आधुनिक कामशास्त्र

नियोजित अभ्यासक्रमाची थोडक्यात
विषय व पोटविषयवार रुपरेषा

१. स्त्रीची कामेंद्रिये – रचना आणि कार्य
२. पुरुषाची कामेंद्रिये – रचना आणि कार्य
३. लैंगिक स्वच्छता आणि आरोग्य
४. लैंगिक उत्तेजना आणि ऑरगॅजम्
५. स्त्रीचे व पुरुषाचे स्वयंसुख
६. संभोगातील आसने
७. आनंदाच्या सुंदर वाटा
८. पुरुषाच्या लैंगिक जीवनातील कमतरता
९. स्त्रीच्या लैंगिक जीवनातील कमतरता
१०. आधुनिक निदान आणि उपचार पद्धती
११. काम–उत्तेजक औषधे आणि व्यायामप्रकार
१२. कुटुंबनियोजन पद्धती आणि कामजीवन.
१३. संतती प्राप्तीसाठी लैंगिक संबंध
१४. लैंगिक संबंध आणि मनोवांच्छित संतती.
१५. गुप्तरोग
१६. काम–विज्ञानातील संशोधन आणि सर्वेक्षण.
१७. प्रश्नपत्रिका

१. स्त्रीची कामेंद्रिये – रचना आणि कार्य

(एकूण २३ पाने सुमारे)

योनी : स्त्री कामेंद्रियातील बाहेरील दृश्य असा भाग म्हणजे योनी. त्यातील लॅबिया मेजोरा, लॅबिया मायनोरा, माउंड, मूत्रमार्ग वगैरेंची रचना आणि कार्य यांचे शास्त्रीय विवेचन. (२–३ रेखाचित्रे)साधारण ५ पाने.

क्लिटोरिस : स्त्रीला लैंगिक आनंद देणे एवढेच एकमेव कार्य असणारा हा स्त्री शरीरातील भाग आहे. पुरुषात असा कुठलाच अवयव नाही. ह्या अवयवाची पूर्ण रचना, स्थान, कार्याची पद्धत आणि उपयोग.(३–४ रेखाचित्रे)
साधारण ४ पाने.

योनिमार्ग : संभोगास पुरुषेंद्रिय स्विकारणारा, तसेच प्रसुतीच्या वेळी मुलांचे शीर सामावू शकेल इतका ताणला जाऊ शकणारा स्त्री शरीरातील हा भाग. योनिमार्गाचा आकार, लांबी, रुंदी, रचना तसेच त्यातील संवेदनाशील जागा यांचे शरीरशास्त्रीय विवेचन. (१–चित्र) साधारण २ पाने

गर्भाशयद्वार : योनिमार्गाचे आतले टोक गर्भाशयद्वाराला जोडलेले असते. त्यावरील आघाताने काही स्त्रियांना लैंगिक आनंद मिळतो. गर्भाशयद्वाराच्या आजारामुळे लैंगिक आनंदास बाधा येते. गर्भाशयद्वाराची रचना, स्वत: स्त्री हा भाग कसा पाहू शकेल याची माहिती. (२–३ चित्रे)साधारण पाने २

स्तन : हे एक दुय्यम कामेंद्रिय आहे. त्याची रचना, कार्य आकारातील फरक वगैरे बद्दल माहिती. (२–३ चित्रे) साधारण ३ पाने

त्वचा : शरीरावरण हे सर्वात मोठे कामेंद्रिय आहे. त्यातील विशेष संवेदनाक्षम भागांचे शास्त्रीय वर्णन व त्यांना उत्तेजना देणाऱ्या पद्धतींची माहिती.

