

## شکریہ

میں اپنے محترم دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر غلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے مسودے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

پیارے دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر اختر قریشی سابق صدر شعبہ نفسیات جی سی یونیورسٹی لاہور کا ممنون ہوں۔ جنہوں نے اس کتاب کے لیے مفید معلومات دیں، جو اس کتاب کا حصہ بنیں۔

معروف کالم نگار، ادیب اور مخلص دوست جناب اختر عباس کا بے حد شکریہ جنہوں نے نہ صرف مفید مشورے دیے بلکہ میری حوصلہ افزائی کی۔ ان کی حوصلہ افزائی کے بغیر اس طرح کی کتب لکھنا مشکل امر تھا۔

لیفٹیننٹ کرنل محمد رفیق کا ممنون ہوں، جن کی دوستی میرے لیے سکون اور تقویت کا باعث ہے جو میری تحریروں کا ناقدا نہ جائزہ لے کر میری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

بے حد مخلص امریکی دوست جناب عبدالطیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنہوں نے اس موضوع کے حوالے سے مفید اور تازہ ترین کتب بھجوائیں جن سے میرے علم میں بہت اضافہ ہوا۔

اپنے شاگرد دوستوں ماہر نفسیات جناب زاہد حمید (اسلام آباد) اور ماہر نفسیات پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین شاہ (کجرات) کا، جن پر مجھے فخر ہے، خاص طور پر ممنون ہوں جنہوں نے مجھے مفید معلومات فراہم کیں۔

بہت اچھے دوست جناب سید صفدر علی نقوی سابق صدر شعبہ اردو ایف۔سی کالج لاہور کا شکر گزار ہوں جنہوں نے مسودے کی نوک پلک درست کی۔

معاون خصوصی جناب محمد ارشاد صاحب کا ممنون ہوں جن کی وجہ سے میرے اہم کام بہت آسان ہو جاتے ہیں۔ جناب آصف محمود رانا صاحب کا بے شکریہ، جنہوں نے بہت کم وقت میں کتاب کی کمپوزنگ مکمل کی جس کی وجہ سے کتاب کی اشاعت میں تاخیر نہ ہوئی۔

میں اپنے نواسوں اور نواسیوں کا بے حد شکر گزار ہوں، جو میرا دل بہانے کے لیے ہمارے ہاں آتے ہیں۔ خصوصاً جب وہ مجھ سے ”جھپی“ ڈالتے ہیں تو میری ساری تھکن دور ہو جاتی ہے۔

بیوی! میں آپ کا خاص طور پر ممنون ہوں کہ آپ کو میری کتابوں کا یہ موضوع پسند نہیں، مگر اس کے باوجود آپ نے اس علمی کام میں نہ صرف رکاوٹ نہیں ڈالی بلکہ پھر پورے تعاون کر کے مجھے ذہنی سکون مہیا کیا جس کی وجہ سے میں ایک سال میں تین اہم کتب:

1۔ ”سیکس ایجوکیشن“ سب کے لیے

2۔ ”ازدواجی خوشیاں“ خواتین کے لیے

3۔ ”ازدواجی خوشیاں“ مردوں کے لیے

لکھنے میں کامیاب ہوا۔

آج کی ترقی یافتہ اقوام نے محنت کی عظمت کو نقطہ عروج پر پہنچا دیا ہے۔ ان کے افراد کو 10 ہزارنا کامیاں بھی مایوس نہیں کرتیں۔ ایڈیسن بلب بناتے وقت 10 ہزار بارنا کام ہوا مگر اس نے ہار ماننے سے انکار کر دیا اور اپنی کوشش جاری رکھی حتیٰ کہ بلب بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ دوسری طرف انھوں نے ازدواجی زندگی کو ایک آرٹ بنا دیا۔ اس سلسلے میں ایسے گوشے بے نقاب کیے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ ہم عجیب قوم ہیں کہ نئے بھرپور انداز سے کام کرتے ہیں اور نہ ہی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جائز لذتوں سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہم یہ دونوں کام روٹین میں کرتے ہیں۔ ہمیں نہ کام کرنا آتا ہے اور نہ ہی زندگی سے لطف اندوز ہونا۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

”پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ“ (النساء 24)

ازدواجی لذت اور سکون حاصل کرنے کے لیے علم کی ضرورت ہے بد قسمتی سے ہم سے 90 فیصد سے بھی زائد مرد ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری معلومات نہیں رکھتے۔ ہم نے چھوٹے پیمانے پر ایک سروے کیا۔ اس میں شادی شدہ لوگوں سے ایک سوال پوچھا گیا کہ آیا ان کو علم ہے کہ مباشرت (Intercourse) کی Exact جگہ کہاں ہے۔ یقین کریں کہ کسی ایک بھی فرد کو اس کا علم نہ تھا۔ اگرچہ وہ ساہا سال سے مباشرت کر رہے ہیں۔ وہ یہ سارا کام اندازے سے کر رہے ہیں۔ علم کی کمی کی وجہ سے مرد حضرات کی اکثریت اپنی بیویوں کو جنسی لحاظ سے مطمئن کرنے میں ناکام رہتی ہے۔

جس کی وجہ سے بیویاں ازدواجی زندگی میں فعال اور بھرپور کردار ادا نہیں کرتیں جب کہ کچھ عدم اطمینان کی وجہ سے جنسی بے راہ روی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ انھیں ہر بار جنسی سکون کے حصول میں ناکامی ہوتی ہے۔ بہت سی عورتیں ساری زندگی جنسی لذت سے محروم رہتی ہیں۔ اس کی بڑی وجہ علم کی کمی ہے، کیونکہ مردوں کی عظیم اکثریت کو علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون مہیا کرنا ہے۔ ہمارے ہاں اردو میں اس حوالے سے ایک دو معیاری کتب کے علاوہ باقی اکثریت خرافات سے بھری ہیں۔ اس سلسلے میں مذہبی نقطہ نگاہ سے کافی اچھی کتب لکھی گئی ہیں مگر ان کتب میں یکس کا حصہ نہ ہونے کے برابر ہے، جس کی وجہ سے خواتین و حضرات کو ازدواجی تعلقات کے حوالے سے معیاری معلومات نہیں ملتیں۔ اس حوالے سے حال ہی میں ایک بہت اچھی کتب پڑھنے کا موقع ملا مگر سیکس کے حوالے سے اس مصنف کو بھی علم نہ تھا کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے یعنی فرج (Vagina) کہاں واقع ہے۔

20 سال سے کلینک میں لوگوں کے ازدواجی مسائل کو حل کرتے ہوئے ایک دن خیال آیا کہ اس حوالے سے لوگوں کو ضروری تعلیم دی جائے تاکہ وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکیں۔ چنانچہ ہم نے لاہور اور لاہور سے باہر ایک سیمینار کے ذریعے تعلیم کا ایک سلسلہ شروع کیا، جس میں مختلف شہروں سے مرد حضرات شامل ہوتے تھے۔ ملک بھر میں اپنی نوعیت کے اس واحد سیمینار نے شرکاء کو ازدواجی خوشیاں دینے میں بھرپور کردار ادا کیا شرکاء کا خیال تھا کہ پاکستان بھر سے لوگ اس سیمینار سے مستفید نہیں ہو سکتے۔ لہذا ان معلومات کو کتاب کی شکل میں پیش کیا جائے۔ چنانچہ سیمینار کا یہ سلسلہ عارضی طور پر روک کر اس موضوع پر مزید مطالعہ اور تحقیق کی گئی۔ اب یہ ساری معلومات آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔



اگرچہ یہ بنیادی طور پر ایک کتاب مرد حضرات کے لیے مگر خواتین کے لیے بھی اس کا مطالعہ اتنا ہی ضروری ہے تاکہ وہ مردوں کی ضروریات اور مسائل سے آگاہ ہو سکیں۔ اس کے علاوہ ان کو علم ہو سکے کہ ان کے خاوند انھیں کون کون سی خوشیاں کس کس طرح دے سکتے ہیں تاکہ وہ گاہے بگاہے اپنی پسند کی ازدواجی خوشیاں حاصل کر سکیں۔ اسی طرح مردوں کے لیے ہماری کتاب ”ازدواجی خوشیاں۔۔۔ خواتین کے لیے“ مطالعہ بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے تاکہ ان کو علم ہو کہ بیویاں انھیں کون سی لذت مہیا کر سکتی ہیں۔ اس طرح مردوں کو یہ علم بھی حاصل ہوگا کہ ان کی بیویاں ان کے جنسی مسائل کے حل میں کس طرح ان کی مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے دونوں کا کردار علیحدہ علیحدہ ہے جب میاں بیوی دونوں کتب پڑھ لیں گے تو ان کے معلوم ہو جائے گا کہ خوشگوار گھریلو زندگی میں ان کا اور ان کے ساتھی کا کیا کردار ہے۔ بھرپور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ہماری کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے“ اس موضوع پہ اصل بنیادی کتاب ہے۔ اس لیے اس کتاب کا مطالعہ بھی بے حد مفید ثابت ہوگا۔

”ازدواجی خوشیاں۔۔۔ مردوں کے لیے“ ایک عملی کتاب ہے۔ اگر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے تو انشاء اللہ آپ کی ازدواجی اور گھریلو زندگی خوشیوں سے بھر جائے گی اور آپ کا گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ اہل علم کا خیال ہے کہ یہ تینوں کتب: 1- ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے“ 2- ”ازدواجی خوشیاں۔۔۔ خواتین کے لیے“ 3- ”ازدواجی خوشیاں۔۔۔ مردوں کے لیے“ پاکستانی معاشرے میں ازدواجی زندگی میں ایک انقلاب کی نقیب ثابت ہوں گی۔

کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے ایک بار آپ اسے سرسری پڑھ لیں، اور اپنے پسندیدہ اہم مقامات کے نیچے نشان لگا لیجئے۔ پھر نشان زدہ اہم نکات کو دوبارہ پڑھ لیں۔ بھرپور از دو واجی لطف کے لیے ”فورپلے“، ”مباشرت کے طریقے“ اور ”بھرپور از دو واجی خوشیاں“ والے حصوں کو بغور پڑھیں۔ ایک ایک طریقے کی اچھی طرح مشق کریں اور از دو واجی زندگی سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

بعض اہم چیزوں کی (خصوصاً مباشرت کے طریقوں) وضاحت کے لیے تصاویر اور خاکوں کی ضرورت ہے، کیونکہ ایک تصویر ہزار الفاظ کے برابر ہوتی ہے، مگر ہم نے انھیں کتاب میں شامل کرنا مناسب نہیں سمجھا۔ تاہم اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ یہ خاکے مبلغ 100 روپے کا منی آرڈر بھجوا کر براہ راست ہم سے حاصل کر سکتے ہیں۔

**خاکے حاصل کرنے کے لئے یہاں منی آرڈر**

**Prof Arshad Javed**

**Bio Test Clinic, Opp Fatima Memorial Hospital**

**681-Shadman-1, Lahore-Pakistan**

**Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430**

**mobile 0300-9484655 Email: prof\_arshadjaved@hotmail.com**

جیسا کہ گزشتہ صفحات میں عرض کر چکا ہوں کہ میری ”بیوی“ کو میرا اس موضوع پر لکھنا پسند نہیں چنانچہ ایک دن فرمانے لگیں کہ ”اب آپ کوئی ایسی چیز بھی لکھیں جسے ہم لوگوں کو بتا سکیں۔“ چنانچہ موجودہ کتاب اس موضوع پر میری آخری کتاب ہے۔ اب ان کی فرمائش پر میں نے روزنامہ ”جناح“ میں ”کامیابی“ کے عنوان سے کالم لکھنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ ”کامیابی“ میرا پسندیدہ موضوع ہے۔ میں گزشتہ 30 سال سے اس موضوع پر پڑھ اور غور و فکر کر رہا ہوں۔ کامیابی کے چند اصول ہیں۔ ہر کامیاب انسان انہی اصولوں پر شعوری یا غیر شعوری طور پر عمل کر کے کامیابی حاصل کرتا ہے۔ جب آپ ان اصولوں سے آگاہ ہو جاتے ہیں تو سالوں کا سفر مہینوں میں طے کر لیتے ہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ میں پاکستانی عوام خصوصاً نئی نسل کو ان اصولوں سے آگاہ کروں۔ نئی نسل ترقی کرے گی تو پاکستان ترقی کرے گا۔ اس جذبے کے تحت کالم کا یہ سلسلہ شروع کیا ہے اس کے علاوہ اس موضوع پر ہم ایک روزہ فری سیمینار بھی منعقد کرتے ہیں۔

کتاب کے حوالے سے اپنی قیمتی رائے دینا نہ بھولنے، خط لکھنے، پیغام (SMS) بھیجے، فون کیجنے، ملاقات بھی کر سکتے ہیں، میں آپ کا بے حد مشکور ہوں گا۔ اگر آپ کے پاس ازواجی خوشیوں کے حوالے سے کوئی Tips ہیں تو ہمیں ضرور مطلع فرمائیں، اگر وہ مفید پائے جائیں تو ان کو بھی کتاب کا حصہ بنایا جاسکے۔

ارشاد جاوید 881- شادمان - 1- لاہور 0300-9484655

[www.freepdfpost.blogspot.com](http://www.freepdfpost.blogspot.com)

#### Important Misconceptions About Sex

ہمارے معاشرے میں سیکس (Sex) کے حوالے سے بے شمار غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، جن کی وجہ سے نوجوان نسل بہت سے جنسی مسائل کا شکار ہے۔ ہم نے اپنی کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے (رہنمائے نوجوانی)“ میں 100 کے قریب جنسی مغالطوں کی اصل حقیقت تفصیل کے ساتھ بیان کی ہے۔ اہل علم کا خیال ہے کہ ہر نوجوان کو شادی سے پہلے ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے تاکہ وہ ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہو سکے۔ اس کتاب میں ان تمام مغالطوں کا تفصیلی ذکر ممکن نہیں بہتر ہے کہ مزید معلومات کے لیے ہماری کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے“ کا مطالعہ کر لیا جائے تاہم بعض اہم غلط فہمیوں کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔

#### 1۔ احتلام

اس سے مراد سوتے میں خواب یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستے منی (Semen) کا اخراج ہے۔ جن افراد کو مباشرت (Intercourse) یا خولہذتی (Masturbation) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو احتلام ہو جاتا ہے۔ یہ عمل 8، 10 سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی جنسی بیماری نہیں بلکہ ایک نارمل اور صحت مند عضو یا قاتی عمل یا کیفیت ہے، جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ روزانہ ہو سکتا ہے

یہ کتنا ہی کیوں نہ ہو اس کے انسانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔

## 2۔ خود لذتی

خود لذتی (Masturbation) سے مراد مباشرت اور احتتام کے علاوہ کسی دوسرے طریقے سے، منی (Semen) کا اخراج ہے۔ خود لذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی یعنی ہاتھ سے منی کا خارج کرنا ہے۔ ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط فہمیاں اسی حوالے سے پائی جاتی ہیں۔ ایک فرد اس عمل کو ہفتے میں ایک یا دو بار کر لیتا ہے۔ میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں 6، 7 بار تک کر لیتے ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 15 دفعہ تک کر لیتا تھا۔ اس نے ایسا کئی بار کیا، یعنی وہ جاگتے میں تقریباً ہر گھنٹے میں ایک بار کر لیتا تھا۔ وہ ابھی تک نہ صرف زندہ، ہٹا کٹا بلکہ کئی بچوں کا باپ ہے۔

مختلف محققین کے مطابق 95 فیصد تا 98 فیصد مرد اس عادت کا شکار ہیں۔ بہت سے بچے 10 سال کی عمر سے پہلے ہی خود لذتی شروع کر دیتے ہیں۔ اگرچہ خود لذتی کا شکار ایسے نوجوان ہوتے ہیں جن کی ابھی شادی نہیں ہوئی ہوتی، مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی ایسا کرتے ہیں۔ مشہور امریکی محقق کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں 70 فیصد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشت زنی (Masturbation) کر لیتے ہیں۔ یعنی ایک ماہ میں دو بار نوجوانوں کے علاوہ 70 سالہ بوڑھے بھی خود لذتی کرتے ہیں۔



اس حوالے سے ہمارے نوجوان دو قسم کے مسائل کا شکار ہیں:

I۔ جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف

II۔ شدید احساس گناہ

مشت زنی کے سلسلے میں ہمارے ہاں بہت سی غلط باتیں معروف ہیں مثلاً اس سے ذکر (Penis) کی رگیں ابھر آتی ہیں، یہ ٹیڑھا اور درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ فرد کی نشوونما رک جاتی ہے اور وہ شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا دماغ کمزور ہو جاتا ہے حتیٰ کہ فرد پاگل ہو جاتا ہے۔ مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں۔ یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جنسی اور جسمانی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔

بعض نام نہاد ماہرین کہتے ہیں کہ ایک حد تک تو اس کے کوئی نقصان نہیں لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر نقصان دہ ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں ہے کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ جتنی مرتبہ بھی کی جائے اس کا کوئی نقصان نہیں۔ فطری طور پر کوئی فرد اسے حد سے زیادہ کر ہی نہیں سکتا۔ تاہم زیادتی کی صورت میں منی کے بجائے خون آنے لگے گا اور انفیکشن (Infection) کی وجہ سے ذکر (Penis) سوج جائے گا اور خسیوں (Testicles) میں درد ہونے لگے گا۔ ایسی صورت میں ایک جفتے کے لیے مشت زنی چھوڑ دیں ہر چیز ماریٹل ہو جائے گی اور فرد کو کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں ہوگی۔

گزشتہ صدی میں مشیت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ ممالک میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی طرح کے نقصانات ثابت نہیں ہو سکے۔

مشیت زنی کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساس گناہ کا ہے۔ اس حوالے سے ائمہ اربعہ کی رائے میں اختلاف ہے۔

