

समागमनातील ताण

स्त्री-पुरुष शरीरसंबंध ही खरंतर एक निसर्गनिर्मित आनंदाची गोष्ट आहे. वंशसातत्य/पुनरुत्पादन यासाठी तयार झालेली, माणसाच्या मेंदूत जनुकांच्या पुस्तकात नोंदलेली ही गोष्ट माणसाने आपल्या बुद्धीने आणखी समृद्ध केली. तन-मन व्यापून टाकणारी, बाह्य जगाचं भान विसरायला लावण्याची ताकद असणारी ही क्रिया आनंद आणि शांतता निर्माण करू शकते. असे असताना; इतक्या सहजप्रेरणेने ही गोष्ट जीवघेणे ताण निर्माण करताना आपल्याला दिसते, जाणवते. याबद्दलचे अभ्यास असे सांगतात, की माणसाचा ताण समागमाने कमी होते. प्रत्यक्षात असेही आढळून आले आहे, की ताणात असताना शरीरसंबंध करावेसे वाटत नाहीत/ केले जात नाहीत. वरवर बघता हा विरोधाभास वाटेल. म्हणजे एका बाजूला ताण-निवारणासाठी उपयोगी असणारी गोष्ट ताणामुळेच करता येत नाही. शरीरसंबंधामध्ये असे काय आहे, की ज्यामुळे ताण निर्माण होतील? तसे बघितले तर ही तात्कालिक घटना, वर्षानुवर्षे सहज केली जाणारी गोष्ट, अंगवळणी पडलेली, रोजच्या जगण्यात सहज सामावून गेलेली. मग तरीही यातून ताण का तयार होतात? याची उत्तरे अर्थात वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळी असतात. सर्वसामान्यपणे असे म्हटले जाते, की पुरुषाचा प्रवास शरीराकडून मनाकडे आणि स्त्रीचा प्रवास मनाकडून शरीराकडे होतो. यानुसार स्त्रीचा प्रवास जेव्हा शरीरापर्यंत पोचतो तेव्हा पुरुष शरीराच्या गरजा ओलांडून/ भागवून मोकळा झालेला असतो. त्यामुळे 'शरीर सुखाचं' स्थानक दोघांनी एकाच वेळी गाठले असे तुलनेने कमी वेळा होते. ताण इथून सुरु होतो. त्यातून स्त्रीला आणि पुरुषाला शरीरसंबंधाच्या अनुषंगाने येणाऱ्या ताणांची कारणे वेगवेगळी असतात. बाईसाठी ती कारणे असतात-

- १) मानसिक/शारीरिक तयारी नसताना करावा लागणारा समागम.
- २) पुरेशा प्रणयाराधनापूर्वीच आटोपला जाणारा समागम.
- ३) मनात इच्छा असून व्यक्त न केल्यामुळे.
- ४) नावडत्या माणसाबरोबरचे शरीरसंबंध किंवा माणूस आवडतो, पण त्याच्याबरोबरचे शरीरसंबंध नकोसे वाटतात तेव्हा.
- ५) स्वतःच्या शरीराबद्दल असलेल्या अहगंड/न्यूनगंड यामुळे
- ६) 'करावेसे वाटते आहे, पण करणे उचित नाही' या द्वंद्वात अडकल्यामुळे

श्रीमती. मनीषा सबनीस

संपर्क : +९१-९८८१२५३८८३

www.manthanskillsdeveloper.com

<https://www.facebook.com/Manthan-Skills-Developer>

- ७) समाजमान्य नसलेल्या नात्यामधील शरीरसंबंध (लोक काय म्हणतील/ गुपित फुटण्याची भीती)
- ८) जोडीदाराची शारीरिक अस्वच्छता, शरीरसंबंधाची पद्धत आवडत नसताना केले जाणारे शरीरसंबंध.
- ९) वारंवार केले जाणारे, पण समाधान न मिळणारे संबंध. (कामपूर्ती पूर्वीच संपणारे)
- १०) शरीरसंबंधाबद्दलच्या अवास्तव/चुकीच्या समजूती.
- ११) बळजबरी/ शारीरिक इजा, हिंसा इत्यादी.