(१–२ चित्रे) साधारण ४ पाने (संदर्भ साधारण १ पान)

२.पुरुष कामेंद्रिये (साधारण १८ पाने)

वृषणकोश : वृषण आणि त्याच्या पूरक नलिका असलेली पिशवी.वृषणाची थोडक्यात रचना, कार्य आणि ते हाताळले असता वेदना का होतात याची कारणे, वृषण कोशाची रचना आणि पद्धती, कामोत्तेजनासाठी वृषणाच्या उपयोगाबद्दलची शास्त्रशुद्ध माहिती. (१–२ चित्रे) साधारण ४ पाने

लिंग : हे पुरुषाचे सर्वात महत्वाचे कामेंद्रिय. त्याची रचना, त्यातील रचनेचा शोध कसकसा घ्यावा लागला, लिंगाचे उत्थापन आणि ते होण्याच्या क्रियेचे सविस्तर वर्णन. त्याला ताठरता येणाऱ्या नैसर्गिक रिदमची माहिती नैसर्गिक लैंगिक उत्थापन व त्याच्या पद्धती. (६–८ चित्रे) साधारण १० पाने

प्रॉस्टेट ग्रंथी : पुरुषाच्या शरीराच्या आत असलेला हा भाग. त्याची रचना, कार्य वगैरे बद्दल शरीरशास्त्रीय माहिती, वीर्यातील द्रव कसा बनतो आणि वीर्यपतनाच्या वेळी तो कसा बाहेर टाकला जातो याची माहिती. प्रॉस्टेट हाताळून कामुक उत्तेजना आणि लगेच लैंगिक ताठरता आणण्याच्या पद्धतींचे वर्णन. (२–३ चित्रे) साधारण ३ पाने

३. लैंगिक स्वच्छता आणि आरोग्य

जननेंद्रियाची रचना लक्षात घेऊन त्याची नीट शास्त्रशुद्ध स्वच्छता राखण्याच्या पद्धतीचे वर्णन. बहुतेक स्त्री पुरुषांना याबद्दलची माहिती नसते, असा डॉक्टरांचा अनुभव आहे. त्याबद्दल स्त्री – पुरुषांना योग्य व आवश्यक ते मार्गदर्शन.

शास्त्रीय विस्तृत विवेचने देऊन जननेंद्रियाच्या स्वच्छतेसंबंधी, तसेच त्या अनुषंगाने पूर्ण शरीराची स्वच्छता कशी ठेवायची ह्याचे विवरण. (४–५ चित्रे) साधारण १३ पाने (संदर्भ १/४ ते १/२)

४. लैंगिक उत्तेजना आणि ऑरगॅजम् (साधारण १४ पाने)

स्त्रीचा ऑरगॅजम : अत्याधुनिक शरीरशास्त्र प्रयोगांनुसार स्त्रीच्या कामुक उत्तेजनाच्या पायऱ्या, त्यावेळी घडणारे बदल, त्यावेळच्या भावना वगैरेंचे वर्णन, तसेच स्त्रीच्या लैंगिक सुखाच्या अत्युच्च बिंदू (ऑरगॅजम) संबंधी शरीर शास्त्रीय विवेचनाबरोबर अनेक स्त्रियांच्या मुलाखतींवर आधारित ऑरगॅजमच्या मानसिक आणि वैचारिक बाजूंचे वर्णन.

(४–५ चित्रे) साधारण ८ पाने

पुरुषाचा ऑरगॅजम् : आधुनिक शरीरशास्त्र प्रयोगानुसार पुरुषाच्या कामुक उत्तेजनाच्या पायऱ्या, त्यावेळी घडणारे बदल, त्यावेळच्या भावना वगैरेंचे वर्णन ऑरगॅजमच्या वेळचे मानसिक आणि भावनिक विवेचन (अनेक पुरुषांच्या प्रत्यक्ष मुलाखतींवर आधारित) ३–४ चित्रे. साधारण ५ पाने

५. स्त्रीचे व पुरुषाचे स्वयंसुख –साधारण १४ पाने

स्त्रीचे स्वयंसुख : स्त्रीने स्वत:च्या शरीराची ओळख करून घेण्याची आवश्यकता. शरीराच्या विशिष्ट भागांना स्पर्शसुख देणाऱ्या पद्धती. त्या त्या भागाची संवेदन क्षमता फुलविण्याची रीत. सर्वात महत्वाचे म्हणजे, स्त्रीने ऑरगॅजम मिळवण्याची पद्धती.

