एण्डोक्राईन डिसरपटर्स' म्हणून ओळखली जातात. याचा अर्थ या रसायनांमुळे आपल्या संप्रेरकांच्या निर्मितीत, संतुलनात बदल होऊ शकतो. अशी अनेक रसायनं कारखान्यात वापरली जातात व सांडपाणी म्हणून नदीत सोडून दिली जातात. नदीत सोडलेल्या या रसायनांमुळे नद्यांमधील नर-माशांच्या प्रजनन संस्थेवर विपरीत परिणाम होतो. हे बदल जर माशांमध्ये दिसत असतील तर हे नदीतील पाणी आपल्या पिण्यात आलं, तर त्याचा आपल्यावर काही परिणाम होतो का? याच्यावर काही प्रमाणात संशोधन चालू झालं आहे.

कीटकनाशकं

भाजीपाला, शेतांवर अनेक कीटकनाशकांचा वापर होतो. एण्डोसल्फान, फॉस्फॅमिडॉन, मॅलथिऑन, डी.डी.टी., क्लोरपायरीफॉस इत्यादी. ही कीटकनाशकं काही अंशी भाज्यांत, धान्यांत मुरतात व ती खाल्ल्यावर आपल्या शरीरात जातात. जनावरांनी रसायनमिश्रित चारा खाल्ला की ती रसायनं जनावरांच्या शरीरात जातात. त्यांच्यातून ही रसायनं काही अंशी दुधात व अंड्यात येतात. कीटकनाशकं मुळातच कीटकांना मारण्यासाठी आहेत, म्हणजे ती काही अंशी विषारी असणार हे ओघानं आलंच. यांचा माणसांवर किती व कसा परिणाम होतो हे अनुभवातून हळूहळू कळू लागलं आहे.

पूर्वी 'DBCP' हे कीटकनाशक म्हणून वापरलं जायचं. अभ्यासात दिसून आलं की ज्या पुरुषांचा 'DBCP' शी खूप संबंध येतो त्यांच्या पुरुषबीजांची संख्या घटते.

माणसाच्या शरीरात गेल्यावर 'DDT' चं रूपांतर 'DDE' मध्ये होतं. संशोधनात दिसून आलं आहे की ज्या गर्भार स्त्रियांच्या रक्तात 'DDT' चं प्रमाण जास्त आहे, अशांना ९ महिने भरण्याआधी मूल होणं, कमी वजनाची मुलं होणं याची जास्त शक्यता असते. भारतातील एका सर्वेक्षणात दुधात 'DDT' चं मर्यादेपेक्षा जास्त प्रमाण दिसून आलं, तर भारतातील दुसऱ्या एका सर्वेक्षणात काही अंड्यांमध्ये 'DDT', 'HC', हॅपटॅक्लॉर एपॉक्साइडचं प्रमाण मर्यादेपेक्षा जास्त दिसून आलं आहे.

इतर काही संशोधनात, विविध कीटकनाशकांशी संबंध येणाऱ्या गर्भार महिलांचा गर्भ पडण्याशी, होणाऱ्या मुलांमध्ये 'क्रिप्टॉरचिडिजम' असण्याशी संबंध दिसून आला आहे.

व्यवसाय

धातू

काही धातू उदा. शिसं (लेड), क्रोमिअम, कॅडमियम, गंधक (मरक्युरी) यांच्या सततच्या संपर्कातून आपल्या प्रजनन संस्थेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. उदा. रंगकाम करणाऱ्या काही व्यक्तींमध्ये शिसामुळे पुरुषबीजांच्या निर्मितीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

उष्णता

आपण करत असलेल्या कामाच्या अवतीभोवती असलेल्या तापमानाचा आपल्या प्रजनन आरोग्याशी संबंध आहे. पुरुषबीजं तयार व्हायला एक विशिष्ट तापमान लागतं. वृषणांना सतत उष्णता जाणवली तर पुरुषबीजांची निर्मिती कमी प्रमाणात होते. जे कामगार भट्ट्यांपाशी काम करतात, उदा. सिरॅमिक, स्टील इ. अशा काही व्यक्तींमध्ये पुरुषबीजांच्या संख्येत घट दिसू शकते.

लॅपटॉप, कॉम्प्युटर मांडीवर घेऊन जे पुरुष जास्त काळ काम करतात त्यांच्या वृषणांना सातत्याने उष्णता लागून त्याचा पुरुषबीज निर्मितीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

रेडिएशन

'क्ष' किरणांचा पुरुषांवर मोठ्या प्रमाणात/अनेक वेळा मारा झाला तर पुरुषबीजांची निर्मिती कमी होते. म्हणून रेडिओलॉजिस्टस्ना 'लेड ॲपरन' घालायला सांगतात. मोठ्या प्रमाणात/अनेक वेळा 'क्ष' किरणांचा मारा झाला तर स्त्रियांच्या प्रजनन आरोग्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

इतर प्रभाव

गर्भार स्त्रियांना जर खूप मोठ्या आवाजाच्या सान्निध्यात राहावं लागलं, तर काहींना कमी वजनाची मुलं होऊ शकतात. कामाच्या दुसऱ्या व तिसऱ्या पाळ्यांमध्ये काम केलं की आपल्या नैसर्गिक झोपेच्या चक्राला तडा जातो. अर्धवट झोप होणं, डोक दुखणं, चिडचिड होणं असे परिणाम दिसतात. अशा परिणामांबरोबर, काही स्त्रियांना गर्भधारणा होण्यास जास्त कालावधी लागू शकतो.

*****

वेश्या व्यवसाय

"मी अजून सेक्स केला नाही. मला बुधवार पेठेत (लाल बत्ती इलाका) जायचंय. मी तुमच्याकडे येतो. मला निरोध व्यवस्थित कसा वापरायचा हे शिकवा. मग मी बुधवारात जातो." हेल्पलाईनवर एका पुरुषाने मला सांगितलं. तो दोन आठवड्यांनी आला, लिंगाच्या मॉडेलवर निरोध कसा लावायचा हे शिकला. त्याच्या पुढच्या आठवड्यात त्याचा फोन आला, "मी गेलो होतो. निरोध कसा वापरायचा हे शिकवल्याबद्दल धन्यवाद." असं शहाणपण दाखवणारी व्यक्ती अपवादात्मकच मिळते. बहुतेकजण, नैसर्गिक वाटावं म्हणून, जास्त पैसे मोजून बिननिरोधचा संभोग करायचा वेश्येला आग्रह धरणारे.

अनेक शहरांत व मोठ्या गावांत वेश्याव्यवसाय चालतो. लाल बत्ती इलाक्यात काम करणाऱ्या; रस्त्यावर फिरून गिऱ्हाईक शोधणाऱ्या; ढाबा/राष्ट्रीय महामार्गावर धंदा करणाऱ्या; गरज लागेल तेव्हा बाजाराच्या दिवशी, जत्रेत जाऊन शरीरविक्री करणाऱ्या; घरात नवऱ्यानं आणून दिलेले गिऱ्हाईक सांभाळणाऱ्या; काही बारबाला; कॉल गर्ल्स असे या व्यवसायाचे अनेक वर्ग आहेत. याच्या व्यतिरिक्त काहीजणी मसाज पार्लरमध्ये वेश्या व्यवसाय करतात. नाचाचे कार्यक्रम करणाऱ्या काही नर्तकी वेश्याव्यवसाय करतात.

हा व्यवसाय फक्त स्त्रियांपुरताच मर्यादित नाही. स्त्रियांसाठी सेवा पुरवणारे पुरुषवेश्या 'जीगोलोज' आहेत, समलिंगी वेश्याव्यवसाय करणारे अनेक पुरुष आहेत. बहुतेक पुरुषवेश्या रस्त्यावर, एसटी स्टँड, बस स्टॉप, रेल्वे स्टेशन, समुद्रकिनाऱ्यावर गिऱ्हाईक मिळवतात. यांच्याव्यतिरिक्त काही मसाज करणारे पुरुष वेश्याव्यवसाय करतात. मोठ्या शहरात कॉल बॉईजची जाळी आहेत. प्रत्येक वर्गाची कामाची पद्धत वेगळी, समस्याही वेगळ्या.

स्त्रीवेश्या

लाल बत्ती इलाक्यातील वेश्या (ब्रॉथेलवरच्या स्त्रीवेश्या)

लाल बत्तीच्या इलाक्याचं उदाहरणं म्हणून मी पुण्याच्या बुधवार पेठेतील लाल बत्तीच्या इलाक्याबद्दल लिहीत आहे. माझी 'समपथिक ट्रस्ट' संस्था या

इलाक्यात आहे. छोट्या गल्ल्या, रस्त्यावर कचरा व सांडपाणी, जुने मोडकळीस आलेले वाडे, यांतल्या काही वाड्यांमध्ये चालणारा वेश्याव्यवसाय.

स्त्रिया नटूनथटून दारापाशी उभ्या राहतात. सकाळी अगदी मोजक्याच दिसतात. दुपारनंतर जास्त संख्या दिसते. पावडर, लिपस्टिक, सेंटचा भरपूर वापर. गिऱ्हाईक नसेल तेव्हा दारावर येणाऱ्या व्यक्तींकडून गजरा, उदबत्ती, कपडे, लोणची यांची खरेदी. कान साफ करणाऱ्यांचा गल्लीत वावर, गिऱ्हाइकांचे कान साफ करण्याचा त्यांचा धंदा.

ऊन जरा कमी झालं, की पोरांची टोळकी गल्ल्या-गल्ल्यांतून फिरतात. सुट्टीचा दिवस असेल - गुरूवार किंवा रविवार - तर मात्र दिवसभर जत्रा असते. तरुण मुलं समोरच्या दुकानांच्या कट्ट्यावर तासन्तास बसून या मुलींकडे टक लावून बघत राहतात. हिला निवडू की तिला निवडू.

नवखे तरुण लगेच ओळखू येतात. ते सहसा एकटे येत नाहीत. दोन-दोन मुलं हातात हात घालून (एकमेकांना बळ देण्यासाठी?) गल्ल्या फिरतात. एखाद्या माडीपाशी थांबतात. मुलींशी अर्ध्या मिनिटांत सौदा पक्का करतात व कोणी बघायच्या अगोदर झट्दिशी माडी चढतात.

सौदा शंभर रुपयांपासून होतो. कोणत्या गिऱ्हाइकाला कोणती सेवा हवी यावर दर अवलंबून असतो. गिऱ्हाईक मुख्यत: लिंग-योनीमैथुन किंवा मुखमैथुन करायची इच्छा व्यक्त करतो. थोड्याजणीच मुखमैथुन करायला राजी होतात. जरी मुखमैथुन केला तरी इतरांना त्याच्याबद्दल सांगायला टाळतात. बहुतेकांना ते घाण, चुकीचं, शरमेचं वाटतं. काही गिऱ्हाईक गुदमैथुन करायची मागणी करतात, काही गिऱ्हाईक बाईनी आपल्या गुदात बोटं घालून आपल्याला सुख द्यावं ही शिफारस करतात. याच्याव्यतिरिक्त स्तनांमध्ये, काखेत लिंग घालून संभोग करायची मागणी करतात. यातील संभोगाचे अनेक प्रकार हे गिऱ्हाईक आपल्या बायकोबरोबर करायला लाजतो किंवा तिच्यासमोर आपण पुरुष म्हणून कमी वाटू म्हणून तिच्याबरोबर करत नाहीत. इथे त्यांची सुप्त इच्छा प्रकट होण्यास कमी अडचण येत असावी.