पुरुषांवर येणाऱ्या ताणाची कारणे थोडी वेगळी असतात ती असतात-

- १) शीघ्रपतन
- २) आवश्यक तेव्हा आणि तितका वेळ लिंगताठरता न येणे.
- ३) स्त्रीची इच्छा असताना पुरुषाची नसेल, तेव्हा
- ४) समाजमान्यता नसलेल्या शरीरसंबंधांमधील लपवाछपवीचे, येऊ शकणाऱ्या जबाबदारीचे ताण
- ५) स्त्री-पुरुषांची शरीरसंबंधाच्या गरजेची फ्रिक्वेन्सी जमत नसेल तेव्हा.
- ६) स्त्रीला सुखी (कामपूर्ती) करू शकू की नाही याचा ताण
- ७) स्वतःच्या शरीराबद्दलचा, लिंगाच्या आकाराचा न्यूनगंड/अहगंड
- ८) अवेळी होऊ शकणाऱ्या वीर्यपतनाचा ताण
- ९) व्यसनमुळे जेव्हा इच्छा खूप, पण करता येत नाही अशी अवस्था होते तेव्हा
- १०) शरीरसंबंधांबद्दल जोडीदाराकडून सातत्याने व्यक्त होणारी नाखुशी

ही झाली स्त्री-पुरुषांच्या ताणांची कारणे. कारणांची ही यादी जरी वेगळी असली तरी त्याला ल.सा.वि. काढता येतो. या ल.सा.वि. मधून असे लक्षात येते, की याबाबत न होणारी चर्चा, रोजच्या जगण्यात असलेले ताण, रोजचा प्रवास, नोकरीमधले ताण, भविष्यातील शिक्षण, स्थैर्य याबाबतची अनिश्चितता, शब्दशः जीवघेणी स्पर्धा, स्वान्तसुखाचा करायच्या गोष्टींना न मिळणारा वेळ यासारख्या ताण निवारण्याच्या गोष्टींकडे आपण पुरेशा गांभीर्याने बघत नाही आणि अबोध मनावरचे ताण सतत आपल्यावर राहतात.

श्रीमती. मनीषा सबनीस

संपर्क : +९१-९८८१२५३८८३

www.manthanskillsdeveloper.com

<https://www.facebook.com/Manthan-Skills-Developer>

अशा प्रकारे स्त्री-पुरुषांवर येणाऱ्या शरीरसंबंधविषयक ताणांची कारणे वेगळी असली तरी त्याचे परिणाम मात्र सारखेच असतात. ताण निवारणाचे प्रयत्न न केल्यामुळे ते दीर्घकाळ आपल्या मनावर राहतात. मग ती एक मनोकायिक समस्या बनते. त्यामुळे मन आणि शरीर दोन्हींचे तंत्र बिघडते. बऱ्याच वेळा वारंवार उद्धवणारी डोकेदुखी, अपचन, चिडचिडेपणा, भीती यामागची खरी कारणे मानसिक ताणात असतात. ते समजावून घेऊन मुळावर घाव घालण्याऐवजी वरवर मलमपट्टी केली जाते आणि दुखणे बरे होण्याऐवजी वाढत जाते. त्यातून अंधश्रद्धा, बुवाबाजी, वेगवेगळ्या पॅथीजमधली वेगवेगळी औषधे इ. सुरु होऊ शकते. हे सगळे म्हणजे साप समजून भुई धोपटण्याचाच प्रकार असतो. असे घडते कारण आपल्या समाजात मुळात 'शरीरसंबंध' हा एक कायम 'ऑप्शन'ला टाकलेला, न बोलायचा विषय आहे. प्रत्यक्षात कोणत्याही निरोगी माणसाच्या आयुष्यात वयाच्या १६-१७ वर्षापासून ६०-६५ वर्षापर्यंत सुरु राहणारा हा विषय बिनमहत्त्वाचा मानला जातो. हे खरे आश्चर्यकारक आणि खेदजनक आहे.

