देहभान

लैंगिकतेविषयी जाणून घेऊ या...

निरंजन मेढेकर

राजहंस प्रकाशन

आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर
स्वत:च्या शर्तींवर जगण्याचं पाठबळ देणारी
माझी आई सौ. सुनीता
आणि
बाबा श्री. विलास
यांना...

अळीमिळीगुपचिळीवर बोलताना!

काही दिवसांपूर्वीची गोष्ट. एके दिवशी संध्याकाळी माझा मित्र अनिरुद्धचा फोन आला. त्याच्याशी माझा तसा रोजचा संपर्क नव्हता. त्याच्या आवाजात काळजी, अधीरता जाणवत होती. मी घरी आहे आणि मला बोलायला वेळ आहे, याची खात्री होताच त्यानं लगेच विषयाला हात घातला. त्याचा आठ वर्षांचा मुलगा - यश सोसायटीतल्या मोठ्या मुलांसोबत खेळत असताना कुणीतरी त्याला शरीरसंबंधांबद्दल अगदी सविस्तर माहिती पुरवली होती. अनिरुद्धचा आपल्या मुलाशी चांगला संवाद असल्यानं आणि घरात मोकळं वातावरण असल्यानं यशनं घरी आल्या आल्या आपल्या मनातला गोंधळ, कुतूहल बाबाला बोलून दाखवलं आणि त्याला आपल्या बालसुलभ प्रश्नांनी भंडावून सोडलं. अनिरुद्धची मुलांना लैंगिक शिक्षण देण्याला हरकत नसली, तरी आठ वर्षांच्या यशशी या विषयावर त्याच्या वयानुरूप नेमकं कसं बोलावं, हे त्याला उमजत नव्हतं.

साधारण याच दरम्यान मला दोन ई-मेलही आले. यातला एक ई-मेल तिशी उलटूनही लग्न जुळत नसलेल्या नीलेशचा होता. ‘जी मुलं-मुली सिंगल आहेत, त्यांनी आपल्या लैंगिक इच्छा कशा पूर्ण कराव्यात? डेटिंग ॲपवरून कॅज्युअल सेक्सचा पर्याय निवडावा का, तसं करणं सेफ आहे का?’ असा नीलेशचा थेट प्रश्न होता. तर दुसरा मेल लग्न होऊन जेमतेम वर्ष झालेल्या पंचविशीच्या सुकन्याचा होता. ‘माझ्या नवऱ्याला अगदी पहिल्या दिवसापासून लैंगिक ताठरतेचा (इरेक्टाइल डिसफंक्शन) त्रास आहे. त्यामुळे आमच्यात अजून एकदाही संबंध आलेला नाही. दुसरीकडे लग्नाला वर्ष झाल्यानं घरचे आता मुलासाठी मागे लागलेत. माझी पुरती घुसमट होतीय. काय करावं कळत नाहीये.’ सुकन्याची घुसमट तिच्या मेलमधूनही जाणवत होती.

निरामय लैंगिकता या विषयावरचा ‘सेक्सवर बोल बिनधास्त’ हा

पॉडकास्ट सुरू केल्यापासून गेल्या सहा वर्षांत असे अनेक यश, अनिरुद्ध, नीलेश आणि सुकन्या माझ्या संपर्कात आलेत - ज्यांना या ‘अवघड’ विषयांवर नेमकं कसं व्यक्त व्हावं, डॉक्टरांकडे कसं जावं, काय सांगावं हे कळत नाही. अगदी प्रांजळपणे सांगायचं तर या सगळ्या प्रश्नांवरची उत्तरं माझ्याकडेही नाहीत. कारण मी काही कुणी वैद्यकीय किंवा मनोविकार तज्ज्ञ नाही. लेखक आणि पत्रकाराच्या भूमिकेतून माझ्या पॉडकास्टमध्ये मी लैंगिकतेसंबंधी विविध विषयांवर वेगवेगळ्या वैद्यकीय तज्ज्ञांशी अगदी मोकळेपणानं संवाद साधतो. पण एक मात्र खरंय, की या पॉडकास्टच्या निमित्तानं लैंगिकता आणि कामजीवनाशी संबंधित अनेक अद्भुत आणि आपल्या समाजात अजूनही अस्पर्श असलेल्या गोष्टींशी माझी ओळख होते आहे. बाकी सगळ्याच क्षेत्रांप्रमाणे लैंगिकतेचं आदिम विश्वही कसं झपाट्यानं बदलतंय, हे जाणवतंय. त्यामुळेच लैंगिकतेचा विचार करताना हे बदल नेमके कोणते आहेत, कामजीवनातले नवे ट्रेंड्स, नव्या-जुन्या व्याधी आणि या संदर्भातले गुन्हे कोणते आहेत याचा आढावा घेण्याचा प्रयत्न या पुस्तकाद्वारे मी करणार आहे.

