



ડૉ. મુકુલ ચોક્સી

જાતીય વિજ્ઞાન અટપટો નહીં, પણ સરળ અને રોમાંચક વિષય છે.

આ વિષયમાં તમારી જાણવાની અને જાણકારીનો સમજપૂર્વક અમલ કરવાની તૈયારી હોય તો એ તમને બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જાતીયતા વિશે ખોટી માન્યતાઓ અને ભ્રમણાઓનો પણ પાર નથી. એનાથી બચવું હોય તો પણ જાતીય વિજ્ઞાન વિશે જાણવું જરૂરી છે.



આબાલ-વૃદ્ધ સહુ કોઈએ યાદ રાખવા જેવી ટિપ્સ

સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન માટે કટલીક પાયાની હકીકતો જાણવી જરૂરી થઈ પડે છે. સ્ત્રીપુરુષના જાતીય-જીવન અંગે કટલીક હકીકતો નાનકડા સૂચનના સ્વરૂપમાં અહીં પેશ છે.

યુવાનીમાં ખૂબ 'એક્ટિવ સેક્સ્યુઅલ લાઈફ' જીવવાથી મોટી ઉંમરે કોઈ નુકસાન થતું નથી અને જાતીય રીતે પાંગળા પણ થઈ જવાતું નથી. ઊલટું જેઓ યુવાન વયે જાતીય રીતે વધારે 'એક્ટિવ' હોય તેઓ જાતીય પ્રવૃત્તિશીલતા અને સમૃદ્ધિ મોટી ઉંમર સુધી જાળવી શકે એવી શક્યતા વધારે છે.

'સેક્સ એજ્યુકેશન'નો અર્થ માત્ર એવો નથી કે, લોકો સેક્સ વિષે જે નથી જાણતા તે તેઓને જણાવવું. તેઓને તે રીતે વર્તતા શીખવવું - એ પણ સેક્સ એજ્યુકેશનનો જ એક ભાગ છે.

જે બાળકો માતાપિતાને સેક્સ અંગે કોઈ પ્રશ્નો નથી પૂછતા તે બાળકોને એ વિષયમાં જિજ્ઞાસા નથી એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. માતાપિતાને જો પ્રશ્નો પૂછી શકાય એવાં બને તો બાળકો અચૂક પ્રશ્નો પૂછતા થાય છે.

જાતીય વિષયમાં બાળકની સમજશક્તિ કરતાં વધારે માહિતી જો તેને અપાઈ જાય તો તેય નુકસાનકર્તા નથી. કેમ કે તેમ થવાથી બાળકને બહુબહુ તો નવા પ્રશ્નો ઊભા થશે, જે છેવટે તો બાળકના લાભમાં જ છે.

જાતીયવૃત્તિઓને સમજવામાં અને યોગ્ય માર્ગ દોરવામાં 'સેક્સ એજ્યુકેશન' મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

અમુક વ્યક્તિઓને રોજ એકવાર સંભોગ ઓછો લાગે છે અને અમુક યુગલને અઠવાડિયે બે વાર પણ વધારે પડતો લાગે છે. સૌથી સારી વાત એ છે કે, 'કેટલો સંભોગ સારો?' એ પ્રશ્ન પૂછવો જ ન જોઈએ.

'સેક્સ એજ્યુકેશન'થી સમાજમાં બળાત્કાર, એઈડ્સ તથા ગુપ્ત રોગોની માત્રામાં ઘટાડો કરી શકાય છે.

સેક્સ ટોનિક કે 'એફોડાઝિયાક' જેવું વાસ્તવમાં કશું હોતું નથી. વિશ્વની કોઈ દવા કે કોઈ ખોરાક એવો નથી જે સેક્સ્યુઆલિટીને ઉત્તેજિત અથવા પ્રદીપ્ત કરી શકે.

સમજદાર, પ્રેમાળ અને આકર્ષક 'સેક્સ પાર્ટનર' એ જગતનું એકમાત્ર અને સર્વોત્તમ સેક્સ ટોનિક છે.

ચરસ, હશીશ કે એલ.એસ.ડી.થી સંભોગનો સમય વધારી શકાતો નથી. દવાઓની અસરમાં એક ક્ષણ એક મિનિટ જેટલી લાંબી લાગે છે. આથી સમાગમ દીર્ઘ થઈ શક્યાની કેવળ ભ્રાંતિ જ થાય છે.

