कर्करोग आणि लैंगिक जीवन
(सेक्शुॲलिटी ॲन्ड कॅन्सर)

अनुवादक :
विनायक अनंत वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

C/o. अभय भगत अँड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा,
७वा रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुंबई–४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी : ९१–२२–२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३
फॅक्स : ९१–२२–२६१८६१६२
ई–मेल : abhay@caabco.com / pkrjascap@gmail.com

संस्था नोंदणी अधिनियम, १८६० अनुसार जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे. (क्र. १३५९/१९९६ जी.बी.बी.एस.डी.) तसेच मुंबई सार्वजनिक विश्वस्त व्यवस्था अधिनियम, १९५० अनुसार सार्वजनिक धर्मादाय न्यास म्हणूनही जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे, नोंदणी क्रमांक १८७५१ (मुंबई).

जासकॅपला देणगी देणाऱ्या व्यक्तींना आयकर अधिनियम, १९६१ च्या कलम ८० जी (१) खाली आयकरात सूट मिळू शकते. पाहा : प्रमाणपत्र क्रमांक डीआयटी (इ)/८०जी/१३८३/९६९७ दिनांक २८–०२–१९९७. (नूतनीकरणासहीत)

संपर्क : **श्री प्रभाकर के. राव** किंवा **श्रीमती नीरा प्र. राव**

- देणगी मूल्य रु. १२/–

- © कॅन्सर बॅकअप – पुनर्लेखन, जानेवारी २००९

- ही पुस्तिका मूळ इंग्रजी भाषेत कॅन्सर बॅकअप, इंग्लंड द्वारा प्रकाशित केलेल्या ''सेक्शुॲलिटी ॲन्ड कॅन्सर'' चा मराठी अनुवाद त्यांच्या परवानगीने केला आहे.
- 'बॅकअप' (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनायटेड पेशण्टस्) ने ही पुस्तिका प्रकाशित करण्यासाठी दिलेल्या परवानगीबद्दल 'जासकॅप' ऋणी आहे.

अनुक्रम

पृष्ठ क्रमांक

ह्या पुस्तिकेसंबंधी २

प्रस्तावना ४

स्त्री व पुरुष यांची जननेंद्रिय रचना व प्रतिक्रिया (साद) ५

कर्करोग व त्यावर केलेल्या उपचारांचा लैंगिक जीवनावरील परिणाम ८

कर्करोगांवरील उपचार व त्यांचे प्रभाव १०

कर्करोगामुळे उत्पन्न होणाऱ्या लैंगिक जीवनावरील समस्या व
त्यावर संभावित उपचार १७

कर्करोग व लैंगिक जीवन या विषयांवर काही सामान्य प्रश्न ३०

काही सहाय्यक संगणक वेबसाईटस्‌ची यादी ३३

भारतातील काही कर्करोग सहाय्यक संस्थांची यादी ३४

जासकॅप प्रकाशन – सूचि ३५

तुमच्या डॉक्टरला अथवा सर्जनला विचारणारे प्रश्न / शंका ३६

ह्या पुस्तिकेबद्दल...

कुणालाही कर्करोग झाला आहे असे डॉक्टरांनी सांगितले की मन एकदम हादरते. या रोगाचा संशयही मनाचा थरकाप उडवतो. कर्करोग या अप्रिय शब्दाला आपण मनात थारा दिला नाही तरी हा शब्द रोगनिदानाच्या रूपाने काहींना येऊन गाठतोच. अशावेळी गर्भगळित न होता कर्करोगाला सामोरे जाण्यामध्येच रुग्णाचे खरे हित असते. गेली कित्येक वर्षे कर्करोग बरा करण्याच्या दृष्टीने शास्त्रज्ञांचे निरंतर संशोधन व चाचण्या सुरू आहेत. त्यांच्या अथक प्रयत्नांमुळेच आज कर्करोग नियंत्रित करणे शक्य झाले आहे. वेळेवर झालेले निदान, योग्य उपचार व आहार–विहार यांमुळे आज कर्करोगाला काबूत ठेवता येते. यासाठी स्वतः रुग्णालाच आपल्याला झालेल्या रोगाची योग्य शास्त्रीय माहिती असणे उपयुक्त ठरते. तसेच रुग्णाच्या सभोवती वावरणाऱ्या मित्रमंडळींना व नातेवाईकांनाही त्याच्या रोगाची संपूर्ण कल्पना असल्यास तेही उपयुक्त ठरते. त्यामुळे ते रुग्णाला सबळ आधार देऊ शकतात. आजारी माणसाला अशा आधाराची नितांत गरज असते. त्याचा तो एक नैतिक आधार असतो.

कर्करोग म्हणजे काय... तो कशामुळे होतो... तो ओळखावा कसा... त्याच्यावर प्रभावी उपचार कोणते... या उपचारांची निवड कशी करावी.... या उपचारांचे दुष्परिणाम कोणते... यांसारखे अनेक प्रश्न रुग्णाच्या / त्यांच्या नातेवाईकांच्या मनात गर्दी करतात. या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी डॉक्टरांकडे वेळ नसतो. कित्येकदा उडवाउडवीचीही उत्तरे मिळतात. मिळालेल्या उत्तरांनी रुग्णाचे / नाईवाईकांचे पूर्ण समाधान होत नाही. अशावेळी आजाराविषयी माहिती देणारे ग्रंथ हेच त्यांचे खरे गुरू ठरतात.

ही अडचण दूर करण्याचे कार्य इंग्लंडमधील 'बॅकअप' (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनायटेड पेशण्ट्स) या संस्थेने केले आहे. जनसामान्यांना कर्करोगाविषयक माहिती करून दणाऱ्या, वेगवेगळ्या प्रकारच्या कर्करोगांवरील बावन्न पुस्तिका या संस्थेने तज्ज्ञमंडळींकडून लिहून घेतल्या आहेत.

कर्करोगामुळे (लिम्फोमा) ओढवलेल्या आपल्या सत्यजित या सुपुत्राच्या वियोगदुःखावर फुंकर घालावी म्हणून श्री. प्रभाकर व सौ. नीरा राव ह्यांनी 'जासकॅप' (जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स) ही संस्था स्थापन केली. जनसामान्यांना कर्करोगविषयक माहिती पुरविण्याचे उद्दिष्ट नजरेसमोर ठेवून 'जासकॅप'ने बॅकअपच्या या पुस्तिकांचा स्वैर अनुवाद करण्याची परवानगी मिळविलेली आहे. मराठी विज्ञान परिषदेने या पुस्तिकांचा अनुवाद प्रस्तुत करण्याचे काम हाती घेऊन व्यवस्थापकाची भूमिका बजावली आहे. राज्य मराठी विकास संस्था, मुंबई या शासन पुरस्कृत संस्थेने आपल्या ''लोकवैद्यक'' प्रकल्पांतर्गत सदर इंग्रजी लेखनाच्या अनुवादाचे कार्य वैद्यकलेखकांच्या आणि संस्थेतील भाषातज्ज्ञांच्या साह्याने हाती घेतले आहे. सामान्यजनांना साध्या, सोप्या मराठी भाषेत कर्करोगविषयक माहिती देण्यासाठी या तीन संस्था एकत्र आल्या आहेत.

प्रस्तुत पुस्तिकांमध्ये, कर्करोग झालेल्या विशिष्ट अवयवांची व त्या विशिष्ट कर्करोगाची माहिती अंतर्भूत आहे; तसेच त्या कर्करोगाच्या निदानार्थ करण्यात येणाऱ्या चाचण्या, रोगनिदानानंतर करण्यात येणारे सर्व संभाव्य उपचार, रुग्णाची मानसिक अवस्था व त्या अवस्थेतून बाहेर पडण्यासाठी रुग्णाला आणि त्याच्या कुटुंबियांना व मित्रमंडळींना करता येण्याजोगे प्रयत्न यांबाबतची माहिती अंतर्भूत आहे.

पुस्तिका वाचल्यानंतर वाचकांनी त्यांच्या काही सूचना कळविल्यास त्यांचाही आम्ही जरूर विचार करू.

संपादक
कै. डॉ. सुरेश नाडकर्णी
कर्करोग व उपचार परिचय पुस्तिका मालिका

प्रस्तावना

लैंगिक जीवन हा एक अगदी खासगी व्यक्तिगत विषय आहे ज्यांच्याकडे पहाण्याचा दृष्टिकोण भिन्न भिन्न लोकांचा वेगवेगळ्या प्रकारचा असतो. या जीवनाची व्याख्या करणे कठिण आहे, कारण ह्याच्याकडे पहाण्याची मनोवृत्ती आणि व्यवहार यात व्यक्ति–व्यक्तित खूपच फरक असण्याची शक्यता असते. मनोवृत्ती व व्यवहार हे परिस्थितिवर अवलंबून असते आणि तुम्हाला पण याचा स्वानुभाव असेल की तुमच्या भावना व व्यवहार यात वेळ व स्थळ व परिस्थितिनुसार बदल होत असतो.

ही पुस्तिका वाचताना एक महत्त्वाची गोष्ट आपल्या लक्षात ठेवा की तुम्ही स्वतः एक अद्वितीय व्यक्ति आहात. तुमची इतरांशी लैंगिक जीवनाविषयी तुलना करण्यात काहीच फायदा होणार नाही कारण तुमच्या या विषयीच्या इच्छा, आवश्यकता व दृष्टीकोण खूप वेगळ्या असण्याची शक्यता आहे. तुमचा लैंगिकते बाबतचा विचार कधीच अचल नसतो. तुमच्या मनांत परिवर्तन होऊ शकते, काही भिन्न प्रकारातून तुम्हास आनंद मिळू शकतो. तुम्ही तुमच्या सहचराशी वेगळ्या रितीने साद घालू शकता, स्वतःचा आत्मविश्वास व स्वानंद वेगळ्याच प्रकारे सिद्ध करू शकाल व या क्रिडेचा, समागमाचा आनंद दुसऱ्याशी काही वेगळ्याच प्रकारे वाटून घेऊ शकता.

लैंगिक समागमा बद्दल चर्चा व गरजा प्रकट करणे

कर्करोग व त्यावरील उपचारामुळे आपल्या लैंगिक जीवनांत व संबंधात नाट्यपूर्ण बदल निर्माण होऊ शकतात. असे बदल केवळ थोड्याच कालावधीचे असू शकतात परंतु त्याची उकल करण्यास तुम्हाला स्वतःला काही प्रश्न विचारावे लागतील.

सामान्यतः आपले लैंगिक जीवन हा एक अत्यंत वैयक्तिक विषय असतो ज्यावर आपण कोणा तिसऱ्या व्यक्तिशी उघड उघड बोलणे पसंत करत नाही. आपल्याला वाटते की या विषयावर बोलणे दोघांना ही थोडे संकोचाचे व कठीण होईल, तुम्हाला स्वतःला व या विषयावरील मददगार तज्ज्ञाला पण. आम्ही आशा करतो की या पुस्तिकेमुळे तुम्हास लैंगिक जीवन समजण्यास सहाय्य होईल, ज्यामुळे तुम्ही तज्ज्ञास तुमच्या अडचणी व परिस्थितिशी निगडित सरळ सरळ प्रश्न विचारू शकाल.

अर्थपूर्ण अचूक शब्दांची निवड करणे हे या चर्चित अवघड होऊन जाते. अधिकतर शरीराच्या जननेन्द्रियांच्या अवयवाबद्दल बोलताना आपण अभद्र शब्दांचा वापर करत असतो ज्यामुळे अचूक अनुमान काढता येणे शक्य होत नाही, व समोरच्या व्यक्तिच्या मनांत संभ्रम व गैरसमज होण्याची शक्यता असते. तुम्ही जर अचूक शब्द शोधण्याच्या प्रयत्नांत असाल तर या पुस्तिकेत वापरलेल्या शब्दांची नोंद करून ठेवल्यास तुम्हाला मदत मिळू शकेल. तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांशी पण विचार विनिमय करू शकता अथवा पुस्तिकेच्या शेवटी दिलेल्या एखाद्या संस्थेशी संपर्क करू शकता.

संकोच केल्यामुळे आपली दातखीळ बसेल व आपल्याला जे बोलावयाचे आहे ते तसेच राहून जाईल. संकोच बाजूला ठेवण्याचा एक मार्ग म्हणजे आपल्याला जे प्रश्न विचारावयाचे आहेत त्यांची एका कागदावर चर्चेपूर्वीच नोंद करून ठेवावी आणि नंतर चर्चा करावी अथवा ही नोंद केलेल्या प्रश्नांची यादीच आपण ज्यांच्याकडून उत्तरे अपेक्षित करतो आहोत त्यांनाच द्यावी.

आपल्या डॉक्टरांच्या भेटीत या लैंगिक समस्यांवर चर्चा सुरू करणे आपल्याला थोडे अवघड वाटते, परंतु जवळ जवळ सर्व डॉक्टरांना या विषयावर बोलण्याची सवय असते व ते आपल्या प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकतील. आपल्या कुटुंबांचे डॉक्टर अथवा इस्पितळातील डॉक्टर आपल्याशी या विषयावर चर्चा करू शकतील. कित्येक इस्पितळात या विषयावरील कोणत्याही प्रश्नांची उत्तरे तेथील विशेषज्ञ परिचारिका पण देऊ शकतील. लैंगिक जीवन हा बऱ्याच व्यक्तिंच्या जीवनाचा एक महत्त्वपूर्ण भाग असतो. आणि यावर त्यांच्या शंकांचे समाधान झाल्यावर त्यांना खूप आश्वस्तता वाटते.

वैद्यकीय कर्मचारी तुम्हास तुमच्या कर्करोग व त्यावरील उपचारामुळे तुम्हाला काही लैंगिक समस्या आहेत का म्हणून विचारपूस करणार नाहीत, पण तुमच्या अशा समस्या त्यांच्या निदर्शनास आणल्यास त्यांचे उपाय शोधण्यास कोणा विशेषज्ञाची अथवा प्रशिक्षित मार्गदर्शकाची भेट घडवून आणण्यास ते जरूर आनंदाने मदत करतील.

स्त्री व पुरुष यांची जननेंद्रिय रचना व प्रतिक्रिया (साद)

कर्करोग व त्याच्या उपचारामुळे तुमच्या शारिरीक बदलाचा आढावा घ्यावयाचा असल्यास शरीरातील लैंगिक उद्दीपित होणाऱ्या अवयवयाबद्दल अधिक माहिती मिळवणे व त्याच सोबत ते उद्दीपित झाल्यानंतर कशा प्रकारचा प्रतिसाद देतात हे जाणून घेणे उचित होईल.

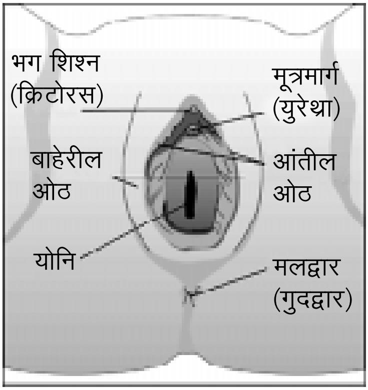
स्त्रीयां आणि त्यांच्या जननेंद्रियांची रचना

स्त्रियांच्या जननेंद्रियांचे बहुतेक भाग शरीराच्या आंत असतात. केवळ योनिच्या तोंडाचे ओठ शरीराच्या बाहेर असतात. ज्यांना इंग्रजीत लबिया मॅजोरा नावाने संबोधिले जाते (पुढील पानावरील आकृती पहा) जेव्हा या बाह्य ओठांना विलग केले जाते तेव्हाच आतले पातळ दुसरे ओठ दृष्टीस पडतात, ज्यांना लबिया मिनोरा म्हटले जाते. हे ओठ वरील भागांत जुळलेले असतात ज्यामुळे शिश्निका (क्लिटोरस) झाकलेले असते. जणू काही एक पडद्या प्रमाणे. भगशिश्नला स्पर्श होताच उत्तेजना निर्माण होते. भगशिश्नाचे डोके, जेव्हा उत्तेजित अवस्था नसते तेव्हा त्याचा आकार एका विच्छेदित वाटाण्याच्या दाण्या इतका असतो.