आजच्या जागतिकीकरणाच्या जगात, बाजारपेठधिष्ठित भांडवलव्यवस्थेत कपडे, प्रसाधने, सौंदर्यवर्धके इथपासून कंडोमपर्यंत अनेक प्रकारच्या 'मालाचे' सतत आपल्यावर आदळणे सुरु असते. कृत्रिम मार्गाने माणसाचे शरीर आणि मन उद्दीपित करण्याचे काम भांडवलशाहीतील माध्यमे इमाने इतबारे करीत असतात. पण या उद्दीपित शरीर-मनाच्या शांततेचे काम मात्र ज्याचे त्यालाच करावे लागते. यासाठी दोन आघाड्यांवर विचार आणि कृती करावी लागते. एक म्हणजे सार्वत्रिक ताणावर मात करण्यासाठी आणि दुसरे म्हणजे शरीरसंबंधाच्या अनुषंगाने येणाऱ्या ताणांच्या निवारणासाठी. सर्वसामान्य येणाऱ्या ताणांतून बाहेर पडण्यासाठी-

१) स्वतःचा संपूर्ण स्वीकार- मी जसा/ जशी आहे तसा/ तशी शरीर, गुण, अवगुण यासह मनापासून स्वीकार करणे. 'माझ्यात अमुक अमुक वाईटच आहे. मी कधी बदलू शकत नाही' यापेक्षा 'मी अमुक अमुक स्वभाव वैशिष्ट्यांनी बनलेली एक व्यक्ती आहे आणि त्याचा मी स्वीकार केला आहे. मला कळत नकळत त्रास देणारे माझे स्वभाव-विशेष बदलण्याचा मी मनापासून प्रयत्न करेन, असा विचार असणे ही कोणत्याही ताणातून बाहेर पडण्याची प्राथमिक पायरी आहे.

श्रीमती. मनीषा सबनीस

संपर्क : +९१-९८८१२५३८८३

www.manthanskillsdeveloper.com

<https://www.facebook.com/Manthan-Skills-Developer>

२) इतरांच्या कौतुकाने स्वतःची लायकी सिद्ध करणे किंवा इतरांच्या टीकेने स्वतःबद्दल न्यूनभाव जागवणे हे दोन्हीही टाळणे आवश्यक आहे. आपल्याला होणारा आनंद आणि दुःख याची संपूर्ण जबाबदारी स्वतःची असते त्यामुळे इतरांच्या मतावर स्वतःचे परीक्षण करू नये हे उत्तम.

३) रोजच्या आयुष्यात थोडासा बदल (मग तो ऑफिसला जाण्याचा रस्ता असेल, कामांचा क्रम असेल किंवा अगदी हेअरस्टाईल असेल) करायचा. आवडी/छंद, मित्र-मैत्रिणी यासाठी आवर्जून वेळ काढायचा. नकारात्मक विचार टाळायचा. नियमित व्यायाम करायचा. गोष्टी छोट्या आहेत पण सरावाने त्यात नियमितता येते आणि सातत्याने केल्यामुळे ताण येण्याचे प्रमाणही कमी होते.

आता शरीरसंबंधाच्या अनुषंगाने ताण निवारणासाठी काय करता येईल त्याचाही विचार करूया. त्यासाठी पुढील गोष्टी करता येतील.

१) शरीरसंबंधाबद्दलच्या आपल्याला न आवडणाऱ्या/खटकणाऱ्या/ताण आणणाऱ्या गोष्टी स्पष्टपणाने जोडीदाराशी बोलणे, चर्चा करणे.

२) याबाबतच्या समजूती/माहिती/डोक्यातल्या कल्पना ह्या साऱ्या गोष्टी वैज्ञानिक निकषांवर खऱ्या उतरत आहेत ना, याची खातरजमा करून घेणे. त्यासाठी आवश्यकता वाटल्यास डॉक्टर, समुपदेशक, तज्ञ यांची मदत घेणे.

