# مفید جنسی معلومات

۱۰۶

سوالات


مصنف
ڈاکٹر سی. آر. چندر شیکھر

مترجم
ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

# مفید جنسی معلومات

۱۰۶

سوالات


مصنف

ڈاکٹر سی. آر. چندر شیکھر

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ


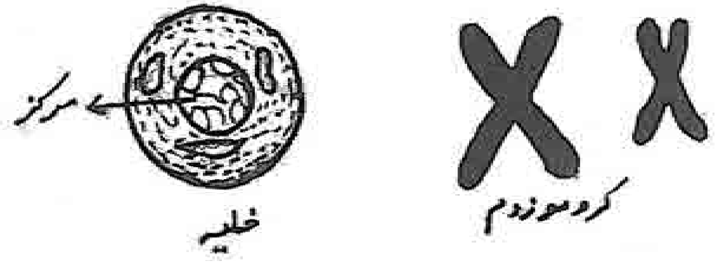


Fig 1 Page 5

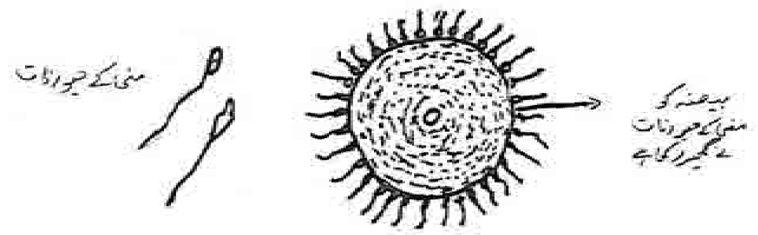


Fig 2 Page 8

جملہ حقوق بحق مالک پبلکیشنز محفوظ ہے

کتاب کا نام : مفید جنسی معلومات

مصنف : ڈاکٹر سی آر چندر شیکھر

مترجم : پروفیسر محمد صبغۃ اللہ

صفحات : 44+4

سن اشاعت : 2000ء

ناشر : مالک پبلکیشنز

پتہ :

نمبر 12-50، آشیانہ، فور تھ مین، وستیاپلاک، گنگا نگر، بنگلور۔32

# عرض مصنف

بھوک، پیاس اور نیند کی طرح جنس بھی ہماری بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ہماری پیدائش، ہماری افزائش نسل جنس ہی سے آگے بڑھتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود اس کے بارے میں ہم جو کچھ جانتے ہیں، اس سے بھی بڑھ کر اور جاننے کی ضرورت ہے۔ جنس کے بارے میں جانکاری حاصل کرنے کی خواہش تو ہر ایک کو ہے۔ لیکن اس کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے والے نہیں۔ ذہن کی گہرائی سے کافی سوالات ابھرتے ہیں۔ سوال کرنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ جیسا ہی موقع ملتا ہے فوراً سوالات ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ اس کا ثبوت یہ کہ روزانہ لاتعداد خطوط اس بارے میں آتے ہی رہتے ہیں۔ اس بارے میں لاعلمی سے، غلط معلومات سے، نقصان اٹھانے والوں کو میں نے ایک نفسیاتی معالج کی حیثیت سے دیکھا ہے۔ ان لوگوں کو خاموشی کے ساتھ تڑپتے بھی دیکھا ہے۔ اس طرح خطوط کے ذریعہ جنس کے بارے میں آنے والے سوالات کو اکٹھا کر کے، ان کے حاصل شدہ جوابات اور انہیں دی جانے والی تسلیاں، میں نے مختصر اً دینے کی کوشش کی ہے۔ جس کا نتیجہ ہی یہ کتابچہ ہے۔ اس کی مدد سے قارئین شاید اپنے غلط اعتمادات، مسائل کا حل ڈھونڈ نکالیں، اپنی معلومات میں اضافہ کر لیں اور سہولیات فراہم کر لیں تو میں سمجھوں گا کہ میری محنت رائیگاں نہیں گئی۔

اردو زبان میں اس کتاب کو بڑے خوبصورت انداز میں مالک پبلکیشنز اور حمید۔ ایے۔ صفی صاحب نے شائع کیا میں ان کا ممنون ہوں۔ اس کتاب کا یہ ایڈیشن اس کی مقبولیت کی دلیل ہے۔

ڈاکٹر سی آر چند شیکھر

اڈیشنل پروفیسر

نیاشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیورو سائنسس (نمہانس)

بنگلور۔۲۹

# پیش لفظ

"مفید جنسی معلومات"۔۔۔۔ایک چھوٹا سا کتابچہ ہے جس میں ایک سو چھ سوالات کے جوابات ہیں جن کو پڑھ کر مفید جنسی معلومات حاصل ہو سکتی ہیں۔ آج کل مختلف علوم کے بارے میں کتابیں شائع ہو رہی ہیں اور تعلیمی نصاب میں شامل ہیں ۔ ہماری نوجوان نسل کے لئے اس قسم کی معلومات ضروری ہیں۔اس کتاب میں جو مختلف سوالات کے جوابات، جنسی تعلیم، جنسی ملاپ، بچے کی پیدائش سے پہلے، پیدائش کے زمانے میں اور پیدائش کے بارے میں کن کن باتوں کا جاننا ضروری ہے وہ سب اس میں موجود ہے اس کے علاوہ جنسی تعلقات کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں بھی معلومات دی گئی ہیں۔ جنس سے متعلق بیماریوں، مفید مشورے اور مفید جانکاری اس چھوٹی سی کتاب میں دی گئی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اردو میں اس کتاب (Lyngika Arivu Nooraru Prashnegalu) کا ترجمہ پڑھنے والے اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے۔

ناشر



# مفید جنسی معلومات

# ایک سو چھ سوالات

## 1۔ نفر مرد ہے یا عورت اس کا فیصلہ کیسے کیا جائے؟

ہمارا جسم لاتعداد سیلوں (حیات ظلیے) سے بنا ہے۔ ان کو برہنہ آنکھوں سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ محدب عدسہ سے دیکھنے پر اس کا جسم اور اس کا مرکز ہوتا ہے۔ اس مرکز میں ۲۳ جوڑی کروموزوم ہوتے ہیں ان پر باپ یا ماں سے حاصل ہونے والی خصوصیات کو روانہ کرنے والی نسلی سواری ہوتی ہے۔ ۲۳ ویں جوڑی کروموزوم کو جنسی کروموزوم کہا جاتا ہے۔ مرد میں وہ XY کروموزوم ہوں تو عورت میں XX کروموزوم ہوتے ہیں۔ مرد کے مادہ تولید وہ X بھی ہو سکتا ہے۔ اور Y بھی۔ عورت کے بیضہ میں اس میں صرف X رہتا ہے۔ صحبت کے بعد مادہ تولید کے حیوانات میں سے ایک بیضہ سے جاملتا ہے اور جاندار کی پیدائش عمل میں آتی ہے۔ اس منی کے حیوان میں Y کروموزوم ہو تو مرد بچہ X کروموزوم ہو تو بچی پیدا ہوتی ہے۔ اسی لئے بچہ یا بچی پیدا کرنا ماں کے ہاتھ میں نہیں ہے۔ بچی کے پیدا ہونے پر عام طور پر عورت کو سنے سننے پڑتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہئے۔

## 2۔ مرد کے جنسی اعضاء کونسے ہیں؟

ظاہر میں لنگر کی شکل کا دکھائی دینے والا عضو تناسل اور دو خصیے باطن میں مادۂ تولید (منی) کی رگیں پراسٹیٹ غدود اور منی کی تھیلی۔

## 3۔ دونوں خصیوں کا حجم اور جگہ میں کیسے ہوتے ہیں کیا ان میں یکسانیت پائی جاتی ہے؟

دونوں ایک ہی قسم کے ہو بھی سکتے ہیں، نہیں بھی ہو سکتے۔ یہ دونوں فطری ہیں۔ ایک خصیہ دوسرے کے مقابلے میں چھوٹا بڑا، اوپر نیچے ہو تو چند لوگ بہت خوف زدہ ہو جاتے ہیں اور یہ سوچ کر کہ اپنی جنسی طاقت کم ہے فکر مند ہو جاتے ہیں۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں



## 4۔ خصیے کیا کام کرتے ہیں؟

خصیہ مادہ تولید پیدا کرتا ہے۔ مادۂ منویہ کو رحم میں ٹپکاتا ہے۔

## 5۔ بلوغت سے قبل، بچپن میں خصیے کو نقصان پہنچے (ضرب سے یا بیمار ہونے پر) یا خصیے نکال دئے جائیں تو کیا ہوتا ہے؟

آلۂ تناسل چھوٹا ہو جاتا ہے۔ خصیے بہت نرم ہو جاتے ہیں۔ پراسٹیٹ غدود، منی کی تھیلی پروان نہیں چڑھے گی۔ مرد کی نشانیاں، داڑھی، مونچھ نہیں آئیں گے۔ آواز نہیں بڑھے گی۔ جنسی قابلیت نہیں رہے گی۔ نفر چھوٹے بچے یا عورت کی طرح دکھائی دے گا۔

## 6۔ بعد از بلوغت، خصیے کو نقصان پہنچے تو کیا ہوتا ہے؟

ظاہری تبدیلیاں دکھائی نہیں دیں گی، منی کی پیداوار نہیں ہوتی۔ جنسی طاقت کمزور ہو جائے گی۔ اولاد نہیں ہوگی۔

## 7۔ ایک ہی خصیہ ہو تو کوئی تکلیف یا نامردی آجائے گی؟

کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ نفر جنسی طور پر صحت مند رہے گا۔ اس کے اولاد بھی ہوگی۔

## 8۔ مادۂ تولید (منی) سے کیا مراد ہے؟

آلۂ تناسل کی ایستادگی کے بعد باہر نکلنے والی سفیدی مائل رطوبت ہی مادۂ تولید (منی) یا نطفہ کہلاتا ہے۔ خصیوں میں پیدا ہونے والے مادۂ تولید کے جراثیم، منی کی نالی، پراسٹیٹ غدود اور منی کی تھیلی سے نکلنے والا رس یہ سب مل کر منی بنتی ہے۔ لڑکے کو ۱۴ سے ۱۶ سال کی عمر میں منی پیدا ہونی شروع ہوتی ہے۔ مدت ختم ہونے پر باہر پھینک دیتا ہے۔ یہ کبھی گاڑھا ہوتا ہے تو کبھی پتلا۔ پتلا ہونے پر گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ منی کا گاڑھا ہونا یا پتلا ہونا جنسی طاقت، اولاد کی پیدائش کے لئے اہم نہیں ہے۔

### 9۔ اس طرح باہر نکلنے والی منی کی مقدار کتنی ہوتی ہے؟

عام طور پر دو یا تین ملی لیٹر (آدھے چمچہ کے برابر) اور کبھی کم بھی ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔

### 10۔ اس طرح باہر آنے والی منی میں جراثیم کتنے ہوتے ہیں؟

ایک ملی لیٹر منی میں اوسطاً ۶۰ تا ۱۲۰ ملین (ایک ملین۔ دو لاکھ) منی کے حیوانات (جراثیم) ہوتے ہیں۔ حیات کی پیدائش کے لئے ان میں سے ایک کافی ہے۔

### 11۔ کیا منی کے حیوانات (جراثیم) دیکھے جا سکتے ہیں؟ وہ کیسے ہوتے ہیں؟

منی کے حیوانات (جراثیم) کو برہنہ آنکھوں سے دیکھا نہیں جا سکتا۔ خورد بین (مائیکرو سکوپ) کے ذریعہ دیکھے جانے پر اسے ایک سر اور دم نظر آتی ہے۔

### 12۔ یہ جراثیم کتنے وقت تک زندہ رہتے ہیں؟

جسم سے باہر آنے کے بعد اوسطاً ۳۶ گھنٹے زندہ رہتے ہیں۔ زیادہ گرمی، زیادہ تیزاب یا نمک کی رطوبت میں جلد مر جاتے ہیں۔

### 13۔ کئی مرتبہ، چند کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ پیشاب میں منی جاتی ہے؟ کیا یہ سچ



### ہے؟ کیا اس سے کوئی خطرہ ہو سکتا ہے؟

چند لوگ اپنے پیشاب میں منی جا رہی ہے سمجھ کر گھبرا جاتے ہیں، لیکن یہاں ہوتا یہ ہے کہ چند میں خاص کر سبزی خوروں میں پیشاب کی تھیلی میں فاسفیٹ کے کنکر جمع ہوتے ہیں۔ پیشاب کے بعد یہ باہر آتے ہیں۔ تب پیشاب سفید ہوتا ہے۔ اسی کو یہ غلطی سے منی سمجھ جاتے ہیں، اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ اگر ویسا بھی وہم ہو تو ڈاکٹر سے صلاح کیجئے۔ خورد بین میں پیشاب کا ٹسٹ کروائے حقیقت معلوم ہو جائے گی۔

### 14۔ آلۂ تناسل کی لمبائی کتنی ہونی چاہئے؟

آلۂ تناسل کی مقررہ لمبائی کا کوئی قانون نہیں ہے؟ کئی وضع کے جس طرح لمبے اونچے اور پست قد کے لوگ ہوتے ہیں اسی طرح کئی شکل کے آلۂ تناسل ہوتے ہیں جن میں لمبے بھی ہوتے ہیں اور چھوٹے بھی۔ عام حالت میں آلۂ تناسل کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ نظر آئے۔ انتشار کامل ہونے پر صحبت کی ضرورت کے مطابق وہ اپنی شکل اختیار کرے گا۔ اس لئے دوسروں سے مقابلہ کر کے (اگر) اپنا آلۂ تناسل چھوٹا ہے تو فکر مندی کی کوئی بات نہیں۔ اسی طرح میرا آلۂ تناسل ٹیڑھا ہے، ایک طرف جھک جاتا ہے ایسا سوچنے کی ضرورت نہیں۔ شکل میں فرق آنا فطری بات ہے۔ اس سے صحت یا مباشرت میں کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

### 15۔ انتشار کامل پر آلۂ تناسل بڑا ہو جاتا ہے۔ وہ کیسے؟

آلۂ تناسل سپنج کی طرح ہے اس کی جلد بلاسٹک کی طرح کھنچ سکتی ہے۔ جنسی ہیجان، سوچ یا جنسی انتشار پیدا کرنے والے منظر، آواز یا مس، مماس سے اعصابی نظام، جوش میں آکر آلۂ تناسل کے سپنج جیسے جسم میں خون بھر جانے سے وہ ابھرتا ہے، دراز ہوتا ہے۔ اس میں سختی آجاتی ہے تن کر کھڑا ہو جاتا ہے اور جڑ نیچے رہ جاتی ہے، یہ خودکار طریقۂ فعل ہے۔ آلۂ تناسل کو ہماری خواہش کے مطابق حکم