शरीराला, मनाला ऑरगॅजमची आवश्यकता, वैवाहिक जीवनात स्वयंसुखाची 'पूरक' म्हणून आवश्यकता. स्वयंसुख नैसर्गिक, योग्य आणि आवश्यक आहे या बद्दलचे शास्त्रीय स्पष्टीकरण. (३–४ चित्रे) साधारण ६ पाने

पुरुषाचे स्वयंसुख : स्वयंसुख नैसर्गिक आहे आणि योग्य प्रकारे केल्यास त्यातून अवर्णनीय आनंद मिळतो, आणि इतर वाईट परिणाम टाळता येतात. स्वयंसुखाचे वैवाहिक जीवनातील पूरक स्थान, योग्य स्वयंसुख कसे करावे. (लैंगिक जीवनातील बहुतेक कमतरतांसाठी स्वयंसुख हे उपचार पद्धती म्हणून वापरले जाते.) लैंगिक जीवनातील कमतरता हस्तमैथुनाच्या उपयोगाने कशा टाळाव्यात.

(४–५ चित्रे) साधारण ६ पाने

६. संभोगातील आसने – साधारण पाने १२

नॉर्मल जोडप्यांमध्ये साधारण १८० निरनिराळ्या प्रकारे संभोग करता येतो. 'पोजीशन ग्रीड' ह्या पद्धतीने याबद्दलचे सचित्र मार्गदर्शन. ३–४ पोजीशन ग्रीडस् – एकूण २०० वर चित्रे साधारण ८ पाने.

काही शारिरीक दुखण्यात जेव्हा शरीराच्या काही हालचाली करता येत नसतील, त्यावेळी, तसेच अपंगत्व वगैरे विशिष्ट समस्यांमध्ये उपयुक्त अशा आसन पद्धतींची माहिती.
(५–८ चित्रे) (साधारण ४ पाने)

७. आनंदाच्या सुंदर वाटा

मसाज : हा शारीरिक जवळिकीचा एक अत्यंत आनंददायक प्रकार आहे. स्त्री पुरुषाला किंवा पुरुष स्त्रीला मसाजने उत्तेजित आणि संभोगास तयार करू शकतो. स्पर्शाच्या निरनिराळ्या पद्धतींनी पूर्ण शरीरभर सुख आणि उल्हास देता येतो. ह्या पद्धतीचे पूर्ण विवरण. (६–८ चित्रे) (साधारण ५ पाने)

स्वयंसुख: एकमेकांना लैंगिक सुखाची तृप्ती देण्याची सर्वोत्तम आणि खऱ्या प्रेमाची पद्धत म्हणजे जीभ, ओठ, दात वगैरे मुखातील भागांचा वापर करून ऑरगॅजम देणे. ह्या पूर्ण शास्त्रीय पद्धतीची माहिती आणि त्यातील काही खास बारकावे.
(२–३ चित्रे) साधारण ८ पाने (संदर्भ १/२ पान)

८. पुरुषाच्या लैंगिक जीवनातील कमतरता – साधारण २० पाने.

नपुंसकत्व : नपुंसकत्वाची मानसिक आणि शास्त्रीय कारणे, उपचार पद्धती, घरगुती उपचार, वैद्यकीय उपचार, यांत्रिक उपचार.

शीघ्रपतन : शीघ्रपतनाची मानसिक आणि शरीरशास्त्रीय कारणे, उपचार पद्धती, घरगुती उपचार, वैद्यकीय, भारतीय योगानुसार उपचार. (२–३ चित्रे)साधारण ८ पाने

लिंगाच्या आकाराविषयी न्यूनगंड : लिंग लहान असल्याचा गैरसमज आणि त्यामुळे निर्माण होणारा न्युनगंड. लिंगाच्या आकाराविषयी शास्त्रीय माहिती. लिंगाच्या आकाराबद्दलची सर्वेक्षणाने मिळालेली आकडेवारी. लिंगाचा आकार वाढवण्याच्या उपचार पद्धती, पूरक साधनांचा वापर.

१–२ चित्रे साधारण ४ पाने संदर्भ १ ते १/२ पान.

९.स्त्रीच्या लैंगिक जीवनातील कमतरता : साधारण १८ पाने

दु:खदायक संभोग : शारीरिक कारणांमुळे संभोगात वेदना, त्यांची कारणे आणि उपचार, मानसिक कारणांमुळे नको वाटणारा आणि वेदनादायक संभोग– त्याची कारणे आणि उपचार. १–२ चित्रे साधारण ६ पाने.