- 1۔ امام مالک رحمۃ اللہ علیہ اور امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔
- 2۔ امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لیے بوقت ضرورت کی جاسکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا
- 3۔ امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ اسے جائز سمجھتے ہیں، ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔ اسلام میں حلال اور حرام بہت واضح ہیں۔ مشیت زنی کے حوالے سے قرآن و سنت میں واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔ اس لیے امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی مشہور کتاب ”گناہ کبیرہ کی کتاب“ میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے، ان میں مشیت زنی شامل نہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ کم از کم گناہ کبیرہ نہیں۔ اگرچہ گناہ صغیرہ ہونے کی بھی کوئی واضح دلیل موجود نہیں ہے۔

### 3۔ ذکر (Penis) کا سناڑ

ہمارے ہاں اکثر مرد ذکر (Penis) کی لمبائی اور موٹائی کے حوالے سے بہت حساس

(Concious) ہیں۔

عام مردوں کا خیال ہے کہ عورتیں لمبا ڈ کر پسند کرتی ہیں۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ عورتیں ڈ کر کے سائز کے حوالے سے کم سوچتی ہیں۔ اکثر عورتیں چھوٹے ڈ کر کو پسند کرتی ہیں۔ بہت لمبا ڈ کر عورت کو پسند نہیں، کیونکہ اس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

ڈ کر کے سائز کے حوالے سے یہ ضابطہ بھی نام ہے کہ بھر پور جنسی لطف اور بیوی کی تسلی (Satisfaction) کے لیے لمبے ڈ کر کی ضرورت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کے اطمینان کا ڈ کر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اصل چیز یہ ہے کہ آپ جنسی عمل کیسے کرتے ہیں۔ عورت کی فرج (Vagina) کا سائز اوسط 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور اس کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی حساس ہوتا ہے اور اس حساس حصے تک 2 انچ تک سے کچھ لمبا ڈ کر آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ ویسے بھی 80 فیصد عورتیں صرف دخول (Penetration) سے آرگیزم (انتہائی لذت) حاصل نہیں کرتیں۔

یہ خیال بھی عام ہے کہ اولاد کے حصول کے لیے ڈ کر کا لمبا ہونا ضروری ہے۔ اگر ڈ کر لمبائی میں چھوٹا ہوگا تو اولاد پیدا نہ ہوگی۔ اس مغالطے کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ اولاد کے حصول کے لیے صرف منی (Semen) کا فرج (Vagina) میں داخل ہونا ضروری ہے۔ لہذا ڈ کر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بھر پور جنسی لطف کے لیے ڈ کر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ یہ بھی ایک مغالطہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ فرج دراصل خالی ٹیوب کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں۔ فرج کی دودھیا ریں ہوتی ہیں جو آپس میں ملی ہوتی ہیں۔

جنسی ہیجان میں خون کی زیادتی کی وجہ سے فرج کا بیرونی حصہ سوج کر مزید تنگ ہو جاتا ہے اس صورت میں پتلے سے پتلاؤ کر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف دے گا۔

بہت سے مردوں کا خیال ہے کہ ڈکڑ کو بالکل سیدھا ہونا چاہیے جب کہ حقیقت میں اکڑا ہوا ڈکڑ اکثر اوقات دائیں بائیں، اوپر نیچے کو جھکا ہوتا ہے۔ بمشکل ایک فی صد افراد کا ڈکڑ سیدھا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ڈکڑ کی کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا۔ 85 فی صد لوگوں کا ڈکڑ بائیں طرف ٹیڑھا ہوتا ہے۔ اسی طرح عموماً اکثر لوگوں کا بایاں خصبہ (Testicle) بھی کچھ نیچے ہوتا ہے اور ایک گولی بھی قدرے چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ مشت زنی نہ کرنے والوں کا ڈکڑ بھی بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے اور ڈکڑ کی رگیں بھی تناؤ میں خوب ابھر جاتی ہیں۔ رگیں جنسی زیادہ ابھرتی ہیں اتنا ہی زیادہ خون ڈکڑ میں جاتا ہے اور تناؤ بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

#### 4۔ منی (Semen)

ہمارے ہاں اکثر لوگ منی (Semen) کی ماہیت (Nature) کے حوالے سے بہت پریشان ہوتے ہیں کہ یہ چھوڑی ہے یا زیادہ، گاڑھی ہے یا پتلی۔ انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوانٹیٹی میں فرق ہوتا ہے، جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے اور کوئی Function نہیں ہے۔ منی کے ذریعے سپرم (نطفے) باہر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ منی میں نطفوں کے لیے

نیم حکیم منی کو جو ہر حیات، قوت حیات اور خون سے بھی قیمتی چیز سمجھتے ہیں۔ وہ منی کے بہنے کو خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی سمجھتے ہیں۔ ہمارے ہاں عموماً 100 قطرے خون کے منی کے ایک قطرہ کے برابر سمجھتے ہیں۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی نہ قوت حیات ہے اور نہ ہی خون سے زیادہ قیمتی۔ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار ضرور مشقت زنی کی ہوتی ہے۔ اس صورت میں خون کی دو بوتلیں نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائنٹ جو دن میں 15 بار تک مشقت زنی کر لیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے۔ جب کہ وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کتا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ چونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں لہذا اس کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور اولاد کی پیدائش کے لیے منی کا گاڑنا ضروری ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے منی کا صرف خارج ہونا (بعض اوقات فروانزال کے بغیر بھی بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتا ہے) اور اولاد کے لیے اس کا فرج میں جانا ضروری ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد کی منی بہت گاڑھی ہے مگر وہ نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتا ہے بلکہ بچے بھی پیدا نہیں کر سکتا، کیونکہ اس گاڑھی منی میں لطفے ہوتے ہی نہیں یا صحت مند نطفوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔

## 5۔ جریان / دھانت

پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہونے والے سفید مادے کو

جریان کہا جاتا ہے۔



نیم حکیم اسے ایک خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جو کہ ان کے مطابق بہت نقصان دہ ہے، جب کہ جدید تحقیق کی روشنی میں یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پانی پانے کے لیے زور لگاتا ہے۔ میڈیکل نقطہ نظر سے اس نام نہاد جریان کی کوئی حقیقت اور اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامات ہے۔ اس کے علاج کی بھی کوئی ضرورت نہیں۔

## 6۔ قطرے

جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے، تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے، نگلی تصویر دیکھتا ہے یا جنسی مخالف کو دیکھتا ہے یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کی وجہ سے اس کے ذکر سے سفید لیس دار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاصی حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان جب سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔ قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنائی مادہ ذکر کے منہ پر آ جاتا ہے جو چکنا ہٹ (Lubrication) کا کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔

بعض پرانے حکما کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے، یا پھر سال میں ایک بار ”سال میں ایک سے زیادہ بار مباشرت کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے۔“ نیم حکیموں کا خیال کے مطابق کثرت مباشرت صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس سے انسان کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے لوگ کثرت سے مباشرت کرتے ہیں مگر ان کی صحت ہم لوگوں سے بہت بہتر ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ کثرت مباشرت کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں ہے۔ چنانچہ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ کی جائے نقصان دہ نہیں ہے۔ ایک دن میں 10 بار بھی کی جاسکتی ہے۔

قرآن مجید کے مطابق مباشرت سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ ظاہر ہے کہ سکون کی زیادتی کس طرح نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کو ان لوگوں کی نسبت موت کا خطرہ (Risk) 50 فیصد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مباشرت کی وجہ سے مرد مٹانے اور پراسٹیٹ کے کینسر سے نسبتاً زیادہ محفوظ رہتا ہے ویسے بھی وہ لوگ جو جوانی میں ہفتے میں کم از کم دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں یہی لوگ بڑھاپے میں بھی مباشرت کے قابل ہوتے ہیں۔

## 8۔ مٹانے اور جگر کی گرمی

مٹانے اور جگر کی گرمی نیم حکیموں کا پسندیدہ مسئلہ ہے تیزابیت کی وجہ سے بعض اوقات پیشاب پیلا ہو جاتا ہے اگر روزانہ 10,8 گلاس پانی کے پی لیے جائیں تو تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب سفید ہو جاتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے فوری عرصت انزال کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے پڑھے لکھے حکماء اور ڈاکٹروں سے رابطہ کیا۔ تو معلوم ہوا کہ جب کسی نیم حکیم کو کوئی بیماری سمجھ میں نہیں آتی تو وہ اسے مٹانے اور جگر کی گرمی قرار دیتے ہیں، حالانکہ دنیا میں اس طرح کی کوئی بیماری موجود نہیں، اور نہ ہی اس کا کسی جنسی بیماری کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

## 9۔ پردہ بکارت (Hymen)

ہمارے ہاں پردہ بکارت (Hymen) کے سلسلے میں غلط معلومات کی بھرمار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ عورت کی فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے اور پہلی بار مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے، جس سے معمولی تکلیف ہوتی ہے اور کچھ خون بھی نکلتا ہے۔ بعض عورتوں میں یہ غیر معمولی طور پر سخت ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت اور باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔

بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ کچھ کا ماہواری کے دوران میں پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین میں یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا مباشرت کے دوران میں خون اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے اور بہت سی خواتین میں پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہو جاتا ہے لہذا اس پردے کی عدم موجودگی ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔ چنانچہ اس مسئلے کو کوئی اہمیت نہ دی جائے۔

## 10۔ جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے؟

یہ ایک بہت دلچسپ مفاطلہ ہے جب کہ اس کی کوئی حقیقت نہیں پھر پور جنسی لطف کے لیے میاں بیوی کا ایک ہی وقت میں جنسی لطف کے عروج پر پہنچنا بالکل ضروری نہیں صرف انتہائے لذت (آرگیزم) کا حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں پہلے آرگیزم حاصل کر لے یا بیوی اسی طرح بچے کی پیدائش کے لیے صرف خاوند کا انزال ضروری ہے عورت کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔

آپ اس وقت مشہور ماہر نفسیات پروفیسر ارشد جاوید کی کتاب ”ازدواجی خوشیاں“۔۔۔ مردوں کے لئے ”پڑھ رہے ہیں۔ اس کتاب کو ڈاکٹر سید رضوان الحق ایڈیٹر اینڈ ویب ماسٹر [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) نے عوام کو گراہی سے پہنانے کے لئے اپنی ویب سائٹ پر شائع کیا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ بھی اس معلوماتی کتاب سے استفادہ حاصل کریں تو انہیں بھی [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

## Chapter - 2

### شادی کیوں؟

بلوغت میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار کی وجہ سے لڑکوں میں شدید جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے وہ جنسی مخالف میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار (Production) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جنسی خواہش اور تनाव (Erection) کا تعلق اسی جنسی ہارمون کے ساتھ ہوتا ہے جس کی وجہ سے نوجوانوں میں جنسی آسودگی کے لیے شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور پھر وہ مختلف طریقوں سے جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں جنسی آسودگی کے چار ذرائع ہیں۔

مصنف کتاب: پروفیسر ارشد جاوید سے رابطہ کے لئے

Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430

mobile 0300-9484655 Email: prof\_arshadjaved@hotmail.com

ایڈیٹر ایندو یب ماسٹر ڈاکٹر سید رضوان الحق ایم بی بی ایس (ڈاؤ) کراچی کا

ای میل ایڈریس pakrishta1947@hotmail.com

1۔ شادی

2۔ احتلام

3۔ خود لذتی

4۔ زنا

☆ جنسی آسودگی کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

”عورتوں میں سے جو تمہیں اچھی لگیں ان سے نکاح کرو“ (النساء، 3)



”اور تم میں جو بے نکاح ہوں ان کے نکاح کر دیا کرو۔ اگر وہ غریب ہوں تو اللہ اپنے فضل سے ان کو غنی کر دے گا“ (النور 32)

☆ چنانچہ اللہ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

”اے نوجوانوں کی جماعت تم میں سے جو شادی کی استطاعت رکھتا ہو تو وہ ضرور شادی کرے۔ شادی نظر کو خوب جھکانے والی اور شرم گاہ کی حفاظت کرنے والی ہے اور جو شخص شادی کی استطاعت نہ رکھتا ہو تو وہ روزے رکھے۔ یہ روزے اس کی شہوت کو ختم کر دیں گے۔“ (بخاری)

☆ ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے۔

”نکاح میری سنت ہے جس نے میری سنت پر عمل نہ کیا وہ مجھ سے نہیں۔“ (ابن ماجہ)

شادی سے نہ صرف نسل انسانی کا سلسلہ جاری رہتا ہے بلکہ اس سے انسان کو لطف و سکون ملتا ہے۔  
☆ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

”اس نے تمہارے لیے تمہاری جنس سے بیویاں بنائیں تاکہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔“ (الروم 21)

☆ شادی سے نہ صرف انسان کو سکون نصیب ہوتا ہے بلکہ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ افراد غیر شادی شدہ لوگوں کی نسبت 50 فیصد کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت کی چار چیزیں دیکھ کر اس سے نکاح کیا جاتا ہے۔

- 1- مال
- 2- حسب نسب (خاندان کی وجہ سے)
- 3- حسن
- 4- دین

پس اے مخاطب تو دین دار عورت کو اپنے نکاح میں لاکر کامیاب ہو جا تیرا بھلا ہو۔ (بخاری۔ مسلم)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا یہ ارشاد بھی ہے کہ کنواری اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے شادی کی جائے۔ چنانچہ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مجھ سے پوچھا کہ اے جابر! تم نے شادی کر لی؟ میں نے عرض کیا جی ہاں! آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ کسی کنواری لڑکی سے کی ہے یا بیوہ سے؟ میں نے عرض کیا، بیوہ سے کی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کسی کنواری سے کیوں نہ شادی کی کہ وہ تم سے کھیتی اور تم اس سے کھیتے۔ (بخاری)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے۔ ”خوب محنت کرنے والی اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کرو کیونکہ میں تمہاری کثرت کی وجہ سے روز قیامت دوسری امتوں پر فخر کروں گا۔“ (مسند احمد۔ بیہقی)

ایک اور حدیث میں فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

”کنواری عورت سے نکاح کیا کرو کیونکہ وہ شیریں گفتار ہوتی ہے، زیادہ بچے جنمتی ہے اور چھوڑی چیز پر ہلد راضی ہو جاتی ہے۔“ (ابن ماجہ)

تاہم اللہ رب اعزت کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بیوہ عورتوں سے شادی کرنے سے منع نہیں فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بیوہ عورتوں سے شادی کی۔ البتہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے امتیوں کے لیے کنواری عورتوں سے شادی کو پسند فرمایا ہے۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نیم پاگل مریض لایا گیا جس کی چند ماہ پہلے شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوہ حاملہ تھی۔ نفسیاتی تجزیہ کے دوران میں معلوم ہوا کہ اسے اپنی بیوی پسند نہ تھی۔ اس نے شادی سے پہلے اپنی بیوی کو دیکھا نہ تھا۔ اسے اس کا جسم پسند نہ تھا۔ اس نے بیوی کو میکے بھیج دیا کیونکہ اسے اس کا قرب بھی ناپسند تھا۔ اس نے کئی بار طلاق دینے کا سوچا مگر بزدلی اور خاندانی دباؤ کی وجہ سے وہ ایسا نہیں کر سکا اور سوچ سوچ کر نیم پاگل ہو چکا تھا۔

جدید ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مرد دنیاوی طور پر بصارت کے ذریعے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔ یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر ابھرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مرد عورت کے حسن، ظاہری شکل و صورت اور جسمانی ساخت کی وجہ سے اسے پسند کرتا ہے۔ اگرچہ ہر فرد کے حسن کا معیار مختلف ہوتا ہے۔ جب کہ عورت ظاہری شکل و صورت کو زیادہ اہمیت نہیں دیتی بلکہ عورتوں کے لیے مرد کا پیشہ اور معاشرتی مقام (Status) شادی میں

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ”نکاح کرو جو تمہیں پسند آئیں، عورتوں سے دو دو اور تین تین اور چار چار اور اگر یہ خوف ہو کہ انصاف نہ کر سکو گے تو ایک سے۔“ (النساء 3)

آج کے ماہ نفسیات کہتے ہیں کہ کامیاب شادی کے لیے ضروری ہے کہ خاوند کو بیوی کی ایک آدھ چیز ضرور پسند ہو۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے 14 سو سال پہلے نکاح سے پہلے عورت کو دیکھ لینے کا حکم یا کم از کم مشورہ دیا تھا۔ چنانچہ رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

☆ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص سے جس نے کسی عورت سے شادی کرنے کا ارادہ کیا تھا پوچھا کیا تو نے اس کو دیکھ لیا ہے اس نے نفی میں جواب دیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جاؤ اس عورت کو دیکھ لو کیونکہ انصار کی آنکھوں میں کچھ (عیب) ہے۔ (مسلم)

☆ حضرت مغیرہ بن شعبہ نے ایک عورت کو پیغام نکاح دیا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تم اس عورت کو دیکھ لو۔ اس کے بعد تو قہ ہے کہ الفت و اتحاد قائم رہے۔ (احمد، ابن ماجہ، ترمذی، دارمی، نسائی)

☆ شادی سے پہلے شریک حیات کو دیکھ لینا مناسب ہے کہ اس سے رشتہ نکاح کی پائیداری کا سامان ہوتا ہے۔ (ترمذی)

☆ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے جو شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے اس کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو اس عورت کو ایک نظر دیکھ لے۔ (مشکوٰۃ)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص عورت کو شادی کا پیغام دے اور وہ اس کے سراپا سے وہ کچھ دیکھ سکے جس سے اس کا اس کی طرف میلان بڑھے تو وہ ایسا کر سکتا ہے۔ (مسند احمد)

