﴿پہلی مباشرت کے مسائل﴾

تعارف :

پہلی دفعہ مباشرت میں کافی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔لڑکیوں کو اکثر اس کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں۔ بلکہ ان کو تو ان کی شادی اور دوسرے مسائل پر گفتگو کرنے کی بھی ہمارے معاشرے میں اجازت نہیں ہوتی۔

مردوں کو بھی اس کے بارے میں بہت کم معلومات ہوتی ہیں اور جو معلومات وہ اپنے ساتھیوں سے حاصل کرتے ہیں اکثر وہ غلط ہوتی ہیں اور بجائے مددگار ہونے کے اور مسائل پیدا کرتی ہیں۔

ہمارے معاشرے میں خواتین اس بات پر فخر کرتی ہیں کہ انہیں مباشرت میں مزہ نہیں آتا اور وہ درحقیقت بہت کم اس عمل سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔اکثر لڑکیوں کی جب شادی ہوتی ہے تو انہیں اس عمل سے کراہیت اور خوف محسوس ہوتا ہے۔کیونکہ اس عمل کو بُرا سمجھا جاتا ہے یا یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس میں صرف مرد دلچسپی لیتے ہیں اور عورتوں کو لطف نہیں آتا۔اس کے علاوہ اس کے بارے میں بہت سی کہانیاں بھی مشہور کر دی گئی ہیں کہ مباشرت کرنے پر بہت شدید تکلیف محسوس ہوتی ہے اور خون نکلتا ہے وغیرہ۔شادی کے وقت آپس میں پیار و محبت کی بہت کم اُمید ہوتی ہے اور جنسی عمل کے بارے میں بہت تردد اور خوف ہوتا ہے۔

لڑکوں کو جنسی عمل کا شوق تو بہت ہوتا ہے۔مگر عموماً اس کے بارے میں معلومات انہیں کسی مستند کتاب یا شخص سے نہیں ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ہمارے معاشرے میں نہ والدین اس بارے میں گفتگو کرتے ہیں اور نہ اساتذہ، نہ ہمارے اخبار یا رسالے، ریڈیو، ٹیلی ویژن وغیرہ کوئی اس شعبے میں رہنمائی کرتے ہیں۔لے دے کر نوجوانوں کی آپس کی گفتگو رہ جاتی ہے جو اکثر ناقص معلومات پر مبنی ہوتی ہے کیونکہ اس میں دقیانوسی کتابیں، جعلی حکیموں اور عطائیوں کے نظریات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔اسی وجہ سے بجائے صحیح رہنمائی ملنے کے غلط باتیں دوسروں تک پہنچ جاتی ہیں۔

تخلیہ :

ضروری ہے کہ خاوند اعتماد سے بیوی کے پاس جائے۔اس سے پیار و محبت کی بات چیت کرے اور فوراً مباشرت کیلئے تیار نہ ہو جائے بلکہ پیار و محبت سے بڑھ کر لمس تک پہنچنا چاہیے اور جب بیوی بے تکلف ہو جائے اور جسمانی قرب سے لطف اندوز ہونے لگے تب مباشرت کی کوشش کرنی چاہیے۔اسے اپنی بیوی کو بتانا چاہیے کہ شروع میں تو ممکن ہے کہ کچھ تکلیف ہو مگر بعد میں یہ عمل پر لطف ہو جائے گا اور اسی طرح پیار و محبت اور جسمانی لمس کے بعد جب بیوی جوش میں آ جائے تو اس کو چاہیے کہ پہلے تیل لگا کر انگلی کو اندام نہانی میں داخل کرے تاکہ اس کو پتہ چل

جائے کہ انگلی ڈالنے سے کیا محسوس ہوتا ہے اور جب ایک انگلی آسانی سے چلی جائے تو پھر دو انگلیوں کو تیل لگا کر اندام نہانی میں پھیرنا چاہیے۔ یہ عمل میاں کو پیار و محبت سے کرنا چاہیے اور بیوی کو اگر تھوڑی سی تکلیف ہو بھی تو اسے پیار و محبت سے برداشت کرنا چاہیے کیونکہ آئندہ یہ عمل بھی مزید پر لطف ہو جائے گا۔