सहसा दहा मिनिटांच्यावर गिऱ्हाइकाला थांबू दिलं जात नाही. घरमालकिणीचं लक्ष असतं. काही घरांमध्ये किती पैसे मिळाले याची नोंद ठेवण्यासाठी विविध रंगांची प्लॅस्टिकची टोकन्स असतात. ती टोकन्स बायकांनी त्यांच्या ठरलेल्या डब्यात टाकायची असतात. आठवड्याने जेव्हा हिशोब होतो तेव्हा ती टोकन्स काढून हिशोब केला जातो. एक हिस्सा घरमालकिणीचा असतो.

काही वेश्या व गिऱ्हाईकं प्रामाणिक आहेत, तर काही वेश्या व गिऱ्हाईकं अप्रामाणिक असतात. जसं इतर व्यवसायात असतं तसंच. काही गिऱ्हाईकं बायकांना लुटतात. सहेली संस्थेच्या फोकस ग्रुप चर्चेत एक ताई म्हणाल्या, ''परवाची गोष्ट. काम झाल्यावर पैसे ठेवायला वळली तेवढ्यात

गिऱ्हाइकानी मोबाईल खिशात टाकला. कळायच्या अगोदर तो निघून गेला होता.''

जसे काही गिऱ्हाईक तशा काही वेश्या. त्या गिऱ्हाइकाचं लक्ष नसताना गिऱ्हाइकाचे पैसे मारतात. लक्षात आल्यावर, गिऱ्हाइकाने त्या वाड्यासमोर उभं राहून केलेली शिवीगाळ अधूनमधून कानी पडते.

पहाटे धंदा संपला की झोपतात. उशिरा उठतात. काहीजणी दररोज अंघोळ करतात. मात्र काहींचा भर नुसता पावडर लावणं व सेंट मारण्यावर असतो, म्हणून त्वचेचे विकार जास्त दिसतात. वाड्यात स्वच्छता असली, मुलींना स्वच्छता शिकवली तर त्या जास्त सुदृढ राहतील व जास्त कमावू शकतील, ही व्यावहारिक जाण बहुतेक घरवालींना (मालकिणींना) नसते. त्यांचं लक्ष कमीत कमी त्रास घेऊन जास्तीत जास्त कमाई करणं.

बहुतेकजणींना गुटखा, तंबाखू, दारू, बीडीची सवय आहे. रंगपंचमीला व महाशिवरात्रीला काहीजणी भांग पितात. सहेलीच्या 'फोकस ग्रुप' चर्चेत कळलं की क्वचित 'कोरेक्स' पिणाऱ्याही बायका आढळतात. अनेक गिऱ्हाईकं पिऊन येतात. काही गिऱ्हाईकं अफूची गोळी खाऊन येतात, बहुतेक सर्व बायका पितात. मी विचारलं, ''बाई प्यायलेली असेल तर मग निरोध वापरण्याचं भान असतं का?'' तर त्यावर उत्तर आलं की, ''काहीजणींना कधीकधी निरोध चढवायची शुद्ध राहात नाही. काहीजणी एकदा दारू चढली की धंदा करत नाहीत. गिऱ्हाईक आलं तर त्याच्या कंबरड्यात लाथ घालून हाकलून देतात.''

काही वेळा गिऱ्हाईक जास्त पैशांचं आमिष दाखवतो. बिननिरोधचं 'बस' म्हणून आग्रह धरतो. जर त्या मोहाला वेश्या बळी पडली व गिऱ्हाइकाला एसटीआय/एचआयव्हीची लागण असेल तर ती लागण त्या स्त्रीला होते. त्यामुळे काहीजणी एचआयव्हीसंसर्गित झालेल्या आहेत. एचआयव्हीची लागण आहे हे इतरांना कळलं तर आपल्याला वाळीत टाकतील या भीतीनं बाहेर बोलता येत नाही. त्यामुळे वेळोवेळी तपासणी करणं, विविध आजारांवरच्या उपचारात दिरंगाई होते.

बहुतेकजणी फार शिकलेल्या नाहीत, शास्त्रीय दृष्टिकोन जवळपास नाही. मोठ्या प्रमाणात अंधश्रद्धा, करणी, उतारे यांच्यावर विश्वास. त्यांचं मन ॲलोपॅथिक डॉक्टरांकडे वळवणं इथल्या सामाजिक संस्थांच्या अनेक आव्हानांमधलं एक महत्त्वाचं आव्हान. पूर्वी जवळच्या सरकारी दवाखान्यात काही सरकारी डॉक्टरांनी यांना इतकी वाईट वागणूक दिली, की त्यांची ॲलोपॅथिक डॉक्टराकडे जायची तयारीच नव्हती. हळूहळू 'राष्ट्रीय एड्स संशोधन केंद्र' व इतर सेवाभावी संस्था वैद्यकीय सेवा पुरवायला लागल्यापासून थोडा विश्वास परत येऊ लागला आहे.

क्वचित काहींमध्ये शारीरिक विकलांगता आढळते. एक-दोघी मुक्या आहेत. यांना बरोबरच्या सहकारी सौदा करायला मदत करतात. फोकस ग्रुपमध्ये मी

विचारलं, की "बोलता येत नाही म्हणून यांना कमी भाव मिळतो का?" मला सांगण्यात आलं, की "भाव हा दिसण्यावर, वयावर असतो. त्यांना बोलता, ऐकता येतं का याच्यावर नसतो."

काहींना मानसिक आजार आहेत. फोकस ग्रुपमधल्या एक ताई म्हणाल्या, "--- ला खायला दिलं तर खायची नाही, तसंच बसायची. खायला लागली की नुसतंच खात राहायची. कशाचंच भान नाही. निरोध वापरला किंवा नाही याच्याशी मालकिणीला काहीही देणंघेणं नव्हतं. एकीला तर मालकीण बांधून ठेवायची." सहेली संस्थेच्या संचालिका तेजस्वी सेवेकरी म्हणाल्या, "यातील थोड्याजणींना इथे यायच्या वेळीच मानसिक आजार असतो. पण अनेक जणींच इथे आल्यावर मानसिक आरोग्य खालावतं, नैराश्यानं अनेकजणी ग्रासतात. अनेकांना इथे आल्यावर मानसिक आजार होतो." विशेषत: ज्यांना फसवून आणलं गेलं असेल त्यांना फार मोठा मानसिक धक्का बसण्याची शक्यता असते. आपल्या विश्वासातील व्यक्तीने, मग तो भाऊ असो, काका/मामा असो, काकू/मामी असो किंवा 'नवरा' असो, ही फसवणूक केली तर त्यांचा आत्मविश्वास पूर्णपणे खचतो. माणुसकीवरचा विश्वास उडतो. या धक्क्यातून नैराश्य येते. कोणाला सांगणार? काय सांगणार? जरी कोणी सोडवलं व ती परत घरी गेली तर घरचे स्वीकारणार नाहीत, याची कल्पना असते. साहजिक आहे की अशा परिस्थितीत स्वत:च्या आरोग्याकडे किती लक्ष दिलं जाणार? 'आता काय फरक पडतो?' असा काहीजणींचा दृष्टिकोन बनतो. अशी मानसिक अवस्था असलेली स्त्री, गिऱ्हाइकानं निरोध वापरलाच पाहिजे ही ठाम भूमिका घेण्याइतकी सक्षम असणार का? तेजस्वी सेवेकरी म्हणाल्या, "यांच्यासाठी तज्ज्ञ समुपदेशक व मानसोपचारतज्ज्ञांची खूप मोठी गरज आहे. यांच्या मानसिक आरोग्याचा पैलू आजवर पूर्णपणे दुर्लक्षित राहिला आहे आणि तो अत्यंत महत्त्वाचा विषय आहे."

पूर्वीच्या अनेकजणी देवदासी म्हणून इथे आल्या. नवीन मुलींत देवदासी दिसत नाहीत. आता नवऱ्याने इथे आणून सोडलेल्या, प्रियकराने फसवून आणलेल्या दिसतात. नाबालिक मुली आणल्या आहेत हे कळलं की पोलिसांची धाड पडते, घरमालकिणीला/दलालांना अटक केली जाते.

काहीजणी मित्र/मैत्रिणींच्या ओळखीनी स्वत:हून आलेल्या असतात, काही घरातल्याच असतात. आई धंद्यात होती, मुलगीही धद्यांत आलेली असते. सहेलीच्या फोकस ग्रुपमधल्या एकजण म्हणाल्या, "आमच्या पाहण्यात एक-दोन अशीही उदाहरणं आहेत की ज्यांचं लग्न झालेलं आहे. त्या बाहेरच्या राज्यातील आहेत. घरी नवरा, सासू-सासरे आहेत. त्या इथे राहून धंदा करतात व महिन्याच्या महिन्याला हजारो रुपये घरी पाठवतात. स्वत:ची काळजी घेतात, मुलं होऊ नयेत म्हणून कुटुंब नियोजनाची साधनंही वापरतात."

काही महाराष्ट्रातल्या आहेत, काहीजणी कानडी आहेत, काही तेलुगु आहेत, तर काही नेपाळी. काही बायकांना मातृभाषा सोडली तर कोणतीच भाषा येत नाही. उदा. अनेक नेपाळी बायकांना नेपाळीशिवाय दुसरी कोणतीच भाषा येत नाही. त्यांच्याशी संवाद साधणं अवघड जातं. काही घरवाल्या तर त्यांना वाड्याच्या बाहेरसुद्धा जाऊ देत नाहीत. त्यांच्यावर बारीक पाळत ठेवतात, इतरांच्या तुलनेत यांना सर्वांत कमी मोकळीक मिळते.

इथे आलेल्या बहुतेकजणींचं एकं स्वप्न असतं, संसार करायची इच्छा असते. इथल्या काही तरुणींचं एखाद्या गिऱ्हाइकावर किंवा जवळपासच्या एखाद्या पुरुषावर प्रेम बसतं. अशी अनेक प्रेमप्रकरणं चालू असतात. आमच्याकडे चहा घेऊन येणाऱ्या दोन मुलांच्या हातावर आपल्या आवडत्या मुलीवर प्रेम व्यक्त करण्यासाठी केलेले ब्लेडचे वार. अशा तरुणांचे व त्या मुलींचे रूसवेफुगवे. चहा ओतताना, "सामान लाथा मारतं, जवळ येऊ देत नाही" अशी चहावाल्या पोराची कुरकुर. मग घरवालीच्या नावानं शिव्या कारण ती अशा आशिकांना हाकलून देते, पोलिसात तक्रार करायची धमकी देते.

काहीजणींचे प्रियकर आहेत. काहीजणींचा एकच (रेग्युलर पार्टनर), तर काहीजणींचे बदलते प्रियकर. थोडेच प्रियकर साथ देणारे असतात. अनेकजण भावनिक, शारीरिक व आर्थिक शोषण करणारे. गरज लागली की पैसे मागतात, परत करण्याचं नाव नसतं. 'रेग्युलर पार्टनर' बरोबर निरोधचं अंतर ठेवलं जात नाही. कारण "मग मी आणि तुझा गिऱ्हाईक यात फरक काय?" हा त्याचा ठरलेला सवाल असतो. (अनेक वेळा गिऱ्हाईक पैसे देतो व मालक देत नाही एवढा एकच फरक असतो. पण हे त्याला ठणकावून सांगायचं सक्षमीकरण झालेलं नसतं.) म्हणून त्याच्याबरोबर निरोध वापरण्याचं प्रमाण नगण्य. (जर अनावश्यक गर्भधारणा झाली तर गर्भपात करतात.) जर त्याला एसटीआय/एचआयव्ही झालेला असेल तर त्या बाईला तो आजार होण्याचा मोठा धोका असतो.