ગાજર, ઝીંક, વિટામિન-ઈ, પલંગતોડ પાન, જીન્સેન્ગ, રૉયલ જેલી, દારૂ, કોકેઈન, યોહીન્બીન કે સ્પેનિશ ફ્લાય - આમાંનું કશું જ સેક્સ્યુઅલ પરફોર્મન્સ સુધારતું નથી. હા, ક્યારેક બગાડે છે ખરું!

આરંધડ અપાતા હોરમોન્સનાં ઈન્જેક્શનોથી ક્યારેક વીર્યમાં રહેલા શુક્રાણુઓની સંખ્યા વધવાને બદલે ઘટી

જાય છે.

❶ અમુક અપવાદો બાદ કરતાં માસિકસ્ત્રાવના સમય દરમિયાન જાતીય સમાગમનો આનંદ લેવામાં કશું જોખમ કે નુકસાન નથી. હા, નિષ્ણાત તબીબનો અભિપ્રાય મેળવી લીધેલો સારો.

❷ જો દુખાવો, રક્તસ્ત્રાવ, ઈન્ફેક્શન કે અનિચ્છા ન હોય તો સુવાવડ પછીના ત્રણેક અઠવાડિયાં બાદ સ્ત્રી ફરી જાતીય જીવનમાં પ્રવૃત્ત થઈ શકતી હોય છે.

❸ જેણે સંભોગ ન કર્યો હોય એવી છોકરીના યોનિમાં બહારના ભાગ આગળ વીર્ય અડકે (જમા થાય) તો અકસ્માતે તે સગર્ભા થઈ શકે છે.

❹ જાતીય ઉત્તેજનાની ચરમસીમા (ઓર્ગઝમ ક્લાઈમેક્સ) પર કોઈ-પણ સ્ત્રી પહોંચી કે નહીં તે જાણવાનો સૌથી વધુ વિશ્વાસપાત્ર અને સચોટ ઉપાય એક જ છે : તે સ્ત્રીને પૂછી જોવું.

❺ ૭૫ ટકા જેટલી ભારતીય સ્ત્રીઓનું કહેવું છે કે, સમાગમ દરમિયાન તેઓ પોતે 'ઉપર' અને પુરુષ 'નીચે' હોય એવી સ્થિતિ પસંદ કરે.

❻ માત્ર સ્તનોની નીપલ્સના ઉત્તેજિત થવાથી પણ અમુક સ્ત્રીઓ ક્લાઈમેક્સ હાંસલ કરી શકતી હોય છે. તો અમુક સ્ત્રીઓને તે સહેજ પણ નથી ગમતું.

❼ સ્ત્રી અને પુરુષને ઓર્ગઝમ (ક્લાઈમેક્સ) એક સાથે જ અનુભવાય એ ગર્ભધારણા કે આદર્શ જાતીય આનંદ બેમાંથી એકે માટે જરૂરી નથી.

❽ સંભોગ સમયના દુખાવાથી અથવા તો તેના ભયથી યોનિ માર્ગનો આગળનો ભાગ સંભોગ શરૂ થતાંની સાથે જ તરત દર્દ સહિત સંકોચાઈ જાય, એ સ્ત્રીઓની સૌથી વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળતી જાતીય સમસ્યા છે, જેને 'વજાઈનિસ્મસ' કહેવાય છે.

❾ સમાગમ પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને પેટમાં દુખાવો થાય છે. તેનું કારણ સમાગમ નહીં, પરંતુ સમાગમ અપૂર્ણ રહી ગયો હોય તે છે. સંવનનની ક્ષણોમાં ત્યાં જમા થયેલું લોહી (પેલ્વીક કન્જેક્શન)

આને માટે કારણભૂત હોય છે.

❶ અજ્ઞાન અને અણસમજ ઉપરાંત વિચ્છિન્ન લગ્નસંબંધ, અણગમો કે અરુચિ, પાર્ટનર પ્રત્યેના તિરસ્કાર કે રોષ અને અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ પણ જાતીય જીવનની તકલીફો માટે જવાબદાર હોય છે.

