

कामजीवन....



चाळिशीनंतरचे



HD

SHEMAROO
ENTERTAINMENT INDIA

Naughty @ 40



आयुष्याचे चार भाग

- ❖ १ ते २५ ब्रह्मचर्याश्रम.
- ❖ २६ ते ५० वर्षे गृहस्थाश्रम.या काळात घर, गृहस्ती, संसार करावा.
- ❖ ५१ ते ७५ वर्षे वानप्रस्थाश्रम.या काळात संसाराशी संपर्क ठेवून पण वनात राहावे.
- ❖ ७५ ते १०० वर्षे संन्यासाश्रम : सर्वसंग परित्याग करून तीर्थाटन करावे, जपजाप्य करावा असे अपेक्षित आहे.
- ❖ गृहस्थाश्रमाचे दोन भाग कल्पावे लागतील. चाळिशीपूर्वीचा व चाळिशीनंतरचा चाळिशी.



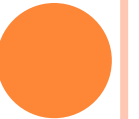
चाळिशी या आयुष्याच्या एका बिंदुला संदर्भकेंद्र मानतो? याचे कारण? Middle Age/stable Life.



- आत्तापर्यंत नोकरीधंद्यात स्थिरता आलेली असते.
- महत्वाची प्रमोशन्स, व्यावसायिक उन्नती इथून पुढच्या काळातच असते. अनुभव पाठीशी असतो,
- सुख व पैसे कसे मिळवावे आणि कसे खर्च करावे याची जाण आलेली असते.
- आत्मविश्वास आलेला असतो.

□ प्रेमात काय किंवा व्यवहारात काय नवथरपणा, थिल्लरपणा संपलेला असतो. मिळवलेल्या यशाने नम्रता येवू शकते तसेच हे यश डोक्यात चढून उद्धटपणा येवू शकतो.

□ याच काळात वर्तमान आणि भविष्य आपल्या हातात असते.



सेक्स म्हणजे काय?

- * इंटरकोर्स.
- * शारीरिक जवळीक.
- * होमोसेक्स.
- * शरीराचं आणि मानाचं मिलन.
- * स्त्री-पुरुषाचा शरीरसंबंध.
- * हेटरोसेक्स

➤ प्राणीजगतामध्ये सेक्स म्हणजे समागमाची इच्छा, डिझायर टू कॉप्पुलेट.

➤ मानवामधे, सेक्समधे, झालेल्या उत्क्रांतीमुळे सेक्स केवळ क्रिया न राहता एक नाते बनले आहे.

➤ मानवात सेक्स हा रोमॅटीकपनाचा प्रवास असून त्याचा शेवट लिंग-योनी संबंध आहे.

➤ Sex is romantic journey ending in to intercourse.

(सेक्स इज रोमॅटीक जर्नी एंडिंग इन टु इंटरकोर्स) म्हणजेच इंटरकोर्स.

➤ लिंग- योनी संबंध हा एंड पॉईंट आहे. सेंट्रल पॉईंट, केंद्र बिंदू नाही.



सेक्स

उपजत प्रेरणा

समागम – सम = एकत्र, आगम = येणे.

❖ निसर्गाने प्रत्येक प्राणीमात्रात स्व- अस्तीत्व टिकवण्याला, सेल्फ प्रिझर्वेशनला प्राधान्य दिलेले आहे. त्यामुळे काही उपजत प्रेरणा प्राण्यांच्या मेंदूत नोंदवून ठेवल्या आहेत.

❖ भूक, झोप, मलमूत्र विसर्जन

❖ त्याच जोडीला निसर्गाने त्या प्राण्याचा वंश पुढे चालू राहावा म्हणून महत्वाची प्रेरणा त्याच्या मेंदूत प्रोग्रॅम केलेली आहे ती म्हणजे सेक्स समागमाची कामना, लालसा.

❖ मनुष्य हा कदाचित एकच प्राणी असा आहे जो प्रजोत्पादनासाठी नव्हे तर कामक्रीडेच्या आनंदासाठी कामक्रीडा करतो. .

SEXUAL CHANGES

- **Menopause**
- **Andropause**
- **Decrease in sex hormones: testo, estrogen**
- **Body changes**



Andropause / Man – O - Pause



पुरुषात Andropause/MAN -O-PAUSE /बदल

1. पुरुष मनाने लैंगिकदृष्ट्या कधीच म्हातारा होत नाही.
2. केस विरळ होऊ लागतात.
3. दाढी-मिशीत पांढरे केस डोकावू लागतात.
4. पोट सुटू लागते. कातडी सुरकुतू लागते.
5. डोंगर चढताना, खेळ खेळताना दम लागतो.
6. कंबर गुडघे पटकन वाकत नाही आणि जाणवते.
7. सेक्सची इच्छा कमी होणे, शीघ्रपतन, वीर्याचे प्रमाण कमी होणे, लिंग ताठरता कमी वाटणे, संबंधाचे प्रमाण कमी होणे.

आजच्या जीवनात 'स्टे-ऑन' का गरजेचे आहे?