काहींना मुलं हवी असतात. मूल झाल्यावर ते लहान असताना त्याला सेवाभावी संस्थेच्या पाळणाघरात ठेवलं जातं. मुलं मोठी झाली की अनेकजणांना हॉस्टेलवर पाठवलं जातं. मुलं/मुली तारुण्यात आली की काहीजणी आपल्या मुलां/मुलींची लग्न लावतात. लग्न झालं की काहींना आपल्या आईशी ओळख ठेवायची इच्छा नसते. ही दृष्टी मुलांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसते. आईनं कितीही कष्ट करून मुलाला वाढवलं असलं तरी एकदा लग्न झालं, की बहुतेकजण दूर जातात. आईशी ओळख ठेवत नाहीत. पण अशीही उदाहरणं आहेत, की जिथे मुलगा आईला घेऊन निघून गेलेला आहे.

अनेक बायकांनी घरवालीकडून कर्ज घेतलेलं असतं. कधी स्वत:साठी, कधी प्रियकराला आर्थिक आधार देण्यासाठी, तर कधी घरी पाठवण्यासाठी. एक ताई

म्हणाल्या, ''बहिणीच्या लग्नासाठी पैसे हवे म्हणून भाऊ आला होता... नी इकडून तिकडून ते मिळवून दिले. पण लग्नाला तिला बोलावलं नाही.'' ते कर्ज व त्यावरचं व्याज चुकवण्यात आयुष्य खर्च होतं. अनेकांना या व्याजाचं गणित कळतच नाही.

वय झालं की हळूहळू धंदा कमी होतो. जर एखादा असाध्य आजार झाला तर त्या बाईला निर्दयपणे घराबाहेर काढलं जातं. गाडीत बसवून गावी पाठवलं जातं. एका ताईच्या भाषेत, 'रुपयातले चाराणे' एवढ्याच बायका जेवढी कमाई करता येईल तेवढी करायचा प्रयत्न करतात व वय खूप झालं की गावी जातात. तिथे त्यांचं काय होतं कोणाला माहिती नाही. बाकीच्यांचं काय? काहीजणी इथेच धुणंभांडीसारखी घरकामं करतात. बाकी सर्व रस्त्यावर येतात व रस्त्यावरच डोळे मिटतात. जोवरी पैसा तोवरी बैसा....

रस्त्यावर धंदा करणाऱ्या वेश्या (स्ट्रीटबेस्ड सेक्स वर्कर्स)

अनेक स्त्रिया लॉजवर, ढाब्यावर, राष्ट्रीय महामार्गावर, एसटी स्टँडवर, बाजारच्या दिव्क्शी बाजारात धंदा करतात. परत बुधवार पेठेचं उदाहरण घ्यायचं झालं, तर इथल्या सगळ्याच धंदा करणाऱ्या इथे राहणाऱ्या नाहीत. काही इथे फक्त धंद्यासाठी येतात. गल्लीच्या आडोशाला उभ्या राहतात, उभं राहून पाय दुखायला लागले, की रस्त्याच्या बाजूला बसतात. प्लॅस्टिकच्या पिशवीत किंवा कागदात बांधून खायला आणलेलं असतं. बरोबर एक प्लॅस्टिकची पाण्याची बाटली. दुपारी आडोशाला सावलीत बसून जेवतात. अनेकींच्या मनात काळजी असते की कोणी ओळखीच्यांनी पाहिलं तर? असं अधूनमधून होतंही. मग ''मी इथे 'पॅरामेडीकं' म्हणून काम करते,'' असं काहीतरी खोटं सांगितलं जातं. यातल्या काही विधवा आहेत, काहींच्या नवऱ्यांनी त्यांना सोडलेलं आहे. पैशासाठी गरजेच्या काळात धंदा करतात. एकटी बाई असेल, तिच्याकडे लहान मुलं असतील, तर तिनं मुलांना कसं पोसायचं? काहींचे नवरे आहेत पण ते काहीही करत नाहीत, तर काहीजणींना नवऱ्यांनीच धंद्याला लावलेलं आहे.

यांना धंद्यासाठी जागेची अडचण असते. गिऱ्हाईक मिळाल्यावर त्याला घेऊन लॉजवर जावं लागतं. त्यामुळे एका दिवसात जास्त गिऱ्हाईकं करता येत नाहीत. काही वेळा एखादं गिऱ्हाईक मिळालं तरी भरपूर अशी स्थिती होते. इथल्या काही मोजक्याजणी माझ्या माहितीच्या आहेत. क्वचित संस्थेत बसायला येतात. आपली गाऱ्हाणी सांगतात. खूप अडचण असेल तर एखादी १०० रुपयाची नोट उसनी मागतात. न चुकता आठवणीनं मिळकत झाली की परत करतात. अशी आर्थिक ओढाताण असली, की 'माझं कस्टंबर तू का घेतलंस' म्हणून आपापसात भांडणं होतात.

गिऱ्हाईक भेटलं की त्याच्याबरोबर जायचं. गिऱ्हाईक ओळखीचं नसेल व तो

गाडीतून अनोळखी ठिकाणी नेणार असेल, तर काही वेळा ती बाई सौदा करून अजून एका बाईला बरोबर घेण्याचा आग्रह धरते. याचे दोन उद्देश. एकतर अनोळखी पुरुषाबरोबर अनोळखी ठिकाणी जायचं असतं म्हणून भीती असते व दुसरं कारण आपण दुसऱ्या बाईला बरोबर घेतलं, तर तिचेही यात दोन पैसे सुटतात. उद्या आपण उपाशी असलो तर ती आपल्याला एखाद्या श्रीमंत गिऱ्हाइकाबरोबर घेऊन जाईल ही अपेक्षा असते.

एकदा सौदा ठरला की एक-दोन बाटल्या, चिकन बिर्याणी घ्यायची. मग ठरलेल्या लॉजवर जायचं. तिथे खाणं (पिणं जास्त) होतं व मग संग होतो. चांगलं गिऱ्हाईक भेटलं तर थोडं त्याच्या गळी पडून बांगड्या, प्लॅस्टिकच्या चपला, जमलं तर एखादं लुगडं पदरी पाडून घेतलं जातं.

नवरा/मुलं असतील तर त्यांना माहीत असतं का की घरातील स्त्री वेश्याव्यवसाय करते? काहींना माहीत असतं. त्यातले बहुतेकजण आपल्याला माहीत नाही असं दाखवतात, कारण त्या बाईच्या जिवावर घरची चूल पेटते याची जाणीव असते. इथे नीतिमत्ता परवडणारी नसते.

अशाच तऱ्हेचा व्यवसाय इतर शहरांमध्येही चालतो. काहीजणी शहरात रस्त्यावर वर्दळ कमी झाली की धंद्याला उभ्या राहतात. काहीजणी तोंडाला दुपट्टा गुंडाळून चेहरा झाकतात. ओळखीच्या व्यक्तीनं जरी पाहिलं तरी त्याला ती स्त्री ओळखता येत नाही. येणाऱ्या गिऱ्हाइकाला चेहऱ्यावरून नाही, शरीरयष्टीवरून निवड करता येते. सौदा झाला की लगेचच त्या गिऱ्हाइकाच्या गाडीतून जातात. जर जागा मिळाली नाही तर गाडीत संभोग होतो.

काहीजणी ठरलेले ट्रक नाके, ढाब्यावर धंदा करतात. काहीजणी ट्रक ड्रायव्हरबरोबर या गावातून त्या गावाला जाताना वाटेत त्याच्याशी संग करतात. पुढच्या नाक्यावर उतरतात व तिथे परतीचे गिऱ्हाईक शोधतात. अनेक वेळा ट्रकमध्ये किंवा आडोशाच्या ठिकाणी संभोग करावा लागतो. ड्रायव्हर जर प्यायलेला असेल तर हिंसा, लैंगिक अत्याचार होण्याची शक्यता असते.

खेडेगावात वेश्याव्यवसाय करणाऱ्या काही बायका दूरवरच्या गावी जाऊन बाजारच्या दिवशी धंदा करतात. काहीजणी टोपली घेऊन काहीतरी विकायला घेऊन येतात. गिऱ्हाईक मिळालं की ओळखीच्या व्यक्तीपाशी टोपली ठेवून गिऱ्हाइकाबरोबर जातात.

सार्वजनिक ठिकाणी वेश्याव्यवसाय करण्यास मनाई असल्यामुळे कधीकधी रस्त्यावर वेश्याव्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांना पोलिस हाकलून देतात. काहींच्या वाट्याला दंडुके येतात, काहीजणींना पोलिस स्टेशनवर नेलं जातं, 'दुसरं काही काम का करत नाही?' म्हणून शिव्या खाव्या लागतात. ''शिक्षण नाही, काही नाही. परिस्थिती अशी म्हणून करते. या वयाला आता या वेटरचं काम करू का? आणि हे

देणार आहेत का मला काम?'' हॉटेलमध्ये चहा पीत एक उतारवयाला आलेल्या ताई मला म्हणाल्या.

कॉल गर्ल्स

काहीजणी कॉल गर्ल्स म्हणून काम करतात. त्या रस्त्यावर दिसत नाहीत. त्यांचा दलाल त्यांना गिऱ्हाईक शोधून देतो. गिऱ्हाईक हॉटेलमध्ये उतरल्यावर दलाल कॉल गर्लला हॉटेलवर पाठवतो. काही वेळा दलाल स्त्रियांना विविध शहरांत नेऊन धंदा करवतात.

घरी धंदा करणाऱ्या वेश्या

काही स्त्रिया आपल्या घरीच मोजक्या गिऱ्हाइकांबरोबर धंदा करतात. वेळी-अवेळी आपल्याकडे परपुरुष येतात याचा आपल्या शेजारच्यांना संशय येणार नाही याची काळजी घ्यावी लागते. पैशासाठी, श्रीमंत जीवनशैली जगण्यासाठी किंवा मौजमस्ती म्हणून हा व्यवसाय केला जातो.

बारबाला

काही बारबाला वेश्याव्यवसाय करायच्या. बारमध्ये नाचायच्या. गिऱ्हाईकं दारू पिता पिता नाच बघायची, त्यांच्यावर पैसे उधळायची. त्यांचा नाच बघायला जास्त गिऱ्हाईक यायची, जास्त वेळ बसायची, जास्त प्यायची. बार मालकांसाठी ते आर्थिकदृष्ट्या फायद्याचं होतं. या स्त्रियांशी संपर्क साधून काही गिऱ्हाईकं त्यांच्याशी संग करायची. आपली तरुण पिढी या बारबालांच्या नादी लागून वाया जात आहे, काहीजणांच्या अशा भूमिकेमुळे या बारबालांच्या नाचावर बंदी घातली गेली. यातल्या काहींनी वेश्याव्यवसाय बंद केला नाही. तो आता छुप्या रीतीनं चालतो. बारबालांना जेव्हा बंदी नव्हती तेव्हा त्यांच्या लैंगिक आरोग्याबद्दल काही संस्था त्यांच्याबरोबर काम करत होत्या. बंदी आल्यानंतर काही संस्थांचे आरोग्य प्रकल्प बंद पडले.

नर्तकी

काही नर्तकी वेश्याव्यवसाय करतात. यांतील वेश्याव्यवसाय करणाऱ्या बायका आम्ही 'असं काही करतं नाही' असं भासवतात. लैंगिक आरोग्याबद्दल बोलायची यांना कमालीची लाज असते. सामाजिक संस्थांच्या आरोग्य कार्यकर्त्यांपासून दूर राहतात. त्यामुळे त्यांना वैद्यकीय सुविधा पुरवणं अवघड होतं.