भगशिश्नाच्या बरोबर खाली योनि (वॅजिना) चे मुखद्वारचे जवळ मूत्रमार्ग (यूरेथ्रा) असतो. याच्या थोड्या मागेच खास योनि असते. योनिच्या आणखी थोड्या मागे त्वचेचा जो भाग

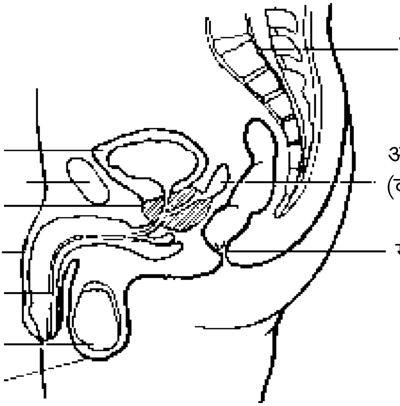
असतो त्याला ''पेरीनियम'' म्हणतात. आणखी त्याच्याही मागे मलद्वार (ॲनस्) असते. यानंतर स्त्रियांच्या शरीराच्या आतल्या भागांत गर्भाशय (यूटेरस), गर्भाशयाचे तोंड (सर्विक्स) व डिम्बकोश (ओवरीज) ही इंद्रिये असतात.

शरीराच्या लैंगिक जीवनातील अन्य इंद्रिये म्हणजे स्त्रीचे स्तन व स्तनाग्र ज्यांना जोडीदाराने स्पर्श केल्याने हे स्तनाग्र घट्ट होतात व शरीर उत्तेजित होते. स्त्रीयांच्या शरीरावर ह्यांच्या शिवाय आणखी पण जागा असतात जशी मानेमागील भाग, गुढघ्यांच्या मागील भाग, नितंब, मांड्यांच्या आतील भाग, ओंठ वगैरे ज्या जागांवर स्पर्श होताच उत्तेजना निर्माण होते. ह्या सर्व जागांना कामोत्तेजक (इरॉजेनस्) जागा म्हणून संबोधिले जाते. प्रत्येक स्त्रींची ह्या जागांची उत्तेजिता वेगवेगळी असू शकते.



पुरुषांच्या जननेंद्रियांची रचना

पुरुषांच्या जननेंद्रियांचे बहुतेक भाग शरीराच्या बाहेर दिसून येतात ज्यांना शिश्न / पु:लिंग (पेनिस), वृषण (टेस्टीज्) व पुर:स्थ ग्रंथी (प्रोस्टेट) म्हणून संबोधले जाते. (पुढील पानावरील आकृती पहा). शिश्नाच्या सर्वात पुढील भागावर त्वचेचे एक आवरण असते ज्याला मुसलमान लोकांच्या पद्धती प्रमाणे सुन्नत करताना काढून टाकले जाते (सर्कम सीझन). या पुढील वरच्या भागाच्या खालील भागाला ''फ्रेनूलम्'' हे नाव दिले जाते, जो पुरुषांचा सर्वात अधिक उत्तेजित होणारा भाग असतो. शिश्नाच्या सर्वात पुढच्या भागावर एक चीरे सारखे भोक असते (यूरेथ्रा) ज्यातून मूत्र. तसेच वीर्य ज्यात शुक्राणू (सीमेन) असतात व शरीरातून बाहेर पडतात. शिश्नाच्या मुळाशी एक सुरकुतलेल्या त्वचेचे आवरण असलेल्या पिशव्या असतात ज्यांना वृषणकोष (स्क्रोटम्) म्हणतात. ह्या पिशव्यांच्या आंत वृषण (टेस्टीकल्स्) असतात ज्यांत शुक्राणू (स्पर्मस्) निर्माण होतात जे अंतर्नलिकेच्या वाटेने (वास डिफरन्स) इतर द्रव पदार्थांच्या मिश्रणासोबत वीर्यामध्ये परिवर्तित होतात.



पुरुषांच्या जननेंद्रिय प्रणालीचे इतर भाग शरीराच्या आंत असतात. पुर:स्थ ग्रंथी, श्रोणिप्रदेशा (पेल्विस) च्या खूप आतील भागात स्थित असतात आणि त्या मूत्रनलिकेच्या सुरुवातीच्या भागाला आच्छादन करून ठेवतात जोपर्यंत ही नलिका मूत्राशयाला सोडून बाहेर पडते तोपर्यंत. ह्या पुर:स्थ ग्रंथी एक द्रव पदार्थ तयार करतात जो शुक्राणूंशी मिश्रित झाल्यावर वीर्य तयार होते जे पुरुषांमध्ये संभोग करताना उन्माद / कामोत्ताप उत्तेजित करते (ऑर्‌गॅझम). शिश्न, वृषण तथा गुदद्वार ही पुरुषांची कामोत्तेजक इंद्रिये समजली जातात. पुरुषांची छाती तशीच त्यांची स्तनाग्रे पण उत्तेजक असतात तसेच पुरुषांच्या शरीरावर पण इतर कामोत्तेजक जागा असतात.

लैंगिक क्रिडा करण्यास उत्तेजित करणाऱ्या अवस्था

संभोग करण्याची इच्छा – कामवासना ह्याला इंग्रजी भाषेत लिबाईडो म्हणून पण संबोधितात ज्याचा अर्थ वर लिहिलेल्या प्रमाणे संभोगाची इच्छा हाच होतो. अशी सर्वसाधारणपणे समजूत आहे की पुरुष व स्त्रियांमध्ये ह्या इच्छेचे प्रमाण वेगवेगळे असते. उदा. सर्व स्त्रियांमध्ये संभोग इच्छा त्यांच्या संपूर्ण मासिक पाळी चालू असण्याच्या काळात, जेव्हा त्या गरोदर असतात, अथवा मुलांना स्तनपान करण्याच्या काळात तसेच रजोनिवृत्ति (मासिक पाळी बंद होते तेव्हा) च्या वेळेस ह्या इच्छेत बदल झालेला असतो. व्यक्तिच्या भावना, संवेदना तसेच परस्परांचे संबंध ह्यांचा स्त्रियांच्या कामवासनेवर खूप मोठा बदल होऊ शकतो.

उत्तेजना अथवा कामना – ह्या अवस्थेत असताना आपल्यात कामवासना उत्पन्न होऊन आपण समागमास तयार होतो. ही अवस्था केवळ आपल्याला आवडणाऱ्या व्यक्तिचा नेत्रकटाक्ष पण पुरेसा होतो, आपल्या प्रिय व्यक्तिशी केलेला अथवा त्या व्यक्तिकडून केलेला स्पर्श, समागमाची स्वप्नकल्पना किंवा आपल्या जननेंद्रियाला दुसऱ्या कुणाचा स्पर्श इत्यादी कारणामुळे पण कामवासना निर्माण होणे शक्य असते. परंतु अशी कामोत्सुक अवस्था झाल्यावर उन्माद होणे अथवा न होणे दोन्ही संभव असते.

उन्माद / कामोत्ताप (ऑर्गझम) – हा समागम अथवा लैंगिक क्रिडेचा परमोच्च बिंदू असतो ज्यावर पोहोचल्यावर शरीरांत अतीव संवेदना आणि तालबद्ध संकुचित होण्याच्या लहरी उत्पन्न होतात. काही स्त्रीयांना आपली योनि संकुचित होत असल्याचा भास पण होतो. पुरुषांचे वीर्य स्खलन होते, पुरुषांवर शल्यक्रियेमुळे वीर्य उत्पादन बंद केले गेले नसेल तर.

संकल्प (रिझोल्यूशन) – ही अवस्था येते लैंगिक कामना तसेच उन्माद पूर्ण झाल्यानंतर! जेव्हा शरीर पुन्हा एकदा सामान्य अवस्थेत येते, त्यानंतर! साधारणतः पुरुष सहसा लगेच पुनः उत्तेजित होत नाहीत. परंतु पुष्कळशा स्त्रियां समागमा करता पुन्हा उत्तेजित होऊन उन्मादावस्थेत पण लगेच येऊ शकतात. लोक जसे जसे वृद्ध होऊ लागतात तशी तशी त्यांची कामवासना व उत्तेजना कमी कमी होत जाते.

शरीराची लैंगिक उत्तेजनेस प्रतिसाद देण्याची प्रणाली

ह्या सर्व संवेदना व अनुभवांकरता शरीरातील काही विशिष्ट प्रणाली सामान्य रीतिने कार्यरत असल्या पाहिजेत.

वर चर्चित केलेले सर्व बदल कार्यक्षम होतील जेव्हा शरीरात पाहिजे तितका रक्त पुरवठा होत राहील तेव्हा, तसेच पोटा खालील इंद्रियांच्या सर्व नसा कार्यक्षम असतील, तसेच सर्व अंतस्त्रावांचे (हार्मोन्स) संतुलन असेल तरच!

परंतु लैंगिक समागमाची इच्छा पुष्कळशी अवलंबून असते आपल्या मानसिक अवस्थेवर. जर तुम्ही तुमच्या कर्करोग व त्यावरील होणाऱ्या उपचारामुळे व परस्पर संबंधामुळे निराश, चिंतित अथवा भयभीत होत असाल तर समागमाच्या कल्पनेने पण आपल्याला उत्तेजित होणे कठीण होईल.

कर्करोग व त्यावरील उपचारामुळे तुमच्या लैंगिक जीवनावर होणारा प्रभाव

या विभागांत कर्करोग व त्यावरील उपचारामुळे तुमच्या लैंगिक जीवनावर होणाऱ्या संभाव्य प्रभावावर विवरण केले आहे. ह्या पुढील विभागात आम्ही अशा प्रभावावर काही तोडगे पण सुचवित आहोत जे तुम्हास सहाय्यक होतील.

कर्करोग व त्यावरील उपचारांमुळे तुमच्यावर कुठल्या प्रकारचे प्रभाव होतील याचे अचूक अनुमान करणे फारच कठीण असते, परंतु अधिकतर लोकांवर जे परिणाम होतात त्यांच्यामुळे तुम्हाला थोडेफार बदल करून घ्यावयाचे असतात व त्याचप्रमाणे नवीन पद्धती विकसित करावयाच्या असतात ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या लैंगिक जीवनाचा आनंद पूर्णपणे घेऊ शकाल. कर्करोगामुळे तुमचे लैंगिक जीवन मुळीच नष्ट होत नाही. थोडी सहाय्यता व सरळ परस्पर

संबंधामुळे तुम्ही अजूनही आपल्या समागमाच्या इच्छेचा आनंद भोगू शकता व पूर्तता मिळवू शकता.

मुख्यतः चार कारणांमुळे कर्करोग व त्यावरील उपचारामुळे तुमच्या लैंगिक जीवनाला धक्का पोहोचू शकतो, जसे–

- शारिरीक असहाय्यतेमुळे तुम्ही लैंगिक संभोगाची देवाण घेवाण करू शकत नाही.
- आपण कसे विकृत दिसत असू ह्या विवंचनेमुळे तुमच्यावर मानसिक ताण असू शकतो.
- भीति, औदासीन्य, राग, आनंद इत्यादी भावनांचा प्रभाव.
- आपली भूमिका व परस्पर संबंध

या चारही कारणांमधील साखळी एक महत्त्वाचा मुद्दा आहे. यातील कोणत्याही एक कारणामुळे समस्या निर्माण होऊ शकते, आणि त्याचा परिणाम इतर कारणांवर होणे शक्य आहे. जेव्हा कोणी व्यक्ति आजारी पडते, तेव्हा त्या व्यक्तिच्या स्वतःच्या लैंगिक क्रियेच्या शक्तिच्या धारणेला थोडा धक्का पोहोचतो किंवा त्यांना स्वतःच्या लैंगिक शक्तिने कोणास आनंद आदान–प्रदान करू शकू किंवा नाही याबाबत मनात शंका निर्माण होते. अशी अवस्था जर तुमच्या अथवा जोडीदाराच्या मनात उत्पन्न झाली असेल तर हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की असे बदल केवल तात्पुरते असतात, अल्पकालीन असतात. समजा असे बदल दीर्घकालीन, अथवा कायमचे पण असतील तर, तुम्ही समागम क्रिडेतील नेहमीच्या पद्धतीमध्ये, थोडे बदल करण्यास शिकू शकाल कारण नेहमीच्या पद्धतीत करणे आता संभव नाही. कर्करोगाची पीडा व उपचारांचे सहपरिणाम यांचा थोडा त्रास असला तरीही तुम्ही संभोगाचा आनंद घेण्याच्या नव्या रीति आत्मसात करू शकाल.

पुष्कळ कर्करोग पीड़ित रुग्ण म्हणतात की ते स्वतःला अगदी निर्जीव, ऊर्जाहीन आहोत असे कित्येक महिने किंवा कित्येक वर्षे प्रतीत करतात. कर्करोग किंवा कधी–कधी त्याच्या उपचारामुळे असे वाटणे संभव आहे. अशा परिस्थितित तुम्हाला संभोगाविषयी काहीच हालचाल करू नये असे वाटणे शक्य आहे. असा थकवा आल्यामुळे तुम्हास कर्करोग पीडा असताना किंवा त्यावर उपचार होत असताना व नंतर लैंगिक समागमाबद्दल निराशा उत्पन्न होणे साहजिकच आहे.

पुष्कळ पारिचारीक संबंधामध्ये एका जोडीदाराला दुसऱ्या जोडीदारापेक्षा लैंगिक समागमांची जास्त आवड असू शकते. कर्करोगामुळे अशी परिस्थिति द्विगुणित रूप घेऊ शकते. जर एका जोडीदाराची इच्छा बळावत असेल तर दुसऱ्या जोडीदाराला त्यामुळे अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते त्यामुळे कर्करोगाच्या समस्येत अशा परिस्थितीत उलट भर पडते.

कर्करोगावरील उपचार व त्यांचे परिणाम

शस्त्रक्रिया (सर्जरी)

कोणत्याही प्रकारची शस्त्रक्रिया आपल्या लैंगिक जीवनावर प्रभाव पाडू शकते. जरी ह्या क्रियेत जननेंद्रियांचा संबंध नसेल तरीही. परंतु, कर्करोगावरील उपचार जे थेट जननेंद्रियांवर अथवा स्तनांशी संबंधित असतील, त्यामुळे शरीरात दृष्टीदायक बदल होणे संभव असते.

शस्त्रक्रियेचे स्त्रियांवर परिणाम

हिस्टेरेक्टोमी : या शस्त्रक्रियेत स्त्रीचे गर्भाशय, गर्भाशयाचे तोंड (यूटेरस व सर्विक्स) हे अवयव काढून टाकले जातात.

गर्भाशय काढल्यावर शल्यक (सर्जन) योनिच्या वरच्या टोकाला टांके घालतात, ज्यामुळे योनिची लांबी पहिल्यापेक्षा थोडी कमी होते. कधी–कधी एक अथवा दोन्ही डिम्बकोष (ओवरी) पण काढून टाकतात. योनिची लांबी कमी झाल्यामुळे सहसा काहीही अडचण होत नाही. परंतु पहिल्या काही दिवस जेव्हा जखमा भरून येत असतात, तेव्हा स्त्रीला खूप आतमध्ये पु:लिंगाचा प्रवेश आवडत नाही किंवा आपल्या जोडीदाराकडून ती खूप हळूवारपणाची अपेक्षा करते. वेगवेगळ्या शरीरावस्थेत प्रयत्न करून पहा, कोणाची शरीरावस्था जास्त आरामदायक आहे.

हिस्टेरेक्टमी शस्त्रक्रियेमुळे स्त्रीच्या उन्माद (ऑरगॅझन) अनुभवावर प्रभाव पडू शकतो, कारण या शस्त्रक्रियेच्या वेळेस काही नसा ज्या शिश्नकेशी (क्लिटोरस) संबंधित आहे त्यांना शस्त्रक्रियेच्या कार्यात इजा पोहोचण्याचा संभव असतो. परंतु अधिकांश स्त्रियांना उन्मादाचा अनुभव भोगता येतो परंतु ह्या संवेदना अथवा अनुभूती शल्यक्रिये पूर्वीच्या सेवंदनाहून वेगळ्या असण्याचा संभव असतो. काही शल्यक ही शस्त्रक्रिया करण्यात अधिक विशेषज्ञ असतात ज्यामुळे नसांना इजा होण्याचा धोका खूपच कमी असतो अशा शस्त्रक्रियांना ''नस संरक्षित शस्त्रक्रिया'' (नर्व्ह स्पेरिंग सर्जरी) असे म्हटले जाते.