गंमत म्हणजे एकीकडे या बदलांचा हा वेग प्रचंड असला, तरी आपल्या भारतीय समाजात सेक्सविषयी अजूनही अळीमिळीगुपचिळीचंच धोरण आहे. इतकी वर्षं या सगळ्या भावनांचं दमन करण्याचंच रीतसर प्रशिक्षण दिलं जायचं. अगदी मी स्वत: ज्या मिलेनियल जनरेशनचं प्रतिनिधित्व करतो, ती पिढीही याला अपवाद नाही. विशेषत: १९८० ते १९९२ दरम्यान ज्यांचा जन्म आहे आणि जे आज पालकही आहेत, त्यांची खऱ्या अर्थानं सँडविच पिढी आहे. एकीकडे पारंपरिक-कर्मठ पालकांच्या पंखाखाली वाढताना बहुतेकांना लैंगिकतेसंबंधी ‘ब्र’ही काढण्याची मुभा नव्हती (अजूनही

नाहीये!), तर दुसरीकडे जेन झी आणि अल्फा जनरेशनमधल्या आपल्या मुलांना लैंगिकदृष्ट्या साक्षर करण्याची जबाबदारी मात्र आमच्यावर आहे.

बेंगळुरूमध्ये २०२२मध्ये घडलेली घटना समस्त पालकवर्गाची झोप उडवायला पुरेशी आहे. परवानगी नसतानाही बरीच मुलं सोबत मोबाईल आणतात, याची कुणकुण लागल्यानं तिथल्या काही खासगी शाळांनी आठवी ते दहावीच्या मुलामुलींची दप्तरं अचानक तपासली. त्यांच्या दप्तरांमध्ये मोबाईलसोबतच निरोध, गर्भनिरोधक गोळ्या, सिगारेट, व्हाईटनर अशा धक्कादायक गोष्टी सापडल्या. लैंगिकता शिक्षण आणि जबाबदार लैंगिक वर्तनाचे धडे हे किशोरावस्थेपासून देणं किती गरजेचं आहे, हे अशा घटनांमधून ठळक होत आहे. कारण पालकांनी आणि शिक्षकांनी ते दिलं नाही तर इंटरनेट, ओटीटी प्लॅटफॉर्म आणि सोशल मीडियावर ते एका क्लिकवर आज सर्वच वयोगटातील मुलांना उपलब्ध आहे. तरुणाईचा विचार करता सोशल मीडियावरील वाढत्या अवलंबित्वामुळेही त्यांच्याही नकळत स्क्रीनच्या, पॉर्नच्या विळख्यात ते अडकत आहेत.

लैंगिक गुन्हेगारीचा विचार करता सायबर क्राईममध्ये सेक्सटॉर्शन आणि हनीट्रॅपच्या केस झपाट्यानं वाढताहेत. पुण्यात सप्टेंबर २०२२मध्ये काही दिवसांच्या अंतरानं सेक्सटॉर्शनच्या विळख्यात अडकलेल्या दोन तरुणांनी बदनामीच्या भीतीनं आत्महत्या केली. यांपैकी एक तरुण ३० वर्षांचा आयटीआय पासआऊट होता, तर दुसरा अवघा २२ वर्षांचा महाविद्यालयीन युवक होता. पण लैंगिक गुन्ह्यांच्या तसंच विकृतीच्या चक्रात होरपळणाऱ्या मुलांचं आणि मोठ्यांचं प्रमाणही झपाट्यानं वाढत असलं, तरी लैंगिक शिक्षणासाठी अजूनही ठोस म्हणावं असं कुठलंही शैक्षणिक अथवा सामाजिक धोरण नाही, ही समाज म्हणून आपली मोठीच शोकांतिका आहे. इंटरनेट, स्मार्टफोन आणि ओटीटीच्या क्रांतीमुळे मानवी वर्तनात आमूलाग्र असे बदल झालेत, अजूनही होताहेत. यात मनुष्याच्या आदिम भावना आणि गरजांचा विचार करता झोपेवर जसा थेट परिणाम झालाय, तसाच तो कामभावनेवरही झालाय. थोडक्यात काम आणि लैंगिकतेसंदर्भात समाज म्हणून बहुतेक आपण सगळेच जण आज भांबावलेल्या स्थितीत आहोत. माहितीच्या विस्फोटामुळे यातलं नक्की बरोबर काय आणि चूक काय, हा विचार करायलाही कुणाकडे फुरसत नाहीये.