❷ કેટલાક પુરુષો લગ્ન કરતાં પહેલા પોતે બરાબર છે કે નહીં તે ચેક કરવા ધંધાદારી સ્ત્રીઓ પાસે જાય છે, ક્યારેક એ પગલું જ તેમની સેક્સલાઈફમાં પહેલી સમસ્યા સર્જનારું બની રહે છે.

❸ જેમના પતિઓ જાતીય સમસ્યાઓથી પીડાતા હોય છે, તેવી ઘણી સ્ત્રીઓ એવી ખોટી માન્યતા ધરાવતી થઈ જાય છે કે, તેઓ પોતે આકર્ષવા યોગ્ય નથી અને એને લીધે જ તેમના પતિદેવોને આવી તકલીફો થાય છે.

❹ તો સામે છેડે સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્ય, સમાનાધિકાર તથા મુક્તિચળવળના વિચારોવાળી સ્ત્રીઓ પણ હોય છે. જેઓ પોતાના જીવનસાથી પોતાને દર વખતે સર્વોત્તમ ઈચ્છા, પ્રેમ, ઈન્વોલ્વમેન્ટ અને શક્તિથી ચાહે તથા સંતોષે એવો આગ્રહ

રાખતી હોય છે. આ અભિગમ પુરુષોના જાતીય જીવનમાં વમળો સર્જી શકે છે.

❶ જે ઈન્દ્રિય કિશોરાવસ્થામાં કેવળ કલ્પના કે વિચારો દ્વારા પણ ઉત્તેજિત થઈ શકતી હોય, તેને થોડાં વર્ષો બાદ ઉત્તેજિત કરવા માટે સ્પર્શવાની જરૂર પડે. એ બહુ જ નોર્મલ અને સાહજિક ઘટના છે.

❷ અને સારી એવી ભારતીય સ્ત્રીઓ સંકોચને કારણે ઈન્દ્રિયસ્પર્શ કરવાનું ટાળતી હોય છે જે પુરુષની ઉત્તેજનમાં બાધારૂપ બનનાર ઘણાં કારણોમાંનું એક મહત્વનું કારણ છે.

❸ માછલી ખાવાથી કે ઈન્દ્રિયના પાછળના ભાગ પર મજબૂત રબર બાંધવાથી નપુંસકતા સારી નથી થતી. ઊલટું બાંધવાથી કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે.

❹ સંતોષપ્રદ સેક્સલાઈફ માટે દર વખતે બંને પાર્ટનરોને - દીર્ઘ સંવનન (ફોરપ્લે), પેનીટ્રેશન, સ્પ્લન તથા ક્લાઈમેક્સનો સંપૂર્ણ અનુભવ થવો જોઈએ એ જરૂરી નથી. સંભોગ જેટલો વધુ લાંબો ચાલે એટલો વધારે આનંદપ્રદ હોય છે એ માન્યતા ખોટી છે. તે જ રીતે લાંબો સમય સંભોગ કરવો



બાળકને જાતીય વિજ્ઞાનનું એની ગ્રહણશક્તિ કરતાં વધુ જ્ઞાન અપાઈ જાય તો પણ કોઈ પ્રોબ્લમ નથી, અંતે તો એ બાળકના લાભમાં જ હોય છે



કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સંભોગમાં નહીં, પણ પ્રેમ તથા સામીપ્યમાં વધુ રસ હોય છે.

એ તાકાત કે શક્તિનું પ્રતીક છે એ પહેલાથી ય વધારે ભૂલભરેલી માન્યતા છે.

કેવળ દારૂ પીવાથી, નિરોધ વાપરવાથી કે ધ્યાન બીજે દોરવવાથી સ્ખલન વહેલું થતું અટકાવી શકાતું નથી.

બાળક ન થતું હોવાની ફરિયાદ લઈને આવનાર એવાં પણ યુગલો હોય છે, જેઓએ પરણ્યા પછી મહિનાઓ સુધી એકેય વાર સંભોગ કર્યો ન હોય.

સ્ત્રીને સંભોગ દ્વારા સંપૂર્ણ રીતે સંતોષી ન શકનાર પુરુષો નિકટતા ટાળે છે. તેઓ ભૂલી જાય છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને કેવળ સંભોગમાં નહીં, બલકે પ્રેમ તથા નિકટતામાં વધારે રસ હોય છે.

પ્રૌઢાવસ્થામાં ઘણા એક્ટિવ સેક્સલાઈફ માણવાનું બંધ કરી દેતા હોય છે, તેનું કારણ તેમની નબળાઈ કે અશક્તિ નહીં, પણ તેમની માન્યતા હોય છે.

