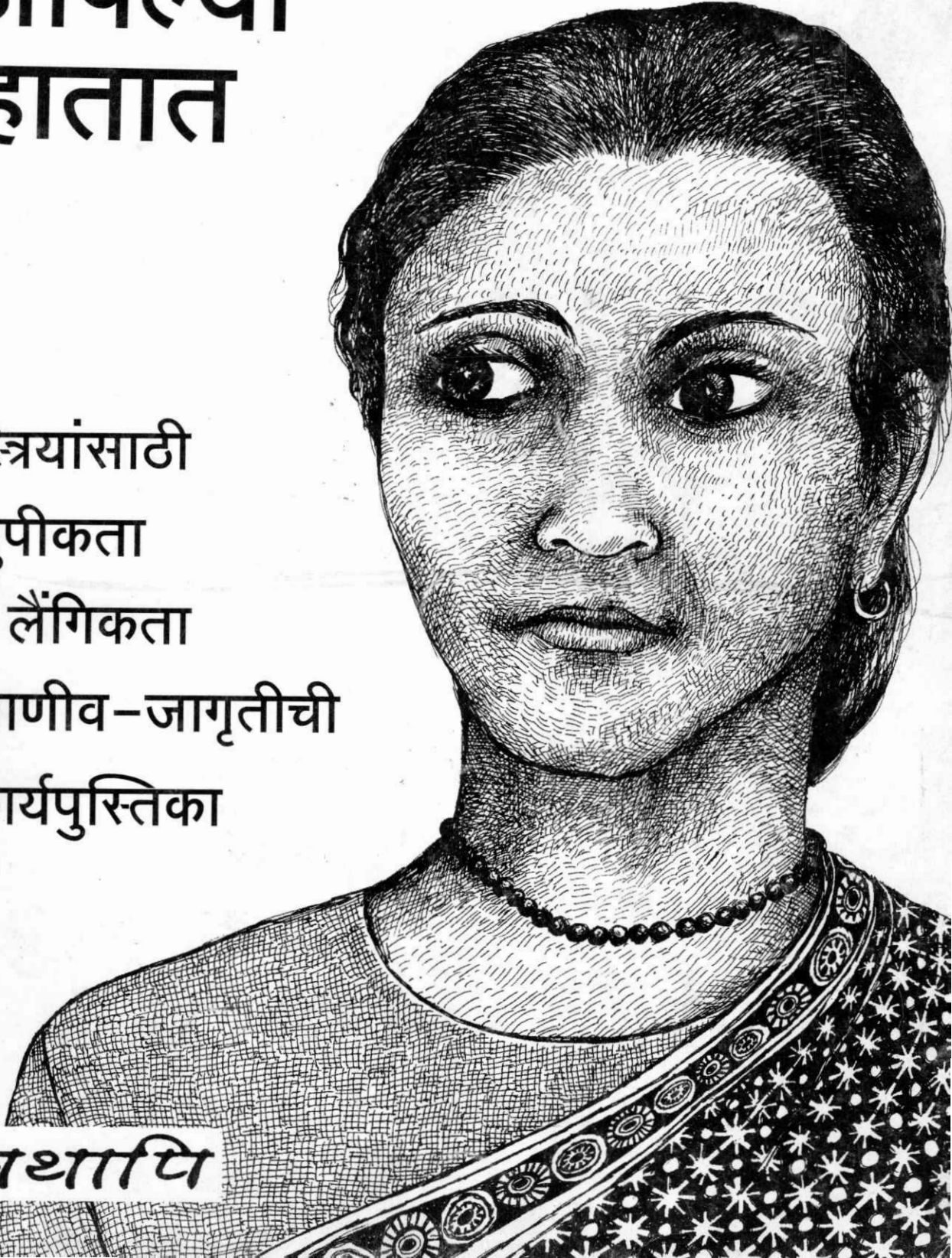


# आपल्या हातात

स्त्रियांसाठी  
सुपीकता  
व लैंगिकता  
जाणीव-जागृतीची  
कार्यपुस्तिका

तथापि



भाषांतराविषयी ....

पुस्तिकेचा मुख्य विषय म्हणजे सुपीकता व लैंगिकता. मराठी भाषांतरात 'सुपीकता' आणि 'नापीकता' हे शब्द परत परत आले आहेत. त्याविषयी आमची भूमिका स्पष्ट करणं महत्त्वाचं आहे. एरवी जेव्हा हे शब्द वापरले जातात तेव्हा त्याला चांगली-वाईट मूल्यं चिकटवली जातात. पण आम्ही मात्र हे शब्द फक्त जैविक अर्थाने वापरले आहेत.

भाषांतर करताना काही इंग्रजी शब्द तसेच ठेवले आहेत. काही शब्दांना पर्यायी मराठी शब्द नाहीत किंवा जे आहेत ते खूप अवघड, पुरुषी दृष्टिकोनातून लिहिलेले व बायकांना कमी लेखणारे आहेत. उदा. क्लिटोरिससाठी 'शिश्निका' हा शब्द वापरला जातो, पण तो न वापरता आम्ही क्लिटोरिस हाच शब्द ठेवला आहे.

इतरही शब्दांसाठी नेहमीच्या बोलण्यातले शब्द वापरण्याचा प्रयत्न केला आहे.

## आपल्या हातात

स्त्रियांसाठी सुपीकता व लैंगिकता जाणीव-जागृतीची कार्यपुस्तिका

लेखन व निर्मिती : तथापि गट

मीरा सद्गोपाल, ऑड्री फर्नांडीस, वृंदा वझे, मेधा काळे,

व्यवस्थापकीय मदत : रुपाली पवार

चित्रे : कॅरन हेडॉक

भाषांतर : वृंदा वझे

विशेष सहाय्य : वंदना कुलकर्णी

देणगीमूल्य : रु. २०.००

फेब्रुवारी २००४

तथापि ट्रस्ट

७७ मुकुंदनगर, टिमवि कॉलनी,

गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७

दूरध्वनी क्र. : ०२०-२४२७०६५९

ई-मेल : tathapi@vsnl.com

तथापिला जे. आर. डी. टाटा ट्रस्ट, मुंबईकडून अर्थसहाय्य मिळते.

पुस्तकाची किंमत निर्मितीखर्चाएवढीच ठेवण्यात आली आहे.

ही पुस्तिका मराठी व इंग्रजी या दोन्ही भाषांत प्रकाशित केली आहे. इतर भाषांमध्ये प्रकाशित करण्यासाठी तथापि ट्रस्टच्या नावाने विनंतीपत्र पाठवावे.

या पुस्तिकेतील कोणत्याही भागाचं, चित्रांसहित पुनर्मुद्रण (व्यावसायिक कारणाव्यतिरिक्त) आपण जरूर करावं. तथापिचा आणि चित्रकारांचा नामनिर्देश जरूर करावा.

काही चित्रं इतर पुस्तकांमधून साभार घेतली आहेत.

पान १ व ४९ - बेटी करे सवाल

(एकलव्य प्रकाशन, भोपाल, १९९७)

पान ४९ - न्यू व्ह्यू ऑफ वुमन्स बॉडी

(फेनिनिस्ट हेल्थ प्रेस, लॉस एन्जलिस, १९९५)

पान ३९ - हाऊ टू स्टे आऊट ऑफ गायनेकॉलिजिस्ट्स

ऑफिस (पीस प्रेस, कल्हूरसिटी, १९८१)

पान ४७ - ना शरीरम् ना धी - माय बॉडी इज माइन

(सबला व क्रांती, मुंबई १९९५)

# स्त्रिया म्हणून ...

आपले शरीर... आपली सुपीकता...

आणि आपली लैंगिकता याविषयी सर्वप्रकारच्या प्रसंगांना आम्हाला तोंड द्यावे लागते.

माझ्या अंगावरून वेगळ्याच प्रकारचा आव जातो. पण कोणाला सांगायची भीती वाटते.

माझी पाळी लांबली. या गोळ्यांनी येईल का?



ती व्यक्ती माझ्याकडे पाहते आहे. आणि माझ्या शरीरात काही तरी वेगळं होतय पण...



मी खरोखरच निर्णय घेऊ शकते की मला कोणाची परवानगी घ्यावी लागेल?

मला इतक्यात मूल नकोय, पण आता दिवस गेलेत...



हे सारेच नेहमी गोंधळात टाकणारे असते आणि काही वेळा भीतीदायकही.

हे आपल्या हातात नाही असंच अनेकांना वाटतं.  
पण तरीही तुमचे स्वतःचं शरीर तुम्हाला जे सांगत  
असतं, त्यावरून निर्णय घ्यायला मदत होऊ  
शकते. निर्णय घेणं आपल्याच हातात आहे व तो  
आपला हक्क आहे.



## आपण अशा प्रकारे प्रश्न विचारायला सुरुवात करायला हवी....

माझी पाळी काही महिन्यांनी  
येते. माझ्यात काही दोष  
आहे का ?

पुन्हा दिवस जाऊ नयेत  
म्हणून मी गोळ्या घेतल्या तर  
त्याचा माझ्या दुधावर परिणाम  
होईल का ?



मला मूल का होत  
नाही, हे मला  
जाणून घ्यायचे  
आहे.

पाळी जाताना नक्की काय  
होतं याची माहिती मला  
मिळेल का ?

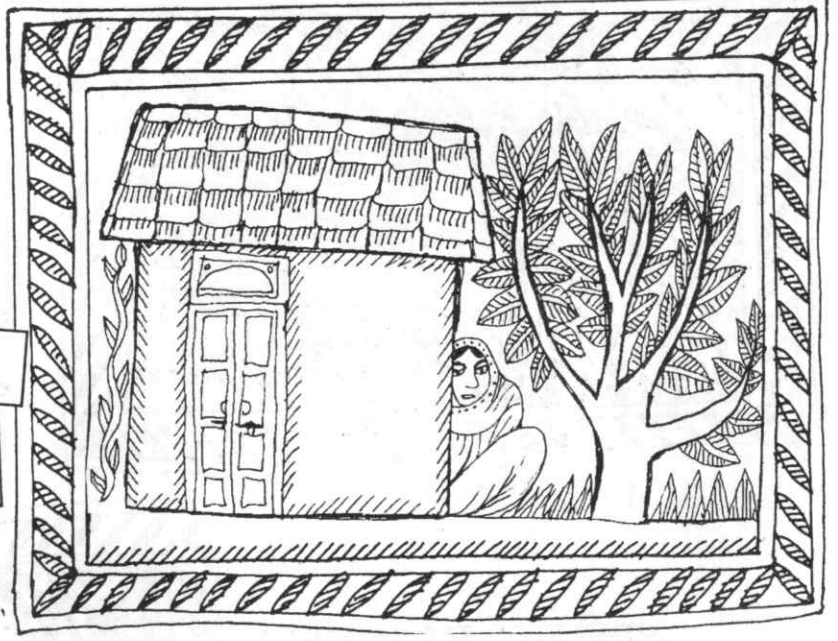
... आणि उत्तरं शोधायलाही.

# परंपरा म्हणते...

स्त्रीचं शरीर म्हणजे जमीन.  
पुरुषाचं बीज त्यात रुजतं.

पाळी हा शाप.

पाळीचे रक्त घाण व दूषित असते.



पाळी चालू असताना तुम्हाला  
अस्पृश्यासारखे वागवले जाते...  
जणू काही तुमच्यामध्ये अनोखी  
अदृश्य शक्ती असते.

आपल्या देशात अनेक भागांत पाळीच्या काळात स्त्रियांना घरात वेगळे किंवा घराच्या बाहेर बसावे लागते. या काळात स्त्रियांना अस्वच्छ असल्याचे मानलं जातं. पाळीचं कारण पुढे करून धार्मिक ठिकाणी स्त्रियांना प्रवेश नाकारला जातो.

**पाळी संदर्भात गैरसमजुती केव्हा सुरु झाल्या?**

पाळीसंदर्भातील गैरसमजुतींचे मूळ 'यजुर्वेद' या वैदिक ग्रंथांत असल्याचे दाखले सापडतात. या ग्रंथांतील उल्लेखानुसार वृत्र नावाच्या बलवान राक्षसाने देवांचा पाणी पुरवठा थांबवल्यामुळे इंद्राने त्याला ठार केले. पण नंतर त्याला खूप पश्चात्ताप झाला. प्रायश्चित्त म्हणून इंद्राने स्त्रियांना या अपराधामध्ये वाटेकरी होण्याची विनंती केली. त्यांचा मासिक पाळीचा रक्तस्राव ही त्यांच्या संमतीची खूण आहे. मजा म्हणजे राक्षस आईच्या नावावरून तर, देव वडलांच्या नावावरून ओळखला जात. इंद्राचा विजय हा पूर्वी अस्तित्वात असणाऱ्या मातृसत्ताक पद्धती-वर पितृसत्ताक पद्धतीचा विजय मानला गेला.

इतर अनेक संस्कृतींमध्येही पाळीला शाप मानले गेले. तसेच पाळी भोवती अनेक प्रकारच्या गैरसमजुती जोडल्या गेल्या आहेत.

भारतात सुपीक जमिनीच्या पूजेसारख्या धार्मिक विधितून मासिक पाळीबद्दल स्त्रियांच्या सुपीकेतबद्दल आदर अजूनही प्रतिबिंबित होताना दिसतो. लाल कुंकवाला शुभ मानले जाते. दक्षिण भारतामध्ये अजूनही अनेक कुटुंबांमध्ये, समाजांमध्ये पहिलं न्हाण सार्वजनिकरित्या समारंभपूर्वक साजरे केले जाते. सांस्कृतिकदृष्ट्या मासिक पाळीचे चक्र आणि चंद्रकला यांचा संबंध निसर्गाच्या चक्राशी, ऋतुचक्राशी जोडलेला आहे.

महाराष्ट्रात स्त्रियांचे मातीच्या सुपीकतेशी असणारे नाते पेरणीच्या काळात अधोरेखित केले जाते. तिफणीमधून बी टाकण्याचे काम, केवळ स्त्रिया करतात.

प्राचीन मिथके,  
सांस्कृतिक आदेश...

खब्रं काय ?  
खोटं काय ?





मासिक पाळी  
खरोखरच 'विटाळ'  
आहे का?

पाळीच्या काळात लोणच्याच्या  
बरणीला हात लावला, किंवा पापड  
केले तर ते खराब होतात का ?

आम्ही झाडांना पाणी घातलं  
तर ती मरतील का ?



आम्ही धार्मिक स्थळी गेलो तर  
काही अशुभ घडेल का?



सखुबाईला सांगितलं गेलं की, पाळीचे  
कपडे नवऱ्याच्या नजरेपासून दूर ठेव,  
नाही तर त्याची दृष्टी जाईल.

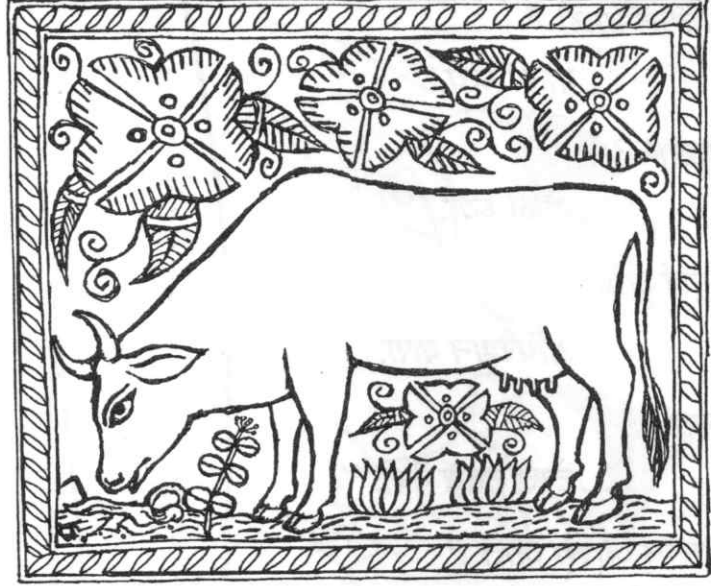
तुम्हाला हे शक्य  
वाटतं का?

सगळं शक्य आहे   
थोडं शक्य आहे   
अजिबात शक्य नाही



# तुम्ही काय ऐकलं आहे ?

असं म्हणतात, जर गाईने पाळीचे कापड खाल्ले तर ती भ्रूकड होते.



तुम्हाला माहिती असलेल्या समजुती लिहा :

मी ऐकलंय की, या काळात तुम्ही तुमच्या नवऱ्याला स्वयंपाक करून जेवू घ्यातलं तर पुढच्या जन्मी तो जनावर होतो.



सत्य कसं शोधणार, तुम्हाला काय वाटतं ?

हे पान तुमचंच आहे, तेव्हा न लाजता संकोच न करता लिहा.

# आता आम्ही ऐकतो...

“अनियमित पाळी ?

...गोळी घ्या.”

“पूजा आहे ?

...गोळी घ्या.”

“दोन मुलं आहेत

...ऑपरेशन करा.”

“मूल नाही ?

...टेस्ट ट्यूब बेबी.”

“अंगावरून जास्त जातं ?

पाळी नकोशी वाटते ?

...गर्भाशयच काढून टाका.”



स्त्री संप्रेरकांचा (हार्मोन्सचा) अनावश्यक किंवा अतिरेकी वापर :

संप्रेरकयुक्त गर्भनिरोध साधने (गोळ्या, इंजेक्शने, त्वचेखाली घातलेली इम्लॅट साधने) महिन्यातील सुपीकतेचे काही दिवस टाळण्यासाठी सतत महिनाभर कृत्रिम संप्रेरकांची मात्रा देऊन अंडोत्सर्जन प्रक्रियाच थांबवून पूर्ण शरीरास अक्षरशः वेठीस धरले जाते. ही औषधे घेण्याचा निर्णय घेण्यापूर्वी ती कशी कार्य करतात, त्याचे शरीरावर काय परिणाम होणार आहेत, त्यातले धोके आणि उपलब्ध असणारे पर्याय, इ. विषयी स्त्रियांना पूर्ण माहिती मिळणे आवश्यक आहे.

पाळी गेल्यावर म्हणजेच रजोनिवृत्तीनंतर शरीरातील स्त्री संप्रेरके 'नष्ट' झाल्याचे स्त्रियांना सांगितले जाते. 'तरुण रहायचे' असल्यास, हाडांची दुखणी व हृदयविकार टाळण्यासाठी संप्रेरक 'बदलाची' गरज असल्याचे सांगितले जाते. हा सत्याचा विपर्यास आहेच पण या उपचारांमुळे कॅन्सर अथवा हृदयविकाराचा धोकाही वाढतो. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि आधार यातून उतार वयात आरोग्याचे प्रश्न टाळता येऊ शकतील.

वैद्यकीय शब्द,  
यांत्रिक  
दृष्टीकोन...

खब्रं काय ?  
खोटं काय ?



पितृसत्ताक परंपरेच्या सोईसाठी आधुनिक वैद्यकशास्त्र :

- गर्भाचे लिंग ओळखण्यासाठी सोनोग्राफी तंत्राचा वापर करतात. मुलगी असेल तर गर्भ पाडला जातो. मात्र मुलगा असल्यास त्याला जन्म दिला जातो.
- पूजा, लग्नासारख्या नेहमीच्या समारंभांमध्ये पाळी पुढे ढकलण्यासाठी मुली व स्त्रिया संप्रेरक गोळ्या घेतात.



मुळातच पाळी येतेच कां?

माझी पुढची पाळी कधी येणार हे मला कसं कळणार ?

आम्हा सगळ्यांची पाळीची चक्रे एकसारखीच असतात?

माझ्या मनःस्थितीचा आणि पाळीचा काय संबंध आहे ?

'सुपीकता' म्हणजे काय ?

आणि 'लैंगिकता' म्हणजे ?

'पांढरे जाणे' ... म्हणजे काय ? की हा एक प्रकारचा स्त्राव आहे ?

ह्या प्रश्नांची उत्तरे केवळ डॉक्टरच देऊ शकतात का?



आपल्याला आपल्या शरीराबद्दल

किती माहिती असते?

....आपले आरोग्य आणि आजाराबद्दल ?

....शरीरसंबंध आणि प्रजननाबद्दल ?



माझे स्त्रवतःचे शरीर मला हे सांगेल का ?

आपण आजारी असताना

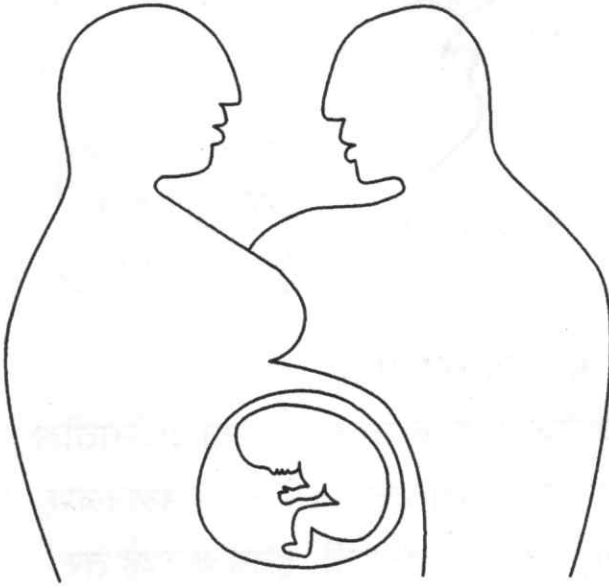
आपल्यापैकी प्रत्येकालाच आपल्या शरीरातील बदल जाणवत असतात. जसे ताप, मळमळणे, उलट्या, वेदना... इत्यादी. इतकेच नव्हे तर आपण निरोगी असतानाही आपलं शरीर आपल्याला विविध संदेश देत असतं. आपण ते ऐकायला मात्र शिकलं पाहिजे.

...हो, आपलं शरीर आपल्या आत काय घडतयं हे खरं तर आपल्याला सांगत असतं. शरीराची भाषा समजून, त्यानुसार निर्णय घेणे... म्हणेजच 'शरीर साक्षरता'.

# लैंगिकता आणि सुपीकता

शरीर साक्षरतेचा एक भाग  
म्हणजे हे समजून घेणे की

- .... आपण एखाद्या व्यक्तीकडे कधी व का आकर्षित होतो.
- .... नवीन जीव आपल्या शरीरात कसा निर्माण होतो.
- .... रोगांपासून सुरक्षा कशी मिळवायची आणि गर्भधारणा कशी टाळायची?



स्त्री व पुरुष दोघेही सुपीक असतात.  
स्त्रीच्या पोटात वाढणारे मूल  
हे स्त्री व पुरुष या दोघांच्या  
सुपीकतेतून निर्माण झालेले असते.

मासिक पाळीचे चक्र म्हणजे काय ?  
स्त्रियांना पाळी का येते ?  
मासिक पाळी चक्राचा लैंगिकतेशी  
आणि सुपीकतेशी कसा संबंध आहे ?

‘लैंगिक संबंध’ म्हणजे ‘लिंगाचा योनीप्रवेश’ अशी बहुतेक लोकांची समजूत असते. पण या संकुचित कल्पनेमुळे संवेदनशील लैंगिक अभिव्यक्तीचे अनेक प्रकार दुर्लक्षिले जाण्याची शक्यता आहे. अशा प्रकारचा लैंगिक संबंध बऱ्याचदा स्त्रियांना एकतर्फी आणि दुःखद वाटतो... आपण केवळ पुरुषांच्या गरजेपुरती एक वस्तु आहोत, आपल्याला मन नाही असे स्त्रियांना वाटू लागतं. त्यांना लैंगिक अनुभव बलात्कारही वाटू शकतो.

बहुसंख्य स्त्रियांच्या जीवनामध्ये लैंगिकता हा कठीण, अवघड भाग असतो. स्वयंसहाय गटाच्या कामाचा एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे तो ओळखणं. हे काम सोपं नाही.

स्त्रियांची लैंगिकता काही प्रमाणात मासिक पाळीचक्रातील सुपीकतेवर अवलंबून असते. पण त्याचबरोबर ती इतरही प्रभावशाली घटकांवर अवलंबून असते. उदा. तुमचं आरोग्य किंवा लैंगिक संबंधाविषयी तुम्हाला काय वाटतं? (ठीक आहे की खूप भीती वाटते?) किंवा तुमचा जोडीदार संवेदनशील आहे की नाही, हा अनुभव तुम्हाला सुखकारक वाटतो की नाही?

लैंगिकता ही काही अर्थी सुपीकतेशी जोडायचं कारण म्हणजे – स्त्रियांमध्ये इस्ट्रोजन व पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉन, त्यांच्या शरीरात (आणि मनामध्येही) कार्यरत असतात. अंडे व शुक्राणूचे मिलन होण्यासाठी आवश्यक/पोषक वातावरण निर्माण करण्याचे काम ही संप्रेरके करतात.



हे सगळे नीट समजून घेण्यासाठी प्रथम आपण मासिक पाळी चक्रात नक्की काय घडते ते पाहू.

## मासिक पाळी चक्र...

कॅलेंडर मध्ये मार्च, एप्रिल व मे या महिन्यांच्या पानांवर लहान-मोठ्या ठिपक्यांच्या सहाय्याने मानसीने स्वतःच्या पाळीच्या दिवसांची नोंद केली.

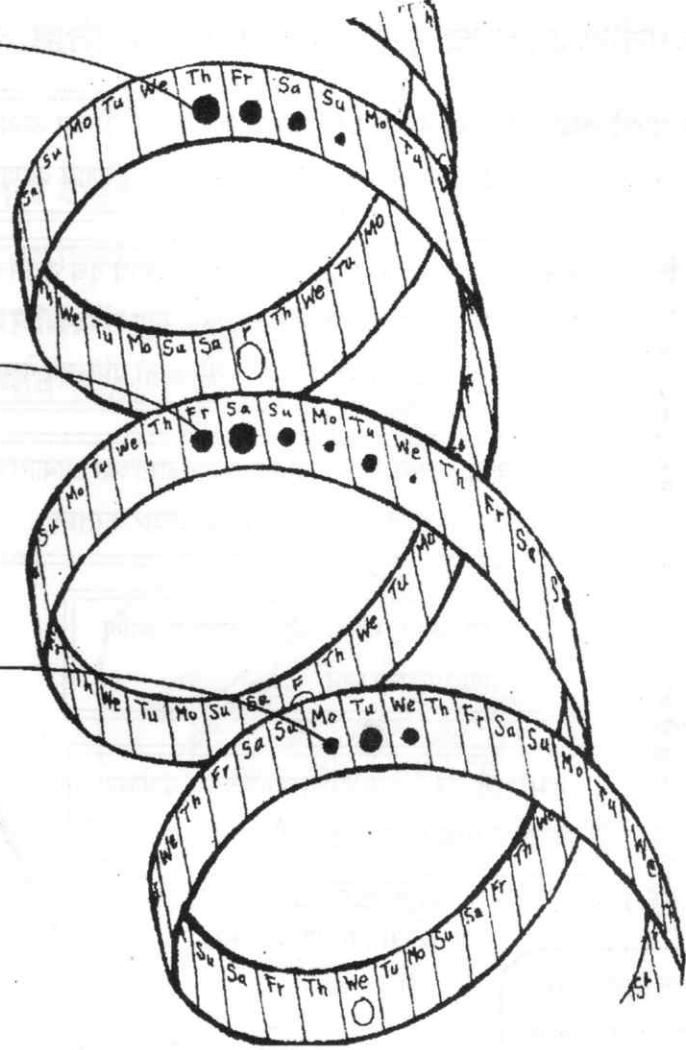
मार्च २००३						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

एप्रिल २००३						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

मे २००३						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

मासिक पाळी चक्र पाळीच्या पहिल्या दिवशी सुरू होते व पुढची पाळी येण्याच्या एक दिवस अगोदर संपते.