دے کر انتشار میں نہیں لا سکتے۔ یہ بات اچھی طرح یاد رکھیں۔ انفعالات نفسانیہ، خوف ودہشت، رنج والم، شرم وندامت، جسمانی تھکان جیسے دباؤ میں اعصابی نظام ترغیب نہیں دیتا۔ ایسے وقت میں آلہ تناسل تنے گا نہیں یا اگر تن بھی گیا تو ان دباؤ میں آکر اس کا جوش ٹھنڈا پڑ جائے گا۔ اسی لئے آلہ تناسل ٹھیک سے پھولنے، دراز ہونے اور تن کر کھڑے ہونے کیلئے نفسیاتی سکون اور مناسب جنسی انتشار ضروری ہے۔

## 16۔ مسلم رواج کے مطابق حشفہ کا چمڑا کاٹ دیا جاتا ہے اس سے کیا سہولت ہے؟ کہتے ہیں کہ ایسا کرنے سے جنسی استعداد بڑھتی ہے؟ کیا یہ سچ ہے؟

حشفہ (سپاری) کی جلد کو کاٹ کر نکال دینے سے روزانہ اس کو پیچھے کی طرف کھینچ کر صاف کرنے کی تکلیف اٹھانی نہیں پڑتی۔ اس لحاظ سے ایسے لوگوں میں آلہ تناسل کے کینسر آنے کے مواقع دوسروں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا کوئی اور فائدہ نہیں ہے۔ اس چمڑے کے نکال دیے جانے سے جنسی قابلیت کے بڑھنے کے کوئی ثبوت نہیں ہیں۔ چند میں آلہ تناسل کی سپاری کا چمڑا بہت سخت ہوتا ہے اور ملاپ کے وقت کافی تکلیف ہوتی ہے۔ ایسوں کو سرکم سیشن آپریشن (ختنہ) کروالینا بہتر ہے۔ اور یہ کسی بھی جنرل اسپتال میں کیا جاتا ہے۔

## 17۔ آلہ تناسل کے حجم، لمبائی اور اس کی شکل سے جنسی استعداد کا کیا تعلق ہے؟ کہا جاتا ہے کہ آلہ تناسل کا حجم اور لمبائی جتنی زیادہ ہوگی اس سے عورت کو زیادہ جنسی تسکین اور لذت حاصل ہوتی ہے، کیا یہ سچ ہے؟

آلہ تناسل کے حجم، لمبائی اور اس کی شکل سے جنسی طاقت، تسکین حاصل کرنے اور تسکین دینے کا جنسی استعداد سے کوئی تعلق نہیں۔ بڑا اور لمبا آلہ تناسل کو زیادہ جنسی طاقت کی علامت کہنا ایک غلط تخیل ہے۔ عورت کے فرج کو آلہ تناسل کے حجم، لمبائی سے متفق ہونے کی غیر معمولی استعداد



حاصل ہے۔ بڑے اور لمبے آلہ تناسل عورت کو لذت سے زیادہ تکلیف اور درد کا سبب ہوگا۔ جنسی مسرت، تسکین حاصل کرنے کے لئے اور اپنے ساتھی کو وہی لوٹانے کے لئے مرد اور عورت کے باہمی ارادے، پیار، عشق ومحبت ہی اہم ہیں۔ جنسی اعضاء کا حجم اور لمبائی نہیں۔ اس لئے مرد یہ سوچ کر فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کہ اس کا آلہ تناسل چھوٹا ہے۔ انتشار پذیر آلہ تناسل لوہے کی طرح سخت ہونا چاہئے ایسا سوچنا بھی غلط ہے۔ نرم وملائم اندام کے دخول کے لئے لوہے کی طرح سخت آلہ تناسل کی ضرورت نہیں ہے۔ یاد رکھیں کہ ملاپ کے لئے عام سطح کی سختی کافی ہے۔

## 18۔ آلہ تناسل کے انتشار کامل، اس کی سختی اور حجم بڑھانے والی کوئی دوا ہے؟ اگر ہے تو کہاں ملے گی؟

ایسی کوئی دوائی نہیں ہے۔ ہمارے پاس اس قسم کی دوائی ہے کہہ کر دھوکہ دینے والے اناڑی اور دھوکہ باز معالج بہت ہیں ان کے فریب میں آکر اپنا پیسہ ضائع مت کیجئے۔

## 19۔ عورت کے جنسی اعضاء کونسے ہیں؟

ظاہر میں دکھائی دینے والی اندام، باطن میں رحم، حمل کی نالیاں اور دو خصیے۔

## 20۔ خصیوں کا کیا کام ہے؟

رحم کے دونوں طرف خصیے بیضوی جراثیم پیدا کرتے ہیں۔ عورت کے اولاد پیداوار کی مدت (۱۵ تا ۴۵ سال) اس میں کل ۴۰۰ انڈے پیدا ہوتے ہیں۔ حیض کے ایک چکر میں ایک انڈا پیدا ہوتا ہے۔ حیض کا سلسلہ اگر ٹھیک ہے (۲۸ دنوں کا دور) ۱۳ سے ۱۷ ویں دن بیضہ خصیہ سے باہر آ کر حمل کی نالی میں رہتا ہے۔ خصیے، شہوت پیدا کرنے والے، حمل والے ہارمون پیدا کرتے ہیں۔

## 21۔ خصیے بیماری کا شکار ہوں تو اس کے کیا نتائج ہوں گے۔

حیض کے سلسلے میں گڑبڑ ہو گی، ممکن ہے کہ رک بھی جائے۔ اولاد نہیں ہو سکتی۔ پیڑو (نچلا پیٹ) میں درد بھی آ سکتا ہے۔

## 22۔ بیضہ کی عمر کتنی ہوتی ہے؟

عام طور پر حمل کی نالی میں آنے کے بعد دو دن زندہ رہتا ہے۔ دو دن میں اگر یہ زرخیز نہ ہوا رحم سے باہر دھکیل دیا جاتا ہے۔

## 23۔ رحم کی شکل اور ناپ کیا ہے؟

بالغہ میں عام طور پر وہ ۲ر۳ انچ لمبا، ۲ر۲ انچ چوڑا، اور ۲ر۱ انچ موٹا ہوتا ہے۔ حاملہ ہونے کے بعد وہ حجم میں بڑھتا جاتا ہے۔ زچگی کے بعد چار یا چھ ہفتوں میں اپنی اصلی حالت پر لوٹ آتا ہے۔

## 24۔ رحم اور جنسی قابلیت میں کیا تعلق ہے؟ رحم کو جراحی سے نکال دئے جانے پر کیا نفسانی رغبت کم ہو جاتی ہے؟

نہیں! رحم کے نکالے جانے سے (ہسٹر یکٹمی) نفسانی رغبت کے عمل میں کوئی رکاوٹ نہیں آتی۔ عورت کے دل میں حاملہ ہونے کا خوف نہیں رہتا جس سے عورت کھل کر جنسی فعل میں حصہ لے کر اور زیادہ لذت اور مسرت حاصل کر سکتی ہے۔



## 25۔ بلوغت سے کیا مراد ہے؟

بچپن، جوانی اور بڑھاپا زندگی کے اہم مراحل ہیں۔ بچپن سے جوانی تک پہنچنے کے لئے کچھ وقت لگتا ہے۔ اس تبدیلی میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے اس تبدیلی کی مدت کو بلوغت کہا جاتا ہے۔ اس دوران جنسی اعضا کی نشوونما ہو کر نفر افزائش نسل کے لئے تیار ہو جاتا ہے / ہو جاتی ہے۔ ہمارے ملک میں لڑکے عام طور پر ۱۴ تا ۱۶ سال کی عمر میں لڑکیاں ۱۲ تا ۱۴ سال کی عمر میں بلوغت کی منزل میں قدم رکھتے ہیں۔

## 26۔ بلوغت کی ابتدائی علامتیں کیا ہیں؟

حیض کے شروع ہونے پر لڑکی سن بلوغ کو پہنچنے کی نشاندہی کرتی ہے تو آلۂ تناسل کے انتشار کامل کے بعد منی کے خطا ہونے پر لڑکے کے سن بلوغ کو پہنچنے کی نشاندہی کرتی ہے۔

## 27۔ سن بلوغ کو پہنچنے کی دیگر علامتیں کیا ہیں اور یہ کس طرح وقوع پذیر ہوتی ہیں؟

**لڑکا:** داڑھی مونچھ نکلتے ہیں، آواز بڑھ جاتی ہے، جسم لمبا اونچا اور مستحکم پروان چڑھتا ہے۔ بغلوں اور جنسی اعضا کے اطراف واکناف بال بڑھتے ہیں۔ ظاہری و باطنی اعضائے جنسی کا ارتقا ہوتا ہے۔

**لڑکی:** پستانیں ابھر کر بڑھتے ہیں، جسم کے مخصوص حصوں میں چربی جمع ہو کر، جسم خوبصورت اور جاذب نظر ہو جاتا ہے۔ بغلوں اور جنسی عضو کے اطراف بال بڑھنے شروع ہوتے ہیں۔

پدری خلاقیت (مردوں میں) زبردست شہوانی لہر (عورت میں) یہ علامتیں تبدیلیوں کے اسباب ہیں۔ یہ بیضہ دانی، خصیے اور اڈر نل غدودوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ دماغ کا شاہی غدود (پیٹوٹری) یہ رس پیغامبر کے پیدائش کے نظم وضبط کو سنبھالتا ہے۔

## 28۔ بلوغت کی نشانیاں ابھرنے میں دیر ہو تو کیا کرنا چاہئے؟

"مجھے سترہ سال بھر گئے۔ چہرہ پر داڑھی، مونچھ نہیں آئے، ساتھی میرا مذاق اڑاتے ہیں میں

کیا کروں؟" کہہ کر لڑکے۔ میرے پستان نہیں ابھرے، دیکھنے میں اچھی نہیں ہوں، لڑکی بھی پوچھتی ہے۔

چند میں بلوغت کی نشانیاں دکھائی دینے میں تاخیر ہوتی ہے۔ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ ۱۸ ویں سال تک انتظار کریں پھر معالج سے رجوع کریں۔ اینڈوکرائنالوجسٹ (ماہر غدود) بڑے اسپتالوں میں رہتے ہیں ان سے صلاح و مشورہ کریں۔ اگر وہ ضروری سمجھیں تو ہارمون کا علاج شروع کر سکتے ہیں۔

## 29۔ حیض سے کیا مراد ہے؟

مدت پوری ہونے پر، فرج سے خون کے رسنے کو حیض کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر تین دن سے سات دن تک ہوتا ہے۔ ۲۸ یا ۳۰ دنوں میں ایک مرتبہ عود کر آنے پر اس کو حیض کا دور کہا جاتا ہے۔ یہ دور چند میں ۲۵ دنوں میں اور چند میں ۳۵ دنوں میں ہو سکتا ہے۔ کسی بھی نفر میں یہ بغیر کسی سبب کے دو تا پانچ دنوں سے زیادہ یا کم ہو سکتا ہے۔ جب بھی ایسے مواقع آجائیں تو گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ حیض کے دوران اوسطاً ۲۰۰ ملی لیٹر خون نکلتا ہے۔ اس کا رنگ سرخ، سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے اس کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ خون جمتا نہیں۔

حیض کے پہلے نصف حصہ میں رحم کے اندرونی تہ زرخیز ہو کر بیضہ کو اپنا کر حمل کے پروان چڑھانے کا انتظام کرتا ہے۔ بیضہ زرخیز نہ ہونے پر رحم سے باہر چلا جائے تو تیار شدہ بیضہ کا رحم کے اندرونی تہ میں کوئی کام نہیں رہتا۔ حمل کے ہارمون کم ہوتے ہیں اندورنی تہ پھٹ جاتی ہے۔ پھٹی خون کی نالیوں سے رسنے والے خون کے ذریعہ اس تہ کے ٹکڑے باہر آتے ہیں۔ یہی حیض ہے۔ حمل کے ٹھہرنے پر، بیضہ کے بیمار ہونے پر یا ہارمون کی کمی یا خون کی کافی کمی کے باعث حیض رک جاتا ہے ورنہ صحت مند عورتوں میں سن بلوغ کو پہنچنے سے لے کر چالیس یا پینتالیس سال کی عمر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔

## 30۔ حیض کے دوران 'باہر' بیٹھنا کیا ضروری امر ہے۔ اس وقت عورت کو ناپاک کہا جاتا ہے، کیوں؟



حیض کے دوران عورت ناپاک ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا کو چھولے تو وہ خراب ہو جاتی ہے، جائے عبادت میں چلی جائے تو وہ جگہ ناپاک ہو جاتی ہے۔ ان سب اوہام باطلہ کے بنا سے اس دوران باہر بیٹھنا پڑتا ہے۔ باورچی خانہ، مندر، چرچ کو نہیں جانا چاہئے، کسی بھی نیک کاموں میں حصہ نہیں لینا چاہئے، یہ رواج بڑھتا چلا گیا اور اس موقع پر صحبت کو بھی منع کیا گیا، حیض کے دوران عورت سے مباشرت کرنے پر نامردی آجاتی ہے، جنسی مرض، اندھاپن آجاتا ہے، یہ کہہ کر ڈرایا گیا۔

معلمہ، کمانے والیاں اور باہر جانے والی خواتین ایام حیض کے دوران باہر نہیں بیٹھ سکتیں اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ حیض ایک سچا اور فطری جسمانی فعل ہے نہ تو وہ حقیر ہے اور نہ ہی ناپاکی۔

## 31۔ حیض کے قریب چند عورتیں کافی اذیت سہتی ہیں، کیوں؟

حیض شروع ہونے سے قبل ایک یا دو دن پہلے، چند کو نچلے پیٹ، کمر درد، ہاتھ پاؤں کمزور، بے چینی، درد سر، سر وزن محسوس ہونا، پستان بھاری محسوس کرنا، درد ہونا، الٹی ہونا، بد ہضمی، بیزارگی، دکھ، رنج والم، بے صبری (خفا ہونا)، غصہ ان اسباب کی بنا کافی اذیت اٹھاتے ہیں ایسے وقت میں کیا کرنا چاہئے انہیں سجھائی نہیں دیتا۔ اس لئے خاموش سو جاتے ہیں، اس کے لئے بھی مختلف اسباب دئے گئے ہیں۔

(الف) **ہارمون کا فرق**: جسم میں پانی کا زیادہ جمع ہو جانا۔

(ب) **ذہنی نکات**: اپنی ماں، بڑی بہن، یا بڑی عورتوں کے دوران حیض ان تکالیف کو سہتے دیکھ کر دوشیزہ یہی سمجھتی ہے کہ شاید مجھے بھی ایسی ہی اذیت اٹھانی پڑے گی۔ یہی متوقع خوف ہی تکالیف کا خالق ہے۔ اس کے علاوہ حیض والی عورت کو ناپاک، گندی، نامسعد کہے جانے کا رواج بھی ذہنی تکلیف بڑھاتے ہیں۔ ایسے موقع پر عورت گھر والوں سے زیادہ ہمدردی کی توقع رکھتی ہے اور اسے شاید حاصل بھی ہوتی ہے۔