ઈન્દ્રિયમાં જરાય ઉત્તેજના ન આવે તો પણ પુરુષ સેક્સની ચરમસીમા (ક્લાઈમેક્સ) પર પહોંચી શકે છે. કેમ કે સંભોગ બે પગ વચ્ચે (ઈન્દ્રિય/યોનિમાં) થાય છે. જ્યારે સેક્સ બે કાન વચ્ચે (મનમાં) થાય છે. (ડૉ. પ્રકાશ કોઠારી)

ક્યારેક ચોક્કસ સંજોગોમાં અકસ્માતે જોવા મળતી ઈન્દ્રિયની શિથિલતા એ નપુંસકતા નથી હોતી. મોટા ભાગના પુરુષો તેમના જીવન દરમિયાન ઘણી વાર આવી ક્ષણિક નપુંસકતાનો અનુભવ કરતા હોય છે.

સેક્સનો પ્રોબ્લેમ એ વ્યક્તિગત નહીં, પણ કપલનો પ્રોબ્લેમ ગણાય છે. આથી એની સારવાર માટે પણ વ્યક્તિએ નહીં, સ્ત્રી-પુરુષ બંનેએ આવવું પડે છે.

સંભોગ દરમિયાન ઈચ્છિત સમય

કરતાં વહેલા વીર્ય-સ્ખલનના રોગને પ્રિમેચ્યોર ઈજેક્યુલેશન-શીઘ્રપતન અથવા અર્લી ઓર્ગઝમિક રિસ્પોન્સ કહેવામાં આવે છે. ખૂબ જ સામાન્ય એવા આ રોગનો ઉપચાર પણ સરળ હોય છે.

માસિક ધર્મ બંધ થવાની પ્રક્રિયા (મેનોપોઝ) શરૂ થયા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓની જાતીય વૃત્તિ ઘટવાને બદલે વધુ બળવત્તર બનતી પણ જોવા મળે છે.

જો તમારા પતિને શિશ્નના ઉત્થાનની તકલીફ હોય તો તેની સાથે તે બાબતે લડાઈ-ઝઘડા ન કરો. પતિનું ધ્યાન તેની આ મર્યાદા તરફ વારંવાર દોરવાથી પણ તેની મુશ્કેલી વધી જઈ શકે છે.

યાદ રાખો ! આપણી આસપાસ એવા પુરુષો પણ જીવતા હોય છે જેઓ કોઈક કારણસર લિંગમાં જરાય ઉત્થાન નથી અનુભવી શકતા. તેમ છતાં તેમનું લગ્નજીવન જાતીય આનંદથી ભરેલું હોઈ શકે છે.

તો સામે છેડે એવાય પુરુષો હોય છે જેઓ શિશ્નની લંબાઈ, ઉત્થાન વગેરે બાબતમાં તદ્દન નિરોગી હોવા છતાંય તેમનું જાતીય જીવન અધૂરું, દુઃખી હોઈ શકે છે.

તકલીફો ઘણી વાર બહુ ટૂંકા ગાળાની હોય છે. લોકો એટલા માટે ભયભીત બની જાય છે કે, તેઓને જાણ નથી હોતી કે, તેમના જેવી જ સમસ્યા અન્ય અનેક લોકોને થઈ હોય છે.

પુરુષોના જીવનમાં જાતીય કામનાઓનું શિખર વહેલું આવે છે અર્થાત્ સોળ - સત્તરથી માંડીને વીસ-બાવીસ દરમિયાનનાં વર્ષોમાં પુરુષની જાતીયતા સૌથી વધારે પ્રબળપણે પ્રદીપ્ત હોય છે, જ્યારે સ્ત્રીઓમાં મહત્તમ જાતીયતાનો ગાળો મોડો આવે છે. ક્યારેક એ વીસીના પાછલાં વર્ષોમાં તો ક્યારેક ત્રીસીની શરૂઆતમાં આવતો હોય છે. સ્ત્રી-પુરુષોએ સમજપૂર્વક આ હકીકતને સ્વીકારવી જોઈએ અને પોતાની ઈચ્છાઓને એકબીજાની અનુકૂળતા મુજબ એડજસ્ટ કરવી જોઈએ. ●