

प्रेम लाभे प्रेमळाला



डॉ. शिवानंद तोंडे

tonde.shivanand@gmail.com

आहार, निद्रा आणि मैथुन हे आरोग्याचे तीन आधारस्तंभ होत. यातील संभोगाची भूमिका मात्र कायम दुर्लक्षित राहिली आहे. शृंगार ही एक कला आहे. ती प्रत्येक पती-पत्नीने आत्मसात करावी, एकमेकांकडून शिकावी, शिकवावी. कामाचं आपलं एक तंत्र आहे. आणि हे तंत्र शारीरिक ताकदीचं कमी, परंतु मानसिक सामर्थ्याशी अधिक निगडित आहे. 'सर्वार्थ-सिद्धी प्रथमोऽनुरागः' प्रेम ही मानसिक आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. अनुराग आणि प्रेमाशिवाय शरीरसंबंध म्हणजे अत्याचारच. प्रेम लाभे प्रेमळाला, त्याग ही त्याची कसोटी. जो प्रेम देतो त्यालाच प्रेम भेटतं. म्हणजे इथे अट आहे देण्याची. दिल्याशिवाय घेणे म्हणजे भुकेशिवाय जेवण्यासारखं आहे. अतृप्त, दुःखी, नाराज असणे, आनंदी, प्रसन्न नसणे याचा अर्थ हा की, तुम्हाला देण्याची कला अद्याप अवगत झालेली नाही.

दांपत्य जीवनात दोघांनाही त्यांची भूमिका पार पाडण्याचं स्वातंत्र्य असायला हवं. आणि मग बघा, परतफेड म्हणून तो किंवा ती काय करू शकते ते. Whatever he / she does is magic. ती जादू अनुभवण्यासाठी सक्रियतेचा ठेका आणि श्रेय स्वतःकडे घेणं टाळावं. भागीदारालाही कर्तव्याची संधी देताना तुम्हाला तुमच्या अहंकाराचा आणि आग्रही मतांचा त्याग करावा लागतो. कारण ताठर भूमिकेमुळे तुमचे मानसिक ताण वाढतात. जेवढा अहंकार आणि आग्रही स्वभाव अधिक, तेवढी लिंगशैथिल्याची हमी जणू. म्हणजे लैंगिक कमजोरीची बीजं ही तुमच्या कठोर वागण्यात आहेत. यावर कुणाचं म्हणणं असेल की, स्वभाव आणि शृंगाराचा काय संबंध बरे? तर रोमान्स हा केवळ अंधरुणात घडतो, हा आपला गैरसमज तात्काळ दूर केला पाहिजे. तुम्ही दिवसभर कसे वागता? कसे व्यवहार करता? तुमच्या त्या मानसिक जडणघडणीचं प्रतिबिंब हे मैथुन प्रक्रियेत हमखास पडत असतं. म्हणजे जीवनसंग्राम तुम्ही कसा साधता? हसत? रडत? सकारात्मक? की नकारात्मक? तसा तुमचा रतीसंग्राम (हा ग्रंथोक्त शब्द आहे) असणार आहे.

अनेक लोक त्यांचं मैथुन वेळेत मोजतात. “अमुक एवढाच वेळ चालतं” अशी तक्रार करतात. याचा अर्थ, घड्याळाकडे बघायला तुम्हाला फुरसत आहे. म्हणजेच तुम्ही तल्लीन, एकरूप होण्याची सिद्धी मिळवली नाही. विस्मरणाचं वरदान लाभण्यासाठी, क्षमाशील बनण्यासाठी तुमचे प्रयत्न अपुरे आहेत. भागीदाराशी रममाण होण्यासाठी गरज आहे निःस्पृह, निरपेक्ष, विनाअट प्रेमाची. When love is thick faults are thin. त्यामुळे प्रेम दृढ, घट्ट होणं गरजेचं. मग असा प्रगल्भ साथीदार नित्य सन्निहित “तू असा जवळी

राहा” असावा असं वाटतं. त्या व्यक्तीचं आपल्या मनावर राज्य करणं आनंददायी वाटतं. जीवन जगावंसं वाटतं! दोघांसाठीही आनंद पर्यवसायी ठरलेल्या मैथुनाचे लाभ म्हणजे स्मृती, मेधा, आयुष्य, आरोग्य, पुष्टी, यश, बळवृद्धी तर होतेच, शिवाय तारुण्य अबाधित राहतं. शरीरसुखाचे हे लाभ कुणाला नकोत बरे? प्रत्येक मैथुन हे हृदयोत्सव सिद्ध होण्यासाठी, अक्षय सुखासाठी औषधाची नव्हे तर स्वतःला बदलण्याची गरज आहे. अखंड आनंदाचं आणि प्रसन्नतेचं गमक हे शारीरिक ताकदीत नव्हे तर मानसिक सामर्थ्यात आहे. ते मिळविण्याचा प्रयत्न करून सुखी होऊ आणि सुखी करूयात.