आपल्या समाजात बालपणी लैंगिकता शिक्षणाचा असणारा संपूर्ण अभाव हा कसा मोठेपणी लैंगिक विकृतींना, व्याधींना जन्म देतो ही

बाब वेळोवेळी अधोरेखित होते. किशोरावस्थेत हस्तमैथुनाबाबत योग्य शास्त्रीय माहिती न मिळाल्यानं त्याविषयीचा न्यूनगंड तर मुलांच्या मनात वाढतोच, पण त्याचंच पर्यवसान मोठेपणी शीघ्रपतनासारख्या व्याधींमध्ये होऊ शकतं (शीघ्रपतन इतर अनेक कारणांनीही होतं). कारण हस्तमैथुन करणं अगदी नैसर्गिक आहे, ते करण्यात पाप नाहीये आणि म्हणूनच ती घाईघाईत उरकण्याची गोष्ट नाहीये, याचं मार्गदर्शनच लहानपणी कधी मिळत नाही. दुसरीकडे स्त्रियाही हस्तमैथुन करतात, याबद्दल तर कमालीचं अज्ञान आणि गैरसमज आहेत. खुद्द स्त्रियांनाही आपल्या जननेंद्रियांविषयी, शिश्निकेसारख्या सुखसंवेदना निर्माण करणाऱ्या अवयवाची ओळख नसते. नकळत्या वयापासूनच स्वत:च्या शरीराबद्दल माहिती देताना जननेंद्रियांना केवळ संकोचामुळे वगळलं जातं. किंवा फारफार तर ते 'गुड टच बॅड टच'पुरतं सीमित केलं जातं. पण ज्या अवयांबद्दल, ज्यांच्या कार्याबद्दल स्वत:लाही पुरेशी ओळख नाहीये, तिथे ध्यानीमनी नसताना तिऱ्हाइतानं केलेला स्पर्श हा बॅड टच असूनही सुखावह वाटू शकतो, याची माहिती किती मुलांना आणि मोठ्यांनाही असते?

एकीकडे बदलत्या जीवनशैलीमुळे नवीन प्रश्न निर्माण होत असताना तरुण पिढीतली कामेच्छाच कमी होत आहे का, यावरही संशोधन सुरू आहे. वय वर्ष २३ ते ३८ या वयोगटातील क्रियाशील लोकसंख्येचं जागतिक प्रमाण आज ४० टक्के आहे. या मिलेनियलचं प्रेम, लग्न, मोनोगॅमी आणि कुटुंबाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन आधीच्या पिढीपेक्षा कमालीचा वेगळा आहे. 'किन्से इन्स्टिटट्यूट'मधील जीवशास्त्रीय मानववंशशास्त्राच्या अभ्यासक केलेन फिशर यांच्या संशोधनानुसार मिलेनियल जनरेशनमधल्या तरुणाईमध्ये आज डेटिंगचं-शरीरसंबंधांचं प्रमाण कमी होतंय आणि आधीच्या पिढ्यांच्या तुलनेत ते लग्नही खूप उशिरा करण्याला प्राधान्य देताहेत. त्यांनी या प्रवाहाला 'स्लो लव्ह' असं नाव दिलंय. 'स्लो लव्ह'चा हा ट्रेंड यापुढच्या म्हणजेच जेन झीमध्येही सुरूच राहील, असा त्यांचा अंदाज आहे. तर वरिष्ठ पत्रकार केट ज्युलियन यांनी 'सेक्स रिसेशन' या आपल्या लेखात वेगवेगळ्या सामाजिक, सांस्कृतिक आणि आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे तरुणाईतील सेक्स ड्राइव्ह कमी होत असल्याचा दावा केलाय. इंटरनेटवर एका क्लिकवर उपलब्ध असलेल्या पॉर्नोग्राफिक कंटेंटचाही यात मोठा वाटा असल्याचं त्यांचं मत आहे.