पाळीचे चक्र बंद वर्तुळासारखे नसून स्प्रिंगप्रमाणे गुंफलेले आहे.



ही तर वेटोळी दिसतेय.

या चित्रात पाळीची किती चक्रे दिसतात? .....

यापैकी पूर्ण चक्रे किती ? .....

अपूर्ण चक्रे किती ? .....

# स्त्रीच्या शरीरात...

... लैंगिक व प्रजनन संस्थांमध्ये मासिकपाळी, लैंगिक संबंध, गरोदरपणा, बालजन्म व स्तनपानाशी संबंधित शरीरातील सर्व अवयवांचा आणि क्रियांचा समावेश होतो.

लैंगिकता व सुपीकतेशी निगडित स्त्रियांच्या शरीरातील विविध अवयवांची नावे तुम्ही सांगू शकता का ?  
आकृतीतील आकड्यांनुसार अवयवांची नावे लिहा.

**मध्यमेंदू (हायपोथॅलामस) :**  
रक्तातील रसायनांकडून संदेश मिळवणे व तो पिच्युटरी ग्रंथीपर्यंत पोचवून सुपीकतेच्या चक्राचा समन्वय साधण्याचे काम करतो. (रक्तदाब, हृदयाचे ठोके, पचन, तापमान इ. वर नियंत्रण ठेवण्याचे कामही करतो.)

**पिच्युटरी ग्रंथी :** मेंदूच्या खाली असणारा साधारणतः गोटीच्या आकाराचा अवयव मध्य मेंदूच्या आदेशानुसार अंडाशय व इतर महत्वाच्या ग्रंथींवर परिणाम करणारी संप्रेरके सोडते.

नावे : १ मेंदू, २ पिच्युटरी ग्रंथी, ३ स्तन, ४ अंडाशय, ५ अंडनलिका, ६ गर्भाशय, ७ ग्रीवा (गर्भाशयाचे मुख), ८ योनीमार्ग, ९ योनी, क्लिटोरिस (शिस्नीका), कंभरेचे हाड, स्नायू, रक्त - हे या चित्रात दाखवलेले नाही.

**स्तन :** बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याच्यासाठी दूध तयार करणे हे मुख्य काम. उद्विपनामध्ये स्तन व स्तनाग्रे खूप संवेदनशील बनतात. पिच्युटरी व अंडाशय दोन्हीमधील संप्रेरकांना प्रतिसाद देतात.

**अंडाशये :** गर्भाशयाच्या दोन बाजूस बदामाच्या आकाराच्या या ग्रंथी आवश्यक दोन 'स्त्री-संप्रेरके' तयार करतात.

**अंडनलिका :** याच्यावरील अंडाशय आणि गर्भाशयांमधला मार्ग.

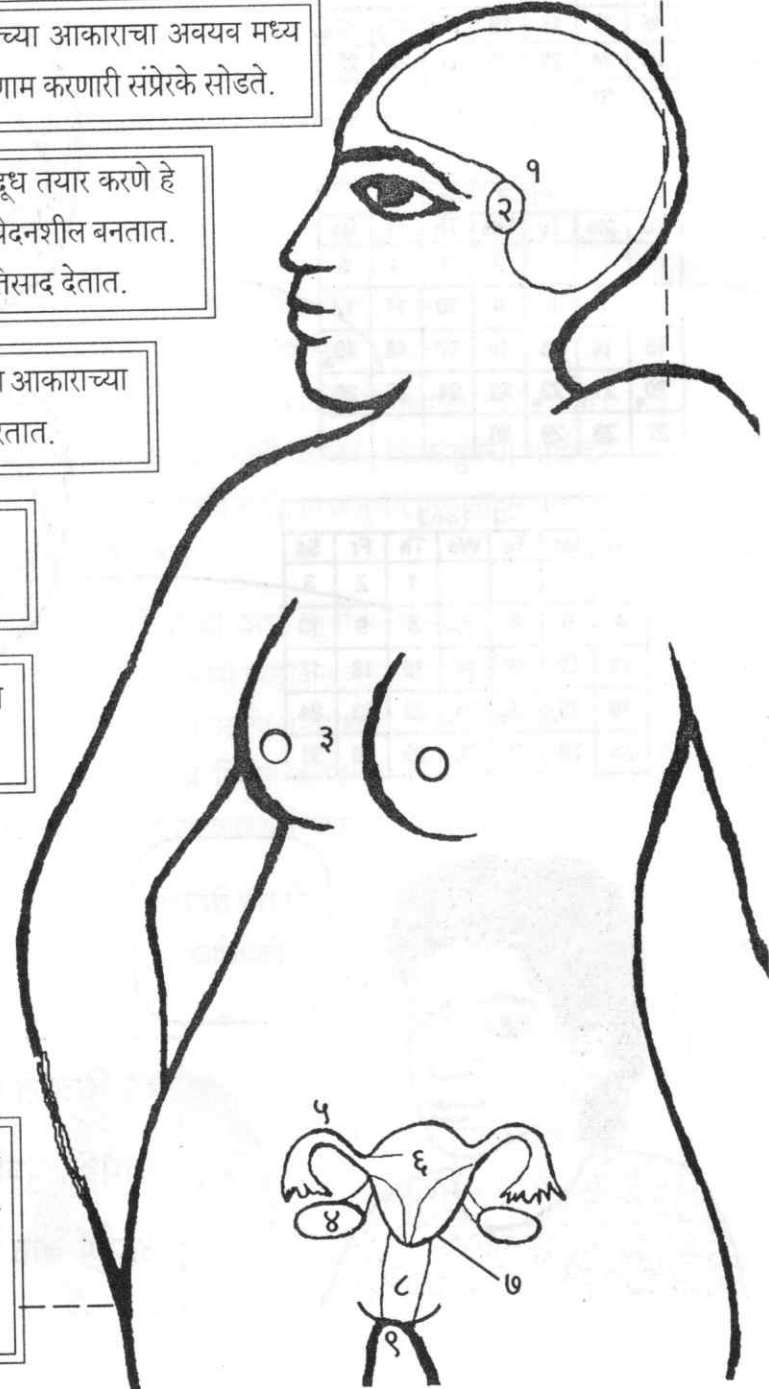
**गर्भाशय :** फलित अंडपेशीचं गर्भधारण व पोषण करणारा मांसल स्नायूंचा अवयव.

**ग्रीवा :** गर्भाशयाचे मुख (ग्रीवा) असते.

**योनीमार्ग :** योनी ते ग्रीवेपर्यंतचा लवचिक मार्ग.

**योनी :** ओटीपोटाच्या खाली केसांनी झाकलेला गुदद्वारा-पर्यंतचा भाग. यामध्ये शिस्नीका किंवा क्लिटोरिस हा स्त्रियांचा लैंगिक अवयव असतो. (पान ४७-४८ पहा)

म्हणजे सगळ्या शरीराचा समावेश होतो.



## स्त्राव म्हणजे काय ?

आपले शरीर विशिष्ट कारणांसाठी विविधप्रकारे पातळसर पदार्थ निर्माण करते. यालाच 'स्त्राव' म्हणतात. यातील काही स्त्राव शरीराबाहेर येतात. त्यामुळे आपण ते पाहू शकतो, त्याचा वास घेऊ शकतो व स्पर्शही करू शकतो.

पुरुषांसाठी...घाम, रक्त व वीर्य हे पुरुषार्थाशी निगडित स्त्राव मानले जातात. मात्र पुरुषांनी अश्रू गाळले तर लोक काय म्हणतात....

स्त्रियांसाठी...अश्रू ठीक आहेत, पण घाम मात्र वाईट मानला जातो. मासिक पाळीचं रक्त - तर विचारूच नका. अंगावरून पांढरे जाणे भीतीदायक वाटते. लैंगिक उत्तेजनाचे स्त्राव - अपराधीपणाची भावना...

**स्त्राव** : शरीराच्या विविध भागांत काही खास पेशींपासून तयार होणारा पातळसर पदार्थ. सर्व स्त्राव शरीरास उपयुक्तच असतात. अंतर्गत कार्य करणाऱ्या स्त्रावांना अंतःस्त्राव किंवा संप्रेरके म्हणतात. पिच्युटरी, थायरॉईड, अॅड्रिनल, अंडाशय व वृषण या ग्रंथीतून संप्रेरके निर्माण होऊन रक्तात पसरतात. इतर स्त्राव शरीराबाहेर कार्य करतात. त्यांना बाह्यस्त्राव म्हणतात. जसे त्वचेतून पाझरणारे तेल, घाम, अश्रू किंवा पाचक रस, मूत्र तसेच प्रजनन मार्गात कार्य करणारे श्लेष्मा इ. सारखे स्त्राव.

हा योनीमार्गातील 'स्त्राव' आहे. आज्ञा नाही.

माझ्या अंगावरून पांढरं जातंय...



स्त्राव हे शरीराशी संवाद साधण्याचे एक माध्यम, मग त्यांना सामाजिक भेदभावाची मूल्य का बरं चिकटवली जातात?



तुम्हाला माहिती असणाऱ्या बाह्यस्त्रावांची नावे लिहा आणि प्रत्येक स्त्राव तुम्हाला काय सांगेल याचा विचार करा.

---

---

---

---

---

---

मदतीसाठी : सुमारे दहा बाह्य स्त्राव असतात.

## संप्रेरके म्हणजे काय ?



संप्रेरके म्हणजे अंतर्गत स्त्राव  
अथवा जैवरासायने.  
शरीरातील एका भागात  
निर्माण होऊन इतर भागांवर  
नियंत्रण करतात.

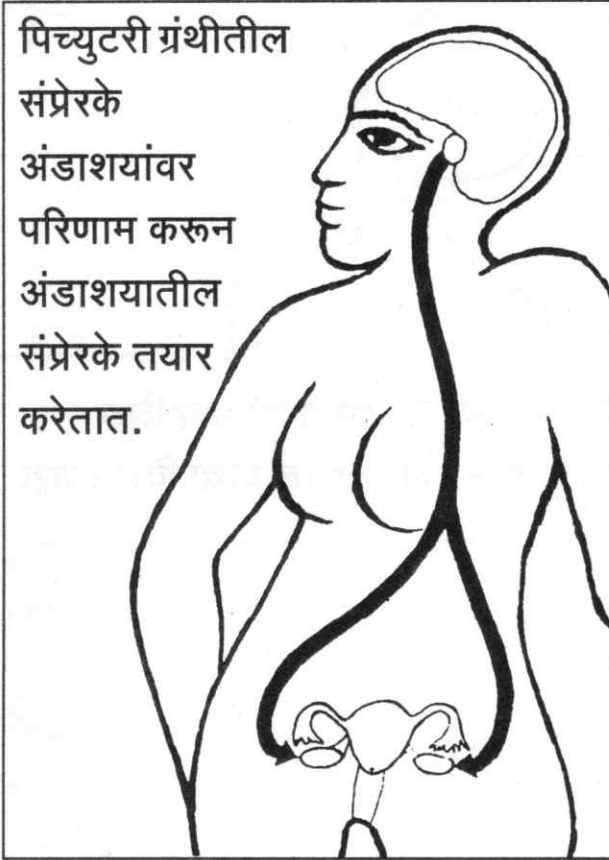
पिच्युटरी ग्रंथी डोक्याच्या  
मध्यभागी मेंदूच्या खालच्या बाजूस  
इतर महत्त्वाच्या संप्रेरके निर्माण  
करणाऱ्या ग्रंथींच्या कामात  
नियमितपणा आणण्याचे काम  
करते.



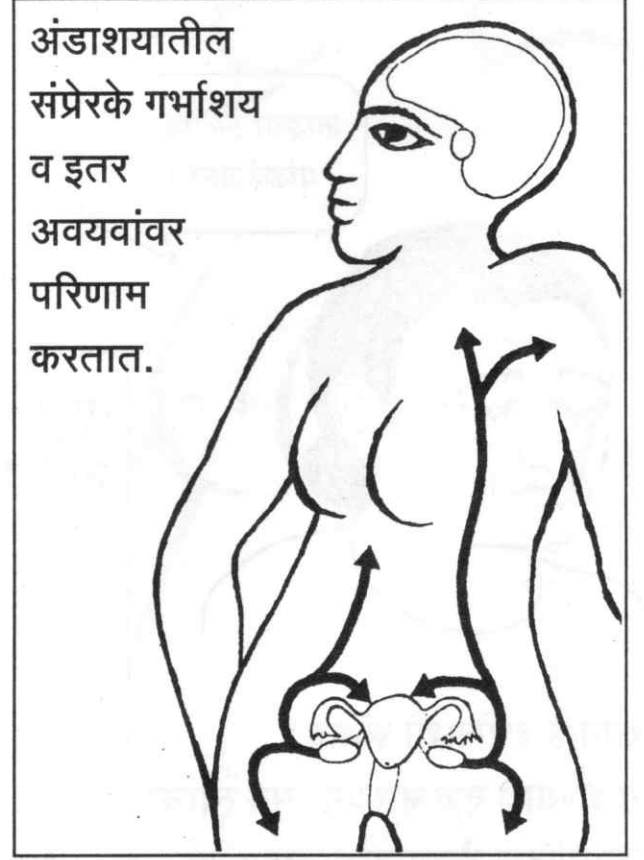
गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूस  
अंडाशय ग्रंथी असतात.  
प्रजननासाठी लागणारी इस्ट्रोजन व  
प्रोजेस्टेरॉन संप्रेरके निर्माण करतात.

मासिक पाळीशी संबंधित संप्रेरकाची निर्मिती  
पिच्युटरी व अंडाशय ग्रंथींमध्ये होते.

पिच्युटरी ग्रंथीतील  
संप्रेरके  
अंडाशयांवर  
परिणाम करून  
अंडाशयातील  
संप्रेरके तयार  
करतात.



अंडाशयातील  
संप्रेरके गर्भाशय  
व इतर  
अवयवांवर  
परिणाम  
करतात.

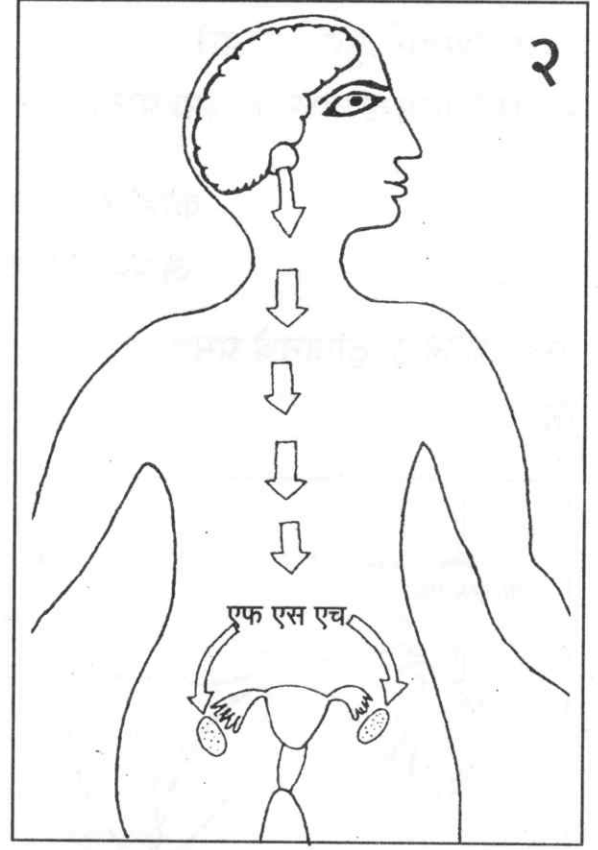
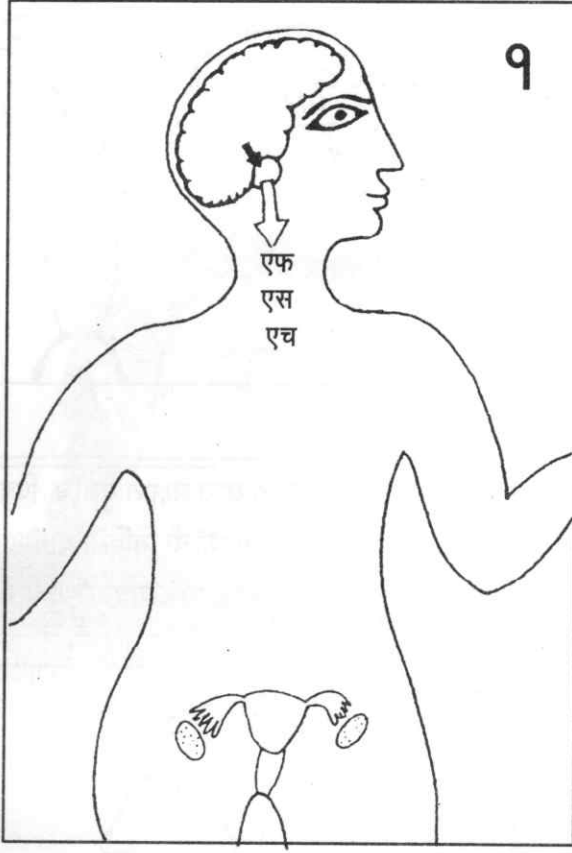


शरीरातील जाणवणारे बदल हे अंडाशयातील इस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉनमुळे घडत असतात.

# पेशी उद्धिपक संप्रेरक...एफ एस एच

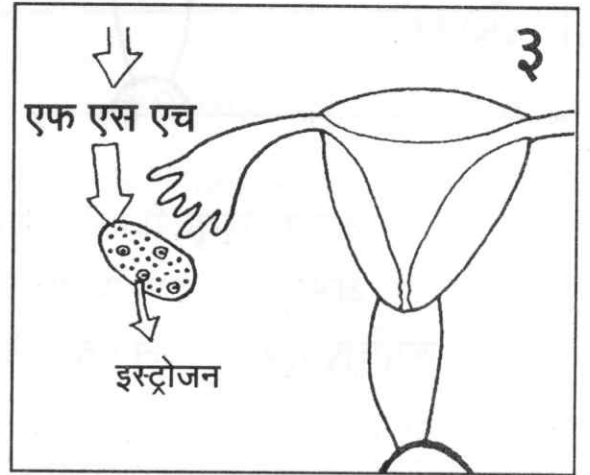
मेंदूतून पिच्युटरी ग्रंथीला संदेश गेल्यावर ती एका संप्रेरकाची निर्मिती करते.

एफ एस एच हे संप्रेरक रक्तामधून पिच्युटरी ग्रंथीपासून अंडाशयांकडे जाते.



एफ एस एच म्हणजे पेशी उद्धिपक संप्रेरक (फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हॉर्मोन). हे पिच्युटरी ग्रंथी तयार करते. अंडाशयातील अपरिपक्व अंड पिकायला आणि इस्ट्रोजन तयार करण्यासाठी चालना देते. (पुरुषांमध्ये आय सी एस एच हे अशाच प्रकारचे संप्रेरक असते.)

इस्ट्रोजन म्हणजे अंडपुटिकेतून निर्माण होणारे. अंडे व शुक्राणूचे मिलन होण्यासाठी शरीरातील आवश्यक व पोषक वातावरणाची निर्मिती हे इस्ट्रोजनचे काम. गर्भाशयातील अस्तराच्या वाढीला मदत करते. स्नायूंना प्रेरित करते. त्यामुळे गर्भाशयाचे मुख उघडते, मऊसर होते, वर उचलले जाते. यातून पारदर्शक बुळबुळीत स्राव पाझरतो.



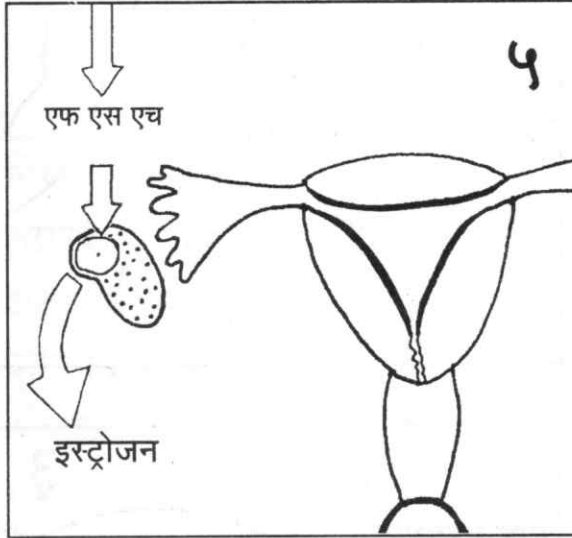
अंडाशयांना चालना मिळते. त्यात अंडपुटीका पिकायला सुरुवात होते व इस्ट्रोजन संप्रेरक तयार व्हायला लागते.

## अंडपुटीकांमधून... इस्ट्रोजन

- गर्भाशयामध्ये अस्तर तयार करते.
- गर्भाशयाच्या स्नायूंना उद्धीपित करते.
- गर्भाशयाचे मुख उघडते.
- गर्भाशयमुखातील श्लेष्मा पातळ बनवते.

काही काळाने फक्त एकच  
अंडपेशी पिकत रहाते...

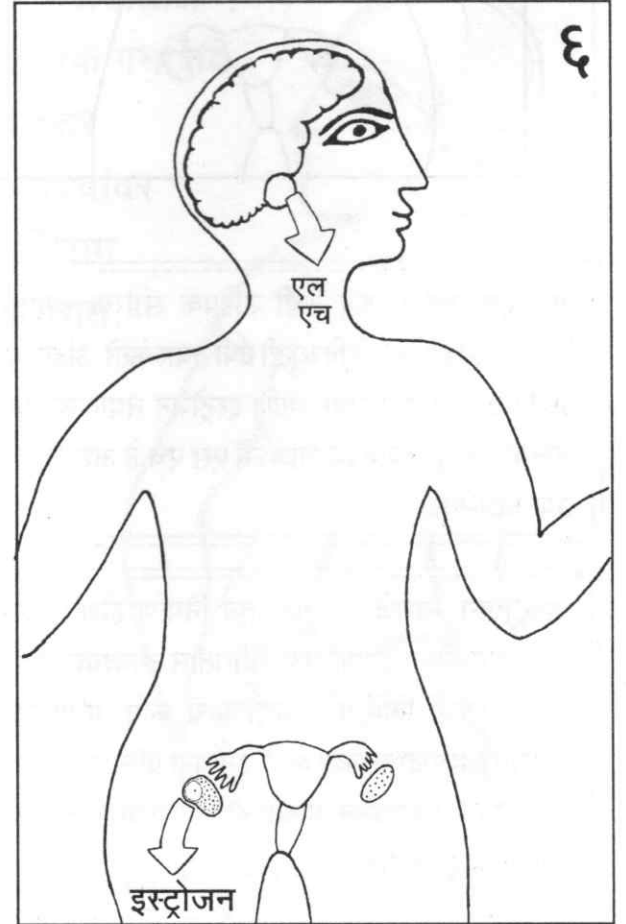
रक्तामधील इस्ट्रोजनचे प्रमाण  
वाढते...



रक्तातील इस्ट्रोजनचे प्रमाण वाढल्याचे लक्षात येताच पिच्युटरी  
ग्रंथीला मेंदूकडून एफ एस एच संप्रेरकाची निर्मिती थांबवण्याचा  
आदेश मिळतो. याला 'जैविक प्रतिसाद' म्हणतात.

आता पिच्युटरी ग्रंथीतून पिकलेल्या  
अंडपुटीकेवर परिणाम करणारे एका  
रूपांतर संप्रेरक (एल एच) सोडले जाते.

ल्युटेनायझिंग हार्मोन (एल एच): पिच्युटरी ग्रंथीतून स्रवणारे दुसरे  
संप्रेरक त्याची रक्तातील पातळी एकदम वाढते व कमी होते. त्यामुळे  
पिकलेल्या अंडपुटीकेत इस्ट्रोजनऐवजी प्रोजेस्ट्रॉन तयार होऊ लागते.





## अंड बाहेर पडायला मदत... एल एच

रिकाम्या अंडपुटीकांचे तात्पुरते प्रोजेस्ट्रॉन पाझरणान्या एका सूक्ष्मग्रंथीत रूपांतर होते ज्याला 'पिवळी पेशी' (कॉर्पस लुटियम) म्हणतात. म्हणूनच अंडोत्सर्जनानंतर ते पाळी येण्यापर्यंतच्या काळाला 'ल्युटियल फेज' असे संबोधले जाते. पाळीचक्रात एल एच एकाच झटक्यात पाझरतो. पिवळी पेशी फक्त दहा दिवस जगते.

अंडोत्सर्जन कशामुळे होते ?

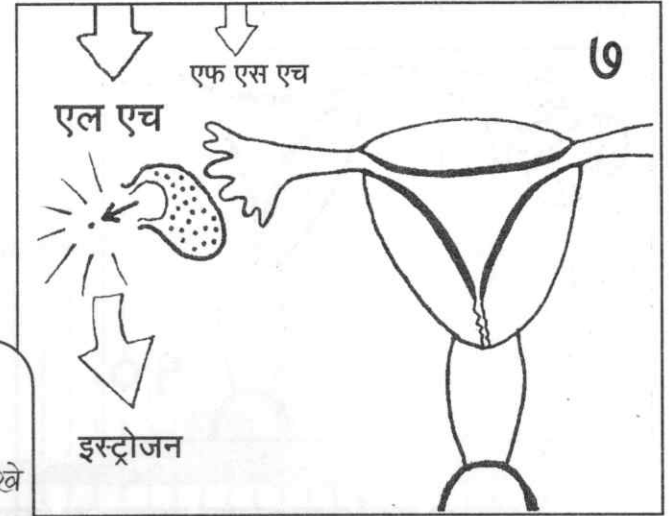
काही काळापूर्वी इस्ट्रोजनचे प्रमाण वाढल्यामुळे अंडोत्सर्जन होते असा समज होता. मात्र अलिकडच्या काळात सोनोग्राफी तंत्रामुळे अंडपुटीकेची वाढ आणि तिचं (फुटून) नाहीसं होणं बघता येणं शक्य झालं. त्यामुळे एल एच व अंडोत्सर्जनातील संबंध स्पष्ट लक्षात आला.

(पान १७ वरील आलेख पहा.)

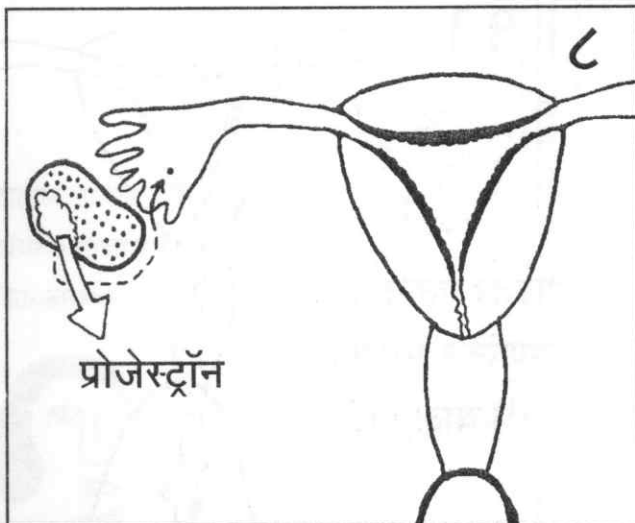


एल एच मुळेच अंडपुटीका फुटून अंडे बाहेर पडते.