नित्योत्सव हृदयोत्सव रतिसंग्राम

क्रिकेटमध्ये दोन बॅट्समन खेळायला उतरतात. एक स्ट्राईकला तर दुसरा नॉनस्ट्राईकला असतो. आणि प्रत्येक धाव तेव्हाच पूर्ण होते, जेव्हा दुसऱ्या बाजूचाही खेळाडू सुरक्षित पोहोचतो. म्हणजे कुठल्याही अव्वल खेळाडूला भागीदारी वाढवायला, जिंकण्यासाठी नॉनस्ट्राईकच्या बॅट्समनचं योगदान गरजेचं असतं.

सेक्समध्येही तसंच आहे. जोडीदाराची मदत, तिच्याशी स्वभावाचं ट्युनिंग जुळणं अत्यंत गरजेचं. संसाराच्या खेळाची मागणीच तशी आहे. रन काढायचा असल्यास तुम्ही आपल्या भागीदाराला गृहीत धरू शकत नाही. जोडीदाराच्या पदरी धावांचं सुख पडलं तर ती सुद्धा तुमचा रन पूर्ण करायला मदत करणार; अन्यथा खेळातील तिची रुची संपेल. सरावाने, संवादाने, एकमेकांसोबत बोलूनच तुम्ही परस्परांकडून शिकू शकता आणि एकमेकांना शिकवू शकता. तिलाही अक्ल असते हं! म्हणून तिलाही व्यक्त होऊ द्या.

समजा तुमची विकेट गेली. ते लपलेलं नसतं. समोरील बॅट्समनला ते आधीच कळलेलं असतं. तुमच्या भागीदाराचं तुमच्याकडे लक्ष असल्यामुळे बॅटिंगच्या तंत्रात दोष असल्यास विकेट कशी गेली हे ती चांगलं सांगू शकते. लक्षात येतंय ना मला काय म्हणायचं ते? स्त्रीला काहीच कळत नाही किंवा तिची काहीच तक्रार नाही, असं गृहीत धरणं किती धोकादायक आहे. अनेकदा जोडपी आपली समस्या लपवून ठेवतात, विशेषतः पुरुष. त्यांना वाटतं स्त्रियांना काही कळतच नाही. बऱ्याचदा अशी विकेट गेलेली असताना जेव्हा पत्नी सांगते, त्याचंही टेन्शन येतं. उलट तिची भूकच खूप जास्त आहे असे आरोपही होतात.

जर तुम्ही आपल्या भागीदारासोबत पहिल्यापासून मोकळं बोललात, तिलाही बोलू दिलं, तर समस्येची ओळख, निदान वेळीच होऊ शकतं. किंबहुना चर्चेतून उपायही सापडतो. मुळात समस्या नसतेच, आणि

असलीच तर ९०% ती शारीरिक कमजोरीची नसते. ती मानसिक समस्या असते. ज्याचं मूळ अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य, भिन्न अभिरुचीचा आदर, विश्वासाचा अभाव यात असू शकतं. आता काय होतं? संवाद नसल्याने गैरसमजातून नवरा स्वतःला गुन्हेगार किंवा कमजोर समजू लागतो.

पिचवर उतरताना प्रत्येक खेळाडूची इच्छा असते शतक ठोकण्याची. पण झाला शून्यावर बाद, तर एवढं काय टेन्शन? धीराने, शांततेने बोलून विचार करायचा. लक्षात ठेवा: Form is temporary but class isvpermanent. होतं काय, परस्पर विश्वासाच्या अभावी मनात नकारात्मक संवाद सुरू राहतो. पुढच्या वेळी हटकून मागचाच अनुभव आठवतो. “मागच्या प्रमाणे आज परत तसंच नाही ना होणार?” असं मनात आलं की, मागच्याच अपयशाची पुनरावृत्ती घडते. मग तुम्ही स्वतःला कोसत राहता. “टीममध्ये राहणार नसल्याची” भीतीही सतावते. “भागीदार व्यभिचार तर नाही ना



करणार?"अशी शंका डोकावते. तुम्ही दोघे डॉक्टरांशी बोललात तर लक्षात येईल की हा केवळ मनाचा आणि अहंकाराचा खेळ होता.