मसाज पार्लरवर धंदा करणाऱ्या वेश्या

काही मसाज पार्लर्समध्ये वेश्याव्यवसाय चालतो. अशा पार्लरची प्रसिद्धी ही 'वर्ड ऑफ माऊथ' नी (एकाकडून दुसऱ्याला कळतं) होते. येणाऱ्या गिऱ्हाइकाचा अंदाज घेऊन लैंगिक सेवा सुचवली जाते. गिऱ्हाइकाची तयारी असेल तर जास्त पैसे मोजून तिथली स्त्री गिऱ्हाइकाच्या आवडीनुसार मुखमैथुन किंवा योनीमैथुन करते.

पुरुषवेश्या

स्त्रीवेश्याव्यवसाय व पुरुषवेश्याव्यवसाय या दोघांत फरक आहे. स्त्रीवेश्याव्यवसाय हा मुख्यत: आर्थिक मोबदल्यासाठी केला जातो. पण पुरुषवेश्याव्यवसायात नेहमीच आर्थिक गणित असेल असं नाही. काही वेळा मुख्य उद्देश लैंगिक सुखाचाही असू शकतो व आर्थिक मोबदला हा दुय्यम हेतू असू शकतो. उदा. जर एखादा पुरुष उभयलिंगी किंवा समलिंगी असेल व दुसरा एखादा पुरुष त्याच्यावर भाळला (व दोघांना संभोग करायची इच्छा असेल) तर दोन पर्याय असतात. एक तर लैंगिक संबंध फुकट करायचे किंवा आर्थिक मोबदला मागायचा. 'गे' ॲक्टिव्हिस्ट अशोक राव कवी म्हणाले, "काही पुरुषवेश्यांना वेश्या म्हणणं बरोबर नाही, कारण तो खऱ्या अर्थानं वेश्याव्यवसायं नसतोच. तो पुरुष हुशार असतो. आपलं डोकं वापरतो. जर आपल्याला आवडलेला पुरुष हाती लागला, त्याच्याबरोबर संग करायची इच्छा झाली व ते करण्यासाठी एखादी नोट मिळत असेल तर ती का घेऊ नये, असा विचार तो पुरुष करतो- Pleasure combined with business". त्यामुळे हा सौदा खूप 'फ्लेक्झिबल' असतो. काही वेळा एखादी व्यक्ती खूप आवडली तर फुकट केलं जातं. काही वेळा गिऱ्हाईक पैसे न देता इतर मार्गांनी परतफेड करतं. उदा. एखादा रिक्षावाला/जीपवाला लिफ्ट देईल, तर एखादा दुकानदार मोबाईल रिचार्ज करून देतो. कोणी जेवायला घालतं, तर कोणी पुरुषवेश्याला बाजारात टी-शर्ट खरेदी करून देतो. हे सगळं करताना कोणालाही यांच्या नात्याचा गंध नसतो. या सगळ्यामुळे पुरुषवेश्याव्यवसाय व स्त्रीवेश्याव्यवसाय यांची तुलना होऊ शकत नाही.

पुरुषवेश्याव्यवसायाचे दोन प्रमुख प्रकार आहेत. पुरुष जे स्त्रियांना सेवा देतात व पुरुष जे पुरुषांना सेवा देतात. पुरुष जे स्त्रियांना पैशासाठी सेवा देतात, ते तुलनात्मक कमी आहेत, पण पुरुष जे पुरुषांना सेवा देतात, यांचं खूप मोठं प्रमाण आहे.

फार थोडा पुरुषवेश्याव्यवसाय 'ब्रॉथेल' मध्ये चालतो. क्वचित वेळा शहरातल्या लाल बत्ती इलाकातल्या काही घरवाल्या किंवा इतर ठिकाणी काही घराचे मालक आपलं घर/जागा काही ठराविक पुरुषवेश्यांना गरजेपुरतं भाड्यानं देतात. पुरुषवेश्येला मिळणाऱ्या आर्थिक मोबदल्यातला एक हिस्सा घरवाली किंवा घरचा मालक घेतो.

बहुतेक वेळा पुरुषवेश्याव्यवसाय रस्त्यावर चालतो. पंचवीस रुपयांपासून ते हजारो रुपये घेणारे पुरुष उपलब्ध होऊ शकतात. या व्यवसायातील काही भिन्नलिंगी आहेत (काही भिन्नलिंगी पुरुष आर्थिक मोबदल्यासाठी पुरुषाला सेवा देतात), काही उभयलिंगी आहेत, काही समलिंगी आहेत, काही अशिक्षित आहेत, तर काही उच्चशिक्षित आहेत. काही पैशांसाठी धंदा करतात तर काही कॉलेजमधील मुलं श्रीमंत जीवनशैली जगता यावी म्हणून धंदा करतात.

काहीजण शर्ट-पँटवर धंदा करतात, काहीजण (काही ट्रान्सजेंडर्स) साडी घालून धंदा करतात. साडीवर राहणारे काही ट्रान्सजेंडर्स धंदा चांगला व्हावा म्हणून कृत्रिम स्तनं बसवून घेतात. बहुतांशी पुरुषवेश्या शर्ट-पँटवर असल्यामुळे त्यांना ओळखायला अवघड जातं. त्याला पारखी नजर लागते. त्या नजरेनं गिऱ्हाइकानी पुरुषवेश्या निवडला की लॉजवर जातात. जर गिऱ्हाईक गरीब असेल तर अंधाऱ्या जागेत जाऊन संग होतो.

कॉल बॉईजची जाळी

काही मोठ्या शहरांत कॉल बॉईजची जाळी आहेत. तासाचे अनेक हजार घेणारे कॉल बॉईज असतात. पुरुष किंवा स्त्री या दोघांनाही कॉल बॉईज उपलब्ध होऊ शकतात. कोणता पुरुष हवाय हे गिऱ्हाईक फोटो अल्बममधून ठरवतो. असं एक जाळं चालवणाऱ्या मालकाला मी विचारलं ,''गिऱ्हाईक चांगलं आहे का हे कसं ओळखतात?'' तेव्हा ते म्हणाले,''आम्ही त्या गिऱ्हाइकाला कोणाकडून रेफरन्स मिळाला हे विचारतो. त्या रेफरन्स देणाऱ्या व्यक्तीकडे या व्यक्तीबद्दल नीट विचारपूस करतो. कधीपासून तुमची ओळख आहे? किती विश्वासार्ह आहे? पूर्ण खात्री झाल्यावरच आम्ही त्याच्याशी बोलणी करतो.

काही मालिशवाले

काही मालिश करणारे पुरुष वेश्याव्यवसाय करतात. मी काही वर्षांपूर्वी 'पाथफाईंडर इंटरनॅशनल' साठी सर्वेक्षण करत होतो तेव्हा माझ्या स्टाफनं काही मालिश करणाऱ्यांच्या मुलाखती घेतल्या होत्या. मालिश करणारे लॉजवर मालिश करतात किंवा गिऱ्हाइकाच्या घरी जाऊन मालिश करतात. मालिशबरोबर काहीजण लैंगिक सुख द्यायचं काम करतात. गिऱ्हाइकाबरोबर हस्तमैथुन, मुखमैथुन किंवा गुदमैथुन करतात. (काही गुंड व्यक्ती या मालिश करणाऱ्यांवर पाळत ठेवतात. ते गिऱ्हाइकाला लॉजमध्ये नेऊन मालिश करायला लागले, की दरवाजा जोरजोरानं वाजवतात व गिऱ्हाईक पुरुषाबरोबर संभोग करतोय असा आरडाओरडा करून गिऱ्हाइकाकडून पैसे उकळतात. सर्वेक्षणाच्या वेळी आमच्या स्टाफला गिऱ्हाईक समजून असे दोन गुंड त्यांच्या मागावर लागले.)

काही पुरुषवेश्या सज्जन आहेत तर काही चोर आहेत. गिऱ्हाइकावर मुखमैथुन करताना त्यांचं लक्ष नसताना त्यांच्या उतरवलेल्या पँटमधून पाकीट, मोबाईल मारण्याचे प्रकार घडतात. काही वेळा गळ्यातील सोन्याची चेनसुद्धा सफाईदारपणे लांबवली जाते. बहुतेक लुबाडलेले गिऱ्हाईक पोलिसात जात नाहीत. या नाण्याची दुसरीही बाजू आहे. काही गिऱ्हाईकं पुरुषवेश्यांवर जबरदस्ती करतात. संभोग झाल्यावर मारहाण करतात व त्यांना लुबाडतात. धंद्याच्या इलाक्याच्या आसपासचे गुंड पुरुषवेश्यांना मारहाण करतात. पोलिसांचीही वक्रदृष्टी असते.

पुरुषवेश्यांमध्ये सुरक्षित संभोगाचं प्रमाण कमी आहे. काही पुरुषवेश्या एचआयव्हीसंसर्गित आहेत. एसटीआयची लक्षणं दिसली तरी अनेकजणांना वैद्यकीय सुविधा घ्यायला संकोच वाटतो. डॉक्टर आपल्याला वाईट वागणूक देतील ही भीती असते. छुपा धंदा करणाऱ्यांपर्यंत पोहोचून त्यांना सुरक्षित संभोगाबद्दल माहिती देणं, निरोध पुरवणं, 'केवाय' जेली (वंगण) पुरवणं हे माझ्या 'समपथिक ट्रस्ट' सारख्या संस्थांसमोर एक मोठं आव्हान आहे.

वेश्याव्यवसाय व कायदा

भारतात भिन्नलिंगी वेश्याव्यवसायाला बंदी नाही. स्त्री व पुरुष दोघंही वेश्याव्यवसाय करू शकतात. बंदी नसली तरी वेश्याव्यवसायावर नियंत्रण असावं व वेश्याव्यवसायाच्या नावाखाली स्त्रिया किंवा लहान मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण होऊ नये म्हणून सरकारने 'इममॉरल ट्रॅफिक प्रिव्हेंशन ॲक्ट, १९८७' व भारतीय दंडविधान संहितेअन्वये वेश्याव्यवसायावर काही निर्बंध घातले आहेत. हे कायदे वेश्यांना किंवा त्यांच्या गिऱ्हाइकांना त्रास देण्यास निर्माण केलेले नाहीत. या कायद्यांची थोडक्यात माहिती पुढे दिली आहे.

* १८ वर्षांपेक्षा कमी वय असलेल्या मुलींनी वेश्याव्यवसाय करण्यास बंदी आहे.
* कोणत्याही १८ वर्षांखालील व्यक्तीला वेश्याव्यवसायासाठी विकणं/विकत घेणं गुन्हा आहे (भा.दं.सं. ३७२/३७३).
* जबरदस्तीनं कोणालाही वेश्याव्यवसाय करण्यास भाग पाडणं गुन्हा आहे.
* स्त्री/पुरुषवेश्यांना वेश्याव्यवसायासाठी विकणं/विकत घेणं गुन्हा आहे. (त्या स्त्री/पुरुषांची या व्यवहारास संमती असली तरीसुद्धा).
* एखाद्या व्यक्तीनं दुसऱ्या व्यक्तीच्या वेश्याव्यवसायातून मिळणाऱ्या पैशांतून स्वतःचा उदरनिर्वाह करणं गुन्हा आहे (उदा. दलाली करणं – गिऱ्हाइकाला वेश्या पुरवण्याचं काम करून पैशाचा हिस्सा घेणं). जर बायको वेश्याव्यवसाय करून नवरा तिच्या पैशांचा उपभोग घेत असेल तर तो गुन्हा आहे.