☆ ایک اور حدیث میں ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتیٰ الامکان اسے دیکھ لینا چاہے کہ آیا اس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دلانے والی ہو۔ (ابوداؤد)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام بھیجے تو پھر اس عورت کو دیکھنے میں کوئی گناہ نہیں بشرطیکہ وہ شادی کا ارادہ رکھتا ہو اور ضروری نہیں کہ اس عورت کو بھی معلوم ہو کہ مجھے دیکھا جا رہا ہے (یعنی چھپ کر بھی اسے دیکھا جاسکتا ہے) (احمد)

قرآن و سنت کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ مرد کو چاہیے کہ وہ اپنی ہونے والی بیوی کو دیکھ لے (اس طرح بیوی بھی اس کو دیکھ لے گی) تا کہ وہ اس میں کوئی ایسی چیز دیکھ لے جس کی وجہ سے وہ اس میں کشش محسوس کرے۔ تاہم اللہ کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تنہائی میں ملنے سے منع فرمایا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”ہرگز ہرگز کوئی مرد کسی عورت کے ساتھ تنہائی میں نہ ملے کہ اس صورت میں ان کے ساتھ تیسرا شیطان ہوتا ہے۔ (ترمذی)

شادی کی دو بڑی اقسام ہیں۔ 1 - محبت کی شادی (Love Marriage)

2 - خاندان کی طرف سے طے کی گئی شادی (Arranged Marriage)



یورپ اور امریکہ میں تقریباً ہر شادی محبت کی شادی ہوتی ہے جو کہ اکثر اوقات نا کام ہوتی ہے۔ امریکہ میں طلاق کی شرح 50 تا 70 فیصد تک ہے۔ محبت کی شادی میں طلاق کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ شادی سے پہلے دونوں افراد اپنی شخصیت کا بہترین پہلو سامنے لاتے ہیں۔ لہذا دونوں ایک دوسرے کی صرف خوبیوں ہی سے آگاہ ہوتے ہیں اور محبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر شادی کے بعد محبوب کے لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کا صرف روشن پہلو ہی سامنے لائے۔ چنانچہ کچھ عرصہ بعد محبوب کی شخصیت کے تاریک پہلو بھی سامنے آنے لگتے ہیں، کیونکہ محبوب ایک انسان ہوتا ہے لہذا وہ بھی عام انسانوں کی طرح خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ویسے بھی آنکھوں سے عشق کی پٹی اترنے کے بعد محبوب کی معمولی خامیاں بھی نمایاں ہو کر نظر آنے لگتی ہیں۔ ویسے بھی دونوں ایک دوسرے سے غیر حقیقی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں جن پر پورا اترنا انسانی بس میں نہیں ہوتا جس کی وجہ سے محبت کی اکثر شادیوں کا انجام طلاق ہوتا ہے۔

دوسری طرف خاندان کی طرف سے طے شدہ شادیوں کی نا کامی کی شرح بہت ہی کم ہے۔ ہمارے اپنے بہت بڑے خاندان میں طلاق 3 فیصد سے زیادہ نہیں۔ مگر ان شادیوں میں ایک قباحت ہے کہ ان میں عموماً لڑکے لڑکی کی پسند کا خیال نہیں رکھا جاتا (محبت اور پسند میں فرق ہے) اگر اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے احکامات کے مطابق لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ لیں اور پسند کر لیں تو طلاق کی شرح اس سے بھی کم ہو جائے۔

شریعت شادی کے معاملہ میں کنایت (ہمسری اور برابری) کو ملحوظ خاطر رکھنا پسند کرتی ہے، یعنی شادی

دونوں خاندان نسلی، قومی، مالی اور معاشرتی لحاظ سے برابر ہوں دونوں ایک قبیلے سے ہوں یا مختلف قبیلوں سے مگر پھر بھی ہمیلہ ہوں۔ جدید نفسیات بھی اب اس اصول کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے یعنی ہم عموماً ان لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری طرح کے ہوں خصوصاً نسل، قوم، معاشی اور معاشرتی مقام کے لحاظ سے۔ ظاہر ہے کہ شادی پسند کے لوگوں کے ساتھ تو زیادہ کامیاب رہتی ہے۔

خاندان کے نظم و ضبط کو برقرار رکھنے کے لیے میاں بیوی میں ایک کا سربراہ ہونا ضروری ہے۔ اگر دونوں بالکل مساوی ہوں درجہ اور اختیارات رکھتے ہوں تو خاندان بد نظم کا شکار ہو جائے گا۔ عموماً مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے عورت سے نسبتاً افضل ہے۔ نفسیات کی جدید ریسرچ سے بھی یہ معلوم ہوا ہے کہ مرد کو خدا نے مسائل حل کرنے کی خصوصی صلاحیت دی ہے۔ اسی لیے اسلام میں خاندان کی سربراہی مرد کو سونپی گئی ہے۔

ارشادِ ربانی ہے ”مرد عورتوں پر قوام (حاکم) ہیں۔ اس بنا پر کہ اللہ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ وہ اپنے اموال خرچ کرتے ہیں۔ پس جو نیک عورتیں ہیں وہ شوہروں کی اطاعت کرنے والی اور ان کی غیر موجودگی میں بے وفائی الہی ان کے حقوق کی حفاظت کرنے والی ہوتی ہیں۔“ (النساء 34)

چنانچہ خاوند کی ذمہ داری ہے کہ وہ خاندان کو تحفظ دے، اس کی تمام ضروریات کو پورا کرے اور خاندان کی کفالت کرے خواتین کو حکم دیا گیا ہے کہ سوائے گناہ کے کام کے ہر کام میں خاوند کی اطاعت کریں۔ کسی بھی ادارے کے نظم و نسق کو چلانے کے لیے سربراہ کو بعض اوقات سختی کرنی پڑتی ہے چنانچہ قرآن مجید میں خاوند کو حسب ضرورت بیوی کو سزا دینے کی اجازت دی گئی ہے

مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے (یورپ اور امریکہ میں بہت سی عورتیں مردوں کو مارتی ہیں)۔  
 ارشاد ہے کہ ”ایسی عورتیں جن کی بددماغی کا تم کو احتمال ہو، ان کو زہانی نصیحت کرو، اور ان کو ان کے بستر میں تنہا چھوڑ دو اور ان کو مارو، پھر اگر وہ تمہاری اطاعت کرنا شروع کر دیں تو ان پر بہانہ مت تلاش کرو (مارنے کے لیے)“  
 (النساء: 76)

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورتوں کے ساتھ بہتر سلوک کرنے کی تاکید کی ہے۔ ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”عورتوں سے اچھا سلوک کرو“۔ ”تم لوگ عورتوں کے بارے میں اللہ سے ڈرو“، ایمان کے اعتبار سے کامل ترین شخص وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور تم میں سے بہترین لوگ وہ لوگ ہیں جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہوں۔“ (ترمذی) اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے نیک عورت کو بہترین متاع قرار دیا ہے۔ (مسلم) فرمان نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ کوئی شخص اپنی بیوی کو غلام کی طرح نہ مارے کیونکہ یہ بات مناسب نہیں کہ اول تو اسے مارے پھر آخر دن اس سے مباشرت کرے۔ (بخاری) دوسری طرف آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورت کو خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ اور نماز سے منع فرمایا ہے اور حکم دیا کہ خاوند جب بھی بیوی کو بستر پر بلائے وہ انکار نہ کرے۔ حدیث میں ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”شوہر جب اپنی بیوی کو اپنے بستر پہ بلائے اور وہ آنے سے انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں۔“  
 (بخاری)

نکاح اور شادی کے حوالے سے مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا مفید ہوگا۔

عورت کے لیے شادی کی بہترین عمر 20 تا 25 سال ہے اس دوران میں پیدا ہونے والی اولاد زیادہ صحت مند ہوتی ہے مرد کے لیے شادی کی بہترین عمر 25 سال تا 27 سال ہے ویسے 30 سال تک بھی ٹھیک ہے۔ بہتر یہ ہے کہ شادی کے وقت لڑکی کی عمر لڑکے سے 5 سے 10 سال چھوٹی ہو کیونکہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے عورت کا جسم جلد ڈھل جاتا ہے، جس کی وجہ سے عورت کے جسم میں کشش کم ہو جاتی ہے اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی اور ذہنی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لڑکی کی عمر کسی طرح لڑکے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی دوسرے کے پیغام نکاح پر پیغام بھیجنے سے منع فرمایا ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، نہ پیغام بھیجے نکاح کا کوئی تم میں سے اپنے مسلمان بھائی کے پیغام پر۔“ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی شخص اپنے بھائی کی مٹگنی نہ کرے۔ اپنے سے پہلے پیغام بھیجنے والا یا اس جگہ نکاح کر لے یا اس جگہ نکاح کی بات چیت چھوڑ دے۔ (مسلم - بخاری)

ماہرین کا خیال ہے کہ مٹگی اور شادی کے درمیان زیادہ طویل عرصہ نہیں ہونا چاہیے زیادہ سے زیادہ ایک سال کا وقفہ ہو۔ اگر درمیانی وقفہ زیادہ طویل ہو تو دونوں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔

شادی کی تاریخ طے کرتے وقت لڑکی کے حیض کا بھی ضرور دھیان رکھا جائے۔ ایسا نہ ہو کہ شادی کے ایک دن بعد ماہواری شروع ہو جائے۔ اس سے خاوند شدید جسمانی اور جنسی تناؤ کا شکار ہوگا۔ لہذا شادی کی تاریخ ماہواری کے 8 ، 10 دن بعد کی رکھی جائے تاکہ میاں بیوی مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہو سکیں۔ حیض کے فوراً بعد عورت کے جنسی جذبات عموماً سرد پڑ جاتے ہیں ان دنوں اس کی طبیعت میں چڑچڑاہٹ، اضمحلال، افسردگی اور بے چینی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ شادی دھوم دھام سے ہونی چاہیے تاکہ ہر کسی کو علم ہو کہ فلاں شخص کی شادی ہو گئی ہے ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”نکاح کا اعلان کرو، نکاح مسجد میں کرو، اور اس پر دف پیٹو (کہ خوب اعلان ہو) (ترمذی) اسلام میں خفیہ شادی سے منع کیا گیا ہے بعض فقہاء کے نزدیک خفیہ شادی زنا کے برابر ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ حلال و حرام میں حد فاصل نکاح کی شہرت اور دف ہے۔ (ترمذی)

شادی کرتے وقت اس چیز کا بھی دھیان رکھا جائے کہ میاں بیوی کے قد چھوٹے نہ ہوں۔ ایسی صورت میں اصول وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے قد چھوٹے ہوں گے جس کی وجہ سے یہ بچے احساس کمتری کا شکار ہو جائیں گے اور بچیوں کی شادیوں میں بھی مسائل پیدا ہوں گے یعنی دونوں میں سے ایک کا قد لازماً لمبا ہونا چاہیے۔ اسی طرح دونوں میاں بیوی کے رنگ بھی زیادہ سانسوٹے نہیں ہونے چاہئیں۔ اس صورت میں اصول وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے رنگ سانسوٹے ہوں گے اور یہ بے چارے بھی احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے۔



مزید برآں لڑکیوں کی شادی میں بھی وقت پیش آئیں گی۔ چنانچہ بہتر یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے ایک کا رنگ ضرور صاف ہو۔ نفسیاتی ریسرچ کے مطابق بچے ذہانت کے لحاظ سے عموماً ماں پر جاتے ہیں۔ لہذا شادی کے وقت بیوی کی ذہانت کو بھی مد نظر رکھا جائے۔ یعنی بیوی ذہین ہو۔ اس طرح اکثر بچے بھی ماں کی ذہانت حاصل کر لیں گے اور وہ تعلیمی میدان میں زیادہ کامیاب ہوں گے۔

[www.freepdfpost.blogspot.com](http://www.freepdfpost.blogspot.com)

## مباشرت

مباشرت شادی کی بنیاد ہے مگر بد قسمتی سے ہمارے ہاں لاعلمی کی وجہ سے اکثر لوگ اس سلسلے میں زیادہ معلومات نہیں رکھتے۔ مردوں کی اکثریت تو مباشرت کے اصل (Eaxct) مقام سے بھی آگاہ نہیں۔ انہیں صرف اندازہ ہے مگر وہ فرج (Vagina) کی اصل Location سے واقف نہیں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت سے شادی شدہ مرد بھی اس کے اصل مقام سے آگاہ نہیں، وہ صرف اندازے سے مباشرت کرتے ہیں۔ اسی لیے بعض اوقات لاعلمی کی وجہ سے خاوند دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں شدید شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے اور بیوی جسمانی اور ذہنی اذیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ خاوند کے لیے ضروری ہے کہ وہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی اپنی بیوی کے اعضائے مخصوصہ خصوصاً فرج کے اصل مقام سے پوری طرح آگاہ ہو جائے۔

☆ اسلام میں شادی کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت نیکی اور صدقہ ہے، جس کا میاں بیوی کو ثواب ملتا ہے یہ کوئی بری یا ناپسندیدہ چیز نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اپنی بیوی سے ہم بستری (مباشرت) کرنا صدقہ ہے۔ صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے کہا کہ ہم تو اپنی شہوت پوری کرتے ہیں پھر اس میں ہمارے لیے اجر و ثواب کیسے؟

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، تمہارا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص حرام طریقے سے شہوت پوری کرے تو اسے گناہ نہیں ہوتا (یقیناً ہوتا ہے) لہذا اس طرح اگر کوئی شخص حلال طریقے سے اپنی شہوت پوری کرتا ہے تو اسے اجر و ثواب سے نوازا جاتا ہے۔ (مسلم) اور اگر بیوی تعاون نہ کرے تو یہ گناہ گار ہوگی۔ (بخاری)

☆ اللہ تبارک و تعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی بیوی کے ساتھ مباشرت کی باتیں دوسرے لوگوں کو بتانے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ قیامت کے دن خدا کی نگاہ میں وہ شخص بہت برا ہوگا جو اپنی بیوی سے ہم بستر ہوا اور وہ اس کے راز کو (لوگوں پر) ظاہر کرے۔ (بخاری)

☆ مباشرت ایک Team Work ہے جس میں دونوں میاں بیوی کا تعاون ضروری ہے۔ اگرچہ زیادہ ذمہ داری مرد پر ہے۔ دونوں میں سے کوئی ایک بھی بھرپور تعاون نہ کرے تو مباشرت بھرپور رلف سے محروم ہوتی ہے۔ ☆ ہمارے ہاں یہ خیال ہے کہ زیادہ مباشرت انسانی صحت کے لیے مضر ہے، جب کہ جدید تحقیق کے نتائج اس کے بالکل الٹ ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل 1997ء کی ایک ریسرچ میں سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ وہ مرد جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی عمریں نسبتاً لمبی ہوتی ہیں۔ وہ مرد جو ہفتے میں کم از کم 2 بار مباشرت کرتے ہیں انہیں موت کا خطرہ (Risk) ان مردوں کی نسبت 50 فیصد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں صرف ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ریگولر ٹیکس دونوں میاں بیوی کے لیے مفید ہے۔

اس سے جنسی ہارمون Testosterone کی سطح (Level) بلند ہو جاتی ہے جو مرد کی جنسی خواہش اور تواتر کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اس کی وجہ سے مرد جنسی لحاظ سے زیادہ طاقت ور اور پر اعتماد محسوس کرتا ہے اور جنسی عمل کو تھکے کے آخری حصے تک جاری رکھ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ باقاعدہ سیکس سے مرد پر اسٹیٹ اور مٹانے کے امراض خصوصاً کینسر اور ہرنیا سے بھی نسبتاً محفوظ رہتا ہے۔ مردوں کی طرح عورتوں کے لیے بھی زیادہ سیکس مفید ہے۔

خواتین میں زمانہ جنسی ہارمون (Estrogen) کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھنے کے لیے ریگولر سیکس بہت ضروری ہے۔ Estrogen کی زیادہ مقدار عورت کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے جو کہ سن یا س (Menopause) میں پتلی اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Estrogen کی زیادتی خواتین کو دل کے مسائل سے بھی بچاتی ہے اور زندگی کو خوشی کا احساس دیتی ہے۔ باقاعدہ سیکس کی وجہ سے عورت سن یا س کے بہت سے مسائل سے بچ جاتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ آرگیزم (انتہائی لذت) بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ Estrogen اور Testosterone کے لیول (Level) کو برقرار رکھنے کے لیے نفثے میں ایک دو بار مباشرت مفید اور ضروری ہے۔ ویسے بھی جنسی عمل ثواب کا باعث ہے پھر اس ثواب کے حصول میں کنجوی کیوں؟ ایک مرد روزانہ 4، 5 بار آسانی کے ساتھ مباشرت کر سکتا ہے۔ 10 بار بھی کی جاسکتی ہے۔ میرے اپنے ایک کلائنٹ نے ایک گھنٹہ میں 4 بار اور ایک دن میں 8 بار مباشرت کی۔ تاہم جنسی عمل صرف مباشرت نہیں، جنسی سکون کو مباشرت کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جس کا مفصل ذکر آگے آئے گا۔

☆ مرد عموماً پہلے آرگیزم (انتہائے لذت) اور انزال سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے جب کہ خواتین اکثر اوقات دوسرے یا تیسرے آرگیزم سے۔ یاد رہے کہ 95 فیصد خواتین آرگیزم کے ساتھ سوا دھارغ نہیں کرتیں۔

☆ ہمارے ہاں یہ بات بہت معروف ہے کہ عورت کے لیے لمبی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔ جب کہ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت کو طویل مباشرت ناپسند ہے۔ خصوصاً وہ عورتیں جو صرف مباشرت سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ تقریباً 80 فیصد عورتیں صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں چاہے مباشرت کتنی ہی طویل کیوں نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر مباشرت 30 منٹ سے زیادہ جاری رہے تو عورت کی فرج خشک ہو جاتی ہے، اس میں سوجن ہو جاتی ہے جو اس کے لیے تکلیف کا باعث ہوتی ہے۔