तुम्हाला सायकल शिकतानाचे दिवस आठवतात? सायकलचा तोल, पायडल मारणे, वेगावरील नियंत्रण, स्वतःला सांभाळणे सगळी तारेवरची कसरत. त्यावेळी तुम्ही पडलातही. तरीही अहंकाराचा मुद्दा न करता उत्साहाने उठून पुन्हा चालवू लागलात. आजची मॅच किंवा रतीसंग्राम नवीन आहे हे भान हरपतो.

स्वतःला आणि इतरांना माफ करायला, चुका विसरायला शिकलं पाहिजे. चिंता से घटे चतुराई. आर्थिक, कौटुंबिक, मानसिक चिंता, शोक, भय, क्रोध यांची कारणं ओळखा. जोडीदाराच्या मदतीने त्यांना दूर करा. प्रत्येक बॅट्समनचा bad patch येतोच. जो खेळाडू त्यावर मात करतो, तो शतकही मारतो. जेव्हा तुम्ही सॅच्युरी मारली असेल, तो हृदयोत्सव आठवा. त्यावेळी तुम्ही काय वेगळं, चांगलं दिलं त्याची उजळणी करा. तुम्हाला बॅटिंग जमत नसेल तर जोडीदाराकडे सूत्रं सोपवा. त्याला स्ट्राईक द्या. चांगल्या फलंदाजाचे तेच लक्षण. प्रत्येक वेळी भागीदारीत शतक होणारच असं नाही. पण प्रत्येक मैथुन दोघांसाठी नित्योत्सव, सोहळा ठरू शकतं.

संकेत मिलनाचा

आपण ड्रायव्हिंग लायसन्स काढतो. नीट गाडी चालवता येतं याची खात्री हा परवाना देतो. सेक्स संदर्भात 'लग्न' ही अशीच घटना. पण तेव्हा आपल्याला एकमेकांचं शरीर-मनाचं गणित कळलेलं असेल, हे गृहीत असतं.

सुख देण्या-घेण्याचं गुपित काय? क्लच,

गिअर, अॅक्सेलरेटर, ब्रेक यांचं अफलातून तंत्र साधावं लागतं. रॅश ड्रायव्हिंग केली, गाडी थेट टॉप गिअरला उचलली, शिस्त मोडली, की अपघात आणि गाडीचं आयुष्य कमी होणार हे ठरलेलं. ज्ञानाअभावी स्त्री-पुरुष दोघांनाही वाटतं पुरुषाचं कर्तव्य स्त्रीला सुख देणं, आणि महिलांना वाटतं की दोन लिंगाचं मिलन म्हणजे मैथुन. परिणामी उभयतांची भिस्त लिंगाच्या लांबी-जाडी आणि अधिक काळ टिकणाऱ्या ताठरतेवर असते. हीच भूमिका लैंगिक समस्येच्या मुळाशी. तलवारीच्या भ्रवशावर युद्ध जिंकावं तसं लिंग म्हणजे काही हत्यार नव्हे.

नातं फुलवण्यासाठी लागतात मदनाचे पाच बाण. यालाच सेन्सेट फोकस म्हणतात. पाहणं, ऐकणं, सुगंध घेणं, चाखणं, स्पर्श. अविवाहित, नवविवाहित, पालक जोडपं, वयस्कर सर्वांनी आपला सेन्सेट फोकस प्रगल्भ केलेला असतो. प्रेमात पडलेली जोडपी एकांत, हनिमून, लॉन्ग ड्राईव्हमध्ये निसर्गाचं सान्निध्य घेतात. "ये राते, ये मौसम"अशा वातावरणात स्पर्शापूर्वी आवाज, हसणं, चालण्याचा सूर, दागिन्यांची खणखण, सुगंध, अत्तर, अन्नाची चव, रंगीबेरंगी पोशाख, सजलेलं अंथरूण.. हे सारे कामदेवाचे हत्यार नव्हेत का?

