

जो आप हमेशा से जानना चाहते थे

पुरुष जो पुरुष के साथ सेक्स करते हैं, उनके
मानसिक-यौनिक मुद्दों के ऊपर एक गाइड

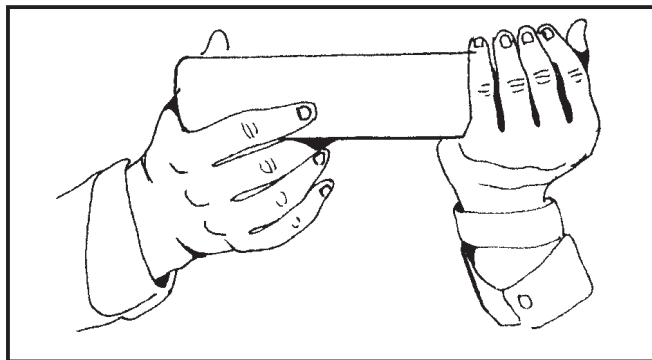
हस्तमैथुन (सड़का)

हाथ द्वारा लिंग को उत्तेजित करना हस्तमैथुन कहलाता है। अधिकतर पुरुष अपने लिंग को हाथ से पकड़ते हैं, और हाथ से लिंग को ऊपर-नीचे करके मैथुन करते हैं।

हस्तमैथुन कोई रोग नहीं है और यह स्वास्थ्य को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता। किसी भी उम्र के पुरुषों में यह आम बात है। ज्यादा हस्तमैथुन करने जैसी कोई चीज़ नहीं होती। व्यक्ति दुबारा कितने समय के बाद हस्तमैथुन करे यह उसके अपने ऊपर निर्भर करता है। एक या दो दिन में अगर कोई बहुत बार हस्तमैथुन करे तो उसके वीर्य के गुण के ऊपर असर पड़ता है। लेकिन इसमें चिन्ता की कोई बात नहीं है।

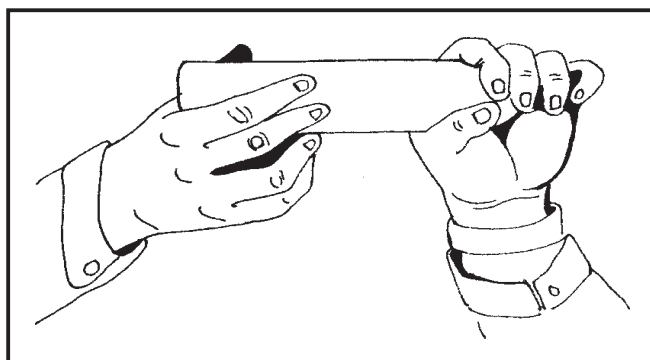
हस्तमैथुन (अकेले एवं दो या उससे अधिक यौन साथियों के साथ) एक सुरक्षित यौन व्यवहार है। इससे एच०आई०वी० एवं अन्य यौन रोग नहीं फैलते हैं।

हस्तमैथुन के समय लिंग को ज्यादा कसकर नहीं पकड़ना चाहिए। ऐसा करने से लिंग पर खास तौर से लिंग के ऊपरी भाग में कट सकता है। यह आगे चलकर ज्यादा उम्र में लिंग खड़ा होने की समस्या हो सकती है। हस्तमैथुन के समय चिकनाई इस्तेमाल करने से और ज्यादा आनन्द मिलता है।



भेदन करने वाले यौनिक क्रिया कलाप में लिंग, गुदा या योनि में जैसे आगे-पीछे/ऊपर-नीचे होता है

हस्तमैथुन (सड़का) में भी इसी तरह का अहसास होता है।



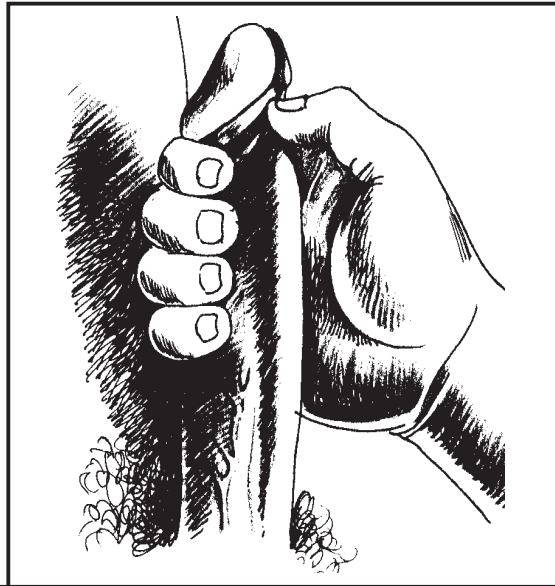
वीर्य

वीर्य में शुक्राणु होते हैं, जो पुरुष के बच्चे पैदा करने वाले कोश हैं।

यह एक बहुत ही फैला हुआ मिथक है कि एक बूँद वीर्य चालीस बूँद खून के समान होता है। शरीर के रक्त संचालन तन्त्र के साथ वीर्य का कोई सम्बन्ध नहीं होता है। यह केवल एक मिथक है।