उफोरेक्टोमी : हे नाव अशा शस्त्रक्रियांना दिले जाते ज्यात स्त्रीचा डिम्बकोष काढून टाकला जातो. या शस्त्रक्रियेमुळे कृत्रिम रजोनिवृत्ती – मासिकपाळी बंद होणे – अवस्था निर्माण होते ज्यामुळे स्त्रीला ह्या दशेतून जावे लागते. तुम्हाला अनुभव येऊ शकतो की ह्या अवस्थेची लक्षणे जरा जास्त लवकर येत आहेत, जी लक्षणे सामान्य रजोनिवृत्तीच्या वेळेस जरा सावकाश हळूहळू येत असतात. कित्येक वेळेस 'अंतःस्राव पुनर्स्थापना चिकित्सेच्या' (हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी) सहाय्यतेमुळे रजोनिवृत्तीची लक्षणे जवळजवळ पुन्हा नेहमी सारखी करता येणे शक्य होते. ह्या विषयाबद्दल तुम्ही आपल्या डॉक्टरांशी विस्तृत चर्चा केल्याने तुम्हाला मदत होईल.

मॅस्टेक्टमी : ह्या शस्त्रक्रियेत (मॅस्टेक्टमी) तुमचे स्तन काढून टाकण्यात येतात. ह्या शस्त्रक्रियेमुळे तुमच्या शरीर सौष्ठवांत फरक दिसून येतो ज्यामुळे लैंगिक उत्तेजितेत बऱ्याच प्रकारे फरक पडू शकतो– खासकरून जर पूर्वी तुम्ही स्तनांना मालिश केल्यामुळे व स्तनाग्रांशी खेळ केल्यावर उत्तेजित होत असाल. काही स्त्रियांना वाटते कि अशा शस्त्रक्रियेमुळे त्यांच्या स्त्रीत्वाच्या प्रतिमेला धक्का पोहोचतो आणि त्यांचे स्त्रीत्व जणू कमी होते. काही स्त्रियांना वाटते की या शस्त्रक्रियेमुळे आता त्यांना आपल्या संवेदना प्रकट करण्यास खूप संकोच होतो आहे.

ॲब्डॉमिनो पेरीनियल रिसेक्शन (स्त्रिया)

ही कटीप्रदेशावरील शस्त्रक्रिया, मूत्राशय (बॉवेल), आंतडे व मलाशय (कोलन व रेक्टम) ह्यातील कर्करोग गाठी काढून टाकण्याकरता केली जाते. या शस्त्रक्रियेमुळे डिम्बकोश, योनि तसेच आसपासच्या अन्य अवयवातील नसांवर परिणाम करतात. आधुनिक शस्त्रक्रियेचा उद्देश असतो की या नसांना कमीतकमी क्षति होणे, तरीही स्त्रिया अनुभव करतात की त्यांच्या या भागातील संवेदनाच जणू नष्ट झाल्या आहेत ज्यामुळे त्यांच्या लैंगिक समागमावर त्याचा प्रभाव होतो व या शस्त्रक्रियेनंतर त्यांना उन्माद क्षण वेगळेच वाटतात, विशेषकरून जर त्यांचे शिश्न (क्लिटोरस) काढून टाकण्यात आले आहे.

वलवेक्टमी : या शस्त्रक्रिये दरम्यान स्त्रीच्या योनिभागातील ग्रीवेचा (वल्वा) अंशतः अथवा पूर्ण भाग काढून टाकला जातो. ही शस्त्रक्रिया खूपच विरळी आहे, ज्याची आवश्यकता फक्त कधी कधीच असते जेव्हा कर्करोगाची पीडा त्यांच्या ग्रीवेत झाली आहे. ग्रीवा काढून टाकल्यामुळे संभोगक्रिडेवेळी काही संवेदनावर प्रभाव पडू शकतो, खासकरून जर शिश्नकाच काढून टाकली गेली असेल.

शस्त्रक्रियेचे पुरुषांवर होणारे परिणाम

प्रॉस्टॅक्टोमी : ह्या शस्त्रक्रियेत पुरुषांची पुरस्थ ग्रंथी काढून टाकली जाते. ह्या शस्त्रक्रियेनंतर सामान्यतः पुरुषांना कोरडे वीर्य स्खलन होते. असे जेव्हा होते तेव्हा तुम्हाला नेहमी सारख्याच उन्मादापूर्वीच्या संवेदनाच्या उत्कर्षाचा अनुभव येईल, परंतु जेव्हा वीर्य स्खलन होईल तेव्हा वीर्य तुमच्या मूत्राशयांत (ब्लॅडर) स्खलन होईल, पुःलिंगद्वारा शरीराबाहेर येणार नाही. यामुळे काहीच अपाय होत नाही, परंतु तुम्हाला जबरदस्त मानसिक धक्का पोहोचेल जर तुम्ही वीर्य स्खलनाची शरीराबाहेर अपेक्षा करत असाल. असे होत असल्याचा निर्वाळा तुम्हाला त्यानंतर लघवी करताना मूत्रात दिसेल की तुमची लघवी वीर्यामुळे थोडी पांढरी ढगाळ झाली आहे.

ॲबडॉमिनो–पेरिनिअल रिसेक्शन (चिरकालीन कटीप्रदेश विच्छेदन) पुरूष

ही अनेक प्रकारांतील एक प्रकारची शस्त्रक्रिया आहे ज्याचा उपयोग आंतडे व मलाशयांतील (कोलन व रेक्टम) कर्क रोगाच्या गाठी काढण्याकरता केला जातो. ह्या शस्त्रक्रियेच्या

दरम्यान अशा नसा ज्या पु:लिंग उत्थापन व वीर्य स्खलनाकरता जबाबदार असतात त्यांना इजा पोहोचते. आधुनिक शस्त्रक्रियेच्या कार्यवाहीत या भागातील नसांना अशी इजा न होण्याची खबरदारी (अथवा त्यापासून बचाव) घेण्याचा उद्देश असतो, परंतु तरीही पुरुषांना लिंग उत्थापनाचा त्रास होण्याची शक्यता असते.

ऑर्किडेक्टमी

ह्या शस्त्रक्रियेत पुरुषांच्या शिश्न भागातील अण्डग्रंथी / वृषण (टेस्टीकल्स) काढून टाकण्यात येतात. ह्या शस्त्रक्रियेमुळे पुरुषांत नपुंसकत्व येत नाही तसेच तुमच्या लैंगिक जीवनात काही बाधा येत नाही, शस्त्रक्रियेनंतर पहिल्या थोड्या काळात संभोग करताना अशी काही शरीरासन अवस्था घेऊ नका ज्यामुळे या भागावर जास्त जोर पडेल. काही लोकांना या शस्त्रक्रियेनंतर उन्मादाच्या आनंदात फरक वाटतो आणि उन्मादाच्या क्षणी वृषणकोषांच्या विशव्यांवर येणाऱ्या संकुचनाने जरा अस्वस्थता वाटते. वीर्य स्खलनाचे प्रमाण पण शस्त्रक्रियेनंतर पूर्वीपेक्षा कमी होते.

जर पुरुषाचे दोन्ही वृषण काढून टाकलेले असतील तर पुरुषांस नपुंसकत्व येईल व सहसा त्याचे लिंग उत्थापन होणार नाही जोपर्यंत त्यावर टेस्टोस्टेरॉन चिकित्सा केली जात नाही.

वृषणपिशवीत कृत्रिम वृषण बसवणे आजकाल खूप प्रचारात आले आहे ज्यामुळे दिसण्यात व अनुभवांत अगदी सामान्य लिंग असल्याचा भास होतो. जरी दिसण्यात ते सामान्य दिसत असले तरीही पुरुषांस आपल्या प्रतिमेत कमतरता आहे अशी भावना होत असते. काही माणसांना आपले पुरुषत्व कमी झाले आहे असे वाटत राहते आणि ही भावना कमी होण्यास त्यांना आणखी थोड्या अवधीची गरज भासते.

स्टोमा : तुमच्या वरील शस्त्रक्रिये दरम्यान तुम्हाला एक स्टोमा (म्हणजे तुमच्या पोटावर एक भोक / क्षिद्र) करण्याची गरज वाटण्याची शक्यता आहे, मलाशय (बॉवेल) अथवा मूत्राशयाला (ब्लॅडर) झालेल्या कर्करोगावरील उपचाराकरता, ज्यामुळे तुमच्या जननेंद्रियांना रक्त पुरवठा तसेच नसांमुळे संवेदना होतात व त्यांना कायमची इजा होण्याचा धोका असतो. ह्या इजांमुळे पुरुषांच्या लिंग उत्थापनात व ते उत्थापित ठेवण्यात बाधा निर्माण होऊ शकते. हे अजून स्पष्टपणे कळलेले नाही की स्त्रीयांमध्ये ही या स्टोमामुळे त्यांच्या उद्दीपनांत व उन्मादात कशा प्रकारचे फरक संभवतात. या स्टोमामुळे समागम करताना शरीराची ठेवण कशी करावी ह्यांत पण अडचणी निर्माण होतात. समागम करण्यापूर्वी स्टोमा थैली बदलण्याच्या कार्यामुळे तुमच्या समागम अधीरतेत बाधा निर्माण होण्याची शक्यता असते तसेच ह्या क्षणांत लोकांना आपल्या स्टोमा वरील नियंत्रण सुटेल याचे पण भय असते स्टोमा परिचारीका ह्या अडचणीवर तुम्हाला सल्ला देऊ शकतात व स्टोमामुळे समागमाचे वेळी येणाऱ्या अडचणींवर तोडगे सुचवू शकतात.

किरणोपचार (रेडियोथेरपी)

ह्या उपचार पद्धतीत उच्च ऊर्जायुक्त विकिरणांचा उपयोग कर्करोग पेशींना नष्ट करण्याकरिता केला जातो, हे कार्य करताना सामान्य पेशींना कमीत कमी धक्का पोहोचेल याची काळजी घेतली जाते. किरणोपचार चिकित्सेमुळे सामान्यतः खूप थकवा येतो (असा थकवा की जो विश्रांती घेतल्यावर पण जात नाही) जो कित्येक आठवडे अथवा महिने टिकून राहू शकतो. अशा परिस्थितीत लैंगिक समागमाचे विचार पण तुमच्या मनांत शिरण्याची शक्यता नसते. जासकॅपची एक पुस्तिका आहे ''तुमच्या थकव्याशी (फटीग) कसा सामना कराल''.

किरणोपचारांचे स्त्रियांवर होणारे परिणाम

स्त्रियांच्या ओटीपोटी भागावर मलाशय, मूत्राशय अथवा गर्भाशय (सर्विक्स) या अवयांवरील कर्करोगाच्या उपचाराकरता केलेल्या किरणोपचारामुळे त्यांच्या डिम्बकोषावर (ओव्हरीज) परिणाम होऊ शकतो ज्यामुळे स्त्रीत्वाची अंतस्त्राव (हार्मोन) उत्पत्ती कमी होऊ शकते. कधी कधी याच्या उलट पण होऊ शकते, परंतु सामान्यतः डिम्बकोषांत या अंतस्त्रावांची उत्पत्ती कायमची संपूर्ण बंद होते. एक स्त्री जी रजोनिवृत्त (पाळी बंद झाली आहे) झाली आहे तिच्यावर अशा परिणामांमुळे फारच अल्प फरक होईल तुलनेने अशा स्त्रीत, जीची मासिक पाळी अजून सुरू आहे व डिम्बकोष किरणोपचारापूर्वी इतकाच कार्यशील आहे. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला अंतस्त्राव पुनर्पूर्ती चिकित्सा (हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी–HRT) देऊ शकतील ज्यामुळे ह्या बदलांवर ताबा मिळवता येईल. जर तुमच्यावर स्तनांच्या कर्करोगाची चिकित्सा केली गेली आहे त्या वेळेस HRT चिकित्सा देण्याचा सल्ला दिला जात नाही व अशा वेळेस आपल्या डॉक्टरांशी चर्चा करणे जास्त बरे होईल.

जर तुम्ही अजून रजोनिवृत्त झाला नसाल तर तुम्ही खात्रीने सांगू शकणार नाही की तुमच्या डिम्बकोषी अजून अंडबीज पैदा करत नाहीत, म्हणून संतती नियमाची साधने वापरणे हेच योग्य होईल. ह्या सर्वाकरतां तुमच्या डॉक्टरांशी खोलवर चर्चा करणे बरे!

'जासकॅप' जवळ ''रजोनिवृत्तीची लक्षणे व त्यांच्याशी सामना'' ह्या विषयांवर एक सत्यान्वेषण आलेख (फॅक्ट शीट) उपलब्ध आहे.

कटिभागावर केलेल्या किरणोपचारांमुळे योनिवर प्रभाव पडू शकतो. प्रथम थोडे दिवस योनि थोडी मऊ पडते जी अवस्था थोडे काही आठवड्यापर्यंत राहू शकते, दीर्घकाळांत या अस्वस्थतेमुळे योनिवर थोडे ओरखडेपण येण्याची शक्यता असते यामुळे योनि थोडी आकुंचन पावते व तिच्यातील लवचिकपणा कमी होतो.

किरणोपचार चिकित्सेचे पुरुषांवर प्रभाव

शरीराच्या कोणत्याही इंद्रियांवर केलेल्या किरणोपचारांमुळे त्याचे अप्रत्यक्ष प्रभाव लैंगिक समागमाची इच्छा कमी होण्यात परीणित होतात, चिकित्सा दरम्यान आणि त्यानंतर, कारण तुम्हास या उपचारामुळे अतीव थकवा येतो.

किरणोपचारामुळे लैंगिक क्षमतेवर पण परिणाम होऊ शकतात जर पु:रस्थ ग्रंथी (प्रॉस्टेट), मलाशय (रेक्टम्) व मूत्राशय (ब्लॅडर) या भागांतील कर्करोगावरील उपचाराकरता किरणोपचार कटिप्रदेशावरच केला गेला असेल तर. अशा परिस्थितीत पुरुषाच्या लिंग उत्थापनांच्या क्षमतेत थोडी कमतरता येऊ शकते.

असे लिंग उत्थापनांवर होणाऱ्या वाईट परिणामांचे कारण किरणोपचारांची मात्रा असते. असे परिणामांचे कारण या भागांतील नसांना इजा पोहोचलेली असते अथवा अशा रक्तनलिका ज्या शिश्नाला रक्त पुरवठा करत असतात त्यांना इजा पोहोचलेली असते ज्यामुळे त्यातून शिश्नाला आवश्यक असलेल्या प्रमाणात रक्त पुरवठ्याची पूर्ती त्यातून होत नाही. सर्व पुरूष ज्यांच्यावर असे उपचार केले गेले आहेत त्यातील जवळपास निम्मे अथवा एक तृतियांश लोक प्रकट करतात की त्यांच्या लिंग उत्थापनांत उपचारापूर्वी इतका जोर राहिलेला नाही. सुरुवातीस हे फरक अगदी हळूहळू अनुभवास येतात परंतु किरणोपचार चिकित्सेनंतर एक किंवा दोन वर्षांनंतर याची तीव्रता खूपच जाणवते. काही पुरुषांचे लिंग उत्थापन होते पण ते गळून पडते, तर इतर काही लोकांचे लिंग उत्थापन होतच नाही. काही लोकांना वीर्य स्खलनाचे क्षणी तीव्र वेदना होतात, ज्याचे कारण किरणोपचाराचे दरम्यान त्यांच्या मूत्रनलिकेत अडचण होऊ लागली आहे. किरणोपचार चिकित्सा संपल्यानंतर काही आठवड्यातच हे दु:ष्परिणाम नाहीसे होतील.

रसायनोपचार (कीमोथेरपी)

या चिकित्सा पद्धतीत कर्कपेशी विनाशक (सायटॉटोक्सीक) औषधांचा उपयोग कर्करोग पेशींना नष्ट करण्याकरता केला जातो. या चिकित्सेचे काही सहपरिणाम जसे मळमळणे, थकवा, औदासिन्य, शरीर ऊर्जाहीन (एनर्जी) होणे, यामुळे लैंगिक समागमाची इच्छा खूप कमी होते. परंतु या चिकित्सेच्या ह्या परिणामांवर थोडा निर्बंध अथवा त्यांना पूरे नाहीसे करणे पण औषधांमुळे शक्य होते. रसायन चिकित्सा पूर्ण झाल्यावर, तुमची लैंगिक इच्छा पुन्हा थोड्याच दिवसांनी परत नेहमी प्रमाणे उत्कट होईल. दुर्भाग्याने जर या रसायनोपचारांमुळे तुमचे संपूर्ण केस गळून गेले आहेत किंवा तुमच्या शरीराच्या वजनांत खूप घट झाली असेल किंवा शरीरावर सेन्ट्रल लाईन लावलेली असेल तर रुग्णांच्या मानसिक अवस्थेमुळे लिंग आकर्षण खूप कमी होऊ शकते. तर काही प्रकारच्या गोळ्या ज्या मळमळ कमी करण्याकरता म्हणून दिल्या गेल्या आहेत त्यांच्यामुळे पण संभोगाची इच्छा कमी होते. या गोळ्या घेणे बंद झाल्यावर, तुमची संभोग इच्छा नेहमी प्रमाणे परत येईल.