आपल्या देशात केंद्र सरकारनं २०१८मध्ये ८००हून अधिक पॉर्न

साईटवर बंदी घातली होती. तर सप्टेंबर २०२२मध्ये आणखी ६३ साईटवर बंदी घातली. पण बहुतेक सर्वच वयोगटातील लोकांना लागलेलं पॉर्नचं व्यसन बघता बंदीपलीकडे विचार करण्याची गरज आहे. पॉर्नमध्ये दाखवण्यात येणारा प्रणय हे वास्तव नसून, ते फिक्शन आहे हे समजून घेण्याची गरज आहे. 'इंडियाना विद्यापीठा'तील लैंगिकता विषयातील संशोधक डेबी हर्बेनिक यांच्या २०१२मधील संशोधनानुसार ३० टक्के महिलांना त्यांच्या संभोगादरम्यान त्रास जाणवला, ज्यातील एक महत्त्वाचं कारण तरुणाईचं पॉर्नवरचं वाढतं अवलंबित्व हे आहे. पॉर्नचा आणखी एक दुष्परिणाम म्हणजे स्वत:च्या लिंगाच्या आकाराविषयी अनेक पुरुषांमध्ये तर स्तनांच्या आकाराविषयी अनेक महिलांच्या मनात अकारण न्यूनगंडाची भावना निर्माण होते आहे.

ज्येष्ठांचं कामजीवन हा असाच आणखी एक दुर्लक्षित आणि हेटाळणीचा विषय आहे. आज आपल्या देशातील साठीच्या पुढील लोकसंख्या ही साडेदहा कोटी इतकी आहे. हे प्रमाण २०५०पर्यंत ३७.६ कोटींपर्यंत वाढणार आहे. त्यामुळेच 'सीनियर सेक्स'विषयी असलेले सगळे गैरसमज दूर करत ज्येष्ठांच्या सहजीवनाकडे आणि कामेच्छेकडेही नव्या दृष्टिकोनातून बघण्याची गरज आहे. 'अमेरिकन युरॉलॉजिकल असोसिएशन'च्या २०१५ साली झालेल्या वार्षिक अधिवेशनात उपस्थित संशोधकांनी एक महत्त्वाचं निरीक्षण नोंदवलं होतं. यानुसार कामजीवनात सक्रिय असलेल्या पुरुषांमध्ये आणि विशेषत: ज्येष्ठांमध्ये प्रोस्टेट कॅन्सरचा धोका कमी असतो.

त्यामुळेच या पुस्तकात विवाहपूर्व समुपदेशनापासून विवाहबाह्य संबंधांपर्यंत, पॉर्नच्या व्यसनापासून ते शरीरसंबंधांचा अभाव असलेल्या सेक्सलेस मॅरेजपर्यंत आणि लिव्हइनपासून ते ज्येष्ठांच्या सहजीवनापर्यंत वेगवेगळ्या विषयांवर मी लिखाण केलं आहे. यासाठी वेगवेगळ्या वैद्यकीय शाखेतील तज्ज्ञांसोबतच या विषयात काम करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था आणि समुपदेशकांशी संवाद साधला आहे. आवश्यक तिथे मराठी-इंग्रजी संदर्भग्रंथांचा, संशोधन प्रबंधांचा आधार घेतला आहे.