دونوں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی کے درمیان پیار و محبت اور مباشرت کو ایک عبادت کا درجہ دیا ہے اور اس کا اتنا ہی ثواب ہے جتنا کہ نفل نماز کا ثواب ہے۔ اس میں لطف بھی ہے اور آخرت کا فائدہ بھی ہے متعدد حدیثیں ایسی ہیں کہ جس میں حضورﷺ نے فرمایا ہے کہ جو بیوی اپنے میاں کے ساتھ مباشرت کیلئے تعاون نہیں کرتی فرشتے تمام رات اس پر لعنت کرتے ہیں۔

جب دو انگلیاں آسانی سے پھیر لیں تب عضو کو اچھی طرح تیل لگا کر اندام نہانی میں داخل کرنا چاہیے۔ پہلی دفعہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ بیوی لیٹ جائے اور میاں گھٹنوں کے بل بیٹھ جائے اور بیوی کی ٹانگیں اپنے کندھے پر رکھ لے اور عضو کو ہاتھ سے پکڑ کر نوک اندر داخل کرنے کی کوشش کرے اس طریقے سے دخول آسانی سے ہو جاتا ہے۔

یہ بات لازمی ہے کہ آدمی شادی کی تیاری کیلئے پہلے سے کچھ ضروری معلومات حاصل کر لے، مستند معالج کے ذریعے یا کتابوں کے ذریعے۔ اگر پورا عمل رات میں مکمل نہ ہو سکے تو اس میں فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ میاں بیوی کی ساری زندگی اس کام کیلئے موجود ہے، لہٰذا اس کے بارے میں فکر مند نہیں ہونا چاہیے۔

عموماً نئے دولہا دلہن کی ناتجربہ کاری اور شرم کی وجہ سے پہلی دفعہ مباشرت میں کئی دن لگ جاتے ہیں۔ اس لئے اگر ہفتے، دو ہفتے مباشرت نہ ہو تو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ میاں یا بیوی میں کوئی جنسی کمزوری یا بیماری ہے۔

خواتین میں پٹھوں کا سکڑاؤ (VAGINISMUS)

تعارف:

ہمارے تعلیمی اور معاشرتی نظام میں جہاں اور بہت سی خرابیاں ہیں وہاں ایک بڑی خرابی یہ بھی ہے کہ اس میں بچوں اور خاص طور پر نوجوانوں (جس میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں شامل ہیں) کی جنسی تعلیم و تربیت کا فقدان ہے۔ تمیز و تہذیب، شرم و حیا، مناسب، نامناسب اور سب سے بڑھ کر مذہب کی آڑ لے کر والدین، اساتذہ اور علماء بلکہ ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر بھی اپنے اس اہم فریضہ سے کوتاہی کرتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ بچہ تین چار سال کی عمر میں ہی اپنے وجود کے اس دُنیا میں آنے کے بارے میں متجسس ہونے لگتا ہے اور بسا اوقات اس بارے میں پوچھتا ہے اور اس کو الٹے سیدھے قصے سنا کر بہلا دیا جاتا ہے اور یہ سلسلہ جوانی تک جاری رہتا ہے۔

سن بلوغت کے شروع ہوتے ہی جنسی غدود اپنا عمل تیزی سے شروع کر دیتے ہیں، جس کے سبب انسانی جسم میں اور جنسی اعضاء میں واضح تبدیلیاں ہوتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ نفسیاتی رجحانات مثلاً اپنے اور جنس مخالف کے جنسی اعضاء کے بارے میں تجسس، جنس مخالف کی