जेव्हा व्यक्ती मध्ये दुर्बलता येऊ लागते तेव्हा त्याला शरीरात शक्ति आणि स्फूर्तीची कमी, तसेच शिथिलता जाणवू लागते. त्यामुळे तो आपला आत्मविश्वास हरवून बसतो. अशावेळी 'स्टे-ऑन' कॅप्सूल घेतल्याने शरीरात शक्ति व स्फूर्ती कायम ठेवून शरीराला पुष्ट बनविते. हा सर्व धातुंना शक्ति देणारा योग आहे. 'स्टे-ऑन' मध्ये जिनसेंग, उंटीगन, गौरखमुंडी, शिलाजीत, लता कस्तुरी, विदार, बीज बंद सारख्या मौल्यवान जडीबुटीचे मिश्रण आहे. या जडीबुटीचे विवरण आयुर्वेदिक ग्रंथात आढळते. हा योग शरीराला शक्ति व जोश प्रदान करणारा आहे.



जाहिराती

World No.1 नया अविष्कार

जर्मन इंद्रिवर्धक यंत्र फ्री

इस्तेमाल करते ही असर शुरू



अपने इंद्रिय वृद्धि करना चाहते हैं तो जर्मन इंद्रिवर्धक यंत्र का प्रयोग काफी असरदार साबित होगा। यह सेक्स संबंधी कमजोरी को दूर करता है। किसी भी प्रकार की गुप्त रोग में सफल ईलाज। जर्मन इंद्रिवर्धक यंत्र के साथ जर्मन तेल कामशुत्र पुस्तिका फ्री।



Symptoms related to hormone deficiency during postmenopause include: **Menopause**



Estrogen

- Headaches
- Fatigue
- Hot flashes
- Joint pain
- Mood swings
- Memory lapses

Progesterone

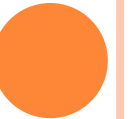
- Muscle weakness
- Irregular heartbeat
- Vaginal infections
- Mood swings
- Anxiety
- Headaches

Testosterone

- Low libido
- Decreased sexual desire
- Low mood
- Lack of energy

स्त्रियांमधला बदल Menopause

- ❖ पाळी जाणे याचाच अर्थ स्त्रीची जननक्षमता संपणे होय.
- ❖ ज्या अंतः स्त्रावामुळे (हार्मोन्स) जनन संस्थेचे कार्य चालते व तिच्या शरीराला मोहकता येते ते स्त्राव कमी कमी होत जातो.
- ❖ कातडीची कांती कमी होते, सुरकुत्या दिसू लागतात.
- ❖ मांसपेशी शिथिल पडू लागल्याने पोट, नितंब, स्तन, याचा घाटदारणा कमी होत जाते.
- ❖ गर्भाशय व योनीमार्ग आकुंचन पावतात.



❖ योनिमार्ग कोरडा होतो. कामवासना, उद्दीपण कमी होते.

❖ शरीरात होणाऱ्या या बदलांचा मनावर खूप परिणाम होतो.

❖ स्वभाव चिडचिड होणे, एकदम गरम वाटणे. घाम येणे, उदास वाटणे.

❖ चक्कर येणे, स्वभाव संशयी व मत्सरी होणे, असे परिणाम होतात.

❖ सेक्सची इच्छा कमी होते, उत्साह कमी होते, प्रमाण कमी होते.

❖ आता काही आपले वय राहिले नाही असे वाट लागते



PHYSICAL CHANGES

- वजन वाढते.
- त्वचेवर सुरकुत्या पडतात.
- केस पांढरे होतात.
- शारीरिक तक्रारी वाढतात.
- Asthma /DM/HTN etc.



www.shutterstock.com · 460556236

DIFFERENCES IN SEXUAL ATTITUDE

○ Male :

- Easily excited and aroused.
- Sex meaning to achieve, gain .
- Variety is spice.
- Desire Anytime.

○ Female :