३) अर्धशिशू/ डोकेदुखी, अपचन, चिडचिड, अकारण वाटणारी चिंता अशी लक्षणे वारंवार दिसत असून आणि याबद्दलच्या वैधकीय तपासणीत काही दोष आढळून न आल्यास आपले नातेसंबंध/शरीरसंबंध त्रयस्थ नजरेने बघून त्यामध्ये तर या शारीरिक व्याधींची मुळे लपलेली नाहीत ना, याची खात्री करून घेणे.

४) बदलासाठी तयार असणे.

५) मुळात शरीरसंबंध ही आनंददायी आणि नातेबांधणीसाठी उपयोगी गोष्ट आहे हे स्वतःला पटवून देऊन त्याचे महत्त्व मान्य करणे.

श्रीमती. मनीषा सबनीस

संपर्क : +९१-९८८१२५३८८३

www.manthanskillsdeveloper.com

<https://www.facebook.com/Manthan-Skills-Developer>

६) स्त्री आणि पुरुष या दोघांची याबाबतची भिन्न मानसिकता परस्परांनी समजावून देणे आणि घेणे. उदा. स्त्रीने “डोके दुखते आहे म्हणून आज नको”, असे (खोटे) सांगण्याऐवजी “मला तुमची अमुक तमुक कृती जरा आवडत नाही. त्यामुळे नको वाटते आहे. तेवढे टाळून आपण हा आनंद घेऊ शकू”... अशाप्रकारे (खरे) सांगायला हरकत नाही. तसेच पुरुषाने “आज ऑफिसमध्ये खूप काम होते. दमलोय. म्हणून आज नको” असे (खोटे) सांगण्याऐवजी “शीघ्रपतनाच्या काळजीने / शीघ्रपतन होईल या टेन्शनने आणि त्यामुळे तू नाराज होशील या भीतीने नको म्हणतो आहे. तू समजून घेशील का?” असे (खरे) सांगायला हरकत नाही. यासाठी अशा प्रकारचे संवादकौशल्य स्वतःमध्ये विकसित करायला हवे.

७) वेळ, दिवस, प्रकाश/अंधार, कापडयांबद्दलची खास आवड-निवड, कृतीमधील वैविध्य याबाबत लवचिक/ प्रयोगशील राहायला, तशी तयारी दाखवायला हरकत नाही. त्यामुळे रूटीन बदलून ताणही कमी होतो आणि आनंदही वाढू शकतो.

८) व्यसन, बळजबरी, दुखापत या बाबी तर टाळल्याच पाहिजेत, यावर दुमत असू शकत नाही.

९) स्त्री-पुरुष शरीरसंबंधाची फ्रिक्वेंन्सी जमत नसेल तर त्यावर दोघांनी मार्ग काढावे, काढता येतात. पुरुषाने प्रणयाराधनाचे महत्व समजावून घ्यावे आणि स्त्रीने पुरुषाची भिन्न मानसिकता.

१०) याशिवाय यातील तज्ञांचे (मानसिक आणि शारीरिक) मार्गदर्शन घ्यायला कचरायचे कारण नाही. शेवटी प्रश्न आपल्या मनो-शारीरिक आरोग्याचा आणि आनंदाचा आहे.

थोडक्यात काय, तर इतर ताणांप्रमाणेच शरीरसंबंधांच्या संदर्भातील ताण हेसुद्धा ताणच असतात. त्यामुळे ते नाकारायचे नाहीत किंवा त्याचा टॅबूही करायचा नाही. त्याबद्दलचा संवाद वाढवायचा. प्रश्न दोघांचा आहे, त्यामुळे उत्तरे दोघांनी मिळून शोधायची आहेत याची जाणीव ठेवायची. लागल्यास समुदेशक किंवा तज्ञांचा सल्ला घ्यायचा. त्यामुळेच हा निसर्गनिर्मित आनंद आपण मनापासून घेऊ शकू. नातेसंबंध सुदृढ करू शकू आणि शांतता नि समाधानही मिळवू शकू.

श्रीमती. मनीषा सबनीस

संपर्क : +९१-९८८१२५३८८३

www.manthanskillsdeveloper.com

<https://www.facebook.com/Manthan-Skills-Developer>