यालाच 'अंडोत्सर्जन' म्हणजे अंडे बाहेर पडणे म्हणतात. या वेळी तुम्हाला एका बाजूला चिमटा घेतल्यासारखे किंवा टोचल्यासारखे वाटू शकते.



छोटे अंडे अंडनलिकेत जाते.

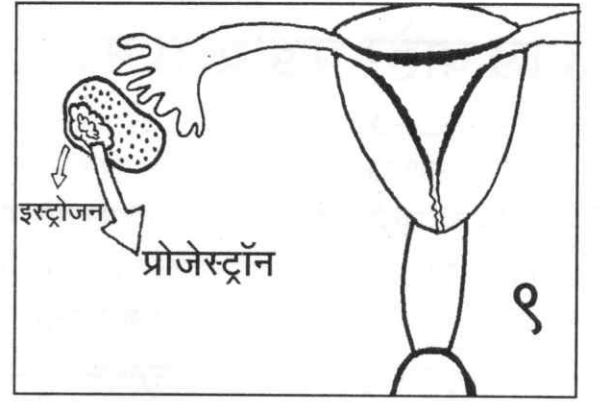


एल एच मुळे रिकाम्या अंडपुटीकेचे 'पिवळ्या पेशीत' रूपांतर होते व त्यामध्ये प्रोजेस्ट्रॉन संप्रेरक तयार होऊ लागते.

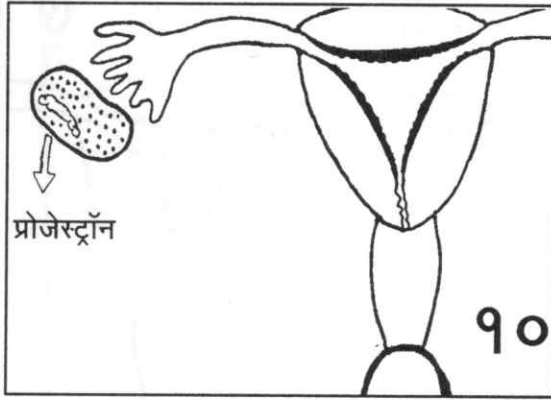
पिवळ्या पेशीचे आयुष्य: फलित अंडं गर्भाशयात रुजेपर्यंत लागणारा ७ दिवसांचा काळ लक्षात घेता पिवळी पेशी दहा दिवस जिवंत रहाते व प्रोजेस्ट्रॉनची निर्मिती करते. फलित पेशी रुजल्यानंतर तीन महिन्यात गर्भाच्या पोषणासाठी प्रोजेस्ट्रॉन तयार करण्याचा संदेश मेंदू व पिच्युटरी ग्रंथीद्वारे पिवळ्या पेशीला मिळतो. त्या नंतर पिवळी पेशी नष्ट होते. तेव्हापासून गर्भाचे संरक्षण नाळेद्वारे होत असतं.

# पिवळ्या पेशीतून... प्रोजेस्ट्रॉन

- गर्भाशयातील अस्तर जाड करते.
- स्नायूंची क्रिया मंदावते.
- गर्भाशयाचे तोंड बंद करते.
- गर्भाशयाच्या मुखात स्राव घट्ट करते.



प्रोजेस्ट्रॉन या शब्दाचा अर्थ 'गरोदरपणासाठी', अंडाशयात निर्माण होणारे हे दुसरे संप्रेरक. हे संप्रेरक फलित बीज निर्धोकपणे रुजण्यासाठी गर्भाशय व शरीरात पोषक वातावरण निर्माण करते.



हे अस्तर गर्भाशयापासून सुटताना तयार होणाऱ्या प्रॉस्टाग्लॅंडीनमुळे गर्भाशयाचे स्नायू आकुंचन पावतात व गर्भाशयाचे मुख उघडले जाते.

प्रॉस्टाग्लॅंडिन म्हणजे एक प्रकारचे जीव रसायन असते. हे शरीरातील वेगवेगळ्या स्रावात, पेशीत, गर्भाशय अस्तरात व वीर्यातही आढळते. यामुळे गर्भाशयाचे स्नायू आवळले जातात. प्रजनन, रक्तदाब, रक्त गोठणे, संप्रेरकांचे कार्य अशा शरीराच्या विविध प्रक्रिया घडण्यात याचा वाटा असतो. गर्भाशयाच्या अस्तरात प्रॉस्टाग्लॅंडिन तयार होते. पाळीच्या आधी जेव्हा प्रोजेस्ट्रॉनचे प्रमाण कमी होते, तेव्हा गर्भाशयाच्या अस्तरात प्रॉस्टाग्लॅंडिनचे प्रमाण वाढत जाते.

जर पुरुषबीज (शुक्राणु) व स्त्रीबीज (अंडं) यांचे मिलन झाले नाही व फलित पेशी गर्भाशयात रुजली नाही, तर पिवळी पेशी दहा दिवसांनी आपोआपच नष्ट होते, अंडाशयातून संप्रेरकांची निर्मिती थांबते. रक्तातील संप्रेरके थांबल्याने गर्भाशयात तयार झालेले अस्तर गळून पडायला लागते.



## चारीही संप्रेरके....

मासिकपाळी चक्रात संप्रेरकांची पातळी स्वाभाविकपणे कमी-जास्त होत असते.



पहिले चार आलेख एका स्त्रीच्या एका पाळीचक्रातील अंडोत्सर्जनाच्या आधी, दरम्यान व नंतरची पातळी दर्शविते.

एफ एस एच  
(IU/2)

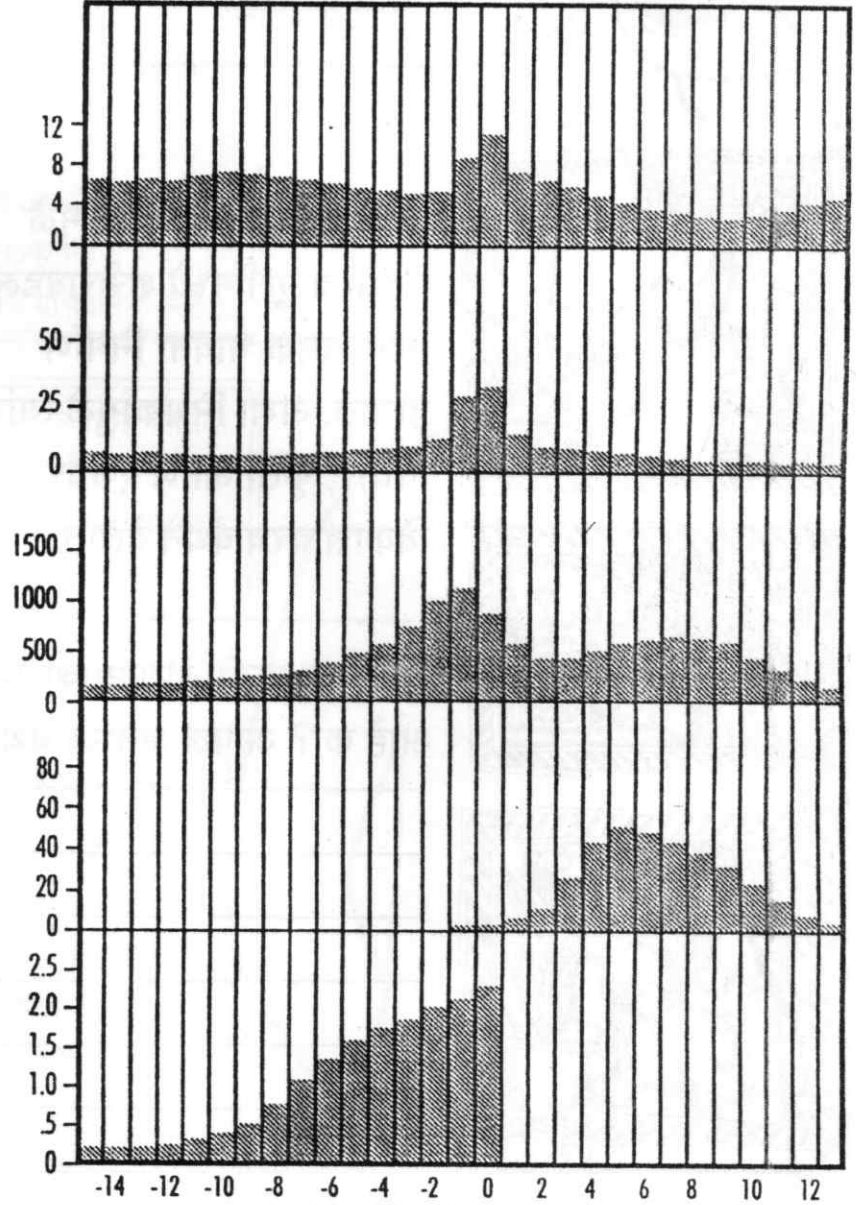
एल एच  
(IU/2)

इस्ट्रोजन  
(pmol/l)

प्रोजेस्ट्रॉन  
(mg/l)

अंडपुटिकेचा  
आकार  
(cm)

तळातील आलेख अंडपुटिकेची फुटेपर्यंत (शून्याचा दिवस) आकार दाखविते.



शून्याचा दिवस हाच एल एच च्या कमाल पातळीचा दिवस आहे.

एल एच सर्वोच्च पातळीवर असल्यापासूनचे दिवस

# मासिक पाळी नैसर्गिक आहे.

मासिक पाळी येणं हे  
श्वासोच्छ्वास...  
अन्नपचन...

रक्तभिसरण...

या इतकेच नैसर्गिक आहे.



जर पाळी येणे इतके नैसर्गिक  
आहे तर इतर लोकांवर व  
वस्तूंवर त्याचे एवढे  
अनैसर्गिक परिणाम कसे  
होऊ शकतील?

याचे उत्तर शोधून  
काढण्याचा एकमेव मार्ग  
म्हणजे रूढी मोडणे.  
मग पहा काय होते ते...



पाळी संबंधीच्या मिथकांमुळे  
स्त्रिया व मुलींमध्ये शरीराबद्दल  
नकारात्मक भावना निर्माण  
होतात. अशा मिथकांमुळे त्यांच्या  
विचार, कृती आणि एकंदर  
विकासावरच बंधने येतात.



तुम्ही या रूढी तोडण्याचा प्रयत्न केला  
आहे का? आपले अनुभव येथे लिहा.



# पुरुषाच्या शरीरात....

लैंगिक आणि प्रजनन संस्थेमध्ये लैंगिक संबंध तसंच शुक्राणू व वीर्याच्या निर्मितीमध्ये सहभागी असणाऱ्या सर्व अवयवांचा समावेश होतो.

स्त्रियांप्रमाणेच पुरुषांमध्येही लैंगिकता आणि आय सी एच प्रजननाचे नियंत्रण मेंदू व पिच्युटरी ग्रंथीद्वारे होते. आय सी एस एच आणि एल एच पुरुषांमधील वृषणांना उद्दीपित करतात, त्यामध्ये शुक्राणू व टेस्टॉस्टेरॉन तयार होतात.

पुरुषांच्या लैंगिक व प्रजनन अवयवांची नावे तुम्ही सांगू शकता का ?

(आकृतीमधील आकड्यांनुसार अवयवांची नावे लिहा.

गरज पडल्यास पानाच्या शेवटी दिलेल्या यादीची मदत घ्या.)

**स्तन :** टेस्टेस्टेरॉनद्वारे स्तनांची वाढ रोखली जाते. प्रजननामध्ये काहीही भूमिका नसते. तरीही स्तनपान करणाऱ्या पुरुषांची काही दुर्मिळ उदाहरणे आहेत. उत्तेजन झाल्यावर व थंडीमुळे स्तनाग्रे ताठ होतात. अविकसित स्तनपेशीमध्ये कॅन्सर होण्याची शक्यता असते. (पुरुषांमधल्या सर्व कॅन्सरच्या १% इतके याचे प्रमाण आहे.)

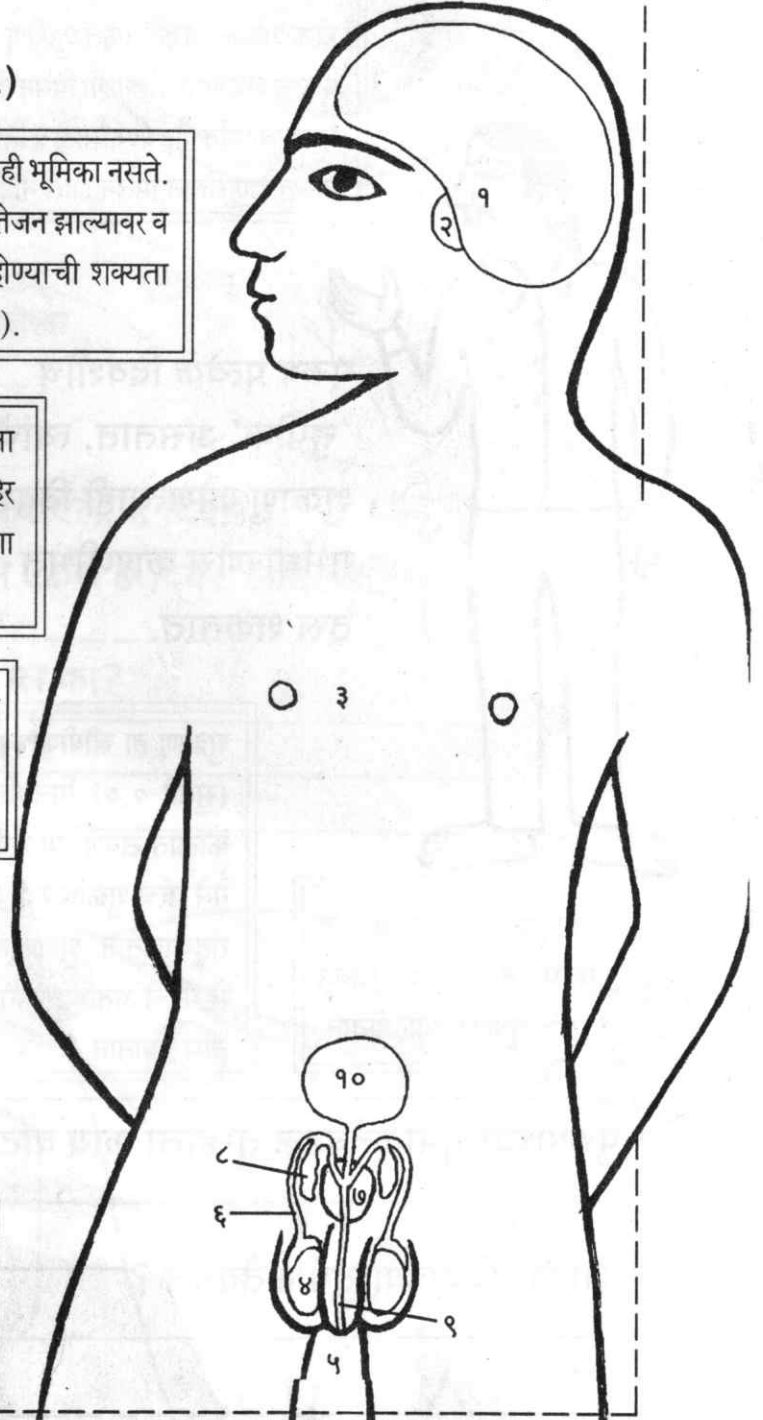
**लिंग :** मूत्र व वीर्य शरीराबाहेर वाहून नेणारा, स्नायूंनी बनलेला स्पंजासारखा मऊ अवयव. मूत्र आणि वीर्य एकाच वेळी शरीराबाहेर टाकले जात नाहीत. पुरुष जेव्हा उत्तेजित होतो, तेव्हा लिंगाला ताठरपणा येतो. मूत्रमार्ग बंद होतो आणि वीर्य बाहेर पडते.

**वृषण :** लिंगाच्या दोन्ही बाजूस कातडीने झाकलेल्या दोन गोट्या म्हणजेच ह्या पुरुषांच्या लैंगिक व प्रजनन ग्रंथी. यातून टेस्टॉस्टेरॉन संप्रेरक व शुक्राणूची निर्मिती होते.

**प्रॉस्टेट ग्रंथी :** मूत्राशयाच्या खालच्या बाजूस असते. मूत्रनलिका यामधून जाते. गर्भाशयाच्या मुखाप्रमाणेच ह्या ग्रंथीतही शुक्राणूच्या वाढीसाठी, संरक्षणासाठी स्राव निर्माण केले जातात. याच भागात वीर्यनलिका मूत्राशयाला जोडल्या जातात.

**शुक्राणूनलिका :** या नलिकेतून वृषणातील शुक्राणू मूत्राशयामागे असणाऱ्या दोन पिशव्यांमध्ये सोडले जातात. येथे प्रॉस्टेट स्रावात शुक्राणू मिसळून वीर्य तयार होते.

नावे : १ मेंदू, २ पिच्युटरी ग्रंथी, ३ स्तन, ४ वृषण, ५ लिंग, ६ शुक्राणूनलिका, ७ प्रॉस्टेट ग्रंथी, ८ वीर्यपिशवी, ९ मूत्रमार्ग, १० मूत्राशय.



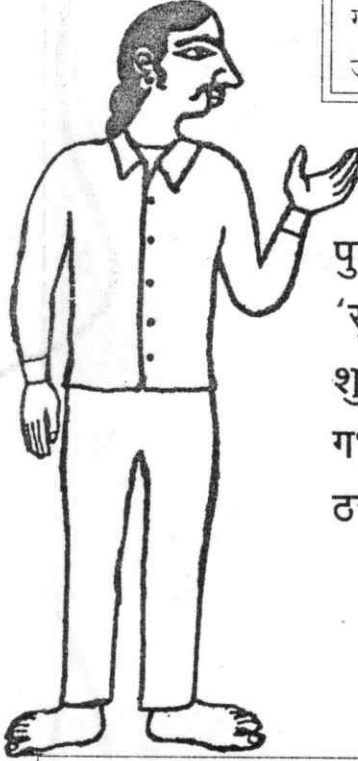
# अंडी, शुक्राणू आणि सुपीकता

अंडे आणि शुक्राणू हे स्त्री-पुरुषांमधील 'मूळ पेश्या' आहेत.

फलित गर्भपेशीचा अर्धा भाग स्त्रीकडून तर अर्धा पुरुषाकडून येतो.

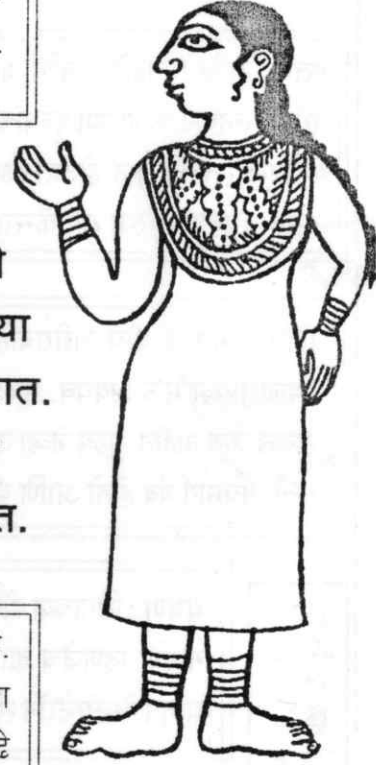
स्त्री तिच्या संपूर्ण आयुष्यात  
जास्तीत जास्त ४५० परिपक्व  
अंडी तयार करू शकते.

मानवी अंडे हे अगदी सूक्ष्म बिंदूइतके लहान आकाराचे असते सुमारे (०.१ मिलीमीटर). अंडोत्सर्जनानंतर केवळ २४ तासच अंडे जिवंत राहू शकते. त्यातही पहिल्या १२ तासातच त्याचे शुक्राणूशी मिलन होऊ शकते. अंडनलिकेत शुक्राणू आले असतील, तर त्यातील केवळ एकाच शुक्राणूचे अंड्याशी मिलन होऊ शकते. हे फलित अंडे (झायगोट) गर्भाशयापर्यंत पोहोचण्यासाठी व तिथे रुजण्यासाठी एक आठवडा लागतो. जर शुक्राणूसोबत मिलन झाले नाही तर अंडे नष्ट होते.



पुरुष प्रत्येक दिवशीच 'सुपीक' असतात. त्यांचे शुक्राणू कोणत्याही दिवशी गर्भधारणेस कारणीभूत ठरू शकतात.

प्रत्येक पाळी चक्रातील काही दिवसातच स्त्रिया 'सुपीक' असतात. इतर वेळेस त्या नापिक असतात.



प्रत्येक वेळी पुरुषांचं हृदय धडधतं तेव्हा १००० जिवंत शुक्राणू तयार होतात.

शुक्राणू हा स्त्रीबीजाच्या एक दशांश इतका लहान असतो. (सुमारे ०.०१ मिलीमीटर) पाळी चक्रात अंडोत्सर्जनाच्या काळात स्रवणाऱ्या सुपीक स्रावामधून (श्लेष्म्यामधून) पुढे गेले तरच शुक्राणू स्त्री शरीरात सुमारे ३ ते ५ दिवस जिवंत राहू शकतात. शुक्राणूला अंड्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी २० से.मी.चे अंतर पार करावे लागते. यासाठी त्याला सुमारे सहा तास लागतात.

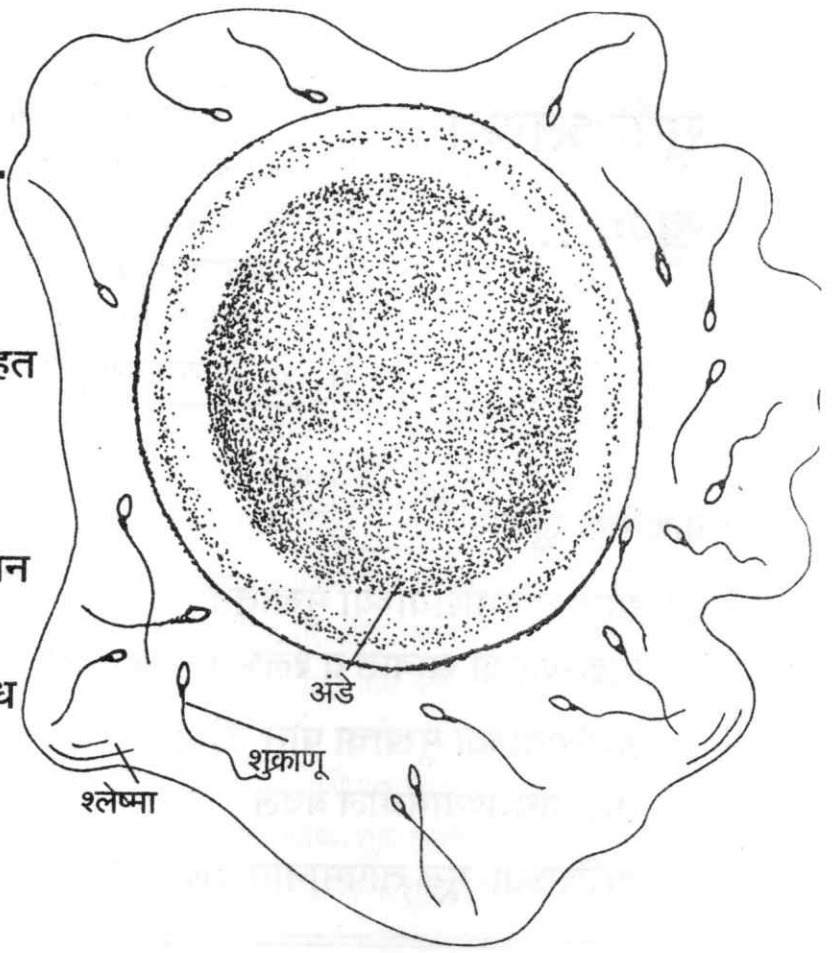
पुरुषांच्या सुपीकतेबद्दल तुम्हाला काय वाटते ?

आणि स्त्रियांच्या सुपीकतेबद्दल ?

## अंडे आणि शुक्राणूचे मिलन...

स्त्रीच्या सुपीक काळात स्त्री व पुरुषाचे लैंगिक संबंध आल्यास श्लेष्म्यामुळे शुक्राणू सहजपणे गर्भाशयात आणि अंडनलिकेत पोहत जाऊ शकतात. अंडे तिथे आले तरच अंडे व शुक्राणूचे मिलन होऊ शकते....

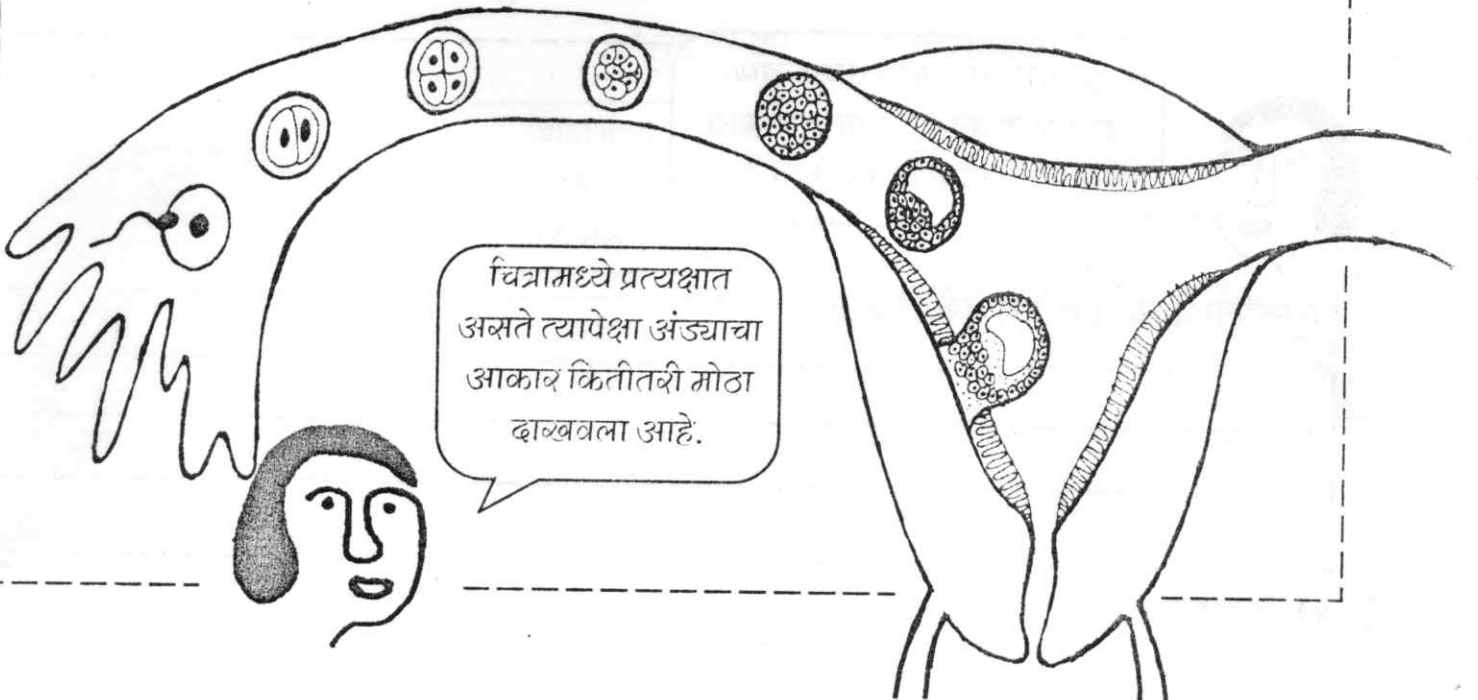
मात्र प्रत्येक लैंगिक संबंधाच्या वेळी असे मिलन होईलच असे नाही. हे फक्त स्त्रीच्या सुपीक काळातच होऊ शकते. आणि तेही जर निरोध किंवा इतर गर्भनिरोधनाची साधने वापरली नसतील तरच.



