سرعت انزال کا علاج

(Premature Ejaculation)

انزال اگر دخول سے قبل ہوجائے یا دخول کے فوراً بعد ہوجائے تو اس کو سرعت انزال کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر مباشرت ایک منٹ سے کم رہے تو اس کو بھی سرعت انزال کہا جاتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ صحت مند لوگوں میں انزال کا وقت عموماً ایک سے دو منٹ ہوتا ہے البتہ اس سے اگر زیادہ ہو تو کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

سرعت انزال عموماً حالات، تعلقات اور نفسیات کی پیداوار ہوتا ہے اور اس کے علاج سے تقریباً سب ہی لوگ ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ اس طریقہ علاج سے عام لوگ بھی اپنے انزال کا وقت بڑھا سکتے ہیں۔

اگر مباشرت کئے ہوئے دیر ہوجائے اور جذبات عروج پر ہوں تو انزال جلدی ہونا لازمی ہے۔ اسی طرح پہلی دفعہ مباشرت کی جارہی ہو یا لمبے عرصے کے بعد کوشش ہو تو انزال جلدی ہوجانا کوئی بیماری نہیں ہے۔

مندرجہ ذیل طریقوں سے سرعت انزال کو عموماً ختم کیا جاسکتا ہے۔

(1) مباشرت میں وقفہ کم کردیا جائے۔

(2) مباشرت سے قبل پُرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ اس کیلئے لمبے سانس لیں اور دوسرے خیالات ذہن میں لائیں۔

(3) مباشرت کرنے کے کچھ طریقے ہیں کہ جن سے مباشرت کا وقت بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً،

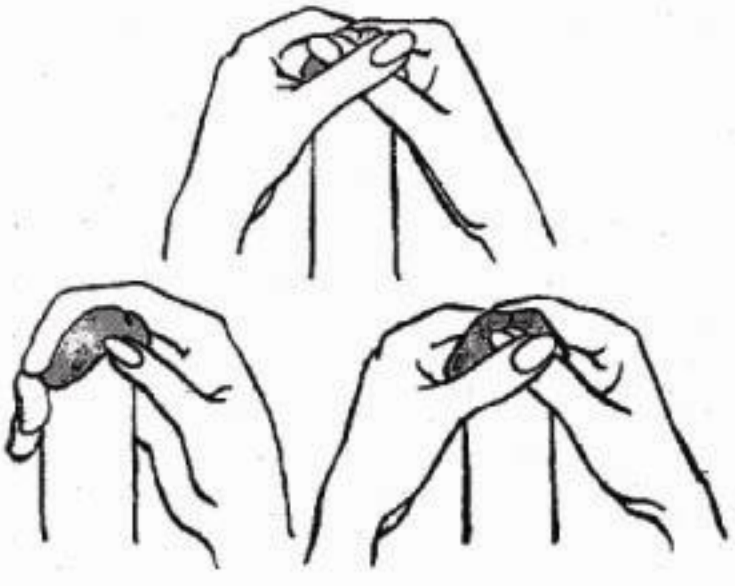
٣ اوپر نیچے حرکت کرنے کے بجائے عضو کو گولائی میں گھمایا جائے اور جب محسوس ہو کہ انزال ہونے والا ہے تو کچھ دیر کیلئے حرکت بند کردی جائے۔

۴ بیوی اوپر بیٹھ کر یا لیٹ کر مباشرت کرے۔
۴ اگر انزال قریب محسوس ہو تو حرکت کرنی چھوڑ دیں اور کچھ دیر بعد دوبارہ حرکت کریں۔
۴ عضلات اور پٹھوں کی جس حرکت سے جس طرح ہم پیشاب کو روک لیتے ہیں۔ اسی طرح عام حالت میں بھی حرکت کی مشق کریں اور انزال سے قبل اس کو بار بار کریں خصوصاً جب مباشرت کے دوران حرکت بند کر رکھی ہو۔

مشت زنی کے ذریعے علاج

(SEMANS PROCEDURE)

مشت زنی کریں اور جب محسوس ہو کہ انزال کا وقت قریب ہے تو عضو کو چھوڑ دیں اور کچھ دیر انتظار کریں۔ مشت زنی کے دوران اپنی بیوی کا تصور ذہن میں رکھیں اور اس کیلئے تیل کا وافر مقدار میں استعمال کیا جائے تا کہ اصل مباشرت کی کیفیت کی مماثلت پیدا ہو سکے۔



مباشرت میں سپاری کا دبانا

(SQUEEZE TECHNIQUE)