## 32۔ دوران حیض عورت کو خوش رہنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

ہر عورت کو اول یہ جان لینا چاہئے کہ حیض ایک فطری عمل ہے۔ اس موقع پر جہاں تک ہو سکے آرام اور خوشی سے رہنے کا انتظام کر لینا چاہئے۔ حیض ہو جانے پر ہر مرتبہ پاک صاف پانی سے خون صاف کر لینا چاہئے۔ دن میں دو مرتبہ نہانا، فوری نمی کو جذب کرنے والے سیانٹری نیا پکنس کا استعمال کرنا چاہئے۔ ادب، موسیقی، اندرونی اور بیٹھ کر کھیلے جانے والے کھیل (کیرم، چیس وغیرہ) ہنسی مذاق کے مکالموں سے ذہنی سکون کو بڑھا لینا چاہئے۔ اور بھی اگر درد زیادہ ہو تو معالج کے صلاح ومشورے سے روبہ صحت گولیوں کا استعمال کرنا چاہئے۔

## 33۔ بالغہ دوشیزہ کو چند دن حیض کا دور ٹھیک سے نہیں ہوتا کیوں، کیا اس کا علاج ضروری ہے؟

حیض ایک فطری عمل ہے۔ علاج کی ضرورت نہیں۔ حیض کا دور سدھرنے کے لئے شاید ایک یا دو سال کا عرصہ بھی لگ جائے۔ خون کی کمی، غذائیت کی کمی، حیض کے دور میں کچھ فرق آرہا ہے تو معالج کے صلاح ومشورے کی ضرورت پڑے گی۔ ہری سبزیاں، ترکاری، دودھ، پھل پھلاری اور اگر گوشت خور ہوں تو انڈا، مچھلی اور گوشت کا زیادہ استعمال کریں۔

## 34۔ حیض میں خون کا رساؤ کیوں ہوتا ہے، اس کا کیا علاج ہے؟

عام حیض کے مقابلے میں، اچانک بہت زیادہ خون کا رساؤ ہونے لگے تو یہ غیر صحت مندی کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ ایسے موقع پر لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔

## 35۔ ڈی اینڈ سی علاج سے کیا مراد ہے؟

ڈائلیٹیشن اور کیورٹاج، یعنی رحم کی آنت کو چوڑی کر کے دھات کی سلاخ کو اندر ڈال کر رحم کے اندرونی تہ کو صاف کرنے کا علاج، حیض میں گڑبڑ ہوئی ہو، حیض کا خون زیادہ رس رہا ہو تو ڈی اینڈ سی



علاج کیا جاتا ہے۔ بے ہوش کئے بغیر معائناتی کمرہ میں ہی کیا جانے والا یہ بہت آسان علاج ہے۔ کوئی بھی لیڈی ڈاکٹر یہ علاج کر سکتی ہے۔

## 36۔ حیض کیوں رک جاتا ہے اور کب؟

بیضہ کی پیدائش کے بند ہو جانے پر اب عورت اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔ ایسے مواقع پر حیض بند ہو جاتا ہے (مینوپاس) عام طور پر ۴۰ سے ۴۵ سال کی عمر میں حیض بند ہو جاتا ہے۔ چند لوگوں میں اچانک بند ہو جاتا ہے تو چند میں آہستہ آہستہ رکتا ہے۔ چند دن حیض میں گڑبڑ بھی ہو سکتی ہے۔

## 37۔ سنا گیا ہے کہ حیض کے بند ہوتے وقت عورت ذہنی پراگندگی کا شکار ہوتی ہے؟ کیوں؟

ہاں، چند میں یہ کم ہوتا ہے تو چند میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ تھکاوٹ ہی عام طور پر پراگندگی ہے۔ جسمانی درد، تھکاوٹ، بے چینی بھوک کی کمی، نیند کی کمی، نیند کی بے چینی، بیزارگی، بغیر کسی سبب کے دکھ رنج والم، چڑچڑاپن، مجھے دیگر لوگ ناامید کر رہے ہیں جیسے گمان کرنا، خودکشی کی کوشش کرنا یا ایسا سوچنا وغیرہ اسباب اسے ستاتے ہیں اور وہ ذہنی پراگندگی کا شکار ہوتی ہے۔

### ان کے اسباب

☆ ذہنی، سماجی، نکات: میری عمر ڈھل گئی، میرا عورت پن چلا گیا، فطری دلفریبی باقی نہیں رہی، خاوند کو شاید میری ضرورت نہیں ہوگی، بچے بڑے ہو گئے، اب بہوؤں کے لئے میں ایک بدتمیز اور بدوضع موضوع بن جاؤں گی اب تو بڑھاپے نے قدم رکھ دیا، موت قریب آرہی ہے، وغیرہ۔

## 38۔ مشت زنی سے کیا مراد ہے؟

جنسی انتشار ہونے پر، جنسی اعضاء کو چھونے، دبانے، رگڑنے یا کسی اور چیز کو لگانے سے مسرت بخش احساس ہوتا ہے۔ اس لمس کی خوشی سے، مرد میں منی خطا کر جاتی ہے۔ عورت میں شہوت

کا مسرت بخش احساس ہوتا ہے اس طرح خود انتشاری سے جو مسرت کی لذت حاصل کرتے ہیں اس کو مرد ہو تو مشت زنی عورت ہو تو انگشت زنی وغیرہ ناموں سے یاد کیا جاتا ہے۔

## 39۔ کیا مشت زنی کرنا برا ہے۔ کیا وہ غیر صحت مند فعل ہے۔ کیا اس سے اعصابی کمزوری، جنسی کمزری نامردی آتی ہے؟

یہ سوال شاید ہر نوجوان کے ذہن میں کچھ کے لگتا ہوگا کہ شاید مشت زنی کر کے میں نے ناکردہ گناہ کیا ہے۔ اس کا نتیجہ شاید برا ہوگا اس طرح کے غلط اندازے لگاتا ہے اور اس کو روکنا بھی چاہئے تو روک نہیں سکتا اسی لئے پریشان ہو جاتا ہے۔

ہر ایک کو یہ بات اچھی طرح جان لینا چاہئے کہ مشت زنی ایک فطری فعل ہے یقیناً وہ غیر فطری نہیں اور نہ ہی غیر صحت مند ہے۔ مشت زنی سے آلۂ تناسل چھوٹا ہو جاتا ہے، کیا اس کی طرح ہو کر نامردی آجاتی ہے، یہ غلط تخیل ہے۔ بلوغت میں قدم رکھتے ہی جنسی اعضاء کے اطراف کی جلد زیادہ منتشر ہو کر مماس (چھونے یا رگڑنے کی حالت) کے احساس کو بڑھادیتی ہے۔ اس حصہ کا مماس (چھونے یا رگڑنے کی قوت یا حس) شہوانی لہر بن کر جنسی ہیجان پیدا کرتا ہے۔ اسی لئے زیادہ تر نوجوان لڑکے مشت زنی کرتے ہیں اور لڑکیاں انگشت زنی۔ جنسی جوش و جنسی جذبہ اور اس کا شعور آجانے کے بعد، یہ تخیل کہ اپنی پسند کے شخص کے ساتھ جنسی فعل کر رہا ہے/کر رہی ہے مشت زنی یا انگشت زنی کر کے مسرت حاصل کرتے ہیں۔ نفسیاتی ماہرین، اس کو جنسی عمل کے فعل سے قبل کی تیاری کہتے ہیں۔ جنسی عمل کے لئے ساتھی کے مل جانے پر مشت زنی میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ ہاں جب تب جسٹ فار چینج یا تبدیلی کے لئے مشت زنی یا انگشت زنی میاں بیوی بھی کر لیتے ہیں۔ اس طرح مشت زنی سے شخص کو فائدہ ہی ہے۔ اور مسرت بخش فعل بھی لیکن نقصان دہ نہیں۔ مشت زنی اور انگشت زنی کے بارے میں یقیناً غلط تخیل ہرگز نہیں ہونا چاہئے۔



## 40۔ کیا بہت زیادہ مشت زنی نقصان دہ نہیں ہے؟

"میں دن میں کئی بار مشت زنی کر لیتا ہوں کیا اس سے کوئی مستقبل میں تکالیف نہیں ہوگی؟ اس کو ترک کرنا چاہتا ہوں لیکن اس میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی میں کیا کروں؟ اس طرح چند اپنے دکھ کا اظہار کرتے ہیں۔ کوئی شخص ہمیشہ جنسی فعل کے بارے میں ہی سوچتا رہے اور اپنے دوسرے فرائض سے لاپرواہی برتے تو یقیناً مشکل کی بات ہی ہے۔ اس کے اپنے کام کاج میں کوتاہی آسکتی ہے۔ حد سے زیادہ امرت بھی نقصان دہ ہے۔ جب ذہن میں ہمیشہ یہی خیال ستا رہا ہو تو اس کو دوسری طرف راغب کرنا ایک محفوظ راستہ ہے۔ کسرت، کھیل کود، موسیقی، سفر، پہاڑیوں کا سر کرنا وغیرہ غیر پیشہ ورانہ عادتوں پر اپنے ذہن کو مبذول کریں یا اگر ساری سہولتیں میسر ہوں تو شادی کر لیں اور جنسی ساتھی حاصل کر لیں تو یہ سب سے محفوظ راستہ ہوگا۔ مشت زنی یا انگشت زنی روکنے کے لئے کوئی دوائی نہیں اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔

## 41۔ احتلام (خواب میں منی کا خطا ہونا) سے کیا مراد ہے؟

رات کی گہری نیند میں خواب کی حالت میں آلۂ تناسل سے منی کے خطا ہو جانے کو احتلام کہتے ہیں۔ مہینہ میں دو چار مرتبہ ہونا فطری اور عام بات ہے۔ احتلام کے ہونے سے کوئی خرابی نہیں، جنسی کمزوری کی علامت یقیناً نہیں اور موہنی کے ستانے کا کام تو ہرگز نہیں ہے۔

## 42۔ کیا احتلام سے کوئی تکلیف یا نقصان ہو سکتا ہے؟

یقیناً نہیں۔ منی پیدا ہوتی ہی ہے خطا ہونے کے لئے اس سے کوئی نقصان نہیں لیکن ہمارے سماج میں، منی ایک انمول چیز ہے۔ اس کا ایک قطرہ تیار ہونے کے لئے جسم کے ۴۰ قطرے خون کے درکار ہوتے ہیں اس لئے اس کے نقصان سے کمزوری، اعصابی کمزوری، جنسی کمزوری، اور نامردی آجاتی ہے۔ اس قسم کے غلط اور غیر سائنٹفک باتیں مشہور ہو چکے ہیں۔ اس کا کوئی ثبوت نہیں۔ منی پر قابو رکھنے سے طاقت بڑھتی ہے ایسا کہنا مضحکہ خیز بات ہے۔ ۱۵ سال کی

عمر سے ۸۰ یا ۹۰ سال تک مسلسل مادہ تولید پیدا کرنے کی طاقت جسم رکھتا ہے اور اس کے لئے تیار ہے۔ منی کے پیدا کرنے کے لئے اس کو کڑی محنت کرنے کی ضرورت نہیں۔ دوسرے تمام رطوبتوں کی طرح وہ بھی ایک رطوبت ہے بس!

## 43۔ منی کا پانی ہونا، منی کا پتلا ہونا سے کیا مراد ہے، کیا اس کا کوئی علاج ہے؟

یہ ڈھونگی معالج، دھوکہ باز لوگوں کا بنایا ہوا 'ہوا' ہے۔ معصوم نوجوانوں کو تو نے مشت زنی کی ہے۔ تیری منی پتلی ہو چکی ہے تو ازدواجی زندگی نہیں گزار سکتا۔ میرے پاس جو دوائی ہے اگر اسے تو خرید کر کھائے گا تو تجھے ایک نئی زندگی ملے گی۔ اس طرح سے اسے ذہنی پراگندگی کا شکار کر کے یا اسے ان باتوں پر اعتبار کرنے جیسا ماحول پیدا کر کے ان معصوم نوجوانوں کی جیبیں خالی کر لیتے ہیں۔ صحت مند منی شہد کی طرح گاڑھی اور جوہر دار ہونی چاہئے ایسے غلط تخیل کی تشہیر کرتے ہیں۔ پراسٹیٹ غدود کا مادہ کبھی پتلا ہوتا ہے تو کبھی گاڑھا۔ منی کبھی گاڑھی یا جوہر دار ہوتی ہے تو کبھی پتلی ہوتی ہے اور یہ فطری بات ہے۔

## 44۔ مشت زنی کرنے والوں کو منی کے خطا ہونے تک، سستی، درد، کمزوری، بھول رہتی ہے اور مستقل مزاجی نہیں رہتی، ذہنی بے چینی پائی جاتی ہے۔ ایسا کیوں، کیا اس کا کوئی علاج نہیں ہے؟

ان تکالیف کا بنیادی سبب ذہنی فکر، گھبراہٹ اور خوف ہے۔ مشت زنی، منی کا خطا ہونا اچھا نہیں نقصان دہ ہے اس سے میں خراب ہو جاؤں گا۔ ایسا خوف انہیں آکٹوپس کی طرح جکڑا رہتا ہے۔ خوف سے بڑھ کر کوئی بیماری نہیں۔ خوف کا شکار ہو کر غلط تخیل سے "مجبوراً" ان کے اعصابی نظام پر اثر انداز ہو کر وہ فکری غیر مستحکمی کا شکار ہو جاتے ہیں اس کا علاج صرف صحیح معلومات ہیں۔ غلط اوہام، خوف کو دل سے نکالئے، ذہنی سکون بڑھائے۔ کبھی کبھار تسلی بخش گولیوں کا استعمال بھی کرنا پڑتا ہے۔ آپ کے فیملی ڈاکٹر یا نفسیاتی معالج کی اس معاملے میں صلاح و مشورہ ضروری ہے۔



## 45۔ منی بڑھانے والے، جنسی طاقت، حیات نو بخشنے والی اس دوا کا استعمال کریں مشہور ماہر جنسیات ڈاکٹر۔۔۔۔۔ سے ملاقات کیجئے۔ وغیرہ ایسے اشتہارات اور دیواری تحریریں ملتی ہیں۔ کیا واقعی اس سے کوئی مدد مل سکتی ہے؟

