all about सेक्स

डॉ. राहुल पाटील

ॐ पब्लिकेशन्स्

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

ajabpublications@gmail.com

ऑल अबाऊट सेक्स : all about Sex

डॉ. राहुल पाटील

© **डॉ. राहुल पाटील**

आकांक्षा प्लॉट नं. १, न्यू मोरे कॉलनी,
संभाजी नगर, कोल्हापूर- ४१६ ००७
मोबाईल : ९८२ २५३४ ७५४

प्रकाशक
ॐ पब्लिकेशन्स्
६७८, सृष्टी विष्टा, निदान समोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

अक्षरजुळणी
रावजी देसाई

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

आतील चित्रे
दत्तात्रय चौगुले

मुद्रक
ऋग्वेद प्रिंटर्स

आवृत्ती
मार्च, २०१२

किंमत
रुपये १४०/-

मनोगत

कामशास्त्रासारखा संवेदनशील, दुर्लक्षित मात्र तितकाच महत्त्वाचा विषय अत्यंत शास्त्रशुद्ध रीतीने वाचकांसमोर येण्याची गरज जाणवू लागली आणि त्याच्याशी संबंधित विविध विषयांवर लेखन करण्यास मी सुरुवात केली. लैंगिक समस्यातज्ज्ञ असल्यामुळे हजारो स्त्री-पुरुषांच्या समस्यांवर उपचार करण्याचा मला अनुभव होताच. त्यांच्या समस्या, उपचारानंतरचे अनुभव आणि माझे शास्त्रीय ज्ञान या सर्वांना एकत्र गुंफत जिज्ञासूंना संपूर्ण माहिती मिळावी हा दृष्टिकोन समोर ठेवूनच लेखन केले आणि 'ऑल अबाऊट सेक्स' या पुस्तकाची निर्मिती झाली.

भारतीयांमध्ये आजही कामशास्त्र हा विषय निषिद्धच मानला जातो. अगदी पती-पत्नीमध्येही आपल्या समस्यांविषयी-प्रश्नांविषयी उघडपणे न बोलणे, संकोच करणे, 'सेक्स'ला अश्लील मानणे ही मानसिकता सर्रास आढळून येते. त्यातूनच चुकीची माहिती मिळणे, वर्तमानपत्रातील लैंगिकतेविषयीच्या अतिरंजित भूलथापांना बळी पडणे, चुकीचे उपचार करणे आणि या सर्वांतून आर्थिक, मानसिक आणि शारीरिक तिन्ही बाजूंनी केवळ नुकसान करून घेणे, असे दुष्टचक्र सुरू होते. यामुळेच कुमारवयीन, अविवाहित, विवाहित कोणीही अशा दुष्टचक्रामध्ये न अडकता त्यांच्या सर्व प्रश्नांचे, जिज्ञासांचे, समस्यांचे शास्त्रोक्त निराकरण व्हावे या दृष्टीने हे पुस्तक नक्कीच मार्गदर्शक ठरेल, याची मला पूर्ण खात्री आहे.

या पुस्तकाच्या निर्मितीमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणारे श्री. शीतल मेहता, श्री. रावजी देसाई तसेच मुखपृष्ठ करणारे श्री. विशाल कुमठेकर यांचे मन:पूर्वक आभार !!

– डॉ. राहुल पाटील

अनुक्रमणिका

- स्त्री-पुरुष जननेंद्रिये / ७
- लैंगिक शिक्षणाची गरज / १८
- विवाहपूर्व मार्गदर्शन / २०
- हनिमूनला जाताना / २३
- सुखी वैवाहिक जीवनासाठी / २५
- चुंबन / २८
- विविध कामआसने कितपत फायद्याची ? / ३१
- जी स्पॉट / ३५
- हस्तमैथुनाचे फायदे / ३७
- अपद्रव्ये / व्हायब्रेटर / डिल्डो / ४०
- स्त्रीविषयक पुरुषांचे गैरसमज / ४३
- ब्रेस्ट सेल्फ एक्झामिनेशन (बी.एस.ई.) / ४८
- पुरुषविषयक स्त्रियांचे गैरसमज / ५१
- पुरुषांच्या लैंगिक समस्या / ५३
- स्त्रियांच्या लैंगिक समस्या / ७६
- कामप्रतिसाद / ८९
- सेक्स थेरपी / ९५
- स्त्री-पुरुष वंध्यत्व / ९९
- गर्भधारणा आणि प्रसूती / १०७
- स्तनवृद्धी सत्य-असत्य / १११
- विवाहाची अपूर्तता / ११५
- मेंदूवरील आघात व लैंगिक समस्या / ११७
- लैंगिक समस्या... औषधांमुळे आलेल्या / ११९