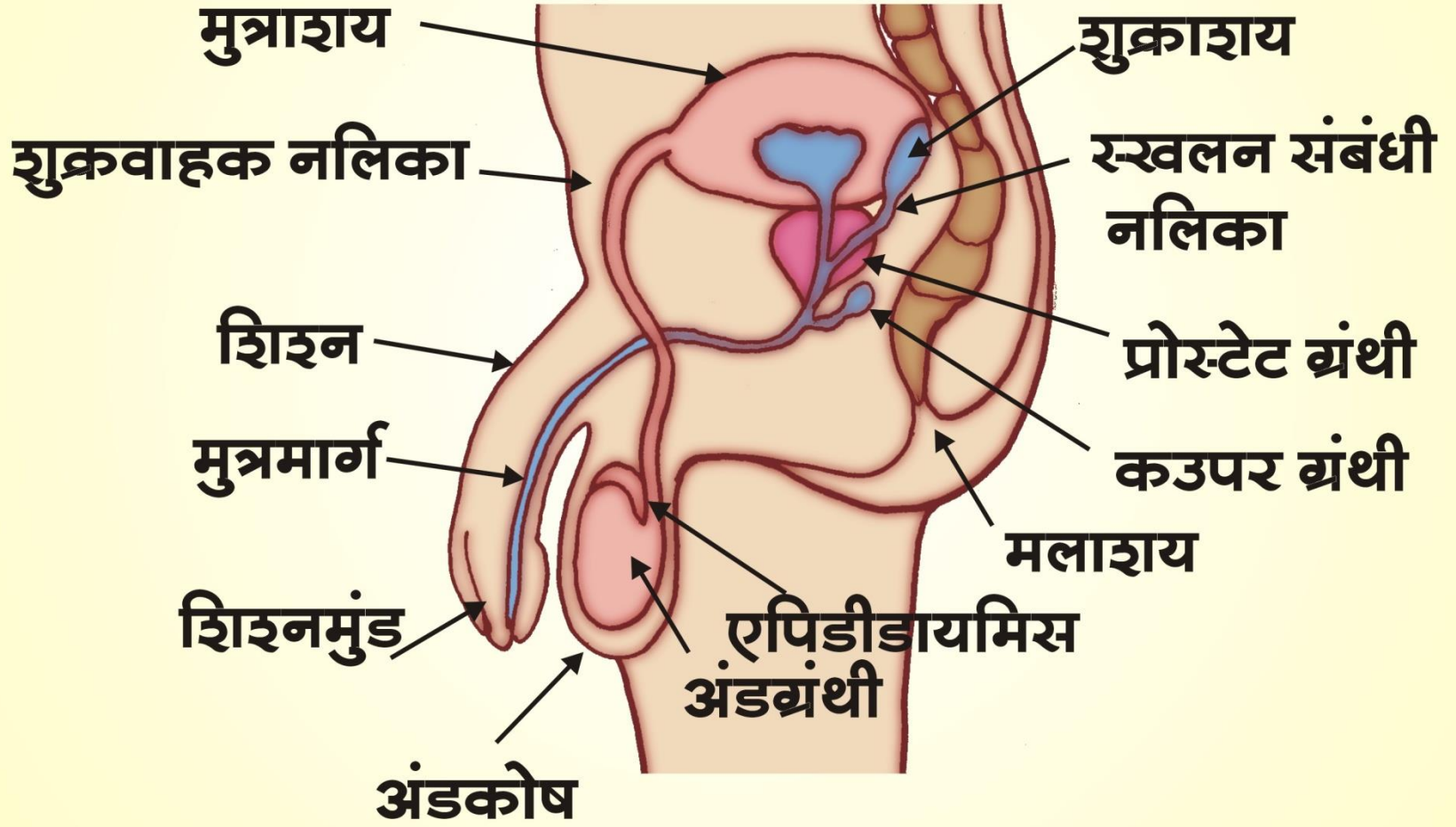
- Love, touch, closeness, hug.
- Sex meaning to give, reciprocate.
- Variety in senses.
- Desire Twice in month;
Ovulation & premenstrual.
-



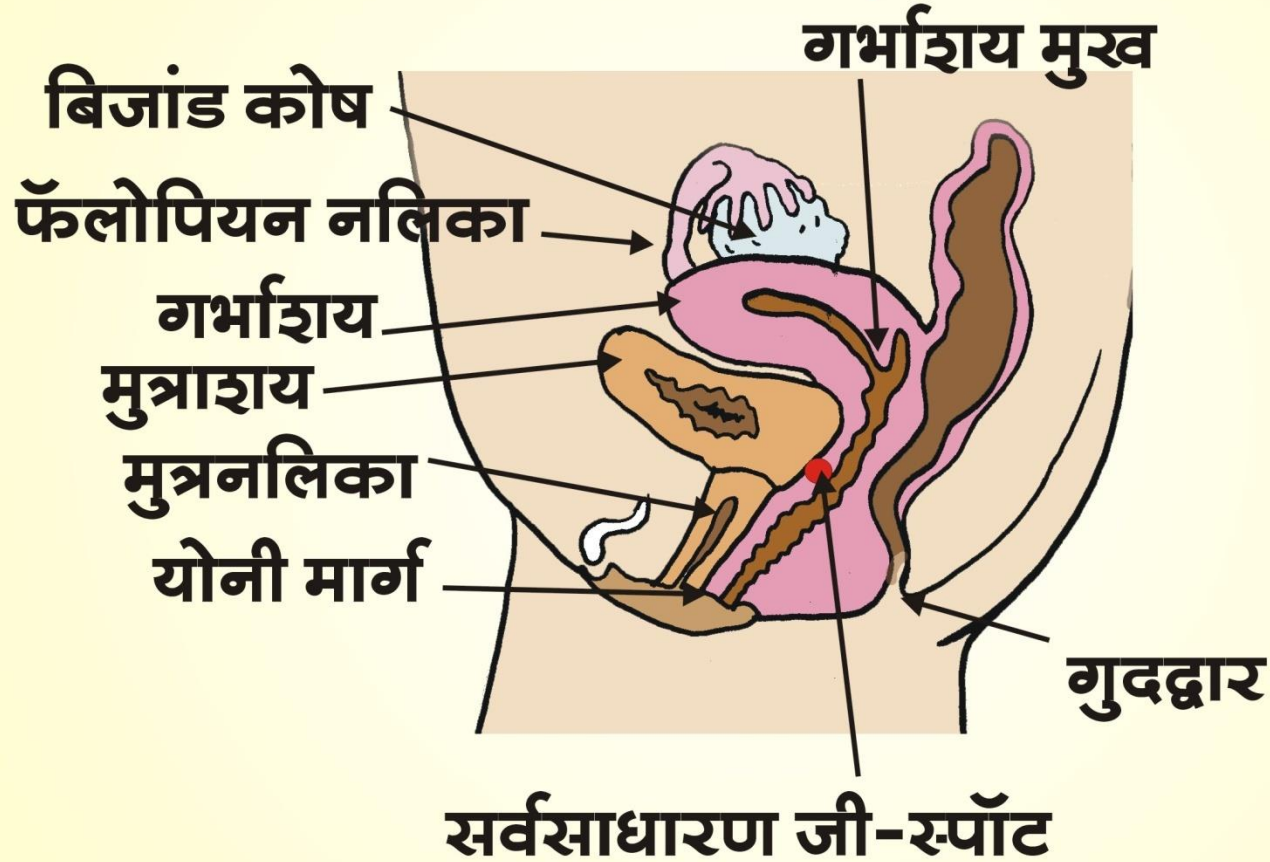
- आपल्या कामपूर्तीसाठी पुरुष हा स्त्रीवर अवलंबून असतो: पण स्त्री हि पुरुषावर अवलंबून नसते.
- शिशिकेच्या स्पर्शाने स्त्रीची कामपूर्ती होते.
- पुरुषाला योनीचे महत्व वाटते, तितके स्त्रीला योनीचे, शिश्नाचे, किंवा संभोगाचे महत्व वाटत नाही.