रसायनोपचार चिकित्सेचे स्त्रियांवर होणारे परिणाम

रसायनोपचारामुळे स्त्रियांच्या डिम्बकोषात (ओव्हरी) नैसर्गिक रीतिने उत्पन्न होणाऱ्या अंतस्त्रावांचे (हार्मोन्स्) प्रमाण कमी होण्याची शक्यता असते. तुमच्या मासिक पाळीच्या काळात तुम्हास हा फरक जाणवेल, कधी–कधी पाळीच संपूर्ण बंद होऊ शकते असे बदल

नजरेस आल्यावर तुमच्या डॉक्टरांशी चर्चा करणे महत्त्वपूर्ण आहे खासकरून संतती प्रतिबंधक साधना बद्दल कारण अनियमित पाळी सुरू झाल्यावर पण गर्भधारणा होऊ शकते.

रसायनोपचारामुळे अकालीन रजोनिवृत्तीची लक्षणे अनुभवली जाण्याची शक्यता आहे जसे गर्मीचे झटके, चिडचीड, झोप उडणे आणि योनित शुष्कता (कोरडी पडणे), त्याचप्रमाणे योनित छाले होणे हा सामान्य दुःष्परिणाम रसायनोपचार घेणाऱ्या स्त्रियांत आढळून येतो, खासकरून जर त्या स्टेरॉइड अथवा शक्तिशाली प्रतिजैविके (ॲन्टीबायोटिक्स) संसर्ग विरोधी औषधे घेत असतील तर! तुमचे डॉक्टर तुम्हास यावर उपाय सुचवतील.

रसायनोपचार चिकित्सेचे पुरुषांवर होणारे परिणाम

चिकित्सा चालू असताना काही पुरुषांना त्यांची लैंगिक समागमाची निकड कमी झाल्यासारखे वाटते, कारण त्यांना खूप थकवा आलेला असतो अथवा त्यांना आजारपणाची भावना होत असते. परंतु चिकित्सा पूर्ण झाल्यावर लैंगिक समागमाची इच्छा पूर्ववत् होईल. काही प्रकारच्या औषधांमुळे शरीरांत नैसर्गिकरित्या उत्पन्न होणारे 'टेस्टोस्टेरॉन' नामक प्रतिजैविक (हार्मोन) याचे उत्पादन कमी होते, परंतु काही कालानंतर ह्यात सुधारणा होऊन पूर्ववत् परिस्थिती सुरू होते.

पुरुषांत तथा स्त्रियांमध्ये दोहोत रसायनोपचारामुळे उर्वरता (इन्फर्टिलिटी) उत्पन्न होऊ शकते याची कारणे खालील प्रमाणे आहेतः–

अनुर्वरता (इन्फर्टिलिटी) प्रजनन शक्ति नष्ट होणे

रसायनोपचारांमुळे काही स्त्रियां व पुरुषांची संतति–जनन करण्याची क्षमता नष्ट होऊ शकते.

अनुर्वरता म्हणजे पुरुष एका मुलाचा बाप होऊ शकत नाही (नपुंसकतेमुळे) तर स्त्री गर्भधारण करू शकत नाही (वंधत्वामुळे) अनुर्वरता हा कर्करोगांतून पीडीमुक्त होण्याकरता घेतलेल्या काही रासायनिक औषधांचा सहपरिणाम आहे आणि त्यामुळे लोकांचा स्वतःला पहाण्याच्या दृष्टिकोनांवर प्रभाव पडतो. कधी–कधी जेव्हा तुमच्या कर्करोगाचा शोध लागतो, त्या आधीच तुमची प्रजनन शक्ति कमी झाली असणे शक्य आहे. जर या वेळेस तुम्हाला मुले होण्याची इच्छा होत असेल, कुटुंब वाढवण्याची इच्छा होत असेल तर अनुर्वरतेची बातमी ऐकताच तुमच्या मनांत एक मोठा विस्फोट होईल.

ह्या बातमीमुळे तुमच्या मनांत अनेक भावना निर्माण होतील. कित्येक स्त्रियां अशा भावनांमुळे त्यांच्यातील स्त्रीत्व कमी झाले आहे असा दृढविश्वास घेऊन बसतात कारण त्यांना वंधत्व आले आहे व आता त्या आपण मुलांना कधीच जन्म देऊ शकणार नाही या शोकांत बुडून जातात. अशी निराशा व उदासीनता येणे हे एक निर्विवाद सत्य आहे. भविष्याच्या स्वप्नांचा

विध्वंस होतो आणि या अपरिमित हानीच्या जाणीवेची अनुभूती होते. तुमचे डॉक्टर खात्रीने सांगू शकणार नाहीत की तुम्ही वांझ झाल्या आहात म्हणून काही लोकांकरता ही वेळ एका अनिश्चिततेची असते ज्याच्याशी तोंड देणे कठीण होऊन जाते.

चिकित्सा सुरू करण्यापूर्वी तुमच्या कर्करोग विशेषज्ञाशी या प्रजनन क्षमतेबद्दल चर्चा करणे महत्त्वपूर्ण आहे जे तुम्हास ही क्षमता कशाप्रकारे कायम ठेवू शकाल याचा सल्ला देऊ शकतील व त्या बद्दलच्या पद्धतीपण सुचवतील, काही परिस्थितीत पुरुषाचे वीर्य व शुक्राणू काढून त्यांना गोठवून त्यांचा संग्रह पण रसायनोपचार चिकित्सा सुरू होण्यापूर्वी करून ठेवणे शक्य असते. हे वीर्य व शुक्राणूंचा भविष्य काळात उपयोग करणे शक्य असते. स्त्रियांकरता त्यांचे अंड काढून, परिपक्व (फरटिलाईज) करून, गोठवून मग संग्रहित करून ठेवणे पण शक्य असते ज्याची प्रतिस्थापना भविष्यात केली जाऊ शकते. कारण की ह्या कार्यात अंतस्त्रावी औषधांचा उपयोग डीम्बकोषांतून बीज (अंडे) काढण्यासाठी केला जातो, हे कार्य अशा स्त्रियां ज्यांना कर्करोग झाला आहे त्यांच्या करता अंतस्त्रावांची लागवड करणे उचित नसते.

तुमची चिकित्सा पूर्ण झाल्यानंतर तुम्ही प्रजननाच्या पर्यायी पद्धती बद्दल पुढे विचार करू शकता. विशेषज्ञांची मदत व मार्गदर्शन अनुर्वरित जोडप्यांसाठी उपलब्ध असते तसेच पर्यायी पद्धतीच्या उपयोगामुळे तुम्हाला पुन्हा एकदा मातृत्व व पितृत्व प्राप्त करू शकण्याचे मार्गदर्शन पण मिळू शकते.

अंतस्त्राव चिकित्सा (हार्मोन थेरपी)

काही कर्करोगांवर अंतस्त्रावांचा परिणाम होतो, जे नैसर्गिक पद्धतीने आपल्या शरीरांत उत्पन्न होत असतात, त्याकरता या अंतस्त्रावांच्या उपजण्याच्या स्तरांवर नियंत्रण ठेवण्या करता उपचार करावे लागतात. काही अंतस्त्राव चिकित्सांची ही औषधे गोळीच्या रूपाने दिली जातात परंतु इतर काही इन्जेक्शन द्वारेच दिली जातात.

अंतस्त्राव चिकित्सेचे स्त्रियांवर होणारे परिणाम

एक अन्टी अेस्ट्रोजन औषध म्हणून सामान्यतः 'टेमॉक्सिफेन' चा या चिकित्सेचा एक भाग स्तनांच्या कर्करोगांवर इलाज म्हणून उपयोग केला जातो. या औषधाचे तुलनेत रसायनोपचार चिकित्सेपेक्षा खूपच कमी सहपरिणाम होतात. काही स्त्रियांना रजोनिवृत्ती सारखी लक्षणे अनुभवास येतात जसे योनित शुष्कता, अथवा छाले येणे अथवा योनिद्वारे द्रवपदार्थ तसेच योनिचे आकुंचन व लैंगिक समागमाची इच्छा कमी होणे इत्यादी. परंतु इतर काही स्त्रियांना अशा कोणत्याही परिणामांचा त्रास होत नाही.

इतर अनेक प्रकारच्या अंतस्त्राव चिकित्सा आहेत ज्यांच्यामुळे सहपरिणाम उद्‌भवू शकतात जसे लैंगिक संभोगाची इच्छा कमी होणे, खूप थकवा येणे किंवा योनि शुष्कता. एक औषध

ज्याचे 'झोलाडेक्स' म्हणून नांव आहे हे कधी–कधी स्त्रियांना दिले जाते ज्यांची मासिक पाळी अजून चालू आहे अशांना. झोलाडेक्समुळे डिम्बकोषांतून उत्पन्न होणारा अंतस्राव कमी होतो ज्यामुळे मासिक पाळी थांबते व हे औषध घेताना रजोनिवृत्तीची लक्षणे अनुभवास येतात. झोलाडेक्समुळे पण समागमाची उत्तेजना कमी होते. अधिकांश स्थितीत झोलाडेक्स हे दोन वर्षापर्यन्त घ्यावे लागते, अन् याचे सेवन बंद झाल्यावर तुमची समागमाची इच्छा पूर्ववत नेहमी सारखी होईल, तसेच इतर सर्व सहपरिणाम पण लुप्त होतील.

अंतस्राव चिकित्सेचे पुरुषांवर होणारे परिणाम

ज्या पुरुषांना पु:रस्थ ग्रंथीच्या कर्करोगाची पीडा आहे त्यामुळे त्यांचा शरीरात टेस्टोस्टेरॉन कमी प्रमाणात उत्पन्न होण्यास मदत होते. हे शक्य होते त्याच्या वृषण ग्रंथी काढून टाकल्यामुळे अथवा काही प्रकारच्या गोळ्या वा इन्जेक्शनने दिलेल्या औषधामुळे. (जासकॅप प्रकाशित पुस्तिका ''पुर:स्थ ग्रंथींचा कर्करोग'' यांत ह्यासंबंधी जास्त माहिती दिली गेली आहे.)

टेस्टॉस्टेशन उत्पत्ती कमी करण्याकरता दिले गेलेल्या चिकित्सेमुळे पुरुषाच्या लैंगिक जीवनावर प्रामुख्याने प्रभाव पडू शकतो. त्याची संभोग इच्छा कमी होऊ शकते आणि जर व जेव्हा अशी इच्छा होईल त्यावेळी तो आपल्या लिंगाचे उत्थापन टिकवू शकणार नाही, त्याला असे पण दिसून येईल कि आता त्याचे वीर्य उत्पादन कमी झाले आहे, त्याला दाढी करण्याची आवश्यकता लांबवणीवर झाली आहे आणि त्याच्या स्नायूतील शक्तिपण कमी होत आहे. काही काही पुरुषांत ज्यांच्यावर अंतस्राव चिकित्सा होत आहे त्यांची छाती आता मुलायम झाली आहे व त्यावर थोडी सूज पण येत आहे. आश्चर्य नव्हे, पण ज्या माणसाच्या वृषण ग्रंथी काढून टाकण्यात आल्या आहेत, त्या पुरुषाला आता आपले पुरुषत्व कमी झाले आहे असा भास होतो (कृत्रिम वृषण बसविल्याने बाह्य दिखाव्यात व स्पर्श करताना सामान्य वृषण असल्याची अनुभूती होते). परंतु शस्त्रक्रियेमुळे किंवा अंतस्राव चिकित्सेमुळे केव्हाही त्याचे परिवर्तन स्त्रीत होत नाही, ज्याची कित्येकांना भिती असते.

'जासकॅप' जवळ सर्व अंतस्राव चिकित्सेच्या औषधांच्या फॅक्टशीटस् उपलब्ध आहेत.

कर्करोग व त्यावरील चिकित्सेमुळे लैंगिक जीवनांत उद्‌भवणाऱ्या समस्यांवर काही उपाय

समागमाच्या इच्छेत तफावत होत असल्यास त्यावर तोडगा

तुम्हाला समागमाची इच्छा नाही ह्याचा जोडीदाराला संकेत देणे हे फार महत्त्वाचे आहे. तुमची कारणे कोणती आहेत हे ही समजावून देण्याने मदत होते, जोडीदाराला त्यामुळे एकदम धुतकारून (झिडकारून) दिले आहे असा संभ्रम होत नाही. पर्याय म्हणून कोणती क्रिया केल्यास तुम्हाला आनंद होईल जसे तुम्हाला लैंगिक समागम नको आहे पण प्रेमाणे दीर्घ आलिंगनात तुम्हाला आनंद होईल.

जर तुमच्या जोडीदाराची फारच चिडचीड होत आहे अथवा त्यावर खूप नैराश्य आले आहे तर ह्या भावना दूर करण्यास तुम्ही हस्तमैथुन करण्यास परस्परांना अथवा एकट्यास उत्तेजित करू शकाल.

जर तुम्ही फारच थकलेले/ल्या असाल (दीर्घकालपर्यंत थकवा जो आराम करण्याने पण नाहीसा होत नाही) व तुमच्यात मुळीच उत्साह नाही, शक्ति नाही की तुम्ही काही वेगळ्या प्रकारे समागम करू शकाल तर अशा शरीरावस्थेचा उपयोग करून पहा ज्यांत तुमच्या शरीराच्या भाराला चांगला आधार राहील व तुमच्यावर दबाव पण येणार नाही. अशा परिस्थितीत तुम्हाला एक शीघ्र लैंगिक संभोग चालेल, परंतु खूप वेळ संभोग क्रिया चालू ठेवण्यात आनंद वाटणार नाही. अशा अडचणी बद्दल तुम्ही एकमेकांशी बातचीत केल्यास अधिक बरे होईल.

जर तुम्हां दोघांत तणाव वाढत असेल, तर कोणा सल्लागाराची (काऊन्सेलर) मदत घेणे बरे, जो यातील तज्ञ आहे व खास या विषयांवर सल्ला देत असतो. काही संस्था पण आहेत ज्या मदत करू शकतात.

संभोग क्रिया करताना होणाऱ्या वेदनांवर उपाय

कटीभागावर झालेल्या शस्त्रक्रियेमुळे अथवा या भागावर केल्या गेलेल्या किरणोपचारामुळे किंवा अप्रत्यक्षपणे औषधामुळे, नैसर्गिक ओलावा कमी झाल्यामुळे लैंगिक संभोग करताना वेदना होण्याची शक्यता असते.

या अनअपेक्षित वेदना तुमच्या समागमाच्या इच्छे आड येऊन तुमची इच्छा कमी होते. प्रत्येक वेळेस या होणाऱ्या वेदनांमुळे त्या व्यक्तिस वेदनांचे भय निर्माण होते ज्यामुळे तणाव निर्माण होतो. अशा तणावाने त्या व्यक्तिचे मन विचलित होऊन त्यास उन्माद प्राप्त होत नाही, नैसर्गिक ओलावा पण तयार होत नाही ज्यामुळे जास्त वेदना सुरू होतात. वेदनांची अनुभूती होण्यास पुष्कळ कारणे आहेत. तुमच्या जोडीदाराला सूचित करणे महत्त्वाचे आहे की कोणत्या अवस्थेत वेदना होतात म्हणजे एकमेकांस ठरवून काही अन्य प्रकारे तुम्ही समागम करू शकाल. अधिकतर अशा वेदनांवर उपाय अगदी सोपे असतात. जर तुम्हास वेदना होत असतील तर हे महत्त्वपूर्ण आहे कि तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांना तसे सूचित करावे म्हणजे ते त्याची कारणे शोधून काढतील व तुम्हाला उपाय सुचवतील.

जर वेदनांचे भय वाटत असेल किंवा खरोखरच तुम्ही वेदना अनुभवत असाल तर ज्या व्यक्तिस वेदना होत असतील तिने पुःलिंग स्त्री योनित किती जलद व किती खोल घालावे यावर ताबा ठेवण्याने मदत मिळेल. लिंग योनित घालण्यापूर्वी जवळ जवळ वीर्य स्खलनाच्या अवस्थेत असेल तर पण फायदा होईल, ह्यामुळे समागमाचा वेळ पण कमी होईल.