☆ مرد اور عورت جنسی لحاظ سے ایک دوسرے سے کافی مختلف ہیں۔ مرد معمولی اشتعال (Stimulation) سے بہت جلد جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور منزل (Discharge) ہو کر جنسی سکون حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لیکن اگر وہ جنسی اشتعال کے بعد منزل نہ ہو تو شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) اور تکلیف (Discomfort) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر خاوند کو بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے بار بار اس تجربے سے گزرنا پڑے تو وہ سیکس میں دلچسپی کھودیتا ہے اور بعض انتہائی صورتوں میں وہ نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔

☆ ماسٹراینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق عموماً 50 سال کی عمر تک انزال کے بعد مرد کا 50 فیصد تناؤ فوراً ختم ہو جاتا ہے اور 50 فیصد برقرار رہتا ہے۔ اگر تناؤ طویل عرصہ جاری رہے تو پھر عموماً انزال کے بعد جلد ختم نہیں ہوتا۔



اگر ذکر (Penis) کو انزال کے بعد فرج (Vagina) سے فوراً نکال لیا جائے تو سارا تनाव فوراً ختم ہو جاتا ہے لہذا انزال کے بعد ذکر کو فوراً فرج سے باہر نہ نکالا جائے تاکہ اگر بیوی نے ابھی تک آرگیزم حاصل نہیں کیا تو وہ بھی حاصل کر لے۔

☆ جنسی لحاظ سے مرد اور عورت میں ایک بنیادی فرق یہ ہے کہ مرد جنسی عمل کے لیے جلد (دو تین منٹ میں) تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسے آرگیزم (انتہائے لذت) سے پہلے کم از کم 30 منٹ جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ اسی طرح مرد مباشرت میں دو تین منٹ میں منزل ہو کر آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 4 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی احساسات (Feeling) بھی ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مرد بنیادی طور پر جنسی ہیجان (Tension) کو خارج (Release) کرنا چاہتا ہے جب کہ عورت کے احساسات اس کے بالکل الٹ ہوتے ہیں۔ اسے جنسی خوشی اس وقت زیادہ محسوس ہوتی ہے جب اس کے جنسی ہیجان میں آہستہ آہستہ اضافہ ہو۔

☆ ہمارے ہاں عموماً سمجھا جاتا ہے کہ میاں بیوی اکٹھے آرگیزم حاصل کرتے ہیں تو یہ زیادہ لطف انگیز ہے جب کہ مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر عورت پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو یہ عورت کے لیے زیادہ لذت ہے۔ دوسری طرف خاوند بھی بیوی کے پہلے آرگیزم حاصل کرنے سے پرسکون ہو جاتا ہے۔ اس کے سر سے بیوی کو مطمئن کرنے کا بوجھ اتر جاتا ہے اور وہ مباشرت سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

☆ جنسی خواہش کے لحاظ سے بھی میاں بیوی ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کسی مرد میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے اور عورت میں زیادہ اور کبھی اس کا الٹ۔ یعنی کبھی خاوند میں جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کبھی بیوی میں۔ عموماً مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت کچھ زیادہ اور شدید ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مرد کی جنسی خواہش اور دلچسپی 17 تا 19 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے جب کہ عورت کی جنسی عروج کی عمر 35 تا 39 سال ہے۔ مرد اور عورت کی جنسی خواہش اور دلچسپی میں تبدیلی آتی رہتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ اور زیادہ مصروفیت کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ دوسری طرف خاوند گھر سے باہر پرکشش خواتین کو دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے زیادہ جنسی انگیزت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں اس کے جنسی جذبات فوراً بھڑک اٹھتے ہیں پھر وہ جنسی سکون چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ رب العزت کے پیارے حبیب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ”تم میں سے کسی کو جب (کوئی دوسری) عورت بھلی محسوس ہو اور دل پر چوٹ پڑے تو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر ہو۔ اس تدبیر سے اجنبی عورت کا اثر دل سے جاتا رہے گا۔“ (مسلم) اس لئے ضروری ہے کہ بیوی ایسی صورت حال میں خاوند کے ساتھ تعاون کرے ورنہ گناہ گار ہوگی۔

☆ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 2/3 خواتین مردوں کی نسبت مباشرت کی کم خواہش رکھتی ہیں۔ کینزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق شادی کے شروع میں خاوند بیوی سے زیادہ مباشرت کی خواہش رکھتا ہے۔ لیکن درمیانی عمر (40-35 سال) میں الٹ یعنی اس عمر میں عورت زیادہ جنسی خواہش رکھتی ہے۔

ہنٹ (Hunt) کے سروے سے معلوم ہوا کہ 5 فیصد عورتوں میں شادی کے بعد مباشرت کی خواہش نسبتاً کم تھی مگر Redook کے سروے میں 33 فیصد بیویوں نے بتایا کہ ان کی خواہش تھی کہ وہ موجودہ حالت سے زیادہ مباشرت کرتیں، یعنی ان کی جنسی خواہش شادی کے ابتدائی دنوں میں زیادہ تھی۔

☆ اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ مردیکس کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جب کہ عورت رومانس کو۔ مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ دونوں مباشرت چاہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں عورت بھی سیکس کو بہت پسند کرتی ہے فرق یہ ہے کہ عورت کو سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لیے کم از کم 20 تا 30 منٹ محبت کے کھیل (Foreplay) کی ضرورت ہے جب کہ مرد کو عموماً صرف 2، 3 منٹ کے فورپلے کی ضرورت ہے اور بعض کو تو کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ فوراً جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک بات پر تقریباً سارے ماہرین متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر مباشرت اور انزال چاہتا ہے۔ وہ مرد جن کو بھرپور سیکس ملتا ہے وہ اپنی بیویوں کو بھرپور محبت دیتے ہیں۔ کیونکہ مرد کے دل اور روح کو کھولنے کے لیے اسے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔

☆ مباشرت کے وقت شدید جنسی اشتعال کی وجہ سے مرد کے جسم میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں مثلاً نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ فشارخون (Blood Pressure) اور سانس کی رفتار دوگنی ہو جاتی ہے اور گرمیوں میں مرد کا جسم پسینے سے شرابور ہو جاتا ہے۔

## جسمانی معائنہ (Physical Examination)

چند دن پہلے ایک دہن نے مجھے بے پناہ خوشی کے ساتھ فون کیا کہ آخر کار ہماری مدد سے وہ مباشرت کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ یہ ان کی پہلی مباشرت تھی جو کہ شادی کے ڈیڑھ سال بعد ہوئی۔ دونوں میاں بیوی نوجوان اور پڑھے لکھے تھے۔ شروع میں کئی ماہ تک ان کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کرنی کہاں ہے۔ کراچی کے معروف ڈاکٹر سید مہین اختر نے اپنے ایک دلچسپ کیس کا ذکر کیا ہے۔ شادی کے تقریباً ایک سال بعد دونوں میاں بیوی ڈاکٹر صاحب کے پاس آئے، پریشان تھے کہ بیوی ابھی تک حاملہ نہیں ہوئی۔ جب تفصیلی انٹرویو کیا گیا تو عجیب بات سامنے آئی کہ دونوں کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کہاں کرنی ہے اور وہ گزشتہ ایک سال سے ناف میں مباشرت کر رہے تھے۔ گزشتہ دنوں میں نے بہت سے شادی شدہ اور ایسے غیر شادی شدہ نوجوان جن کی جلد شادی ہونے والی تھی، سے پوچھا کہ کیا ان کو مباشرت کی Exact جگہ کا علم ہے یقین کریں کہ کسی ایک کو بھی علم نہ تھا۔

ہمارے ہاں مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فیصد کو مباشرت کے اصل (Exact) مقام کا علم نہیں ہے۔ وہ نہیں جانتے کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے۔ وہ صرف اندازے سے مباشرت کرتے ہیں نتیجتاً شروع میں اکثر مردوں کو دخول میں دقت ہوتی ہے جس کی وجہ سے بعض مرد دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی منزل ہو جاتے ہیں جس سے انہیں شرمندگی اور عورت کو شدید جھنجھلاہٹ ہوتی ہے اور بعض افراد کا تناؤ دخول کی تک و دو میں ختم ہو جاتا ہے۔ جو دونوں میاں بیوی کے لیے مایوسی کا سبب بنتا ہے۔

مرد تو مرد بہت سی لڑکیاں بھی اپنے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے مختلف حصوں سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ اس کی وجہ بہت سادہ ہے۔ عورت کے جنسی اعضاء پوشیدہ ہوتے ہیں چنانچہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم ہو کہ کون سی چیز کہاں ہے۔ اس کے لیے وہ اپنے اعضائے مخصوصہ کا اچھی طرح معائنہ کرے۔ (معائنہ کے لیے ایک خصوصی مشق ہماری دوسری کتاب ”ازدواجی خوشیاں خواتین کے لیے“ میں موجود ہے۔ جب بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ سے پوری واقفیت حاصل کر لے تو شادی کے شروع میں ہی خاوند کو بھی نہ صرف اپنے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کی وضاحت کرے بلکہ روشنی میں خاوند کو اس کا معائنہ بھی کرائے، تاکہ خاوند کو مباشرت کے اصل مقام سے پوری آگاہی حاصل ہو جائے، اسی طرح مباشرت میں نہ صرف اسے دخول میں مشکل پیش نہیں آئے گی بلکہ کسی غلطی کا امکان بھی نہ ہوگا۔ لاعلمی کی وجہ سے بعض اوقات خاوند فرج (Vagina) کی بجائے مقعد (Anus) میں مباشرت کر لیتے ہیں جو قطعی طور پر حرام ہونے کے علاوہ نہایت تکلیف دہ اور مضر صحت بھی ہے۔

مرد کے لیے عورت کے اعضائے مخصوصہ کو جاننے کا ایک موثر ذریعہ یہ ہے کہ وہ پہلے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا خاکہ اور تصویر دیکھ لے۔ اس طرح کی تصاویر میڈیکل کی کتب میں آسانی سے دیکھی جاسکتی ہیں۔ آپ ہمیں خط لکھ کر بھی یہ خاکے اور تصاویر حاصل کر سکتے ہیں۔ خاکے اور تصویر کی مدد سے عورت کے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کو اچھی طرح دیکھ اور سمجھ لیا جائے اور پھر اس علم کی روشنی میں بیوی کی مدد سے ان اعضاء کا تفصیلی معائنہ اور



## خاکے حاصل کرنے کے لئے یہاں منی آرڈر

Prof Arshad Javed

Bio Test Clinic, Opp Fatima Memorial Hospital

681-Shadman-1, Lahore-Pakistan

Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430

mobile 0300-9484655 Email: prof\_arshadjaved@hotmail.com

معائنہ کے لیے بیوی روشنی میں سرین کے بل فرش پہ بیٹھ جائے بستر پر نہ بیٹھے، وہ نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرج نیچے کو دھنس جاتی ہے۔ اس طرح صحیح معائنہ نہ ہو سکے گا فرش پر بیٹھنے کی صورت میں بیوی ٹانگیں آگے کو پھیلائے مگر گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں جوڑی سے کھلی ہوں یا وہ بستر یا فرش پر لیٹ جائے گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں کھلی ہوں۔ خاوند نارچ کی مدد سے اعضائے مخصوصہ معائنہ کرے۔

مجموعی اعضائے مخصوصہ کو (Vulva) کہا جاتا ہے اسے اردو میں اندام نہانی کہتے ہیں۔ یہ عورت کی ناف کے نیچے دو ناگوں کے درمیان ہوتی ہے۔ اس کے دو لب ہوتے ہیں جن کے اوپر بال ہوتے ہیں۔ انہیں بیرونی لب کہا جاتا ہے اب بیوی اپنے دونوں ہاتھوں سے اپنے بیرونی لبوں کو کھولے نیچے گلابی رنگ کے اندرونی لب نظر آئیں گے۔

اوپر کی طرف جہاں اندرونی لب ملتے ہیں وہاں آپ کو ایک دانہ سا نظر آئے گا جو کہ عورت کا غلظ (Clitoris) ہے۔ اس کے اوپر ٹوپی (Hood) سی ہوتی ہے۔ غلظ کا کچھ حصہ جسم کے اندر اور کچھ باہر ہوتا ہے اس سے تقریباً ایک انچ نیچے پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔ اس کے نیچے فرج (Vagina) ہوتی ہے بالکل نیچے مگر بیرونی لبوں کے باہر مقعد (Anus)، بیوی کی بدو سے ان سب اعضا کا اطمینان سے معائنہ کریں کہ کون سی چیز کہاں ہے، تاکہ مباشرت میں دخول کے وقت غلطی نہ ہو۔ گزشتہ دنوں یورپ سے میرے پاس ایک نوجوان علاج کے لیے آیا اسے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا مفصل علم نہ تھا جس کی وجہ سے پہلی رات مباشرت کے دوران غلطی سے اس نے مقعد میں دخول کیا۔

خاوند کا اپنی بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھ مگر اپنی بیوی سے نہ چھپا (ابو داؤد، احمد، ترمذی) حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا کہنا ہے کہ مباشرت کے وقت اپنی بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنا اولیٰ اور افضل ہے۔ اس لیے کہ اس کی وجہ سے اس کی لذت کو زیادہ مکمل طور پر اور بھرپور طریقے سے حاصل کیا جاسکتا ہے (ہدایہ) دوسری طرف حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک روایت ہے کہ ”میں نے کبھی اللہ کے رسول ﷺ کی شرم گاہ نہیں دیکھی۔ اہل علم کے مطابق یہ روایت باطل اور جھوٹی ہے کیونکہ اس کی سند میں برکتہ بن محمد طبری کذاب راوی ہے۔“

## جنسی لحاظ سے حساس حصے (Erogenous Zones)

ویسے تو عورت اور مرد کا تمام جسم ہی جنسی لحاظ سے حساس ہوتا ہے مگر کچھ مقامات دوسروں سے نسبتاً زیادہ حساس ہوتے ہیں جنسی لطف کے لیے ایک دوسرے کے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

### بظُر (Clitoris)

ماہرین کے مطابق عورت کے جسم کا حساس ترین حصہ اس کا بظُر ہے تاہم کچھ عورتوں کی فرج (Vagina) زیادہ حساس ہوتی ہے بظُر عورت کے اعضائے مخصوصہ (Vulva) کے اوپر والے حصے میں جہاں اندرونی لب ملتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ یہ مرئی کی کافی یا مٹر کے دانے جیسا ہوتا ہے اس کا سائز عموماً "1/5" تا "1/4" انچ ہوتا ہے تاہم اس کا سائز چھوٹا، بڑا ہو سکتا ہے بظُر کو عورت کی ناٹلیں کھول کر آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ اچھی طرح دیکھنے کے لیے اس کے Hood کو ایک طرف کر دیں بظُر کو مشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت لازماً جنسی عروج (Orgasm) حاصل کر لیتی ہے یہ جنسی اشتعال میں آکر جاتا ہے مگر جنسی اشتعال کے عروج (Pleatu) اور آرگیزم کے بعد سکڑ جاتا ہے۔ بظُر کا جنسی لطف کے علاوہ اور کوئی مقصد نہیں چوں کہ یہ فرج (Vagina) سے کافی دور تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام حالات میں مباشرت کے دوران ذکر (Penis) اس کو چُٹ نہیں کرتا۔ اسے عموماً انگلی سے ہی چھونا اور مشتعل کرنا پڑتا ہے بظُر کو چھونا فرج کے چھونے سے زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے عورت کے جنسی عروج کے بعد یہ بہت حساس ہو جاتا ہے پھر عورت کو اسے چھونا پسند ہوتا

چھونے سے اسے تکلیف ہوتی ہے تاہم اس کی حساسیت بدلتی رہتی ہے اس کا سب سے حساس حصہ اس کے اوپر والا حصہ ہوتا ہے اگرچہ اس کے پہلو بھی حساس ہوتے ہیں۔

## جی سپاٹ G Spot

بظن کے بعد عورت کا دوسرا حساس حصہ، جنسی، حصہ جی سپاٹ کہلاتا ہے اس کو ایک جرمن ڈاکٹر Earnest Grafen Berg نے 1950ء میں دریافت کیا اور اب یہ اسی کے نام موسوم ہے اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے بستر کے اوپر لیٹ جائے تو یہ مقام اس کی فرج کے ایک دو انچ اندر فرج کی اوپر والی دیوار میں ہوتا ہے۔ اس کو مشتعل کرنے سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے، مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور دخول یعنی مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے مگر بہت لطف انگیز۔ یہ عموماً چھوٹے لمبے کی شکل کا ہوتا ہے مگر رگڑنے سے مشتعل ہو کر دو گنا ہو جاتا ہے تاہم ہر عورت کے جی سپاٹ کے سائز اور مقام میں فرق ہوتا ہے اسے مشتعل کرنے سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے اور عورت کو پیشاب کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔ لہذا اسے مشتعل کرنے سے پہلے عورت کو پیشاب کر لینا چاہیے تاہم اگر اشتعال جاری رہے تو 2 منٹ تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے۔ جی سپاٹ کے آرگیزم سے 54 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں اور 14 فیصد ہمیشہ اخراج کرتی ہیں یہ اخراج بے رنگ ہوتا ہے تاہم اخراج یا بغیر اخراج کے آرگیزم کے لطف میں معمولی فرق ہوتا ہے ایک سروے میں 80 فیصد خواتین نے اسے جنسی لحاظ سے بہت حساس حصہ قرار دیا۔