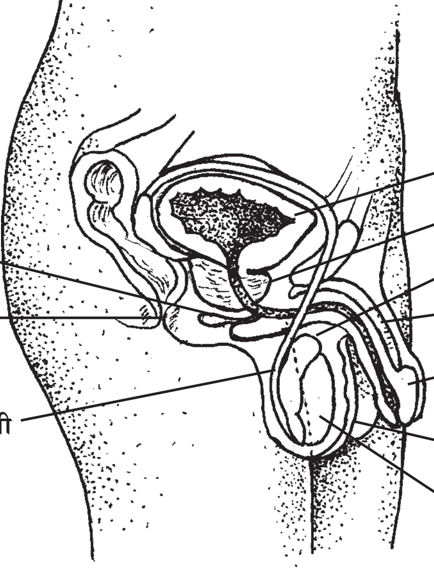
- वात्स्यायनाचे कामसूत्र / १२१
- नात्यातील लग्न व जन्मजात विकृती / १२३
- एच्. आय्. व्ही / १२५
- गुप्तरोग / १३३
- लैंगिक गुन्हे / १३७
- गोलमाल है भाई सब गोलमाल है ! / १४४
- भोंदू डॉक्टर / १४६
- इतिहास व वर्तमान / १५१
- कामजीवनांतील रेकॉर्ड्स व इतिहास / १५३
- कंडोम / १५५
- संधिवात व कामजीवन / १६०
- सकाळचे शरीरमिलन चांगले / १६२
- बाह्य संभोग / १६३
- कामजीवनातील अडथळा – विविध आजार / १६५
- इरॉटिक मसाज / १६७
- आहार व कामजीवन किती महत्त्वाचे ? / १६९
- का होतात विवाहबाह्य संबंध ? / १७१
- हार्ट ॲटॅकनंतरची खबरदारी / १७३
- लठ्ठपणा व कामजीवन / १७५
- मानवी लैंगिकतेतील विविधता / १७७
- विविध देशातील कामजीवनावरील सर्वेक्षणे / १८०
- पोर्नोग्राफी / १८४
- पारिभाषिक शब्द / १९१

✦✦✦

स्त्री–पुरुष जननेंद्रिये

स्त्री–पुरुषांच्या जननेंद्रियांबद्दल दोघांच्याही मनात खूप गैरसमज असतात. पुरुष जननेंद्रिय बाहेरून दिसते. परंतु स्त्री– जननेंद्रिय बाहेरून दिसत नाही. त्यामुळे लैंगिक शिक्षण देताना जननेंद्रियांविषयी रचना समजून घेणे फार महत्त्वाचे ठरते. पुरुष जननेंद्रियांमध्ये शिश्न, वृषण, अधिवृषण, शुक्रवाहिनी, पुर:स्थ ग्रंथी, शुक्राणूकोश व कौपर्स ग्रंथी यांचा समावेश होतो.