वेदना कमी करण्याची औषधे घेतल्यानंतर समागम केला तरी पण फायदा होईल. उशा किंवा तकिये (उशा) उपयोगांत आणण्याने पण आधार मिळून समागम अधिक सुखकर होऊ शकेल. एकमेकांच्या जवळ कुशीवर पडून समागम केल्यास शरीराचे वजन दुखऱ्या भागांवर येणार नाही व वेदना कमी होतील.

जासकॅपने एक पुस्तिका प्रकाशित केली आहे (४९) ''कर्करोगाच्या वेदना व इतर तक्रारी आटोक्यात आणणे व बरे वाटणे'' ही वाचल्याने पण फायदा होईल.

योनिच्या समस्यांवर उपाय

कर्करोग चिकित्सा जशा रसायनोपचार, अंतस्राव चिकित्सा अथवा किरणोपचार जे नितंबांच्या कटीप्रदेशांत केले गेले आहेत त्यामुळे योनित पुष्कळ प्रकारचे बदल होऊ शकतात जसे योनि शुष्कता (कोरडी होणे) वा योनि आकुंचित होणे, योनिच्या आंत छाले होणे किंवा संसर्ग होणे वगैरे. ह्या बदलांमुळे लैंगिक समागमाचे वेळेस वेदना होण्याची शक्यता आहे.

योनि शुष्कता (कोरडी पडणे)

यावर उपाय म्हणून पुष्कळ प्रकारची क्रिम्स् व जेल्स् उपलब्ध आहेत जी सरळ योनित लावता येतात.

रिप्लेन्स् : हे एक नॉन् हार्मोनल (अ–अंतस्रावी) क्रीम– (मलम) आहे जे पुष्कळशा औषधांच्या दुकानांतून मिळू शकते. हे मलम दर आठवड्यात २–३ वेळेस लावावे, ह्याचा प्रभाव प्रत्येक वेळेस ७२ तासांपर्यंत राहतो. मलम योनिच्या भिंतींना चिकटून रहाते अन् त्यातील द्रवपदार्थ झिरपून योनितील पेशींना ओलावा पुरवत रहातो व योनिचे रक्ताभिसरण वाढवतो.

ओवेस्टीन (ऑर्थो जिनेस्ट) जे एक डॉक्टरच्या प्रिस्क्रीपशननेच मिळू शकते. ह्यात खूप अल्प अंशात् ॲस्ट्रोजेन असते आणि जे एक क्रीम अथवा पेसरी (लोशन) म्हणून उपयोगांत आणले जाऊ शकते. योनित होणारा परिणाम खूप अल्पकालीन असतो. ह्यातील ॲस्ट्रोजनचे प्रमाण इतके कमी असते कि त्यामुळे शरीराच्या इतर कुठल्याही भागावर या अंतस्रावाचा प्रभाव होत नाही.

वॅजिफेम – हे जेल पण केवळ डॉक्टरांच्या चिठ्ठीमुळेच प्राप्त होऊ शकते, ज्यांत खूप अल्प अंशात् ॲस्ट्रोजेन असते. आठवड्यातून दोनदा याचा उपयोग केला जातो. ह्यांत पण ॲस्ट्रोजनचे प्रमाण इतके अल्प असते कि ज्यामुळे वापरण्यास काहीही धोका नसतो.

पाण्याच्या आधारावर बनवले गेलेले स्नेहक पदार्थ (ल्यूब्रीकन्टस्) जसे **केवाय् जेली** व **सेन्सेल** ही पण कोणत्याही औषधाच्या दुकानातून विकत घेऊ शकता, ह्यांच्यामुळे पण योनितील आर्द्रतेचे प्रमाण वाढते ज्यामुळे समागमाच्या वेळी स्नेहकता निर्माण होते. काही स्त्रियां ग्लिसरीन वापरणे पसंत करतात, हे स्वस्त पण आहे व याचा उपयोग इतर पुष्कळ कामांकरता होत असल्याने विकत घेताना दुकानांत संकोच वाटत नाही.

योनिचे संकुचन

ओटीपोटीवर केल्या गेलेल्या किरणोपचारानंतर किंवा कधी–कधी शस्त्रक्रियेनंतर योनि थोडी संकुचित होण्याची शक्यता असते. तुमच्या चिकित्सेनंतर बहुधा तुम्हास मापांकित योनि विस्फारक (ग्रॅज्युएटेड वॅजिनल डायलेटर्स) वापरण्याचा सल्ला दिला जाईल. ही साधने साधारणतः प्लास्टिक अथवा काचेच्या विविध आकारांच्या नलिकेची बनवलेली असतात, जी तुम्ही स्वतः जणू परस्परांच्या लैंगिक समागमाच्या स्पर्श रूपाने वापरू शकता. ही विस्फारक साधने योनिच्या दोन्ही भिंतींना एकमेकांशी भेटू देत नाही. याच उद्देशाचा एक पर्याय म्हणजे नियमित जोडीदाराशी समागम करणे हा होय.

योनित छाले (अल्सर) होणे

किरणोपचार चिकित्सेमुळे योनित छाले होऊ शकतात ज्यामुळे कधी–कधी योनिद्वारा थोडासा रक्तास्त्राव पण होऊ शकतो. हे छाले बरे होण्याकरता काही आठवडे वा महीने पण लागू शकतात. जर समागमानंतर तुम्हास असाधारण रक्तास्त्राव झाला तर तुम्ही हे तुमच्या डॉक्टरांना सूचित करून त्यांचे कडून तपासणी करून घ्यावी.

योनित संसर्ग (इन्फेक्शन)

काही स्त्रियांना रसायनोपचार किंवा किरणोपचार चालू असताना योनित जळजळ होऊन भडके उठण्याचा संसर्ग होऊ शकतो. ह्याचे कारण योनि भागात आम्लपित्त (ॲसिडिटी) होऊन काही बदल होत असतात ज्यामुळे योनित नेहमी पेक्षा जास्त अधिक उन्माद होतो. तुम्ही जर दूधासारखा पांढरा द्रवरूप पदार्थाचा स्त्राव योनितून होताना पाहिला किंवा त्या भागात थोडी खाज जी दिवसेंदिवस वाढत आहे असे जर अनुभवले तर तुम्हाला वरती म्हटल्याप्रमाणे जळजळ होऊन भडके उठण्याचा त्रास होण्याची शक्यता आहे. यांवर उपाय अगदी सोपे असतात अन् असा त्रास लगेच ठीक होऊ शकतो. जर तुमचा लैंगिक समागम झाला असेल तर तुमच्या जोडीदाराला पण चिकित्सेची गरज असेल.

जर तुम्हांस वरील प्रकारच्या कोणत्याही अडचणींचा सहपरिणाम होत नसेल, आणि जो खरोखरच काही स्त्रियांना होत नाही, अशा परिस्थितीत किरणोपचार होत असताना योनि भेदक लैंगिक संभोग करणे अगदी सुरक्षित असते. कोणत्याही प्रकारचे संतती प्रतिबंधक साधनाचा उपयोग करण्याचा सल्ला दिला जाईल, आणि तुमचे डॉक्टर या परिस्थितीत तुमच्या करता योग्य असेल असे सर्वोत्तम साधन तुम्हाला सुचवतील.

शस्त्रक्रियेनंतर लिंग उत्थापन होत नाही या अडचणींवर उपाय

पुष्कळ पुरुष तक्रार करतात की शस्त्रक्रियेनंतर त्यांना लिंग उत्थापन करण्यास अडचण होते, परंतु ही अडचण केवळ शस्त्रक्रियेमुळेच होत आहे असे नाही. अध्ययनांत असे दिसून आले आहे कि पुष्कळ पुरुष जे शस्त्रक्रियेनंतर अशी तक्रार करतात त्यांचा लैंगिक

परिसराच्या चिकित्सेत कोणताही संबंध नसतो. म्हणजेच कर्करोगानिमित्त केल्या गेलेल्या शस्त्रक्रियेमुळे तुमच्या समागमात अडचणी येत आहेत हे खरे नव्हे, काही इतर मानसिक पहलू असू शकतात, ज्याची तुम्हाला जाणीव नसेल.

काही लोकांना अनुभव होतो की त्यांचे पूर्ण लिंग उत्थापन होण्यास थोड्या अधिक वेळेची जरूरी असते. कित्येक युगुलांना माहित नसते कि अर्ध उत्थापनामुळे पण समागमाचा आनंद उपभोगणे शक्य असते. ह्या वेळेस असे अंगवळण (पोझ) घ्यावे कि जो जोडीदार वर असेल तो लिंगाला योनित प्रवेश करताना अधिक चांगल्या पद्धतीने वाट करून देऊ शकतो.

तुमच्यावर जर अशी काही शस्त्रक्रिया केली गेली आहे ज्यामुळे तुमच्या शरीरांतील अशा नसा ज्या लिंग उत्थापन करण्यास जबाबदार असतात त्यांना इजा झाली आहे, तर हे समजणे चूकीचे होईल की आता तुमचे लैंगिक जीवन समाप्त झाले आहे. तुम्हाला आपल्या जोडीदाराला लैंगिक आनंद देण्याकरता अगदी उभे टणक लिंगाची आवश्यकता नसते. तुम्हाला तुमच्या समागमाच्या कार्यशीलतेच्या सीमा वाढवाव्या लागतील. अधिक सक्रीय व्हावे लागेल ज्यामुळे मदत मिळू शकेल जसे मौखिक लिंग समागम, परस्परांना स्पर्श, हस्तमैथुनात वाढ, झंकार उत्पन्न करणाऱ्या उपकरणांचा (व्हायब्रेटर) उपयोग इत्यादींमुळे तुमच्या जोडीदारांत व तुमच्यात लैंगिक समागम करण्यास अधिक उत्तेजना, उत्स्फूर्तता उत्पन्न होईल.

उत्थापन होण्यास औषधे, पम्पस् व इन्जेक्शनांचा उपयोग

तुम्हाला जर लिंग उत्थापन करण्यात अथवा उत्थापित ठेवण्यांत अडचण होत असेल तर इतर पुष्कळ पर्याय आहेत जे तुम्हास यांत यश मिळविण्यांत मदत करू शकतील. हे ध्यानात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की या पर्यायी साधानांमुळे तुम्हास लिंग उत्थापन जरूर मिळेल परंतु तुम्ही उत्तेजित पण व्हाल याची खात्री नाही.

सायडेनाफिल (वियाग्रा) गोळ्या आता उपलब्ध आहेत ज्या शिश्न भागांतील रक्तप्रवाह वाढवून व बंद करून लिंग उत्थापनांत मदत करतात. गोळ्या साधारणतः समागमाच्या एक तास आधी घ्याव्या लागतात, उद्दिपीत झाल्यावर लगेच समागमाचे वेळी लिंग उत्थापन होते. या गोळ्या केवळ डॉक्टरांच्या प्रेस्क्रीपशन वरच मिळू शकतात. ह्यांची उपयुक्तता पांच व्यक्तित चार जणांवर दिसून येते. परंतु तुम्हास जर हृदविकार असतील अथवा काही विशिष्ट प्रकारची औषधे घेत असाल तर जसे नायट्रेटस् ह्या गोळ्या तुम्ही घेऊ शकणार नाही. ह्या गोळ्यांचे काही लोकांवर सहपरिणाम दिसून येतात जसे छातीत जळजळणे, डोकेदुखी, चक्कर येणे आणि पाहण्यात अडचणी. यांतील आणखी एक संभाव्य सहपरिणाम म्हणजे कधी–कधी लिंग उत्थापन काही तासांपेक्षा अधिक काळ राहू शकते आणि तुमच्या शिश्नाच्या स्नायूस क्षती पोहचवू शकते.

ॲलप्रोस्टाडिल (कॅवरजेक्ट, विरीडाल) अथवा **पापावेराईन** या औषधांची जी सरळ शिश्नातच एका अगदी बारीक सुईने इन्जेक्शन द्वारा दिली जातात त्यांच्यामुळे लिंगाचे उत्थापन होते. या औषधांमुळे या भागातील रक्तप्रवाहावर नियंत्रण आणले जाते व रक्त लिंगात अडकून रहाते ज्यामुळे त्वरित उत्थापन होते. पहिल्या वेळेस थोडे प्रयोग करणे जरूरी असते औषधाचे प्रमाण ठरविण्याकरता. औषधाचे संभाव्य दुःष्परिणाम म्हणजे औषधाचे प्रमाण जास्त दिल्याने, उत्थापन बऱ्याच अवधिपर्यंत टिकून रहाते ज्यामुळे या जागेतील पेशीस्तरांस (टिश्यू) धोका पोहोचण्याचा संभव असतो. काही लोक जे ह्या इन्जेक्शनांचा उपयोग करत आहेत की शिश्नाचे डोके तितके कडक होत नाही जितका शिश्नाचा दंडा होतो. या इन्जेक्शनसाठी डॉक्टरांच्या लिहीलेल्या चिठ्ठीची गरज असते. साधारणतः ह्या पद्धतीचा उपयोग करण्याची सिफारिश आठवड्यातून एकदाच करा म्हणून सुचविले जाते जे काही पुरुषांना अपूरे वाटते.

ॲप्रोस्टाडिलच्या गोळ्या (एम् यू एस् ई) या अगदी लहान आकाराच्या गोळ्या शिश्नाच्या आत घातल्या जातात. गोळ्या आत गेल्यावर विरघळतात आणि त्यांची आजूबाजूच्या स्नायूत पसरण होण्याकरता थोडे घर्षण करावे लागते ज्यामुळे शिश्न उत्थापन होते. काही लोकांना सुरूवातीला या गोळ्या थोड्या अस्वस्थ करतात.

निर्वात पम्पस् (व्हॅक्यूम पम्पस्) चा उपयोग पण शिश्न उत्थापना करता केला जाऊ शकतो. हे पंप एक खूप साधे सरळ व सुलभ रिकाम्या नलिकेसारखे उपकरण असते ज्या नळकांडीत आपण आपले शिश्न घालू शकता. पंपाला एक हाताने वापरण्याची कळ असते जी वापरल्यामुळे रक्त शिश्नांत ओढले जाते एक निर्वात (व्हॅक्यूम) तयार झाल्यामुळे हे रक्त शिश्नांत धरून ठेवले जाते एका रबराच्या रिंगमुळे (बांगडी) जी तळ भागात लावलेली असते. या रिंगची समागम उपभोगण्यांत काहीच अडचण होत नाही व उत्थापन कार्यरत रहाते. संभोग क्रिडा संपल्यावर तुम्ही ही रिंग काढू शकता, रक्तप्रवाह सामान्य होतो.

ह्या उपकरणाचा फायदा म्हणजे शिश्नाच्या आत काहीही घुसवावे लागत नाही, परंतु ह्याची सवय होण्यास थोडावेळ लागतो. हे उपकरण खास फायदेशीर होते अशा लोकांना जे काही कारणास्तव औषधे घेऊ शकत नाही. तुमच्या जोडीदाराला तुमचे शिश्न नेहमीपेक्षा थोडे थंड असल्याची अनुभूती होऊ शकते, कारण रक्तप्रवाह बंद झालेला आहे. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ही रबराची रिंग प्रत्येक वेळेस फक्त अर्धा तासच वापरावी. पंपाचा उपयोग तुमच्या गरजेप्रमाणे किती वेळाही तुमच्या मर्जीप्रमाणे करू शकता, फक्त कोणत्याही एकानंतर दुसऱ्या प्रयोगात अर्ध्या तासाचे अंतर असावे ज्यामुळे रक्त ठीक प्रकारे भरले जाईल.

जर तुम्हास वर दिलेले पर्यायी उपाय फायदेशीर वाटत असतील तर तुमचे डॉक्टर तुम्हाला अधिक माहिती देऊ शकतील.

शरीरांत विकृती आल्यामुळे उपजणाऱ्या अडचणींवर उपाय

खरे पहाता आपल्या शरीराची प्रतिमा ही एक आपणच आपल्या मनांत तयार केलेली छबी असते. ही जी आपण प्रतिमा तयार करतो ती खरोखर आपण कसे दिसतो त्याहून वेगळी असण्याचा संभव असतो परंतु आपण असेच दिसत असू ही भावना मनांत ठाम बसून जाते. वास्तवतः आपल्या संपूर्ण आयुष्यात शरीराच्या प्रतिमेत एक सारखा बदल होत असतो. आपल्या शरीराची प्रतिमा बदलू शकते, आपणास कर्करोगाने पछाडले आहे किंवा त्याच्यावर चिकित्सा होत आहे अथवा रोग मुळातच नसेल तरी पण.