ایک اور سروے میں 66 فیصد عورتوں نے بتایا کہ ان کو اس جگہ کا علم ہے ہمارے ہاں 99.9 فیصد لوگ جی سپاٹ سے آگاہ نہیں۔ ڈاکٹر Davidson اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر عورت جی سپاٹ رکھتی ہے اور اخراج کی اہل ہے مگر اخراج عموماً دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں حاصل ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ عورت ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے مباشرت میں جی سپاٹ تک پہنچنے کے لیے پیچھے سے دخول یعنی Doggy Style زیادہ مناسب ہے جب کہ بعض خواتین خود ہی خاوند کے ذکر کو جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہیں۔

اپنے جی سپاٹ کو تلاش کرنے کے لیے آپ اپنی فرج میں گھڑی کا تصور کریں اس کے 12 بجے ناف پر تصور کریں اور جی سپاٹ 11 بجے اور 1 بجے کے درمیان ہوگا اس کی تلاش کے لیے اپنی انگلیاں فرج میں داخل کر کے اس مقام کو انگلیوں سے دائیں بائیں زور زور سے رگڑیں وہ جگہ سوج جائے گی۔ آپ کو پیشاب کی خواہش ہوگی مگر آپ Rub کرتی جائیں حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اگر رگڑنا جاری رکھیں گی تو ایک سے زیادہ آرگیزم اور اخراج حاصل کر سکتی ہیں۔

## فرج (Vagina)

عورت کا تیسرا حساس حصہ اس کی فرج ہے ساری فرج حساس نہیں ہوتی بلکہ اس کا صرف بیرونی تیسرا حصہ، ایک تا ڈیڑھ انچ حساس ہوتا ہے بعض عورتوں کے فرج کے منہ (Entrance) کی بجائے اس کی دائیں اور بائیں اطراف زیادہ حساس ہوتی ہیں۔



عورت کی اندام نہانی کے لب بھی بہت حساس ہوتے ہیں بیرونی لب جن پر بال ہوتے ہیں کم اور اندرونی سرخ لب زیادہ حساس ہوتے ہیں بعض اوقات اندرونی لبوں کے اشتعال سے بھی عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

عورت کے پستان بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں یعنی عورتیں (ایک فیصد) صرف ان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں پستان چھوئے بڑے ہو سکتے ہیں مگر چھاتیوں کے سائز کا عورت کی جنسی حساسیت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹی چھاتیاں زیادہ اور بڑی کم حساس ہو سکتی ہیں پستان دیکھنے میں بھی جنسی طور پر بہت پرکشش ہوتے ہیں ان کا سب سے حساس حصہ ان کے نیلز ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتوں کے نیلز اور اندام نہانی کا باہر واسطہ تعلق ہوتا ہے چنانچہ نیلز کو مشتعل کرنا دراصل Vulva کو مشتعل کرنا ہے۔ جنسی ہیجان میں نیلز تن جاتے ہیں مگر دودھ پلانے والی عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایک نیل نسبتاً زیادہ حساس ہوتا ہے عورت کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے تاکہ وہ جنسی لطف کے لیے اپنے خاوند کو بتا سکے۔

پستان کے بعد عورت کے سرین بھی کافی حساس ہوتے ہیں ان کو چھیڑنا اور مشتعل کرنا عورت کو پسند ہے یہ دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت لگتے ہیں بہت سے مرد صرف ان کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

## دوسرے حساس حصے

ناف کے نیچے اور اندام نہانی کے لبوں کے اوپر بالوں والا حصہ بھی بہت حساس ہوتا ہے اسی طرح پیٹ خصوصاً پیٹ کی بائیں طرف ناف اور ناف کے نیچے والا حصہ بھی کافی حساس ہے اس کے علاوہ فرج اور مقعد کے درمیان والا حصہ جنسی طور پر بہت حساس ہے خود مقعد کے ارد گرد کے حصے کو مشتعل کرنا بھی بہت سی عورتوں کو پسند ہے۔

## جنسی لحاظ سے یہ حصے بھی حساس ہیں

رائیس، خصوصاً ان کا اندرونی حصہ، بازوان کا اندرونی حصہ، گال، ہونٹ، زبان، منہ کا اندرونی حصہ، بغل، کمر، گردن اور اس کا پچھلا اور بائیں طرف کا حصہ، گلا، کان کی لوائیں، کان کی لوؤں کے پیچھے والا حصہ، گٹھنوں کا پچھلا حصہ، ہاتھوں کی انگلیوں کی پوریں، پاؤں کا انگوٹھا اور جلد وغیرہ۔

## تازہ ترین ریسرچ

تازہ ترین ریسرچ میں ماہرین نے مزید دو حساس مقامات کی نشاندہی کی ہے یو سپاٹ (U Spot) یعنی پیشاب کی نالی کا اگلا سوراخ (Urethral Opening) ایکس سپاٹ (X Spot) یعنی بچہ دانی کا منہ (Cervix)۔

## جنسی لحاظ سے مردوں کے حساس حصے

مردوں کا سب سے حساس حصہ اس کا ذکر (Penis) ہے خصوصاً ذکر کا اگلا حصہ یعنی حشفہ (Glans) جسے ذکر کی ٹوپی بھی کہا جاتا ہے حشفہ کا چاروں طرف والا حصہ یعنی اس کے کنارے حشفہ سے بھی زیادہ حساس ہیں۔

اس طرح حشفہ کے نیچے والی جھلی جو حشفہ اور ذکر کی شافٹ کو ملاتی ہے بھی بہت حساس ہوتی ہے ذکر کا سوراخ بھی بہت حساس ہے۔

ذکر کے بعد مرد کے خصبے (Testicles) اور خصبیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ بھی جنسی طور پر بہت حساس ہے مقعد خود بھی بہت حساس ہے مقعد کے ارد گرد کا حصہ بھی کافی حساس ہے پراسٹیٹ کو مردانہ جی سپاٹ کہا جاتا ہے۔ اس کو بلا واسطہ چھوا نہیں جاسکتا اس کو چھونے کے لیے مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصبیوں اور مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصبیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مرد کے کان، منہ، گردن، گلا، کندھا خصوصاً بایاں کندھا، کالربون کی نیچے والی جگہ، نپلز، ناف، ریڑھ کی ہڈی کا نیچا حصہ، رانوں کا اندرونی حصہ، ہاتھ اور پاؤں کے تلوے اور پاؤں کے انگوٹھے وغیرہ بھی جنسی طور پر کافی حساس ہیں۔

میاں بیوں کو شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کر لینی چاہیے اس سلسلہ میں کھل کر بات کی جائے چوں کہ عورت کو جنسی عروج تک پہنچنے یعنی آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد کی نسبت بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہے لیکن اگر خاوند اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے تو وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے عورت اپنے پورے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے مثلاً چھونا، سہلانا، تھپتھپانا، بھیجننا، کاننا، مساج کرنا، چومنا، چاٹنا وغیرہ اور جانے کہ اس کا

اور پھر اپنے میاں کو بتائے کہ وہ اسے کس طرح مشتعل کرے تاکہ وہ بھی جلد آگیزم حاصل کر لے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خاوند بیوی کے سارے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے، مثلاً چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، مساج کرے، چومے، چالے، جھپٹے، کالے، مارے وغیرہ اس دوران میں بیوی اپنی پوری توجہ اپنے احساسات پر مرکوز کرے اور میاں کو بتائے کہ وہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کرے۔ اسے بتائے کہ اسے (بیوی) کہاں کیا کرنا اچھا لگتا ہے پھر جب میاں وہی کچھ کرے گا تو وہ ازدواجی خوشیوں سے بھرپور لطف اٹھائے گی ماہرین کا خیال ہے بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا اور جاننا بہت ضروری ہے۔

## اپنے پسندیدہ موضوع پر کلمک کریں

Career: کالج گریجویٹ نوکری کیسے حاصل کریں Education: آن لائن یونیورسٹی کا انتخاب  
Finance: اسٹاک مارکیٹ کی بنیادی باتیں Immigration: امریکہ، کینیڈا، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ وغیرہ  
Health: دماغی قوت بڑھانے میں وٹامن B اور Iron کا استعمال Horoscope: ستارے کی اہمیت اور  
حقیقت Insurance: بہترین آٹوموبائل انشورنس Investment: آن لائن انویسٹمنٹ کا طریقہ  
Marketing: مارکیٹنگ کے خفیہ راز Student Loans: قرض حسنہ منظور کرانے کا طریقہ  
Survey Form: گھر بیٹھے سروے فارم پر کر کے ڈال کر کمائیں Valentine's Day: ویلنٹائن ڈے کی تاریخ

## بیوی کے جسم کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں کو جاننا

یہ مشق ایک ہفتہ کے لیے روزانہ کی جائے اس کے لیے روزانہ 30 سے لے کر 60 منٹ مختص کریں مشق کے دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے دونوں میاں بیوی اپنے بیڈروم میں چلے جائیں اندر سے کنڈی لگالیں کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہونہ گرمی ہونہ سردی ہو۔ دونوں اپنے سارے کپڑے اتار لیں کمرے کی روشنی اپنی مرضی کے مطابق مدھم یا تیز کر لیں میاں 10 منٹ کے لیے بیوی کے سارے جسم پر انگلیاں پھیرے بیوی نوٹ کرے کہ اسے کیا اچھا لگایا اچھا لگنے پر خاص آوازیں نکالے، ہا کہ میاں کو علم ہو جائے کہ آپ کو کیا اچھا لگتا ہے میاں چھونے کے انداز کو بدلے کبھی نرم (Soft) اور کبھی سخت (Hard) کبھی تیز اور کبھی ست۔ آپ اپنی انگلیاں بیوی کے سارے جسم خصوصاً گردن، بازوؤں، پیٹ، ناگوں، رانوں کے اندرونی حصوں، کمر خصوصاً کمر کے نیچے والے حصے، سینے اور سرین (Buttocks) وغیرہ پر پھیریں۔ سرین کو علیحدہ علیحدہ ہاتھوں میں پکڑیں، انہیں زور زور سے بھینچیں، ان پر ضرب لگائیں، تھپڑ اور کلے ماریں ان دونوں کے درمیان انگلی پھیریں، بیوی کے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف انداز سے چھوئیں سہلائیں، تھپتھپائیں، چومیں، چوسیں، چاٹیں اور مساج کریں۔ پستانوں پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں انگلیاں اسی کر کے پھیریں، دونوں ہاتھوں سے ان کو پکڑیں، بھینچیں، ہتھیلی سے مساج کریں نپلز کے گرد انگلیاں پھیریں انگوٹھے اور انگلی سے نپلز کو مسلیں اور دبائیں پستانوں کو چومیں ان پر زبان پھیریں، پیار سے کاٹیں، نپلز کو چومیں، ان کے گرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں، ناف کے نیچے والے حصے جہاں بال ہوتے ہیں



نرم اور سخت ہاتھ پھیریں اس حصے کو آنا گوندھنے کی طرح زور سے دبائیں اسے ہاتھ سے پکڑ کر بھینچیں۔

اب آپ اندام نہانی کی طرف آجائیں سب سے پہلے اس کے اوپر والے حصے کو جہاں بیرونی لب ملتے ہیں بھینچیں اور دبائیں اس کے بالکل نیچے عورت کا حساس ترین حصہ نظر ہوتا ہے پھر چکنی انگلی سے دونوں طرف کے بیرونی اور اندرونی لبوں کو مختلف انداز سے مشتعل کریں چھوئیں، چھیڑیں، بیوی دائیں اور بائیں لبوں کے علاوہ بیرونی اور اندرونی لبوں کے احساسات کا موازنہ کرے اب آپ فرج کے اندر اگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں ڈال کر جی سپاٹ کو تلاش کریں اور اس کو مشتعل کریں فرج کے بیرونی  $1/3$  حساس حصے کو مختلف انداز سے مشتعل کریں فرج کے دائیں اور بائیں حصوں کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں اب بظر (Clitoris) کی طرف متوجہ ہوں پہلے اس کی شافٹ کو مختلف انداز سے ہر طرف چھوئیں اور مشتعل کریں ممکن ہے کہ دائیں ہاتھ سے کام کرنے والی عورت کے بظر کی شافٹ کا دایاں حصہ بائیں حصے سے 10 گنا زیادہ حساس ہو۔ اب بظر کے سر کی طرف آئیں اس کی ٹوپی کو ایک طرف کر کے اس کو مختلف انداز سے مساج کریں نیچے سے لے کر اوپر چوٹی تک اس دوران میں بیوی اپنے سارے حساس حصوں کی حساسیت کے فرق کو نوٹ کرے اور دیکھے کہ اسے کس حصے کو کس انداز سے مشتعل کرنا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ایک ہفتے کی مشق کے بعد بیوی جان لے گی کہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کیا جائے تاکہ وہ جلد جنسی عروج یا آرگیزم حاصل کر سکے پھر وہ آپ کو بتائے کہ آپ اسے کس طرح مشتعل کریں اس مشق کے دوران میں آپ بہت سی دلچسپ دریافتیں (Discoveries) کریں گے۔

تاہم جنسی احساسات کے لحاظ سے ہر عورت دوسری سے مختلف ہے بعض اوقات تو ایک ہی عورت کے جسم کے مختلف حصوں کی حساسیت بدلتی رہتی ہے مثلاً آج نلر کی دائیں طرف زیادہ حساس ہے تو کل بائیں طرف (Side)۔

اسی طرح بیوی آپ کے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف انداز سے مشتعل کرے سارے جسم پر ہاتھ پھیرے، بوس و کنار کرے، چومے، چائے، تھپتھپائے، بھیچے، مساج کرے خصوصاً وہ آپ کے زیادہ حساس حصوں مثلاً خضیوں، خضیوں اور متعہ کے درمیان والی جگہ اور ذکر کو مختلف انداز سے مشتعل کرے آپ اسے بتائیں کہ آپ کو کیا اچھا لگتا کہ آئندہ وہ آپ کو بھرپور جنسی لطف اور سکون دے سکے۔

[www.freepdfpost.blogspot.com](http://www.freepdfpost.blogspot.com)

سخت بستر، سخت میٹریس (فرش پر رکھنے کے لیے) دو تکیے سخت (مباشرت کے وقت بیوی کی کمر کے نیچے رکھنے کے لیے) اور دو نرم تکیے (سونے کے لیے)، چکناہٹ (Lubricant) چکناہٹ ایسی جو پانی میں حل ہو سکے مثلاً کوئی اچھی کولڈ کریم، جیل، جیلی، بادام روغن، ناریل یا زیتون کا تیل۔ ویزلین، ہینر ٹانک، بے بی لوشن، ویزلین اور پیڑ ولیم جیلی ہرگز استعمال نہ کریں یہ فرج میں چٹ (Stick) جاتی ہے جس سے نہ صرف سٹروک لگانے میں دقت ہوتی ہے بلکہ فرج میں انفیکشن ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے بغیر بازو کے ایک کرسی جس کی سیٹ درمیان سے ابھری ہوئی ہو اور زیادہ چوڑی نہ ہو بیوی کے نیچے بچھانے کے لیے کپڑا، تاکہ بستر خراب نہ ہو۔ صفائی کے لیے میاں بیوی کے لیے علیحدہ علیحدہ کپڑے یا چیزیں آپ کی دسترس میں ہوں ان کی مختلف مراحل پر ضرورت پیش آئے گی۔

مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا مباشرت کے لطف کو دو بالا کر دے گا۔

**1-** ماہرین کا خیال ہے کہ مباشرت کے دن کامیاں بیوی کو پیشگی علم ہو یعنی پہلے سے طے شدہ ہو یا میاں بیوی ایک دوسرے کو واضح اشارے دیں کہ آج جنسی عمل کا پروگرام ہوگا عموماً غیر واضح اشارے کی صورت میں بیوی کو پروگرام کا علم نہیں ہوتا جب کہ میاں انتظار میں کڑھ رہا ہوتا ہے۔ ویسے تو کوئی بھی دن ہو سکتا ہے مگر اسلام میں جمعے کے دن غسل جنابت کی فضیلت ہے یعنی مباشرت جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے کرنا افضل ہے۔ حدیث نبوی صلی

جمعہ کے دن (اپنی بیوی کے لیے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے۔ تو اس کے لیے ہر قدم پر سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں کو قیام کیا۔ (مشکوٰۃ)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد نبوی ﷺ ہے ”جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے (جمعہ کی نماز کے لیے) سویرے نکلتا ہے تو گویا اس نے اونٹ کی قربانی پیش کی (بخاری) بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہوتا کہ آرام کیا جاسکے۔

**2-** مباشرت سے 1، 2 گھنٹے پہلے کافی، چائے، کوک وغیرہ اور زیادہ پانی نہ پیا جائے یہ چیزیں پیشاب آور ہیں جو اکثر مردوں کے لیے سرعت انزال کا سبب بنتی ہیں۔

**3-** مباشرت کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے تاہم نبی کریم ﷺ اکثر رات کے پچھلے پہر مباشرت فرماتے تھے۔ اس وقت عموماً مرد زیادہ پرسکون ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور فرد جلد منزل نہیں ہوتا۔ بعض ماہرین کے نزدیک مباشرت کے لیے صبح 10 بجے کا وقت زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس وقت جنسی ہارمون کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کا تناؤ زیادہ سخت ہوتا ہے۔

**4-** کھانے کے فوراً بعد مباشرت نہ کی جائے، بلکہ دو تین گھنٹے بعد اس وقت کی جائے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے اور نہ ہی زیادہ مرغن ہو بلکہ زور ہضم ہو یہ چیزیں فرد کے تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔

**5-** خوف، پریشانی، ذہنی دباؤ (Stress Tension) اور تھکاوٹ میں مباشرت نہ کی جائے یہ چیزیں تناؤ کی دشمن ہیں ان کی وجہ سے بہت سے افراد کو تناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے مباشرت کے وقت دونوں کو ذہنی اور جسمانی