طرف رغبت وغیرہ۔اس کے باعث نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جنسی اعضاء اور جنسی افعال کے متعلق اپنے ذہن میں اُٹھنے والے سوالوں کے جواب تلاش کرتے ہیں اور یہی وہ نازک مرحلہ ہے جب جنسی معلومات اور تعلیم وتربیت کا خلاء اپنی ہم عمر سہیلیوں، دوستوں اور غیر مستند مطبوعات اور عطائیوں کی طرف سے شائع شدہ تشویش انگیز اشتہارات سے پُر ہو جاتا ہے۔

نتیجہ صاف ظاہر ہے کہ ہمارے نوجوان بالغ ہونے کے باوجود درست معلومات سے محروم ہی رہتے ہیں۔جس کی وجہ سے وہ جب شادی کے مرحلے تک پہنچتے ہیں تو اُن کے ذہن میں شادی میں ''ناکامی'' کا خوف بُری طرح مسلط ہوتا ہے۔اس کے علاوہ مباشرت کرنے کے صحیح طریقے سے ناواقفیت بھی مشکلات پیدا کرتی ہے۔

عام طور پر یہ تصور ہوتا ہے کہ مباشرت کرنا شوہر کی ''ضرورت'' ہے اور مباشرت میں اگر ناکامی ہو جائے تو ساری ذمہ داری شوہر کے سر تھوپ دی جاتی ہے، بلکہ شوہر بھی یہی سمجھتا ہے جبکہ حقیقت اس سے کچھ مختلف ہے۔ شوہر اور بیوی ازدواجی اور جنسی تعلقات میں برابر کے حصے دار ہوتے ہیں اور کامیابی یا ناکامی کا انحصار دونوں کی مشترکہ کارکردگی اور تعاون پر ہوتا ہے۔مطلب یہ ہے کہ جس طرح بعض عوامل یا بیماریاں جو شوہر میں ہوں اس بات کا باعث ہوسکتی ہیں کہ مباشرت میں کامیابی نہ ہو، اسی طرح بعض عوامل یا بیماریاں ایسی بھی ہیں جو بیوی میں ہوں تو مباشرت، خصوصاً پہلی مباشرت، میں ناکامی ہوتی ہے۔

کچھ خواتین ایسی ہوتی ہیں کہ خوف اور شرم کی وجہ سے ان کی اندام نہانی سکڑ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ان کے اندر انگلی ڈالنے سے بھی ناقابل برداشت تکلیف ہوتی ہے اور انگلی بھی اندر نہیں ڈالی جاسکتی۔اگر یہ کیفیت ہو تو مباشرت کی زبردستی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔بلکہ بیوی کو ہماری خاتون جنسی معالج کے پاس آنا چاہیے جو اس کی اس کیفیت کو ختم کرنے کے طریقے بتائیں گی۔جو کہ بہت کارگر ہوتے ہیں اور چند دن میں بیوی کو اس قابل بنا دیتے ہیں کہ مباشرت کی جاسکے۔

اندام نہانی کے پٹھوں کا سکڑاؤ (VAGINISMUS) دوسری متعدد جنسی اور نفسیاتی بیماریوں کی طرح ہے۔اس مسئلے کے بارے میں بھی معلومات نہ ہونے کے برابر ہیں۔آیئے ہم آپ کو اس بارے میں کچھ ضروری اور اہم باتیں بتائیں تاکہ آپ جان لیں کہ یہ ایک مسئلہ ہے جس کا مؤثر اور جلد علاج موجود ہے۔ مناسب علاج کے بعد مباشرت کامیابی سے ہوسکتی ہے۔

اندام نہانی کا سکڑاؤ (VAGINISUMUS) کیا ھے ؟

اندام نہانی کے بیرونی ایک تہائی حصے کے عضلات کا غیر ارادی شدید سکڑاؤ جس کی وجہ سے مباشرت ناممکن ہو جاتی ہے۔

اکثر تو یہ بیماری خواتین کے داخلی معائنے کے وقت لیڈی ڈاکٹر کی انگلی یا معائنے کی دستگاہ کے اندام نہانی میں دخول کے وقت معلوم ہو جاتی ہے لیکن کبھی کبھی اندام نہانی کا شدید سکڑاؤ صرف مباشرت کی کوشش پر پوری طرح ظاہر ہوتا ہے۔