## .... रुजण्यापर्यंत

मिलन झाल्यास फलित पेशीला गर्भाशयापर्यंत पोहोचायला ४ दिवस तर गर्भाशयातील अस्तरात रुजायला ३ दिवस असे एकूण ७ दिवस लागतात.

खालील चित्रामध्ये काय घडतंय हे तुम्ही सांगू शकाल का?



# सुपीकतेच्या खुणा...

सुपीकता व नापीकता  
ओळखायच्या काही खात्रीशीर  
खुणा, लक्षणं असतात. एकदा  
शरीरातील खुणा ओळखायला  
शिकलो की आपोआप त्या  
जाणवायलाही लागतात.



## प्राथमिक खुणा :

- ✓ योनी व गर्भाशयाच्या मुखातून पाझरणान्या स्रावात व श्लेष्म्यामध्ये बदल.
- ✓ गर्भाशयाच्या मुखाचा पोत, उंची व तोंड उघडण्यामधील बदल.
- ✓ शरीराच्या मूळ तापमानात वाढ.

प्रोजेस्टॉन्सच्या प्रभावामुळे अंडोत्सर्जनानंतर शरीराचे मूळ तापमान १ डिग्री फॅ. किंवा ०.५ डिग्री सेल्सियसने वाढते. मात्र तापमानाची नोंदणी ठेवणे व त्याचा अर्थ लावणे थोडे गुंतागुंतीचे आहे. म्हणूनच या पुस्तकात परिशिष्ट १ मध्ये या पद्धतीची माहिती दिली आहे.

## इतर खुणा :

- ✓ मासिक पाळीचक्राच्या मध्यावर पोटाच्या एका बाजूस टोचल्यासारखे दुखणे, वेदना.
- ✓ स्तन मोठे, जड व दुखरे होणे.
- ✓ त्वचा तेलकट व चेहऱ्यावर मुरुम.
- ✓ कमी-जास्त उत्साही वाटणे आणि मनःस्थितीत बदल.
- ✓ लैंगिक भावनांमध्ये चढउतार.
- ✓ .... आणि इतर बदल.

प्रत्येक स्त्रीसाठी ह्या खुणा नेहमीच खात्रीशीर असतात असे नाही. मात्र तुमच्या स्वतःच्या बाबत असूही शकतील.



तुम्हाला स्वतःमध्ये अशा खुणा जाणवल्या का ? त्याचा अर्थ काय याचा तुम्ही कधी विचार केला का ?

तुम्हाला काय वाटते ते इथे लिहा :

---

---

---



# गर्भाशय मुखातील श्लेष्मा

अंडपुटीका जसजशी वाढते तसा श्लेष्मा वाढत जातो. तो पातळसर, ताणणारा, बुळबुळीत व पारदर्शक बनत जातो.



- डोळे मिटून लक्ष केंद्रित करा .... तुमच्या मायांगात (योनीत) किंवा मांड्यांमध्ये तुम्हाला काय संवेदना जाणवतात का ?
- मायांगातील किंवा योनीमार्गातून थोडा श्लेष्मा आणि अंगठा व तर्जनीमध्ये गोळा करा आणि तो कसा आहे ते बघा.

त्याचा रंग कसा आहे ?



कोरडा का ओला ?

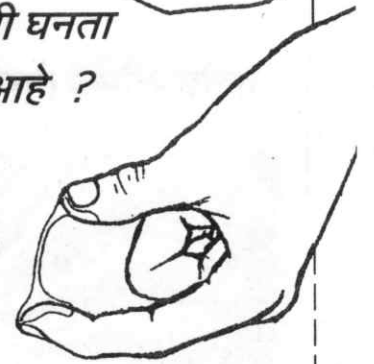
किती प्रमाणात आहे ?

स्रावाची घनता कशी आहे ?

बुळबुळीत आहे ?

तो तुटतो का ?

तो ताणला जातो का ?



स्रावामध्ये पाहण्यासारखं एवढं स्रावं असतं ?

तुमच्या स्रावात तुम्हाला श्लेष्मा जाणवला का ? असल्यास तुम्ही त्याचे वर्णन करू शकता का ?

---



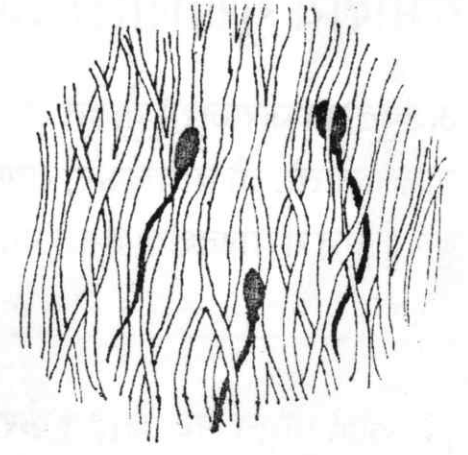
---



नापीक श्लेष्मा  
शुक्राणूंना  
गर्भाशयात  
जाण्यापासून  
रोखतो



सुपीक श्लेष्मा  
शुक्राणूंना  
गर्भाशयाकडे  
नेण्यास मदत  
करतो.



## श्लेष्म्यासंबंधीचे प्रयोग....

तुमच्या स्रावामध्ये श्लेष्मा आहे की नाही हे पाहण्यासाठी हा साधा प्रयोग करा.

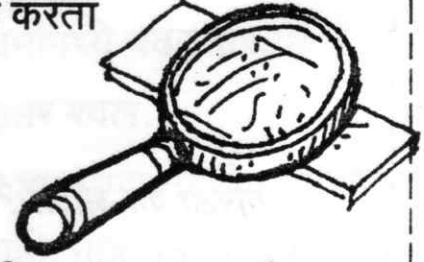
पाणी भरलेला काचेचा पेला घ्या.  
त्यामध्ये स्रावाचा थेंब सोडा.  
त्यामध्ये श्लेष्मा असल्यास तो तळाशी जातो. श्लेष्मा नसल्यास स्राव पाण्यात मिसळला जातो.



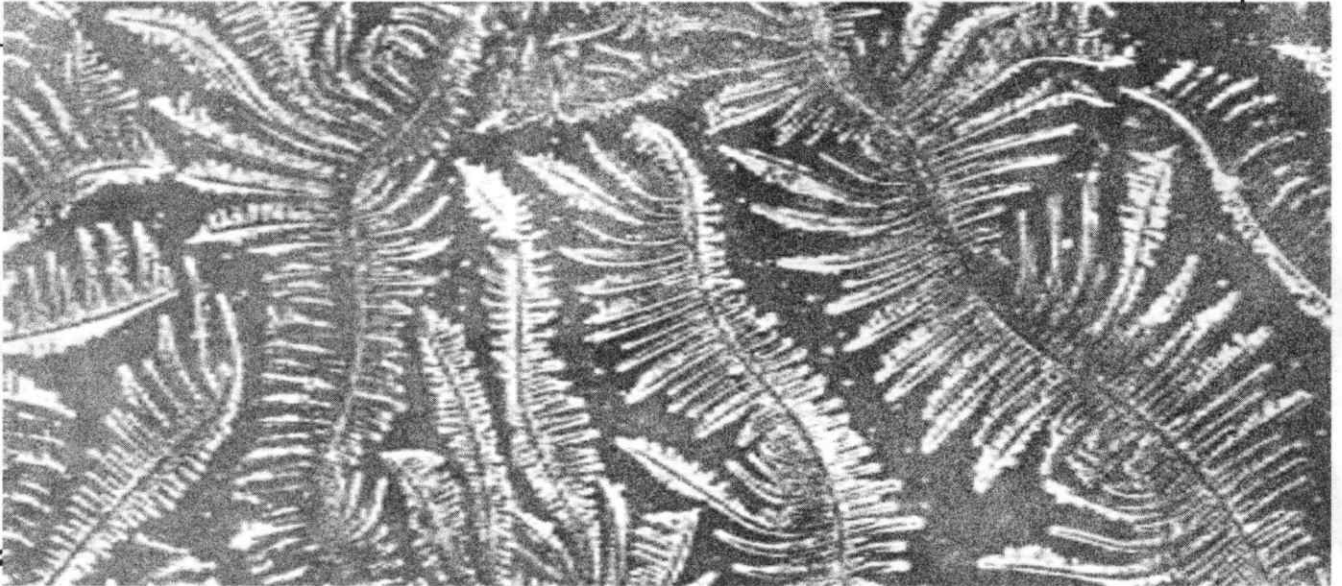
श्लेष्मा बुळबुळीत व पारदर्शक असेल तर हा खालील प्रयोग करता येईल.

एका काचेच्या पट्टीवर श्लेष्मा पसरवा, वाळवा. मग भिंगातून हा वाळलेला श्लेष्मा पहा. तुम्हाला काय दिसते ?

याच काळात आपली लाळ घेऊन हाच प्रयोग करता येईल.



सुपीक श्लेष्मा नेच्याच्या पानासारखा ('फर्न' आकृती) दिसतो... दिसत नसल्यास नापीक.



# गर्भाशयाच्या मुखामध्ये (ग्रीवेमध्ये) होणारे बदल

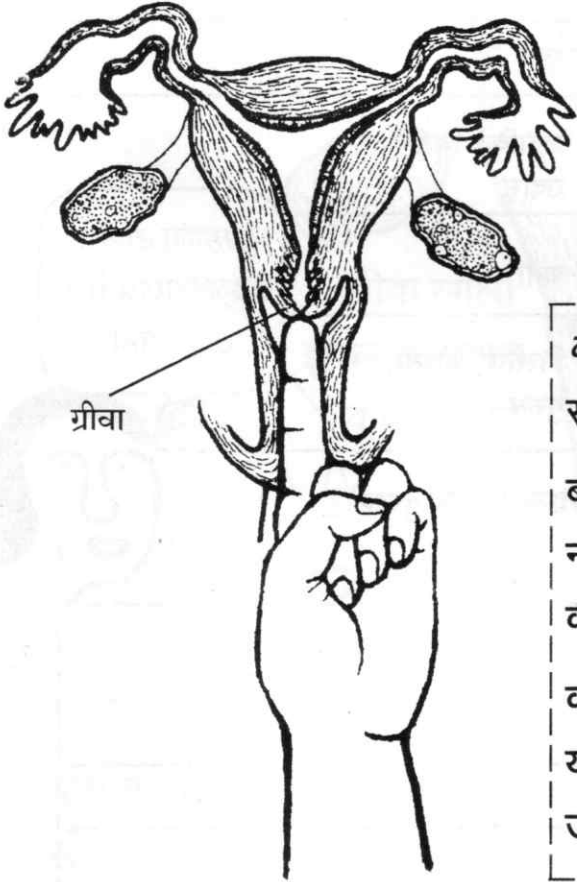


आमच्यापैकी अनेकजणींना  
ग्रीवेतील बदलांवरून सुपीक  
-नापीक काळ समजतो.

ग्रीवेतील बदल कसा समजून घ्यावा :  
उकिडवे बसून किंवा एक पाय खुर्चीवर  
ठेऊन उभे राहावे. योनीमार्गातून बोट  
घालून ग्रीवेला स्पर्श करावा.



जर ग्रीवेपर्यंत बोट पोहोचणे अवघड असेल,  
ग्रीवा मऊसर, उघडलेली जाणवत असेल तर  
तुम्ही सुपीक काळात आहात.



पण ग्रीवेपर्यंत स्पर्श करणे सहज  
असेल, ग्रीवा बंद व कठीण जाणवत  
असेल तर तुम्ही नापीक काळात  
आहात.

कठीण व मऊ स्पर्शातील फरक  
समजून घेण्यासाठी...

बोटाने नाकाच्या शेंड्याला व  
नंतर खालच्या ओठाला स्पर्श  
करा. दोन्हीत काय फरक आहे?

कानाचा वरचा भाग व कानाची पाळी  
यांना स्पर्श करा. कोणता स्पर्श कठीण  
जाणवतो आणि कोणता मऊ?





आपल्या प्रत्येकीला हे बदलचक्रात थोडे वेगळे जाणवू शकतात. आणि वेगवेगळ्या चक्राचा अनुभव वेगळा असू शकतो.

## शरीरात होणारे इतर बदल...

अंडोत्सर्जनाच्या आधी होणारे बदल इस्ट्रोजनमुळे तर अंडोत्सर्जनानंतर होणारे बदल प्रोजेस्ट्रॉन होतात. तुम्हाला हे जाणवू शकेल...



	अंडोत्सर्जनाआधी	अंडोत्सर्जनांतर
योनीत	बुळबुळीत, ओलसर	कोरडेपणा
पोटात	वाम आल्यासारखे वाटणे, मध्यात दुखणे,	★ पोटाचा आकार वाढतो. जडत्व येते. (शरीरातील पाण्याचं प्रमाण जास्त)
स्तनात	झिणाझिणल्यासारखे वाटू शकते,	स्तन जडावणे दुखरे होणे
संपूर्ण शरीर	हलके वाटणे	जडपणा वाटणे, वजन वाढणे
उत्साह	जास्त	कमी
मनस्थिती	चांगली, उत्साही	कदाचित चिडचिडा, उदास
लैंगिक भावना	जास्त	कमी
त्वचा	तकाकी, उजळ, तेलकट, काही वेळेस मुरुम	निस्तेज, कोरडी, मुरुम



तुम्हाला असेच बदल जाणवतील असे नाही.

★ अंडोत्सर्जनाच्या वेळी एका बाजूला टोचल्यासारखे दुखणे

तुम्हाला जाणवणाऱ्या बदलांची नोंद करा.

---



---



---

आता जरा गर्भाशय आणि अंडाशयाच्या आत बघूया.  
आणि ग्रीवेतून व योनीतून येणाऱ्या स्रावांमधील  
बदलांशी ते पडताळून पाहूया.

प्रत्येक दिवशी होणाऱ्या बदलांची  
नोंद ठेवण्याकरता आपण  
काही खुणांचा वापर करू शकतो.



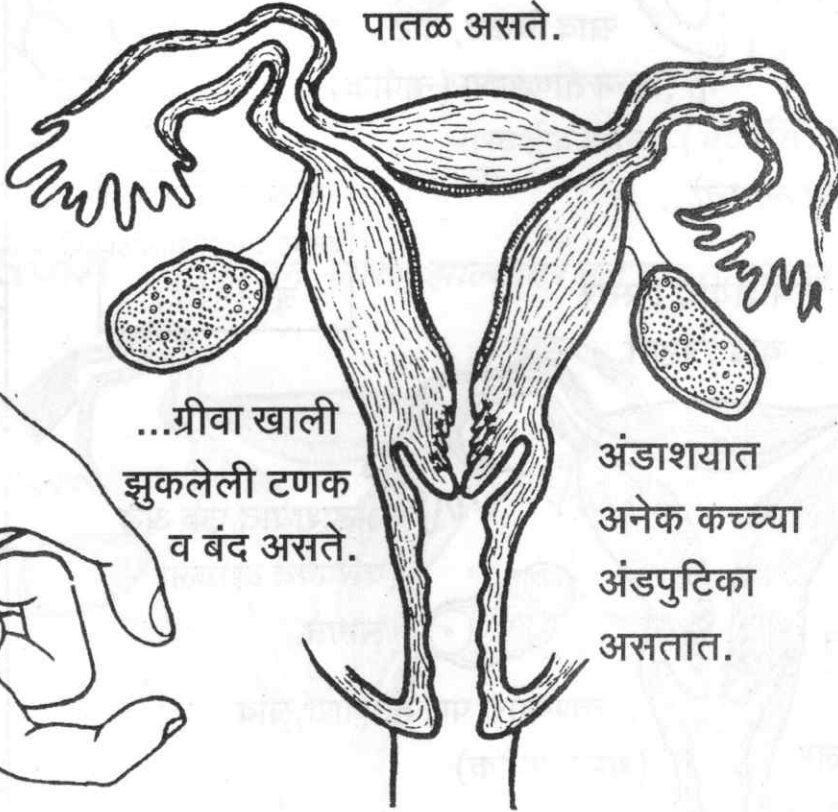
प्रत्येक चौकटीत त्या  
दिवशी आढळलेल्या  
स्रावाची रूपांच्या आधारे  
नोंद करण्यासाठी आहे.

## पाळी संपल्यावर लगेच...

संप्रेरके क्रियाशील नसतात.  
हा शांततेचा काळ.

कोरडेपणा दर्शविणारी  
ही खूण, स्राव नाही  
(नापीक)

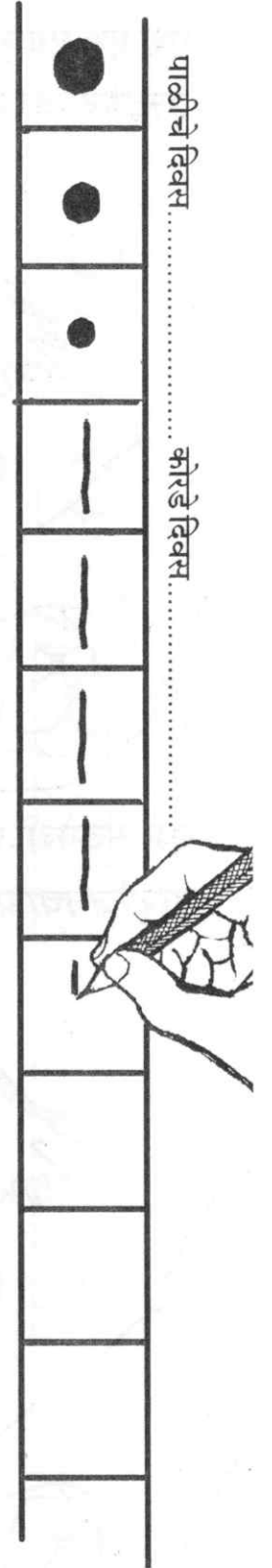
...गर्भाशयाचे अस्तर  
पातळ असते.



...ग्रीवा खाली  
झुकलेली टणक  
व बंद असते.

अंडाशयात  
अनेक कच्च्या  
अंडपुटिका  
असतात.

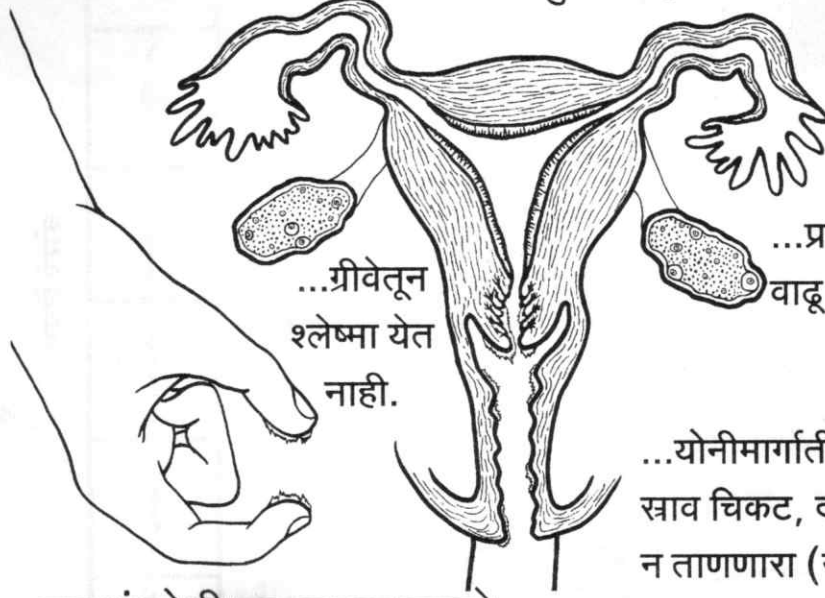
योनीमार्गात अत्यंत कमी स्राव, किंवा  
स्रावच नसतो (नापीक काळ).



## त्यानंतर...

एफ एस एच मुळे अंडाशयातील काही अंडपुटीका पिकायला सुरुवात होते.  
इस्ट्रोजनचा परिणाम जाणवू लागतो.

गर्भाशयातील अस्तर  
वाढायला सुरुवात होते.



...ग्रीवेतून  
श्लेष्मा येत  
नाही.

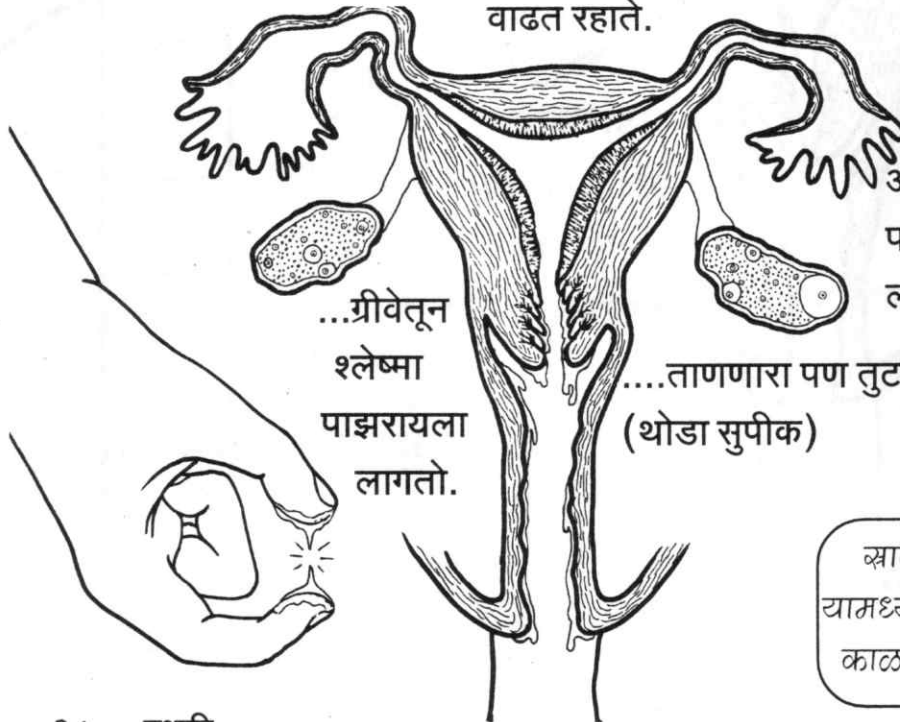
...प्रथम अनेक अंडपेशी  
वाढू लागतात.

...योनीमार्गातील  
स्राव चिकट, दाट,  
न ताणणारा (नापीक)

एक अंडपेशी जास्त वाढू लागते.

इस्ट्रोजनचा प्रभाव वाढायला लागतो...

गर्भाशयाचे अस्तर  
वाढत रहाते.



...ग्रीवेतून  
श्लेष्मा  
पाझरायला  
लागतो.

अंडाशयात एक अंडे  
परिपक्व व्हायला  
लागतं.

....ताणणारा पण तुटणारा स्राव  
(थोडा सुपीक)

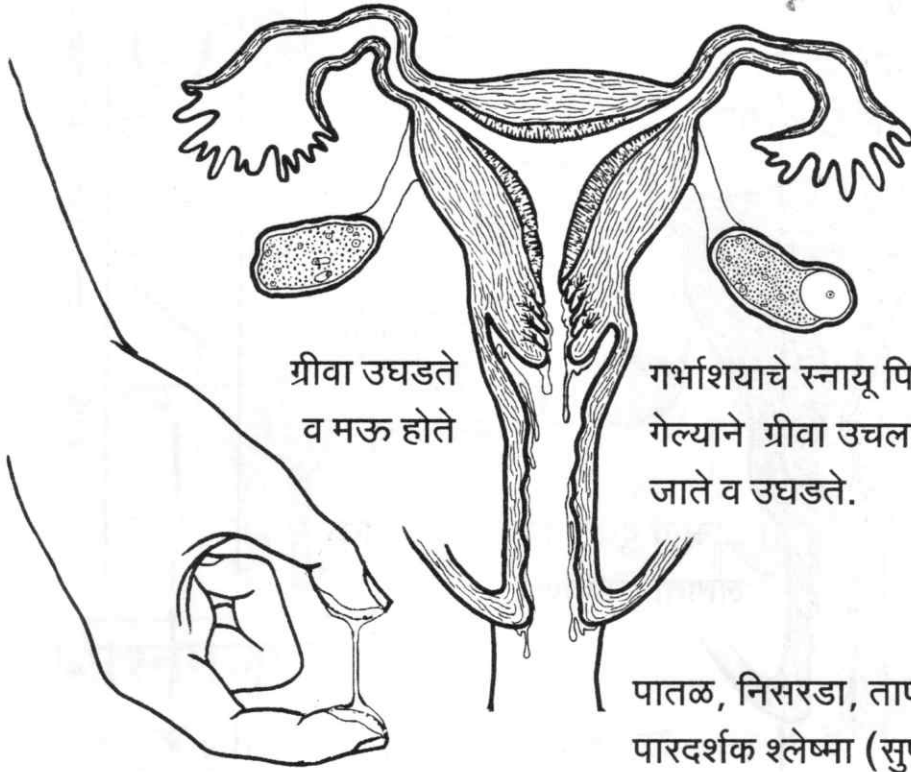
चिकट-दाट न  
ताणणाऱ्या  
स्रावासाठी खूण  
(नापीक)

ताणणारा व तुटणारा  
श्लेष्मा दाखविण्यासाठी  
खूण (सुपीक)

स्राव आणि संवेदना  
यामध्ये होणाऱ्या बदलांची  
काळजीपूर्वक नोंद घ्या.

....आणि नंतर...

इस्ट्रोजनचे परिणाम सर्वात जास्त



ग्रीवा उघडते  
व मऊ होते

गर्भाशयाचे स्नायू पिळले  
गेल्याने ग्रीवा उचलले  
जाते व उघडते.

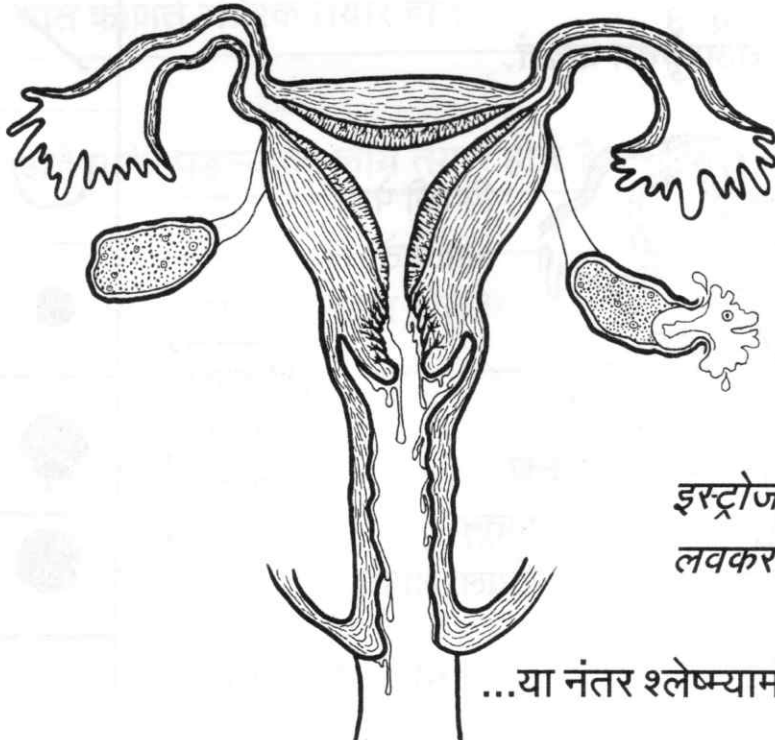
...अंडपुटीका  
फुटण्याच्या  
तयारीत  
असते.