**6-** مباشرت کے لیے باقاعدہ تیاری کی جائے خاوند جلد گھر آ جائے بیوی گھر کے کام جلد غما لے۔ بچوں کو سلا دے آپ اس کتاب کی مدد سے فور پلے اور مباشرت کے طریقے کی پابنگ کریں یعنی یہ طے کریں کہ آج آپ نے فور پلے کس طرح کرنا ہے۔ مباشرت کا کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے مباشرت سے کچھ دیر پہلے سکون سے بیٹھ جائیں اور تصور کی مدد سے ان کی شق کر لیں۔

**7-** جنسی عمل کے لیے پرسکون ماحول بہت ضروری ہے کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی نہ سردی کمرہ ایسی جگہ ہو جہاں سے آوازیں دوسرے کمروں تک نہ پہنچ سکیں۔ یعنی شور و غل اور مداخلت سے محفوظ ہو مباشرت کے دوران میں فرد جنسی ہیجان میں آوازیں نکالتا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑے کو اس چیز کا خوف ہوتا ہے کہ ان کی آوازیں دوسرے لوگ نہ سن لیں یہ خوف ان کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے خصوصاً خاوند کا تناؤ اس خوف سے متاثر ہوتا ہے بعض صورتوں میں مرد کا تناؤ کم یا ختم ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ہلکی پھلکی موسیقی لگائی جاسکتی ہے تا کہ آوازیں باہر نہ جائیں۔ مزید برآں مداخلت سے بچنے کے لیے فون بند کر دیں۔ ورنہ فون کی گھنٹی آپ کے جذبات کو یک دم سرد کر دے گی اور آپ کا تناؤ کم یا ختم ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ بچوں والے کمرے میں مباشرت نہ کی جائے۔ ان کے جاگنے کے خوف کی وجہ سے آپ مباشرت سے پوری طرح لطف اندوز نہ ہو سکیں گے۔

**8-** آپ دونوں کے جسم صاف ستھرے اور ہر قسم کی بو سے پاک ہوں بہتر ہے کہ شام کو دونوں غسل کر لیں، کپڑے بدل لیں کپڑے ایک دوسرے کی پسند کے ہوں اگر باتھ روم بیڈ روم کے ساتھ ہو تو مباشرت سے ایک گھنٹہ پہلے دونوں اکٹھے ایک دوسرے کو غسل دیں



مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے برش کر لیا جائے تاکہ منہ سے بونہ آئے۔

**9-** رومانک ماحول جنسی عمل کو زیادہ لطف انگیز بناتا ہے کمرے میں روشنی مدھم ہو اگر رنگین ہو تو اور بھی بہتر بجلی کی روشنی کے بجائے کمرے کو موم بتی سے روشن کریں۔ موم بتی کی روشنی ماحول کو بہت سحر انگیز بنا دیتی ہے اس کی روشنی میں عورت کا جسم زیادہ خوبصورت اور پرکشش دکھائی دیتا ہے کمرے میں از فریشر چھڑک لیں خوشبو دھنوں کی پسند کی ہو۔

**10-** بستر کشادہ ہو یعنی ڈبل بیڈ ہوتا کہ حرکت کرنے میں آسانی ہو گدے بہت زیادہ نرم نہ ہوں، زیادہ نرم بستر پر جسم اندر کو دھنس جاتا ہے جس کی وجہ سے حرکت کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ بستر سے چہرہ ہٹ کی آوازیں نہیں آنی چاہئیں یہ آوازیں جنسی عمل کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ بستر کی چادر خوش رنگ، شوخ رنگ اور نہایت ملائم ہو مثلاً ساشن یا سلک وغیرہ کی، کاٹن اور کھر درمی چادر مزا کر کر اکر دیتی ہے۔ ممکن ہو تو فرش پر قالین یا موٹی دری چھھی ہونا کہ کبھی کبھار تنوع کے لیے فرش پر مباشرت کی جاسکے۔ بیڈ روم میں ایک عدد بڑا آئینہ بھی ہونا کہ بیوی وہاں اپنے بناؤ سنگھار کو چیک کر سکے۔

**11-** مرد کے جنسی جذبات عورت کی ظاہری شکل و صورت کو دیکھ کر بھڑکتے ہیں لہذا بیوی آپ کی پسند کا خوش رنگ لباس پہنے، لباس کی بناوٹ ایسی ہو کہ خوب صورت رہنا مثلاً چھاتی وغیرہ زیادہ نمایاں اور پرکشش محسوس ہو۔ لباس نہایت نرم، ملائم اور سلکی ہو۔ اس طرح جب آپ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں گے تو آپ کے جذبات کو آگ لگ جائے گی۔ آپ بھی بیوی کی پسند کا لباس پہنیں اور اس کی پسند کا پرفیوم استعمال کریں۔

- 12-** جنسی عمل سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کے پاس کافی وقت ہو مابین کا خیال ہے کہ آپ کے پاس کم از کم ایک گھنٹہ ضرور ہو، ورنہ بیوی سیکس سے بھرپور لطف نہ اٹھا سکے گی کیونکہ عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم از کم آدھ گھنٹہ لگ جاتا ہے چنانچہ محبت کے کھیل (فور پلے) مباشرت اور آفٹر پلے کے لیے آپ کو کم از کم ایک گھنٹہ درکار ہے۔
- 13-** آپ مباشرت سے پہلے پیشاب کر لیں، ٹھنڈے پانی سے استنجا کر لیں اس طرح انزال جلد نہ ہوگا اور آپ جنسی عمل کو زیادہ طویل کر سکیں گے۔
- 14-** مباشرت سے پہلے بیوی بھی ٹھنڈے پانی سے استنجا کر لے اس سے فرج قدرے تنگ ہو جائے گی جس سے آپ کو زیادہ لطف آئے گا، اور بیوی بھی نسبتاً جلد آرگیزم حاصل کر لے گی۔
- 15-** جنسی عمل سے پہلے ایک دوسرے کے کپڑے اتارنا بھی ایک لطف انگیز مرحلہ ہے بیوی کا ازار بند اور ”بم“ کے بک اس قسم کے ہوں جسے آپ آسانی سے کھول سکیں بہتر ہے کہ آپ اس کی باقاعدہ شق کر لیں ورنہ ازار بند اور بم اکھولتے کھولتے آپ کے جذبات سرد پڑ جائیں گے۔
- 16-** تقدس کا تقاضا ہے کہ مباشرت کے وقت آپ کا منہ کعبہ کی طرف نہ ہو اگرچہ قرآن وحدیث میں اس طرح کے واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔
- 17-** مباشرت فوراً شروع نہ کی جائے اس صورت میں آپ جلد منزل ہو جائیں گے جب کہ بیوی کو آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ سے جھنجھلا ہٹ اور بے سکونی محسوس کرے گی عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم از کم 30 منٹ لگ جاتے ہیں اس لیے مباشرت سے پہلے آدھ گھنٹہ فور پلے ضرور کر لیں۔

**18- مباشرت فرج (Vagina)** میں ہوگی متعہ میں قطعاً حرام ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا ”جو شخص اپنی عورت کی متعہ میں بدفعی کرے وہ ملعون ہے خدا اس کی طرف نظر رحمت و شفقت سے نہیں دیکھتا۔“ (ابوداؤد، ترمذی)

**19- عورتوں کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے جب کہ مرد کو علم ہی نہیں ہوتا لہذا جب عورت کے جنسی جذبات عروج پر ہوں تو وہ میاں کو داخل کرنے کا اشارہ کرے اور اس کے ساتھ ہی دخول میں خاموشی کی مدد کرے تاکہ اسے دخول میں دقت نہ ہو۔ اس کے لیے وہ ڈکڑ کو ہاتھ میں پکڑ کر فرج میں داخل کر سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے اور بیوی کہہ ہاتھ لگانے سے انزال کا خطرہ ہے تو بیوی آپ کے ڈکڑ کو ہاتھ لگانے کے بجائے اپنے دونوں جنسی لبوں کو اچھی طرح کھول دے تاکہ وہ آسانی سے داخل کر سکیں۔ بیوی کی طرف سے عدم تعاون اور رہنمائی نہ کرنے کی صورت میں بہت سے مرد دخول کی کوشش میں باہر ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ جس سے بیوی کو شدید کوفت اور آپ کو شرمندگی ہوگی۔**

**20- آپ مباشرت کے کم از کم چار پانچ طریقوں میں اچھی طرح مہارت حاصل کر لیں اور ہر بار مختلف طریقہ مباشرت استعمال کریں ایک ہی طریقے کو بار بار استعمال کرنے سے بوریت ہو جاتی ہے اور عورت کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔**

**21- اسلام میں حیض کے دنوں میں مباشرت سے منع کیا گیا ہے چنانچہ ارشاد ربانی ہے ”حیض میں عورتوں سے بچو اس سے قربت (مباشرت) نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہو جائیں تو جب وہ پاک ہو جائیں تو اس کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ نے تمہیں حکم دیا ہے۔“ (البقرہ 222) حیض میں مباشرت نہ کرنے والی خواتین عموماً رحم کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں اس طرح نفاس میں بھی عورت سے مباشرت منع ہے بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو جو خون آتا ہے وہ نفاس کہلاتا ہے۔**

**22-** جو نبی آپ کا ذکر بیوی کی فرج میں داخل ہو جائے تو دونوں پر غسل واجب ہو جاتا ہے چاہے آپ منزل ہوں یا نہ ہوں۔ (ترمذی)

**23-** مباشرت کے بعد غسل جنابت واجب ہے غسل سونے سے پہلے کرنا افضل ہے وضو یا تیمم بھی کیا جاسکتا ہے یا سونے سے پہلے عضو کو دھویا جائے اور غسل صبح کو کر لیا جائے۔ اللہ کے نبی پاک ﷺ کبھی بکھار پانی استعمال کیے بغیر سو جاتے اور صبح فجر سے پہلے غسل فرماتے۔ (بخاری، مسلم، ہوطا امام محمد، نسائی)

البتہ اگر آپ مباشرت کے بعد غسل سے پہلے کچھ کھانا پینا چاہیں تو وضو کرنا افضل ہے۔ (بخاری، مسلم)

**24-** اگر آپ دوسری بار مباشرت کرنا چاہتے ہیں تو وضو دھونے کے بعد وضو کر لیا جائے یا کم از کم صرف عضو کو ہی دھویا جائے یہ سب کچھ نبی کریم ﷺ سے ثابت ہے۔ (مسلم، ہوطا امام ملک)

**25-** مباشرت میں انزال کے وقت مرد کی ساری منی (Semen) خارج نہیں ہو جاتی بلکہ کچھ منی پیشاب کی نالی میں رہ جاتی ہے۔ اس سے پیشاب کی نالی میں سوزش ہو سکتی ہے لہذا مباشرت کے بعد پیشاب کرنا صحت کے اصولوں کے مطابق ایک مفید چیز ہے۔

**26-** آپ عام راتوں کی طرح رمضان کی راتوں میں بھی مباشرت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں قرآن مجید میں ارشاد ہے ”تمہارے لیے روزوں کے زمانے میں رات کو اپنی بیویوں کے پاس جانا حلال کر دیا گیا۔ جو لطف اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے جائز کر دیا اسے حاصل کرو۔“ (البقرہ - 187)





## فورپلے (محبت کا کھیل)

(FOREPLAY)

آج سے 1400 سال پہلے اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا تھا کہ ”تم میں کوئی شخص اپنی عورت پر اس طرح نہ ٹوٹ پڑے جس طرح جانور ٹوٹ پڑتا ہے بلکہ تمہارے درمیان ایک پیغام رساں ہونا چاہیے۔ دریافت کیا گیا اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پیغام رساں کیا ہے؟ ارشاد ہوا، بوسہ اور الفت اور محبت کی باتیں (احیاء العلوم الدین)۔

ایک دوسری حدیث میں رسول خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

”اپنی بیوی سے مقاربت نہ کرو جب تک اس کے اندر شہوت اس طرح پوری طرح نہ ابھر جائے جیسا کہ وہ تمہارے اندر ابھر چکی ہوتا کہ ایسا نہ ہو کہ تم اس سے پہلے خارج ہو جاؤ۔“ حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے چیخڑ چھاڑ اور جنسی کھیل سے پہلے بیوی سے خاص تعلق قائم کرنے سے منع فرمایا۔ (زاوالعاد)

دخول (Penetration) سے پہلے جو کچھ کیا جاتا ہے اسے فورپلے یا جنسی کھیل کہا جاتا ہے۔ جدید ماہرین سکس میں فورپلے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ کیونکہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ لطف انگیز چیز فورپلے ہے جب کہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے۔

مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے اور فوراً مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی طور پر بیدار ہونے کے لیے مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسی طرح مرد مباشرت کے دوران میں دو تین منٹ میں انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد سے تین چار گنا زیادہ وقت چاہیے۔ یعنی عورت کو جنسی بیداری اور آرگیزم کے حصول کے لیے کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے صرف جنسی بیداری کے لیے عورت کو کم از کم 20 منٹ کے جنسی اشتعال (Stimulation) یعنی فور پلے کی ضرورت ہے۔ ورنہ وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔ چونکہ ہمارے ہاں اکثر مرد اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے خواتین کی بہت بڑی تعداد جنسی عروج کے لطف سے محروم رہتی ہے۔ چنانچہ عورت کی ذہنی اور جسمانی تیاری کے لیے فور پلے ناگزیر ہے۔

☆ اکثر عورتیں طویل اور تنوع (Variety) والا فور پلے پسند کرتی ہیں ایک ہی قسم کے فور پلے سے وہ جلد اکتا جاتی ہیں۔ لہذا آپ ہر بار فور پلے کو کچھ بدل لیں چاہے وہ تبدیلی بہت معمولی ہو۔ ورنہ اس کی ترتیب میں معمولی تبدیلی کر لیں۔ عورت اس چیز سے بہت لطف اندوز ہوتی ہے جب جس کو علم نہ ہو کہ میاں کا اگلا قدم کیا ہوگا۔ فور پلے کم از کم 20 منٹ کا ہو، زیادہ ہو تو بہتر ہوگا۔ وقت جاننے کے لیے گھڑی استعمال کریں۔ جنسی ہیجان میں مرد کو 5 منٹ 20 منٹ کے برابر لگتے ہیں۔ اس فریب کی وجہ سے خاوند بیوی کی تیاری کے بغیر مباشرت شروع کر دیتا ہے۔ وہ خود بخود انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی آرگیزم سے محروم رہتی ہے۔ خواتین کی بہت ہی تھوڑی تعداد فوری مباشرت چاہتی ہے اس سلسلہ میں بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔



☆ فورپلے میں ہمیشہ بیوی کی پسند اور ناپسند کو مد نظر رکھیں بیوی سے کسی وقت پہلے ہی پوچھ لیں کہ فورپلے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔

☆ اسی طرح اگر بیوی کو ایک خاص طرح کا اشتعال پسند ہے تو فوراً کوئی اور انداز اختیار نہ کریں اسے ہی جاری رکھیں۔

☆ بہت سی عورتوں کو اس بات سے شدید نفرت ہے کہ ان کے جذبات کو عروج تک پہنچنے سے پہلے فورپلے بند کر دیا جائے لہذا فورپلے طویل ہو۔

☆ طویل فورپلے میں آپ کا تناؤ کئی بار کم یا ختم ہو جائے گا یعنی فورپلے کے دوران تناؤ میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے یہ ایک نارمل اور مفید عمل ہے۔ اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اگر یہ تناؤ مسلسل ایک جیسا ہی رہے تو ذکر اور خضیوں میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔ لہذا فورپلے کے دوران میں تناؤ میں کمی بیشی سے پریشان نہ ہوں۔

☆ اسی طرح طویل فورپلے میں آپ کے ذکر سے رطوبت خارج ہو سکتی ہے جس سے آپ کے کپڑے گیلے ہو جائیں گے یہ بھی کوئی خرابی یا پریشانی کی بات نہیں۔ یہ بھی ایک فطری چیز ہے اس کے علاج کی ضرورت نہیں عورت کی فرج اور ذکر کی یہ چکنا ہٹ دخول میں آسانی پیدا کرتی ہے لہذا پرسکون رہیں۔

☆ عورت کے لیے طویل فورپلے اور جنسی ہیجان (Arousal) بہت لطف انگیز ہوتا ہے تاہم اگر اس کے بعد عورت آرگیزم حاصل نہ کرے تو کچھ خواتین کے لیے یہ چیز تکلیف دہ ہوتی ہے۔

☆ فورپلے بنیادی طور پر بیوی کی ضروریات کے مطابق ہوا اگر میاں بیوی کو ایک ہی چیز پسند ہے تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ لیکن اگر دونوں کی پسند اور ضروریات مختلف ہیں تو باری باری ایک دوسرے کی ضرورت کو پورا کیا جائے۔

☆ عورت کو اکثر مقامات پر عموماً سخت کی بجائے نرم (Soft) ٹچ پسند ہوتا ہے اسے اپنی جلد کو چھوا جانا بہت پسند ہے لہذا اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں، دبائیں، جھنجھیں، ہاتھ اور انگلیوں کی پوریں پھیریں۔ الٹی انگلیاں جلد پر پھیریں اس کے جسم کو چومیں، چائیں، کاٹیں، تھپتھپائیں آہستہ آہستہ ماریں وغیرہ۔

☆ فورپلے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے بیوی کے کم حساس حصوں کو مشتعل کیا جائے عورت کو زبردست جنسی لذت مہیا کرنے کا راز اس چیز میں ہے کہ اس کے جذبات کو آہستہ آہستہ ابھارا اور بھڑکایا جائے۔ جلدی نہ کیجئے لیکن اگر بیوی کو پسند ہو تو فوراً زیادہ حساس حصوں کی طرف جائیں۔

☆ کم حساس حصوں کے بعد زیادہ حساس حصوں کی طرف متوجہ ہوں پہلے زیادہ حساس حصوں کے کم حساس حصوں کو مشتعل کریں اور بعد میں زیادہ حساس حصوں کو یعنی حساس حصوں کو چھوتے وقت حساس ترین حصوں کی طرف فوراً نہ جائیں۔