पुरुष	स्त्री
टेस्टोस्टेरॉन	इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन व प्रोलॅक्टिन.
कामोतेजक जास्त प्रमाणात	कामोतेजक कमी प्रमाणात
१२ वर्षानंतर वाढत राहते	प्रेम, शृंगार, प्रणयाराधना, बालसंगोपन आवडते.

पुरुष जननांग (उभा छेद)



स्त्री जननांग (उभा छेद)



रुत्री पुरुष लैंगिक संवेदना

मदनध्वज.

लिंग.

वृषण.

पेरिनियम व
गुदद्वार.

मुख.

स्तनाग्रे.



योनीमुखाजवळील
योनीमार्गाचा एक
तृतीयांश भाग (एक
इंच).

जी स्पॉट, पी स्पॉट.

पेरिनियम व
गुदद्वाराजवळील
त्वचा.

जघनभाग.

स्तनाग्रे.
ओठ, जीभ व
मुखातील अंतरंग.

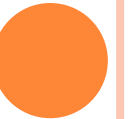
नितंब.

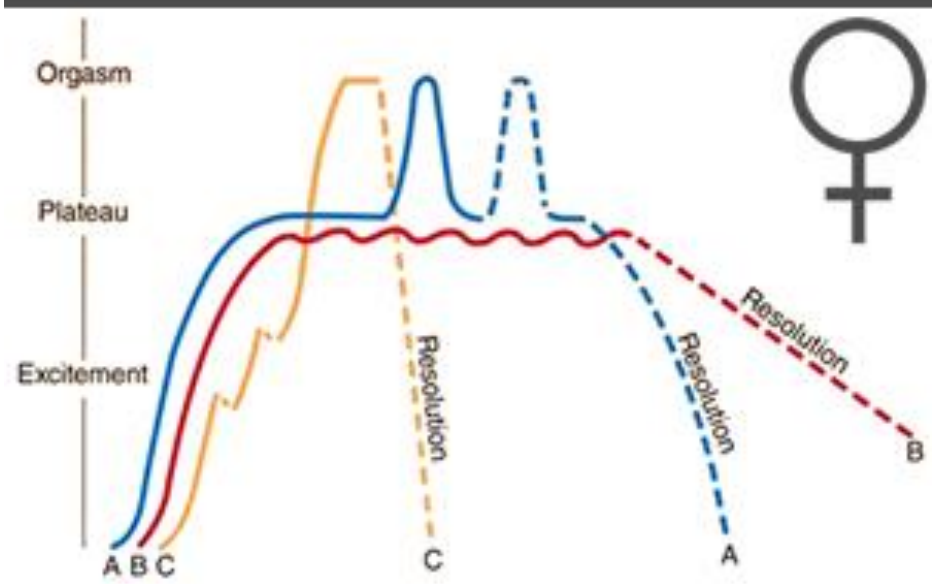
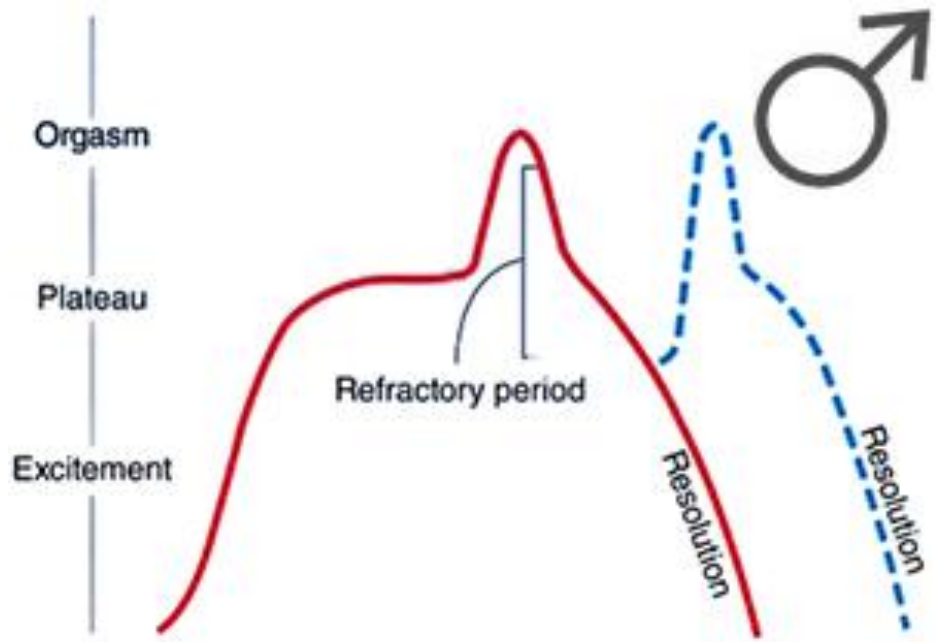
○ कामाक्रिया ही बाब आपल्या अधीन असल्याचे आपल्याला वाटते. पण तीवर अधिपत्य असते स्वयंचलित चेतासंस्थेचे.