या सर्वांचा तन्मयतेने, मनःपूर्वक अनुभव घेतला की मग ओढ लागते स्पर्शाची. स्पर्शातही मोरपिसासारखी नजर, बोटं, हात, नखं, ओठ, जीभ, दात, कोमल स्पर्शापासून चढत्या स्पर्शापर्यंतचा प्रयोग. भागीदाराच्या कुठल्या अवयवावर किती दाबाने स्पर्श करायचा याचा शोध दरवेळी तेवढ्याच नवलाईने घेणं. यातील नावीन्य म्हणजे तुमचं अनुरागपूर्ण, निःस्वार्थ प्रेम. हीच शिस्त, संयम, प्रेम, त्याग नात्याचा बहर, ओलावा, आकर्षण, शृंगार. आत्तापर्यंतचं

तुमचं झोकून देणं ही पार्टनरला मिळालेली सर्वोत्तम भेट. तेव्हा वेळ येते कडेलोटाची.

एव्हाना लक्षात आलं असेल, की सेक्स, प्रणय, मैथुन ही तुमच्या धैर्याची आणि नात्याच्या प्रामाणिकतेची परीक्षा आहे. वेळखाऊ, पण स्वर्गीयसुख देणारी. हीच SOP पाळल्यामुळेच स्मृती, मेधा, आरोग्य, पुष्टी, यश, बळवृद्धी हे लाभ मिळतात. कुटुंबीयांनी जोडप्याला नातं दृढ करण्याची संधी द्यावी. नवरा-बायकोने आपल्या नात्यात पालक, आर्थिक अडचणी, कौटुंबिक क्लेश, करिअरचे चढउतार यांना डोकावू द्यायला नको. सोबत, विश्वास, साथ असेल तर जगही जिंकता येतं. सुख दिल्याने वाढतं, एवढं समजलंत की नातं घट्ट झालेलं असतं. रोमान्स, शृंगार, प्रणय याचा शारीरिक कमजोरीशी काहीही संबंध नाही हे कळतं.

शारीरिक आरोग्यासाठी हवं: गाडीत पेट्रोल (टॉनिक), सर्किटिंग (पंचकर्म) आणि गाडीचा वापर (मैथुन-व्यायाम). सेक्सविषयक समस्येत

प्रश्न असतो तो मनाच्या क्षयाचा. वय काहीही असलं तरी परस्परांची ओढ कमी होता कामा नये. पान पिकलं, शरीर वयोमानानं वाढलं तरी मनाचा देठ हिरवा ठेवा. चिंता, शोक, भय, क्रोध, हिंसा, जातीय-धार्मिक हेवेदावे हे अडथळे ओळखा. अनुराग, आयुष्य, जगण्यावर निस्सीम प्रेम करा.

एवढ्या सगळ्या चर्चेत तुम्हाला कुठे तरी अश्लीलता जाणवली का? हे सगळं एकट्यात बोलायचं वाटलं का? नाही ना? मग तरीही पुरुष मंडळी आपल्या भागीदाराला तज्ज्ञाकडे घेऊन जाणं टाळतात. कपल थेरपीचं उद्दिष्ट भागीदाराशिवाय अपूर्ण राहतं. तर मग भेटीची वेळ ठरवा. पण दोघेही सोबत, ज्यामुळे 'कामगिरी' साधेल!

(लेखक: एम.डी., पीएच.डी. (आयुर्वेद), बी.ए. (मानसशास्त्र), आयुर्वेद सेवा संघ संचलित आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, नाशिक येथील प्राध्यापक असून सुपरिचित लैंगिकता व कौटुंबिक समुपदेशक आहेत.)



Neroton
Tablet

Each Tablet Contains:

Sadha Sameerpannag	50mg
Ekangveer Ras	50mg
Mahavatvidvans Ras	50mg
Khurasni owa	50mg
Sootshekhar Ras	100mg
Lajalu	50mg
Ashwagandha Ghana	50mg

Indication :

- Sciatica
- General Paralysis
- Diabetic Neuropathy
- Drug Induced Neuropathy
- Myalgia
- Strokes
- Neuralgia
- Paresthesia

Reduce All Type of Inflammation & Muscular Pain

Mayocure
Pain Killer Oil

Each 10ml Contains:

Mahanarayan Tel	4ml
Mahavishgarbha Tel	2ml
Mahamash Tel	1ml
Panchgun Tel	1ml
Bhimsemi Kapur	1ml
Pudina	1ml

Indication :

- Sciatica
- Lumbago
- Spondylitis
- Rheumatoid Arthritis
- Osteoarthritis
- Ankylosing Spondylitis