☆ فورپلے کے دوران میں آپ کی توجہ منحرف نہ ہو آپ جو کچھ کر رہے ہوں آپ کی توجہ پوری طرح اس طرف ہونی چاہیے۔ اگر مرد کی توجہ منحرف ہوگی تو اشتعال میں کمی ہوگی جو کہ عورت کو سخت نا پسند ہے۔

☆ فورپلے کے دوران میں آپ کی ساری توجہ اس بات پر ہو کہ آپ نے اپنی بیوی کو خوشی دینی ہے جب وہ خوش ہوگی تو وہ آپ کو بھی خوشی دے گی۔



☆ انسانی جسم کا سب سے حساس حصہ اس کا دماغ ہے اس لیے ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری 90 فیصد سیکس دماغ میں ہے یعنی جنسی اشتعال کے ساتھ پیار محبت کی باتوں اور تعریف کے ساتھ اس کے ذہن کو بھی مشغول کریں مثلاً فور پلے کے دوران میں آپ اس کے جسم کے جس حصے کو مشغول کر رہے ہوں اس کی تعریف بھی کریں مثلاً مجھے آپ کی نرم جلد کو چھونا بے حد پسند ہے آپ کے پستان میرے جذبات کو بھڑکا دیتے ہیں۔ مجھے آپ کے پستانوں سے محبت ہے یہ ریشم کی طرح ملائم ہیں آپ کے ہونٹ بہت خوب صورت ہیں مجھے آپ کی ٹانگیں بہت پسند ہیں آپ کی آنکھیں دنیا بھر میں خوبصورت ہیں مجھے آپ سے سیکس کرنا بہت پسند ہے میں آپ کے سارے جسم کا عاشق ہوں۔

☆ مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدا ہو جاتا ہے اب اسے بیوی کو تیار کرنے کے ساتھ اپنے آپ کو بھی کنٹرول کرنا ہوتا ہے انزال سے بچنے کے لیے فور پلے کے دوران میں آپ اپنا زیر جامہ، شلوار وغیرہ نہ اتاریں، کوشش کریں کہ بیوی آپ کے ذکر اور خصلیوں کو نہ چھوئے۔ اگر پھر بھی آپ کو جلد انزال کا خطرہ ہو تو گاہے گاہے اپنے ذکر کو ٹوپی کے نیچے سے پکڑیں اور زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے اور تناؤ میں کچھ کمی ہو جائے انزال سے بچنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔

☆ فور پلے میں آپ بیوی کے چار مقامات منہ، پستان، ہرین (Buttocks) اور غلظ پر زیادہ توجہ دیں۔

☆ میاں بیوی کے بوس و کنار سے نہ وضو ٹوٹتا ہے، اور نہ ہی روزہ۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان کو بوسہ دیا مگر وضو نہ کیا (ابو داؤد) دوسری حدیث میں حضرت

کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم روزے کی حالت میں اپنی بیویوں سے بوس و کنار کرتے۔ ان کے جسم کے ساتھ جسم ملا لیتے تھے۔ (بخاری، مسلم)

☆ فورپلے کا آغاز پیار محبت کی گفتگو سے کریں اس کے حسن اور جسم کی تعریف کریں اس کے پورے جسم کو کپڑوں سمیت (Explore) کریں۔ اس دوران میں مختلف تجربات کریں یعنی مختلف چیزیں کریں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں اس سے بغل گیر ہوں اسے اپنے گلے لگائیں۔ پیار سے اس کے ساتھ چھوئیں، اسے سینے سے لگائیں، بچھینیں، اس کے ساتھ لپٹ جائیں۔ کپڑوں سمیت بیوی کو مختلف انداز سے مشتعل کریں اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کریں، اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ رگڑیں اس کے جسم کے مختلف حصوں پر پیار سے ہاتھ پھیریں، تپتھپنائیں، نوچیں، گدگدائیں، چٹکی بھریں۔ خصوصاً اس کی گردن کے پچھلے حصے کمر کے نچلے حصے سرین اور رانوں کے اندرونی حصوں پر ہاتھ پھیریں، رگڑیں، گدگدائیں، تھپکی دیں، ماش کریں، سہلائیں، اس کے بالوں سے کھیلیں، اپنی انگلیوں سے اس کے بالوں میں کنگھی کریں عورت کو یہ سب کچھ بہت پسند ہے تنوع کے لیے ہر بار اس کی ترتیب بدل لیا کریں۔ اس دوران میں بیوی کے زیادہ حساس حصوں مثلاً پستانوں اور اعضائے مخصوصہ کو نہ چھیڑیں۔

اکثر عورتیں بوس و کنار کو بہت پسند کرتی ہیں چنانچہ ایک معقول وقت بوس و کنار پر صرف کریں اس کی گردن کے اگلے اور پچھلے حصے کو چومیں، ہونٹوں سے چبائیں، وہاں زبان پھیریں، اسے چوسیں، بیوی کے کانوں کی لوہوں

جنسی اشتعال میں ان میں زیادہ خون آ جاتا ہے لوؤں کے نیچے گردن کو چومیں، چوسیں اور زبان پھیریں اس کے چہرے کو پکڑیں اور اوپر اٹھائیں، پھر تھوڑی کو چومیں اس پر زبان پھیریں اور چوسیں اب اس کے منہ کی طرف آ جائیں ماتھے اور پپوں کا بوسہ لیں۔ رخساروں کو چومیں اور چوسیں آہستہ آہستہ آگے بڑھیں یک دم زبان اس کے منہ میں داخل نہ کریں بلکہ پہلے کچھ دیر ادھر ادھر ہلکا ہلکا بوسہ لگنا رہے اس کے ہونٹوں کو چومیں ان پر اپنی زبان پھیریں اس کے ہونٹ اپنے ہونٹوں میں لیں ان کو چوسیں، آہستہ آہستہ چبائیں اور کاٹیں۔ اب اپنی زبان اس کے منہ میں داخل کر دیں اس کی زبان کو چوسیں وہ آپ کی زبان کو چوسے عورت کی انگلیوں، پاؤں کے انگوٹھوں کو چوسنا، ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں کو چومنا ان پر زبان پھیرنا اس کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اگلے مرحلے پر ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں بیوی کے کپڑے اتارتے وقت اوپر سے شروع کریں پہلے قمیض اتاریں پھر ”برا“ اور آخر میں شلوار اور انڈر ویئر آپ کو ”برا“ کو کھولنا آنا چاہیے تنہائی میں اس کے بریز نیئر کے ہب یا بٹن کو کھولنے کی بار بار مشق کریں پھر آنکھیں بند کر کے مشق کریں بیوی کی ساری ”برا“ کو اچھی طرح دیکھیں اور جان لیں اگلی باریکس کے دوران میں جب آپ اعتماد کے ساتھ ”برا“ کو کھولیں گے تو بیوی متاثر ہوگی۔ عورتوں کو پر اعتماد خاوند پسند ہوتے ہیں اپنے اپنے کپڑے خود بھی اتارے جاسکتے ہیں۔ بیوی کو اپنے کپڑے اتارتے دیکھنا بھی بہت سحر انگیز ہے تنوع کے لیے کبھی خود کپڑے اتاریں اور کبھی ساتھی اتارے۔

☆ فور پلے کا آغاز مشترکہ غسل سے بھی کیا جاسکتا ہے اگر باتھ روم بیڈ روم کے ساتھ ہو تو یہ ایک اچھا Ideal

ماحول کو حرا انگیز بنائیں بیوی کو غسل دیں اس غسل کا مقصد جسمانی صفائی یا میل اتارنا نہیں بلکہ اس کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ بیوی بھی اس سے بہت بہت لطف اٹھائے گی پھر اس کے جسم کو تو لیے سے خشک کریں خشک کرنے کے بعد ہاڈی لوشن سے اس کے سارے جسم کا مساج کریں خصوصاً کندھوں، کمر، بازوؤں اور ٹانگوں کا مساج کریں۔ اس دوران میں اعضائے مخصوصہ کو نہ چھوئیں اس طریقے سے آپ اسے جنسی طور پر مشغول کریں گے جب وہ جذباتی اور پر جوش ہو جائے تو اس کے چہرے کو پکڑیں، بالوں کو پیچھے کو کریں اور اس کی گردن کو چومنا اور چوسنا شروع کریں۔ پیار سے کندھوں کو کاٹھیں زبان کو ذرا سخت کر کے اس کے منہ اور رخساروں کو چاٹیں بیوی کے لیے یہ بہت پر لطف ہوگا۔

☆ کپڑے اتارنے کے بعد اس کے سارے جسم کو Explore کریں عورت کو بہت ہلکا لمس (Lightest Touch) بے حد پسند ہے بیوی کے سارے جسم کو اپنی انگلیوں کی پوروں سے ہلکا ہلکا چھوئیں، مساج کریں پہلے خشک ہاتھ سے پھر کھنے ہاتھوں سے۔ خصوصاً گردن، سینہ، پستان، ہلزلے اور اس کے ارد گرد کا حصہ پیٹ خصوصاً ناف کے نیچے والا حصہ، بازو اور ان کا اندرونی حصہ ٹانگیں، رانوں کا اندرونی حصہ، خصوصاً جہاں رانیں دھڑکے ساتھ ملتی ہیں یعنی بیرونی لبوں اور رانوں کے ملاپ کی جگہ، بغلیں، کمر کے نیچے والا گڑھا، بھتیگی، ٹکوا، فرج اور متعدد کے درمیان والی جگہ۔ گھٹنوں کے پیچھے، پنڈلیوں اور پاؤں کا مساج کریں۔ چھوٹے وقت دونوں ہاتھ استعمال کریں اس کے علاوہ اس کے جسم کو مختلف انداز سے بھی چھوا جاسکتا ہے۔ مثلاً پورے جسم (سر سے پاؤں تک) پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں

تھپتھپائیں، دبائیں، جھنجھکیں، ہر قسم کے تجربات کریں

پھر بیوی سے پوچھیں کہ اسے کیا اچھا لگا۔ پھر اسے زیادہ استعمال کریں تنوع کے لیے چھونے کے طریقے کو بدلیں کبھی ایک انگلی، کبھی دو، کبھی تین اور کبھی سارا ہاتھ استعمال کریں کبھی سیدھا ہاتھ اور کبھی الٹا ہاتھ استعمال کریں۔

بیوی کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں خصوصاً رخساروں اور ہونٹوں پر، گردن کے پچھلے اور نچلے حصے پر بغل بوسوں کے لیے ایک بہت شاندار جگہ ہے مگر غلوں سے بونہ آ رہی ہو۔ بو ختم کرنے کے لیے پرفیوم استعمال کیا جاسکتا ہے عورت کے کان کی لوہوں کو چومنا اور چوسنا بہت پسند ہے ناک پاؤں کے تلوے، ہتھیلی اور ناف کو چومنا بیوی کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔ اس کے علاوہ اسے انگلیوں اور پاؤں کے انگوٹھے کا چوسنا بہت اچھا لگتا ہے۔ پستانوں کو چومنا اور چوسنا دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے کانوں کو چومنے اور چوسنے کے علاوہ اس میں پھونکیں مارنا بھی عورت کے جذبات کو ابھارتا ہے۔

بوس و کنار کے علاوہ عورت کے جسم پر زبان پھیرنا بھی بہت لطف دیتا ہے اس کے لیے پہلے بیوی غسل کر لے بیوی کو الٹا لٹائیں اور اس کے سارے جسم پر اپنی زبان پھیریں یعنی اسے زبان سے غسل دیں۔ خصوصاً کمر کے نچلے حصے پر زبان پھیریں، وہاں لمبے سانس لیں اس کے سرین (Buttocks) کو بھی غسل دیں۔ وہاں زبان کو ذرا سخت کر کے پھیریں پھر اسے سیدھا کریں گردن سے شروع کر کے پاؤں تک آجائیں، خصوصاً پاؤں کے تلووں پر زبان پھیریں، رانوں اور دھڑ کے ملنے کی جگہ زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے اسے ضرور Try کریں۔



اکثر عورتوں کو پیار سے کاٹنا بھی بہت پسند ہے اگر آپ سختی سے کاٹیں گے تو اس کے جنسی جذبات سرد پڑ جائیں گے، لہذا پیار سے کاٹیں ویسے تو سارے جسم پر کاٹنے کے تجربات کیے جاسکتے ہیں مگر پستان، کان، انگلیاں، گولہ، رانوں اور بازوؤں کے اندرونی حصوں کو پیار سے کاٹنے سے بیوی کے جذبات خوب بھڑکیں گے۔

☆ عورت کی ناف جنسی طور پر کافی حساس ہے اسے کئی طرح سے مشتعل کیا جاسکتا ہے پہلے ناف کے چاروں طرف انگلیوں کی پوروں سے پیٹ کو مشتعل کریں خصوصاً ناف کے نیچے والے حصے پر ہاتھ پھیریں اور تھپتھپائیں اب ایک انگلی ناف کے اندر ڈال کر اسے مختلف انداز سے حرکت دیں۔ پاؤں کے انگوٹھے سے ناف کو مشتعل کرنا عورت کو بہت پسند ہے انگوٹھے کا ناخن کنا ہوزیادہ لذت کے لیے اپنی زبان کو ناف کے اندر پھیریں تنوع کے لیے ناف کے اندر کوئی کھانے کی چیز ڈال لیں مثلاً جیمیا شہد وغیرہ پھر اس کو زبان سے چائیں یہ عمل دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اچھی ٹانگیں دیکھنے میں بہت خوب صورت لگتی ہیں جس سے اکثر مردوں کے جنسی جذبات مشتعل ہو جاتے ہیں ساری ٹانگوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، مساج کریں پہلے خشک اور پھر پکنے ہاتھوں سے گھٹنوں کا پیچھا حصہ جنسی طور پر کافی حساس ہوتا ہے۔ اس پر ہاتھ پھیریں، گدگدائیں، چومیں، وہاں زبان پھیریں اس سے بیوی کو خوب لطف آئے گا عورت کی رانیں خصوصاً رانوں کا اندرونی حصہ ریشم کی طرح ملائم ہوتا ہے۔ اسے مختلف انداز سے چھیڑنا دونوں کو بہت لطف دیتا ہے۔ پہلے ان کو انگلیوں کی پوروں سے معمولی سا چھوئیں، پھر ان پر ہاتھ پھیریں پکنے

رانوں کو گدگدائیں، تھپتھپائیں، چٹکی لیں، چوہیں چوہیں، پیار سے کاٹیں اور پھر رانوں کو زبان سے غسل دیں یعنی وہاں زبان پھیریں دونوں کو بہت لطف آئے گا۔ ورائٹی کے لیے رانوں کے اوپر کوئی کھانے والی چیز مثلاً اپنی پسند کا جیم، شہد یا اور کوئی چیز لگائیں پھر اس کو چاٹیں رانوں اور پیرونی لبوں کے درمیان والی جگہ (چڈھے) جنسی طور پر بہت حساس ہے وہاں انگلیاں پھیریں، ٹچ بہت معمولی ہو وہاں زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے اس سے اس کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔

☆ **پستانوں کے بعد جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ اس کے کوہے یا سرین (Buttocks)** ہیں بڑے اور خوب صورت سرین کو دیکھتے ہی بہت سے مردوں کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔ ان کو مختلف انداز سے مشتعل کرنے سے میاں بیوی خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پہلے کھڑے کھڑے مختلف انداز سے انہیں مشتعل کریں۔ پھر بیوی کو الٹا لٹائیں اور سرین پر پیار سے ہاتھ پھیریں۔ انہیں چوہیں، چوہیں، کاٹیں۔ ان کا مساج کریں۔ دبائیں، رگڑیں، بھینچیں، تھپتھپائیں، تھپڑ ماریں حتیٰ کہ زور زور سے ماریں۔ اب دونوں ہاتھوں سے ایک ایک حصے کو مضبوطی سے پکڑیں اور بھینچیں، بیوی کو بہت لطف آئے گا۔ زیادہ لطف کے لئے دونوں حصوں کے درمیان انگلی پھیریں، اس کے ساتھ ہی مقعد کو بھی چھیڑیں۔ یہ سب کچھ بیوی کو بہت لطف دے گا۔ بیوی کے جسم کے کسی بھی دوسرے حصے کو مشتعل کرتے ہوئے سرین کو نہ بھولیں۔ دوسرے ہاتھ سے اسے بھی مشتعل کریں۔

☆ **عورت کے حساس ترین حصوں میں ایک اہم حصہ اس کے پستان ہیں۔ یہ چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں۔**

اگرچہ جنسی جذبات کے لحاظ سے ساز کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ مگر بڑے پستان عموماً بہت خوب صورت سمجھے جاتے ہیں۔ اکثر مردوں کے لئے ان میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ عورت کے جسم کو واحد حصہ ہے۔ جو میاں بیوی اور اولاد سب کے لیے یکساں لطف انگیز ہے۔ عورت کو اسے سہلایا جانا (Fondle) بہت پسند ہے۔ ایک فیصد عورتیں ان کے اشتعال سے آریزم حاصل کر لیتی ہیں۔ بعض عورتیں تو وہ دھپلاتے وقت بچوں کے نپلز کو چوسنے سے آریزم حاصل کر لیتی ہیں۔ مختلف عورتوں کے پستانوں کی حساسیت مختلف ہوتی ہے۔ بلکہ ایک ہی صورت کے پستانوں کی حساسیت مختلف دنوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بلکہ ایک ہی عورت کے پستانوں کی حساسیت مختلف دنوں میں مختلف ہوتی ہے۔ عموماً ماہواری سے چند دن پہلے اور حمل کے آخری دنوں میں زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ ان دنوں اکثر عورتوں کو ان کا چیخڑنا پسند ہوتا ہے۔ کیونکہ چیخڑنے سے ان کو تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مرد عموماً پستانوں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے حالانکہ جنسی لحاظ سے ان کا باواسطہ (Direct) تعلق عورت کے حساس ترین حصے یعنی، غلر کے ساتھ ہوتا ہے ان میں مباشرت بھی کی جاسکتی ہے۔