भारतात बहुतेक स्त्रियांना प्रत्येक वेळी ऑरगॅजम येत नाही. त्याविषयीची मानसिक आणि शारीरिक कारणे. त्यावरील घरच्या घरी करता येणारे उपचार, यांत्रिक उपचार, व्हायब्रेटर्सची माहिती. त्यांची उपयुक्तता व आवश्यकता.

२–३ चित्रे, साधारण ६ पाने. संदर्भ १/३ पान

१०.आधुनिक निदान आणि उपचार पद्धती

लैंगिक कमतरतेची शारीरिक कारणे : रक्तवाहिन्यांतील आणि मज्ञातंतूंचे दोष, इतर शारीरिक आजार, उदा. मधुमेह वगैरे बद्दलची माहिती. १–२ चित्रे, साधारण ४ पाने.

निदान करण्याची साधने आणि यंत्रे : लिंगातील रक्तदाब तपासण्याची साधने, लिंगातील रात्रीची ताठरता तपासण्याची साधने, मज्ञातंतू आणि स्नायूंचे कार्य तपासणारी यंत्रे, व्हायब्रेशन टेस्ट, लिंगाचे तपमान घेण्याचे साधन. ४–५ चित्रे, साधारण ६ पाने.

मानसिक उपचारातील पूरक गोष्टी : बायोफीडबॅक पद्धती, मेकॅनो पद्धती, हिप्नोथेरपी वगैरेंबद्दल माहिती. कामोत्तेजक साहित्याचा, चित्रांचा आणि फिल्मचा उपयोग करण्यासंबंधी माहिती.

(१–२) साधारण ४ पाने. संदर्भ १ पान.

११.काम–उत्तेजक औषधे आणि व्यायामप्रकार – साधारण १४ पाने

अशा प्रकारच्या औषधांचा इतिहास जगात प्रसिद्ध असलेली औषधे, श्रेष्ठ भारतीय औषधे, अरबी, चिनी आणि इतर औषधे. औषधे खरोखर उपयोगी असतात का? वगैरे प्रश्नांची उत्तरे.

४–५ साधारण ४ पाने

व्यायाम : शरीर स्वस्थ असेल तर कामजीवनदेखील स्वस्थ असू शकते. शारीरिक स्वस्थ्यासाठी व्यायामाचे प्रकार, संभोगात उपयोगी आणि आवश्यक हालचालींसाठी शक्ती घेण्याकरिता उपयुक्त व्यायाम प्रकार.

प्रेम आणि लैंगिक संबंधातील द्वेष, मत्सर वैताग वगैरे घालवण्याचे मानसिक व्यायाम

६ते ८ चित्रे. साधारण १०पाने, संदर्भ १/२

१२. कुटुंबनियोजन पद्धती आणि कामजीवन – साधारण १३ पाने

बॅरियर पद्धती : निरोध,जेली, फेसाच्या गोळ्या वगैरे पद्धतीची माहिती. ह्या पद्धती कोणी वापराव्या, कुणी वापरु नये वगैरे बाबींचा सभोवतालच्या परिस्थितीच्या अनुरोधाने विचार. १–२ चित्रे, साधारण २ पाने

नैसर्गिक गर्भनिरोधन : ओव्ह्युलेशन आणि त्याच्या आसपासचे, गर्भधारणेस योग्य असे ५ ते ७ दिवस संभोग टाळून साधलेले गर्भनिरोधन. या पद्धतीची माहिती. लैंगिक संबंधांच्या दृष्टीने हिचे फायदे व तोटे

१–२ चित्रे. साधारण ४ पाने.

गर्भनिरोधक गोळ्या : गोळ्या घेण्याच्या पद्धतींची माहिती. ह्या पद्धतीचे लैंगिक संबंधाच्या दृष्टीने फायदे व तोटे. १ चित्र, साधारण २ पाने

१३.संतती प्राप्तीसाठी लैंगिक संबंध – साधारण ८ पाने

संभोगातील अडचणी : नपुंसकत्व, फायमोसीस, वगैरे पुरुषाचे आजार. योनिपटल न भंगणे, त्रासदायक संबंध वगैरे स्त्रीच्या अडचणी त्यांच्यावरील उपाय. १–२ चित्रे साधारण ४ पाने.