ओल्या,  
ताणाणाऱ्या,  
निसरड्या  
श्लेष्मासाठी खूण  
(खूक सुपीक)

पातळ, निसरडा, ताणणारा व खूप  
पारदर्शक श्लेष्मा (सुपीक)

अंडोत्सर्जन

इस्ट्रोजन जास्त झाल्यावर एल एच सोडले जाते.



...अंडे बाहेर पडते.

इस्ट्रोजनचा परिणाम  
लवकरच संपतो.

...या नंतर श्लेष्मामध्ये झपाट्याने बदल होतो.



ओतसर दिवस.....ओते दिवस.....

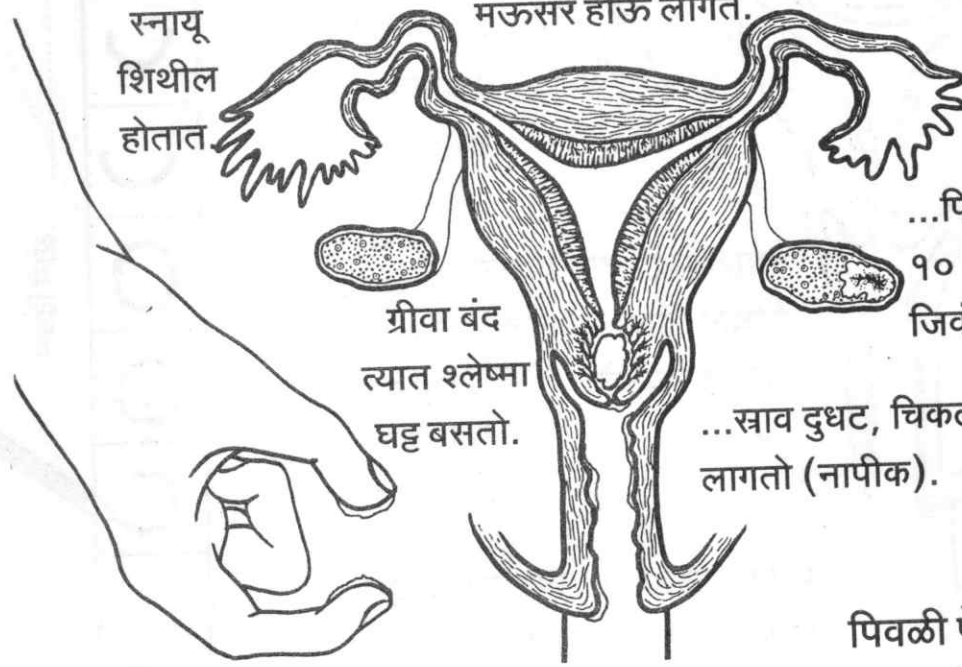
# अंडोत्सर्जानानंतर...

पिवळी पेशी तयार होते आणि

प्रोजेस्ट्रॉनचे परिणाम ठळकपणे जाणवू लागतात.

गर्भाशयाचे अस्तर जाड व

मऊसर होऊ लागते.



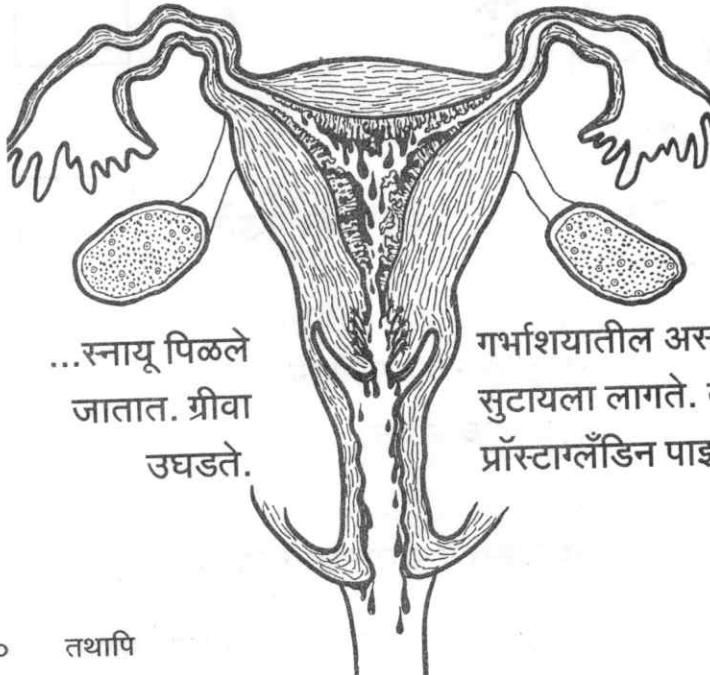
...पिवळी पेशी  
१० दिवस  
जिवंत रहाते.

...साव दुधट, चिकट, घट्ट होऊ  
लागतो (नापीक).

## आणि त्यानंतर पाळी चालू होते

प्रोजेस्ट्रॉनचा परिणाम संपतो...

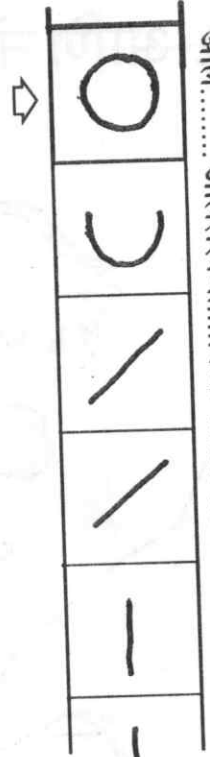
प्रोस्टाग्लॅंडिनमुळे गर्भाशयाच्या स्नायूंचाकुंचन वाढतं.



पिवळी पेशी  
आक्रसते.

पाळी चालू होते.

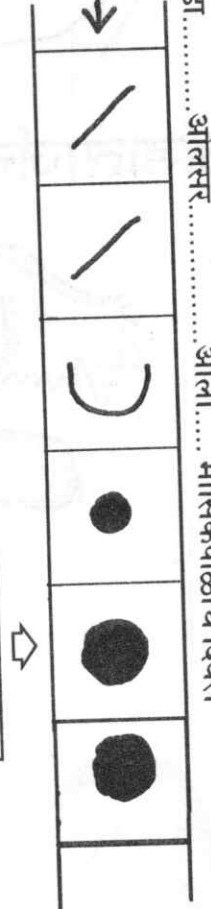
निसरड्या  
श्लेष्म्याचा  
शेवटचा  
दिवस



ओल..... ओलसरपणा..... कमी ओलसर..... कोरडा.....

कोरडा..... ओलसर..... ओला..... मासिकपाळीचे दिवस

ठिपक्याचा  
आकार  
रक्तस्राव  
दर्शवितो.



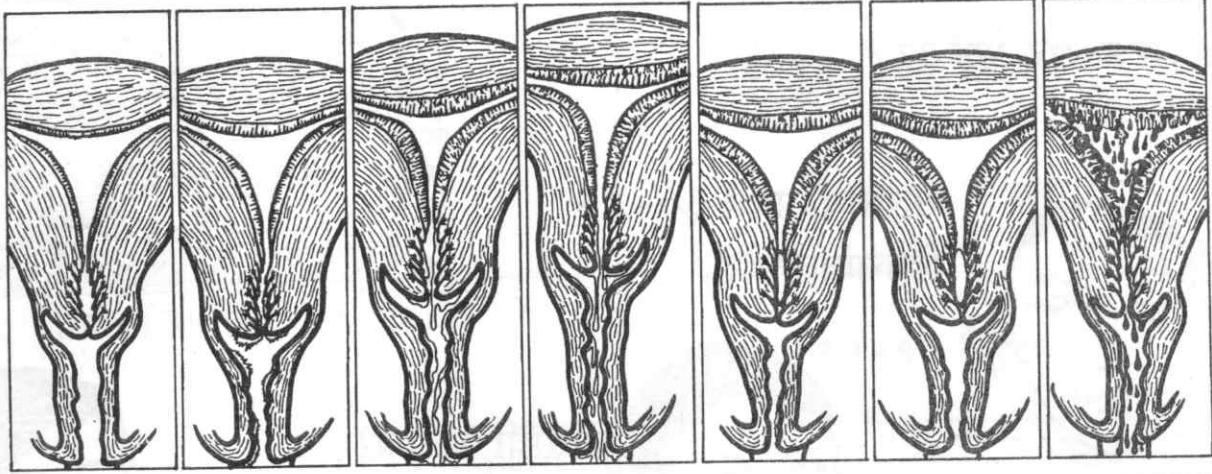


# सारांश

अंडाशय



गर्भाशय



## प्रश्नमंजुषा

१ अंडाशयात कशाची वाढ होते ज्यामुळे अंडे फुटून बाहेर टाकले जाते ?

\_\_\_\_\_

२ यात कोणते संप्रेरक तयार होते ?

\_\_\_\_\_

३ अंडे बाहेर पडल्यावर काय तयार होते ?

\_\_\_\_\_

४ यात कोणते संप्रेरक तयार होते ?

\_\_\_\_\_

८ अंडाशय व गर्भाशयाच्या चक्राची तुलना करा.

अंडाशयामध्ये व गर्भाशयामध्ये तुम्हाला काय आढळले ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

५ इस्ट्रोजनमुळे काय परिणाम होतो ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

६ प्रोजेस्ट्रॉनमुळे काय परिणाम होतो ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

७ पाळी का येते ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# मासिक पाळीचक्राची लांबी

पुस्तके सांगतात की स्त्रियांचे मासिक पाळी चक्र २८ दिवसांचे असते आणि १४ व्या दिवशी अंडे बाहेर पडते.

...पण हे खरं आहे का ?



सलमाची पाळी ३०-३१ दिवसांनंतर येते.



जयाचे पाळीचे चक्र छोटे २० ते २३ दिवसांचे आहे.



लीसाची पाळी बरेचदा ४० दिवसांनी येते.



प्रियाची पाळी २७ ते ३६ दिवसांत कधीही येते.

स्वाभाविक काय आहे ?

आपल्या मासिक पाळी चक्राच्या लांबीत खूप वैविध्य आहे असा आपल्या सगळ्यांचा अनुभव सांगतो. २४ ते ३६ दिवस ही तथाकथित 'सर्वसामान्य' मानली जाणारी पाळीचक्राची लांबी आहे.

लांबीपेक्षा पाळीचक्राच्यामध्ये काय घडतं आहे यावर लक्ष ठेवणं जास्त महत्त्वाचे आहे. उदा. अंडोत्सर्जन होते की नाही? इन्ट्रोजन आणि प्रोजेस्ट्रॉन या दोन्ही संप्रेरकांचे परिणाम तुम्हाला जाणवत आहेत का?

तुमचं सर्वात लहान आणि सर्वात मोठं पाळीचक्र आठवतंय का ? त्यांच्यामध्ये किती अंतर होते ?

---

---

---

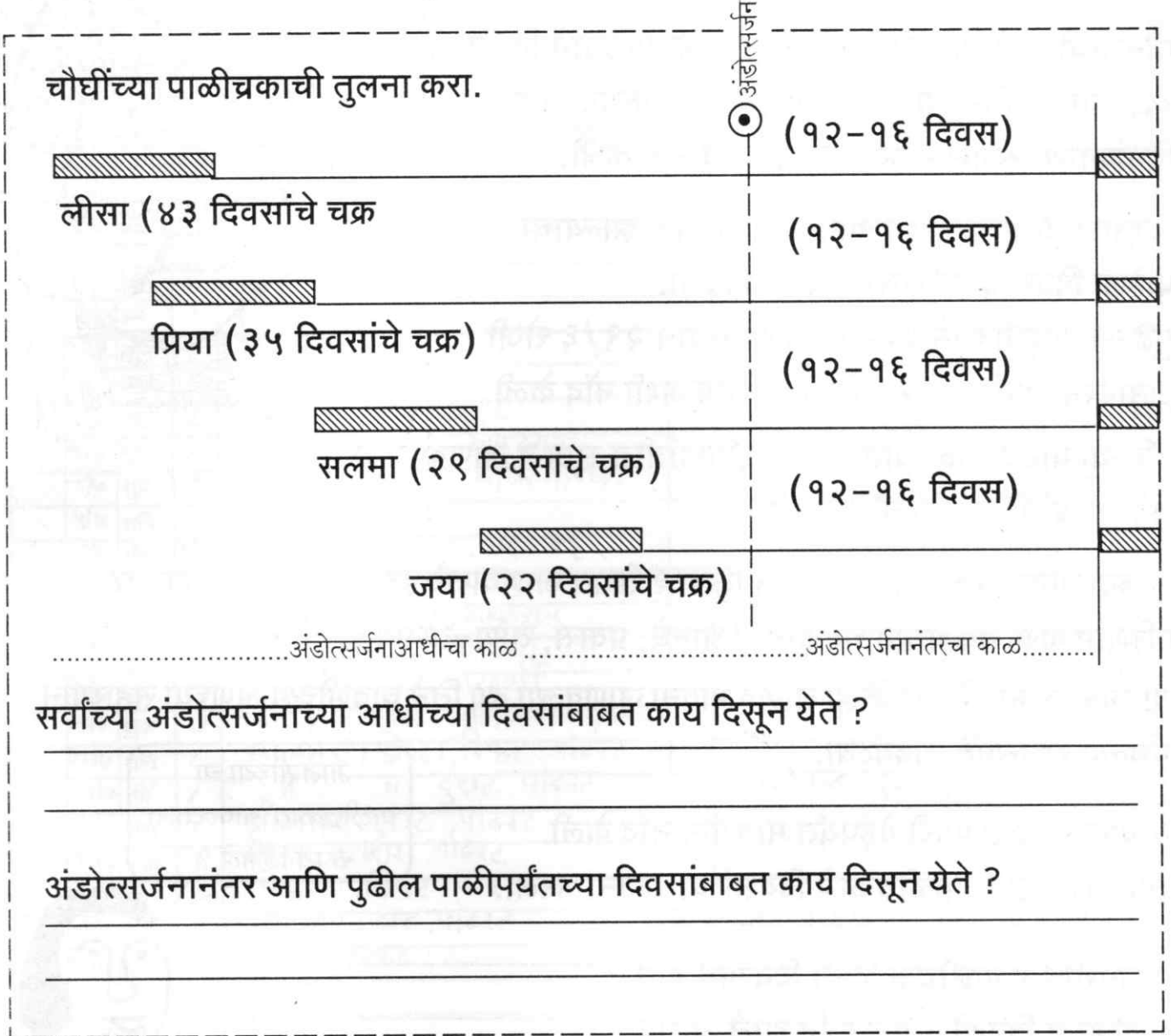
---

---

# अंडोत्सर्जन आणि पाळीचक्राची लांबी

पाळीचक्राची लांबी अंडोत्सर्जावर अवलंबून आहे.

जर अंडोत्सर्जन उशीरा झाले तर तुमची पाळीही उशीरा येते.



अंडोत्सर्जन आधीचा काळ : यात खूपच वैविध्य आढळते. हा काळ ७ दिवसांइतका लहान किंवा महिने, वर्षाइतका मोठाही असू शकतो.

अंडोत्सर्जनानंतरचा काळ : यात फारसा फरक नसतो. साधारणतः १२ ते १६ दिवसांचा काळ. वैयक्तिक पातळीवरही कमी विविधता आढळते.

काही महिने पाळीचक्राची नोंदणी केल्यावर ती एकत्रितपणे 'सारांश तक्त्या'मध्ये भरा व तुलना करा.



दोन नमुना 'सारांश' तक्ते पुस्तकाच्या शेवटी दिले आहेत.

## पाळी चक्राची नोंद कशी ठेवावी...

हा तक्ता मानसी (वय २२ वर्ष) ने भरलेला आहे. तिने तिच्या जून आणि जुलै २००३ मधील नोंदी इथे केल्या आहेत.

मानसीची पाळी सोमवारी सुरु झाली. आठवड्याचे दिवस या रकान्यामध्ये तिने 'सोम'च्या बाजूला खूण केली. नंतर दिनांकाच्या रकान्यामध्ये २३/६ अशी नोंद केली.

त्यानंतर चिन्हांच्या रकान्यामध्ये पाळी सुरु झाल्याचा पहिला दिवस दर्शविणारा ठिपका काढला.

पुढे जाण्यापूर्वी तिने कॅलेंडरच्या सहाय्याने २९/६ रोजी अमावस्या आणि १३/७ रोजी पौर्णिमा अशी नोंद केली.

पहिल्या मोठ्या रकान्यात तिने योनीमार्गातील स्राव व जाणवणाऱ्या संवेदना यांची शब्दांत नोंद ठेवली.

पुढच्या मोठ्या रकान्यात मानसीने तिला शरीरात जाणवणारे इतर बदल, पाळीचक्रावर परिणाम करू शकणाऱ्या घटकांची (औषधे, प्रवास, ताण-तणाव इ.) नोंद केली.

या काळात ज्या दिवशी तिला लैंगिक भावना जाणवल्या त्या तिने चांदणीच्या खुणेच्या सहाय्याने मधल्या रकान्यात नोंदवल्या.

याप्रमाणे पुढची पाळी येईपर्यंत मानसीने नोंद केली. त्यानंतरच तिने 'पाळीचक्राचे दिवसां'चा रकाना भरला.



मानसीच्या या पाळीचक्रात आपल्याला काय दिसले ?



मानसीचे हे पाळीचक्र किती दिवसांचे होते ? \_\_\_\_\_

कोणत्या दिवशी अंडोत्सर्जन झाले असावे ? \_\_\_\_\_

तिचे जास्त सुपीक दिवस कोणते ? \_\_\_\_\_

तिचे कमी सुपीक दिवस कोणते ? \_\_\_\_\_

तिचे नापीक दिवस कोणते ? \_\_\_\_\_

३१ व्या दिवशी ताणणारा स्राव का पाझरला ? \_\_\_\_\_

## सुपीकता चक्राचा तक्ता

नाव : मानसी

वय : 22

महिने : जून - जुलै

वर्ष : 2003

चंद्रकला	तारीख	वार	चिन्हे	सावाचा प्रकार, जाणीव	इतर खूणा, संवेदना... नोट्स	पालीचक्राचे दिवस
				ओला, कोरडा? चिकटसर, दुधट, निसरडा, ताणणारा? पांढरा, पिवळट चॉकलेटी, लाल, थेंब थेंब रक्त? अपारदर्शी, गढूळलेला, पारदर्शी? वास?	जडत्व, टोचल्यासारखी वेदना..कुठे? (पोटात, स्तनात..) शारीरिक अथवा मानसिक ताण?...प्रवास? आजार, औषधे?	
		रवि	○			
	23/6	सोम	●	चॉकलेटी/लाव	पोटात हलके वाम	1
	24/6	मंगळ	●	लाव भडक, गुठळ्या न श्लेष्मा		2
	25/6	बुध	●	लाव, गुठळ्या	श्रीवा उचलवेली, टणक	3
	26/6	गुरु	●	लाव		4
	27/6	शुक्र	●	चॉकलेटीसर		5
	28/6	शनि		कोरडेपण	स्तनात हलकेपणा, छोट	6
	29/6	रवि		कोरडेपणा		7
	30/6	सोम		कोरडेपणा	श्रीवा-वाली (सह्यपणे स्पर्श शक्य)	8
	1/7	मंगळ		कोरडेपणा	रात्रीचा प्रवास	9
	2/7	बुध	/	ओलसर, चिकट, दुधट	अद्विष्ट शीप	10
	3/7	गुरु	/	ओलसर, पांढुरका, चिकटसर	बोहेस्ये जेवण	11
	4/7	शुक्र	/	ओलसर, पांढुरका साथीसारखा		12
	5/7	शनि	/	साथीसारखा, दुधट		13
	6/7	रवि	U	ओलसर, ताणणारा, गढूळसर	श्रीवा उचलवेली स्पर्श करणे उघड	14
	7/7	सोम	U	ओलसर, ताणणारा, गढूळसर	" " मऊसर	15
	8/7	मंगळ	○	ओला, ताणणारा, गढूळसर	श्रीवा वर, मऊ उघडलेली	16
	9/7	बुध	○	ओला, निसरडा पारदर्शी	" " मध्यभागी वेदना	17
	10/7	गुरु	○	ओला, निसरडा पारदर्शी	" " डाव्या बाजूस टोचल्यासारखे	18
	11/7	शुक्र	U	फिफित ओलसर ताणणारा गढूळलेला	श्रीवा झुकलेली	19
	12/7	शनि	/	ओलसर/कोरडा, चिकट, पांढरट	" " टणक बंद	20
	13/7	रवि	/	" " दुधट पांढरट	स्तन जड दुखरे	21
	14/7	सोम	/	ओलसर, दुधट, पांढरट	" " ओटीपोट फुगल्यासारखे	22
	15/7	मंगळ		कोरडा, ताणणारा पांढरट	"	23
	16/7	बुध	/	ओलसर, चिकट पांढरट	" "	24
	17/7	गुरु	/	ओलसर, दाट, पांढरट	" पिडपिडपणा, मनास्थिती बिघडते	25
	18/7	शुक्र		कोरडा चिकट	" " डोकेंदुखी	26
	19/7	शनि		कोरडा	" "	27
	20/7	रवि		कोरडा	" "	28
	21/7	सोम	/	ओलसर, चिकट-दाट, पांढरट		29
	22/7	मंगळ	/	" " " "	हलके वाम, ओटीपोटात वेदना	30
	23/7	बुध	○	ओलसर, चिकट, गढूळलेला		31
	24/7	गुरु	●	पुढील चक्र		
	25/7	शुक्र	●			
	26/7	शनि				
	27/7	रवि				
	28/7	सोम				

\* = लैंगिक संबंधाची इच्छा, आकर्षण, तणाव जाणवणे. ✓ = लैंगिक संबंध

## पाळीचक्रातील वैविध्य

काही महिने पाळीचक्रातील सुपीकतेच्या नोंदी ठेवल्यानंतर तुम्हाला आढळेल की तुमचे चक्र मानसीसारखेच असेल असे नाही. किंबहुना मानसीच्या इतर चक्रांच्या नोंदीही या चक्रासारख्याच असतील असे नाही.



वेगवेगळ्या स्त्रियांच्या पाळीचक्रांमध्ये खूप फरक असतो. किंवा एकाच स्त्रीच्या पाळीचक्रातही फरक असतो.

पाळीचक्राची नोंद केल्यावर सावांचा विशिष्ट पॅटर्न दिसून येतो का?  
तुम्हाला काय आढळले ?

- अस्पष्ट, सुपीकतेची शक्यता.
- सुपीक श्लेष्माच्या स्पष्ट खूणा व पॅटर्न.
- नापीक (अंडोत्सर्जन न झालेला).
- अजून नक्की काहीच स्पष्टता येत नाही.

खालील प्रमाणे दिवसांची नोंद घ्या.

- पाळीचक्राचे एकूण दिवस \_\_\_\_\_
- पहिल्या दिवसापासून ते सुपीक श्लेष्माचा शेवटचा दिवस \_\_\_\_\_
- सुपीक श्लेष्माच्या शेवटच्या दिवसापासून पाळीच्या पहिल्या दिवसापर्यंत \_\_\_\_\_

तुमच्या पुढील चक्रांशी हे आकडे जुळवायचा प्रयत्न करा.

पाळीचक्रातील वैविध्यता लक्षात घेण्यासाठी ३ ते ६ महिने नोंद ठेवावी. ऋतुंचा परिणाम समजून घेण्यासाठी किमान एक वर्ष नोंद ठेवावी.

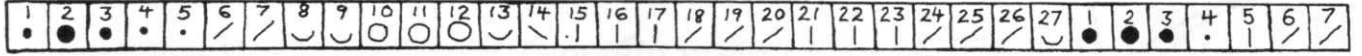


# समजून घेताना...

मला ओलसरपणा व  
ताणणाचा श्लेष्मा जाणवला.  
मग एका बाजूस टोचल्या-  
सारख्या वेदना. दोन  
दिवसांनी रतनात जडपणा  
जाणवू लागला.

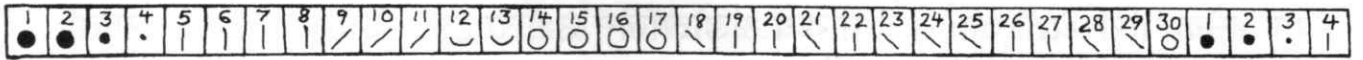


प्रियाचे पाळीचे एक चक्र २७ दिवसांचे आहे व अंडोत्सर्जन १२व्या दिवशी.



हे समजून घेणं माझ्या  
दृष्टीने फार महत्वाचे आहे.

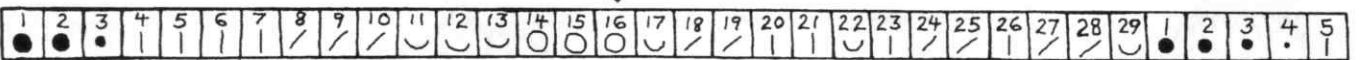
सलमाच्या ३० दिवसांच्या या पाळीचक्रात  
१७ व्या दिवशी अंडोत्सर्जन झाल्याचे आढळते.



या खूणा आता माझ्या नीट  
लक्षात आल्या आहेत.



मानसीच्या २९ दिवसांच्या दोन पाळीचक्रांपैकी एकामध्ये  
१५व्या दिवशी तर दुसऱ्यामध्ये १६व्या दिवशी  
अंडोत्सर्जन झाल्याचे आढळते.



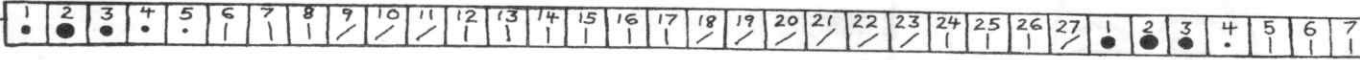
म्हणजेच दोन समान लांबीच्या चक्रांमध्ये अंडोत्सर्जन वेगवेगळ्या दिवशी होऊ शकते.

## याचा अर्थ काय असावा बरं?



मला सुपीक झाव दिसलाच नाही....  
या पाळीत वेदना आणि  
फार रक्तही गेलं नाही.

हे जयाचे मागच्या महिन्यातील २७ दिवसांचे पाळीचक्र.



तुमच्या मते जयाच्या या चक्रात काय घडले अथवा घडले नाही?

अशा अनेक परिस्थिती आहेत ज्यामध्ये अंडोत्सर्जन उशीरा होते किंवा काही काळासाठी अंडोत्सर्जन अजिबात होतही नाही...

गरोदरपण

स्तनपान

काही औषधे

प्रवास

डाएटिंग किंवा

उपासमार

शारीरिक अथवा  
मानसिक ताणामुळे  
मध्यमंदू व पिच्युटरी  
ग्रंथीच्या कामावर  
परिणाम होतो.