* 'ब्रॉथेल' चालवणं गुन्हा आहे.
* सार्वजनिक ठिकाणी (उदा.शाळा, धार्मिक स्थळं इत्यादी.) व त्याच्या २०० मीटर्सच्या आसपास वेश्याव्यवसाय करणं गुन्हा आहे.
* वेश्यांनी रस्त्यातून किंवा घराच्या दारातून, खिडकीतून गिऱ्हाइकाला खुणावणं, हटकणं गुन्हा आहे.

समाजाचा दृष्टिकोन

"बिंदूमाधव, तुला त्रास होत नाही का हे सगळं अवतीभोवती बघून?" किंवा "आम्हांला यांच्यासाठी काहीतरी करायचंय, यांना यातून बाहेर काढायचंय" अशा तऱ्हेची सहानुभूतीची वक्तव्य मी अनेक वेळा ऐकली आहेत. पुनर्वसनाच्या नावाखाली वेश्यांना गाडीतून घरी पाठवलं व त्या पुढच्या महिन्यात परत आल्या, तर नवल काय? घरचे त्यांना परत घेणार का? बाहेर स्वतःच्या पायावर उभं राहण्याची कौशल्यं त्यांच्या अंगी आहेत का? मग काय करणार? हे असलं सत्कर्म पाहिलं की 'भीक नको पण कुत्रा आवर' म्हणायची वेळ येते. तर दुसरीकडे काही स्त्रीवादी विचारसरणीच्या व्यक्ती/संस्था लग्न झालेल्या बायकांपेक्षा वेश्या जास्त सक्षम आहेत असं सुचवतात. या दोघांनाही वास्तवाचं भान नसावं ही अत्यंत खेदाची गोष्ट आहे. वेश्याव्यवसायात जबरदस्तीनं आणलं जाऊ नये हे निश्चित, पण ज्यांना दुसरा इलाज नाही किंवा कोणत्याही इतर कारणानं ज्या व्यक्ती स्वतःहून धंदा करू इच्छितात त्यांना इज्जतीनं धंदा करता आला पाहिजे या मताचा मी आहे.

सेक्स टुरिझम

सेक्स टुरिझमचा अर्थ संभोगाच्या अनुभवासाठी पर्यटन करणं. आपल्या घरच्या जोडीदाराचा कंटाळा आला म्हणून किंवा नावीन्य शोधायची इच्छा म्हणून अनेकजण (यातले बहुतांशी पुरुष आहेत) लैंगिक उपभोगासाठी पर्यटन करतात. गेल्या काही वर्षांत हे पर्यटनाचं प्रमाण वाढू लागलं आहे. काही विशिष्ट राज्यांमध्ये याचं प्रमाण जास्त दिसतं - तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, केरळ, गोवा, महाराष्ट्र व राजस्थान. काही पर्यटक भारतातील आहेत तर काही विदेशी. काहीजण धार्मिक उत्सव, जत्रा, पालखी इत्यादींचं निमित्त साधून लैंगिक पर्यटन करतात. अशा वेळी वेश्याव्यवसाय तेजीत असतो. पुण्यातील एक पुरुषवेश्या मला म्हणाला, "दरवर्षी .... उत्सवाच्या वेळी माझी एका रात्रीत दोन आठवड्यांची कमाई होते." अशा पर्यटनात जर निरोधचा वापर झाला नाही तर एसटीआय/एचआयव्ही झपाट्यानं पसरण्याची शक्यता असते.

लहान मुला/मुलींचा वेश्याव्यवसाय

काही ठिकाणी लहान मुला/मुलींचं लैंगिक शोषण करण्यासाठी पर्यटन होतं. अनेक पाश्चात्त्य देशात लहान मुलां/मुलींचं लैंगिक शोषण होऊ नये म्हणून अत्यंत कडक कायदे आहेत. त्यामुळे तिथल्या काही व्यक्तींना इच्छा असूनही त्यांच्या देशात लहान मुलां/मुलींचं लैंगिक शोषण करायचं धाडस नसतं. ज्या देशात पैसे देऊन लहान मुलां/मुलींबरोबर आपल्याला पाहिजे ती लैंगिक आवड पुरी करता येईल, असे देश ते शोधतात. श्रीलंका, बांगलादेश व काही प्रमाणात भारतात अशी मंडळी येतात. आपल्या इथे लहान मुलां/मुलींचं लैंगिक शोषण हा गुन्हा असला तरी पकडलं जाण्याची शक्यता खूप कमी असते.

ज्यांच्या घरी दिवसातून एक वेळ जेवायची वानवा आहे, ज्यांनी कळायला लागल्यापासून, 'तुम्ही मिळवा नाहीतर उपाशी मरा' हीच जीवनशैली बघितली आहे, तिथे अनेक मुला/मुलींना चोऱ्यामाऱ्या करणं, भीकं मागणं किंवा वेश्याव्यवसाय करणं हे पर्याय सहज उपलब्ध होतात. काहींना अनुभवांनी कळू लागतं तर काहींना त्यांचे मित्रमंडळी रस्ता दाखवतात. काहीजण दलालांच्या हाती लागतात.

काही गिऱ्हाइकांची लहान मुलां/मुलींची पसंद असल्यामुळे ते अशा मुला/मुलींच्या शोधात असतात. काही गिऱ्हाइकांचा समज असतो की या मुला/मुलींना एसटीआय/एचआयव्हीची लागण झालेली नसणार, म्हणून त्यांच्याबरोबर असुरक्षित संभोग केला तरी चालेल. या गैरसमजुतीमुळे जर गिऱ्हाइकाला एसटीआय/एचआयव्हीची लागण असेल तर ती या मुला/मुलींना होण्याची शक्यता असते.

याच्यावर काय उपाय करायचा? या मुलां/मुलींना सुरक्षित लैंगिक संभोगाची माहिती देणं, निरोध पुरवणं, सामाजिक संस्थांना करता येत नाही. असं केलं तर संस्थांनीच या मुला/मुलींना वेश्याव्यवसायात आणलं किंवा त्यांना हा व्यवसाय करण्यासाठी प्रोत्साहन दिलं, असा आरोप होईल यात कोणतीही शंका नाही. याच्यामुळे या नाजूक विषयाला कोणी हात घालत नाही. लहान मुला/मुलींचा वेश्याव्यवसाय, हे एक विदारक सत्य आहे. त्यांचं लैंगिक शोषण होऊ नये म्हणून कायद्यानं व समाजातील सर्व घटकांनी शर्थीचे प्रयत्न करणं आवश्यक आहे.

*****

हिजडा समाज

"हिजडा म्हणजे काय?" हा प्रश्न मला लैंगिकतेच्या बहुतेक कार्यशाळांत विचारला जातो. मी विचारतो, की "तुम्ही या शब्दाचा काय अर्थ लावता?" तर उत्तर "पुरुष व स्त्री दोघांचे अवयव नसलेले", "पुरुष पण नाही, स्त्री पण नाही", "साडी घालणारे पुरुष". "म्हणजे नेमकं काय?" असं विचारलं तर प्रशिक्षणार्थी ओशाळतात व सांगतात, की "आम्हांला माहीत नाही. हा शब्द आम्ही फक्त चिडवायला वापरतो."

सर्वांनी रस्त्यात साडी घातलेले पुरुष पाहिले आहेत. प्रत्येक दुकानापाशी जातात, पैसे मागतात. टाळ्या वाजवतात. अनेकांचे कपडे भडक असतात. स्त्रीचा पोशाख व पुरुषी देह, याची अनेकांना भीती वाटते. मलाही वाटायची. मी 'हमसफर ट्रस्ट'मध्ये जायचो तेव्हा मी पहिल्यांदा हिजड्यांशी बोललो. सुरुवातीला त्यांच्याबरोबर बसायला, त्यांच्याशी बोलायला खूप संकोच वाटायचा. नंतर हा संकोच गेला. वरवरचे फरक बाजूला ठेवून मी त्यांना माणूस म्हणून ओळखायला लागलो. माझे पूर्वग्रह हळूहळू दूर झाले.

हिजडा म्हणजे काय?

हिजडा हा मुख्यत: ट्रान्सजेंडर व्यक्तींचा समाज आहे. या व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या पुरुष आहेत पण यांचा लिंगभाव स्त्रीचा आहे. हे जन्माने मुलगे असतात. त्यांना मुलांची जननेंद्रियं असतात. वयात आल्यावर लैंगिक इच्छा झाल्यावर इतर पुरुषांसारखी यांच्या लिंगालाही उत्तेजना येते, हस्तमैथुन केल्यावर वीर्यपतन होतं.

क्वचित एखाद-दुसऱ्या व्यक्तीची जननेंद्रियं जन्मत: पूर्णपणे पुरुषाची किंवा स्त्रीची घडलेली नसतात (बघा, सत्र-'जननेंद्रियातील वेगळपण'). अपवादात्मक एखाद्या स्त्रीची हिजड्यात 'रित' असते. तिला 'बेटी' म्हटलं जातं. पण ती खऱ्या अर्थी हिजडा म्हणून समजली जात नाही.

ट्रान्सजेंडर व्यक्तींबद्दलची वैद्यकीय माहिती भारतीय समाजाला खूप नवीन

आहे. आपल्या समाजात पूर्वीपासून अशा पुरुषांसाठी एक वेगळी व्यवस्था विकसित झाली, ती म्हणजे हिजडा समाज. या समाजाची एक वेगळा समूह म्हणून कशी स्थापना झाली, त्यांची घराणी, त्यांचे रीतिरिवाज, त्यांची स्वतंत्र भाषा कशी बनली व बदलत गेली, हे कळणं अवघड आहे.

ज्यांना या समाजाचा भाग बनावसं वाटतं त्यांना या समाजाचा सदस्य बनावं लागतं. याला 'रित' घेणं म्हणतात. हिजडा समाजाचा सदस्य असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीच्या नावाने रित टाकता येते. रित टाकल्यावर ती व्यक्ती गुरू बनते व रित टाकलेला चेला बनतो.

एकदा रित पडली की आयुष्यभर त्यातून सुटायला काहीही मार्ग नसतो. एका व्यक्तीचा एकावेळी एकच गुरू असतो. एक गुरू कितीही चेले करू शकतो. चेल्याच्या मिळकतीतील काही हिस्सा त्यानं मर्जीनं (काही वेळा अनिच्छेनं) गुरूच्या उदरनिर्वाहासाठी देणं अपेक्षित असतं. चेल्याचं जर एखाद्या गुरूशी भांडण झालं तर 'नायका' समोर जाऊन दुसऱ्या गुरूच्या नावे रित 'पलटी' करता येते. त्याच्यासाठी पैसे पडतात.

हिजडा समाजात रित घेऊन दोन गोष्टी साध्य होतात. पुरुषांनी साडी घालून राहणं समाजाला मान्य नसल्यामुळे हा एकच मार्ग समोर उरतो, ज्यातून तो पुरुष स्त्री म्हणून जगू शकतो. दुसरी गोष्ट काही ट्रान्सजेंडर बायकी असतात, फारसे शिकलेले नसतात, आर्थिकदृष्ट्या खूप कमकुवत असतात. उदरनिर्वाहाचं साधन म्हणून हिजड्यांबरोबर नाचून, 'मंगती' करून (ढोबळअर्थी–लोकांकडून पैसे मागणं) पैसे मिळवता येतात. या मार्गाने स्त्री म्हणून राहायची आतून येणारी गरज पूर्ण होते व पैसेही मिळतात. हिजडा समाजात आपल्यासारखे इतरजण भेटल्यामुळे समाजानं वाळीत टाकलेल्या ट्रान्सजेंडर्सना इथे आधार मिळतो.