نور پلے میں پستانوں کی طرف نور آنہ جائیں بلکہ پہلے ادھر ادھر اور گرد چھڑ چھاڑ کریں۔ بیوی سے پوچھیں کہ اسے کہاں، کب اور کس طرح مشتعل کیا جائے۔ اسے کیا چیز پسند ہے اور کیا نا پسند۔ گردن کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، پستانوں کے درمیان میں انگلیوں کی پوروں سے ہکا سا مساج کریں۔ پھر نیچے پیٹ پر ہاتھ پھیریں، ناف کو چھیڑیں، ناف سے نچلے حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ پھر واپس اوپر ناف کی طرف آجائیں، وہاں سے پیٹ کی طرف۔

اب پستانوں کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، واپس پیٹ اور ناف کی طرف آ جائیں ناف سے نیچے والے حصے کو مشتمل کریں اور اب پستانوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں مگر فی الحال نپلز کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ان کی طرف فوراً نہیں جانا۔ پھر نیچے پیٹ کی طرف آ جائیں، واپس پستانوں کی طرف۔ اب پستانوں کو نپلز کے گرد گولائی میں انگلیوں سے مشتمل کریں۔ کبھی کبھی نپلز کو بھی چھوئیں مگر ان کو مسلسل نہ چھوئیں حتیٰ کہ نپلز سخت ہو جائیں۔

نپلز کے سخت ہونے پر انہیں مختلف انداز سے مشتمل کریں۔ ان کے چاروں طرف زبان پھیریں، ان کو چوسیں، بچے کی طرف آواز نکال کر چوسنا اکثر عورتوں کو بہت پسند ہے۔ کبھی کبھار ان کو پیار سے کاٹیں۔ نپلز کو چوسنے کے ساتھ ساتھ نظر کو انگلی سے مشتمل کرنا عورت کے لئے بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔ کچھ عورتیں اسی سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ نپلز کو انگلی اور انگوٹھے میں لیں، ان کو آہستہ آہستہ دبانا، مسانا عورت کے لئے بہت پُر لطف ہے۔ پستانوں کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ لیں۔ ان کو پیار سے آہستہ آہستہ دبائیں، مسلیں، سہلائیں، چومیں، چوسیں اور کاٹیں۔ دونوں پستانوں کے درمیان زبان پھیریں اور چاٹیں۔ دونوں پستانوں کو بیک وقت مختلف انداز سے مشتمل کریں۔ ایک کو ہاتھ سے چھیڑیں، نپل کو دبائیں اور مسلیں دوسرے کو زبان سے مختلف انداز سے مشتمل کریں۔ پستان کو چومیں، چوسیں اور چاٹیں۔ نپل کے ارد گرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں اور چاٹیں۔ ان کو خوب وقت دیں۔

پہتا نوں کو ایک دلچسپ انداز سے بھی مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ ان کے اوپر کوئی کھانے والی پسندیدہ چیز مثلاً جیم، شہد، چاکلیٹ اور جیلی وغیرہ لگائیں اور ان کو مزے مزے سے چائیں۔ بیوی کے لئے یہ بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔

بیوی کے پیچھے کھڑے ہو جائیں اور پچھلی جانب سے پہتا نوں کو مختلف طریقوں سے مشتعل کریں، دونوں پہتا نوں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، ان کو پیار سے دبائیں، مسلیں اور بھینچیں۔ ان کے نیچے ہاتھ رکھیں اور اوپر کو اٹھائیں۔ بیوی کو پیچھے سے پکڑ کر بھینچیں۔ یہ سب کچھ اس کے پیچھے بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ پیچھے مباشرت کرتے وقت بھی پہتا نوں کو مشتعل کرنا نہ بھولیں۔ اگر بیوی آپ کو پیچھے سے پکڑ کر بھینچیں تو آپ کو بہت لطف آئے گا۔

پہتا نوں کو ڈکڑ (Penis) کے ذریعے مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ اس کے لئے بیوی کرسی یا بستر پر بیٹھ جائے، خاند اس کے سامنے کھڑا ہو جائے پھر ڈکڑ کو باری باری دونوں پہتا نوں کے ساتھ دبائے کبھی ڈکڑ کے حشفہ (ٹوپی) کو نیلز کے ساتھ رگڑ جائے۔ آپ بھی رگڑ سکتے ہیں اور بیوی بھی۔ اس طرح کا اشتعال عورت کو بہت لطف دیتا ہے۔ بیوی آپ کی رانوں کو بھی چوم سکتی ہے جو آپ کے لئے بہت پر لطف ہوگا۔

بہت سی عورتوں کے لئے مباشرت کے دوران میس پہتا نوں کو چومنا اور چوسنا بہت لطف انگیز ہے اسی طرح تقریباً ساری عورتوں کو مباشرت کے دوران میں پہتا نوں کو چومنا، فرج (Vagina) اور غلر (Clitoris)



بہت سی عورتیں اس سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں چنانچہ کچھ بھی کرتے ہوئے ہر ممکن صورت میں پستانوں کو ضرور مشعل کریں۔

اگرچہ بہت بڑی اکثریت کو پستانوں کو مختلف انداز سے مشعل کرنا بے حد پسند ہے مگر کچھ عورتوں کو انہیں چھیڑنا پسند نہیں ہے۔ وہ ان کے اشتعال سے لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ اس لیے پستانوں کے اشتعال کے سلسلے میں بیوی سے پوچھنا اور رہنمائی لینا بے حد مفید ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے اوپر بالوں والا حصہ جہاں بیرونی لب ختم ہوتے ہیں بہت حساس ہے۔ اکثر عورتیں اسے حلیمی (Gently) کے ساتھ مٹھی میں پکڑنے، بھینچنے، ہلانے دبانے، مالش کرنے، گوندھنے (Kneading) اور اس کے ساتھ لبوں کے درمیان انگلی پھیرنے سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس حصے کو آپ کئی طرح سے مشعل کر سکتے ہیں۔ آپ اس سارے حصے کو پکڑ سکتے ہیں یہ پوری مٹھی میں آ جاتا ہے۔ اسے بھینچیں اور چھوڑ دیں، پھر بھینچیں اور چھوڑ دیں کئی بار اس طرح کریں۔ یا پھر ہتھیلی کے نیچے والے حصے (Heel) کو اس کے اوپر رکھیں اور دبائیں، ساتھ ہی انگلی سے بیرونی لبوں کو چھیڑیں۔ خاوند کا اس سارے حصے کو جنسی لبوں سمیت مٹھی اور انگلیوں میں پکڑنا اور پیار سے بھینچنا عورت کے لئے بہت پر لطف ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ کو مجموعی طور پر Vulva بھی کہا جاتا ہے جو عورت کا سب سے زیادہ حساس حصہ ہے اور اس کا سب سے حساس حصہ فرج (Vagina) اور بظر (Clitoris) ہیں۔ Vulva کو مشعل کرنے کے لئے بیوی بستر یا فرش پر

میاں اس کی ناگوں کے درمیان بیٹھ جائے یا بیوی سٹول پر بیٹھ جائے اور ناٹلیں کھول لے، میاں گٹھنوں کے بل اس کے سامنے بیٹھ جائے اور اسے مشتعل کرے۔ Vulva کی طرف فوراً نہ جائیں۔ پہلے ارد گرد کے حصوں کو چھیڑیں مثلاً رانوں، پیڑ اور چڈوں کو مختلف انداز سے چھوئیں اور چھیڑیں۔ پھر Vulva کی طرف آئیں۔ اسے گاہے گاہے چھوئیں، یعنی کبھی رانوں اور پیڑ کو چھیڑیں اور کبھی Vulva کو۔ اشتعال کا طریقہ بدلتے رہیں۔ ہمیشہ ایک ہی انگلی کو استعمال کرنے کی بجائے انگلی بدلتے رہیں، کبھی پوری، تھیلی اوپر سے نیچے تک استعمال کریں۔

Vulva کو انگلیوں سے دبائیں۔ اب نیچے آ جائیں متعہ اور Vulva کے درمیانی حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، رگڑیں، دبائیں۔ متعہ کے چاروں طرف مختلف انداز سے انگلی پھیریں۔ اس سارے حصے کو چھیڑنا عورت کو بہت پسند ہے۔ متعہ کے اندر انگلی داخل نہ کریں یہ نہ صرف عورت کے لئے تکلیف دہ ہے بلکہ گناہ بھی ہے۔ اب واپس لبوں پر آ جائیں، ایک انگلی بیرونی لبوں پر پھیریں پھر دونوں بیرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ انگلی اور انگوٹھے سے بیرونی لبوں کو پکڑ کر باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں، 6، 7 بار اسی طرح کریں۔ پہلے ایک لب کو اور پھر دوسرے کو۔ بعد ازاں دونوں لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ اب بیرونی اور اندرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ پھر اندرونی لبوں کو مشتعل کریں۔ انہیں بھی بیرونی لبوں کی طرح پکڑیں، باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ باری باری اس طرح کریں، پہلے ایک اندرونی لب کو پھر دوسرے کو، آخر میں دونوں اندرونی لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ بار بار ایسا ہی کریں، انہیں چھیڑتے ہوئے کبھی فرج اور کبھی بظر کو بھی چھیڑیں۔ یعنی بظر کی طرف فوراً نہ آئیں۔

فرج کو چھیڑتے ہوئے اس کے بیرونی لبوں کو پیار سے تھپتھپائیں، گوشت کو آہستہ آہستہ دبائیں، فرج کو پاؤں کے انگوٹھے سے مشتعل کرنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ ناخن کٹے ہوں۔ فرج کو مشتعل کرنے کے لئے بیوی بستر پر لیٹی ہو اور آپ اس کے پہلو میں بائیں طرف بیٹھ جائیں۔ دائیں ہتھیلی کو اس کے بیرونی لبوں پر رکھیں۔ درمیانی انگلی لبوں کے درمیان ہو۔ چکنی انگلی کا اگلا حصہ (Tip) فرج کے اندر ہو۔ اب ایک رجم کے ساتھ لبوں کو دبائیں یا جھینچیں۔ اس کے ساتھ ہی انگلی فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔

ناخن کٹی چکنی انگلی آرام سے فرج کے اندر داخل کریں اور فرج کے اوپر اور نیچے والی دیواروں کو چھوئیں اور چھیڑیں۔ دیواروں کے علاوہ اس کی دائیں بائیں اطراف (Sides) کو مشتعل کریں۔ بہت سی عورتوں کی فرج کی Sides بہت حساس ہوتی ہیں۔ بیوی کو فرج کے لبوں کو ایک ہاتھ سے اچھی طرح کھولیں پھر چھوٹی یا شہادت کی انگلی سے بظلم کو مشتعل کریں جب کہ انگوٹھا فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔ انگلی اور انگوٹھا نہ صرف چکنے ہوں بلکہ ان کے ناخن بھی کٹے ہوں۔ عورت کے لئے یہ بہت پر لطف ہے خصوصاً وہ عورت جو دخول سے آگے نرم حاصل کر لیتی ہے۔

ایک اور پر لطف طریقہ یہ ہے کہ فرج کے منہ کو ایک ہاتھ سے کھولیں اور دوسرے ہاتھ کی ساری انگلیوں سے فرج کے دبائے کو مشتعل کریں۔ کچھ دیر بعد دو انگلیوں کو فرج کے ذرا زیادہ اندر لے جائیں اور جی سپاٹ کو مشتعل کریں۔ اس کے لئے فرج کے اوپر والی دیوار میں شہادت اور ساتھ والی انگلی کی مدد سے جی سپاٹ کو قدرے دبائیں مسلسل رگڑیں

یہ لوہے کے دانے کے برابر فرج کے تقریباً ڈیڑھ انچ اندر ہوتا ہے جو کہ اشتعال سے سوچ جاتا ہے۔ جی سپاٹ کے مسلسل اشتعال سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے۔ جی سپاٹ کے اشتعال کے لئے اپنی ایک یا دو انگلیاں آرام سے فرج کے اندر اس طرح ڈالیں کہ آپ کی ہتھیلی اوپر کوہو۔ انگلیوں کو جموڑا سا نیڑھا کریں اور اوپر والی دیوار کو دائیں بائیں رگڑیں۔

☆ **غلز سے ڈیڑھ انچ نیچے یا فرج سے کچھ اوپر پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق اس کا منہ جسے اسپاٹ کہا جاتا ہے بھی جنسی لحاظ سے کافی حساس ہے، ماخن کئی چھوٹی انگلی سے اس سوراخ کو مشتعل کرنا عورت کو اچھا لگتا ہے۔**

☆ **اب غلر (Clitoris) کی طرف آجائیں۔ یہ عورت کا جنسی لحاظ سے حساس ترین حصہ ہے۔ اس کا سب سے حساس حصہ اس کی ٹوپی (Top) ہوتی ہے۔ اسے فوراً مشتعل نہ کریں۔ پہلے غلر کی شافت (Shaft) کو مختلف انداز سے چکنی انگلی سے مشتعل کریں (خٹک انگلی سے بائیں اور کبھی بائیں سے دائیں پھر اوپر نیچے۔ کچھ دیر بعد اس کی چوٹی کی طرف آجائیں۔ اس کے لئے اس کے اوپر ڈھکنا (Hood) ایک طرف کر دیں اور اسے مختلف انداز سے مشتعل کریں کبھی آہستہ (Slow) اور کبھی تیز۔ دباؤ (Pressure) اور رفتار (Speed) کے لئے بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔ یعنی اشتعال کے وقت دباؤ اس کی پسند کا ہو۔ غلر کو چھوتے وقت اس طرح چھوئیں جیسے آپ وہاں ABC وغیرہ لکھ رہے ہیں اس قسم کا اشتعال بیوی کے لئے بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ بیوی یہ نوٹ**

اس لفظ کا زیادہ استعمال کیا جائے، نظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔  
 اسے 15 تا 5 منٹ مسلسل مشتعل کیا جائے تو عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتیں  
 100 میں سے 98 بار نظر کے اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔

☆ فور پلے میں ورائٹی کے لئے اس کی ترتیب میں تبدیلی کرتے رہیں۔ کیونکہ یکسانیت کی وجہ سے عورت جلد  
 بوریت کا شکار ہو جاتی ہے۔ چونکہ ہر عورت دوسری سے مختلف ہے لہذا ممکن ہے کہ کسی عورت کو ہمارا بتایا گیا کوئی  
 طریقہ ناپسند یا تکلیف دہ ہو۔ ایسی صورت میں اس طریقے کے استعمال پر اصرار نہ کریں بلکہ فوراً ترک کر کے بیوی  
 کی نظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔ پسند کا طریقہ اختیار کریں۔  
 کتاب سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لئے مباشرت والے دن کتاب کے اس حوالے کو اچھی طرح پڑھ لیں۔  
 اور طے کریں کہ آپ نے کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے۔ پھر اس طریقے کو پہلے تصور میں اور بعد ازاں حقیقت میں  
 استعمال کریں۔ فور پلے کا طریقہ ہر بار مختلف ہو لہذا پہلی سوچ میں کتاب نے سابقہ طریقے میں کیا تبدیلی کرنی  
 ہے۔ معمولی تبدیلی بھی بیوی پر خوشگوار اثر چھوڑتی ہے۔ کچھ عرصہ بعد آپ کو کتاب پڑھنے کی ضرورت نہ رہے گی  
 کیونکہ یہ سب کچھ آپ کو ازبر ہو جائے گا۔

☆ بعض عورتیں فور پلے کے دوران میں اپنے جسم کو خاوند کے جسم سے دور کرتی ہیں۔ اس کا عموماً مطلب یہ ہوتا  
 ہے کہ وہ مزید اشتعال نہیں چاہتیں یا کم اشتعال چاہتی ہیں یا پھر کسی اور قسم کا اشتعال چاہتی ہیں۔



## مباشرت کے طریقے

(Positions)

انسان فطری طور پر تنوع (Variety) اور جدت کا عاشق ہے۔ انتہائی خوبصورت چیز اور نہایت لذیذ کھانا بھی جلد ہی اپنی کشش کھودیتا ہے۔ Sex میں بھی انسان تنوع کو پسند کرتا ہے۔ جنسی عمل میں عورت خاص طور پر کسی بھی ایک طریقے سے جلد بوریت کی شکار ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک ہی طریقے سے مباشرت عورت کو جلد اکتا دیتی ہے۔ پھر وہ آہستہ آہستہ مباشرت میں دلچسپی کھودیتی ہے اور پھر اس سے کترانے لگتی ہے حتیٰ کہ انکار تک کر دیتی ہے۔ لہذا ازدواجی زندگی کو زیادہ پر جوش بنائے رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہر مرتبہ فوراً پلے اور مباشرت کا نیا طریقہ اپنایا جائے۔ عورت بہت معمولی تبدیلی میں تنوع کا لطف حاصل کرتی ہے۔ چنانچہ ماہرین نے مباشرت کے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں۔ کوک شاستروں میں 80 فیصد سے زیادہ طریقوں کا ذکر ہے۔ جب کہ اہل مغرب نے 600 سے زائد طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ 4-6 طریقوں کو چھوڑ کر باقی میں معمولی فرق ہے۔ بعض مسلم اہل قلم نے مباشرت کے مشنری (مرد اور عورت نیچے) طریقہ کو فطری اور اسلامی طریقہ قرار دیا ہے۔ وہ اس طریقہ کو قرآن مجید کی اس آیت ”جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہا کا ساحل رہ گیا۔“ (سورۃ اعراف 189) سے اخذ کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی بھی طریقہ نہ فطری ہے نہ اسلامی۔ اس سلسلے میں قرآن مجید میں واضح اشارہ ہے۔