اس طریقے میں وہی عمل کیا جائے جو اوپر بتایا گیا ہے یعنی مشت زنی۔ جب انزال کی کیفیت ہو تو عضو کو پکڑ کر زور سے دبایا جائے یعنی انگوٹھا سپاری کے نیچے ہو اور دو انگلیاں اوپر اور پھر یہ کہ زور سے دبا دیا جائے تو اس سے انزال ہونے کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ کچھ انتظار کے بعد دوبارہ مشت زنی شروع کر دی جائے اور جب انزال ہونے والا ہو تو دوبارہ اسی طرح سپاری کو دبایا جائے۔ اس طرح بار بار یہ عمل انزال ہونے تک دھرایا جائے۔

بیوی کیلئے ھدایات

انزال کا وقت بڑھانے کیلئے بیوی کا تعاون بہت ضروری ہے۔ انزال کا وقت بھی انہی مردوں کا بڑھتا ہے جن کی بیویاں پیار و محبت سے پیش آتی ہیں۔ بیوی کا تعاون بہت ضروری ہے۔ جن مردوں کی بیویاں ان سے تعاون نہیں کرتیں یا لعن طعن کرتی ہیں ان کا انزال جلدی ہو جاتا ہے۔ اگر بیوی پیار و محبت سے پیش آئے اور مباشرت میں دلچسپی لے تو سرعت کا مسئلہ ہی نہ پیدا ہو۔ اسی طرح جب سرعت انزال پیدا ہو جائے تو بیوی کو چاہیے کہ اپنا رویہ بدلے، پیار و محبت سے پیش آئیں، جنسی معاملات سے رغبت کا اظہار کریں۔ یہ صرف خاوند کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ دونوں میاں بیوی کا مسئلہ ہے۔ علاج کیلئے بھی ضروری ہے کہ دونوں میں پیار و محبت ہو۔ ایک دوسرے کو الزام ہرگز نہ دیں۔ سرعت انزال کی صورت میں نہ خاوند کو بیوی سے دور رہنا چاہیے اور نہ ہی بیوی کو خاوند سے دور رہنا چاہیے اور یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ مباشرت تو ہو نہ سکے گی پھر قرب سے کیا فائدہ؟ مباشرت اگر صحیح طریقے سے نہ ہو سکے تو کم از کم پیار و محبت کے دوسرے طریقے تو موجود رہتے ہی ہیں۔ دونوں کو چاہیے کہ ایک دوسرے سے گفتگو کرنا، پیار کرنا، ایک دوسرے کے جسم سے لطف اندوز ہونا

کبھی ترک نہ کریں- اگر مباشرت صحیح طرح نہ بھی ہوتو بھی خوش رہیں تا کہ یہ عمل باعث پریشانی اور ندامت نہ بن جائے-

سرعت انزال کے علاج کا عملی طریقہ

(MASTERS AND JOHNSON METHOD)

اگراوپر دیئے ہوئے طریقوں سے مسئلہ حل نہ ہوتو مندرجہ ذیل علاج شروع کریں-

عمل نمبر 1 :

سوالنامہ کے ذریعے دونوں میاں بیوی کے بارے میں جنسی اور جسمانی معلومات حاصل کی جاتی ہیں- ان کا نفسیاتی تجزیہ کیا جاتا ہے- دونوں میاں بیوی کا جسمانی اور جنسی معائنہ کیا جاتا ہے- (واضح رہے کہ خواتین سے گفتگواوران کا معائنہ وعلاج صرف خواتین معالج ہی کرتی ہیں) اوراگران میں کوئی خرابی ہوتواس کا علاج کیا جاتا ہےاوراگروہ جسمانی اورجنسی طور پر تندرست ہوں توان کواطمینان دلایا جاتا ہے-

عمل نمبر 2 :

یہ بات کہی جاچکی ہے کہ سرعت انزال صرف میاں بیوی ہی کی کمزوری سے نہیں ہوتا بلکہ دونوں میاں بیوی میں جنسی عدم تعاون کی وجہ سے ہوتا ہے- اس لئے علاج میں دونوں کا شامل ہونا ناگزیر ہے- اگر رنجش ہےتواس کودور ہونا چاہیےاوراس سلسلے میں معالج سے مدد لینی چاہیے تا کہ میاں بیوی کے تعلقات خوش گوار ہوجائیں-

اس کے بعد ضروری ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کریں تا کہ اگر کوئی غلط فہمی ہوتو دور ہوجائے- اس کیلئے معالج کے پاس تصاویر بھی موجود ہوتی ہیں- اس کے علاوہ بھی ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کا بغور معائنہ بھی کرلینا چاہیےاور دونوں کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اسلامی تعلیمات کے مطابق میاں بیوی کا آپس میں پیار ومحبت اور مباشرت کرنا عبادت اور نفل نماز کے برابر ثواب

ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ مباشرت خواتین کیلئے بھی لطف کا باعث ہوتی ہے۔ اگر میاں بیوی کو لطف نہیں آتا تو اس کا علاج ضروری ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کے ساتھ بے تکلف بھی ہونا چاہیے، پیار ومحبت اس کے بغیر ممکن نہیں ہے اور اپنے جذبات خصوصاً جنسی کیفیت ایک دوسرے کو بتانا چاہیے تا کہ اس کے مطابق دوسرے کا ردعمل صحیح طور پر ہو سکے اور کسی غلط فہمی کا کوئی امکان نہ رہے۔

عمل نمبر 3 :

دونوں میاں بیوی کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ پیار ومحبت کی فضا پیدا کریں۔ سیر وتفریح کے پروگرام بنائیں۔ کمرے کو سجائیں جہاں خوشبو کی مہک ہو۔ کپڑے خوبصورت پہنیں۔ بناؤ سنگھار کریں تا کہ ایک دوسرے کیلئے کشش میں اضافہ ہو۔ پھر جب تخلیہ میسر آئے تو اپنے کپڑے اُتار دیں اور ایک دوسرے سے پیار ومحبت کا اظہار کریں۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جنسی اعضاء اور چھاتیوں کو ابھی ہاتھ نہیں لگانا ہوگا اور نہ ہی مباشرت کی کوشش کرنی ہوگی۔ بیوی لیٹ جائے اور میاں لطف لانے کا جو بھی طریقہ اچھا سمجھتا ہو وہ طریقہ استعمال کرے اور بیوی سے پوچھتا بھی رہے کہ زیادہ لطف کس طریقے میں آرہا ہے۔ یہ عمل سارے جسم پر ہونا چاہیے۔

بالوں کی مالش، چہرہ اور ماتھا، گردن، کاندھے، کمر، پیٹ، پیٹھ، کولہے، ٹانگیں وغیرہ سب اس میں شامل ہونے چاہئیں اور عمل کے دوران خود بھی لطف اندوز ہونا چاہیے اور بیوی کو بھی لطف آنا چاہیے۔

جب پندرہ بیس منٹ گزر جائیں تو خاوند کو چاہیے کہ اب وہ آرام سے لیٹ جائے اور بیوی اس کے ساتھ ویسا عمل دھرائے اور پندرہ، بیس منٹ تک یہ عمل کرتی رہے۔ جب اس عمل میں لطف آنے لگے تو پھر اگلا عمل کرنا چاہیے۔ ورنہ اسی کو دھراتے رہنا چاہیے۔

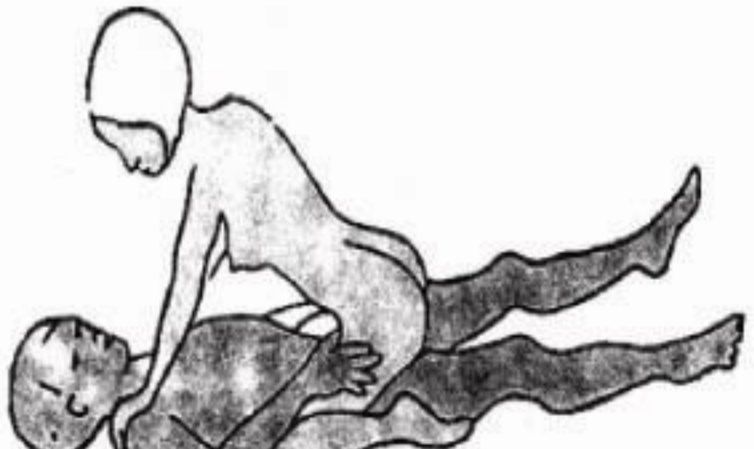
عمل نمبر 4 :

اس عمل کو کرنے سے پہلے پچھلے کو دھرائیں اس کے بعد موجودہ عمل میں یہ اضافہ کریں کہ ایک دوسرے کے جنسی اعضاء اور چھاتیوں پر ہاتھ پھیریں اور اندام نہانی پر بھی ہاتھ پھیریں اور انگلی بھی ڈالیں اور عضو اور فوتوں پر بھی ہاتھ پھیرا جائے اور زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوا جائے اور یہ عمل بھی روزانہ آدھ پون گھنٹہ کیا جائے- خاوند بیوی کے یہ عمل آدھا گھنٹہ کرے اور بیوی خاوند کے ساتھ یہ عمل کرے اور دونوں لطف اندوز ہوں- اگر یہ عمل بھی مزید لطف کا باعث ہے تو اگلے عمل پر چلیں ورنہ اسی کو دھراتے رہیں- لطف نہ آئے تو یہی عمل بار بار دھرائیں حتٰی کہ لطف آنے لگے- اگر پھر بھی لطف نہ آئے تو معالج سے مدد طلب کریں-