○ म्हणजे जसे आपल्या तोंडात लळा येणे किंवा घाम येणे यासाठी हुकूम सोडता येत नाही.


○ तसे कामोद्दीपण ही बाब परिस्थितीजन्य प्रतिक्षिप्त क्रिया (रिफ्लेक्स) असते.

○ लिंगताठरता येण्यासाठी आधी प्रणय, शृंगार, स्पर्श, यांची गरज असते.





INITIAL SEXUAL LIFE

- Reflexive v/s Responsive v/s Reasoning
 - Quantity / About receiving / Visual and Touch High Sympathetic / Passion/ Excitation .
 - Reasoning-
 - Stress / Children / Work / Increasing Age / Andropause, Menopause
- 

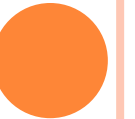
कामजीवनासंबंधात स्त्रियांच्या तक्रारी :

- पुरुष फार घाई करतो तो पुरेसा प्रणय - शृंगार करीत नाही.
- पुरुष स्वतःपुरते पाहतो. तो मला अर्ध्यावरच सोडून जातो.
- स्वतःची तृप्ती झाली की तो दूर होतो व तोड फिरवून झोपतो.
- संभोगाशिवाय पुरुषाला दुसरे काही सुचत नाही. संभोगात पुरुष धसमुसळेपणा दाखवतो. त्याने प्रेम करावे, मृदू असावे, प्रामाणिक असावे .
- माझा मूड आहे की नाही याची त्याला पर्वा नसते. संभोग केंव्हा, कुठे, किती वेळा, किती वेळ करायचा हे पुरुष ठरवीत असतो.



गैरसमज?

- स्त्रीची कामइच्छा पुरुषांच्या कामइच्छेहून दसपट अधिक असते.
- स्त्रीची कामपूर्ती(ऑरगॅझम) तिच्या योनीत होते.
- स्त्रीच्या कामपूर्तीसाठी लांब व जाड शिश्न हवे.



हस्तमैथुन....

पुरुष 90%

स्त्रिया 60%

*आपण चूक केली *पाप केले,
*ब्रम्हचर्य पाळले नाही
अशी भीतीची भावना मनात यायला नको

हस्तमैथुनामुळे

*थकवा येतो
*शिश्न वाकडे होते
*मोठा आजार होतो

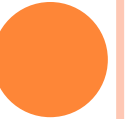
*तोंडावर मुरूम येतात,
*अशक्तपणा येतो,
*नपुंसकत्व येते.

ह्या सर्व समजुती चुकीच्या आहेत.



मलमुत्र विसर्जन व विर्यस्त्राव

- लघवी किंवा संडास करते वेळेस वीर्य जाते. व आपला शक्तिपात होतो आहे. असे अनेकांना वाटते.
- लघवी किंवा संडास करतेवेळी पुरस्त्र ग्रंथीवर दाब पडल्यामुळे काही थेंब दुधी रंगाचा स्त्राव लघवीवाटे बाहेर पडतो.
- हा काही आजार नाही.



स्वप्नदोष...

स्वप्नात वीर्यस्खलन (स्वप्नदोष) झाल्यामुळे शारीरिक अशक्तपणा येत नाही. स्वप्नदोषामुळे कोणताही शारीरिक आजार होत नाही. नपुंसकत्व येत नाही. शीघ्रपतन होत नाही. लिंगातील ताठरता नाहीशी होत नाही.



❖ एका रात्री एकदाच SEX करतो.

❖ दुसऱ्यावेळी लगेच ताठरता येत नाही.

❖ लिंग लहान आहे. वाकडे आहे.