दुःख किंवा  
अतिआनंद

उष्णता

ताप

धावण्यासारखा

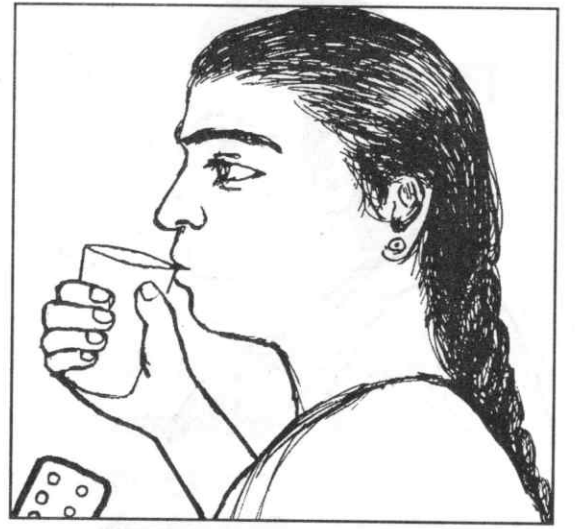
व्यायाम

कष्टाचे काम

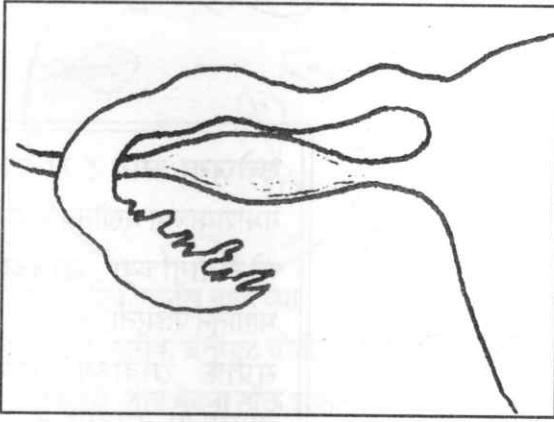


अंडोत्सर्जन बऱ्याच कारणांनी लांबतं किंवा थांबतं. मागील पानांवर दिलेली बरीचशी कारणं नैसर्गिक आहेत. अंडोत्सर्जन थांबण्यामागचे सर्वसामान्य 'अनैसर्गिक' किंवा कृत्रिम कारण म्हणजे गर्भनिरोधक गोळ्या.

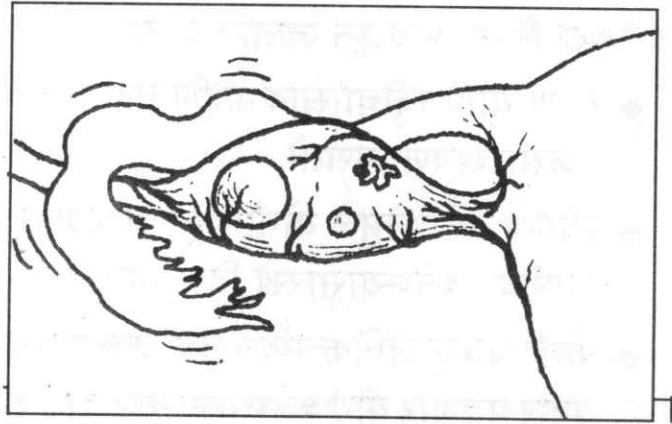
हे गर्भनिरोधक गोळ्या घेणाऱ्या स्त्रीचं चित्र आहे.



गोळ्या घेणाऱ्या स्त्रीचे अंडाशय असे दिसते.



गोळ्या न घेणाऱ्या स्त्रीचे अंडाशय असे दिसते.



दोन्ही चित्रांची तुलना करा. तुम्हाला काय फरक दिसतात ?

---



---



---



---

**संप्रेरक गोळ्या कशा काम करतात ?**

गर्भनिरोधक गोळ्यांमधील कृत्रिम संप्रेरके इस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉन या नैसर्गिक संप्रेरकांची जागा घेतात. यामुळे मध्य मेंदू व पिच्युटरी ग्रंथींना एफ एस एच ची गरज नसल्याचे भासवले जाते. अशा प्रकारे अंडोत्सर्जनाची प्रक्रिया थांबते.\*

मासिक पाळीच्या ५व्या दिवसापासून २१ दिवसांसाठी म्हणजेच तीन आठवड्याकरता गोळ्या घेतल्या जातात. तीन आठवड्यांनंतर गोळ्या थांबवल्यावर रक्तातील संप्रेरकांचा प्रभाव नष्ट होतो. यामुळे 'पाळी' येते. त्यामुळे ही कृत्रिम 'पाळीचक्रे' बरोबर २८ दिवसांची असतात.

\* इतर संप्रेरक पद्धतीही अंडोत्सर्जनच्या प्रक्रियेला लांबवतात.

विचार करा-  
नसलेल्या आज्ञासाठी  
रोज औषध घ्यायचे?





काही वेळेस स्राव  
ओळखण्यामध्ये माझा  
गोंधळ होतो.



अगदी नियमित  
पाळीचक्रातही कधी  
कधी स्पष्टता नसते.

## शंका येण्याची कारणे...

अनेकदा स्त्रिया गोंधळून जातात कारण...

- ◆ कोणत्याही स्त्रीचा स्राव आणि चक्र यात एकसारखेपणा नसतो.
- ◆ लैंगिक उत्तेजनेमुळे योनीमधून पाझरणारे स्रावही 'सुपीक' श्लेष्म्यासारखे दिसू शकतात.
- ◆ काही वेळेस लैंगिक संबंधाच्या एक दिवसानंतर योनीमार्गातून बाहेर पडणारे वीर्य श्लेष्म्यासारखे वाटू शकते.
- ◆ गर्भाशयाच्या मुखाजवळ जंतुदोष अथवा सूज आली असल्यास स्रावाचे प्रमाण वाढते.

शृंगारिक-प्रणयरम्य सिनेमा पहाताना, पुस्तक वाचताना किंवा एखाद्या व्यक्तीचे अचानक आकर्षण वाटल्यास तुम्हाला योनीत ओलसर/निसरडेपणा जाणवू शकतो. हा उत्तेजना स्राव असतो.

उत्तेजना स्राव : हा स्राव गर्भाशयाच्या मुखातून नव्हेतर योनीमार्गाच्या खालच्या भागातून पाझरतो. तुम्ही आधी सुपीक स्रावाच्या खुणा तपासल्या नसतील तर या स्रावामुळे गोंधळ होऊ शकतो. लैंगिक उत्तेजना संपल्यावर हा स्राव फार काळ रहात नाही.

तुम्हाला कधी असा अनुभव आला आहे का? असल्यास ती परिस्थिती आठवते का?  
तुम्हाला तेव्हा अजून काय वाटले/जाणवले ?

तुमचे स्वतःचे सुपीक-नापीकतेचे काळ  
ओळखायला शिकताना याची मदत होईल.



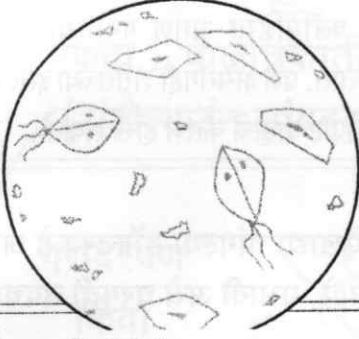
# काही आजार आहे का ?



माझा स्राव बदलला होता. स्राव पू सारखा झाला आणि त्याला घाण वास येत होता. मायांगाला खूप खाजही सुटत होती. ही जंतुलागण आहे, हे मला समजले.

स्रावाच्या नोंदीमुळे कोणता स्राव निरोगी व कोणता नाही हे समजायला मदत होते.

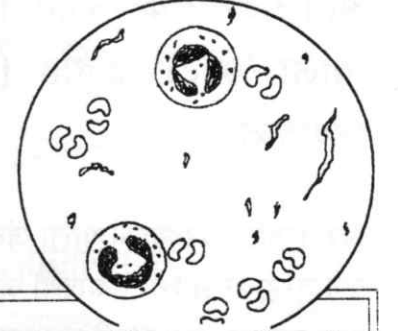
ह्या सूक्ष्म जंतूमुळे लागण होते. जी योनीमार्गातून गर्भाशयात जाते आणि अंडनलिकामध्ये व कधी कधी ओटीपोटाच्या पोकळीतही पसरू शकते.



'ट्रिक' : ट्रिकोमोनेस नावाच्या हालणाच्या बारीक जंतूमुळे योनीत खाज सुटते, तीव्र वेदना होऊ शकते. योनीमार्गातील भिंती लालसर व स्राव फेसाळ दिसतो.

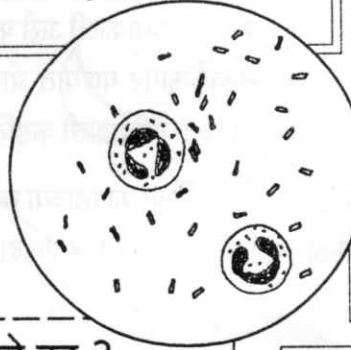


'बुरशी' : कॅन्डिडा नावाच्या बुरशीमुळे खाज सुटते, वेदना होतात. स्राव दह्यासारखा दिसू शकतो. योनीमार्गाच्या आत पांढरट चट्टे दिसतात.



'गरमी' (गनोरिया): चवळीच्या दोन दाण्यासारख्या दिसणाऱ्या गनोरिया नावाच्या जंतूमुळे लघवीच्या वेळेस जळजळ होते व पू होतो. गर्भाशय आणि नलिकांमध्ये पसरतो.

'क्लॅमिडिया' : सूक्ष्म क्लॅमिडिया जंतूमुळे होतो. सहसा वेदना होत नाहीत, पण पाणीदार स्राव व मासळीसारखा वास येतो.



इतर : आंतड्यांमधील संमिश्र जीवाणूमुळे होतो. त्यामुळे खाज सुटते, वेदना होतात. पूमिश्रित स्राव.

तुम्हाला या आधी योनीदाह झाला आहे का ?

त्याचे वर्णन करू शकता का?

---

---

निरोगी व लागण झालेल्या योनीस्रावातील फरक तुम्ही ओळखू शकता? व कसा ?

---

---

प्रजननमार्गाचे आजार कसे होतात?

शरीरसंबंध (लिंग व योनीच्या संपर्कातून) हे जंतुलागण होण्याचे एक कारण असू शकते. इतर कारणं म्हणजे गर्भपात, प्रसूती आणि तांबी व नसबंदीसारख्या गर्भनिरोधन पद्धती, कुपोषण आणि कमी प्रतिकारशक्ती यामुळे भर पडू शकते.

## प्रजननमार्गाचे आजार (आर टी आय)

...यामुळे खूप वेदना व त्रास होतो, तसंच मूल न होण्याचं कारण ठरू शकते. योनी, योनीमार्ग, गर्भाशयमुख यातील प्रजनन मार्गाच्या खालच्या भागाचे आजार म्हणतात.

तर गर्भाशय आणि अंडनलिकेतील लागणीला वरच्या भागाचे आजार म्हणतात. जेव्हा आर टी आय अंडनलिकेतून ओटीपोटामध्ये पसरतो तेव्हा त्याला 'ओटीपोट दाह' (पी आय डी) असे म्हणतात.



वरचा आर टी आय आणि 'पीआयडी' हे आजार साधारणतः क्लॅमिडिया आणि गनोरिया यासारख्या जंतुमुळे होतात. पण क्षयरोगही शरीराच्या इतर भागातून पसरून ओटीपोट दाहाचे कारण होऊ शकतो.

जर तुम्हाला वरच्या भागाला जंतूलागण झाली आहे असे वाटत असेल तर त्वरित एखाद्या चांगल्या डॉक्टरकडे जा. पण तुम्हाला साध्या प्रकारची जंतूलागण आताच झालेली असेल तर तुम्ही काही सोपे, प्रभावी असे घरगुती उपचार करू शकता. असे काही उपचार खाली दिले आहेत.

जंतू लागण	उपचार : पद्धती आणि उपयोग	ते कसे काम करते
बुरशी किंवा ट्रिक	कडुलिंब - ताजी ८-१० पाने बारीक वाटा. हे वाटण मऊ, स्वच्छ कापडाच्या तुकड्यामध्ये पसरा. बोटाच्या आकारात गुंडाळा व दोन्याने बांधा. योनीमधून ते आत सरकवा. दहा दिवस रोज सकाळी-संध्याकाळी असे करा. त्याचप्रमाणे ठेचलेल्या कडुलिंबाची पाने टाकून उकळलेल्या कोमट पाण्यात थोडा वेळ बसा. 'ट्रिक'च्या उपचारासाठी पुरुषांनी लिंगाच्या पुढच्या त्वचेखाली कडुलिंबाचे वाटण लावावे.	कडुलिंब जंतूना व जंताना प्रतिरोध करते. ते रक्तशुद्ध करते. गर्भाशयाचे 'टॉनिक' आणि मधुमेहविरोधी.
बुरशी किंवा अ-विशिष्ट	दही - २ चमचे ताजे दही घ्या. बोटाने किंवा कापडाच्या स्वच्छ तुकड्याने योनीमध्ये आतल्या बाजूला ते चोळा. पूर्ण बरे होईपर्यंत रोज एकदा किंवा दोनदा हा उपचार करा.	दह्यामध्ये आम्ल असते. त्यातील लॅक्टोबॅसिलस इतर जंतूना आव्हान देते.
ट्रिक किंवा अ-विशिष्ट	लसूण - नख लागू न देता लसणाची एक मोठी पाकळी सोला. योनीमार्गाच्या वरच्या भागात तो घाला. रात्रभर ती आत ठेवा. किंवा सकाळी आणि संध्याकाळी बदला. असे १५ दिवस करा. एक लसूण पाकळी रोज खा. (पुरुषांनी पण खावी.)	लसूण हा जंतूनाशक आहे. वेदनाही कमी करतो.

तुम्ही कधी अशा प्रकारचे उपचार केले आहेत का? केव्हा? त्याचा उपयोग कसा झाला?



लिंगसांख्यिक आजाबात दोन्ही जोडीदारांनी उपचार घेण्याची गरज असते.

# परिणाम करणारे इतर घटक

स्वावावर थेट परिणाम करतात जसे...



जंतूंप्रादुर्भाव  
(योनी, ग्रीवा वरील  
प्रजनन मार्गात)



औषधे  
अॅलर्जीवरची  
... गर्भनिरोधके,  
स्टिरॉईडस्

किंवा... पाळीचक्रातील स्वावाच्या काळावर, प्रमाणावर परिणाम करतात.

(अंडोत्सर्जन लांबवून अथवा थांबवून) जसे...

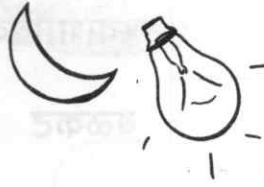
गरोदरपण  
किंवा  
स्तनपान



आजारपण  
जास्त ताप



नैसर्गिक किंवा  
कृत्रिम प्रकाश



इतर स्त्रिया किंवा  
मुलींबरोबर एकत्र  
राहण्यामुळे



माझ्या वसतीगृहात आमच्या  
मजल्यावर सगळ्याजणींची  
पाळी साधारणतः एकाच  
वेळी येते.

शारीरिक किंवा भावनात्मक घटक,  
शस्त्रक्रिया, किंवा भीती यासारखे तणाव  
एका मयदिच्या पलिकडे गेल्यावर यांचा  
शरीराच्या रोजच्या कार्यावर परिणाम होऊ  
लागतो.

या तणावाचे परिणाम मध्य मेंदू आणि  
एंडोक्रिन ग्रंथींचा समावेश असल्याने  
शरीरातील सर्व संस्थांवर किंवा पूर्ण शरीरावर  
होऊ शकतात. हे परिणाम चेतापेशींच्या  
जाळ्याद्वारे आणि रक्तातील संप्रेरकांमधून  
होतात.

ताणामुळे मध्य मेंदूद्वारे चालणारे पिच्युरटी  
ग्रंथीचे नेहमीचे काम थंडावते. याचा  
लैंगिकता व सुपीकतेवर परिणाम होतो.

# आपल्या स्वतःच्या शरीराशी मैत्री करू या...



तुमच्या 'त्या' अवयवांना  
स्पर्श करायला आवडत  
नाही म्हणून स्राव  
ओळखणे अवघड  
जाते का?  
मलाही सुरुवातीला  
तसेच वाटायचे.

आता या क्षणी तुम्हाला तुमच्या शरीराबद्दल काय वाटते  
हे या कोड्याच्या माध्यमातून तपासून घेऊया.

कोड्यात दोन्ही बाजूला भाववाचक शब्दांची यादी आहे.  
ती वाचून शब्दाला लागून असणाऱ्या चौकटीत ✓ ही  
खूण करा. ज्या शब्दाबद्दल खात्री नाही, तेथे मधल्या  
चौकटीचा वापर करा.

अस्वच्छ

अशुद्ध

विकृत

अशक्त

आजारी

लाज

दूषित


स्वच्छ

शुद्ध

स्वाभाविक

बळकट

निरोगी

अभिमान

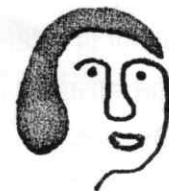
निर्मळ

अनेक स्त्रिया नकारात्मक  
चौकटीवर खुणा करताना  
आढळतात.

आपल्याला असे वाटते कारण  
आपण जे ऐकलेले, वाचलेले  
असते त्याबाबत आपण कधी  
प्रश्नच उठवलेला नसतो.  
आपण आपल्या शरीराचा  
आवाजच कधी लक्ष देऊन  
ऐकलेला नसतो.

आपण जणू स्वतःच्या  
शरीराबाहेरच जगत असतो.  
आपल्या शरीराचा ताबा  
दुसऱ्यांकडे जाऊ देतो.

आपले पूर्ण शरीर स्वच्छ, निरोगी,  
बळकट, संवेदनशील व चेतनामय  
असते. पुढील पाठे वाचताना ही  
वाक्ये लक्षात असू द्या.



## आपल्याला काय काय जाणवते ?



पाळीच्या काळात माझी  
पाठ फार दुखते. रूपा  
गोळे येतात. कधी कधी  
तर चक्करच येते.



माझे पाय  
दुखतात.



अंडोत्सर्जनांतर माझे  
शरीर जडावते. मला  
सुस्त/कंटाळवाणे  
वाटते. माझे स्तन  
दुखवे होतात.



मला काहीच त्रास  
होत नाही.

अंडोत्सर्जनाच्या  
आधी मला रूपाच  
प्रेमळ वाटते. या  
काळात मी सहज  
उत्तेजीत होते.



अंडोत्सर्जनाच्या  
आसपासच्या दिवसात  
मला रूपाच उत्साही  
वाटते.



आपल्यापैकी  
काहीजणींना पाळी  
दरम्यान जास्त  
ब्रास का होतो ?

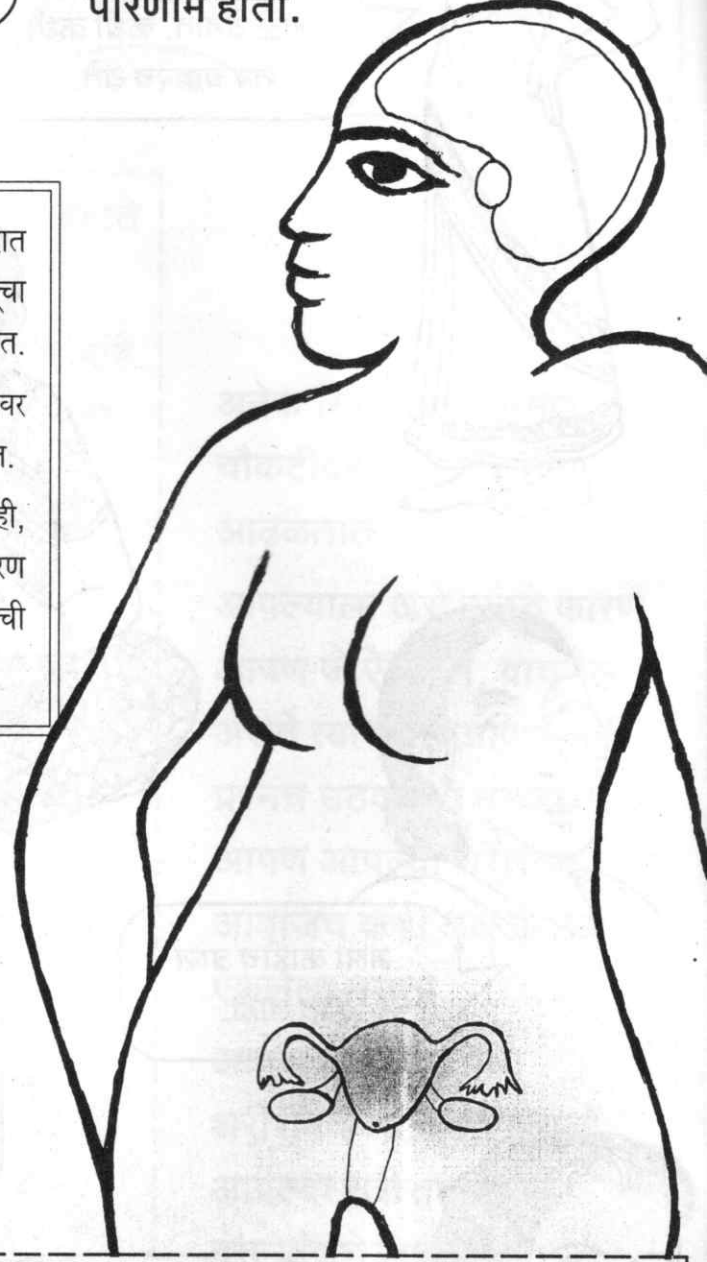
## पाळी दरम्यान होणाऱ्या वेदना

तज्ज्ञांच्या मते खूप वाम/गोळे येणाऱ्या  
स्त्रियांमध्ये प्रॉस्टाग्लॅंडिनचे प्रमाण जास्त  
असते किंवा काही स्त्रियांवर त्याचा जास्त  
परिणाम होतो.

प्रॉस्टाग्लॅंडिनमुळे गर्भाशयातील स्नायू जोरात  
आकुंचन पावतात. यामुळे रक्तातून प्राणवायूचा  
पुरवठा बंद होतो. म्हणून जास्तच वेदना होतात.  
प्रॉस्टाग्लॅंडिन गर्भाशयातून रक्तात उतरल्यावर  
शरीरातले इतर अवयवही दुखायला लागतात.  
ज्या पाळीच्या चक्रात अंडोत्सर्जन होत नाही,  
तेव्हा पाळीमध्ये वेदनाही होत नाहीत. कारण  
प्रॉस्टाग्लॅंडिन तयार होण्यासाठी प्रोजेस्ट्रॉनची  
आवश्यकता असते.



पाळीच्या काळात  
वेदनाशामक औषधे  
प्रॉस्टाग्लॅंडिनच्या  
विरोधात काम  
करतात.



वेदना कमी करण्यासाठी इतर कुठले उपाय तुम्हाला माहिती आहेत का ?

---

---

---

---



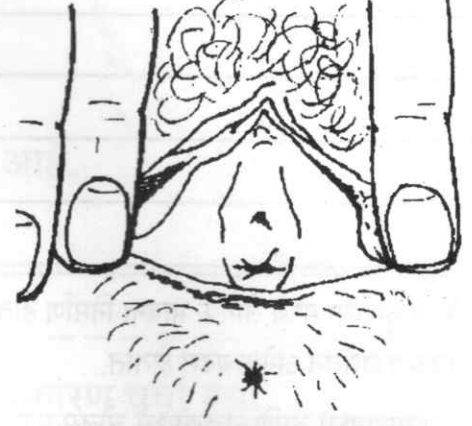
## लैंगिक अनुभव.... आणि 'क्लिटोरिस'

पाळीचक्राच्या संपूर्ण काळात, आपल्या शरीरात काहीतरी विशेष घडतयं याची आपल्याला जाणीव होऊ शकते... या 'लैंगिक' भावनाच आहेत असा विचार आपण करतो. कारण

आपल्या शरीरातील संवेदनशील आणि लैंगिक अवयवांमध्ये त्या निर्माण होतात.

किंवा त्या लैंगिक विचारांसोबत येवू शकतात.

क्लिटोरिस हा स्त्रियांमधला वैशिष्ट्यपूर्ण लैंगिक अवयव आहे. मायांगातील विविध भागांचा मिळून तो बनलेला आहे. यात अंत्यओष्ठ, टोपी, दाणा, शाखा. स्पंजासारख्या ताठर पेशींचा भाग, मज्जातंतू, रक्तवाहिन्यांचे जाळे, कमरेच्या पोकळीखालच्या स्नायूंचा लवचिक पडदा यांचा समावेश असतो.



मायांगामध्ये सामावलेले क्लिटोरिस

क्लिटोरिस नावाचा निव्वळ लैंगिक अवयव स्त्रियांमध्ये असतो हे अनेकजणांना माहित नसते. शरीरशास्त्राच्या पुस्तकांमध्येही बहुतेक वेळा तो दर्शवलेला नसतो. आणि असलाच तर छोटासा उंचवटा म्हणून दाखवलेला असतो. ग्रामीण भागात लोक याला 'दाणा', 'संतोषम् बटण', 'टिटणी' यासारख्या नावांनी ओळखतात. पण या सगळ्याचा अर्थ संवेदनशील 'टोक' इतकाच होतो. मायांगामध्ये पसरलेल्या संपूर्ण क्लिटोरिसची दखल घेतली गेली पाहिजे.

हळूवार चोळल्याने, दाबल्याने किंवा सायकल चालवताना क्लिटोरिस उद्दिपित होऊ शकते. लैंगिक संभोगामध्येही ते उद्दिपित होऊ शकते. असे झाल्यावर लैंगिक संवेदना सर्वोच्च बिंदू गाठतात आणि ऑरगॅझम अनुभव येतो. त्यानंतर धडधड कमी होते आणि इतरही बदल ओसरतात.

उद्दिपनाला प्रतिसाद म्हणून क्लिटोरिस फुलते, आंकुचन पावते आणि शिथिल होते. लैंगिक सुख देणे हेच याचे एकमेव कार्य आहे. प्रजननामध्ये त्याची कोणतीही स्पष्ट किंवा प्रत्यक्ष भूमिका नसते.

'ऑरगॅझम' ही लैंगिक अनुभूती असून ती मिळणाऱ्या मुर्ती स्नायूंच्या फुलणे

४८

तथापि

या हातात

४९

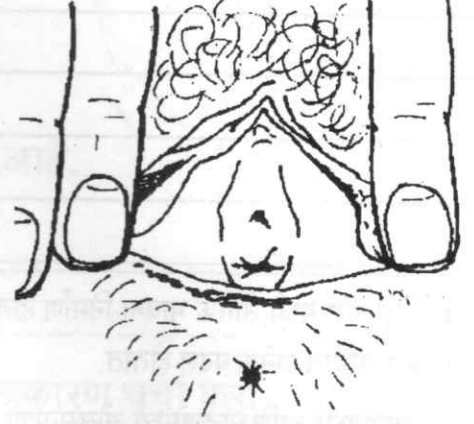
## लैंगिक अनुभव.... आणि 'क्लिटोरिस'

पाळीचक्राच्या संपूर्ण काळात, आपल्या शरीरात काहीतरी विशेष घडतयं याची आपल्याला जाणीव होऊ शकते... या 'लैंगिक' भावनाच आहेत असा विचार आपण करतो. कारण

आपल्या शरीरातील संवेदनशील आणि लैंगिक अवयवांमध्ये त्या निर्माण होतात.