हिजडा समाजात गुरूंच्या वरती सर्वांत वरच्या टप्प्यात असतात ते 'नायक' (महागुरू किंवा न्यायाधीश असं म्हणता येईल). महाराष्ट्रात हिजड्यांची अनेक घराणी आहेत. प्रत्येक घराण्याचा एक नायक असतो. नायक हिजडा समाजावर नियंत्रण ठेवतात. जे हिजडे नियम मोडतील अशांवर हे नायक दंड लावू शकतात, जमातीतून बहिष्कृत करू शकतात. ही नियमावली कोणी लिहून ठेवलेली नसते. प्रत्येक नायक आपल्यापरीनं (व लहरीनं) एखाद्या हिजड्यावर दंड लादू शकतो. समाजबाह्य कायदाव्यवस्था असल्यामुळे या समाजात काही हिजड्यांचं शोषण होऊ शकतं.

हिजडा समाज हा मुस्लिम धर्माकडे झुकणारा असतो. प्रत्येक नायक हजला जाऊन आलेला असतो. त्यांच्या कार्यालयात ('दैयार') स्त्रीनं किंवा हिजड्यानं टिकली, कुंकू लावून गेलेलं चालत नाही. गुरू व चेल्यांच्या घरात मात्र विविध धर्मांच्या प्रथा पाळलेल्या दिसतात. काही हिजडे इतर देवदेवतांची आराधना करतात. उदा. मुर्गी माता (गुजरातमधील बेथरामची देवी).

जीवनशैली

काही हिजडे शर्ट-पँटवर राहतात (खड्यावर राहणं) व काही साडीवर राहतात (साटल्यावर राहणं). काहीजणांच्या घरी आपल्या मुलानी हिजड्यात रित घेतली आहे हे माहीत नसतं. समाजाच्या दबावापोटी काही हिजडे स्त्रीबरोबर लग्न करतात, काहींना मुलंबाळं असतात. काहीजणांनी संसार करून मूलबाळ झालं की मग हिजड्यात रित घेतलेली असते.

हिजडा समाजात जवळपास सर्वजण ट्रान्सजेंडर असल्यामुळे यातील काहीजण लिंग व वृषण काढायची शस्त्रक्रिया करून घेतात. पूर्वी हे खच्चीकरण हिजडेच करायचे. हे करताना जिवाला धोका असायाचा. आता बहुतेकजण डॉक्टरांकडे जाऊन ही शस्त्रक्रिया करतात. लिंग व वृषण काढून टाकलेल्या हिजड्यांना 'निर्वाण' हिजडे म्हणतात. निर्वाण हिजड्याला लिंगाच्या जागी लघवी करण्यासाठी एक छिद्र असतं. काहीजण लिंग व वृषण काढून योनी तयार करून घेतात. (बघा, सत्र-'लिंगभाव'). ज्या हिजड्यांनी आपलं वृषण व लिंग ठेवलं आहे अशांना 'आखवा' हिजडे म्हणतात. 'आखवा' हिजड्यांपेक्षा 'निर्वाण' हिजडे जास्त श्रेष्ठ समजले जातात.

उदरनिर्वाहाचं साधन म्हणून काही हिजडे फक्त 'मंगती' करतात. काहीजण फक्त 'ढोलक बघाई'ला जातात (मूल जन्माला आलं की बारशाच्या वेळी कार्यक्रमात नाचणं, बाळाला आशीर्वाद देणं). काहीजण 'बिडे-बयाने' करतात (काही मुस्लिम लोक लग्न ठरलं की हिजड्यांना नाचायला बोलवतात. हिजडे नाचतात, होणाऱ्या नवरदेवाला आशीर्वाद देतात.) काहीजण चोऱ्यामाऱ्या करतात. काहीजण वेश्याव्यवसाय करतात. मुख्य सामाजिक प्रवाहापासून हा समाज पूर्णपणे वेगळा पडल्यामुळे त्यांना लैंगिक आरोग्याबद्दल फारशी माहिती नसते. असुरक्षित संभोगाचे धोके माहीत नसल्यामुळे काहीजण एचआयव्हीसंसर्गित होतात.

हल्ली काही पुरुष, ट्रान्सजेंडर्स नसूनसुद्धा पैसे कमवण्यासाठी म्हणून साडी घालून आपण हिजडे आहोत असं ढोंग करून 'मंगती' करताना दिसतात. यांना 'बहुरूपी' म्हणतात. हे जर हिजड्यांच्या हाती लागले तर यांना बेदम चोप खावा लागतो, कारण यांच्या मंगतीनं हिजड्यांच्या पोटावर पाय येतो.

हिजडा बनण्यास जबरदस्ती होते का?

"लहान बाळाच्या जननेंद्रियांमध्ये खूप वेगळेपण असलं, तो मुलगा आहे की मुलगी आहे हे समजण्यास अवघड असेल, तर हिजडे अशा मुलाला जबरदस्तीनं घेऊन जातात हे खरं आहे का?" व "मुलांना पळवून त्यांचं जबरदस्तीनं खच्चीकरण केलं जातं हे खरंय का?" असे प्रश्न मला अनेक वेळा विचारले जातात. माझ्या अनेक वर्षांच्या पुण्यातल्या कामात मला असं एकही उदाहरण दिसलं नाही (क्वचित

असं उदाहरण इतरत्र घडलं असेल). मला जे दिसलं ते असं – तारुण्यात काही ट्रान्सजेंडर मुलं, जी कमी शिकलेली आहेत, गरीब आहेत, बायकी आहेत ती आपणहून रित टाकतात. त्यात लैंगिकतेचा भाग असतो व अनेक वेळा आर्थिक गणितही असतं. नायकांची/गुरूंची सत्ता, त्यांचा पैसा, त्यांची भडक जीवनशैलीही भुरळ घालते. त्याचबरोबर आपलाही एक समाज आहे, या समाजाची एक संस्कृती आहे. यात आपण रित टाकली तर आपण यात सामावले जाऊ ही तळमळ असते. रित घेण्यासाठी धमकावणी, जबरदस्ती नसते. एखादी व्यक्ती रीत घेईल असं वाटलं तर मात्र त्या व्यक्तीने आपल्याच नावावर रीत टाकावी म्हणून काही गुरू त्या व्यक्तीवर दबाव आणतात.

यांतले काहीजण कालांतरानं खच्चीकरण करण्यासाठी पैसे साठवू लागतात. जबरदस्तीनं खच्चीकरण होण्याचं एकही उदाहरण माझ्या कामात मी पुण्यात पाहिलेलं नाही (अपवादात्मक असं उदाहरण इतरत्र घडलं असेल). कोणी आपणहून स्वखुशीनं हिजड्यात रित टाकतं, खच्चीकरण करतं, हे समजायला लोकांना खूप जड जातं (बघा, सत्र– 'लिंगभाव').

माझ्या संस्थेतील एक उदाहरण 'लाची'. पंजाबी ड्रेस घालणारी, भडक लिपस्टिक लावणारी, मोठ्ठाली कानातली घालणारी, चांगली शिकलेली, स्वतःला स्त्री समजणारी. ट्रान्सजेंडर असल्यामुळे नोकरी मिळत नव्हती म्हणून हिजड्यात रित घेतली. साडी घालून मंगती मागू लागली, बिड्यात नाचू लागली. माझ्या संस्थेच्या एचआयव्ही/एड्स नियंत्रण प्रकल्पात तिनं काही काळ काम केलं. तिच्या घरच्यांना तिची जीवनशैली पसंत नव्हती म्हणून घरच्यांपासून वेगळी झाली. काही काळाने तिने निर्वाणीसाठी पैसे साठवले व निर्वाण झाली.

जोगते

जोगता/जोगती म्हणजे देवाला वाहिलेला पुरुष/स्त्री. महाराष्ट्रात जोगत्यांची अनेक घराणी आहेत. जोगते हे हिंदू धर्माकडे झुकलेले असतात. हिजड्यांसारखे यांच्यातही नायक, गुरू व चेले असतात. जोगत्यांमध्ये एका व्यक्तीचे एकाच वेळी जास्तीत जास्त सात गुरू असू शकतात.

जोगत्यांमध्ये काहीजण भिन्नलिंगी पुरुष/स्त्रिया असतात. काहीजण ट्रान्सजेंडर्स असतात. अनेकजण लग्न करून संसार करतात. काहीजणांच्या घरात देवाची परडी असते तर काहींना लहानपणीच मोती घालून जोगतेपणाचा वारसा चालवला जातो. जोगत्यांमध्ये निर्वाणी करणं निषिद्ध आहे.

जोगत्यांच्या गळ्यात पाच मोत्यांची माळ असते ज्याला 'दर्शन' म्हणतात. जोगत्यांची देवी म्हणजे सौंदत्तीची यल्लमा. जोगते देवीची परडी घेऊन पैसे मागतात

किंवा 'देवऋषीपण' करतात. काही जोगते शर्ट-पँटवर राहतात तर काही साडी घालतात. काही जोगते वेश्याव्यवसाय करतात.

उदरनिर्वाहाची पर्यायी साधनं

माझ्या संस्थेचा प्रयत्न असतो की हिजड्यांना, जोगत्यांना नोकरीची संधी मिळावी. संस्थेच्या कामगार वर्गात काही हिजडे आहेत, काही जोगते आहेत. त्यांना मुख्य समाजप्रवाहात आणायचा माझी संस्था प्रयत्न करते. पण तशी कामाची संधी मिळाली तरी फार थोडे हिजडे, जोगते ती घेतात. कधीही नोकरी न केल्यामुळे अनकेजणांना नोकरीची शिस्त नसते. अनेकजण दोन-चार महिन्यांत सोडून जातात. दुसरं एक महत्त्वाचं कारण म्हणजे मिळकत. ९वी-१०वी शिकलेल्यांना नोकरी करून किती पगार मिळणार? २०००-३००० रुपये महिना. हेच त्यांनी मंगती केली, बिडे/बयाने केले, 'देवऋषीपण' केलं तर त्याचे महिन्याला पाच हजार रुपये सहज सुटतात. लोक दया भावनेनं देतात किंवा हिजड्यांनी त्रास देऊ नये म्हणून पैसे देतात (काही हिजडे अश्लील वर्तन करून, दमदाटी करून पैसे मागतात). लोक हिजड्याचा शाप खरा ठरेल या अंधश्रद्धेमुळे पैसे देतात. काही हिजडे नाचून, काही वेश्याव्यवसाय करून पैसे मिळवतात. काही जोगते 'देवऋषीपण' करून 'तुला अमक्या मुलीशी लग्न करायचंय तर तिचा एखादा कपडा आण. इतके पैसे दे. तंत्रमंत्र करून दोन महिन्यात ती वश होईल', अशा प्रकारचा धंदा करतात. अंधश्रद्धेचा सुकाळ असल्यामुळे हा धंदा तेजीत असतो. असे पैसे मिळत असतील तर मग आठ तास नोकरी कोण करणार? असं असलं तरी, मुख्य समाजप्रवाहात येण्यासाठी त्यांना समान संधी मिळत राहिली पाहिजे. ती त्यांनी घ्यायची की नाही हा निर्णय त्यांच्यावर सोडून द्यावा असा मी विचार करतो.