शरीराच्या प्रतिमेत घडत असलेल्या ह्या बदलामुळे मनांत भावना व संवेदना होत असतात ज्यांचा प्रभाव शारीरिक बदला पेक्षा खूप अधिक तीव्र असतो कर्करोग अथवा त्याच्या चिकित्सेमुळे होणाऱ्या बदलावा पेक्षा. परंतु जेव्हा खरोखरच शरीराच्या ठेवणीत नाट्यपूर्ण व अचानक बदल घडून येतो तेव्हा त्या व्यक्तिला आपण आता कोणी असाधारण झालो आहोत अशी ठाम समजूत होते. अशा विकृत शरीर झालेल्या समजुतींमुळे त्यांच्या मनांत लाज, संकोच, कनिष्टता व क्रोध निर्माण होतो. जेव्हा ही विकृती दृश्य असते तेव्हा या भावनांना, ह्या बदलामुळे होणाऱ्या समोरच्या व्यक्तिच्या प्रतिक्रियेमुळे आणखी घट्टपणा येतो.

जर विकृती कुठल्याही पद्धतीने झाकली जाणे शक्य असेल, जसे कोलोस्टोमी अथवा मॅस्टेक्टमी द्वारा, तर त्या व्यक्तिस आपण एक सामान्य माणूस आहोत असे दाखविणे शक्य होते. त्या व्यक्ति आपल्यातील दोष झाकू शकतात, अथवा त्याकडे दुर्लक्ष करू शकतात व इतर लोकांपासून लपवू शकतात. अशा लपविण्याच्या उपक्रमांमुळे त्या व्यक्तिस मनांत सतत भिती वाटत असते की विकृती कधीतरी उघडकीस येईल.

शरीरावर स्टोमा असणे, अथवा एक स्तन काढला गेला असेल तर बहुतांश व्यक्तिंच्या मनांत आपल्या प्रतिमेत खूप बदल झाला आहे अशी ठाम समजूत होते. जर अशा परिस्थितीत तुम्ही असाल तर समागमाच्या वेळेस संपूर्ण शरीर उघडे न करता दूषित भाग थोडा झाकून ठेवावा. प्रकाश रचनेतही संभोग घेताना अथवा देताना, जर थोडा बदल करणे शक्य झाल्यास तुम्ही कसे दिसत असाल याबद्दल तुमचा आत्मविश्वास पण थोडा वाढेल. समागम करताना तुमच्या कुशीवर झोपल्यास तुमच्या स्टोमाच्या जखमावर अथवा घावांवर ताण पडणार नाही. तुमच्या जोडीदाराकडे तोंड करून न झोपता तोंड त्याच्या विरुद्ध दिशेला ठेवल्याने पण मदत होईल.

सर्वात महत्त्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे तुमच्या भितीबद्दल लपवून न ठेवता कुणाजवळ ती उघड करा. मनांत साठवून ठेवलेली भिती उघडी न केल्यास तीत वृद्धी होते. लपविणाऱ्या गोष्टीशी तुम्ही उघड उघड सामना करणेच जास्त बरे होईल. परंतु त्याचवेळेस हे ही महत्त्वपूर्ण आहे की थोडा वेळ स्वस्थ बसून तुमच्या भितीबद्दल मनांत विचार करा व त्याच्याशी सामना देण्याची योजना एक तयार करा ज्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास बळावेल.

जर कोणा व्यक्तिस आपल्या शारीरिक प्रतिमेबद्दल संदेह निर्माण झाला असेल तर त्याला आश्वस्त करण्याने काही फायदा होत नाही कारण त्यामुळे फक्त अल्पकाळच त्याची भिती नष्ट होते जर कर्करुग्णाची तुम्ही काळजी घेत असाल तर या वेळेस त्याला बोलू देणे जास्त फायदेशीर होईल, त्याला तुम्ही दिलासा देण्यापेक्षा. तुमच्या जोडीदाराच्या प्रश्नास ''मी ठीक दिसतो / आहे ना?'' याला प्रत्युतर म्हणून तुम्ही त्यास उलट प्रश्न विचारणे ''भिती कशाची वाटते?'' हे अधिक सोईस्कर होईल, सरळ उत्तर देण्यापेक्षा.

अशी व्यक्ति जिच्या शरीरात खरेच, अथवा मानसिक रितीने बदल झाला आहे असे तिला वाटते आहे अशा व्यक्तिच्या तुम्ही जोडीदार असाल तर तुम्हाला पण या बदलावाची सवय व मंजूरी द्यावी लागेल. तुम्हाला तुमच्या भितीबद्दल इतर कोणाशी चर्चा करण्याची आवश्यकता वाटेल.

तुमच्या भावना

आपल्या मनांतील भावना खूप तीव्र होऊ शकतात ज्यांचा परिणाम आपल्या लैंगिक क्रियेवर होतो तसेच लैंगिक जीवन खूप अंशी प्रभावित होऊ शकते. जर आपल्या भावनात नैराश्यता, उत्कटता अथवा आपल्या कर्करोगाबद्दल व त्याच्या चिकित्सेबद्दल भिती निर्माण झाली असेल, अथवा आपल्या परस्पर संबंधाबद्दल तर अशा परिस्थितीत लैंगिक संभोगाच्या विचाराने तुम्ही फारसे उत्तेजित होऊ शकणार नाही.

तुम्हाला तुमच्या रोगाचे निदान कर्करोग झाले आहे ही माहिती कळताच तुमच्या मनांत खूप प्रकारच्या तीव्र भावना पैदा होतात ज्यामुळे समागमाविषयी तुमच्या मनांत अनिच्छा निर्माण होते. भिती, काळजी, वेदना, राग ईर्षा आणि मत्सर अशी भावना पैदा होणे ही अगदी सामान्य लक्षणे आहेत. त्यातच जर ह्या रोगामुळे त्यांच्या शरीरात काही विकृती निर्माण झाली असेल तर अधिकतर आता आपल्याला लोक झिडकारतील ह्या भितीचा पण उगम होतो. दररोजच्या जीवनातील सामान्य भावना जास्त जोराने उफाळून येतात, ज्यामुळे आपण हताश होता ज्याची परिणिती समागमाबद्दल औदासिन्यात होते, तरीही काही लोकांच्या समागमाच्या इच्छा बळावतात. काही लोक म्हणतात की त्यांना आपण अपराधी आहोत अशी भावना होते. केवळ अशा विचारामुळे की आता आपल्या शरीरात समागमाविषयी काही वैगुण्य उत्पन्न झाले आहे म्हणून, जेव्हा वास्तविक पहाता त्यांनी स्वतःला भाग्यवान समजले पाहिजे की ते अजूनही जिवंत आहेत. परंतु भावना अशा वेळेस फारच प्रबळ रूप धारण करतात आणि त्या जास्त उत्कट होतात या काळजीने की तुमच्या भावनांचा प्रभाव तुमच्या आसपासच्या लोकांवरही होऊ शकतो.

भावनांना वाट करून देण्यावर उपाय

स्वतःच्या लैंगिक समागमाच्या शक्ति बद्दल खात्री असण्याची भावना उत्पन्न होण्याचा अधिकतर

संबंद सरळ तुमच्या स्वतःच्या शरीर स्वास्था बद्दलच्या कल्पनांमुळे होतो. जर तुम्ही स्वतः बद्दल सांशक असाल आणि कॅन्सरमुळे स्वतःवरच्या आत्मविश्वासाला त्याची झळ लागली असेल तर त्याचा प्रभाव तुमच्या लैंगिक जीवनावर सुद्धा होईल. अशा परिस्थितीत या भावनांना दुसऱ्या कोणाजवळ प्रगट करण्याने फायदा होऊ शकतो.

जर तुम्ही तुमच्या भावना इतर कोणाशी वाटू इच्छित असाल तर तुम्हाला अशी व्यक्ति शोधली पाहिजे. कदाचित् कोणी कुटुंबांतील व्यक्ति जी तुमचे बोलणे ऐकून घेईल आणि न की एका न्यायासनावर बसून तुम्ही काय केले पाहिजे याची आज्ञा देईल. जर तुमच्या मनांतील भावनांबद्दल चर्चा करणे खूप कठीण होत असेल तर तुम्ही केव्हाही विशेषज्ञ नर्सशी संपर्क करू शकता अथवा एखाद्या प्रशिक्षित मार्गदर्शकाशी.

काही लोकांकरता अशा वेळेस लैंगिक समागम हाच एक मनमोकळे करण्याचा चांगला उपया होऊ शकतो. क्रोध अथवा राग एका आरोग्यवर्धक समागमानंतर शांत होऊ शकतो. लैंगिक समागमामुळे ज्या भावना तुम्हास त्रास देत आहे त्यापासून तुमचे मन अन्य मार्गावर केंद्रित करणे शक्य होते.

आपल्या जोडीदाराशीच सरळ वार्तालाप करा. तुमचा राग, क्रोध आणि इतर सर्व नकारात्मक भावनांत त्याला सहभागी करून घेण्याने हलके वाटेल. पुष्कळ जोडपी अशा प्रसंगी परस्परांशी जास्त ईमानदारीने बोलतात, खूप वर्षानंतर ज्याबद्दल कदाचित् अशा नाजूक गोष्टीबद्दल बोलणे ते टाळत असतात. जुन्या भावना ज्या आपण दाबून ठेवल्या आहेत व ज्या मनांत धगधगत आहेत त्या कधीही परस्पर संबंध जोडण्यात मदत करू शकणार नाहीत. उघडपणे बोलल्याने तुमच्या लक्षात येईल की अशा समस्यावर तोडगे निघत आहेत, अशा संपर्कामुळे ज्यांना सामान्यतः कर्करोग व लैंगिकता यांच्यामुळे पण भरत पडत होती.

परस्पर संबंध व त्यातील तुमची भूमिका

जेव्हा केव्हा कोणी व्यक्ति आजारी पडते ज्याचा परिणाम त्यांचे प्रेम, प्रणय वा लैंगिक जीवनावर होतो तेव्हा दोन्ही जोडीदारांनी एकत्र बसून आजारापूर्वी त्यांचे संबंध कसे होते यावर चर्चा केली पाहिजे. कर्करोग निदान होण्यापूर्वी जर संबंध दुरावलेले होते तर आता निदानानंतर काही सुधारणा होण्याची शक्यता कमीच. असे प्रतिपादन केल्यानंतर पण काही जोडप्यांत एका नवीन प्रेमाचे संबंध प्रस्थापित करण्याची इच्छा होते जणू काही कर्करोग या नव्या शक्तिंशी आपण आता दोघे मिळून संघर्ष करूया, अशा भावनेने!

कर्करोग अथवा त्याच्या चिकित्सेमुळे साधारणतः कुटुंबातील त्या व्यक्तिच्या भूमिकेत फरक पडत असतो. चिकित्साकाळात अथवा शस्त्रक्रियेनंतर तुमच्या शरीरात पूर्वीसारखा जोम राहणार नाही, अशी घरची कामे करण्यात जी तुम्ही नेहमीच करत होता. नातलग व शेजारी तुम्हास मदत करण्यास पुढे येतील अथवा कधी—कधी ते कर्करोग पीडित व्यक्तिला वाऱ्यावर सोडून देतील जणूं काही आता तुमची गरज नाही वा तुमचे तुमच्या जीवनावरच

नियंत्रण नाही म्हणून. व्यक्तिंना अधिकतर अशी जाणीव होते की आता त्यांना जणूं कुटुंबात जागाच नाही. काही लोकांना त्यांच्या आई, वडीलांसाठी अथवा रोटी कमावणारा वा एकटा एक स्वतंत्र व्यक्ति म्हणून रहाणारा या सर्व भूमिका आता तो निभावू शकणार नाही या जाणीवेमुळे त्याच्या लैंगिक जीवनातील स्वहक्काला तडा पोहोचतो.

कर्करोग व त्याच्या चिकित्सेमुळे भविष्यकाळाकरता केलेल्या योजनाही आता बदलणे अपरिहार्य होईल. जोडप्यांची अशी कित्येक स्वप्ने असतात उघड केलेली अथवा मनांत साठवलेली ज्यामुळे त्यांचे परस्पर संबंध अधिक दृढ होतील व त्यांचे लैंगिक जीवन अधिक समृद्ध होण्याकरता. काही जोडपी आता त्यांच्या मुलांना घरी सोडून स्वतः करता थोडा अधिक वेळ आणि पैसे व्यक्तिगत जीवन यात खर्च करू इच्छितात. जीवनाच्या अशा वेळेस कर्करोगाने जणूं त्याची फसवणूक केली आहे, त्यांच्या सर्व आशांवर पाणी फेरले आहे असेच वाटणे सहाजिक आहे. अशा घडीला व अशा परिस्थितीत झालेल्या नुकसानी बद्दल सुतकी वाटणे सहाजिकच आहे.

तुम्ही एकटे रहात असाल तर

वास्तविक प्रत्येक माणसास कोणी जोडीदार असतोच असे नाही, ज्याला आपल्या अशा अडचणीत आपण सहभागी करून घेऊ शकतो, लैंगिक जीवनाचा सहभाग तर दूरच राहू द्या. जर तुम्ही एकटे असाल तर तुम्ही कोणी मित्रांशी अथवा अशा व्यक्ति ज्यांना तुमच्याबद्दल जिव्हाळा वाटतो अशांचा सहारा मिळवू शकाल. तुमच्या व्यक्तिगत लैंगिक जीवनाचा नाश होऊ देण्याची गरज नाही.

अशा प्रसंगी जर तुम्ही एक नवीन संबंध प्रस्थापित करू पहात असाल तर थोडे कठीण होते ह्या मुद्यावर पोहोचण्यास कि या नव्या जोडीदाराला तुमच्या कर्करोगाबद्दल सांगावे की नाही. आणि सांगायचे ठरवले तर ते केव्हा. प्रत्येक माणसाला लागू पडेल अशी कोणतीच सोपी मात्रा नाही. या नवीन संबंधात तुम्ही किती यशस्वी आहात ते ठरवण्यास मदत करण्याकरता की नवीन जोडीदाराचे तुमच्या बद्दल काय मत असू शकेल. तशात या गोष्टीस अधिक महत्त्व येईल जर तमच्यात कोणती झाकून ठेवलेली शारिरीक विकृती असेल तर, आणि तुम्हाला भिती वाटत असेल की तुमचे व्यंग उघडकीस आले तर.

तुमच्या लक्षात येईल कि तुमचे तुमच्या मित्रांशी संबंध आता जरा बदलले आहेत. काही मित्रांना तुमच्या कर्करोगाशी तोंड देणे जरा कठीण होते ज्यामुळे तुमचा आपसातील संपर्क दुरावतो. तर या दुराव्यामुळे तुम्हाला त्याने नाकारले असे वाटते ज्यामुळे तुमचा स्वाभिमान दुखावला जातो. अशाच मित्रांशी, जे तुम्हाला सहारा देऊ शकतात व तुमचे बोलणे ऐकून घेऊ शकतात त्यांच्याशी संपर्क ठेवणे महत्त्वाचे राहील.

जर तुम्ही एक समलिंग विलासी व्यक्ति असाल तर (गे अथवा लेस्बियन)

पुष्कळ समलिंग विलासी (होमोसेक्शुअल) व्यक्तिंच्या परस्पर संबंधात एक लवचिकता आणि वेगळ्याच प्रकारची लैंगिकता असू शकते. असाच संबंध इतर लिंगकामी (हिट्रोसेक्शुअल) व्यक्तिंत पण दिसून येतो. ही लवचिकता सहाय्यक ठरू शकते जेव्हा कर्करोग किंवा त्याच्या चिकित्सेमुळे जेव्हा शारीरिक व्यंग तयार होते. अन्यान्य प्रकारच्या कामुक रितीमुळे जेव्हा आनंद प्राप्त होतो ज्या प्रकारांत शरीराच्या आत प्रवेश करूनच समागम होऊ शकतो ही पद्धत नसते अथवा शिश्नाच्या संपूर्ण उत्थापनाची गरज नसते, तेव्हा या प्रसंगीपण आपणास मदत होऊ शकते जेव्हा समागमाच्या वेळेस आपणास खूप वेदना होत आहेत किंवा समागम करणे थोडे दिवस जवळजवळ अशक्य आहे.