Natural Alternative to hyperacidity and acid secretion

INSIPIDE
Tablet

Each Tab Contains:

Avipattikar Churnal	150 mg
Kamdudha Ras (Ayu. Classical products)	50 mg
Sutshekhhar (Ayu. Classical Product)	50 mg
Aragvadh majja (Cassia Fistula Linn.)	50 mg
Kalmegh (Andriographis Paniculata)	50 mg
Bilva Majja (Aegle Marmelos)	50 mg
Amalki (Indian Gooseberry)	50 mg
Sunth (Zinziber officinalis)	30 mg

Excipients: IP IP (CS)

Indication :

- Hyperacidity
- Dyspepsia
- Flatulence
- Heart Burn
- Gastroesophageal
- Peptic Ulcer
- Reflux Disease (GERD)

Ayushree Life Science Pvt. Ltd. Gut No. 104, Satara Parisar, Aurangabad-431005, Ph. 8669121498, E-mail: ayushreelife-science@gmail.com

EXIBITION 2025 - SLIDES

काळाशी वाहणारं नातं Relationship समजावतं

Relationship हा शब्द Relate पासून येतो. त्याच्या मुळाशी Late आहे. Late म्हणजे उशीर किंवा लवकर. म्हणजेच काळ! याचा अर्थ असा की, नातं हे मुळात काळाशी जोडलेलं असतं. नातं ही स्थिर रचना नसून, जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सतत बदलणारी मानसशास्त्रीय देवघेव आहे. स्त्रीबीज व पुरुषबीज एकत्र येण्यापासून सुरु झालेलं जैविक नातं; ओळख नसून एक प्रक्रिया आहे. व्यक्तीच्या विकासात्मक टप्प्यांनुसार भावनिक गरजा, सीमारेषा, अर्थनिर्णय बदलत जातात. या बदलांना समजून घेण्याची क्षमता म्हणजे नातं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

सहजीवनातलं नांदणं आपण म्हणून जगणं

सहजीवन म्हणजे दोन व्यक्तींनी केवळ एकत्र राहणे नव्हे; तर मी आणि तू वेगळे असूनही 'आपण' म्हणून जगण्याची तयारी होय. यात तीन मूलभूत घटक असतात - आपलेपणाची भावना (Sense of Belonging), एकमेकांसाठी जबाबदारी (Sense of Responsibility), स्वतःचे स्वतंत्र अस्तित्व (Sense of Autonomy). ही तिन्ही संतुलित राहिली तर सहजीवन आरोग्यदायी ठरते; एखादी बाजू अतिशय वाढली किंवा कमी झाली तर ताण, संघर्ष आणि जीवनशैलीजन्य शारीर-मानसिक आजारांची निर्मिती होते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

नाते केवळ भावनिक बंध; की आरोग्याचा अनुबंध ?

शरीर आणि मन एकाच प्रणालीचे भाग असून, नातं हे मानसिक आधाराचं जाळं (support system) आहे. समर्थन देणारं नातं व्यक्तीची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढवतं; तर सुरक्षित आणि समजूतदार नातं मधुमेह, वंध्यत्व, डिप्रेशन, निद्रानाश, अपचनाच्या जीर्ण तक्रारी इ. कोणत्याही मनोकायिक आजारांच्या उपचारप्रक्रियेला पूरक ठरतं. नातं बंधन आहे की आधार? हे त्या नात्यातील परस्पर स्वीकार आणि भावनिक सुरक्षिततेवर अवलंबून असतं. जिथे बंधन स्थैर्य देतं, तिथे नातं मानसिक आरोग्याचा आधारस्तंभ बनतं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

काय हवं स्त्रीला ? काय हवं पुरुषाला ?

पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये भावनिक गरजा सारख्या असल्या; तरी नात्यातील sense of belonging ची अभिव्यक्ती स्त्री आणि पुरुष दोघांसाठी वेगवेगळी असते. स्त्रिया शब्दांतून किंवा भावनांतून व्यक्त होतात, तर पुरुष कृती किंवा शारीरिक जवळीकीतून ते व्यक्त करतात. Belonging म्हणजे एकमेकांवर हक्क सांगणं नव्हे, तर वेगळेपण जपूनही आपलेपणाची खात्री असणं. जवळीक आधी मनात तयार होते आणि नंतर शरीरापर्यंत पोहोचते. समाधानाचा मार्ग स्त्री-पुरुषांसाठी समान नसतो, हा फरक समजणे हेच समजूतदार सहजीवन.