लैंगिकतेच्या व्यापक विषयावर शक्यतो डॉक्टरांनीच लिखाण करावं, असा साधारण पायंडा आहे. पण माझी कोणतीही वैद्यकीय पार्श्वभूमी नसताना लोकसत्ताच्या 'चतुरंग'मध्ये २०२३ साली वर्षभर 'देहभान' ही लेखमाला लिहिण्याची संधी मिळाली. यासाठी लोकसत्ता परिवाराचे - विशेषत: लोकसत्ता चतुरंगच्या फीचर एडिटर आरती कदम आणि संपादक गिरीश

कुबेर यांचे मनापासून आभार. 'देहभान'मधले काही लेख 'बोल्ड' स्वरूपाचे आहेत. पण या विषयांवर मोकळेपणानं लिहिण्याचं संपूर्ण स्वातंत्र्य लेखक म्हणून मला मिळालं, हे आवर्जून सांगावसं वाटतंय. अमुकतमुक विषय वृत्तपत्रीय चौकटीत बसणार नाही किंवा वाचकांना रुचणार नाही म्हणून यावर भाष्य न केलेलं बरं, असं मला एकदाही संपादकीय विभागाकडून सांगण्यात आलं नाही. दुसरीकडे या लेखमालेला वाचकांचाही उदंड प्रतिसाद मिळाला. प्रत्येक लेख प्रसिद्ध झाला, की पुढचे आठ-पंधरा दिवस त्यावर राज्याच्या कानाकोपऱ्यातून वाचकांच्या मेलरूपी प्रतिक्रिया येत असत. या लेखमालेचं पुस्तक करण्यासंदर्भातही अनेक वाचकांनी सुचवलं.

त्यामुळेच 'राजहंस'सारख्या मातब्बर प्रकाशनसंस्थेकडून देहभान पुस्तकरूपानं प्रकाशित होतंय, याचं विशेष समाधान आहे. लेखक म्हणून अप्रूप आहे. लेखमालेचं पुस्तक करताना त्यात आवश्यक ते बदल करावे लागतात. त्याप्रमाणे काही लेखांचा विस्तार केला. आवश्यक तिथे संदर्भ अद्ययावत करण्यात आले. संपादक विशाखा पाटील यांनी पुस्तकाचा खर्डा वाचून या संदर्भात सविस्तर सूचना केल्या. पुस्तक वाचनीय आणि दर्जेदार व्हावं, यासाठीचा त्यांचा आग्रह आमच्या चर्चांमधून जाणवायचा. आर्टिस्ट निलेश जाधव यांनी साकारलेलं मुखपृष्ठ आणि प्रत्येक लेखासाठी साकारलेली रेखाचित्रं ही विषयाला न्याय देणारी आहेत, याचा खूप आनंद आहे.

राजहंस प्रकाशनाचे सर्वेसर्वा दिलीप माजगावकर, डॉ. सदानंद बोरसे, निर्मितिप्रमुख शिरीष शेवाळकर, संपादक विशाखा पाटील, तृप्ती देशपांडे, वैशाली जोशी, सारिका भामे, अक्षरजुळणीकार यशोधन लोवलेकर, मुद्रितशोधक शुभांगी भिडे, युनुस शेख आणि संपूर्ण राजहंस परिवाराचे मन:पूर्वक धन्यवाद. या पुस्तकाच्या निमित्तानं राजहंस परिवाराशी गाठ घालून दिल्याबद्दल लेखक मैत्रीण सोनाली नवांगुळ हिचे विशेष आभार. 'देहभान' ही लेखमाला सुरू असतानाच मार्च २०२३मध्ये स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉ. नीलिमा देशपांडे यांच्यासोबत 'V for Vagina' हा लैंगिकतेला वाहिलेला आमचा मराठी-इंग्रजी पॉडकास्ट सुरू झाला. डॉ. नीलिमा यांना पुण्यासह इंग्लंड, भूतान आणि पणजीमध्ये मेडिकल प्रॅक्टिसचा दीर्घ अनुभव आहे. लैंगिकतेशी संबंधित कोणत्याही विषयाकडे बघण्याचा एक जागतिक व्यापक दृष्टिकोन त्यांच्याकडे आहे. त्यांच्यासोबत झालेल्या चर्चांमुळे आणि त्यांनी सुचवलेल्या पुस्तकांमुळे हा विषय मांडताना मोलाची मदत झाली. याबरोबरच 'देहभान'च्या निमित्तानं राज्याच्या वेगवेगळ्या

शहरांमध्ये-तालुक्यांमध्ये प्रॅक्टिस करत असलेल्या वैद्यकीय तज्ज्ञांशी, समुपदेशकांशी संवाद साधता आला. त्यांचा सविस्तर उल्लेख ऋणनिर्देशमध्ये केला आहे. या सर्व तज्ज्ञांचेही मन:पूर्वक आभार!