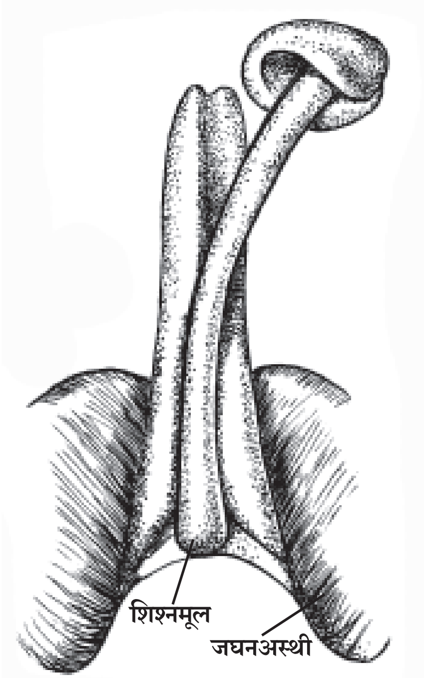
शिश्न– कामोद्दीपन, मूत्रविसर्जन, वीर्यस्खलन, संभोग ही शिश्नाची कार्ये आहेत. शिश्न हे तीन नळ्यांनी बनलेले असते. शिथिलावस्थेत ते वृषण ग्रंथीवर लटकलेल्या अवस्थेत पडलेले असते. शरीरातील इतर त्वचेपेक्षा शिश्नावरील त्वचा अधिक पातळ, लवचिक, सावळ्या रंगाची असते. या त्वचेखाली चरबीचा भाग नसतो. शिश्नावरील त्वचा सहजपणे पुढे–मागे सरकवता येते. नळीसारख्या शिश्नाच्या भागाला 'शिश्नदंड' म्हणतात. शिश्नाच्या पुढील सुपारीसारख्या भागाला 'शिश्नमुंड' (ग्लान्स ऑफ पेनीस) म्हणतात. शिश्नमुंडाच्या टोकाला मूत्रद्वार असते. लहानपणी शिश्नमुंडासकट संपूर्ण शिश्न त्वचेने आवरित केलेले असते. वयात येताना शिश्नमुंडावरील त्वचा मागे येऊ शकते व शिश्नमुंड उघडे पडू लागते. तरी शिश्नमुंडाखालील बाजूस त्वचेची एक घडी मुंडाला घट्ट चिकटून असते. त्यात खूप रक्तप्रवाह असतो. त्याच्या उद्दीपनाने कामवासना व ताठरता वाढते. याला शिश्नबंध (फ्रेन्युलम) म्हणतात. शिश्न ताठरल्यानंतर शिश्नमुंड हे लालसर होते. रोज शिश्नमुंडावरील त्वचा मागे सरकवून शिश्नमुंड स्वच्छ न ठेवल्यास शिश्नमुंडाच्या खाचेत पांढरट, पिवळसर घाण साठते याला शिश्नमल (स्मेग्मा) म्हणतात.



(पुरुष जननेंद्रिये– बाजूने, उभा छेद)

शिश्न हे स्पंजासारख्या जाळीदार असलेल्या तीन नळ्यांनी बनलेले असते. याला कार्पोरल बॉडीज म्हणतात. या नळ्यांमध्ये रक्त गच्च भरल्यानंतर शिश्न ताठ होते. मानवी शिश्नामध्ये हाड नसते. वीर्यपतन झाल्यानंतर गच्च भरलेले रक्त बरेचसे शरीराकडे जाऊन थोडे राहिलेले रक्त शिश्नाच्या नळ्यांमध्ये असल्याने शिश्न पुन्हा शिथिल होते. शिश्नाच्या तिन्ही नळ्या पातळ व मजबूत आवरणांनी गुंडाळलेल्या असतात. ताठरलेल्या शिश्नाची जाडी त्यामुळे मर्यादित होते. शिश्नाच्या बुडाच्या थोड्या वरच्या बाजूला चाचपून पाहिल्यास जघनअस्थी हे हाड असते. शिश्नाचे मूळ या अस्थीपासून सुरू होते.

पुर:स्थ ग्रंथी– म्हणजेच (प्रोस्टेट ग्लँड). सुपारीएवढ्या आकाराची असते, मूत्राशयाला लागूनच असते. मूत्रमार्ग पुर:स्थ ग्रंथीच्या आरपार जातो. पुर:स्थ ग्रंथीचा स्राव पातळ व दुधी रंगाचा असतो. सिट्रिक ॲसिड, कॅल्शियम, ॲसिड फॉस्फेट हे वीर्य गोठवण्यासाठी घटक असते. या स्रावामुळे शुक्राणू सचेतन लहान व वेगाने पुढे सरकतात.