یقیناً نہیں۔ لوگوں کا خوف، جہالت اور نادانی کو ہی بنیادی سرمایہ بنا کر، قانون کی آنکھوں میں دھول جھونک کر، پیسہ بٹورنے کے واحد مقصد سے چند لوگ اپنے آپ کو جنسی ماہر کے طور پر تشہیر کر لیتے ہیں۔ انہیں کوئی جڑی بوٹیاں معلوم نہیں ہیں۔ ہمالیہ میں تپس کرنے والے یوگیوں سے تربیت پائی ہے، جرمنی، جاپان کی ادویات معلوم ہیں یہ کہہ کر معصوم عوام کو جھانسہ دیتے ہیں۔ رجسٹر میڈیکل پراکٹیشنز (آر ایم پی) کی تختی بھی لٹکا لیتے ہیں۔ آج بنگلور، کل میسور، پرسوں داونگیرہ کا اشتہار دے کر اپنا الو سیدھا کرتے ہیں۔ یہ پڑیا کھائیے، یہ ملام لگائیے، منتر والی انگوٹھی، چوڑی پہنئے، احتلام رک جائے گا، منی گاڑھی ہوگی اس طرح کی باتیں کرتے ہیں۔ ان کی دی ہوئی چیزیں سہولت اور فائدہ پہنچانے کے بجائے الٹا نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ جیسے جلد جل سکتی ہے، الرجی ہو سکتی ہے وغیرہ، ایسے اناڑی حکیموں اور ڈھونگی معالجوں کے پھیلائے ہوئے جال سے بچ کر رہئے اور اگر ضرورت پڑے تو ایسے دھوکہ بازوں کے خلاف پولیس میں شکایت درج کروائیے۔

## 46۔ جنسی فعل (مباشرت، صحبت) سے کیا مراد ہے؟

شہوانی جذبات کے پیدا ہونے پر مرد اور عورت آپس کے مماس سے مسرت بخش احساس کے ساتھ پیار محبت کرتے ہیں۔ مرد اپنا انتشار شدہ آلۂ تناسل کو عورت کے اندام میں رکھ کر آگے پیچھے ضرب لگا کر، جنسی اشتعال کے انتہا کو پہنچنے پر اپنی منی کو عورت کے اندام نہانی میں خطا کرتا ہے۔ آپسی میلان سے چلنے والا یہ عمل دونوں کو تشفی مسرت عطا کرتی ہے یہی مباشرت یا صحبت کہلاتی ہے۔

## 47۔ مباشرت کے مقاصد کیا ہیں؟

☆**افزائش نسل**: مباشرت کا بنیادی مقصد افزائش نسل ہے۔ افزائش نسل کے لئے یہ عمل ہر جاندار کیلئے ضروری ہے۔ اس طرح یہ ہر جاندار کا بنیادی عمل اور خواہشات میں سے ایک ہے۔

☆**رشتہ داری**: مباشرت کا یہ عمل دو جانداروں کو قریب لاتا ہے، پیار، ممتا اور آپسی بھروسہ سے جوڑتا ہے۔ ساتھ مل کر، زندگی کر کے، بچے حاصل کر کے، ان کی پرورش کر کے، ان کے پیروں پر کھڑا کرنے کے لئے یہ رشتہ داری ضروری ہے۔ چرند پرند میں بھی ہم یہ رشتہ داری دیکھ سکتے ہیں۔ دو پرندے یا جانور (ایک نر اور ایک مادہ) اپنا ہی ایک گھر بنا کر، بچے نکال کر ان کی پرورش کرنے کے مناظر ہر جگہ دکھائی دیتے ہیں۔ انسان میں یہ اور زیادہ گہرا ہے۔ شادی کنبہ کا انتظام ہر قوم میں دکھائی دیتا ہے۔ دکھ، درد، رنج والم، مسرت و شادمانی، فرض شناسی میں میاں بیوی برابر کے حصہ دار ہوتے ہیں۔

☆**تفریح**: مباشرت انسان کو ایک مخصوص مسرت بخش تفریح عطا کرتی ہے۔ اس لئے اس کی اپنی جاذبیت کے لحاظ سے ہر کوئی اس طرف راغب ہوتا ہے۔ اس مسرت کو حاصل کرنے کے لئے کچھ بھی کرنے تیار ہو جاتا ہے اپنی اس راہ میں حائل ہونے والی کسی رکاوٹ یا خوف کی پرواہ نہیں کرتا۔ حالیہ دور میں، ساری دنیا میں یہی مقصد جنسی عمل میں اہم ہوتا جا رہا ہے۔ ایک دو بچوں کی پیدائش کے بعد، افزائش نسل کو روک لگا کر، مباشرت کو تفریح کے لئے استعمال کئے جانے والا عمل لوگوں کا پسندیدہ مشغلہ بن گیا ہے۔ مباشرت سے تین مقاصد کے پورے ہونے پر مکمل مسرت، تشفی حاصل کر کے ہر طرح سے جنسی فعل انسان کے لئے نعمت بنتی جا رہی ہے۔

## 48۔ صحبت یا مباشرت کے مدارج کیا ہیں، اس وقت بدن میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟

میاں بیوی مباشرت کے مدارج پر توجہ دیں، انہیں درجہ بدرجہ طے کریں تو سارا عمل دلکش طریقے سے چل کر، تشفی کی انتہا کو پہنچ سکتے ہیں۔

**پہلا مرحلہ**: مناسب و معقول ماحول، معنی خیز منظر، پیار کی باتیں یا چال چلن کے



ذریعہ میاں بیوی میں جنسی خوشی کے انتظار سے من بھر جاتا ہے۔ بدن میں گرمی آجاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اور سانس میں تیزی آجاتی ہے۔ جنسی اعضاء میں انتشار کے باعث ابھرنے شروع ہوتے ہیں۔ آپس کے میل ملاپ، بوسہ بازی سے یہ تبدیلی اور زیادہ انتہا کو پہنچتی ہے۔ لباس کی جدائی سے برہنہ جسم کا نظارہ اور اس کے تماس سے دونوں میں ایک ہیجانی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت مرد کے پٹھے بل کھاتے ہیں۔ آلۂ تناسل تن جاتا ہے۔ عورت کے پستان ابھرتے ہی وزنی محسوس ہوتے ہیں۔ اعضائے تناسل میں احساس، اندام نہانی میں رطوبت پیدا ہو کر نم ہو جاتی ہے۔ ایسے موقع پر عورت کو مرد کی جسمانی ساخت، دراز شدہ آلۂ تناسل اور اس کا تماس جنسی ہیجان پیدا کرتا ہے تو مرد کو عورت کے تنے پستان اور اس کا تماس ہیجان پیدا کرتا ہے۔ ابتداء میں صرف ان منظروں کو دیکھ کر ہی میاں بیوی ہیجانی کیفیت محسوس کرتے ہیں۔ چند دنوں بعد آگے چل کر شاید ویسا نہ ہو پائے۔ ایسے وقت میں پیار محبت کی باتیں، جسمانی چھیڑ چھاڑ، ملائم مماس بوس و کنار (ہونٹ، سینہ اور اعضائے تناسل کو) ضروری ہے۔ آپ کا ساتھی شرم و حیا، تکلف، سستا ؤیا کسی اور سبب سے جنسی تحریک میں ملوث نہ ہونے پائے اس کی جنسی خواہش کو بھڑکانے کے لئے پیار، بوس و کنار ضروی ہے۔ اس کام میں جتنا بھی وقت صرف کیا جائے اتنی ہی مسرت حاصل کی جاسکتی ہے۔ اور میاں بیوی کو ایک دوسرے کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

**دوسرا مرحلہ**: میاں بیوی میں جب ہیجانی کیفیت بھڑک اٹھتی ہے تو ان کے اعضائے تناسل مباشرت کے لئے تیار رہتے ہیں۔ اس مرحلے میں مرد اور عورت کے اعضائے تناسل نم ہو جاتے ہیں۔ اس لحاظ سے آلۂ تناسل آسانی سے فرج میں پہنچنے اور ضرب لگانے میں سہولت ہوتی ہے۔ تقریباً دو تین منٹ تک آلۂ تناسل کو فرج میں ضرب لگانے کے بعد منی خطا ہوتی ہے۔ تب میاں بیوی دونوں مکمل تشفی اور لذت حاصل کرتے ہیں۔ ان کے پٹھے مرجھانا شروع ہوتے ہیں اور گوشت ڈھیلا پڑ جاتا ہے پھر تنگ ہو کر سخت ہوتا ہے۔ اندام نہانی اور آلۂ تناسل اس کا رد عمل اس طرح سے محسوس کیا جا سکتا ہے کہ فرج آلۂ تناسل سے منی چوس رہی ہو ایسا تجربہ ہوتا ہے۔

**تیسرا مرحلہ:** دوسرے مرحلے سے گزر جانے کے بعد میاں بیوی کو ایک قسم کی مسرت بخش سستی گھیر لیتی ہے۔ مشتعل شدہ اعضائے تناسل پھر اپنی اصلی حالت پر لوٹ آتے ہیں۔ سانس دل کی دھڑکن رفتہ رفتہ معمول پر آجاتے ہیں۔ ایسے وقت پر میاں بیوی فوراً الگ ہوئے بغیر تھوڑی دیر اور پیار بھری باتیں کریں، کیونکہ عورت کی تسکین کے نقطۂ نظر سے یہ بہت ضروری ہے۔ دونوں کے درمیان پیار کے رشتہ کی استواری اور آپس میں بے تکلفی بڑھنے میں یہ بے حد مددگار ثابت ہوگی۔ پھر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

## 49۔ جنسی ہیجان کی پہلی علامت کیا ہے؟

مرد میں آلۂ تناسل انتشار کے باعث دراز ہو کر تن جاتا ہے۔ عورت کے پستانوں کے پھل تن جانے کے علاوہ اندام نہانی میں رطوبت پیدا ہو کر نمی آجاتی ہے۔ مرد اور عورت دونوں کے بدن کی گرمی بڑھ جاتی ہے۔ جنسی احساس انتہا کو پہنچتا ہے۔

## 50۔ جنسی طور پر عورت اور مرد کے بدن کے کونسے اعضاء زیادہ شہوانی ہیں؟

مرد میں آلۂ تناسل کا اگلا سرا والا حصہ اور عورت میں اندام نہانی کے اوپر والا منہدم کو نیل زیادہ حساس اور ہیجان پیدا کرنے والے حصے ہیں۔ لاتعداد اعصابی سرے اس حصہ میں ہوتے ہیں۔ مماس سے شہوانی کیفیت، جنسی ہیجان پیدا کرتے ہیں۔ پستان، رانوں کا اندرونی حصہ، ہونٹ بھی کافی جنسی ہیجان پیدا کر سکتے ہیں۔

## 51۔ نوبیاہتا جوڑوں کو ابتداء میں مباشرت میں تکلیف ہو سکتی ہے۔ متوقع مسرت شاید حاصل نہ ہو سکے، کیوں؟

مباشرت یا میل ایک آرٹ ہے۔ اس کو ٹھیک طرح سے چلانے، تسلی و تشفی حاصل کرنے، ساتھی کو مسرت و شادمانی عطا کرنے کے لئے ہنر مندی اور سلیقہ چاہئے۔ مباشرت دونوں کے آپسی بے



تکلفی سے میلان ثابت کر کے تجربہ حاصل کرنے والا کام ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے اس کی ضرورت کے مطابق دلی احساس، معلومات اور وقت درکار ہوتا ہے۔ جلدی کرنے پر مشکل ہوتی ہے۔

شادی کی پہلی رات ہی مباشرت کرنا چاہئے ایسا کوئی قانون نہیں ہے۔ میاں بیوی اپنی اپنی چاہت اور ذوق جمال سے ایک دوسرے کو اچھی طرح سمجھ کر مباشرت میں مکمل ہونا چاہیں تو کافی وقت درکار ہوتا ہے۔ تب تک صبر سے کوشش جاری رکھنی چاہئے۔

## 52۔ پردۂ بکارت سے کیا مراد ہے؟ اگر وہ پھٹ چکا ہے تو کیا لڑکی دوشیزہ نہیں ہے؟ کیا یہ تخیل صحیح ہے؟

دوشیزاؤں کی کوکھ میں ایک پتلی سی جھلی ہوتی ہے اسی کو پردۂ بکارت کہتے ہیں۔ مباشرت کے پہلے دن یہ پھٹ جاتی ہے۔ ایسا مانا گیا ہے۔ لیکن آج مختلف اسباب کی بنا پر بھی یہ جھلی زائل ہو سکتی ہے۔ جیسے جسمانی محنت کرنے والے، کسرت کرنے والے، کھیل کود میں حصہ لینے والی لڑکیوں میں پردۂ بکارت زائل ہو جاتا ہے۔ مباشرت کے پہلے دن پردہ بکارت نہیں تھا یہ کہہ کر بیوی کی عصمت پر گمان کرنا غلط ہے۔

## 53۔ چند میں پردۂ بکارت کے زائل ہونے پر (پہلی مباشرت میں) کافی تکلیف ہوتی ہے کیا یہ سچ ہے؟

ہاں! بہت کم یا چند لڑکیوں میں پردۂ بکارت موٹا ہوتا ہے۔ پہلی مباشرت میں پھٹنے میں دیر ہوتی ہے۔ تب میاں بیوی کو درد اور تکلیف ہوتی ہے۔ اگر یہ مشکل ہے تو ڈاکٹر سے رجوع ہونا چاہئے۔ وہ جراحی سے یہ جھلی نکال دیتے ہیں۔

## 54۔ میاں بیوی کی مباشرت کرنے میں دونوں کا فاصلہ ہونا چاہئے؟

اتنے ہی دنوں کے بعد مباشرت کرنا ٹھیک ہے ایسا کہنا مناسب تو نہیں ہے۔ اپنے اپنے ذوق،

خواہش، سہولت کے ساتھ یہ مدت آپ خود طے کرسکتے ہیں۔ چند جوڑے روزانہ مباشرت کرتے ہیں، چند ہفتہ میں ایک مرتبہ کرتے ہیں۔ عام طور پر زیادہ تر میاں بیوی ہفتہ میں دو تین مرتبہ مباشرت کرتے ہیں۔

## 55۔ ساتھی کو جنسی تسکین ہوئی ہے یا نہیں اس کا پتہ کیسے چلتا ہے؟

صحبت کے بعد، لذت کی منتہا کو پہنچ کر، مکمل تشفی حاصل کرنے سے من کو اطمینان ہوتا ہے۔ ساتھی کا بدن سکڑ کر ڈھیلا پڑتا ہے۔ باتوں کے ذریعہ یا کسی اور ذریعہ سے اس کا اظہار کرسکتے ہیں۔ یاد رکھئے تبادلۂ خیال کرلینا اچھا ہے یہ کافی مددگار ثابت ہوگی۔

## 56۔ کیا ایام حیض میں مباشرت جائز ہے، اس سے اچھا نہیں ہوگا کہتے ہیں کیا یہ سچ ہے؟

ایام حیض میں عورت کے اعضائے تناسل کافی ملائم ہوجاتے ہیں۔ مباشرت میں سختی کرنے سے اسے تکلیف اور درد ہوسکتا ہے۔ دوران مباشرت حیض ہوجائے تو اور بھی گڑبڑ ہوجاتی ہے۔ ان باتوں کو چھوڑ کر کوئی اور رکاوٹ نہیں اور نہ ہی کوئی نقصان، میاں بیوی اگر چاہیں تو صفائی کا زیادہ خیال رکھ کر مباشرت کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