90% cases

Erectile

Premature

Dysfunction

Ejaculation

ED नपुंसकता

PE शीघ्रपतन

**1/3rd of all the cases that come to any
SEXOLOGY CLINIC
Are of Premature Ejaculation**



Male:- 1/5

Female:- 1/7

one in five males and one in seven females were suffering from one (or more) sexual disorder

Sathyanarayana Rao T S, Darshan M S, Tandon A. An epidemiological study of sexual disorders in south Indian rural population. Indian J Psychiatry 2015;57:150-7



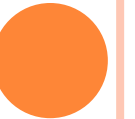
All Men Married / Unmarried Experience Premature Ejaculation

At some point in their lives
शीघ्रपतन



शीघ्रपतन

- वीर्यपतन 2 मिनिटाच्या आत
- वेळ < 2 मिनिटे.
- 75% पुरुषांना शीघ्रपतनाचा अनुभव असतोच.
- काही जोडप्यांना वेळ 2 मिनिटे पेक्षा कमी असले तरी समाधान असते.



Premature Ejaculation Universally Found in all animal species



12 – 15 Seconds



8-12 Seconds



4 – 8 Seconds



PSYCHOLOGICAL

- **DEPRESSION**
- **ANXIETY**
- **EMOTIONAL:**
 - **relationship problems**
 - **lack of sexual knowledge**
 - **past sexual problems**
 - **past sexual abuse**
 - **being in a new relationship**





Erectile Dysfunction / नपुंसकता

- **VASCULOGENIC: DM HT, ATHEROSCLEROSIS**
- **NEUROGENIC: STROKE, PARKIN, MS**
- **HORMONAL:
HYPOGONADISM,
HYPO/HYPERTHYROIDISM
CUSHINGS SYNDR .**
- **Addiction: tobacco, Gutakha, alcohol .**
- **Medicines: Antihypertensive, Antipsychotic.**

मैथुन असमर्थतेची कारणे

अतिमद्यपान

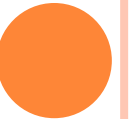
अनावश्यक औषधी व्यसने



प्रदीर्घ आजारपण

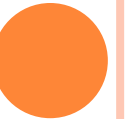
वेदनामय समागम अर्थात Dyspareunia:

- पती – पत्नीच्या कामशास्त्रीय व शरीरशास्त्रीय अज्ञानामुळे योग्य पध्दतीने संभोग न जमणे. लिंगाचा योनी प्रवेश योग्य कोनात व योग्य प्रकारे न होणे, यासाठी कामासनांची माहिती अगोदरच घ्यावी.
- लैंगिक अस्वच्छता व अनारोग्य असणे.
- पत्नीचे कामसलील उत्पन्न होण्यापूर्वीच समागमाचा प्रयत्न करणे. यासाठी बाह्य संभोगावर जास्त भर घ्यावा.
- प्रथम संभोगाच्या वेळी पत्नीचा योनिपटल जाड असणे.
- पती-पत्नीला लैंगिक विकार असणे. त्यांचावर योग्य वैध्यकीय उपचार करावेत.
- पतीच्या लिंगाच्या पुढील भागावरील कातडी मागे न होऊ शकणे. याला फायमॉसिस असे म्हणतात. शस्त्रक्रियेद्वारे हा त्रास जाऊ शकतो.



वृजायनिस्मस अर्थात् योनीमुख – आकुंचन.

- बालपणातील संस्कारामुळे सेक्स ही अत्यंत वाईट व त्याज्य गोष्ट आहे हे मनावर पूर्णपणे बिंबलेले असणे.
- कामसंबधाचा पहिला अनुभव अत्यंत दुःखमय असल्याने सेक्स बद्दल मनात तिरस्कार उत्पन्न होणार.
- विवाहपूर्व बलात्काराचा वा अन्य लैंगिक बळजबरीचा कटू अनुभव येणे.
- पतीबद्दल राग, चीड व तिटकारा असल्याने त्यांची प्रतिक्रिया म्हणून पतीचे संभोगाचे प्रयत्न अयशस्वी करणे.
- योनीचे काही विकार किंवा जखमा असल्याने समागम न जमणे.
कारण शोधून त्याप्रमाणे उपचार केल्यास हा त्रास दूर होऊ शकतो.



Special Cases

1) Couple Counselling – Blaming each other काही खेडे Specific Decision by Vip Persons.


2) Addiction Tobacco ED.

3) Addiction / Alcohol / संशय – पत्नी.

4) Man No interest at all
Cause : Hypersexuality of wife.
odd behaviour.

5) Vaginismus :- husband/ smoking

6) Dhat Syndrome: Suicidal Ideation /Attempt

7) Masturbation 
Male → Guilt Feeling
Female → Suicidal attempt

8. Oldest couple 87 yrs male , 79 yrs old female



TAKE HOME MESSAGES

A follow-up in 2001 which focused more specifically on cardiovascular health found that having sex three or more times a week was associated with a 50% reduction in the risk of heart attack or stroke)



TAKE HOME MESSAGES

○ Importance of orgasm for females:

2001 Study:- Sex 300 more times in a week reduces risk of heart attack or stroke by 50%

Release of OXYTOCIN :

De-stressing

Reduces breast cancer

Regulates appetite; prevents obesity

Less uterine infections

○ A better sexual function is seen with an active and working lifestyle in old age.

○ Orgasms and excitements increases in females after 30.