'तू लैंगिकतेवर इतकं मोकळेपणानं लिहितोस-पॉडकास्ट करतोस, तुला घरचे काही म्हणत नाहीत का', हा प्रश्न मला अनेक जण विचारतात. उलट लैंगिकतेवर लेखमाला लिहायला हवी हा विचार पहिल्यांदा मनात आला, तेव्हा माझ्या पत्नीचा मोहिनीचा त्याला ठाम पाठिंबा होता. वेगवेगळ्या तज्ज्ञांसोबत झडलेल्या चर्चांबरोबरच मोहिनीसोबतच्या गप्पांमधूनही हा विषय आकार घेत गेला. आमचे दहा वर्षांचे चिरंजीव निर्मोह याला मी कोणत्या विषयावर लिहितोय हे कळत नसलं, तरी बाबा लग्नाचा अभ्यास करतात, असं म्हणून त्यानंही लिखाणात व्यत्यय येणार नाही याची काळजी घेतली! माझी आई सुरुवातीला थोडी साशंक होती. पण माझी विषयाची मांडणी बघता तीही नंतर अगदी निश्चिंत झाली.

हे पुस्तक म्हणजे लैंगिकतेच्या व्यापक विषयाकडे बघण्याच्या संकुचित दृष्टिकोनाचा अडसर दूर करत मोकळेपणानं संवाद साधण्याचा प्रयत्न आहे. हे पुस्तक वाचून तुम्हाला तुमच्या आप्तांसोबत असा मोकळा संवाद प्रस्थापित करता यावा, ही अपेक्षा.

निरंजन मेढेकर

अनुक्रम

विभाग पहिला : विवाहपूर्व लैंगिकता

१. डेटिंग ॲपचं खोल खोल विश्व! १९
२. हरवलेला 'व्हॅलेंटाईन डे' २६
३. स्व-सुखामागील अपराधगंड ३१
४. 'आकारा'चा न्यूनगंड ३७

विभाग दुसरा : विचारी सहजीवन

५. लैंगिक अनुरूपता महत्त्वाचीच! ४५
६. सेक्स टॉइज : एक पर्याय? ५१
७. नियमनाचे पर्याय! ५६
८. संवाद... कामसंवाद! ६१

विभाग तिसरा : लैंगिक समस्या

९. करपलेलं बालपण, होरपळणारं सहजीवन ६९
१०. वैवाहिक अपूर्तता ७५
११. कामेच्छेचा लंबक... ८१
१२. पतन-दमनाच्या पलीकडे... ८६
१३. अवघड जागेचं दुखणं ९२

१४. जीवनशैलीचं नातं जननक्षमतेशी ९८
१५. संसाराचा ताल बिघडवणारे 'नाद' १०४
१६. काम-व्यसनाधीनतेचा कडेलोट! १०९
१७. क्षण एक मोहाचा... ११४
१८. बलात्कारी मानसिकता : कशी असते? कशी घडते? ११९
१९. ताण अन् 'काम'! १२५

विभाग चौथा : सुखी संसाराचं गुपित!

२०. कामजीवनातली 'अडचण' १३३
२१. शृंगार फुलवणारं 'नाटक' १३८
२२. गर्भारपणातील कामसुख १४३
२३. कामजीवन 'आई-बाबा' झाल्यानंतरचं! १४८
२४. 'मोल्ड फॉर इच अदर'! १५३
२५. सेक्सची 'गोल्डन इयर्स' १५८

- संदर्भग्रंथ १६३
- ऋणनिर्देश १६५

विभाग पहिला

विवाहपूर्व लैंगिकता

१
डेटिंग ॲपचं खोल खोल विश्व!