## 57۔ مباشرت کے فعل میں اعضاء تناسل کو کیا بوسہ دے سکتے ہیں؟ اس سے کوئی تکلیف تو نہیں؟

چند لوگ اعضائے تناسل کے بوس و کنار کو بہت زیادہ پسند کرتے ہیں جس سے جنسی لذت، مسرت، اور تشفی بڑھتی ہے۔ اس کے لئے جنسی اعضاء کو پاک صاف رکھیں۔ اعضائے تناسل کے اطراف و اکناف کے بال صاف کرلیں بہتر ہوگا۔ آپسی رضامندی سے چاہیں تو بوس و کنار کیا جاسکتا ہے۔ اس میں زبردستی نہیں کرنی چاہئے۔ میاں بیوی چاہیں تو کوئی مضائقہ نہیں اعضاء تناسل کے بوس و کنار کے وقت پیشاب سے صاف اور خشک ہونا چاہئے اگر اعضاء سے پیشاب ٹپک رہا ہو تو ایسا نہیں کرنا چاہئے۔

## 58۔ مباشرت کے وقت باتیں کرنا کیا مناسب ہے۔ اس دوران ایسا کرو ویسا کرو



## یہ ٹھیک ہے، یہ نہیں ویسے ہو تو اچھا ہے، کیا یہ کہا جاسکتا ہے، کیا یہ زیادہ شہوت کی علامت ہے؟

یقیناً بات چیت کرنی چاہئے۔ تبادلۂ خیال کرنا چاہئے۔ کس طرح مباشرت کرنے سے کس حصے کو متحرک کریں تو اچھا ہوگا اپنے ساتھی کو بتائیں، یہ صحت مند، تشفی بخش، جنسی فعل کے لئے ضروری ہے لیکن ایسا کرنا زیادہ شہوت کی علامت ہرگز نہیں ہے۔

## 59۔ کیا مباشرت دن کے وقت اور روشنی میں کی جاسکتی ہے؟

یقیناً کی جاسکتی ہے۔ آپس کی رضامندی سے کسی بھی وقت مباشرت کرسکتے ہیں۔ چند کو روشنی میں کرنے سے بہت زیادہ جوش آتا ہے اور انہیں تشفی بھی ہوتی ہے۔ اس لئے میاں بیوی چاہیں تو مباشرت کے وقت اپنے کمرہ میں دھیمی روشنی یا اچھی روشنی کا انتظام کرسکتے ہیں۔

## 60۔ حیض کے رک جانے کے بعد کیا جنسی خواہش مکمل طور پر ختم ہوجاتی ہے؟ ۴۰ سال کی عمر کے بعد کیا مباشرت کے عمل کو آگے بڑھا سکتے ہیں؟

حیض کے بند ہوجانے کے بعد جنسی خواہش اور اس کی قابلیت میں کمی نہیں آجاتی۔ حمل ٹھہرنے کا خوف نہیں رہتا جس کے باعث دلچسپی زیادہ بڑھ سکتی ہے۔ میاں بیوی چاہیں تو اس عمر کے بعد بھی مباشرت کرسکتے ہیں۔

## 61۔ حمل سے کیا مراد ہے؟ اور وہ کیسے ہوتا ہے؟

ایام حیض کے بعد ۱۳ سے ۱۷ ویں دن بیضہ، بیضہ دانی سے باہر نکل کر حمل کی نالیوں میں آجاتا ہے۔ اس وقت کی مباشرت سے، نطفہ عورت کے اندام نہانی میں آتا ہے۔ وہاں سے منی کے حیوانات اوپر کی طرف بڑھتے ہیں ان میں سے صرف ایک حمل کی نالی میں بسیرا کئے بیضہ کے ساتھ مل کر زرخیز ہوجاتا ہے اور اس وقت زندگی پیدا ہوتی ہے۔ حمل کی پہلی علامت، حیض کا بند ہوجانا ہے۔ اس کے

بعد چند عورتوں کو صبح کے وقت قئے ابکائیاں، سر کی چکر، سستی، بے چینی ہو سکتی ہے۔ زرخیز شدہ خلیہ آئندہ چل کر بٹ کر دو ہوتا ہے پھر چار، آٹھ، سولہ ہوتا ہے اس طرح ان خلیوں کی تعداد رفتہ رفتہ ترقی کرتی ہے۔ رحم میں خول سے چپک کر پروان چڑھتا چلا جاتا ہے۔ پروان چڑھنے کے لئے درکار غذائی چیزیں ناف کے نزدیک کی بیل کے ذریعہ ماں سے حاصل کرتا ہے۔

حمل کے ابتدائی مرحلہ میں یہ مچھلی کی طرح، بعد میں مینڈک کے بچے کی طرح، پھر خنزیر کے بچے کی طرح دکھائی دیتا ہے۔ پانچ چھ ہفتہ بعد وہ جنین آدمی سے ملتا جلتا ہے۔ سر ہاتھ پاؤں اور مختلف اعضاء پہچانے جا سکتے ہیں۔ یہ جنین رحم میں رطوبت سے پر تھیلی میں رہنے کے باعث بحفاظت رہتا ہے۔

## 62۔ حمل کی مدت کتنی ہوتی ہے؟

انسان میں بچہ ۲۸۰ دنوں تک ماں کے رحم میں رہتا ہے یعنی نو ماہ اور ایک ہفتہ۔

## 63۔ حاملہ کو کیا احتیاط برتنی چاہئے۔ حفظ ما تقدم کے کیا اقدامات ہیں؟

☆ پروٹین، وٹامن سے پر، غذائیت کی غذا کھانی چاہئے (دودھ، سبز ترکاریاں، سبزیاں، پھل اور دو دانے والے دال دانے اور اگر گوشت خور ہوں تو انڈا، مچھلی اور گوشت)

☆ مدت کے دوران ایک مرتبہ ڈاکٹری معائنہ کروانا۔

☆ کوئی بھی بیماری آنے پر لاپرواہی برتے بغیر فوری علاج کروانا۔

☆ کم محنتی کام، امور خانہ داری کے کام کاج کرنا چاہئے۔

☆ ہلکی کسرت، آدھا، ایک میل کا فاصلہ چلنا بہتر ہے۔

☆ غیر ضروری طور پر فکر و اندیشہ کئے بغیر، امن و چین، تسلی و تشفی سے رہنا چاہئے۔

☆ گزشتہ زچگی میں اگر کوئی دقت پیش آئی ہو تو ڈاکٹری صلاح سے سرمو فرق آئے بغیر عمل کرنا چاہئے

☆ سارے کنبہ کے افراد حاملہ کو پیار، بھروسہ، سہارا، اور حوصلہ بڑھا کر اس کو خوش رکھنا چاہئے۔

## 64۔ دوران حمل کیا مباشرت کی جا سکتی ہے اور اگر کی جا سکتی ہے تو کونسے مہینے تک؟



دورانِ حمل مباشرت کرنے میں کوئی قباحت نہیں لیکن اس میں ضروری احتیاط برتنی چاہئے۔ مباشرت میں کوئی سختی نہیں برتنی چاہئے۔ حاملہ کے پیٹ پر وزن نہ پڑنے کی احتیاط برتنی چاہئے۔ اس طرح آپس کی ہم آہنگی کے ساتھ نو مہینے تک بھی مباشرت کی جا سکتی ہے۔ اگر اسقاط حمل کا خوف ہو تو مباشرت سے گریز کریں۔ یا منع کر دیں۔

## 65۔ زچگی کیسے ہوتی ہے؟ بچہ ماں کے پیٹ سے کس طرح باہر آتا ہے؟

مدت ختم ہو جانے پر ماں کو دردِ زہ شروع ہوتا ہے۔ سب سے پہلے رحم سکڑنا شروع ہوتا ہے اور بچے کو آہستہ آہستہ نیچے دھکیلتا ہے۔ رحم کی آنت اور اندام نہانی چوڑی ہوتی ہے۔ مطابقت کے ساتھ یہ عمل مکمل ہو کر اندام نہانی کی ذریعہ عام طور پر بچہ کا سر باہر آتا ہے۔ پھر جسم کے بقیہ اعضاء باہر آتے ہیں۔

## 66۔ چند موقعوں پر زچگی دیر سے ہونے پر تکلیف ہوتی ہے اس کے کیا اسباب ہیں؟

☆ کولہے کی ہڈی کی بد شکل وضع سے پیدائش کے دروازہ کا ٹھیک نہ ہونا۔

☆ بچے کا سر پہلے نہ آکر، دوسرے اعضاء کی پہلے آنے کی کوشش۔

☆ رحم کے گوشت کے پٹھے طاقتور سکیڑ نہ پیدا کرنے پر۔

☆ رحم کے منہ کا نہ پھیلنا۔

آخری دو نکات کا سبب، عورت کا دبلا پن یا ہارمون کا فرق ہے۔

## 67۔ 'فارسیپ ڈیلوری' سے کیا مراد ہے؟

رحم مادر کے سکڑنے کی طاقت کم ہو کر، کمزوری کے باعث جب وہ بچہ کو نیچے نہیں دھکیل سکتی تو ایک بڑے چمٹے (فارسیپ) سے بچے کے سر کو پکڑ کر کھینچ کر بچے کو نکالا جاتا ہے۔ فارسیپ کے استعمال کے وقت کافی احتیاط اور چستی پھرتی سے کام لینا پڑتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑی سی بھی لاپرواہی اور بداحتیاطی برتی گئی تو بچے کی گردن کی رگوں پر دباؤ پڑ کر بچے کا ہاتھ بے کار ہو سکتا ہے۔ دماغ میں تھوڑا بہت خون رس بھی سکتا ہے۔

## 68۔ سیزیرین آپریشن سے کیا مراد ہے، اور کیوں کیا جاتا ہے؟

کسی بھی سبب سے، پیدائش کے دروازے کے ذریعہ زچگی نا ممکن ہونے پر زچگی کی دیری پر بچے کو تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہو یہ اشارہ ملتے ہی یا مدت گزر جانے پر، ذیابطیس کی بیمار ماں کا بچہ بہت بڑا ہو جانے پر، پیٹ کو چیر کر رحم سے بچے کو سیدھا باہر نکال لیا جاتا ہے۔ اس جراحی کے عمل کو سیزیرین آپریشن کہا جاتا ہے۔

## 69۔ پیدائش کے ساتھ ہی بچہ کیوں روتا ہے۔ اگر بچہ نہ روئے تو کیا ہوتا ہے؟

پیدائش کے فوراً بعد بچے کا رونا ضروری ہے۔ اس وقت تک ماں کے پیٹ میں رہنے تک بچے کے پھیپھڑے کام نہیں کر رہے ہوتے۔ تہہ ہو کر ناکارہ رہتے ہیں۔ باہر آتے ہی، باہر کے ماحول کا دباؤ اور ہوا بچہ کو درد پیدا کرتے ہیں۔ اس درد اور تکلیف سے بچہ روتا ہے۔ رونے پر تہہ شدہ پھیپھڑا کھل جاتا ہے اور تنفس کا فعل شروع ہو جاتا ہے۔

بچہ کمزور ہو، زچگی مشکل سے ہو کر بچہ اگر کافی تھکا ہوا ہے۔ ماحول کے رد عمل کے طور پر بچہ روئے گا نہیں۔ نہ روئے تو سانس چلے گی نہیں۔ تب بچہ آکسیجن کی کمی کا شکار ہوتا ہے۔ پہلے بچے کا رنگ نیلا پھر، کالا رنگ بدلتا ہے۔ فوری طور پر بچے کا علاج کرکے، بچے کو آکسیجن دے کر تنفس کا فعل شروع کرانا ہوگا۔ اگر ایسا نہ کریں تو دماغ کو نقصان پہنچتا ہے جس کے نتیجے میں بچے کی عقل میں کمی آسکتی ہے۔

## 70۔ مدت سے قبل کی زچگی سے کیا مراد ہے؟ (پری میچور ڈیلیوری)

سات مہینے کے بعد ۹ مہینے کے اندر اگر زچگی ہو جائے تو اس کو مدت سے قبل کی زچگی کہتے ہیں۔ فطری طور پر بچہ بہت کمزور رہتا ہے۔ ماں سے غذائیت اور بیماری سے لڑنے کے نکات جتنے حاصل کرنا چاہیے اتنا حاصل نہ کرکے بچہ کمزور ہو جاتا ہے۔ ایسے بچے ماحول کے اونچ نیچ کو سہہ نہیں پاتے ماحول میں پائے جانے والے بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑ نہیں سکتے۔ اسی لئے انہیں (انکوبیٹر) سے مصنوعی ماحول میں رکھا جاتا ہے۔



۲۸۰ دنوں بعد بھی زچگی نہ ہو، تو اس کو بعد مدت کی زچگی (پوسٹ میچور ڈیلیوری) کہا جاتا ہے بچہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ معمول کے مطابق فطری طور پر پیدائشی دروازہ کے ذریعہ زچگی ہونا مشکل ہوتا ہے۔

## 71۔ اسقاط حمل (Abortion) سے کیا مراد ہے؟

رحم میں پرورش پانے والا جنین کسی بھی سبب سے حمل کے ساتویں مہینہ سے قبل باہر آجانے کو اسقاط حمل (Abortion) کہا جاتا ہے۔ اسقاط حمل ہونے پر پہلے جنین، پھر آنول اور خون باہر آتا ہے۔

## 72۔ اسقاط حمل کے اسباب کیا ہیں؟

☆ حاملہ عورت کی جنسی بیماری، سفلس بیماری سے تڑپتی ہے۔

☆ کسی بھی سبب سے اسے آنے والی تیز بخار۔

☆ دق، زیادہ خون کا دباؤ۔

☆ پیشاب کی تھیلی (Bladder) کی بیماریاں۔

☆ پیڑو (نچلے پیٹ کا حصہ) پر کاری ضرب لگنا۔

☆ ریڈیو ریس (Radio Rays) کو جسم پر لگانا۔

☆ بہت زیادہ ذہنی رنج والم۔

☆ اسقاط حمل کے لئے عورت کی خود کی اپنی کوشش۔

## 73۔ بچہ ماں کے پیٹ میں مر کر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے اسباب کیا ہیں؟

حاملہ میں پائے جانے والے

☆ سفلس، زیادہ خون کے دباؤ کی بیماری، کوکھ کی بیماری۔

☆پیدائشی دروازے (کوکھ) کی رکاوٹیں۔

☆زہر (تج) کے چڑھ جانے سے۔

ان اسباب کی بنا بچہ کوکھ میں مر جاتا ہے۔ مر جانے کے بعد وہ فوراً باہر نکل سکتا ہے۔ یا چند دنوں بعد بھی باہر آسکتا ہے۔ چند مواقع پر زچگی شروع ہونے سے قبل تک بھی بچہ زندہ رہ کر زچگی میں تکلیف ہو کر بھی مر سکتا ہے۔