परंतु समागम हा प्रकार जर तुमच्या जीवनाचा एक मोठा महत्त्वपूर्ण भाग आहे, तर समागम क्रिडेतील काही प्रकारांचा ऱ्हास झाल्याचे कबूल करणे फार कठीण होऊन जाते. शल्यक्रियेमुळे आलेली शारीरिक व्यंगे व इतर चिकित्सेमुळे तुमच्या दिसण्यात झालेल्या बदलांशी तडजोड करण्यास थोडावेळ लागतो. जननशक्ति, हा एक दुसरा महत्त्वपूर्ण मुद्दा काही समलिंगी विलासी व्यक्तिकरता असू शकतो आणि जर चिकित्सेमुळे त्यांच्या प्रजनन शक्तिचा ऱ्हास झाल्यामुळे जणू त्यांचे पूर्ण जीवन विध्वंस झाले आहे असे वाटते.

जर तुम्हास लैंगिक प्रक्रियेत काही बिघाड झाल्यामुळे अथवा शरीरात काही विद्रुपता आल्यामुळे काही अडचणी होत असतील तर तुमच्या जोडीदाराशी अथवा जवळच्या मित्राशी याबाबत बोलल्याने मदत मिळेल, अथवा तुमच्या डॉक्टरांशी वा सल्लागाराशी बोलण्याने पण बरे वाटेल, जरी तुम्हाला खोलात शिरून तुमच्या लैंगिक अडचणी विषयी कोणा समोरही बोलणे पसंत पडणार नाही, तरीही अशी व्यक्ति जिला समलिंगी लोकांच्या जीवनाबद्दल जास्त माहिती आहे अशा व्यक्तिशी चर्चा केल्याने फायदाच होईल.

आरोग्यवर्धक लैंगिक जीवन

असे प्रतिपादन करणे अगदी नैसर्गिक होईल कि कर्करोगाने पीडित व्यक्तिंना पैदा झालेल्या जवळजवळ सर्व अडचणी विविध प्रकारच्या व थोड्या काळाच्याच असतात. आपले नियंत्रण ताब्याबाहेर गेले आहे व खरोखरच शरीराचा एक अवयव आपण गमावून बसलो आहे या दोन्ही गोष्टींमुळे आपण अधिकच रागावतो परंतु जसे जसे दिवस जातील तसा–तसा आपला राग पण कमी होत जाईल व आपल्याला वेळ पण प्राप्त होत राहतील. कर्करोगाचा आजार म्हणजे तुमच्या लैंगिक जीवनाचा अंत असा संभव नसतो, तुम्ही सामान्य समलिंग विलासी अथवा इतर लिंगकामी पैकी कोणीही असलात तरीही.

समागम क्रिया ही अधिकांशतः एक आरोग्यवर्धक क्रिडेचा परस्पर संबंध असतो. जर या पुस्तिके द्वारा तुम्हास कळेल की तुमच्यात कोणते बदल होण्याची शक्यता आहे तर त्याकरता तुम्ही स्वतः तयार होऊ शकाल. जर तुम्ही व तुमच्या जोडीदारांत असा काही

प्रसंग आला तर तुम्ही त्यातून बाहेर पडण्याचा संकल्प करू शकाल. तुम्ही अधिक माहिती गोळा करू शकाल ज्यामुळे तुम्ही स्वतःच मार्ग काढू शकाल व स्वतःची मानमर्यादा राखून एक सौख्यमय लैंगिक जीवन चिकित्सा चालू असताना पण जगू शकाल.

बदल करून घेण्याची तयारी असल्यास तुमच्या आरोग्यवर्धक समागमास प्रोत्साहन मिळू शकेल. तुम्हाला एक संपूर्ण नवीन प्रकार व उघडपणा व लवचिकपणा तुमच्या परस्पर संबंधात विकसित करावा लागेल. उदाहरणार्थ, तुमच्या पैकी कोणा एकासच याबाबतीत नेहमीच पुढाकार घेऊन पहिले पाऊल टाकावे लागेल. आता ह्याच्यात बदल करणे जरूर होईल. असे पण होईल तुमची नेहमीची समागम करण्याची आवडती शरीरावस्था आता कदाचित थोड्या काळाकरता तितकीशी आरामदायक वाटणार नाही. तुम्हा दोघांपैकी एकाला अथवा दोघांनाही प्रेम करणे म्हणजे केवळ समागम व संभोग हाच असू शकतो. स्पष्ट बोलायचे तर काही कारणास्तव आता शिश्न प्रवेश करून संभोग आता अशक्य होतो परंतु आता तुम्ही काही नवीन प्रकारच्या पद्धतीने समागमाचा आनंद उपभोगू शकता.

तुमच्या जोडीदाराच्या व स्वतःच्या आरोग्यवर्धक समागमाच्या आवश्यकतांना प्रतिसाद देणे आवश्यक असते. हे लक्षात घेणे जरूरी आहे की फक्त कर्करोगाने पीडित व्यक्तिवरच ह्या सर्व परिस्थितींचा परिणाम होत नसतो. परंतु त्या रुग्णांची काळजी व शुश्रुषा करणारी व्यक्ति पण रुग्णांची शस्त्रक्रिया आणि इतर चिकित्सा होताना पाहून अतिशय दुःखी होत असते.

कधी–कधी आपल्या कर्करुग्णाची शुश्रुषा करणाऱ्या जोडीदाराला समागमाची समस्या असते. तुमच्या जोडीदाराला तुम्हाला स्पर्श करण्याची भिती वाटेल की हे करताना तो/ती तुम्हास इजा तर करणार नाही. काही लोक चुकीची समजूत करून घेतात कि समागमामुळे त्यांना कर्करोग होण्याचा संभव असू शकतो. तुमचा जोडीदार यावरील समजूतीमुळे त्याची समागमाची इच्छा विसरू शकतो. तुमच्या जोडीदाराला शंका येईल की आता जणूं आपल्याला स्विकारले जाणार नाही, जर त्यांना ही जाणीव होणार नाही की तुमची लैंगिक समागमाची इच्छा, आता कर्करोग व त्यामुळे त्यांच्या बदलत्या भावनांमुळे कमी झाली आहे.

हे पण महत्त्वाचे आहे की तुम्ही तुमच्या जोडीदाराच्या समागमाच्या स्फूर्तीला उचित प्रतिसाद देऊन त्याची इच्छा जागृत ठेवाल. कधी–कधी ही इच्छा बळावते, जर एक आलिंगनात्मक स्पर्श त्याच्या तनावपूर्ण अवस्थेत त्याला आश्वस्तता देतो तेव्हा. हे पण महत्त्वपूर्ण आहे की तुम्ही तुमच्या जोडीदाराशी बोलत रहाल की तुम्ही कोणत्या प्रकारे एकमेकांना उत्तेजित करू शकाल की ज्यामुळे कमी समागम झालेल्या कारणाने तुमच्यात नैराश्याची छाया निर्माण होणार नाही. तुम्हाला एक आदर्श असे करणे कबूल नसेल पण यामुळे तुम्हा दोघांच्या गरजा आणि परस्पर आदर राखता येईल आणि हे कबूल करणे शक्य होईल कि आता आपण एकमेकांस अनुरूप नाही हे एक सत्य आहे व आता हे सत्य आपल्याला स्विकारायला हवे.

भावनात्मक घनिष्टता एकमेकांशी चर्चा करत राहिल्याने वाढत राहील जरी आता लैंगिक समागम होणे अशक्य होत आहे तरीही.

लैंगिक समस्यांवर उपाय आता दुकानांत पुस्तके व दृश्यचित्रे (विडियो) माध्यमातून आणि इंटरनेट वरही उपलब्ध आहेत– अधिकांश वेळेस ते उघडपणे जाहीर केले जात नाही म्हणून तुम्हास सरळ त्यांची चौकशीच करावी लागेल. पर्याय म्हणजे कदाचित् तुमच्या स्थानिक वाचनालयात काही उपयोगी पुस्तके असू शकतील जी तुम्ही वाचनास आणू शकाल.

पुनःश्च आरंभ

कोणाही व्यक्तिच्या लैंगिक समागमात जर खंड पडला असेल तर त्यातील शारीरिक आनंदाची चव घेण्यात त्याला परत एकदा शिकावे लागेल ही एक महत्त्वाची पायरी होते. परत पहिल्यापासून सुरूवात करताना तुमची कृती अगदी संथ अन् स्नेहपूर्ण असावयाला पाहिजे. प्रथम फक्त एकमेकांस आलिंगन देण्याचा प्रयत्न करा, उन्माद अथवा लिंग प्रवेशाचा उद्देश ठेवूच नका. लक्षात असू द्या की प्रेम तसेच काम जीवनाचा आनंद घेण्याचे समागमा व्यतिरिक्त अनेक प्रकार कामशास्त्रात उपलब्ध आहेत.

सुरूवातीला आणि कदाचित तुमची चिकित्सा चालू असताना पण, तुम्ही एकमेकांच्या एकांतात सहवासात असताना परस्परांना जवळ घेणे आलिंगन देणे, थोडे एकमेकांना मालिश करणे इत्यादी क्रिया करू शकता ज्यामुळे तुमचे आपसातील आकर्षण वाढत राहील.

कर्करुग्णाने संपूर्णतः लैंगिक स्पर्श वर्ज्य करण्याची आवश्यकता नसते.

काही लोकांना कळेल की लैंगिक स्पर्श न झाल्याने त्यांचे काहीही बिघडत नाही आणि संभोग विरहीत रहाणे ही त्यांना समस्या होत नाही.

एक आत्मसन्मानपूर्वक स्वास्थवर्धक कामजीवन जगणे म्हणजे स्वतःशीच इमान राखणे होय. आपण स्वतःच आपले मार्ग ठरवण्यास अगदी स्वतंत्र आहोत, त्याचप्रमाणे आपल्या भावना व्यक्त करण्यास आणि तसेच आपल्यासाठी कोणत्या प्रकारचे लैंगिक वर्तन अधिक चांगले होईल हे ठरविण्यास आणि तसेच कोणत्या प्रकारे, अथवा जर, आपण इतरांबरोबर सहभागी होऊ तेव्हा.

एक गोष्ट मात्र खरी की जेव्हा आपल्या आजाराचे निदान कर्करोगात होते, त्यानंतर परत तुम्ही केव्हाही पूर्वीसारखे रहाणार नाही. तुमचा तुमच्या जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोण, तुमचे संबंध, तुमचा व्यवसाय अथवा नोकरी सर्वांत बदल होईल. ह्या सर्व परिवर्तनांशी तोंड देणे कठीण होते, पण तुम्ही या बदलणाऱ्या परिस्थितीचा फायदा घेऊ शकता व आपले संबंध परत जुळवू शकता. पुष्कळ लोक कथन करतात की आता ते आपल्या जोडीदाराशी

जास्त इमानदार झाले आहेत; समागमाच्या बाबतीत करावयाच्या गोष्टीत ते दिरंगाई करीत नाहीत; एकूण जीवनाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोण जास्त सकारात्मक झाला आहे, त्यांना काही नवीन गोष्टीत रूची निर्माण झाली आहे व कित्येक दिवस करावयाच्या गोष्टी चालढकल करण्यात बाकी राहून गेल्या होत्या त्या ते लगेच पुऱ्या करू इच्छीतात वगैरे.

जसे आपण पाहिले आहे, सामान्य जीवनात परत सुरूवात करणे याचा अर्थ तुम्हाला आपल्या लैंगिक जीवनाबद्दल पुनर्विचार करावयाचा आहे. आणि असे करणे सोपे होणार नाही. जर तुम्हाला अनुभव आला की सर्व गोष्टी सुरळीत होत नाहीत, तर लवकरात लवकर उशीर न करता मदत मिळण्याच्या मार्गाचा शोध करा. लिंगोपचार विशेषज्ञ तसेच मार्गदर्शक यांना सवय असते अशा जोडप्यांना सल्ला देण्याची ज्या जोडप्यांनी अशा अडचणीमध्ये सल्ला घेण्यात दिरंगाई केली आहे व आता अडचणी अधिकाधिक गुंतागुंतीच्या होत आहेत की ज्या कारणाने आता ते त्यांचे परस्पर संबंध सुधरवून घेण्याकरता मदत शोधत आहेत जेव्हा त्यांच्या अडचणी अधिकच बिकट अवस्थेपर्यंत पोहोचून गेल्या आहेत.

अशा अडचणी सोडवून घेण्याचे सुरूवातीचे एक स्थळ म्हणजे तुमच्या कुटुंबाचे डॉक्टर अथवा त्याच्या परिचयाचा अशा परस्पर संबंधाच्या अडचणीवर तोडगे सुचविणारा कोणी सल्लागार. तुमच्या डॉक्टरांना जरूर कोठून तरी अशा सल्लागाराची माहिती शोधून काढता येईल.

आम्ही आशा करतो कि, ह्या पुस्तिकाद्वारे तुमच्या काही वैयक्तिक अडचणींवर आम्ही थोडा प्रकाश पाडू शकलो आहोत तसेच पुन्हा एकदा नव्या जोमाने लैंगिक जीवनाच्या संबंधावर विचार सुरू करण्यात यश मिळवले आहे व काही मार्ग सुचविण्याचा प्रयत्न केला आहे. सहाजिकच आहे इतक्या लहान पुस्तिकेत केवळ मर्यादित सूचना देणेच शक्य आहे. परंतु तुम्ही जे काही पुस्तिकेतून वाचले आहे त्यातून व तुम्ही व तुमच्या जोडीदाराला तुमच्यातील महत्त्वाच्या मतभेदांवर– जर असल्यास– कोणा स्वास्थ विशेषज्ञाच्या मदतीने तोडगा मिळू शकेल.

कर्करोग व लैंगिक जीवन या विषयांवर काही सामान्य प्रश्न

लैंगिक समागमामुळे कर्करोग होण्याचा संभव आहे?

शब्दशः म्हटले गेल्या 'नाही'. वास्तविक परिस्थितीत काही अति अल्प प्रकारचे कर्करोग, काही विषाणूंच्या (वायरस) प्रभावामुळे एका व्यक्तिकडून दुसऱ्या व्यक्तिस दूषित पेशीचा संभोग करताना प्रदान केला जाणे शक्य आहे. गर्भाशय (सर्विक्स), ग्रीवा (वल्वा), वृषण (पेनिस) आणि मलाशय (रेक्टम्) यांचे कर्करोग यांचा संबंध मानवीय विषाणू पॅपिलोमाशी (HPV) जोडता येऊ शकतो. परंतु ज्या लोकांना ह्या विषाणूंचा संसर्ग झाला आहे त्यातील खूपच अल्प प्रमाणातील लोकांना त्याच्यामुळे कर्करोगाची पीडा होऊ शकते. विषाणूंशिवाय

अनेक इतर पहलू आहेत, जसे जीनस् जे आपण आपल्या वाडवडीलांकडून अनुवंशिक रीतिने वारसा हक्क म्हणून मिळवतो, त्यामुळे; आपण धूम्रपान करतो अथवा नाही; आपले वय, आपला आहार, आपले आरोग्य इत्यादी. हे आपला हक्क दाखवितात कोणत्या प्रकारचे विषाणू संसर्गामुळे तुमच्यात कर्करोग विकसित करू शकतात किंवा नाही. तरीही काही लोकांचा संशय असतो की संभोग ही क्रिया जणू एक पाप आहे आणि त्यामुळे एका विशिष्ट भावनिक पातळीवर त्याची खात्री असते कि कर्करोग पीडा ही एक यापूर्वी केलेल्या संभोगाच्या पापाची शिक्षा आहे. तुम्हास जर काळजी अथवा अपराधी म्हणून तुमच्या कर्करोगाबद्दल वाटत असेल, एक पूर्वी केलेल्या चुकीची शिक्षा म्हणून तर या बाबतीत तुम्ही कोणा अध्यात्मिक व्यक्तिशी अथवा कोणा सल्लागारीशी चर्चा करा.

कर्करोगाचा संसर्ग मला माझ्या जोडीदाराकडून होण्याची शक्यता आहे काय?

नाही. जर तुमच्या जोडीदारास कर्करोग झाला आहे तरीही तुम्ही त्याच्याशी केलेल्या कोणत्याही समागमाच्या क्रिडेत त्याचा कर्करोग तुम्हाला दूषित करणार नाही. तुम्ही संभोग क्रिडेतून कर्करोग कधीही पकडू शकणार नाही.

संभोगामुळे माझा कर्करोग बळावेल कां?