Diet



Yoga/Relaxation



Exercise

STRESS

**Professional
Helps**

CBT/REBT

Catharsis



Sex



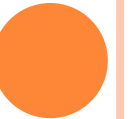
**Hobbies-
Travelling,
reading,singing
etc**

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग



➤ पुरुषाचा कामआनंद योनीत असल्यामुळे स्त्रीलाही योनीतील शिश्नाचे घर्षण तितकेच प्रिय असावे. अशी गैरसमजूत पुरुषांच्या मनात असते या गैर समजूतीपोटी अनेक पुरुष आपल्या पत्नीशी जबरदस्ती संभोग करतात.

➤ कामजीवनाकडे पाहण्याचा स्त्रीचा दृष्टिकोन पुरुषाहून वेगळा असतो 'किती वेळा ' यापेक्षा 'किती भावनिक पातळीवरचा संबंध घडला यावर तिचा आनंद अवलंबून असतो'.



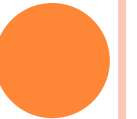
- शिश्रिकेच्या उद्दीपनाने स्त्रीला कामपूर्ती होत असली तरी ती शारीरिक समाधान देते . पण त्यातून मानसिक समाधान लाभत नाही.
- स्त्रीला समाधानासाठी पुरुषाच्या शरीराची ऊब व शारीरिक स्पर्श हवा असतो.

➤ प्रेम व जवळीक यासाठी यांसाठी स्त्रियांना संभोग आवडतो .

➤ स्त्रीचे समाधान सर्वांगीण असते ते जननेंद्रियापाशी निगडित नसते.

➤ पुरुषांचे लहान शिश्र देखील स्त्रीला खूप मोठे वाटत असते.

तिला शिश्र महत्वाचे वाटत नाही भावनिक संबंध, निष्ठा, प्रेम, शृंगार, यांचे महत्व वाटते.



सेक्स टॉनिक

सांड्याचे
तेल



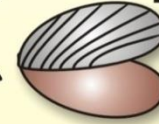
ऱ्हायनो
शिंगाची
पावडर



अॅरुपारॅंगस
मुळ्या



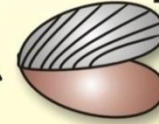
शिंगले



वायब्रा गोळ्या
टाडाला फिलच्या गोळ्या

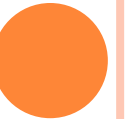


खेकडा



सुवर्णभस्म

- सुवर्णभस्म- ओंजसपणा, तेजसपणा, यावा म्हणून खायचे.
- वीर्यनाश म्हणजे धातुनाश म्हणून सुवर्णधातु.
- इलेक्ट्रिक करंट / रंगीत पाण्यात वृषण बुडवणे.







BEST SEX TONIC IS BEST PARTNER

**SHE IS INTERESTED
AND INTERESTING**

**HE IS INTERESTED
AND INTERESTING**



Treatment : / इलाज

- **Counselling.**
- **Medicines:- Short Term / Long Term.**
- **Sex Therapy:-**
 - **Master and Johnson technique.**
 - **Start and Stop technique etc.**
 - **Use of Different Positions etc**



संभोगसोपान सुचवला आहे तो असा:

- प्रणय, शृंगार, पंचज्ञानेंद्रियांचा वापर (स्पर्श सर्वात महत्वाचा) डोक्यापासून सुरुवात व शिशिकेच्या उद्दीपनाने समाप्ती.
- स्त्रीने आरूढ होणे : स्त्रीची कामपूर्ती.
- पुरुषाने आरूढ होणे : पुरुषाची कामपूर्ती .
- संभोगोत्तर प्रणयक्रीडा : एकमेकांच्या बाहुपाशात विसावाने . स्त्रीची कामपूर्ती न झालेली असल्यास तिच्या शिशिकेचे उद्दीपन पुरुषाने करणे.