*****

सारांश

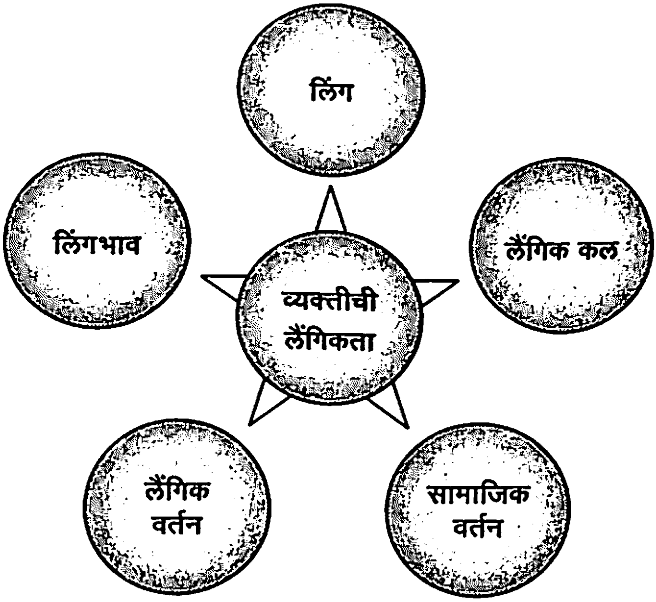
निसर्गाने दिलेले लैंगिक पैलू - आपलं लिंग, लिंगभाव व लैंगिक कल व संस्कृतीतून आलेल्या लैंगिक पैलूंवरचं नियंत्रण व आपल्यावर कळत नकळत पडणाऱ्या विविध प्रभावांतून आकार घेणारे आपले लैंगिक अनुभव या सगळ्यांचा संगम प्रत्येक व्यक्तीची लैंगिकता ठरवते.

समाजाने काही समान संस्कार, नियंत्रणं सर्वांवर लादली असली तरी प्रत्येकाची स्वतंत्र शारीरिक व मानसिक घडण असते, प्रत्येकाला येणारे अनुभव वेगवेगळे असतात, त्या अनुभवांचा अर्थही आपापल्यापरीने लावला जातो. म्हणून या सर्वांतून साकार होणारी आपल्या प्रत्येकाची लैंगिकता काही बाबतीत तरी विशिष्ट बनते. या पैलूंमध्ये अजून एक भर पडते ती म्हणजे काळाची. आपल्या लैंगिकतेबद्दलची सामाजिक दृष्टी व नियंत्रण हे त्या त्या काळाच्या ज्ञानावर, विचारांवर, मानवाधिकारांच्या समजुतींवर व वैद्यकीय/तंत्रज्ञानाच्या विकासावर अवलंबून असते. कालांतराने जसजशी सामाजिक नियंत्रणं बदलतात तसतशी आपली लैंगिकतेबद्दलची दृष्टीही बदलत असते.

जिथे अज्ञान आहे, व्यक्तिस्वातंत्र्याला महत्त्व दिलं जात नाही, तिथे लैंगिकतेवर नियंत्रणं जास्त दिसतात. तिथे शारीरिक व मानसिक पातळीवर लैंगिक अत्याचार जास्त होतात. अशी उदाहरणं आपल्याला राजरोस दिसतात. स्त्रियांवरचे अत्याचार असो, नाहीतर समलिंगी पुरुषांवरचे अत्याचार असो. एखाद्या व्यक्तीने केलेल्या अन्यायाचं अनुकरण चटदिशी इतरजण आपल्या सोयीनुसार करू लागतात. लवकरच तो अन्याय एक रिवाज बनतो, आपल्या संस्कृतीचा एक भाग बनतो. या पायंड्यातूनच 'बायकी' हा शब्द अवहेलनेचा बनतो. हिजडा ही एक हीन जात बनते.

असे 'चांगले/वाईट' शब्द बनले की प्रत्येकाची समाजमान्य चौकटीत बसायची धडपड सुरू होते, त्यांची इच्छा असो वा नसो, त्यांना जमो वा न जमो. आपण कसे चांगले आहोत, समाजाचं हित जपण्यासाठी कसे उतावीळ आहोत याचा पुरावा दाखवण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती स्वत:हूनच आपलं स्वातंत्र्य देऊन टाकायची धडपड

लैंगिक पैलू



करते. विशिष्ट लोकांनी ठरवलेल्या विशिष्ट चौकटीत बसायची धडपड करू लागते. या चौकटीत बसायला असह्य त्रास होत असला तरी, आपण त्या चौकटीत किती सहज बसतो हे दाखवायचं ढोंग सुरू होतं. आपण त्यात मावत नसलो, शरीराला, मानसिकतेला कितीही झळ पोहोचत असली, तरी आपण हा केविलवाणा प्रयत्न चालूच ठेवतो. याचं पुढचं पाऊल म्हणजे, प्रत्येकजण न्यायाधीश बनून, 'कोण या चौकटीत बसत नाही?'' याची शहानिशा करू लागतो. अशा लोकांना शिक्षेचे फतवे काढू लागतो.

साहजिकच जे लोक समाजमान्य लैंगिक चौकटीत बसत नाहीत, बसता येत नाही किंवा जमत असेल तरी बसत नाहीत, अशांवर सगळे तुटून पडतात. जो लैंगिक स्वातंत्र्य अनुभवायचं धाडस दाखवतो, त्याच्याबद्दल समाजात कमालीचा मत्सर निर्माण होतो. अशा व्यक्तींवर सामूहिकदृष्ट्या सूड उगवला जातो. इतरांमध्ये भीती घालण्याचा तो एक मार्ग असतो. या भीतीपोटी कोणीही आपली जीवनशैली जगायचं धाडस करत नाही. आपल्याला पडलेले प्रश्न, आपल्या वाटेला आलेल्या कुंचबणेला वाचा फोडायचा मार्ग उरत नाही. असं झालं की व्यक्तिस्वातंत्र्याचा, मानवी अधिकारांचा ऱ्हास होतो.

अशा नियंत्रणातून लोकांची विविध वर्गांत विभागणी झाली आहे. भिन्नलिंगी समाजाचा एक गट – ज्यात पुरुषांचा एक गट, स्त्रियांचा दुसरा गट, (त्या गटात

धर्म, जातींचे वेगवेगळे गट.) समलिंगी पुरुषांचा एक गट, समलिंगी स्त्रियांचा दुसरा गट. वंध्यत्व असलेल्या लोकांचा गट, वेश्यांचा गट, एचआयव्हीसंसर्गित लोकांचा गट इत्यादी. असे असंख्य गट व पोटगट निर्माण झाले आहेत.

यातल्या सर्व गटांचं एक वैशिष्ट्य असतं. यांना आपल्यावर होणारा अन्याय स्वच्छ दिसतो. हा अन्याय होऊ नये, त्यांच्या स्वातंत्र्यावर गदा येऊ नये म्हणून काहीजण (मोजकीच) जनजागृती करण्याचा प्रयत्न करतात, अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवतात. पण हे सर्व करताना आपण इतरांवरही विविध प्रकारे अन्याय करतो हे सोयीनं विसरतात. जे स्वातंत्र्य आपल्याला हवंय तेच स्वातंत्र्य दुसऱ्याला देताना मात्र आपण हात आखडता घेतो आणि अशाप्रकारे आपली लैंगिकतेकडे बघायची एक दुटप्पी दृष्टी तयार होण्यास सुरुवात होते– प्रत्येक प्रसंगाला वेगवेगळे मुखवटे वापरणारी, दुसऱ्याच्या अंगवळणी खोटेपणा पाडणारी. याला कारण आहे, की काही स्तरांवर तरी आपण आपली लैंगिकता पूर्णपणे स्वीकारलेली नाही. कुठेतरी आपल्या शरीराबद्दल, लैंगिक इच्छांबद्दल, आपल्या लैंगिक गरजांबद्दल, लैंगिक वर्तनाबद्दल आपल्याला अपराधीपणाची भावना आहे. मनात तिरस्कार आहे, घृणा आहे. जिथे आपलीच लैंगिकता आपण पूर्णपणे स्वीकारलेली नाही तिथे दुसऱ्याची लैंगिकता संवदेशनशीलपणे बघायची, त्या लैंगिकतेचा आदर करायची व स्वीकारायची प्रगल्भता आपल्यात कुठून येणार?

*****

काही निवडक संस्थांचा परिचय

१. **CYDA.** युवकांबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (020) 25533168
Email : cyda@ vsnl.com

२. **तथापि ट्रस्ट,** पुणे. युवकांबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (020) 24431106 / (020) 24430057
Email : tathapi@tathapi.org

३. **सम्यक,** पुणे. युवकांबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : 9850516237. Email : samyak.pune@gmail.com

४. **समपथिक ट्रस्ट,** पुणे. समलिंगी, ट्रान्सजेंडर समाजाबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (020) 26179112. Helpline : 9763640480
Monday evening 7pm to 9m only.
Email : samapathik@hotmail.com

५. **हमसफर ट्रस्ट,** मुंबई. समलिंगी, ट्रान्सजेंडर समाजाबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (022) 26673800/26650547. Email : humsafar@vsnl.com

६. **सखी चारचौघी,** मुंबई. ट्रान्सजेंडर समाजाबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (022) 28801465. Email : sgaurisawant@gmail.com

७. **नारी समता मंच,** पुणे. स्त्रियांबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone (020) 24494652. Email : narisamata@gmail.com

८. **मुस्कान** C/o **आलोचना,** पुणे. लहान मुलांच्या लैंगिक शोषणावर काम करणारी संस्था.
Landline : (020) 25444122. Cell. 9689062202
Email : muskaanpune@gmail.com

९. **'संवाद'** - एचआयव्ही/एड्स हेल्पलाइन (020) 26381234

१०. **एन.एम.पी.+,** पुणे. एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीबरोबर काम करणारी संस्था. Phone : (020) 26336083/84
Email: nmpplus@gmail.com

११. **स्पृहा,** पुणे. एचआयव्हीसंसर्गित व्यक्तीबरोबर काम करणारी संस्था.
Phone : (0200 24480450
Email : vanchitvikas2007@rediffmail.com

१२. **फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया,** पुणे. (FPAI).
विषय : कुटुंब नियोजन
Phone : (020) 25656414/(020) 25654148

१३. **शोधना,** पुणे. विषय : विकलांगता
Phone : (020) 40055371. Email anagha@shodhana.org

१४. **प्रयत्न,** पुणे. 'स्पेशल ॲबिलीटीज्'च्या मुलां/मुलींसाठी शाळा ('For People with special need's) Phone : (020) 26833479
Email : mrids98@yahoo.com

१५. **कृपा फाऊंडेशन,** पुणे. व्यसनमुक्ती केंद्र. Phone : (020) 24347080
Email : kripapune@yahoo.com

१६. **मानसवर्धन,** पुणे. व्यसनमुक्ती केंद्र. Phone : (020) 65333464
Email : manasv@rediffmail.com

१७. **मुक्तांगण,** पुणे. व्यसनमुक्ती केंद्र. Phone : (020) 64014598
Email:rrtcwest@gmail.com/muktangancorporate@gmail.com

काही निवडक पुस्तके

१. **काय सांगू? कसं सांगू?** लेखक – डॉ. शांता साठे, डॉ. अनंत साठे. राजहंस प्रकाशन.

२. **Dr . Spocks Baby and Child Care.** Benjamin Spock and Michael B. Rothenberg. Pocket Books.

३. **हे सारं मला माहीत हवं** डॉ. अनंत साठे व डॉ. शांता साठे. राजहंस प्रकाशन

४. **यौवनाच्या उंबरठ्यावर.** डॉ. प्रकाश भातलवंडे व डॉ. रमण गंगाखेडकर. युनिसेफ

५. **A New View of a W oman's Body.** Illustrations by Suzaan Gage. Feminist Health Press.