किंवा त्या लैंगिक विचारांसोबत येवू शकतात.

क्लिटोरिस हा स्त्रियांमधला वैशिष्ट्यपूर्ण लैंगिक अवयव आहे. मायांगातील विविध भागांचा मिळून तो बनलेला आहे. यात अंत्यओष्ठ, टोपी, दाणा, शाखा. स्पंजासारख्या ताठर पेशींचा भाग, मज्जातंतू, रक्तवाहिन्यांचे जाळे, कमरेच्या पोकळीखालच्या स्नायूंचा लवचिक पडदा यांचा समावेश असतो.



मायांगामध्ये सामावलेले क्लिटोरिस

क्लिटोरिस नावाचा निव्वळ लैंगिक अवयव स्त्रियांमध्ये असतो हे अनेकजणांना माहित नसते. शरीरशास्त्राच्या पुस्तकांमध्येही बहुतेक वेळा तो दर्शवलेला नसतो. आणि असलाच तर छोटासा उंचवटा म्हणून दाखवलेला असतो. ग्रामीण भागात लोक याला 'दाणा', 'संतोषम् बटण', 'टिटणी' यासारख्या नावांनी ओळखतात. पण या सगळ्याचा अर्थ संवेदनशील 'टोक' इतकाच होतो. मायांगामध्ये पसरलेल्या संपूर्ण क्लिटोरिसची दखल घेतली गेली पाहिजे.

हळूवार चोळल्याने, दाबल्याने किंवा सायकल चालवताना क्लिटोरिस उद्धिपित होऊ शकते. लैंगिक संभोगामध्येही ते उद्धिपित होऊ शकते. असे झाल्यावर लैंगिक संवेदना सर्वोच्च बिंदू गाठतात आणि ऑरगॅझम अनुभव येतो. त्यानंतर धडधड कमी होते आणि इतरही बदल ओसरतात.

उद्धिपनाला प्रतिसाद म्हणून क्लिटोरिस फुलते, आंकुचन पावते आणि शिथिल होते. लैंगिक सुख देणे हेच याचे एकमेव कार्य आहे. प्रजननामध्ये त्याची कोणतीही स्पष्ट किंवा प्रत्यक्ष भूमिका नसते.

'ऑरगॅझम' ही लैंगिक ताणाची परमोच्च अनुभूती असून तीव्र सुख आणि त्यातून मिळणाऱ्या मुक्तीच्या जोडीने ती येते. यावेळी स्नायूंच्या आंकुचन होऊन ताठरलेल्या आणि फुललेल्या लैंगिक अवयवातील रक्ताचे उत्सर्जन होते. क्लिटोरिस हा स्त्रियांमधील ऑरगॅझमचा अवयव असून शिश्न किंवा लिंग हा पुरुषांमधील ऑरगॅझमचा अवयव आहे.

## लैंगिक अवयवांची तुलना करा

बाजूला दिलेल्या स्त्रीच्या आणि पुरुषाच्या लैंगिक अवयवांमध्ये तुम्हाला कोणते फरक व साम्य दिसते आहे ?

---



---



---



---

जेव्हा तुमच्या मध्ये लैंगिक भावना निर्माण होतात तेव्हा तुमच्या शरीरात अनेक बदल होतात.

- ...मायांगामध्ये आणि मांड्यांमध्ये ओलसरपणा जाणवणे.
- ...स्तन संवेदनशील, स्तनाग्रे ताठ व कडक होणे.
- ...चेहरा, कानशीले तापणे.
- ...शरीरामध्ये ताण जाणवणे आणि हृदयाचे ठोके वाढणे.

कशा प्रकारच्या लैंगिक भावना तुम्ही अनुभवल्या आहेत ?

---



---



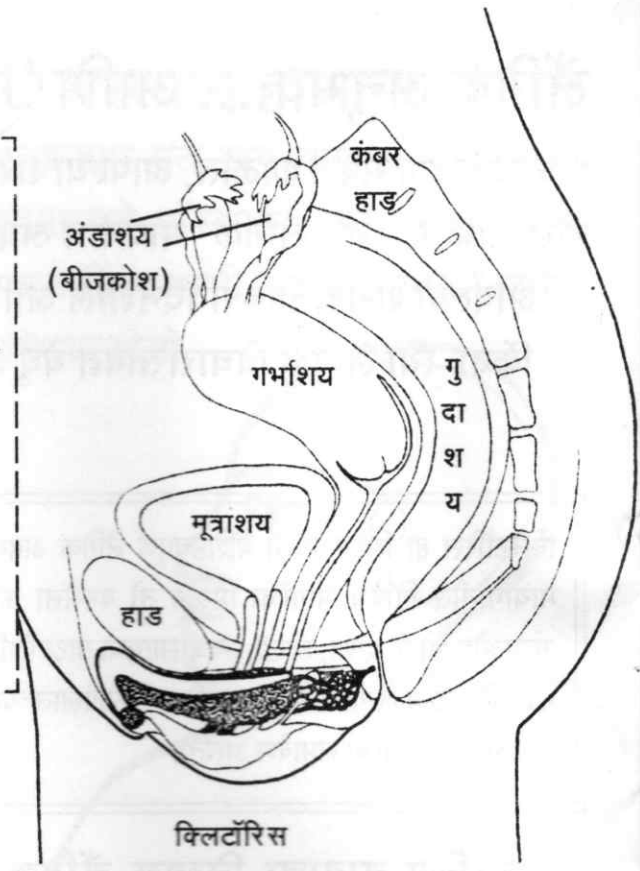
---



---

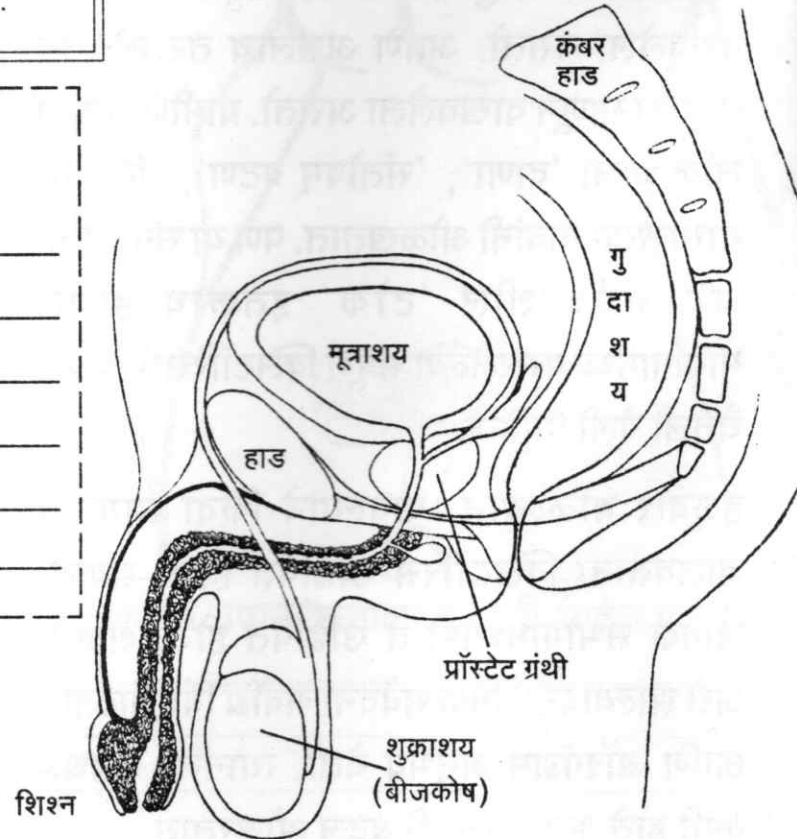


या सगळ्याबद्दल तुम्हाला काय वाटतं ?



क्लिटॉरिस

नोट : स्पंजासारखा ताठर पेशीचा भाग गडद दाखवला आहे.



शिश्न

# स्त्री-पुरुषांमधील लैंगिकता...

असं मानले जातं की 'पुरुष लैंगिक असतात'  
आणि 'स्त्रिया सुपीक असतात'...

आपण सुरुवातीला हे पाहिलंय की, पुरुष कोट्यावधी जिवंत  
शुक्राणू निर्माण करत असतात. या उलट स्त्रिया मात्र केवळ  
काही शेच अंडी तयार करतात.

आणि आपण हे ही पाहिलं की पुरुषाचा ऑरगॅझम आणि  
वीर्याद्वारे प्रजननाच्या कार्याचा एकमेकाशी जवळचा संबंध आहे.  
पण स्त्रियांसाठी ऑरगॅझम हा स्वतंत्र अनुभव आहे. त्याचा  
गर्भधारणेशी थेट संबंध नाही.

पण हे खरं  
आहे का ?



खाली दिलेलं प्रत्येक विधान चूक की बरोबर आहे याची सकारण चर्चा करा :

- (अ) पुरुष महान असतात कारण ते खूप शुक्राणू तयार करतात.
- (ब) स्त्रिया आणि पुरुष दोघंही लैंगिक आणि सुपीक असतात.
- (क) क्लिटोरिस हा पूर्णतः लैंगिक अवयव आहे.
- (ड) पुरुषांमध्ये ऑरगॅझम सुपीकतेशी जोडलेला नसतो.

'लैंगिक संबंधा'मध्ये दोन व्यक्तिंमधील सत्तेचा अंतर्भाव असतो.  
आपल्या पितृसत्ताक सामाजिक व्यवस्थेत पुरुष स्त्रियांवर सत्ता  
गाजवतात. 'सुपीकता आणि लैंगिकता जागृती' शिकण्यासाठी आणि  
ती प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी मात्र स्त्री-पुरुषांमधील समानतेशी  
बांधिलकी ही खूप महत्त्वाची आहे.



लैंगिकता आणि लैंगिक संबंध याबद्दलचे तुमचे प्रश्न इथे लिहा.

---

---

---

---

## पाळी कायम येत राहत नाही...

वयाच्या ४५-५० च्या आसपास (कधी कधी ४० ते ५५ मध्ये) स्त्रीचे मासिकपाळी चक्र थांबते. याचं साधं कारण म्हणजे अंडाशयातील अंडी तयार होणं बंद होतां. प्रोजेस्ट्रॉनची निर्मिती पूर्णपणे थांबते. थोड्याफार प्रमाणात इस्ट्रोजन मात्र तयार होत रहाते.



'पाळी जाणे' हा स्त्रीच्या आयुष्यातील बदलाचा काळ - आयुष्याच्या एका नव्या अध्यायाला सुरुवात होते.

पाळी जाण्याआधी काही वर्षे ती अनियमित होऊ शकते. काही-जणींची चक्रं लहान होतात. तर काही जणींच्या दोन चक्रात बरंच अंतर पडतं. काहीजणींचे पाळीचे दिवस व रक्तस्रावाचे प्रमाण कमी होते, तर काहीजणींना जास्त दिवस, गाठीयुक्त व अति रक्तस्राव होऊ शकतो.

या वयात जर तुम्हाला ओळीने सहा महिने पाळी आली नाही तर तुमची पाळी गेली असे समजावे.

पाळी जाण्याचा काळ हा तुमच्या शेवटच्या मासिक चक्राच्या आधीचा आणि नंतरचा काळ. हा काळ काही महिने ते काही वर्षे इतका असतो.

इस्ट्रोजनच्या पातळीत होणाऱ्या बदलांमुळे तुम्हाला शरीरातून गरम वाफा गेल्यासारखे वाटते आणि घाम येतो, योनीतील ओलसरपणा आणि लवचिकपणा कमी होतो.

रक्तदाब, हृदयविकार आणि हाडं ठिसूळ होण्यासारखे आजार होण्याची शक्यता वाढते.

साध्या उपायांमुळे होत असलेला त्रास कमी करता येतो. नियमित व्यायाम, योग्य आहार आणि वजनावर नियंत्रण ठेऊन हाडं ठिसूळ होणं किंवा हृदयविकारासारखे आजार दूर ठेवता येतात.

पाळी जाण्याबद्दल तुम्हाला अधिक जाणून घ्यायचं असले तर 'तथापि'शी संपर्क साधा.



...या काळात काही स्त्रियांना डोकेदुखी, थकवा यांसारख्या शारीरिक आणि अस्वस्थता, मनःस्थित चढउतार या सारख्या भावनिक समस्यांचा अनुभव येतो. इतकंच नव्हे, तर पाळी बंद होणे व म्हातारपण याबाबत समाजाचा नकारात्मक दृष्टिकोनालाही तोंड द्यावे लागते. एका बाजूला त्यांनी 'तरुण आणि आकर्षक' दिसलंच पाहिजे असं सांगितलं जातं, तर दुसऱ्या बाजूला त्यांचं प्रजननाचं 'मुख्य काम' संपलं असं समजलं जातं.

जर गंभीर समस्या नसतील तर आपण 'एच आर टी' (संप्रेरक बदल उपचार) टाळायला हवी. सामान्यता: त्याची गरज नसते. उलट कॅन्सर आणि हृदयविकाराचा धोका याने वाढू शकतो. बहुतेक समस्यांसाठी साधे उपाय असतात.



सहसा पाळीजाण्याच्या आधी गर्भाशयात 'फायब्रॉइड' गाठी आढळतात. पाळी थांबली की ते आकसतात.

तुमच्या शेवटच्या पाळीनंतर एका वर्षांनी परत रक्तस्राव सुरू झाला तर ती नैसर्गिक नाही असे समजून डॉक्टरची मदत घ्या.

नियमितपणे स्तनांची स्वतःपासणी करून सुरवातीच्या टप्प्यातील असणारा स्तनांचा कर्करोग शोधणे केव्हाही चांगले. स्त्रीआरोग्य केंद्राला भेट देऊन दरवर्षी पूर्ण शरीराची तपासणी करून घ्या. यात ग्रीवेच्या कर्करोगाची चाचणी करून घ्या.

पाळी गेल्यानंतर स्त्री गरोदर राहू शकत नसली तरीही लैंगिकदृष्ट्या सक्रिय असते... क्लिटॉरिस उत्तेजित करून ऑरगॅझमचा आनंद ती आयुष्यभर घेऊ शकते. या काळात स्त्रियांची सृजनशीलता व सामाजिक कामांमधील सक्रियता वाढते.

तुम्हाला माहिती असणाऱ्या काही ज्येष्ठ स्त्रियांचा, त्यांच्या आयुष्याचा, त्यांनी सामना दिलेल्या समस्यांचा विचार करा. त्यांनी काय केलं? त्यांची आयुष्यं तुम्हाला काय सांगतात? 'सामाजिक सुपीकतेची' कल्पना ते देते का?

---



---



---

# मुलींना आपल्या मार्गदर्शनाची आणि आधाराची गरज आहे.

स्तनांची वाढ, काखेत व मायांगावर केस, नितंबाची गोलाई, उंचीत वाढ, आवाजात बदल, मासिक पाळी आणि नव्या अनोख्या जाणीवा.

मुलींच्या 'वयात येण्यावर' परिणाम करणारे घटक :

- ✓ अनुवांशिकता
- ✓ पोषक आहार
- ✓ आजार
- ✓ भावना
- ✓ व्यायाम

**किशोरावस्था :** शारीरिक व सामाजिकदृष्ट्या बालपणातून प्रौढत्वाकडे नेणारी ही पायरी. भावनिक चढउतारांच्या अनुभवातून जाण्याचा काळ.

**पौगंडावस्था :** मुली व मुलांची लैंगिक व प्रजनन अवयवांची वाढ व कार्यक्षमता विकसित होण्याची ही पायरी. मुलींमध्ये ९ ते १२ वयात पौगंडावस्थेला सुरुवात होते. (मुलांमध्ये ११ ते १४ वय) मुलींमध्ये ही अवस्था वयाच्या १८ व्या वर्षापर्यंत असते. (मुलांमध्ये २० वर्षे). म्हणजे मुलांशी तुलना करता मुली आधी वयात येतात.

**पहिली पाळी (न्हाण) :** किशोरावस्थेतील बदलांना सुरुवात झाल्यापासून २-३ वर्षांनंतर मध्य मेंदू व पिच्युटरी ग्रंथी कार्यरत झाल्याने 'पाळी' येते. नियमित अंडोत्सर्जन होण्यासाठी काही वर्षे लागू शकतात.

## 'वयात येताना'

हे वय मुलींसाठी निर्भयपणे जगाचा अनुभव-शोध घेण्याचे आणि वाढीचे असायला हवे. पण याच वयात त्यांच्यावर अनेक बंधने येतात ...

- त्यांच्या मुलासारख्या वागण्यावर व खेळण्यावर
- कपडे वापरावर किंवा पोशाखावर
- त्यांच्या बोलण्यावर किंवा प्रश्न, शंका विचारण्यावर, त्यांना गप्प बसवलं जातं
- घराबाहेर पडण्यावर...

आणि त्यांची लग्नेही लवकर लावली जातात.

आपल्या लैंगिकतेची आणि सुपीकतेची जाणीव मुलींना त्यांच्या क्षमतांचा पूर्ण विकास होण्यासाठी व माणूस म्हणून स्वतःचे मानवी अधिकार प्राप्त करून घेण्यासाठी आवश्यक आहे.



**मुलींनी घ्यावयाची काळजी :** पाळी लांबवण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या संप्रेरक गोळ्या व बारीक होण्याच्या वेडापायी कमीत कमी जेवण याचे शरीरावर दुष्परिणाम होतात.



असा तादृष्टपणा टाळावा.

# शरीर साक्षरता म्हणून...

सुपीकता आणि लैंगिकता जागृती आपल्याल बळ देते...

या महिन्यात  
अंडोत्सर्जन झाले नाही.

माझी पाळी अजून आली नाही.  
कदाचित तणावामुळे असेल.

निरर्थक रिती-रिवाज आम्ही तोडू शकतो.  
कोणतेही आधार नसलेली बंधने आम्ही झुगारू शकतो.  
आम्ही स्वतःच स्वतःच्या प्रश्नांची उत्तरे शोधू शकतो.

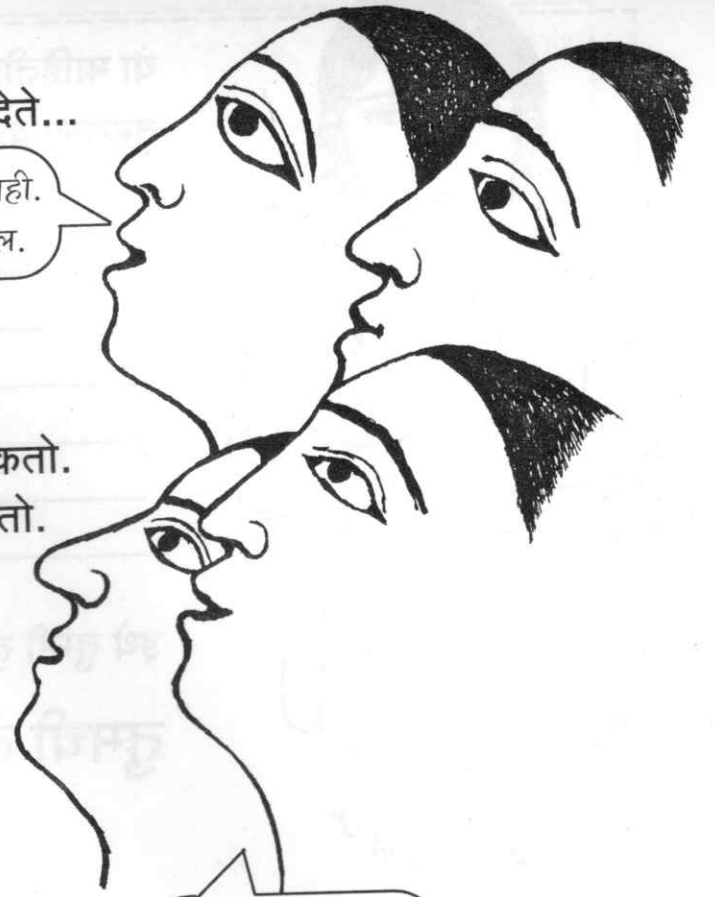
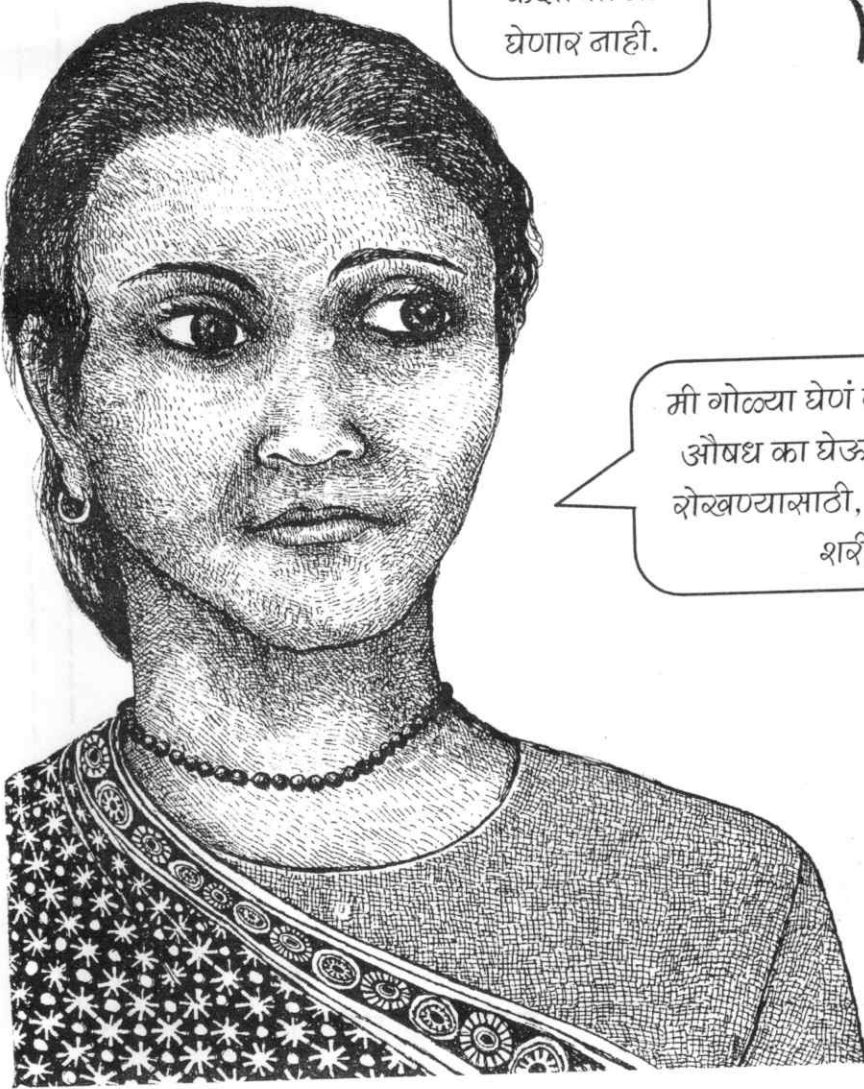
मला वाटतं पाळी येणे हा  
आयुष्याचा एक भाग आहे.

त्या गोळ्या  
कदाचित मी  
घेणार नाही.

मला स्वतःच्या  
शरीराबद्दल जास्त  
खात्री वाटते.

मी गोळ्या घेणं बंदच केले. मी आजारी नसताना  
औषध का घेऊ? सुपीकतेचा केवळ थोडा काळ  
रोखण्यासाठी, महिनाभर याचे परिणाम माझ्या  
शरीराने का सोसायचे ?

आपल्याप्रमाणेच इतर अनेक  
स्त्रिया स्वतःच्या शरीराची भाषा  
जाणून घेत आहेत, आणि घेत  
आहेत निर्णयही...







या माहितीमुळे तुमच्या आयुष्यात काय बदल होईल असे तुम्हाला वाटते?

---

---

---

---

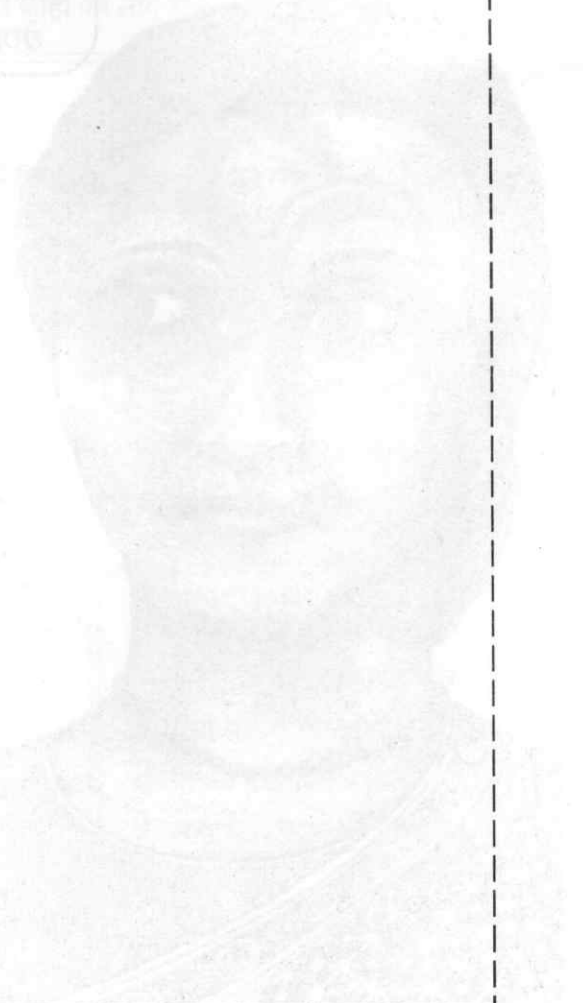
---

---

---

इथे तुम्ही तुमचे प्रश्न आणि अनुभव लिहू शकता.

तुमची टीपणे :





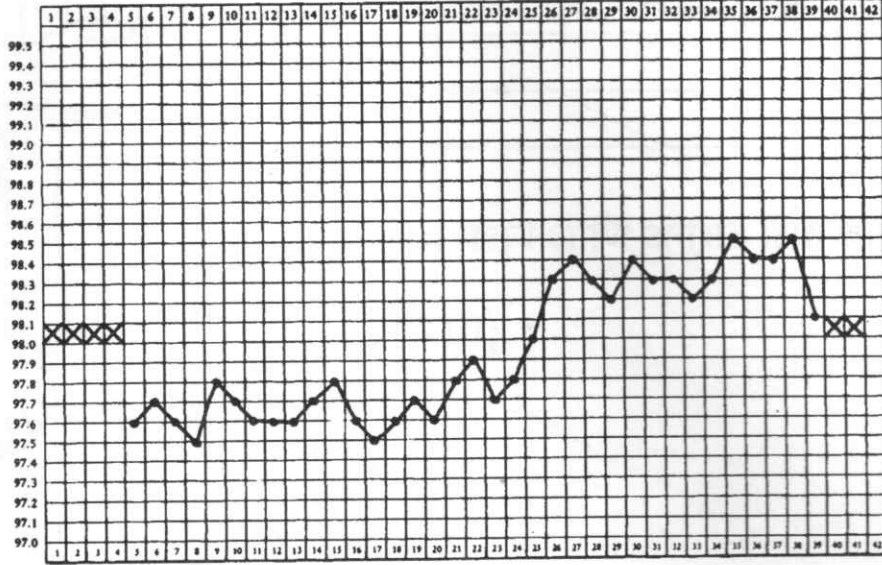
सावधान !