संततीसाठी योग्य संभोग : संभोगाचे दिवस, योग्य पोजीशन्स, ल्युब्रीकंट म्हणून काय वापरावे. वीर्य योनीमार्गातून बाहेर वाहून जाऊ नये म्हणून काय करावे वगैरे. २–३ चित्रे, साधारण ४ पाने. संदर्भ १/२ पान

१४.लैंगिक संबंध आणि मनोवांच्छित संतती.

संशोधन: मनोवांच्छित संततीसंबंधी आतापर्यंत झालेले संशोधन आणि भविष्य काळातील संभाव्य पद्धती यासंबंधी विस्तृत विवेचन. (१–२ चित्रे), साधारण २ पाने.

पुरुषांचे वयोमान व भावी अपत्याचे लिंग – वयाप्रमाणे संभोग कमी, वयाप्रमाणे शरीर बेढब, वयाप्रमाणे पुरुषाला आर्थिक अन्य काळज्या, ह्या सर्वांमुळे उतारवयात मुलीच होण्याची शक्यता जास्त. मुलगाच हवा असल्यास संभोग कसा करावा ह्यासंबंधी शास्त्रीय माहिती. (१–२ चित्रे), साधारण २ पाने

१५.गुप्तरोग – साधारण ६ पाने

१. गर्मी उपदंश

२. गरमा

३. मृद्रव्रण

४ लिंफोग्रॅन्युलोमा.

५. एडस्

वगैरे अनेक संबंधाने संसर्ग होणाऱ्या रोगांची शास्त्रीय माहिती, ते टाळण्याचे उपाय आणि झाल्यास बरे होण्याचे उपाय. ५–६ चित्रे. साधारण ६ पाने.

१६.काम–विज्ञानातील संशोधन आणि सर्वेक्षण– साधारण ११ पाने.

पुढील शास्त्रज्ञांनी लैंगिक शास्त्राच्या बाबतीत केलेले संशोधन आणि कार्य, माहिती.

दे सादे, सॅचर–मॅसोच, फ्रॉइड, डॉ. हॅलॉक अेलीस, क्रॉफ्ट–अेबींग, मॅगनस् हर्च पेल, झेक नॉशींग, पावलोव, मार्गरेट सॅंगर, मॅरी स्टोपस्, विल्हेम राइच. ४–५ चित्रे,साधारण ७ पाने.

डॉ. जॉन्सन आणि डॉ. मास्टर्स यांनी शरीरशास्त्राचा केलेला जगप्रसिद्ध अभ्यास, त्या अभ्यासाचा उपयोग. (१–२ चित्रे) साधारण २ पाने

लेखकाचे नियोजित सर्वेक्षण : लेखक करणार असलेले सर्वेक्षण त्याची आवश्यकता व उपयुक्तता वगैरे संबंधी माहिती. साधारण १ पान

१७. सर्वेक्षणासाठी प्रश्नपत्रिका : साधारण १६ पाने

स्त्रियांसाठी प्रश्नपत्रिका साधारण ८ पाने

पुरुषांसाठी प्रश्नपत्रिका साधारण ८ पाने

या ढोबळ रुपरेषेनुसार अभ्यासग्रंथ लेखनाचे काम सुरु केलेले आहे. मराठी भाषेतील या विषयावरच्या, शास्त्रावरच्या शास्त्रशुद्ध ग्रंथाची उणीव भरून काढण्याच्या दृष्टीने, अनेक तपशील हे काटेकोरपणे अंतर्भूत करून पुस्तक अधिकाधिक परिपूर्ण व उपयुक्त ठरु शकेल.

वाचकांना या व्यतिरिक्त काही विषय अभ्यासक्रमात समाविष्ट व्हावे असे वाटत असेल तर तसे इमेल पाठवावे हा अभ्यासग्रंथ वाचकांसाठीच आहे. त्यांना हवे तेच त्यात असेल.

डॉ. प्रकाश वेरेकर