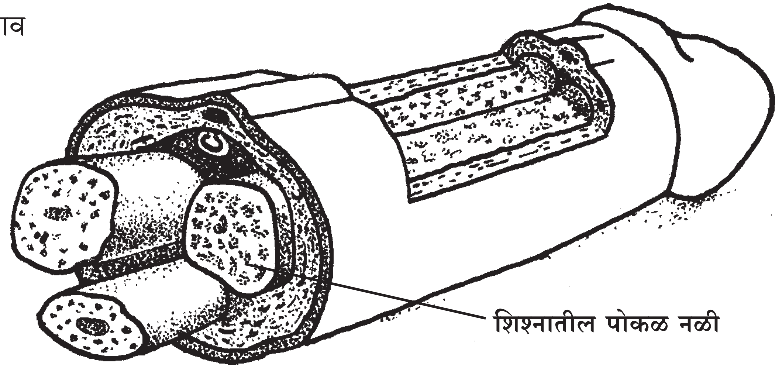


(शिश्नाचा मूलाधार जघनअस्थीला चिकटलेला असतो)

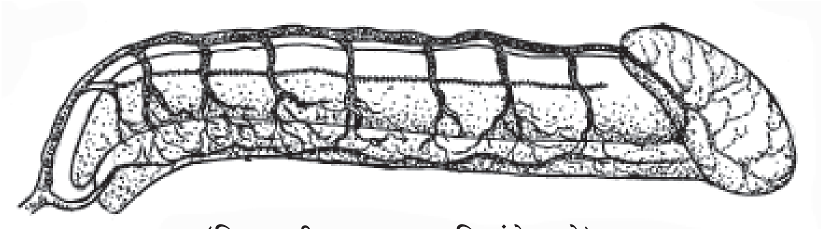
शुक्राणूकोश– (सेमिनल वेसीकल)– मूत्राशयामागे व पुर:स्थ ग्रंथीजवळ दोन शुक्राणूकोश असतात. दोन इंच लांब व पोकळ पिशवीसारखा असतो. यात शुक्राणूसाठी पोषक स्राव तयार होतो. त्यामध्ये प्रोस्टाग्लॅडिंन असते.

कौपर्स ग्रंथी– शिश्नाच्या मुळाजवळ दोन ग्रंथी असतात. आकार काबुली चण्यासारखा असतो. त्याच्या स्रावामुळे शिश्नमुंड ओले होते व शिश्नाचा योनीतील प्रवेश सुरळीत होतो.

पुर:स्थ ग्रंथीचा स्राव, स्खलन वाहिनीतून येणारा स्राव, कौपर्स ग्रंथीचा स्राव मूत्रमार्गात पडत असतो. शिश्नात ताठरता येते व हे स्राव मूत्रमार्गात वीर्य बनते तेव्हा अवरोधक स्नायू आकुंचन पावतो व लघवी येण्याचा मार्ग बंद होतो. शिश्नात ताठरता येते तेव्हा प्रथम मूत्राशयाचा मार्ग बंद होतो व कौपर्स ग्रंथीचा स्राव



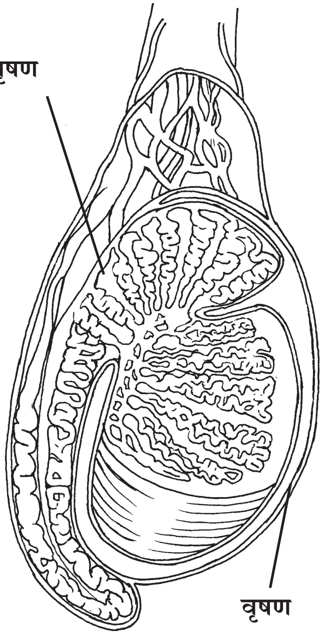
(शिश्नामधील अंतर्रचना)



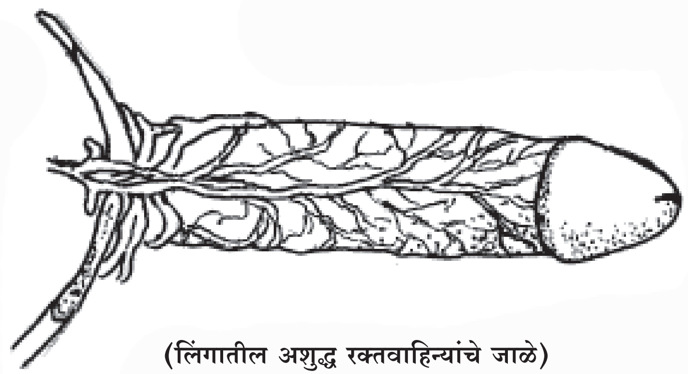
(शिश्नामधील शुद्ध रक्तवाहिन्यांचे जाळे)

मूत्रद्वारातून बाहेर येतो. वंगणासारखा याचा उपयोग होतो, शिवाय मूत्रमार्गातील लघवीमुळे आलेली आम्लता कमी होते आणि त्यापाठोपाठ वीर्य पडते.