## 74۔ کہا جاتا ہے ۳۵ سال بعد اگر عورت حاملہ ہو تو اس میں دقت ہوتی ہے؟ کیا یہ سچ ہے؟

یقیناً مشکل ہو سکتی ہے۔ پہلی اولاد کی زچگی پر تکلیف ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ۳۵ سال بعد چاہے وہ کونسا ہی (پہلا دوسرا وغیرہ) حمل کیوں نہ ہو، اگر حاملہ ہو بھی گئی تو کروموزوم کے عیب سے پیدا ہونے والے بچے کی عقل کمزور ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اسی لئے اس عمر میں حمل ٹھہرنے سے جہاں تک ہو سکے کنارہ کشی اختیار کرنی ہوگی۔ حمل ٹھہرانے کے لئے سب سے بہتر عمر ۲۰ سال تا ۳۵ سال ہے۔

## 75۔ جڑواں بچے کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

یہ دو طریقے سے ہو سکتے ہیں۔

۱) کبھی کبھار ایک سے زیادہ انڈے ایک ماہواری میں بیضہ دانی سے باہر آکر بچہ دانی کی نالی میں رہ سکتے ہیں۔ منی کے جراثیم سے مل کر ایک ایک بھی ایک ایک بچہ کی طرح پروان چڑھتے ہیں۔

۲) زرخیز شدہ ایک ہی انڈا دو حصوں میں بٹ کر ہر ایک حصہ الگ الگ بچہ بن کر پروان چڑھتے ہیں۔



## 76۔ کیا پیدائش سے قبل ہی بچہ کی پہچان نر یا مادہ کی حیثیت سے کی جا سکتی ہے۔

یقیناً کی جا سکتی ہے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ پیٹ کے ذریعے سے سوئی داخل کر کے رحم مادر سے رطوبت کا نمونہ لے کر خوردبین میں جنین کا مطالعہ کر کے بچہ کی جنس کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ دوسرا طریقہ سکیاننگ کا ہے جس سے کوکھ میں پروان چڑھنے والے بچے کی شناخت اور اس کی جنس کا پتہ کر سکتے ہیں۔ اور یہ تجزیہ صرف طبی اسباب کیلئے ہی کرنا چاہیے نہ کہ بچی کے ناپختہ جنین کو مارنے کے لئے۔

## 77۔ خاندانی منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟

دو بچوں کے بعد افزائش نسل پر روک لگانا۔ ایک بچے اور دوسرے بچے کے درمیان عمر کا کافی فرق رکھنا خاندانی منصوبہ بندی (برتھ کنٹرول) کہلاتا ہے۔

## 78۔ برتھ کنٹرول کا سب سے محفوظ طریقہ کیا ہے؟

دو بچوں کی پیدائش کے بعد مرد یا عورت آپریشن (جراحی) کروالیں تو یہ سب سے محفوظ عمل ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش میں تاخیر یا پہلے اور دوسرے بچے کے درمیان فاصلہ عمر رکھنے کے لئے حسب ذیل برتھ کنٹرول کے طریقے ہیں۔

☆اندام نہانی میں منی کو گرنے سے روکنے کے لئے آلۂ تناسل پر لگانے والے وسائل (نرودھ وغیرہ)

☆وئکی، کاپرٹی (مانع حمل آلہ)

☆مانع حمل گولیاں

☆ محفوظ دور میں مباشرت کرنا

☆میاں بیوی خود یہ طے کریں کہ مندرجہ بالا برتھ کنٹرول کا کونسا طریقہ اپنا سکتے ہیں۔ اپنی سہولت کے ساتھ اس کو اپنا سکتے ہیں۔

## 79۔ محفوظ دور سے کیا مراد ہے؟ اور وہ کہاں تک محفوظ ہے؟

عورت کا بیضہ اگر بچہ دانی کی نالی میں قیام کیا ہوا ہے تو ان دنوں میں مباشرت نہ کر کے بقیہ ایام میں مباشرت کریں تو حمل نہیں ٹھہرے گا۔ عورتوں میں حیض کا دور ٹھیک سے چل رہا ہو تو حیض کے پہلے دن سے چودہ دن بعد بیضہ بچہ دانی کی نالی میں رہتا ہے اس لئے حیض کے پہلے دس دن (ایام حیض کے شروع ہوتے ہی اس دن کو پہلا دن شمار کریں) اور آخر کے دس دن مباشرت کے محفوظ دور کے دن ہیں۔ لیکن اس کو مکمل محفوظ نہیں کہا جا سکتا اوسطاً ۶۰ فیصد محفوظ کہا جا سکتا ہے۔

## 80۔ لیپرو سکوپ آپریشن سے کیا مراد ہے؟

پیٹرو میں ایک چھوٹا سوراخ ڈال کر اس کے ذریعہ پائپ ڈال کر پیٹ کے اندر کے اعضاء کو دیکھنے میں مدد دینے والے آلہ کو لیپرو سکوپ (آلۂ شکم بصارت) اس آلہ کے ذریعہ بچہ دانی کی نالی کو دیکھ کر اس کو بجلی کی گرمی سے جلا دیا جاتا ہے۔ برتھ کنٹرول میں یہ بالکل جدید طریقۂ کار ہے۔ چار گھنٹوں میں اسپتال سے واپس آ سکتے ہیں۔ اس میں کوئی ٹانکے نہیں ڈالے جاتے۔ اس آپریشن کے علاوہ اس آلہ کو اعضائے تناسل کی بیماریوں کا پتہ لگانے، بانجھ پن کے اسباب معلوم کرنے اور علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

## 81۔ کہا جاتا ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی کو اپنانے سے چند تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پہلے کی طرح صحبت میں دلچسپی اور قابلیت باقی نہیں رہتی، کیا یہ سچ ہے؟

یہ ایک غلط خیال ہے۔ اس آپریشن سے عورت کو یا مرد کو، کوئی غیر فائدہ مند نتائج نہیں بھگتنے پڑیں گے۔ وسیکٹمی یا ٹیوبکٹمی کے بعد دلچسپی اور استحکام کم نہیں ہوتا پہلے کی طرح رہتا ہی ہے۔

آپریشن کے بعد جسمانی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ سستی تھکاوٹ ہوتی ہے۔ محنت کا کام نہیں کیا جا سکتا یہ سب غلط باتیں ہیں۔ آپریشن کے بارے میں خوف، دہشت یا ان کی ان باتوں کو سن کر، مان کر



شاید مجھے بھی ویسا ہی ہو سکتا ہے۔ ایسا وہم ہی تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ کسی بھی سبب سے، دلچسپی نہ رکھنے، کسی کے دباؤ میں آکر آپریشن کروا لینے والا شخص ان تکالیف کو ایک ذریعہ بنا کر احتجاج کا آلہ بنانا چاہتا ہے۔ اس لئے آپ خود پہلے ہی اس ذہنی اذیت کا شکار ہوئے بغیر ہمت سے آپریشن کروا لیں تو کوئی نقصان وہ نتائج نہیں ہوں گے۔

## 82۔ چند جوڑوں کو بچے کیوں نہیں ہوتے؟ ایسے موقع پر صرف بیوی کو کیوں رسوا کیا جاتا ہے؟

کئی جوڑے لاولد ہیں اس کا بنیادی سبب مرد بھی ہو سکتا ہے؟ اور عورت بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے دو اسباب ہیں۔

(۱) مرد و عورت کی ملاقات ہی مکمل طریقہ سے نہیں ہوتی جس سے حمل ٹھہر سکے۔ مرد و عورت کا باہمی ملاپ اس حالت میں ہو جب کہ دونوں یکساں جوش میں ہوں۔ دونوں میں شہوت کا جذبہ زوروں پر ہو دونوں اس فعل کے لئے بے قرار ہوں۔ اور اگر ایسا نہ ہو تو حمل نہیں ٹھہرتا اور اگر ٹھہر بھی جائے تو سدا بیمار رہنے والا کمزور اور مریل بچہ پیدا ہوتا ہے۔

(۲) مرد و عورت دونوں میں سے ایک کے اعضائے تناسل میں ضرور کوئی نہ کوئی نقص ہوتا ہے جس کی وجہ سے اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ بعض عورتوں میں یہ نقص پیدائشی ہوتا ہے۔ لیکن بعض میں کسی بیماری، چوٹ یا بے احتیاطی کے باعث ہو جاتا ہے اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ رحم کی بناوٹ وغیرہ میں کوئی نقص نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود حمل نہیں ٹھہرتا۔ بعض عورتوں کے رحم کے منہ پر چربی چھا جاتی ہے اور منی یا منی کے کیڑے اس کے اندر داخل ہو کر انڈوں سے مل نہیں سکتے اس لئے حمل نہیں ٹھہر سکتا۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں موٹاپے کی وجہ سے بھی اولاد پیدا نہیں کر سکتیں۔ حیض کا خون قطعی بند ہو جائے یا حد سے زیادہ جاری ہو جائے رحم میں ورم یا جسم میں خون کی کمی ہو جائے یا رحم کا منہ ایک طرف کو الٹ جائے تو بھی حمل نہیں ٹھہر سکتا۔ آتشک یا سوزاک یا اندام

نہانی کے دوسرے امراض کے باعث پیدا ہوتی ہیں تو حمل ٹھہرنے کی قابلیت زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ انڈے کا پیدا نہ ہونا، بچہ دانی کی نالی کا منجمد ہونا، رحم پوری طرح پروان نہ چڑھی ہو یا اس میں فیبریا ڈ گیڈے ہوں۔ میاں بیوی کا کبھی کبھار مباشرت کرنا! انڈا بچہ دانی کی نالی میں منتظر دور میں (حیض کے بعد ۱۲ تا ۱۸ ویں دن تک) مباشرت نہ کرنا وغیرہ بانجھ پن کے اسباب ہو سکتے ہیں۔

مردوں کے اعضائے تناسل میں بھی اس قسم کے نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن سے وہ حمل ٹھہرانے کے قابل نہیں رہتے۔ مرد میں منی کے جراثیم کی تعداد ایک ملی لیٹر میں ۵۰ ملین (ملین = دس لاکھ) سے کم ہو سکتے ہیں۔ یا منی کے کیڑے غیر صحت مند ہوں گے، کمزور ہوں گے یا کبھی کبھار جراثیم مردہ بھی ہوں یا ممکن ہے چند میں جراثیم ہی نہ ہوں۔ بعض مردوں میں خصیے باہر نہیں ہوتے۔ کسی کا آلۂ تناسل ہی انچ دو انچ لمبا ہوتا ہے کسی میں شہوت ہی مفقود ہوتی ہے اس قسم کے مرد لاعلاج اور حمل ٹھہرانے کے ناقابل ہوتے ہیں۔ اس لئے جن جوڑوں کو بچے نہیں ہوتے وہ صرف بیوی کو موردِ الزام ٹھہرا کر رسوا نہیں کر سکتے۔ دونوں اپنا اپنا معائنہ کروالیں تو بہتر ہے۔

## 83۔ مصنوعی حمل سے کیا مراد ہے؟

بیوی صحت مند ہے۔ لیکن میاں میں منی کے کیڑے کم ہوں یا کسی اور سبب سے مباشرت کی طاقت میں کمی واقع ہو تو مصنوعی حمل کے ذریعہ سے اس کو ماں بنایا جا سکتا ہے۔ عورت کا بیضہ جب بچہ دانی کی نالی میں ہوتا ہے تو اس کے خاوند کی منی یا دوسرے مرد کی منی کو سرنج کے ذریعہ اس کے بچہ دانی میں چھوڑا جاتا ہے اس کو مصنوعی حمل کہتے ہیں۔

عورت کے بیضے کو باہر نکال کر، خاوند کا یا کسی اور کا نطفہ اس سے ملا کر، زرخیز کر کے اس انڈے کو پھر سے کوکھ میں داخل کر کے اسکو پروان چڑھانا ایک اور مصنوعی طریقہ ہے۔ اس کو "ٹسٹ ٹیوب بے بی" کہا جاتا ہے۔

## 84۔ جریان الرحم کسے کہتے ہیں؟



اندام نہانی کے ذریعہ سفید رطوبت کے جانے کو جریان الرحم یا لیکوریا کہا جاتا ہے۔

## 85۔ کیا جریان الرحم غیر صحت مندی کی نشانی ہے؟

نہیں یہ غیر صحت مندی کی نشانی کبھی بھی نہیں ہے۔ اندام نہانی کے قریب پائے جانے والے بارتھولین غدود سے رسنے والی رطوبت سفید ہی ہے۔ حیض سے قبل، جنسی شہوت یا شہوت کی لہر چلنے پر سفیدی کا جانا فطری اور عام بات ہے۔

لیکن ہمیشہ بہت زیادہ سفیدی جانا، سفیدی سے بدبو آنا، سفیدی کے اخراج پر جنسی اعضاء اور اس کے اطراف واکناف میں خارش ہو وہ غیر صحت مندی کی نشانی ہے۔ ایسے میں ڈاکٹر سے رجوع کر کے ضروری علاج کروائے۔

## 86۔ حیض کے قطعی بند ہو جانے کے بعد ڈھلتی عمر میں دوبارہ حیض کے شروع ہو جانے کا کیا مطلب ہے؟

یہ رحم کی بیماری کی نشانی ہے۔ فوری طور پر بغیر کسی تاخیر کے معالج سے رجوع کریں اور علاج کراوئیں۔

## 87۔ جنسی کمزوری سے کیا مراد ہے؟ اسباب، علاج کیا ہے؟

جنسی مشغلہ میں دلچسپی کی کمی، آلۂ تناسل میں مکمل انتشار کی کمی، انتشار کے ابتدائی مراحل میں ہی فوری طور پر منی کا خطا ہونا، تشفی، مسرت اور لذت کا حاصل نہ ہونا، ساتھی کی تشفی کو ادھورا چھوڑ دینا یہ سبھی جنسی کمزوری کہلاتی ہے۔

میاں بیوی کے درمیان کسی بھی موضوع پر اور جنسی مشغلہ میں مطابقت نہ ہونا، باہمی غیر بھروسہ مندی، ناگواری، عداوت، ناپسندیدگی و نفرت یا میاں بیوی کو کسی سبب سے کوفت والا خوف و دہشت، رنج والم، دکھ درد، تھکان، مباشرت کی لاعلمی، غلط اوہام و عقائد جنسی کمزوری کے اہم اسباب