तुम्हाला कोरे तक्ते पुढ्हा  
वापरायचे असतील तर  
त्यावर नोंदी  
लिहिण्यापूर्वी त्याच्या  
काही प्रती काढून ठेवा.

पुढील पानांवर परिशिष्ट १ मध्ये शरीराच्या मूळ तापमानाची नोंद कशी ठेवायची हे सांगितले आहे. परिशिष्ट २ व ३ मध्ये कोरे तक्ते दिलेले आहेत. वापराबाबतच्या सूचनाही त्या सोबत आहेत. इथे तुम्ही तुमच्या पाळीचक्राची नोंद ठेवायची आहे.

## शरीरातील मूळ तापमान (बी बी टी)

तुमच्या पाळीचक्रामध्ये तुमच्या शरीराचे तापमानही एका विशिष्ट आकृतीबंधामध्ये वाढत व उतरत असते. दररोज तुम्ही तुमचे तापमान मोजा व पहा. इथे एका स्त्रीच्या मूळ शरीर तापमानाच्या एका चक्राचा आलेख दाखविलेला आहे. 'X' या खुणेने पाळीचे दिवस दाखवले आहेत.



पाळी संपते तेव्हा शरीराचे तापमान खाली येते (सुमारे ९७.५ फॅरेन्हाइट किंवा ३७ सेंटिग्रेड).

अंडोत्सर्जनाभोवती प्रोजेस्टेरॉनमुळे मूळ तापमान एक डिग्री फॅ. किंवा अर्धा डिग्री सेल्सीयसने वाढते. पुढे सुमारे दोन आठवडे ते तसेच रहाते. मात्र पाळी चालू झाल्यावर ते परत कमी होते.

प्रत्येक वेळी तापमान वाढते तेव्हा अंडोत्सर्जन होतेच का ?

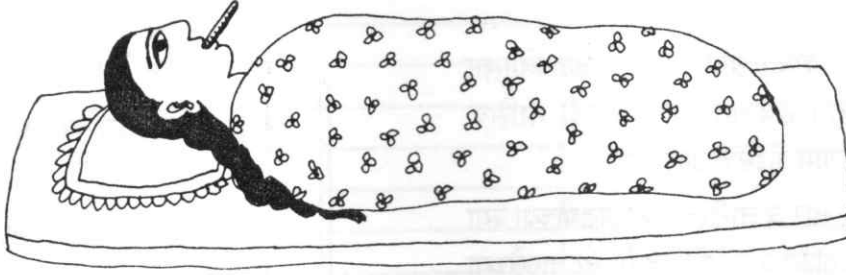
नाही, तापमानातील बदलाच्या एक दिवस नंतर किंवा याच्या काही दिवसांआधीही अंडोत्सर्जन होऊ शकते. मात्र तापमान वाढले व तीन दिवस तसेच राहिले तर अंडोत्सर्जन झाल्याचं समजावे.

जर तुमचे वाढलेले तापमान २० दिवसांपेक्षा जास्त दिवस तसेच राहिले व सुपीक काळात लैंगिक संबंध आले असतील, तर तुम्ही गरोदर असण्याची शक्यता आहे.



तुम्हाला तुमचे बी बी टी मोजायचे आहे ? मग त्यासाठी...

१. रोज सकाळी जाग आल्यावर अंथरुणातून बाहेर पडायच्या आधी कोणाशी काही बोलण्यापूर्वी, चहा घेण्याआधी किंवा इतर काही करण्यापूर्वी तापमान मोजा.
२. तापमापक ( थर्मॉमिटर) तुमच्या जिभेखाली धरा. (तुम्हाला श्वसनाचा त्रास असेल तर योनीतून तापमान मोजत असाल तर हे तापमान १ डिग्रीने जास्त असते हे लक्षात ठेवा.)
३. तीन मिनिटांनंतर तापमापक पहा व त्याची नोंद ठेवा.
४. तापमान घेऊन तुम्ही परत झोपणार असाल तर प्रथम तो सुरक्षित जागी, गरम वातावरणापासून दूर ठेवा.



बीबीटीची नोंद ठेवणे नेहमीच एवढे सोपे नाही. पूर्ण विश्रांतीनंतर... ३ तास शांत झोप झाल्यानंतर तापमान मोजावे. ज्या स्त्रियांना लहान बाळे आहेत, खूप प्रवास करावा लागतो, लवकर उठून कामे करावी लागतात किंवा इतर ताण असतात, त्यांना ही पद्धत अवलंबणे अवघड जाऊ शकते.

बीबीटी नोंदींचा अर्थ लावणे सहज असतेच असे नाही. जर तुम्हाला ताप आला असेल तर गोंधळ होऊ शकतो. पाळी चक्रातील तापमान बदलण्यामध्येही नेमकेपणा असतोच असे नाही.

पण तरीही... अशी नोंदणी ठेवणे व समजून घेणे यामुळे स्वतःच्या सुपीकतेच्या आकृतीबंध संदर्भातील जाणीवा व माहिती वाढू शकते.

बी बी टी तापमापक : यात एक दशांश अंशाच्या नोंदीची खास सोय असते. त्यामुळे सूक्ष्म नैसर्गिक बदल समजून घेण्यास मदत होते.

बी बी टी नोंदींसाठी तुम्ही परिशिष्ट २ मधील तक्त्याच्या उजव्या बाजूची मोकळी जागा वापरू शकता.

मूळ तापमानामधील बदल दृश्यस्वरूपात दिसण्याकरिता बी बी टी ग्राफसाठी आमच्याशी संपर्क साधू शकता.



तुम्ही नेहमीचा तापमापकही वापरू शकता.

## मासिक किंवा 'सुपीकता चक्रा'च्या तक्त्याचा उपयोग

या सूचनांनंतर दोन पाठपोठ तक्ते दिलेले आहेत. त्यावर तुम्ही लिहू शकता किंवा तुम्हाला ते पुन्हा पुन्हा वापरायचे असतील तर त्यावर काही लिहिण्यापूर्वीच त्याच्या प्रती काढून ठेवता येतील.

लक्षात असूद्या नोंदी कशा ठेवायच्या हे पान ३६ वर मानसीच्या अनुभवाच्या आधारे सांगितलेलं आहेच. आता तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या नोंदी ठेवायच्या आहेत. 'सुपीकता चक्राचा तक्ता' हा स्त्रियांमधील पाळीचक्राची सरासरी लांबी लक्षात घेऊन केलेला आहे. पण अनेक स्त्रियांचे पाळीचक्र काही वेळा मोठं असतं. तुमच्या बाबतीत असं असेल तर मागच्या पानावरील तक्त्याचा वापर तुम्ही करू शकता.

### तक्त्यामधील रकाने या प्रकारे करण्याची कारणे

- **चंद्रकला** : अनेक स्त्रिया विशेषतः ग्रामीण भागात चंद्रकलेनुसार मासिक पाळीचक्र लक्षात ठेवतात. पण एखादी मासिक पाळीचक्रावर चंद्राचा परिणाम होईलच असे नाही.
- **पाळीचा पहिला दिवस, वार व तारीख** : आठवड्याच्या ज्या दिवशी तुमची पाळी सुरू होईल उदा. मंगळवारी, तर तारखेच्या रकान्यातील पहिल्या आठवड्यातील मंगळवार घ्या, आणि त्याच्या शेजारी तारीख लिहा.
- **स्रावाचा प्रकार व जाणीव** : स्रावांचे शब्दात वर्णन : संवेदना (कोरडा, ओला, ओलसर), दृश्यात्मकरूप (स्पष्ट, धूसर, अपारदर्शक, पांढुरका, पिवळसर, करडा, लाल इ.), पोत (चिकट, निसरडा, ताणणारा इ.)
- **लैंगिक संबंध \* ✓** : हा रकाना तुम्ही तुमच्या लैंगिक भावना आणि बदल \* आणि लैंगिक संभोग ✓ यांची नोंद करण्याकरिता वापरू शकता. निरोधचा वापर केला असेल तर ✓ या खुणेभोवती वर्तुळ काढा. (✓)
- **इतर खुणा, भावना, नोंदी** : इतर बदलांची नोंद करा (पान २८ पहा). ग्रीवेमध्ये जाणवणारे बदलही नोंदवा (पान २५ पहा). इतर ताणही नोंदवा - आजारपण, चिंता, प्रवास, कष्टदायी कामे, अपुरी झोप - किंवा इतर शक्य कारण (औषधे, स्तनपान इ.). जे तुम्हाला जाणवतं किंवा त्याचीच फक्त नोंद करा.
- **चक्राचे दिवस** : फक्त चक्राच्या शेवटला तुम्ही चक्राचे दिवस क्रमांक नोंदवा.

### योनी स्रावाकरिता या खुणा वापरा

कोरडेपणा, स्राव नाही  
(नापीक)



चिकट, पांढुरका,  
न ताणणारा (नापीक)



ताणणारा पण तुटणारा श्लेष्मा  
(सुपीक)



ओला, ताणणारा, निसरडा  
श्लेष्मा (जास्त सुपीक)



रक्ताचा डाग किंवा  
थेंब थेंब रक्तस्राव \*



रक्तस्राव \* (प्रमाण -  
ठिपक्याच्या आकारानुसार)



\* काहीवेळा अंडोत्सर्जनाच्या वेळी थोडा रक्तस्राव होतो, त्यामुळे तो सुपीक असण्याची शक्यता.





# संपूर्ण चक्राची नोंद केल्यावर, बघा तुम्हाला काय दिसते ?

चंद्रकलेशी त्याचा काही संबंध असल्याचे आढळले का?

नाही  असू शकतो  हो

शरीराच्या कोणत्या खूणा आणि बदल लक्षात आले ? आणि कधी ?

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_

तुमच्या योनीस्रावामध्ये काही पॅटर्न दिसून येतो का ? तो कशासारखा आहे ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

गोंधळात टाकणारा  स्पष्ट  पॅटर्नच नाही

अंडोत्सर्जन झाले असे तुम्हाला वाटते का ?

हो  कदाचित  नाही

... तुम्हाला असं का वाटतं ?

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_

काही त्रास किंवा वेदना झाल्या का ? झाल्या तर केव्हा ? ते कशामुळे घडल्या असाव्यात तुम्हाला वाटतं ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

पाळीचक्रात अनपेक्षित असं काही अनुभव तुम्हाला आला का ?

भविष्यातील चक्रांमध्ये काय अधिक चांगलं जाणून घ्यावसं तुम्हाला वाटतं ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

गरज असेल तर तुमचे विचार व अनुभवांचे वर्णन करण्याकरिता जास्तीचे कागद तुम्ही वापरू शकता. चक्राबद्दलची तुमची निरीक्षणे आम्हाला पाठवलीत तर आम्हाला आनंदच वाटेल. तुमच्या प्रश्नांना उत्तरे द्यायलाही आम्ही उत्सुक आहोत.

तथापि गट, पुणे



## दोन प्रकारचे वार्षिक सारांश तक्ते वापरण्याबाबत

या सूचनांनंतर वर्षासाठीचे दोन वेगळे तक्ते दिलेले आहेत. काही चक्रांची नोंद मासिक तक्त्यामध्ये करून झाल्यावर हे तक्ते वापरायला तुम्ही सुरुवात करू शकता. तुम्ही थेट तक्त्यांवरच लिहू शकाल किंवा झेरॉक्स काढून त्या वापरू शकाल. तुमच्या चक्रांची तुलना करण्याकरिता आणि दोन चक्रांमधला आकृतीबंध पहाण्याकरिता या तक्त्यांचा उपयोग होईल.

### वर्षभरातील चक्रांची तारखेनुसार सारांश

या तक्त्यामध्ये जानेवारी ते डिसेंबर असे संपूर्ण वर्ष दाखवलेले आहे. तुमच्या मासिक तक्त्यांमध्ये तुम्ही नोंदवल्याप्रमाणेच तारखांच्या जवळ खूणा भरा. तुमच्या चक्राचा सर्वसाधारण कल काय आहे हे यावरून दिसेल.

नियमितता आणि चक्राची लांबी : संपूर्ण तक्ता भरून झाल्यावर पानाच्या आडव्या भागात पाळीच्या सर्व प्रकारच्या खुणा (●●●●) उठून दिसतील. या खुणा एकमेकांना जोडल्या तर वेगवेगळ्या पद्धतीचे आलेख दिसतील.

- तुमची चक्रं सामान्यतः जर महिन्यापेक्षा लहान असतील तर उजवीकडे वरच्या बाजूला जाणारा काळा पट्टा तयार होईल.
- तुमची चक्रं, सामान्यतः महिन्यापेक्षा मोठी असतील तर उजवीकडे खालच्या बाजूला जाणारा काळा पट्टा तयार होईल.
- तुमची चक्रं जर काही वेळेला मोठी आणि काही वेळेला छोटी असतील तर नागमोडी वळणाचा काळा पट्टा तयार होईल.

अंडोत्सर्जनाची शक्यता किंवा अंडोत्सर्जन न होणे : प्रत्येक पाळीच्या आधी साधारण दोन आठवड्यांच्या सुमारास जर श्लेष्माच्या खुणा (○) तुम्हाला दिसल्या तर त्याचा अर्थ अंडोत्सर्जन नियमित होते. आकृतीबंधात (पॅटर्नमध्ये) काही फरक असेल किंवा अंडोत्सर्जन उशीरा झालेले असेल तर तुमचा हा महिन्याचा तपशीलवार तक्ता तुम्हाला त्याच्या कारणाबद्दल काही सूचना देऊ शकतो. तुम्ही या खुणांमध्ये प्रत्येक महिन्याच्या पौर्णिमा आणि अमावस्येच्या खुणाही नोंदवू शकता. आणि मग पहा अंडोत्सर्जन आणि मासिक पाळी या मध्ये काही संबंध आढळतो का?

तुम्हाला काय दिसलं आणि तुम्ही काय विचार केला याची नोंद ठेवण्यासाठी उजव्या बाजूला रकाना मोकळा ठेवलेला आहे.

### वर्षातील चक्रांची तुलना करण्याकरिता चक्रानुसार सारांश

या तक्त्यांमुळे तुम्ही मासिक पाळी चक्रातील संभाव्य घटनांची अधिक जवळून तुलना करू शकता. खुणा करण्याकरिता तुम्ही तुमचे मूळचे मासिक तक्ते पहा. या तक्त्यावर तारखा घातलेल्या नाहीत याची नोंद घ्या. इथे फक्त चक्राचे दिवस दिलेले आहेत. (त्याला १-४० असे आकडे घातलेले आहेत. जर तुमचं चक्र मोठं असेल तर तुम्ही पुढचा रकानाही वापरू शकता.) उजव्या बाजूचा रकाना हा प्रत्येक चक्रातील सारांश माहितीची नोंद करण्यासाठी आहे.

तुमचं एकूणच मत लिहिण्याकरिता तळाशी काही जागा ठेवलेली आहे.

तुम्हाला जर अधिक जागा लागणार असेल तर

तुम्ही जादा कागदावर लिहू शकता.

पुढंही काही मदत लागली  
तर तथापिमध्ये आमच्याशी  
जरूर संपर्क साधा



मासिकपाळी चक्रे सारांश, तारखेनुसार

नाव : \_\_\_\_\_ वर्ष : \_\_\_\_\_

तारीख	जाने	फेब्रु	मार्च	एप्रि	मे	जून	जुलै	ऑग	सप्टें	ऑ	नो	डिसें	विशेष नोंदी
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

तथापी ट्रस्ट, ७७ मुकुंदनगर, टी.एम.व्ही. कॉलनी, गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७.

फोन : ०२०-२४२७०६५९ ई-मेल : tathapi@vsnl.com

मासिकपाळी चक्रांची तुलना

नाव : \_\_\_\_\_

वर्ष : \_\_\_\_\_

दिवस	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													
३२													
३३													
३४													
३५													
३६													
३७													
३८													
३९													
४०													

← पाळीचा अनुक्रम

← पाळीचा पहिला दिवस

पाळी चक्र १ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र २ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ३ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ४ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ५ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ६ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी क्र ७ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ८ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ९ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र १० एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र ११ एकूण दिवस  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र १२ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

पाळी चक्र १३ एकूण दिवस.....  
पॅटर्न (आकृतीबंध) : स्पष्ट/अस्पष्ट  
'०' दिवस (जर असेल तर).....

नोंदी / टिप्पणी :

# या पुस्तिकेविषयी

ही कार्यपुस्तिका स्त्रियांसाठी आहे. तिचा उपयोग वैयक्तिक तसेच गटांमध्ये वापरण्यासाठीही आहे. लैंगिकता आणि सुपीकतेकडे आम्ही शरीर साक्षरतेच्या दृष्टिकोनातून पाहत आहोत. म्हणजेच प्रत्यक्ष अनुभवांद्वारे आम्ही हे दाखवतो की आपलं स्वतःचं 'शरीर आणि मन' आतल्या खूपेच्या भाषेद्वारे कितीतरी गोष्टी आपल्याला सांगत असतं. त्या भाषेला 'वाचायला' आपण शिकू शकतो. मासिकपाळी चक्राची प्रक्रिया अनुभवाद्वारे समजून घेण्यासाठी आणि नकारात्मक गैरसमजूती, मिथकं झुगारून देण्यासाठी आम्ही स्त्रियांना मदत करतो. स्वतःच्या सुपीकतेच्या खुणा आणि पॅटर्न (आकृतिबंध) 'वाचण्यासाठी' आम्ही त्यांना मार्गदर्शन करतो. वैद्यकीय व्यवस्थेवर आणि औषधांवरच्या परावलंबनाला आम्ही प्रश्न करतो.

'सुपीकता' म्हणजे काय? मूलतः व्यक्तीची नवीन जीव जन्माला घालण्याची शारीरिक किंवा जैविक क्षमता. स्त्री-पुरुषांमध्ये ती भिन्न असते. स्त्रियांमधली सुपीकता अंडोत्सर्जनाची प्रक्रिया आणि या पाठोपाठ येणाऱ्या पाळीच्या भोवती केंद्रित असते.

सुपीकता, जैविकतेच्या पलिकडे जाऊन सामाजिक, सृजनशीलतेपर्यंत पोचते. 'सामाजिक सुपीकता' पिढ्यान् पिढ्यांच्या मानवी अस्तित्वाशी आणि शाश्वततेशी संबंधित आहे. समानतेची मूल्यं आणि अहिंसा (कोणालाही न दुखवणं) हे या लैंगिकतेच्या अभिव्यक्तीच्या गाभारस्थानी आहेत. सामाजिक सुपीकतेचे ते अविभाज्य घटक आहेत.

'लैंगिकता' म्हणजे काय? हा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा भाग असून जैविक सुपीकतेचा अंशतः परिणाम त्याच्यावर होत असतो. लैंगिकदृष्ट्या जवळ येण्याच्या इच्छेशी निगडित आपल्या शारीरिक जाणीव आणि अभिव्यक्ति यात समावेश होतो.

'लैंगिकता आणि सुपीकता जाणीव-जागृती' चुकीच्या समजूती आणि स्त्रियांवर बंधने यांना विरोध करण्यास स्त्रियांना उपयोगी होतोच, तसेच स्वतःची मनःस्थिती जाणून घेण्यासाठी, मासिकपाळीचा अचूक अंदाज घेण्यासाठी आणि गर्भधारणा टाळण्यासाठी किंवा गर्भधारणेसाठी होतो. यापुढे आरोग्याचे प्रश्न ओळखण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे सोप्या प्रभावी घरगुती उपचारांचा उपयोग करण्यासाठी आणि वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यायची हे समजून घेण्यासाठी याची मदत होते.

चित्रमय आणि संवादी शैलीद्वारे ही कार्यपुस्तिका स्त्रियांना स्वतःकडे पाहायला आणि स्वतःचा विचार करायला प्रेरित करते. तिच्या स्वतःच्या पॅटर्न'चं निरीक्षण करण्यासाठीचं आणि ते समजून घेण्यासाठीचं मूलभूत कौशल्य मिळवण्यातही मदत करते. पुढील मार्गदर्शनासाठी, त्याचप्रमाणे गोंधळात टाकणाऱ्या खुणांचा अर्थ उलगडून दाखवायला आणि विविध प्रकारच्या प्रत्यक्ष परिस्थितींमध्ये कौशल्यांचा उपयोग कसा करायचा या बाबतचं मार्गदर्शन करण्यासाठीही तथापिचा गट सदैव तयार आहे. या विषयात रस असणाऱ्या पुरुषांचंही स्वागत. त्यांच्या सूचनांचही स्वागत.

## ऋणनिर्देश

दोन दशकांहूनही अधिक काळ चाललेल्या दीर्घ प्रक्रियेमधून हे पुस्तक प्रत्यक्षात आलेलं आहे. या पुस्तिकेच्या निर्मितीमध्ये ज्या लोकांनी आणि संस्थांनी आपलं योगदान दिलेलं आहे. त्या प्रत्येकाचे आभार मानणं इथं शक्य नाही. याबद्दल आम्ही दिलगीर आहोत. या कार्यपुस्तिकेत प्रत्यक्षपणे सहकार्यांचा हात पुढे केला त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार. जसे...

दृष्टिकोन आणि तांत्रिक समज विकसित होण्यामध्ये तसेच भारतात वेगवेगळे संदर्भांच्या गटांमध्ये सुपीकता जागरूकतेचा प्रत्यक्षात उपयोग करून बघण्यामध्ये आमच्या अनेक मैत्रिणींनी आम्हाला मदत केली. त्यामध्ये अनीता बोरकर, अनु गुप्ता, चंद्रा कऱ्हाडकर, कॅरन हेडॉफ, लक्ष्मी मूर्ती, मानसी पळशीकर, मेधा एस.एस. रेणू खन्ना, सबला आणि क्रांती, सी. सथ्यमाला, सीमा खोत, सिम्रिता गोपालसिंग, उज्ज्वल नेने आणि विभा गोखले यांचा उल्लेख करायलाच हवा.

मसुद्याची चिकित्सा आणि क्षेत्रचाचणी घेण्यामध्ये अनेक गटांनी आम्हाला मदत केली. यांत अभिव्यक्ती/सांगाती (नाशिक), अॅलर्ट इंडिया (मुंबई); सेंट मीराज कॉलेजच्या विद्यार्थिनी (पुणे), एफ आर सी एच (परिंचे, जि. पुणे). आलोचना (पुणे), के इ एम एच आर सी (पुणे), आणि आय एच एम पी (पुणे).

सर जे. आर. डी टाटा ट्रस्ट ने या कामासाठी आर्थिक सहाय्य केले आणि विशेषतः जस्मिन पावरी यांनी दिलेल्या प्रोत्साहनाबद्दल आभार.

डॉ. मीरा सदगोपाल 'अशोका - इनोव्हेटर्स फॉर द पब्लिक' यांचे विशेष उल्लेख करू इच्छितात. १९९२-९५ या काळासाठी अशोकाने याच विषयासाठी त्यांना शिष्यवृत्ती दिलेली होती. याशिवाय किशोर भारती (जि. होशंगाबाद, म.प्र.) मधील त्यांचे सहकारी आणि पलिया पिपरिया गावातील स्त्रियांच्या त्या ऋणी आहेत. या गावात १९८० च्या दशकात हे काम सुरू करण्यात आले होते.

सुपीकता व लैंगिकता जाणीव-जागृती ही 'शरीर साक्षरते' चा एक भाग आहे. शरीर साक्षरता म्हणजे स्वतःच्या शरीराची भाषा ओळखणे, आपल्या शरीरात होणारे बदल समजून घेणे. सुपीकता व लैंगिक साक्षरता हा शरीर साक्षरतेचाच एक पैलू. सध्याच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात, स्वतःच्या जाणीवांमधून स्वतःच्या शरीराशी संवाद साधण्यासाठी तसेच आयुष्यात विविध प्रसंगी निर्णय घेण्याची क्षमता वाढण्यासाठी शरीर साक्षरतेचा उपयोग होऊ शकतो.

'सुपीकता जाणीव-जागृती' गर्भनिरोधनासाठी वापरली जाते हे आपल्यापैकी काहीजणांनी ऐकलं असेल. ते खरेही आहे. सुमारे तीन दशकांपूर्वी स्त्रियांसाठी 'सुपीकता जागृती' ही निव्वळ गर्भनिरोधन पद्धत नसून त्या पेक्षाही काही जास्त असल्याचे स्त्रीमुक्ती चळवळीस जाणवले. वैद्यकशास्त्र व पुरुषप्रधानतेच्या माध्यमांतून मिथके आणि गैरसमजुतींच्या जाळ्यामध्ये अडकलेल्या मुली व स्त्रिया स्वतःच्या शरीरावर हक्क पुनःस्थापित करीत असल्याचे जाणवले. 'नैसर्गिक गर्भनिरोधन' पद्धत वापरणाऱ्या अनेक जोडप्यांमध्ये परस्पर संबंधात जास्त संवेदनशीलता व आपलेपणा निर्माण झाल्याचे अनुभव आहेत. 'शरीर साक्षर' ते अंतर्गत इतर संस्थांच्या मदतीने 'सुपीकता व लैंगिकता जाणीव जागृती' शिक्षण मुले व पुरुषांपर्यंत पोहोचविता येईल अशी 'तथापि' ला आशा आहे.

वैश्विक आर्थिक धोरण व लोकसंख्या नियंत्रणाचे परिणाम स्त्रियांना सर्वात जास्त सोसायला लागत आहेत. 'लोक स्वतःच्या सुपीकतेवर नियंत्रण ठेवत नाहीत किंवा ठेवूच शकत नाहीत', असा सरकार व लोकसंख्या नियंत्रण धोरणाचा पुरस्कार करणाऱ्यांनी समजच करून घेतला आहे. 'लैंगिकता' व इतर सर्वच बाबतीत स्त्रियांवर नेहमी पुरुषांचे वर्चस्व असतेच हाही असाच समज. म्हणूनच या संस्थांनी 'नेट एन', डेपो-प्रोवेरा, नॉरप्लांट सारख्या दीर्घकाळ परिणाम करणाऱ्या व 'दुसऱ्याकडे नियंत्रण' असणाऱ्या गर्भनिरोधक पद्धती निर्माण केल्या. या पद्धतींमुळे 'सुपीकता जवळजवळ नष्ट होतेच शिवाय 'सुपीकता जागृती' शीही या सुसंगत नाहीत.

सामाजिक व लैंगिक नात्यांच्या पातळीवर समानता आणण्याच्या मार्गात अनेक अडचणी, आव्हाने आहेत. तरीही आम्ही त्याच मार्गावरच चालणार. स्वतःच्या संरक्षणासाठी व त्याचा हक्क म्हणून ही माहिती मुली व स्त्रिया, पुरुष व मुलांपर्यंत पोहोचविण्याचा आम्ही प्रयत्न करत आहोत.



१९९९ मध्ये 'तथापि'ची स्थापना झाली. 'स्त्रिया आणि आरोग्या'विषयी माहिती संकलन संसाधने विकसित करणे व महाराष्ट्रात स्थानिक पातळीवर कार्यरत असणाऱ्या संस्था व संघटनांना माहिती, कौशल्ये पुरवणे हे आमचे काम. आमचे कार्यालय पुण्यात आहे. तथापि आरोग्य प्रश्नांशी निगडित विविध अभियानांमध्ये समर्थनाची भूमिका बजावते. 'शरीर साक्षरता' हा आमच्या कामाचा गाभा आहे. 'तथापि' नोंदणीकृत सामाजिक संस्था आहे (नोंदणी क्र. ई २९५७-पुणे).