वृषणग्रंथी– लिंगाखालील लटकलेल्या अवस्थेतील कातडी पिशवीला वृषणकोश (स्क्रॉटम) म्हणतात. यात दोन वृषण असतात. प्रत्येक वृषण साधारण गोटीसारखा मोठा असतो. वृषणात अनेक सूक्ष्म नलिका व त्यात मिनिटाला ५०,००० शुक्राणू तयार होत असतात. तेदेखील वयाच्या तेराव्या वर्षापासून. वृषणग्रंथीत 'टेस्टोस्टेरान' हे संप्रेरक तयार होत असते. हे संप्रेरक रक्तात मिसळते व शरीरात भिनते. दोन वृषण एका पातळीत नसतात. डावी वृषणग्रंथी उजवीपेक्षा खालील बाजूस लोंबती असते. काही वेळा एक वृषणग्रंथी पोटातच राहते व दुसरी बाहेर लटकते. बाहेर असणाऱ्या वृषणग्रंथीत शुक्राणू चांगले तयार होत असतील, तर तो मुलगा पिता होण्यास योग्य असतो, परंतु आयुष्यभर दोनही वृषण पोटातच असतील तर ती आतील उष्णतेमुळे बारीक होते व नंतर वृषणाचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. शुक्राणू पूर्णपणे मरतात. वृषण सुकतो.



हर्निया व हायड्रोसिल होऊ नये म्हणून काही पुरुष लंगोट वापरतात, परंतु यामुळे हे दोन्ही आजार टाळता

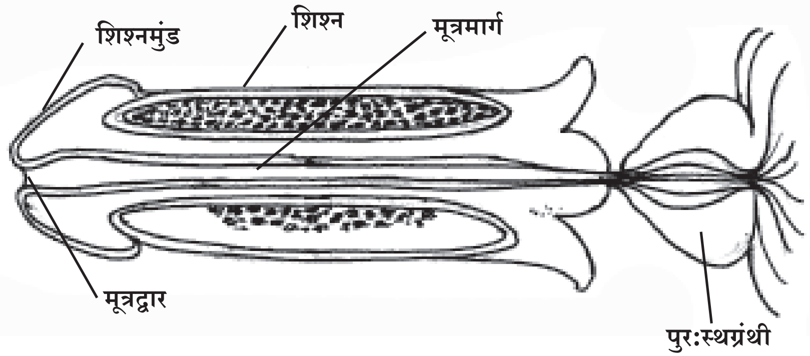


(लिंगातील अशुद्ध रक्तवाहिन्यांचे जाळे)

येत नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. वृषण फार नाजूक असते. दोन्ही वृषण कापले तरी पुरुष मरत नाही. वयात येण्यापूर्वी कापले तर वयात येतांना होणारे बदल यात दिसत नाहीत एवढेच. वयात आल्यावर पुरुषाचे वृषण कापले, तर शुक्राणू निर्माण होत नाहीत व त्यामुळे पिता होऊ शकत नाही.

काहीवेळा वृषणात जंतांनी भरल्यासारख्या 'वळ्या' जाणवतात. वास्तवात ते जंत नसतात, त्या विस्फारित वाहिन्या असल्यामुळे उष्णतेचा परिणाम होतो व शुक्रजंतू मरतात, कमी होतात. यालाच व्हेरिकोसील म्हणतात. याला शस्त्रक्रियेद्वारे बरे केल्यास शुक्राणूनिर्मिती होऊ शकते.

वृषणाचा रोग– व्हेरिकोसील, हायड्रोसिल, टॉर्शन, कर्करोग, वृषणकोश सुकणे, कॅल्शियमचे खडे, सिस्ट यांचा समावेश होतो. अर्थात यातील कोणताही



(शिश्नामधील पोकळ्या)