ہیں۔ عورتوں میں مباشرت سے غیر دلچسپی، مباشرت کے وقت درد، اندام نہانی کا نہ پھیلنا وغیرہ تکالیف، اس کو مباشرت کرتے وقت کا خوف، حاملہ ہونے کا ڈر، بچہ نہ ہونے کی خواہش، غیر اطمینانی، پریشانی ہی اس کے اسباب ہو سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ جسمانی طور پر بیمار ہوں، زیادہ محنت کے باعث تھکان، ماحول کا شور و غل ہجوم میں پھنسے تنہائی کا موقع نہ ملنے پر، ماحول میں سہولت نہ ہونے پر دلچسپی گھٹ کر کمزوری دکھائی دیتی ہے۔ اسی لئے میاں بیوی ہر طرح سے میلان بڑھا کر جنسی مشغلہ کے بارے میں ٹھیک معلومات حاصل کر کے، ذہنی تکلیف ہو تو متعلقہ افراد سے مل کر یا نفسیاتی معالجوں کی مدد سے ٹھیک کر لینا چاہئے۔ ماحول کی تبدیلی، ماحول کو خوشگوار بنانے کے طریقے اپنا کر جسمانی صحت کی حفاظت کر کے، فنکارانہ برہنہ تصاویر، اور برہنہ ادب کا مطالعہ جنسی کمزوری کا مجرب علاج ہے۔ آپ کے فیاملی ڈاکٹر یا قریبی نفسیاتی معالج کی صلاح حاصل کیجئے۔

## 88۔ فوری منی خطا ہونا کسے کہتے ہیں؟

عام طور پر شہوت کی لہر چلنے پر میاں بیوی دونوں جنسی اشتہا کی انتہا کو پہنچ کر مرد اپنا تنا ہوا اور راز عضوئے تناسل کو فرج میں داخل کر کے تین منٹ تک مباشرت کے عمل کو جاری رکھنے کے بعد منی کا خطا ہونا فطری بات ہے۔ اس دوران مرد عورت کو جنسی تسکین عطا کرتا ہے۔ اگر تین منٹ کے اندر ہی منی خطا ہو گئی تو اسے فوری منی خطا ہونا کہہ سکتے ہیں۔ چند کی یہ حالت ہوتی ہے کہ عضوئے تناسل کو فرج میں داخل کرتے ہی منی خطا ہو جاتی ہے یا چند کی یہ حالت ہوتی ہے کہ ساتھی سے لپٹتے ہی منی خطا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مایوسی، ناامیدی، اور ادھوری تسکین میاں بیوی کو ستاتی ہے۔

## 89۔ فوری منی خطا ہونے کے اسباب اور علاج کیا ہے؟

من میں خوف و دہشت ہی منی خطا ہونے کا سبب ہے۔ یہ بات صاف طور پر معلوم ہو چکی ہے کہ دہشت ہی سے اعصابی نظام، نازک احساس سے ہی منی کو خطا کرنے کے انتظام کو اکساتا ہے۔ اس



بارے میں عام طور پر یہ بتایا جاتا ہے کہ فوری منی خطا ہونے کے اسباب مشت زنی، منی کا نقصان (احتلام) طوائفوں کی صحبت، جنسی امراض ہیں لیکن ان اسباب کو ماننا غلط ہے۔

دہشت و خوف کا تدارک ہی منی کا جلدی خطا ہونے کا علاج ہے۔ اس علاج میں میاں بیوی دونوں کو باہمی مدد کرنی چاہئے۔ میاں کے ساتھ مباشرت سے قبل اور دوران مباشرت بیوی کو چاہئے کہ میاں کو تسلی بخش رکھے۔ آپس کے مماس سے عورت کی کوکھ کو زیادہ نم ہونے اور زیادہ ابھرنے کا موقع دیا جائے تاکہ وہ پوری طرح تیار ہو، منی خطا ہونے کا موقع قریب آنے پر، تھوڑی دیر کے لئے ہلے بغیر یا کوئی حرکت کئے بغیر دیگر کسی امر پر غور کرنا چاہئے۔ اس سے ہوتا یہ ہے کہ جوش ختم ہو کر منی خطا نہیں ہوتی پھر مباشرت کا عمل از سر نو شروع کر سکتے ہیں۔

اس سے بھی اگر ٹھیک نہ ہو تو خاوند کو چاہئے کہ وہ سیدھا لیٹ جائے۔ بیوی کو چاہئے کہ خاوند کے عضوئے تناسل کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرے تاکہ اس میں انتشار پیدا ہو۔ جوش زیادہ ہو کر جب منی خطا ہونے کا موقع آئے تو خاوند اس کو اشارہ کرے تو وہ مشت زنی کا عمل روک دے۔ تھوڑے وقت کے بعد پھر مشت زنی کے عمل کو دہرائے۔ اس طرح کے عمل سے منی کے خطا ہونے میں دیر لگے گی۔ یا یوں بھی کیا جا سکتا ہے کہ مکمل انتشار کے بعد جب منی خطا ہونے کے بالکل قریب ہو تو اس مرحلہ پر عضوئے تناسل کی سپاری کو تھوڑی دیر کے لئے دبا کر پکڑ لیں تو منی خطا نہیں ہو گی۔ خوف و دہشت کو کم کرنے کی کوشش میں نفسیاتی معالج کی مدد بھی ضرورت پڑنے پر حل کی جا سکتی ہے۔ ادویات، اور گولیاں زیادہ فائدہ مند نہیں ہوں گے، یوگا سن، دھیان، کسرت، موسیقی وغیرہ یہ سبھی چیزیں اضطرابی کیفیت یا پریشانی کو کم کرنے میں شاید مددگار ثابت ہوں۔

## 90۔ نامردی کسے کہتے ہیں، اس کے اسباب کیا ہیں؟

جنسی خواہش کا نہ ہونا، عضوئے تناسل میں مکمل انتشار پیدا نہ ہونا، جنسی مشغلہ میں محو نہ ہونا، نامردی کہلاتی ہے۔

☆ اکثر واقعات میں مختلف اقسام کے ذہنی تکالیف، خوف ودہشت، تھکان ہی نامردی کے بنیادی اسباب ثابت ہوئے ہیں۔ ذہنی اسباب سے پیدا ہونے والی نامردی عارضی ہوتی ہے۔ ٹھیک طور سے علاج کرنے پر یہ پوری طرح ٹھیک ہو سکتی ہے۔

☆ صرف چند واقعات میں جسمانی اسباب ہوتے ہیں۔

(۱) فوطوں کی ناکامیابی، جنسی اشتعال کی کمی۔

(۲) لاعلاج شکر کی بیماری یا ذیابطیس کا ٹھیک سے علاج نہ کروانا۔

(۳) سفلس بیماری۔

(۴) پراسٹیٹ غدود کو جراحی کے ذریعہ سے نکال دیا جانا۔

(۵) پیٹ کی رگوں کی رسی کو چوٹ پڑنا زخم ہونا۔

(۶) شراب، نشیلی چیزوں کا استعمال، تھکن دور کرنے والی، ذہن کے عیب کو روکنے والی دوائیوں کا طویل مدتی استعمال، زیادہ خون کے دباؤ کو روکنے والی دوائی (رسرپن)۔

(۷) کھوپڑی کو نقصان پہنچنا۔

**علاج:** ذہنی اسباب، جیسے خوف ودہشت، تھکن، رنج والم ہوں تو نفسیاتی معالج کی مدد سے نفسیاتی علاج کروانا چاہئے۔ جسمانی اسباب ہوں تو جن کا علاج ہو سکتا ہے۔ ماہر ڈاکٹروں سے علاج کروائیں۔ کسی بھی بات کو جانے بغیر اناڑی حکیموں، دھوکہ باز معالجوں یا عاملوں کے ہاں نہ جاکر، بہترین ماہرین سے علاج کروائیں۔

## 91۔ جنسی قابلیت بڑھانے، جنسی کمزوری کو دور کرنے کے لئے کوئی دوائی اور خاص غذا ہے؟

"جنسی قابلیت بڑھانے والی دوائی چاہئے، ہمارے ہاں آیئے، نوجوانی حاصل کیجئے" اس قسم کے اشتہارات آپ دیکھتے ہوں گے۔ لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ ایسی دوائیاں بھی ہوں گی۔ ایسے مشتہرین



مختلف چیزوں کے نام گنواکر یا مختلف غذاؤں کے نام بتاکر (مثلاً پیاز یا گوشت خوری کی غذا وغیرہ) یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ ان غذاؤں کے استعمال سے جنسی خواہش اور جنسی قابلیت بڑھتی ہے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ شراب نوشی سے جنسی طاقت بڑھتی ہے کہہ کر شراب نوشی پر آمادہ کرتے ہیں یا اکساتے ہیں۔

لیکن، یاد رکھئے جنسی قابلیت بڑھانے والی دوائی یا غذا جن کے یہ نام گنوائے جاتے ہیں انہیں سائنسی تجربات نے یہ ثابت نہیں کیا ہے کہ وہ دوائیاں یا غذائیں جنسی استعداد یا قابلیت بڑھا سکتے ہیں۔ اکثر اوقات جنسی انتشار کیلئے جو دوائیاں یا غذا دی جاتی ہے یا سفارش کی جاتی ہے ماہرین کی رائے میں اکثر کوئی نفع بخش نہیں ہیں۔

البتہ، برہنہ تصاویر، جنسی شہوت کی لہر دوڑانے والا ادب، جنسی دلچسپی کو بڑھنے جنسی انتشار کے بڑھانے میں مدد دیتے ہیں ان چیزوں کا ہم اچھا استعمال کر سکتے ہیں۔

اسی لئے، اخباروں میں، دیواروں پر دکھائی دینے والی تحریریں، اناڑی حکیموں، ڈھونگی معالجوں کے جال میں مت پھنسئے، پیسہ برباد کرکے کف افسوس نہ ملئے۔

## 92۔ ہم جنسی سے کیا مراد ہے؟

ایک مرد دوسرے مرد کے ساتھ، ایک عورت دوسری عورت کے ساتھ جنسی طور پر منہمک ہونے کو ہم جنسیت یا لواطت کہتے ہیں۔ یہ غیر فطری طرز عمل ہے۔ یہ غلط اور قابل تردید عمل ہے۔ "اس طرح کا" ایسا نقطہ نظر سارے سماج میں عام ہے لواطت یا ہوموسیکسویالٹی صرف تفریح ہے۔ اس سے افزائش نسل ممکن نہیں۔

## 93۔ لواطت سے کیا برے نتائج برآمد ہو سکتے ہیں، کہا جاتا ہے کہ اس کا عادی نفسی طور پر بیمار اور خطرناک ہوتا ہے، کیا یہ سچ ہے؟

دونوں کی باہمی رضامندی سے لواطت میں ملوث ہوں تو کسی کو کوئی تکلیف نہیں۔ لیکن لوطی جب دوسروں پر زبردستی کرنا شروع کرتا ہے تو وہ سماج کے لئے مصیبت بن جاتا ہے۔ ایڈس جیسی جان

لیوا بیماری ایسے ہی لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ نفسیاتی طور پر لوطی کو ہمیشہ یہ خیال ستاتا رہتا ہے کہ میں غیر فطری طرز عمل کا مرتکب ہوں، بہت سے لوگ جس بات سے منع کر رہے ہیں میں اسی میں ملوث ہوں یہ ملزمانہ خیال اس کو ہمیشہ ستاتا رہتا ہے۔ رفتہ رفتہ اگر وہ ذہنی پراگندگی کا شکار بھی ہو جائے تو اس میں کوئی تعجب نہیں۔

**علاج:** شخص کو اس بری عادت کے ترک کرنے کا ارادہ ہو تو نفسیاتی معالج سے صلاح و مشورہ حاصل کرنا چاہئے۔ ذہنی علاج، طرز عمل کے علاج سے اس عادت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

## 94۔ غیر فطری جنسی مشغلہ سے کیا مراد ہے؟ کیا وہ ذہنی بیماری کی علامت ہے؟

بالغ مرد اور عورت باہمی رضامندی سے مباشرت کرنا ایک فطری طرز عمل ہے۔ اس کے برخلاف مشغلہ غیر فطری جنسی مشغلہ کہلاتا ہے۔ جیسے جانوروں کے ساتھ، چھوٹے بچوں کے ساتھ مباشرت کرنا، اپنے ساتھی کو تکلیف دے کر یا اپنے آپ کو رنجیدہ جنسی شہوت کو اکسا کر تشفی حاصل کرنا، مباشرت کرنا، مختلف لوگوں کے ساتھ جنسی تعلقات قائم کرنا یہ سبھی غیر فطری جنسی جبر کی مثالیں ہیں۔ خون کا رشتہ رکھنے والے شخص کے ساتھ (باپ، ماں، بھائی، بہن یا اپنے ہی بچے) جنسی میل ملاپ غیر فطری ہے۔ اعضائے تناسل کا کھلے طور پر نمائش کرنا، مرد عورت کا لباس پہن کر جنسی تسکین حاصل کرنا، دوسروں کے جنسی ملاپ کو چوری چھپے دیکھ کر لذت حاصل کرنا بھی غیر فطری جنسی مشغلہ ہے۔ یہ ساری باتیں ظاہر کرتی ہیں کہ وہ شخص ذہنی طور پر صحت مند نہیں ہے اور ذہنی پراگندگی کا شکار ہے۔

لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ تمام نفسیاتی بیمار لوگ غیر فطری جنسی مشغلہ میں لگے مشغول رہتے ہیں۔ اس طرح بہت زیادہ جنسی مشغلہ سے ذہنی بیماری (زیادہ عقل کی پراگندگی) آتی ہے کہنا بھی مکمل سچائی نہیں ہے۔ ہاں حد سے زیادہ جنسی مشغلہ سے سفلس بیماری کا شکار ہو کر اگر وہ دماغ پر اثر انداز ہو جائے تو عقل کی پراگندگی آ سکتی ہے۔

## 95۔ جنسی بیماریاں کونسی ہیں اور وہ کیسے آتی ہیں؟



سفلس اور گنوریا عام طور پر لاحق ہونے والی جنسی بیماریاں ہیں۔ لیمپو گرانولوم وینیریم، شانکرائیڈ فنکس وغیرہ جنسی بیماریاں ہیں۔ جنسی تعلقات سے یہ ایک دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ جنسی تعلقات کے علاوہ دیگر طریقے سے ان بیماریوں کا لگنا بہت کم ہے۔

## 96۔ جنسی بیماریوں کی ابتدائی علامت کیا ہے ان کی پہچان کیسے کی جا سکتی ہے؟

اجنبی کے ساتھ، طوائف پیشہ لوگوں کے ساتھ جنسی بیماریوں کا ہونا لازمی ہے۔ ایسے لوگوں سے جنسی تعلقات قائم کرنے پر جنسی بیماریوں کے امکانات زیادہ ہیں۔

☆اس قسم کی بیمار کے ساتھ جنسی تعلق کے ایک ہفتہ بعد، پیشاب کی سوزش، تکلیف ہونا، سلسل بول، بدبودار سفیدی جانا، اعضائے تناسل کے اطراف خارش کا ہونا، گنوریا یا دیگر جنسی بیماریوں کی علامتیں سمجھی جاتی ہیں۔