ती आज एकदम खुशीत होती. कारण आज तिची डेट होती. तिनं राईट स्वाईप केलेला पोट्टा तिच्या दृष्टीनं अगदी परफेक्ट मॅच होता. त्यामुळे कधी एकदा त्याला भेटतीय, असं तिला झालेलं. पहिल्यांदा प्रेमात पडल्यावर वाटते तशी विचित्र हुरहूर लागून राहिलेली तिच्या जिवाला. त्याला भेटण्याची वेळ जवळ आली, तेव्हा त्यांनी ठरवलेल्या रेस्टॉरंटच्या बाहेर ती पोचली. तो कदाचित आत बसला असेल, असा विचार करत ती आत गेली. तिचा अंदाज खरा ठरला. त्यांची नजरानजर झाली, तिच्या काळजाचा ठोका चुकला. पण... त्या काही क्षणांतच काहीतरी बिनसलं. त्याच्या नजरेत आता ओळख नव्हती. हा नक्की तोच आहे ना, असंही क्षणभर वाटून गेलं तिला. ती त्याच्या समोरच्या खुर्चीत बसल्यावर तर तिच्याकडे बघणंही तो टाळायला लागला. शेवटी हे सगळं असह्य होऊन तिनं त्याला विचारलंच, की नेमकं काय बिनसलंय त्याचं. त्यावर तो थंडपणे एकच वाक्य म्हणाला, ''टिंडरवर तू जो फोटो टाकलायस, तशी तू नाहीयेस. मला तू बारीक असशील असं वाटलेलं.'' त्याच्या त्या वाक्यानं तिचा संताप झाला. तिचे डायट प्लॅन, खास आजच्या डेटसाठी ऑनलाईन मागवलेली स्कीन टाईट जीन्स, मेकअपसाठी केलेली धडपड सगळं काही तिच्या नजरेसमोरून तरळून गेलं. 'फ'वरून सुरू होणारी शिवी त्याला हासडत ती बाहेर पडली, तेव्हा तिच्या डोळ्यांतल्या पाण्याबरोबर रोमँटिक डेटची तिची स्वप्नंही वाहून चालली होती!

स्टिवन जॉन टेट लिखित 'Tinder : A story of shame and hurt' या लघुकथेचं हे थोडक्यात कथानक. टिंडरवरून ब्लाईंड डेटवर भेटलेल्या एका जोडप्याची एकमेकांबद्दल झालेली घोर निराशा विशद करणारं. पण कितीही वास्तवदर्शी असली, तरी शेवटी ही कथा आहे. त्यामुळेच २०१२मध्ये 'टिंडर' या मोबाईल ॲपचा जन्म झाल्यावर गेल्या बारा वर्षांत विस्तारलेलं

विभाग तिसरा

लैंगिक समस्या

९

करपलेलं बालपण, होरपळणारं सहजीवन

एका पन्नाशीच्या परिचितांनी गप्पांदरम्यान ते लवकरच स्वत:च्या आयुष्यातील कटूगोड आठवणींवर पुस्तक लिहिणार असल्याचं सांगितलं, तेव्हा मला फारसं आश्चर्य वाटलं नाही. एखाद्या चित्रपटाच्या कथानकासारखं नाट्य त्यांच्या आयुष्यात अगदी ठासून भरलंय. चारचौघांसारखा संसार सुरू असताना सुरू झालेली व्यसनं, नंतर घटस्फोट, मग व्यसनांना कायमचा रामराम करत सुरू केलेली आयुष्याची दुसरी इनिंग आणि आज आवडीच्या क्षेत्रात सुरू असलेली त्यांची मुशाफिरी! पण आयुष्यातल्या आपल्या सगळ्या टोकाच्या भावनिक आंदोलनांचं, ठिसूळ नातेसंबधांचं, मोडलेल्या संसाराचं आणि निर्णायक वळणांचं मूळ लहानपणीच्या काही घटनांमध्ये आहे, असं ते म्हणाले; तेव्हा मात्र ते पुढे काय सांगणार आहेत, याचा अंदाज येईना. लहानपणी ओळखीच्या मुलांनी समलैंगिक संबंधांसाठी केलेल्या लैंगिक शोषणामुळे आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर कायमचा परिणाम झाला, असं ते म्हणाले, तेव्हा बसलेला धक्का मोठा होता.