عمل نمبر 5 :

یہ عمل شروع کرنے سے قبل پچھلے عمل دوبارہ دھرائیں یعنی عمل نمبر 3 اور 4- اس کے بعد بیوی اور پر دی گئی تصویر کی طرح خاوند کے ساتھ لگ کر بیٹھ جائے اس طرح کہ اس کی

اندام نہانی عضو کے قریب ہو اور عضو کو ہاتھوں سے بآسانی مالش کر سکے۔ عضو کو اچھا خاصا تیل لگایا جائے اور اس کی مالش کی جائے۔ اس میں سختی آ جائے تو بھی مالش جاری رکھی جائے۔ جب خاوند کو اتنا محسوس ہو کہ انزال تھوڑی دیر میں ہونے والا ہے تو بیوی کو بتا دے اور بیوی پہلے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق عضو دبا دے۔ یعنی انگوٹھا سپاری کے نیچے اور دو انگلیاں سپاری کے اوپر رکھ کر دبایا جائے۔ اسی طرح دبانے سے انزال ہونے کی کیفیت دور ہو جائے گی۔ پھر بیوی عضو کو چھوڑ دے اور جسم کے دوسرے حصّوں پر ہاتھ پھیرنا شروع کر دے اور پیار کرنا شروع کرے۔ تھوڑی دیر بعد دوبارہ سے عضو کی مالش کرے جب خاوند کو محسوس ہو کہ انزال شروع ہونے والا ہے تو اوپر دیئے ہوئے طریقے کے مطابق عضو کو پھر زور سے دبائے۔ یہ طریقہ بار بار دہرائیں جب تک کہ انزال نہ ہو جائے۔ دو چار دن یہ مشق جاری رکھی جائے تا کہ انزال کا وقت کافی بڑھ جائے۔



عمل نمبر 6 :

بیوی خاوند کے اوپر اسی طرح بیٹھ جائے جیسا کہ اوپر کی تصویر میں دکھایا گیا ہے اور عضو کی مالش شروع کر دے۔ جب عضو میں سختی آ جائے تو عضو کو پکڑ کر اندام نہانی میں ڈال

لے۔ جب خاوند کو محسوس ہو کہ انزال ہونے والا ہے تو عضو کو باہر نکالے اور عضو کو پھر اسی طریقے سے دبائے اور جب ذرا سختی کم ہو جائے تو دوبارہ عضو کی مالش کرے تا کہ سختی پیدا ہو اور یہ عمل انزال ہونے تک بار بار دھرایا جائے۔

عمل نمبر 7 :

دوبارہ سے عمل نمبر 6 ,5 ,4 دھرائے جائیں اور جب عضو اندام نہانی میں داخل ہو تو بیوی اوپر بیٹھی رہے اور صرف خاوند آہستہ آہستہ حرکت کرے تا کہ دیر تک سختی برقرار رہے اور دیر تک یہ عمل دھرایا جا سکے۔

عمل نمبر 8 :

اس میں بھی عمل نمبر 7 ,6 ,5 ,4 دھرایا جائے اور پھر جب عضو اندام نہانی کے اندر ہو تو دونوں میاں بیوی حرکت کر سکتے ہیں۔ پہلے آہستہ آہستہ اور پھر جب لطف آنے لگے تو زور زور سے بھی حرکت کی جا سکتی ہے۔

عمل نمبر 9 :

اب کی دفعہ عمل نمبر 8 ,7 ,6 ,5 ,4 دھرایا جائے اور اس کے بعد بیوی خاوند کے اوپر بیٹھ جائے اور اس طرح کہ وہ آرام سے اوپر نیچے ہو سکیں اور اس طرح سے مباشرت مکمل کر لی جائے۔

کچھ مدت کیلئے میاں بیوی اسی کیفیت میں مباشرت کریں۔ اس کے بعد کسی بھی طریقے سے مباشرت کی جا سکتی ہے۔ البتہ ہفتہ میں ایک دفعہ عضو کو دبانے کا عمل ضرور دھرانا چاہیے اور اس کے علاوہ جب بیوی کو ماہواری آ رہی ہو تو ان دنوں کو چاہیے کہ دخول کے علاوہ سارے عمل دھرائے اور خصوصاً سپاری کو انزال سے قبل بار بار دبائے تا کہ انزال کا وقت جو بڑھا ہے اس میں مزید ترقی ہوتی رہے۔

☆☆☆☆☆