کبھی کبھی جب اندام نہانی کا سکڑاؤ بہت شدید نہ ہو تو عضو مخصوص کا اندام نہانی میں دخول ممکن تو ہوتا ہے لیکن بہت مشکل ہوتا ہے۔

بعض اوقات شعوری طور پر تو بیوی خواہشمند ہوتی ہے کہ مباشرت ہوجائے لیکن نفسیاتی عوامل پھر بھی اندام نہانی کے سکڑاؤ کا باعث ہوتے ہیں۔

وجوہات :

چند اہم نفسیاتی عوامل جو اس بیماری کا باعث ہو سکتے ہیں درج ذیل ہیں:

1۔شدید جسمانی چوٹ: بعض اوقات ایسی جسمانی چوٹیں جو بیماری، جراحی یا حادثوں کے دوران جنسی اعضاء پر وارد ہوئی ہوں یا ایسی جسمانی چوٹیں بھی جو جنسی اعضاء کے علاوہ دوسرے جسمانی اعضاء پر وارد ہوئی ہوں کسی بیرونی چیز کے جسم میں داخل ہوجانے کا خوف ذہن پر مسلط کر دیتی ہیں، جس کی وجہ سے مباشرت کی کوشش پر اندام نہانی کے عضلات غیر ارادی طور پر سکڑ جاتے ہیں اور مباشرت ممکن نہیں ہوتی۔

2۔جنسی عمل اور مباشرت کے متعلق ذہنی اور نفسیاتی الجھن بھی اس کا باعث ہو سکتی ہے۔

3۔بعض اوقات درست معلومات نہ ہونے کے باعث سہلیاں یا دوسری خواتین نوبیاہتا دلہن کو پہلی مباشرت کے وقت پردہ بکارت کے پھٹنے کے درد کے بارے میں بڑھا چڑھا کر بتاتی ہیں جس کی وجہ سے وہ مباشرت کو بہت تکلیف دہ عمل سمجھنے لگتی ہیں اور مباشرت کے وقت یہ خوف اس بات کا باعث ہوتا ہے کہ اندام نہانی کے عضلات میں سکڑاؤ پیدا ہوجائے۔

4۔اکثر اوقات جنسی افعال خاص طور پر مباشرت کے بارے میں بچیوں کو اگر کچھ بتایا بھی جاتا ہے تو یہی کہ یہ افعال تہذیب سے گرے ہوئے ہیں اور شدید گناہ کا باعث ہیں اور یہ خیالات بچپن سے ہی ان کی نفسیات میں اتنے رچ بس جاتے ہیں کہ خاوند سے مباشرت کے وقت بھی ان سے جان چھڑانا ممکن نہیں ہوتا اور یہ خیالات اندام نہانی کے سکڑاؤ کا باعث بن جاتے ہیں۔

تشخیص :- اس بیماری کی تشخیص عام لیڈی ڈاکٹر یا ماہر نفسیات کے لیئے مشکل ہے۔اہم بات یہ ہے کہ نوبیاہتا دلہن کو یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ مباشرت کا کامیابی سے انجام پذیر ہونا بیوی اور شوہر کی ہم آہنگی سے ہی ممکن ہے اور ازدواجی مسئلہ کوئی بھی ہو اس میں ذمہ داری صرف بیوی یا صرف شوہر پر نہیں ڈالی جاسکتی اور علاج کے سلسلے میں تعاون اور کوشش میں دونوں کو شریک ہونا چاہیے۔اسی لیئے بیوی کو بھی چاہیے کہ نفسیاتی تجزیے، معائنے اور علاج کے لئے شوہر کے ساتھ ہسپتال آئے۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ خواتین یہ سوچ کر کہ ہسپتال میں نہ جانے کیا طریقہ کار ہوگا اور کیسے معائنہ ہوگا اور کہیں ڈاکٹر یا ماہر نفسیات مرد نہ