६. **What's happening to my body? Book for Boys.** Lynda Madaras. Newmarket Press.

७. **Trueselves. Understanding Transsexualism.** Mildred L. Brown and Chloe Ann Rounsley. Jossey-Bass Publishers.

८. **Gender Outlaw.** Kate Bornstein. Vintage Books.

९. **Shorter Oxford Textbook of Psychiatry.** Michael Gelder, Richard Mayou, Philip Cowen. Fourth Edition.

१०. **Biological Exuberance (Animal Homosexuality and Natural Diversity)** by Bruce Bagemihl. Published by St. Martins Press, New York.

११. **इंद्रधनु-समलैंगिकतेचे विविध रंग.** बिंदुमाधव खिरे.

१२. **पार्टनर.** बिंदुमाधव खिरे.

१३. **Whistling in the Dark**. Editors Dr. Raj Rao and Dibyajoti Sarma. Sage Publications.

१४. **Sexuality in the time of AIDS : contemporary perspectives from communities in India**. Editors Ravi K. Verma, Pertti J. Pelto, Stephen L. Schensul, Archana Joshi.

१५. **मानवी लैंगिकता-काही पैलू.** डॉ. हेमंत आपटे. रियलायझेशन्स मीडिया.

१६. **Common Sexual Problems.** Dr. Prakash Kothari. UPS Publishers' Ltd.

१७. **Sexing the body : gender politics and the construction of sexuality.** Anne Fausto-Sterling. Published by Basic Books.

१८. **Perspectives on Paedophilia.** John Taylor. London : Batsford Academic and Educational Ltd.

१९. **Health case law in India. A Reader.** Editors. Adv. Mihir Desai and Adv. Kamayani Bali Mahabal. IC HRL and Cehat.

२०. **Sexual Pharmacology.** Theresa L. Crenshaw and James P. Goldberg, Published by W.W. Norton and company

२१. **Addiction to Alcohol and Drug. Illustrated Guide for Community Workers.** Sponsored by Ministry of Welfare, Govt. of India. New Delhi.

२२. **Sex and Sobriety.** Jack Mumey. A Fireside/Parkside book. Published by Simon and Schuster.

२३. **Obstetrics Illustrated.** Miller/Callander. Churchill Livingstone Press.

२४. **The Birth Control Book.** Samuel A. Pasqual and Jennifer Cadoff. Ballantine Books.

२५. **Contraception and Sexuality in Health & Disease.** K, Ester Saphire McGraw-HillBook Company.

२६. **We and our Fertility. The politics of Technological Intervention.** Chayanika, Swatija, Kamaxi.

२७. **पुण्यातील वेश्याव्यवसाय- सर्वेक्षण १९९८.** डॉ. आशा आपटे.

२८. **Prostitution and Beyond.** Edited by Rohini Sahni, V. Kalyan Shankar and Dr. Hemant Apte. Sage Publication.

काही निवडक वेबसाईट लिंक्स

World Health Organization
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/en/

Centers for Disease Control and Prevention
http://www.cdc.gov/

National AIDS Control Organization
http://www.nacoonline.org/NACO

National Instiute of Occupational Health
http://nioh.org/

Intersex Society of North America
http://www.isna.org/

Accord Alliance. Disorders of Sexual Development Guidelines.
http://www.accordalliance.org/dsd-guidelines.html

Samapathik Trust, Pune
http://samapathiktrust.wordpress.com/

The Humsafar Trust
http://www.humsafar.org/

*****

क्रॉस इंडेक्स

जननेंद्रिय व कार्य

मुलेरीयन रचना	१०४, १०५
वुल्फियन रचना	१०४, १०५
बारथोलीन ग्रंथी	२६
फ्रेन्युलम	२१
पुरुषबीजवाहिनी	२२
पुरस्थ ग्रंथी	२३,९५,१०२,१५५
कोपर ग्रंथी	२३
प्रिकम	७७, १७२
शिश्निका	२५, ७९
स्त्री बीजांड	२७, १४९
स्त्रीबीजवाहिनी	२७, १८९, १९०, २१३
रजोनिवृत्ती	१४९

लैंगिक अनुभव

शारीरिक स्वच्छता	२८, २९, ७४
संभोगाचा कालावधी	७७, ९०
उत्तेजित लिंगाची लांबी	७७, ८९, ९०
वीर्यपतन लवकर होणं	९९-१०१
वीर्यपतन दीर्घकाळ न होणं	१०१
वीर्य मूत्राशयात जाणं	१०१, १०२

लैंगिक समस्या

एन्यूरिसीस	१७
फायमॉसिस	२१, ७५
पॅराफायमॉसिस	२२
वृषणकोशात न उतरलेली वृषणं	१०८, २२०
मिटल स्टेनॉसिस	१०८, १०९
इंगवायनल हर्निया	९५
हायपोस्पेडिया	१०९
एपिस्पेडिया	१०९
नपुंसकत्व	९७, ९८
छिद्र नसलेलं योनी पटल	९५
गर्भाशयात कप्पे असणं	११०
एंडोमेट्रिऑसिस	९६

फायब्रॉइड्स	९६
सीट्स	९६
अंडवृद्धी	९४
फिशर	९६, ९७
वेरिकोसिल	९४
फिस्ट्यूला	९६
मूळव्याध	९७
वॅजिनिस्मस	१०२
क्लिटोरलमेगॅली	१०९
गर्भाशय नसणं	१०९
स्कित्झोफ्रेनिया	१४३, १४४
मेनिया	१४४
नैराश्य	१४४
फोबिया	१४५
ओ.सी.डी.	१४५
न्यूरोट्रान्स्मीटर	१४५, १४६
अल्सर	१५२
रक्तदाब	१५३
मधुमेह	१५२
ॲड्रेनल स्टेरॉइड्स	१४९, १५०
क्षयरोग	१५३, १५४
डॉट्स	१५३
लिव्हर सिरॉसीस	१८२
कर्करोग	१५४-१५८
एसटीआय	
ए.आर.टी.	१७१, १७७
परमा (गेजोरीया)	१६७, १६८
क्लॅमिडिया	१६७, १६८
मृदुव्रण	१६८
एल.जी.व्ही.	१६८
बॅक्टेरियल वजायनोसिस	१६७
हेपॅटिसीस बी	१६९
जेनायटल हरपीज	१६८, १६९
जेनायटल वार्टस	१६९
गर्मी (सिफिलीस)	१६७

ट्रायकोमोनिॲसिस	१७०
कॅन्डीडियासीस	१६९
गर्भधारणा व प्रसूती	
एक्टोपिक गर्भधारणा	१९०, १९१
गर्भ पडणं	१९७
गर्भपात	१९४-१९६
एपीसीयोटोमी	१९९
अंग बाहेर येणं	२००
RhD फॅक्टर	१९९
सिझेरियन प्रसूती	१९९
भाड्याचं गर्भाशय (सरोगेट मातृत्व)	२१६, २१७
आय.यू.आय.	२१५, २१६
आय.व्ही.एफ.	२१५, २१६
आय.सी.एस.आय.	२१५, २१६
तांबी	१०५, २०६
गर्भनिरोधक गोळ्या	२०४, २०५
इर्मजन्सी गर्भनिरोधक गोळी	२०७, २०८
नसबंदी	२०८-२१०
कंडोम व वंगण	
पुरुषाचा कंडोम	१६१-१६४, २०४
स्त्रीचा कंडोम	१६५, १६६
के वाय जेली	१६४
लैंगिक कल	
उभयलिंगी	४७, ४८
डॉ. किनसे प्रमाणपट्टी	४७, ४८
एम.एस.एम.	१७२, १७३
लिंगभाव	
ट्रान्सव्हेस्टाईट	३४
ट्रान्ससेक्शुअल	३८
लिंगबदल शस्त्रक्रिया	३८
दारू/नशा	
तंबाखू	१८६
सिगारेट	१८६
कोकेन	१८४
भांग	१८५

हेरॉईन १८५
विकलांगता
विकलांग व्यक्तींचं लैंगिक शोषण १३३, १३४
मतिमंद ११५-११८
अंध/कर्ण बधिर ११८-१२०
अपंग १२०-१२२
कुष्ठरोग १२२-१२४
लैंगिक जीवनशैली
पॉलिगॅमी ६४, ६५
पॉलिजीनी ६४, ६५
पॉलिअँड्री ६४, ६५
हिजडा समाज
रित टाकणं २३६
आखवा हिजडे २३७
निर्वाण हिजडे २३७
ॲक्ट
द पर्सन्स विथ डिसेबिलीटी ॲक्ट ११४
द नॅशनल ट्रस्ट ॲक्ट ११४
द सिगारेट ॲण्ड अदर टोबॅको सबस्टनसेस ॲक्ट १८६
द नार्कोटिक ड्रग्ज ॲण्ड सायकोटॉपिक-
-सबस्टन्सेस ॲक्ट १८६
द एम.टी.पी. ॲक्ट १९४, १९५
द पी.सी.पी.एन.डी.टी. ॲक्ट १९३, १९४
द इंमॉरल ट्रॅफिक प्रिव्हेन्शन ॲक्ट २३२, २३३
भा.दं.सं.
३१९, ३२० ४०
३७७ ५६, ५७, १४१
५०९ १४१
३७५-३७६ १४१
२९२ ९१, ९२
२९३ ९१
३७२-३७३ २३२

*****

बिंदुमाधव खिरे

बिंदुमाधव खिरे हे पेशानी सॉफ्टवेअर इंजिनिअर. दहा वर्षं या क्षेत्रात काम केल्यानंतर २००० साली त्यांनी सेवानिवृत्ती घेतली. २००२ साली त्यांनी 'समपथिक ट्रस्ट', पुणे या संस्थेची स्थापना केली. या ट्रस्टतर्फे 'पुरुष लैंगिक आरोग्य केंद्र' चालवलं जातं. बिंदुमाधव खिरे यांची 'पार्टनर', 'इंद्रधनु', 'लैंगिक शिक्षण व लैंगिकता हेल्पलाईन मार्गदर्शिका' ही तीन पुस्तकं प्रसिद्ध झाली आहेत. 'मानवी लैंगिकता' हे पुस्तक त्यांच्या अनुभवांतून व अभ्यासातून साकारलं आहे.

लैंगिकतेबद्दल फारसं खुलेपणानं बोलण्याची पद्धत आपल्याकडे नाही. त्यामुळे चोरून-लपून मिळतील ती वाचलेली पुस्तकं व अलीकडच्या काळातील इंटरनेट यांतून मिळालेल्या अर्धवट माहितीमुळे या विषयाबाबत प्रचंड गैरसमज व अंधश्रद्धा आढळून येतात.

* **जननेंद्रियं व त्यांचं कार्य, जननेंद्रियांतील वेगळेपण**
* **गर्भधारणा, प्रसूती, वंध्यत्व, पर्यावरण व प्रजनन आरोग्य**
* **लैंगिक समस्या**
* **अश्लील वाङ्मय/लैंगिक सुखाच्या जाहिरातींतून पसरणारे गैरसमज**
* **विकलांगता व लैंगिक आरोग्य**
* **लैंगिक अत्याचार**
* **समलैंगिकता**
* **लिंगभाव, लिंगबदल शस्त्रक्रिया**
* **आजार, औषधं, दारू/नशा व लैंगिक आरोग्य**
* **हिजडा समाज**
* **स्त्री व पुरुष वेश्याव्यवसाय**

या विषयांतल्या अनेक शंका, मनातले गोंधळ दूर करणारी शास्त्रशुद्ध प्राथमिक माहिती या पुस्तकात दिली आहे.