Different positions / आसने

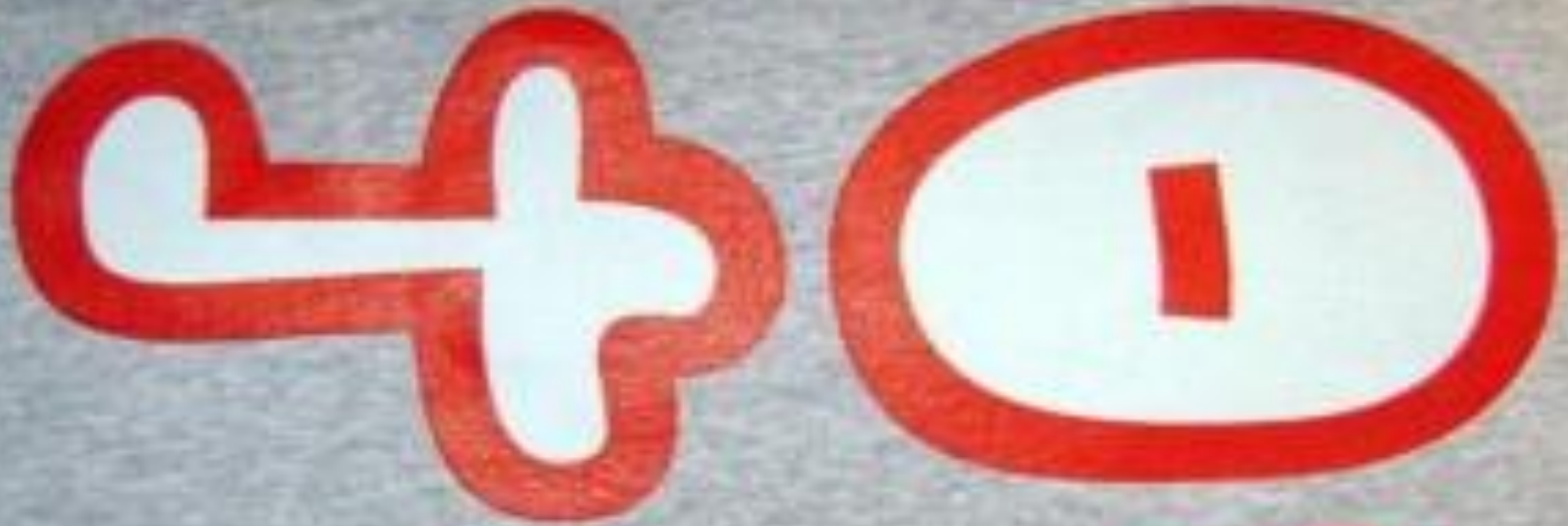


पुरुषांनी / स्त्रियांनी काय केले पाहिजे?

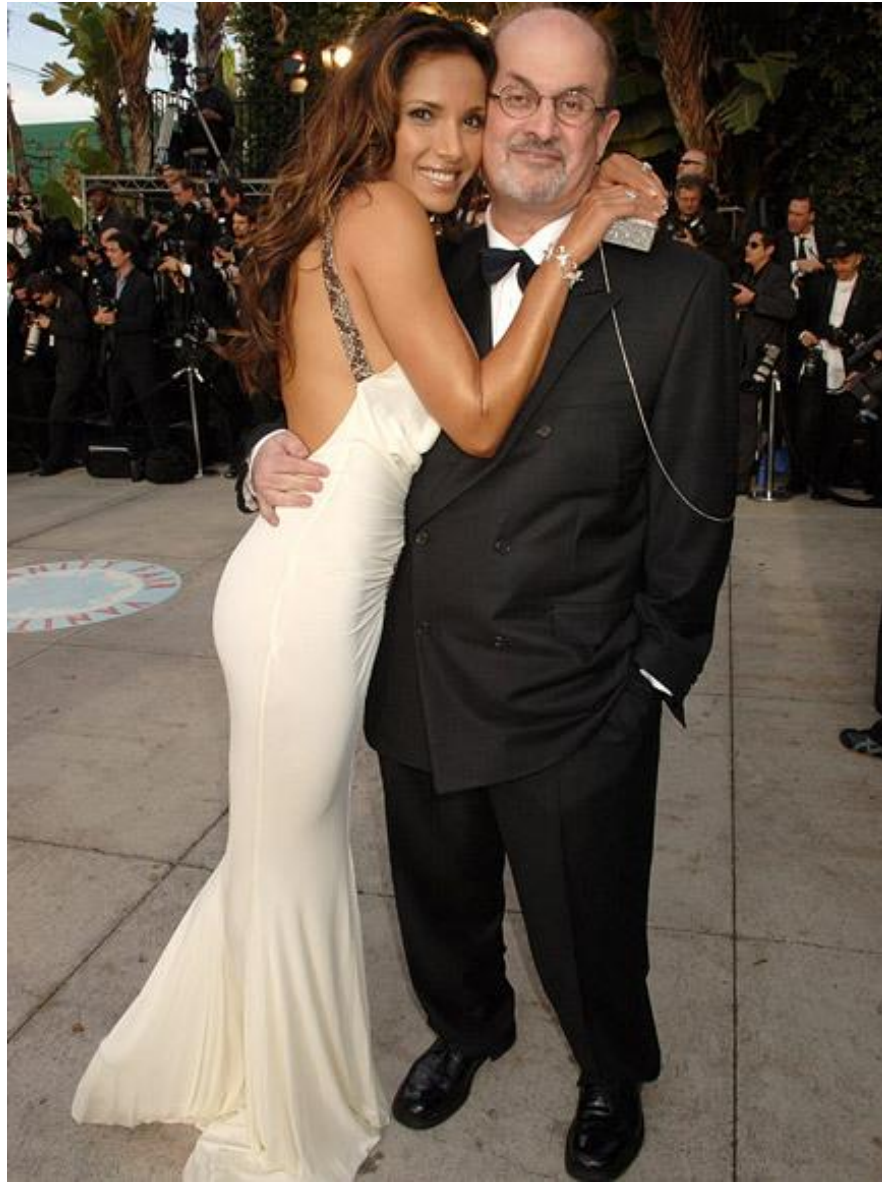
- योग्य आहार.
- नियमित व्यायाम.
- व्यसनापासून दूर.
- निरोगी व तणावमुक्त मन.
- गरज पडल्यास सौंदर्यतज्ञांचा सल्ला, म्हणजे आकर्षक व्यक्तिमत्व टिकून राहिल.



I'M NOT



I'M 18 WITH 22
YEARS EXPERIENCE





Shri Anaram Bapu







Important T

Trust

Time

Touch

Talk

Together



THANK YOU