ہوں ہسپتال آنے سے کتراتی ہیں جس کی وجہ سے اس بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی کیونکہ جیسا کہ بیماری کی نوعیت سے ظاہر ہے اس کی تشخیص کے لیئے بیوی کا معائنہ ضروری ہے-اس سلسلے میں یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ کراچی نفسیاتی ہسپتال میں ان چیزوں کا خاص خیال رکھا جاتا ہے اورشرم، حیا، پردہ داری، رازداری اور مذہبی اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی علاج معالجہ ہوتا ہے- خاص طور پر جب جنسی بیماریوں یا نفسیاتی جنسی عوامل کا معاملہ ہوتو ہمیشہ معائنے اور معالجے کے لئے خواتین کو خواتین ماہرین نفسیات اور لیڈی ڈاکٹر کے پاس اور مرد حضرات کو مرد معالجین اور ماہرین نفسیات کے پاس بھیجا جاتا ہے-کسی مرحلے پر بھی خواتین کو براہ راست مرد معالجین یا ماہرین نفسیات سے واسطہ نہیں پڑتا- لہٰذا اس بارے میں ان کو کسی قسم کا خدشہ نہیں ہونا چاہیے اور بڑے آرام، اطمینان اور اعتماد سے وہ ہسپتال آ کر اپنا علاج کروا سکتی ہیں-

علاج :

اس بیماری کے علاج کے لئے نفسیاتی اور جسمانی دونوں طریقوں سے مدد لی جاتی ہے-

1- نفسیاتی طریقہ علاج : مریضہ کے جسمانی معائنے کے ساتھ ساتھ اس کا مکمل نفسیاتی تجزیہ کیا جاتا ہے جس سے وہ عوامل سامنے آتے ہیں جو لاشعوری طور پر اندام نہانی کے سکڑاؤ کا باعث بنتے ہیں- پھر انہی معلومات کو مدِ نظر رکھ کر بیوی کی نفسیاتی مشاورت کی جاتی ہے تا کہ بے جا ڈر اور خوف کا عنصر دور ہو جائے اور بیوی مباشرت کو ایک پر لطف عمل سمجھنے لگے جو نکاح سے پہلے شدید ترین گناہ، تو نکاح کے بعد مذہبی فریضہ اور ثواب کا باعث ہونے کے ساتھ ساتھ تولید نسل کا سبب بنتا ہے اور ایک خاتون کو ماں کے عظیم درجے پر فائز کرتا ہے- اس سلسلے میں سکون آور اثبت تاکید
(**Relaxation and Positive Suggestions**) کے طریقے پر بھی عمل کیا جاتا ہے-

2- جسمانی طریقہ علاج : یہ طریقہ علاج شوہر کی مدد سے کیا جاتا ہے- شوہر کو بتایا جاتا ہے کہ نرمی کے برتاؤ اور محبت آمیز روّیے کے ساتھ اندام نہانی میں عضو کے دخول کا خوف بیوی کے ذہن سے محو کرے اور مباشرت سے قبل بوس و کنار کے بعد ہاتھ کی چھوٹی انگلی کو کریم یا تیل سے چکنا کرنے کے بعد آہستہ آہستہ اندام نہانی میں داخل کرنے کی کوشش کرے اور جب اس میں کامیاب ہو جائے تو پھر انگشت شہادت سے یہی عمل دہرائے- چند دن اس عمل کو دہرانے کے بعد دو انگلیوں کو ایک ساتھ اسی طرح اندام نہانی میں داخل کرے اور جب اس عمل کو بیوی آسانی سے برداشت کرنے لگے تو پھر عضو مخصوص سے دخول کی کوشش کرے- یہ طریقہ ہائے علاج اس بیماری کے لیئے بہت موثر ہوتے ہیں اور مختصر مدت میں ہی اس بیماری کا کامیاب علاج ہو جاتا ہے-