'मी तेव्हा जेमतेम ७-८ वर्षांचा होतो. मी माझ्या परीनं घरातल्यांसमोर आक्रस्ताळेपणा करत निषेध नोंदवायचा प्रयत्न करत होतो. पण चाळीसेक वर्षांपूर्वी पालकत्व आजच्यासारखं समंजस नव्हतं. मुलग्यांवर लैंगिक अत्याचार होऊ शकतो, याबद्दलही अज्ञानच होतं. पोरगं शिस्तीत वागत नाहीये म्हणल्यावर त्याला चोप द्यायचा, इतकंच आईवडलांना कळायचं. त्यामुळे त्या नकळत्या वयात मनात जी असुरक्षितता निर्माण झाली, ती आताआतापर्यंत माझा पिच्छा सोडायची नाही. हे थेट कुणाला सांगू शकत नसल्यानं त्या प्रसंगाच्या आठवणींनी मन सतत पोखरत राहायचं. या सगळ्याला आपणच कारणीभूत आहोत, असं वाटून आयुष्यातली अनेक वर्षं मी न्यूनगंडात घालवली. लहान वयात ओळखीच्या व्यक्तींनी केलेल्या विश्वासघातानं मोठेपणीही दुसऱ्या कुणाशीच भावनिक बंध प्रस्थापित करायला

विभाग चौथा

सुखी संसाराचं गुपित!

२०

कामजीवनातली ‘अडचण’

स्त्रियांसाठी दर महिन्याला न चुकता, न बोलवता येणारा शरीरधर्म म्हणजे मासिक पाळी. पौगंडावस्थेतल्या पहिल्या ऋतुस्रावापासून ते रजोनिवृत्तीच्या आरंभापर्यंत ३५-४० वर्षं पाळीचं ‘दुखणं’ बायका वागवत असतात. दुखणं यासाठी, कारण आजच्या एकविसाव्या शतकातही पाळीकडे उघडउघड किंवा पुढारलेपणाचा बुरखा पांघरत विटाळ म्हणून बघण्याची बहुसंख्य लोकांची मानसिकता अजूनही शाबूत आहे. पाळीविषयी घराघरांत अळीमिळीचं अलिखित धोरण असल्यानं पाळीच्या समस्यांमुळे त्या स्त्रीच्या कामेच्छेत तसंच त्या जोडप्याच्या कामजीवनात कसे अडथळे निर्माण होतात, यावर चर्चा होणं जवळपास दुरपास्त ठरतं. पण हा विषय केवळ कामाच्या अंगानं नाही, तर स्त्रियांच्या थेट आयुष्याशी निगडित असल्यानं महत्त्वाचा ठरतो.

हेवी पिरियडची समस्या घेऊन आपल्याकडे आलेल्या एका जोडप्याविषयी माहिती देताना स्त्रीरोगतज्ज्ञ आणि सेक्स थेरपिस्ट डॉ. नीलिमा देशपांडे सांगतात, ‘दोन पाळींमध्ये कमी अंतर, पाळी अनेक दिवस टिकणं तसंच तीव्र रक्तस्राव अशी या स्त्रीची समस्या होती. त्यामुळे गेल्या सहा महिन्यांत त्यांनी एकदाही सेक्स केला नव्हता. या जोडप्यानं उपचार घेतल्यानं त्या स्त्रीची पाळी नियमित झाली तसंच त्यांचं कामजीवनही सुधारलं. पण डॉक्टरांपर्यंत न पोचणाऱ्या, इच्छा असूनही पोचू न शकणाऱ्या अशा हजारो स्त्रिया असतील; ज्यांना वैद्यकीय मदतीची गरज आहे. पाळी हे बाईला मिळालेलं दुखणं आहे, हा त्रास प्रत्येक बाईनं निमूट सहन करायचा असतो यांसारखे समज खोडून काढण्याची नितांत आवश्यकता आहे.’

पाळीचं चक्र हे सरासरी २८ दिवसांचं असून, प्रत्येक स्त्रीगणीक यात ५-६ दिवसांची तफावत असू शकते. पण हे चक्र अनियमित होऊन पाळी लवकर यायला लागते आणि त्याला तीव्र रक्तस्रावाची जोड मिळते, तेव्हा त्या स्त्रीची गाठ ॲनिमियाशी पडते. डॉ. नीलिमा देशपांडे सांगतात,