☆ایک ہفتہ یا چند ہفتوں میں اعضائے تناسل پر بغیر درد کے زخم دکھائی دیتے ہیں۔ زخم کے کنارے سخت ہوتے ہیں یہ سفلس بیماری کی نشانی ہے۔

☆اعضائے تناسل پر زخم پھر رانوں کے اوپر رہنے والے دودھیا غدود موٹے ہو کر درد دینا شروع کرتے ہیں یہ لیمپو گرانولوم وینیریم بیماری کی نشانی ہے۔

چند لوگوں میں خاص طور پر سفلس بیماری لاحق ہونے کا پتہ ہی نہیں لگتا۔ اس کے پتہ لگنے تک وہ دوسروں کے سات مباشرت کرتے ہوئے یہ بیماری پھیلاتے ہی رہتے ہیں۔

## 97۔ جنسی بیماریوں کا کیا علاج ہے، کہاں اور کون کرتے ہیں؟

جنسی بیماریوں کا ادویات کے روپ میں علاج ہے، معالجوں کے صلاح و مشورہ کے بعد انجکشن، گولیاں مقررہ مقدار میں اور مقررہ میعاد تک ٹھیک طور سے لینا چاہئے۔ اپنے ساتھی کو معائنہ کروا کر علاج کروانا چاہئے۔ خون کا ٹسٹ اور دیگر ٹسٹوں سے بیماری کا پتہ لگالیا جاتا ہے اور آگے چل کر کیا وہ ٹھیک بھی ہے یا نہیں اس کا پتہ بھی لگا سکتے ہیں۔ روزانہ دو یا تین مرتبہ، گرم پانی، صابون سے، اعضائے تناسل

کو پاک کرنا چاہئے۔ اندرونی کپڑوں کو (انڈرویر) اچھی طرح دھو کر دھوپ میں سکھانا چاہئے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر، کسی بھی اسپتال کے ڈاکٹر سے، جلدی اور جنسی امراض کے ماہرین ڈاکٹروں سے آپ اس معاملہ میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

**یاد رکھئے:** ڈھونگی ڈاکٹر، اناڑی حکیم، اخباری، اشتہاری ادوایات، اور گھریلو ادویات سے جنسی بیماریاں ٹھیک نہیں ہوتیں۔ جانوروں اور چھوٹے بچوں کے ساتھ مباشرت کرنے سے ان بیماریوں کا علاج ہو جاتا ہے یہ خطرناک وہم باطل ہے ایسا ہرگز قدم مت اٹھائیے۔ اگر آپ کو یہ وہم ہو کہ جنسی بیماری لاحق ہو گئی ہے بغیر کسی ہچکچاہٹ کے، بغیر کسی تاخیر کے اچھے ڈاکٹر سے علاج کروالیں اور اپنے ساتھی کو بھی علاج کروائیں۔

## 98۔ اگر ان جنسی بیماریوں کا ٹھیک سے علاج نہ کروائیں تو اس کے طویل مدتی نتائج کیا ہوتے ہیں؟

**گونوریا:** اعضائے تناسل برباد ہو جاتے ہیں، ناکارہ ہو جاتے ہیں، لاعلاج پیڑو کا درد، کمر درد جیسی بیماری لاحق ہونے کے علاوہ، پیدا ہونے والے بچے کو بھی یہ بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ بانجھ پن بھی دکھائی دے سکتا ہے۔

**سفلس:** اسقاط حمل، پری میچور ڈلیوری، بچے کا پیٹ میں فوت ہو جانا، پیدا ہونے والے بچے کو جسمانی معیار سے کوتاہیاں، دماغ اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچنا، جنسی کمزوری، نامردی، جسمانی معذوری اور عقل و شعور کی کمی والی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

## 99۔ مخنث / خواجہ سرا / ہیجڑا کسے کہتے ہیں، ایسی حالت آنے کا کیا سبب ہے؟

مردانہ جسم رہنے کے باوجود مردانگی سے محروم، عورتوں کا لباس پہن کر، عورت کی طرح برتاؤ کرنے والا مخنث / خواجہ سرا / ہیجڑا کہلاتا ہے۔ اس کے اسباب۔

(۱) کروموزوم کا نقص: XY کروموزوم کے بجائے XXY کروموزوم یا Y کروموزوم میں



نقص ہو تو مرد کے لئے ضروری اعضائے تناسل، خصیے نہیں ہوتے جس کے باعث اس میں عورت کے چند آثار دکھائی دیتے ہیں۔

(۲) چھوٹی عمر میں ہی خصیوں کو نقصان پہنچنے سے مردانہ جسم ہونے کے باوجود مردانگی کے آثار دکھائی نہیں دیتے۔ ایسا بچہ ماحول کی وجہ سے عورت کا طریقۂ کار اپنا سکتا ہے۔ سماج دشمن عناصر پیسہ کے لالچ میں بچوں کا اغوا کر کے خصیوں کو پھوڑ کر ہیجڑا بنا کر آگے چل کر انہیں لواطت کے لئے استعمال کرتے ہوئے بھی دیکھا گیا ہے۔

(۳) ذہنی نقص: چند اشخاص جسمانی طور پر مرد بھی ہوتے ہیں، مردانگی بھی ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود ذہنی طور پر مانتے ہیں کہ وہ عورت ہیں عورت کی طرح لباس پہنتے ہیں۔ مردانہ اعضائے تناسل نکال کر، پلاسٹک سرجری کے ذریعہ نسائی اعضائے تناسل لگانے کے خواہش مند بھی ہوتے ہیں۔ اگر ایسا کر بھی لیا تو ایسے لوگوں کے لئے افزائش نسل ممکن نہیں۔

## 100۔ جنسی اندازہ اور مشغلہ میں دماغ کا کیا رول ہے؟

ہمارا عملی نظام ذہنی میلان ہے۔ ذہنی میلان دماغ میں رہتا ہے۔ دماغ اعصابی نظام کا مرکز بھی ہے۔ اس طرح جنسی انداز اور عمل مکمل طور پر دماغ کے قابو میں رہتا ہے۔ جنسی ارادے اور شہوت کا عمل دماغ کا لمبک نظام چلاتا ہے۔ شہوت کی پیدائش کو دماغ کا پیٹیوٹری غدود اپنے قابو میں رکھتا ہے۔ جنسی مشاغل کے سماجی، اخلاقی، مذہبی، اور قانونی ریت، رواج اور قوانین ہیں۔ ان کی پابندی اور عملدرآمدی دماغ کا اوپری حصہ خاص طور پر پیشانی کا حصہ اور رخسار چلاتے ہیں۔ اگر ان حصوں کو نقصان پہنچا تو شخص جنسی من موجی پن میں پڑ جاتا ہے۔ جنسی تشفی اور مسرت کا احساس دماغ کا بالائی حصہ انجام دیتا ہے۔

## 101۔ جنسی صحت کا کیا مطلب ہے؟

جنسی مشاغل کے بارے میں صحت مند رجحان کے حامل ہوتے ہوئے، سماجی، مذہبی، اخلاقی،

اور قانونی چوکھٹے میں جنسی خواہش، اور جنسی مشاغل میں مصروف ہونا، اس کے تین اہم مقاصد ہیں۔ افزائش نسل، رشتہ داری اور تفریح۔ خود بھی تسلی و تشفی حاصل کرے۔ ساتھی کو بھی اس سے ہمکنار کرے جنسی بیماریوں سے بچ کر رہے۔ یہی چیزیں جنسی صحتمندی کہلاتی ہیں۔

## 102۔ جنسی تعلیم سے کیا مراد ہے؟

اعضائے جنسی کے بناوٹ، ان کا فعل، جنسی نشو و نما کیسے عمل میں آتی ہے، جنسی خواہش کو باہمی رضامندی سے کس طرح ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ جنسی مشاغل کی تفصیلات، ان مشاغل کے ساتھ رہنے والے، آنے والے ذہنی اندازے، قرابت داری اس مشغلے سے زیادہ لذت و مسرت حاصل کرنے کے تجربے اور طریقے، جنسی بیماریوں کے آنے کے طور طریقے، ان کا علاج، بیماری یا خطرہ کی روک تھام اور جنسی صحت، ان تمام چیزوں کی معلومات فراہم کرنا ہی جنسی تعلیم ہے۔ اس کے علاوہ ان خیالات کے بارے میں مشتہر غلط، غیر سائنسی اور خطرناک عقائد و نظریات کو نکال باہر کرنا، برتھ کنٹرول کی ضرورت اور اس کی تعمیل کے بارے میں معلومات فراہم کرنا جنسی تعلیم کا ایک اہم مقصد ہے۔

## 103۔ جنسی تعلیم کتنی عمر میں دینی چاہئے؟

اس بارے میں عوام میں اختلاف رائے ہے لیکن سائنسی طریقہ سے عام تعلیم کے ابتدائی مرحلہ کی عمر میں ہی جنسی تعلیم کی شروعات بھی ہوں تو بہتر رہے گا تاکہ بچہ رنجی غلط نقطۂ نظر اور غلط عقائد کو بڑھانے سے قبل، صحیح عقائد اور صحت مند نقطۂ نظر کا سیکھنا کہیں بہتر ہوگا۔ نرسری درجہ سے ہی شروع کیجئے۔ تعلیم کے مختلف مراحل ہیں، مختلف مسائل کو سمجھانا بہتر ہوگا۔

## 104۔ جنسی تعلیم کون دیں؟

اس کے بارے میں اختلاف رائے کا سوال ہی نہیں اٹھتا۔ ہمارا گھر ہی مدرسہ ہے ماں باپ ہی پہلے استاد ہیں۔ اتنا کہنے کے بعد یہ لازمی ہے کہ جنسی تعلیم گھر پر ماں باپ ہی یہ تعلیم دیں۔ بعد میں سکول، کالج میں اسے اساتذہ آگے بڑھائیں۔



## 105۔ اگر جنسی تعلیم چھوٹی عمر میں ہی دی جائے تو تعلیم حاصل کرنے کے بعد شخص غلط راہ روی اختیار نہیں کرے گا کیا جنسی من موجی پن کو نہیں اپنائے گا؟

یقیناً نہیں! جنسی تعلیم کا مقصد جنسی صحت مندی کی مشق ہے۔ سبھی قسم کے ریت رسم و رواج اور قانون کی پابندی کرتے ہوئے۔ انہیں حدود میں، غیروں کو تکلیف دئے بنا، بلا تکلف مرد اور عورت کا ایک ہونا ہی جنسی تعلیم کا اہم مقصد ہے۔ اس لحاظ سے جنسی تعلیم دی جائے تو جنسی من موجی پن کی حوصلہ افزائی نہیں ہوگی جنسی من موجی پن کی روک تھام ہی جنسی تعلیم کا بنیادی مقصد ہے اور یہ کہنا کہ اس سے شخص بگڑ جائے گا وغیرہ یہ ایک بے سروپا بحث ہے۔ یاد رکھئے کہ جنسی تعلیم ہر آدمی کے لئے لازمی اور ضروری ہے۔

## 106۔ کیا جنسی ادب ضروری ہے؟ اگر ضروری ہے تو اس کو کون پڑھانا چاہئے؟

یقیناً جنسی ادب ضروری ہے۔ سائنسی اور معقول و مناسب معلومات ہر ایک کو آسانی سے دستیاب ہونی چاہئیں اس کی تصنیف ماہرین (تجربہ کار جنسی ماہر، نفسیاتی معالج، نفسی تجزیہ کے ماہر، جسمانی ماہر، زچگی کے ماہر، دیگر معالج، جنسی صحت کی تعلیم کے ماہر) کریں اور اس طرح کا جنسی ادب ہر جگہ آسانی سے دستیاب بھی ہونا چاہئے۔

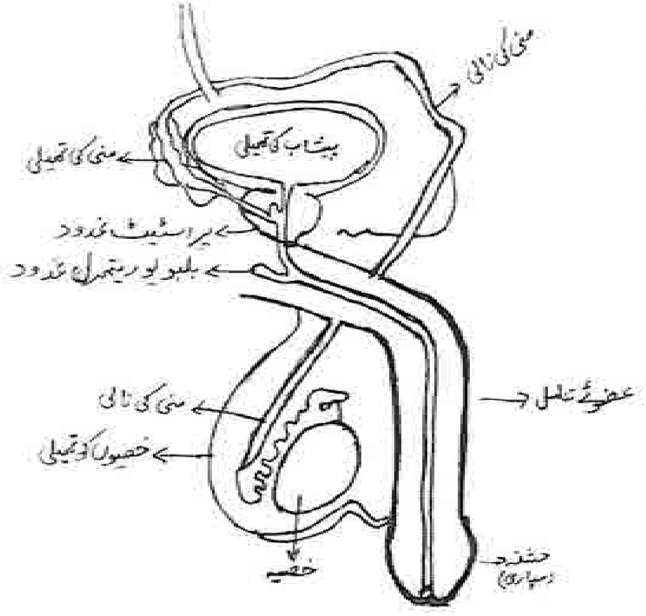


Fig 3 Page 6

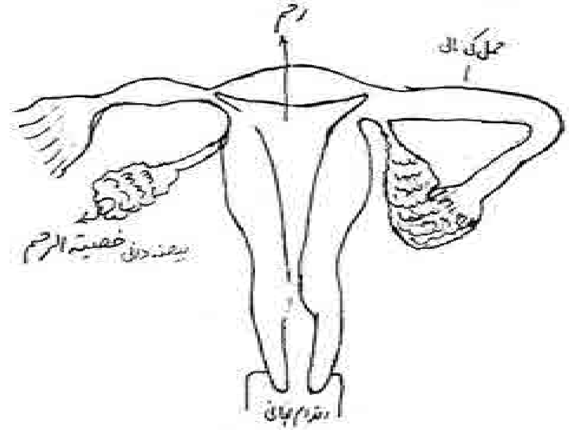


Fig 4 Page 11

*LYNGIKA ARIVU : NOORARU PRASHNEGALU. 106 Questions on Sex. A Kannada booklet by Dr. C.R. Chandrashekar, Additional Prof. of Psychiatry, NIMHANS, Bangalore-560029 Translated by Prof. Mohammed Sibghatulla in Urdu Entitled Mufeed Jinsi Maloomath.*

| | | |
|---|---|---|
| *Title* | : | ***Mufeed Jinsi Maloomath*** |
| © | : | *Malik Publications* |
| *Author* | : | *Dr. C.R. Chandrashekhar* |
| *Translated by* | : | *Prof. Mohammed Sibghatulla* |
| *No. of Copies* | : | *500* |
| *Year of Publication* | : | *2000* |
| *Price* | : | *Rs. 45/-* |
| *Pages* | : | *44+4* |

*Copies Available at* : *Malik Publications, No. 50-12, 4th Main, Vasnatappa Block, Ganganagar, Bangalore-560032 (KARNATAKA)*