नाही. उलट लैंगिक क्रिडा व त्याबरोबर मिळणाऱ्या प्रेम व आस्थेमुळे कर्करुग्णाला मदत मिळते. पुष्कळ लोकांना खूप उदासीनता, प्रेमापासून वंचित आहोत ही भावना, अपराधी किंवा भिती वाटते जेव्हा त्यांना कर्करोग होतो अथवा जेव्हा त्याची चिकित्सा सुरू असते, अशा वेळेस त्यांच्या जोडीदाराकडून मिळणारे प्रेम तसेच स्विकृतीमुळे रुग्णात फार मोठा बदल घडवितो.

असा काही काळ असतो का जेव्हा संभोगापासून दूर रहावे?

होय. सर्वप्रथम, संभोग टाळावा अथवा संभोग करताना संतती प्रतिबंधक साधनांचा उपयोग करावाच, रसायनोपचार चिकित्सा चालू असताना आणि ही चिकित्सा पूर्ण झाल्यानंतर थोड्या महिन्यापर्यंत. ही सूचना काही लोकांना अति सावधानीची वाटेल, परंतु ही सावधानी ठेवण्याचा सल्ला, रसायनोपचारानंतर कमीतकमी एक महिना दिला जातोच. आपल्याला अजून हवी तितकी माहिती रसायनोपचार औषधांबद्दल नाही म्हणून ही औषधे पुरुषांच्या वीर्यात किंवा स्त्रीच्या योनिद्रवात आहे किंवा नाही, म्हणून प्रतिरोधक साधनांच्या उपयोगाने ह्या धोक्यापासून बचाव होतो व काही जोडपी संभोग करताना जणूं काही एक दंश झाला आहे या संवेदनेची तक्रार करतात, त्यापासून बचाव होईल.

अशा स्त्रियां ज्यांना अजून मूले होऊ शकतात, त्यांना सल्ला आहे की रसायनोपचार पर्व चालू असताना गर्भधारणा होऊ देऊ नका. ह्यामुळे बालकाला होणाऱ्या संभावित पीडेपासून त्याचे रक्षण करता येते.

कटिप्रदेशावर झालेल्या शस्त्रक्रियेनंतर लगेच योनि समागम न केलेलाच बरा. पुन्हा केव्हा समागमाची सुरूवात करावी हे निर्भर राहील कशा प्रकारची शस्त्रक्रिया केली गेली आहे व त्यातून तुम्ही किती लवकर बऱ्या होणार आहात यावर! काही प्रकारच्या कर्करोगांमुळे [गर्भाशयाचा–(सर्विक्स) किंवा मूत्राशयाचा (ब्लॅडर)] योनितून अथवा मूत्रातून रक्तास्त्राव होतो. अशा प्रकारचा रक्तस्त्राव जर समागमामुळे अधिक वाढला तर समागम चिकित्सापूर्ण होईपर्यंत थांबविणे हेच बरे जोपर्यंत गोष्टी नियंत्रणांत येत नाहीत.

कर्करोगानंतर समागम करताना काही विशेष अवस्थेत शरीर ठेवणे फायद्याचे होईल कां?

हे पुष्कळ अंशी निर्भर राहील शरीराचा कोणता अवयव रोगाने दूषित झाला आहे यावर. जर हा भाग कटिप्रदेशाच्या आसपास असेल तर थोडी सबूरी व थोड्या प्रयोगानंतर दोघांना सोईस्कर व आरामदायक शरीर अवस्था समागमाच्यावेळी शोधून काढता येईल. ही एक खरोखर घटना होते जेव्हा रुग्ण ज्यांच्यावर मॅस्टेक्टोमी शस्त्रक्रिया केली गेली असेल त्यांना जोडीदाराच्या शरीराचे वजन त्यांच्या अंगावर नकोसे होते. समागमाच्या वेळेस एकमेकांच्या बाजूला कुशीवर झोपून किंवा वर असणाऱ्याची जागा आलटून पालटून करणे योग्य होईल. बहुतांश जोडपी एकमेकांशी विचार विनिमय करून परस्परांना योग्य वाटेल व सोईस्कर होईल अशी शरीरावस्था करून घेतात. आणि ह्यांच्यात पण बदल होण्याची शक्यता असते अशा बदलांकरता तयार रहा.

अतिशय थकवा येतो ह्या समस्येवर उपाय आहे काय?

प्रेमाच्या समागमाच्या वेळा जरा बदल रहा. अशा शरीरावस्था ज्यांत शरीरावर कमीत कमी भार येईल ही अवस्था प्रयोग करून मग ठरवा. तसेच तुमच्या जोडीदाराशी संगनमत करून समागमाचा क्रिडाकाल प्रत्येक वेळस खूप दीर्घ असलाच पाहिजे असे नाही.

मला माझ्या शरीरावरील व्रणांची लाज वाटते पण समागम पण करावासा वाटतो, काही सूचना?

सर्वप्रथम तुमच्या जोडीदाराशी चर्चा करणे चांगले होईल. बहुतांश प्रेमिक सांगतात की त्यांना त्यांच्या जोडीदाराच्या शरीरावरील व्रणांबद्दल काहीच वाटत नाही, आणि एकदा उघडपणे याच्यावर चर्चा केल्यानंतर त्यांना या शारिरीक विकृतीबद्दल स्वस्थता वाटते.

थोड्या अंधारात प्रणय समागम केल्यास विकृती उघडपणे दिसून येणार नाही. काही महिलांना चोळी (ब्रा) घालून समागम करणे जास्त पसंत असते जेव्हा त्यांच्यावर मॅस्टक्टमी शस्त्रक्रिया केली आहे, चोळीमुळे त्यांच्यातील स्त्रीत्वाला जास्त उभार येतो असे त्यांना वाटते, यामुळे त्यांचा कृत्रिम (प्रॉस्थेसिस) स्तन पण झाकला जातो, जर असेल तर, त्याच वेळेस व्रणपण झाकला जातो. टॉप्स् अथवा सर्व सम्मिलित (ऑल इन वन) गसेट पॉपर्स अंगावर चढवल्याने तुम्हास आराम पण मिळतो व शरीर लपविण्याची गरज पडत नाही. पुरुषांना पण समागम करताना कपडे घातल्याने मदत होते जर त्यांच्या शरीरावरील व्रणांची त्यांना लाज वाटत असेल तर.

उपयोगाच्या वेबसाईटस् – सूचि

कर्करोगासंबंधी भरपूर माहिती इंटरनेटवर उपलब्ध आहे. त्यापैकी काहीतर असाधारण आहेत. ज्या तुम्हास सत्य माहिती देणार नाहीत व तुम्हाला विचलित करतील व खूप जुनी माहिती देतील. खाली दिलेल्या साईटस् डॉक्टरांच्या मते या विषयांवर अचूक माहिती देतात व कालानुसार त्यांचे पुनर्लिखान होत असते.

- **www.cancerbacup.org.uk** (Cancer BACKUP)
  भिन्न–भिन्न कर्करोगावर जवळ जवळ ३००० पृष्ठे अचूक माहिती मिळू शकेल. तसेच इतर उपयुक्त संस्था ज्या मदत करू शकतात त्यांची पण माहिती. तुमच्या शंकांचे निरसन विशेषज्ञ परिचारिकेकडून केले जाते.
- **www.cancerhelp.org.uk** (Cancer Research UK)
  सर्व प्रकारांच्या कर्करोगांवर रुग्णांबद्दल माहिती. यांत आपल्याला जरूर असलेल्या चिकित्सालयीन परीक्षणां (क्लिनिकल ट्रायल्स) बद्दल माहिती.
- **www.nelh.nhs.uk** (UK National electronic library for health)
  सर्वप्रकारच्या स्वास्थासंबंधी तसेच आजार व त्यांच्या चिकित्सेबद्दल माहिती.
- **www.cancer.gov** (National Cancer Institute National Institutes of health - USA)
  कर्करोग व त्यांच्या चिकित्सेबद्दल सखोल विस्तृत माहिती.
- **www.intelihealth.com** (drug and medicines information)
  उपयोगास सोपी आणि वैद्यकीय क्लिष्ट शब्दापासून दूर. रुग्णाच्या माहिती करता उपयोगी पत्रिका छापून घेता येतील.

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

C/o. अभय भगत अँड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वा रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व), मुंबई–४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी : ९१–२२–२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३
फॅक्स : ९१–२२–२६१८ ६१६२
ई–मेल : abhay@caabco.com / pkrjascap@gmail.com

कॅन्सर पेशण्ट्स एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरीयल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०११.
दूरध्वनी : २४९७ ५४६२, २४९२ ८७७५, २४९२ ४०००
फॅक्स : २४९७ ३५९९

वी केअर फाऊंडेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई–४०० ००५.
दूरध्वनी : २२१८ ८८२८
फॅक्स : २२१८ ४४५७
ई–मेल : vcare24@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net
वेबसाईट : www.vcareonline.org

'जाकॅप' (JACAF)

ए–११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,
अंधेरी–कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई–४०० ०५९.
दूरध्वनी : २८५६ ००८० किंवा २६९३ ०२९४
फॅक्स : ०२२–२८५६ ००८३

इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नॅशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर,
एम. कर्वे रोड, कूपरेज, मुंबई–४०० ०२१.
दूरध्वनी : २२०२ ९९४१/४२

श्रद्धा फाउन्डेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई–४०० ०५३.
दूरध्वनी : २६३१ २६४९
फॅक्स : ४००० ३३६६
ई–मेल : shraddha4cancer@yahoo.co.in

जासकॅपची प्रकाशने

कर्करोग व उपचार परिचय पुस्तिका मालिका–

पुस्तिका क्रमांक

१. रक्तातील लसिकापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग
२. रक्तातील मज्जापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग
३. मूत्राशयाचा कर्करोग
४. हाडांचा प्राथमिक स्वरूपाचा कर्करोग
५. हाडांमध्ये पसरलेला कर्करोग
६. मेंदूतील गाठी
७. स्तनांचा कर्करोग
८. स्तनांचा पसरलेला कर्करोग
९. गर्भाशयाच्या तोंडाची तपासणी
१०. गर्भाशयाच्या तोंडाचा कर्करोग (सर्विक्स)
११. दीर्घकाळ टिकून राहणारा लसिकापेशींचा कर्करोग
१२. दीर्घकाळ टिकून राहणारा अस्थिमज्जापेशींचा कर्करोग
१३. मोठे आतडे व मलाशय यांचा कर्करोग
१४. हॉजकिनचा रोग
१५. कापोसीचा सार्कोमा : एक विशिष्ट कर्करोग
१६. मूत्रपिंडाचा कर्करोग
१७. कंठाचा (स्वरयंत्राचा) कर्करोग
१८. यकृताचा कर्करोग
१९. फुफ्फुसांचा कर्करोग
*२०. लसीका (लिम्फ) संचयामुळे येणारी सूज (लिम्फोडिमा)
२१. मेलॅनोमा : मेलॅनिनची कर्करोगी गाठ
२२. तोंडाचा व घशाचा कर्करोग
२३. मायलोमा : अस्थिमज्जेची (बोनमॅरो) कर्करोगी गाठ
२४. हॉजकिन प्रकारातील नसलेली लसीकापेशींची गाठ
२५. अन्ननलिकेचा कर्करोग
२६. डिंबग्रंथींचा (स्त्रीबीजकोशाचा) कर्करोग
२७. स्वादुपिंडाचा कर्करोग
२८. पुरःस्थ ग्रंथीचा कर्करोग
२९. त्वचेचा कर्करोग
३०. मऊ पेशीजालांचा सार्कोमा
३१. जठराचा (पोटाचा) कर्करोग
३२. वृषणाचा (पुरुषाच्या अंडकोशाचा) कर्करोग
३३. मानेतील कंठस्थ (थायरॉईड) ग्रंथीचा कर्करोग
३४. गर्भाशयाचा कर्करोग
३५. स्त्रियांच्या बाह्य जननेंद्रियांचा (बाह्यांगचा) कर्करोग
*३६. अस्थिमज्जा व स्तंभपेशी प्रतिरोपणे
३७. रसायनोपचार
३८. किरणोपचार
*३९. रुग्णांवरील चिकित्सालयीन चाचण्या
४०. स्तनाची पुनर्रचना
४१. केसगळतीशी सामना
४२. कर्करुग्णांचा आहार
४३. कर्करोग आणि लैंगिक जीवन
*४४. हे कुणाला कधी समजणार आहे–
*४५. मुलांना मी काय सांगू?
*४६. कर्करोगासाठी पूरक उपचार
*४७. कर्करुग्णाचा घरातील सांभाळ
*४८. वाढलेल्या कर्करोगाच्या आव्हानाला असे तोंड द्यावे
*४९. कर्करोगाच्या वेदना व इतर तक्रारी आटोक्यात आणणे व बरे वाटणे
*५०. शब्द जेव्हा सूचत नाहीत
५१. पुढे काय? कर्करोगानंतरच्या जीवनातील एक जुळवणी
५३. आपण कॅन्सरसंबंधी काय जाणून घ्याल?

टीप : * अशी (तारक) खूण असलेल्या पुस्तिका प्रकाशनाच्या मार्गावर आहेत.

रुग्णाने डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना विचारावयाचे प्रश्न व त्यांची उत्तरे टिपून ठेवण्यासाठी नमुना

डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना भेटण्यापूर्वी, विचारावयाच्या प्रश्नांची आठवण ठेवण्यासाठी आणि त्याची उत्तरे लिहून ठेवण्यासाठी रुग्णाने पुढील नमुन्याचा वापर करावा.

१. ....

उत्तर ....

....

२. ....

उत्तर ....

....

३. ....

उत्तर ....

....

४. ....

उत्तर ....

....

५. ....

उत्तर ....

....

६. ....

उत्तर ....

....

जासकॅपला तुमची मदत हवी आहे !

ही पुस्तिका आपल्याला उपयुक्त वाटली असेल अशी आम्ही आशा करतो. कर्करुग्णांकडे व त्यांच्या नातेवाईकांकडे अनेकविध मार्गांनी आमची रुग्णमाहिती सेवा पोचहून त्यांना मदत करणे हा आमचा विनम्र हेतू आहे. आमची संस्था संपूर्णतः स्वयंस्फूर्त देणग्यांवरच अवलंबून आहे. आपली देणगी चेकने किंवा डिमांड ड्राफ्टने (मुंबईत वटेल अशा) जासकॅपच्या नावे पाठवावी अशी विनंती. प्रत्येक पुस्तिकेचे देणगी मूल्य रु. १२/– (रुपये बारा फक्त) अपेक्षित आहे.

वाचक कृपया लक्ष द्या

ह्या जासकॅप पुस्तिकेत किंवा तथ्य पत्रांत (फॅक्टशीट) आरोग्यासंबंधी कोणताही वैद्यकीय – मेडीकल अथवा व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सल्ला अथवा सूचना प्रस्तुत केलेली नाही. पुस्तिकेच्या उद्देश्य निव्वळ रोगाविषयी माहिती देणे हाच आहे. ह्या जासकॅप पुस्तिकेत दिलेल्या माहितीचा उपयोग कोणत्याही प्रकारे रोग निदान, रोग चिकित्सा किंवा रुग्णाची देखभाल करण्याकरता करणे उपयुक्त होणार नाही. जर तुम्हांस आपल्या शरीर स्वास्थ्याबद्दल कांही शंका असतील तर तुमच्या डॉक्टरांशीच संपर्क करावा.

''जासकॅप''

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स
C/o. अभय भगत अँड कंपनी,
ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वा रस्ता,
प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुंबई–४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी	:	९१–२२–२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३
फॅक्स	:	९१–२२–२६१८६१६२
ई–मेल	:	abhay@caabco.com pkrjascap@gmail.com

अहमदाबाद	:	श्री डी. के. गोस्वामी, १००२, ''लाभ'', शुकन टॉवर, हायकोर्ट वकीलांच्या बंगल्याच्या जवळ, अहमदाबाद–३८० ०१५. मोबाइल : ९३२७०१०५२९ ई–मेल : dkgoswamy@sify.com
बंगळूर	:	श्रीमती सुप्रिया गोपी, ''क्षितिज'', ४५५, १ला क्रॉस, एच्.ए.एल्. ३री स्टेज, बंगळूर–५६० ०७५. दूरध्वनी : ९१–८०–२५२८ ०३०९ ई–मेल : gopikris@bgl.vsnl.net.in
हैदराबाद	:	श्रीमती सुचिता दिनकर, डॉ. एम्. दिनकर जी–४, ''स्टर्लिंग एलीगान्झा'' स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर, सिकंदराबाद–५०० ०२६. दूरध्वनी : ९१–४०–२७८० ७२९५ ई–मेल : jitika@satyam.net.in