आमतौर पर वीर्य एक सफ़ेद, चिपचिपा तरल है। लेकिन इसमें भी अन्तर दिखाई देता है। इस अन्तर के विभिन्न कारण भी बहुत आम हैं। जैसे: व्यक्ति कितने समय के बाद वीर्य निकालता है।

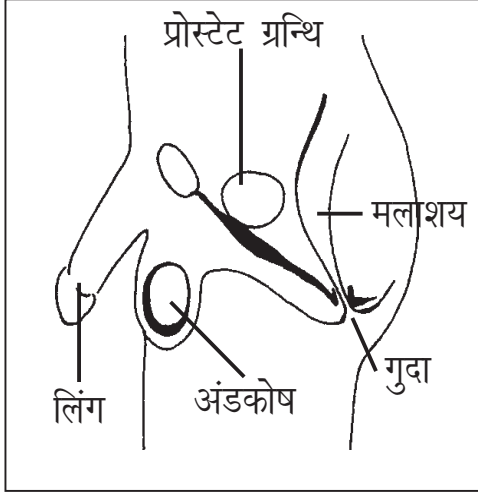
जल्दी झड़ जाना एक बहुत ही आम समस्या है। यह उन पुरुषों में पाया जाता है, जो पुरुष अपने वीर्य स्खलन के ऊपर काबू नहीं रख पाते। मानसिक अवस्था जैसे: परेशानी, यौन-क्रिया कलाप में कम अनुभव, शर्म इत्यादि इसके मूल कारण होते हैं। शुरू/ख़त्म (Start/Stop) या स्कुईज़ तकनीक इस्तेमाल करके हस्तमैथुन का अभ्यास करने से यह समस्या आसानी से दूर हो सकती है।



स्कुईज़ तकनीक (Squeeze Technique)

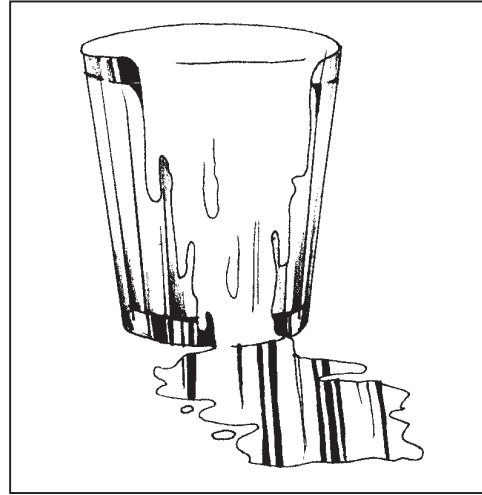
अपने शरीर की उत्तेजना को ध्यान में रखकर हस्तमैथुन शुरू करें। जब आपको लगे कि जल्दी ही आपका वीर्य स्खलन होने वाला है, तब अपनी दो अँगुलियों और अँगुठे की मदद से लिंग के ऊपरी भाग को ज़ोर से दबायें। तीन-चार मिनट तक दबाकर रखने के बाद वीर्य स्खलन की इच्छा कम हो जाती है लगभग आधा मिनट के बाद फिर से हस्तमैथुन शुरू करें। यह अभ्यास तीन-चार बार करने के बाद वीर्य स्खलन करें।

सोते समय वीर्य स्वचलन को “स्वप्न दोष” या “नाइटफ़ाल” कहते हैं। शरीर में शुक्राणु बनाने की मशीन जैसे: अण्डकोष, प्रोस्टेट ग्रन्थि एवं सेमिनल वैसीकल यह सारे अंग जब ठीक तरह से काम करते हैं, तब आपको नाइटफ़ाल होता है। यह बहुत आम बात है, और लगभग सारे जवान पुरुषों को होता है। इसको रोकने के लिए आप कुछ नहीं कर सकते। यह किसी बीमारी की निशानी नहीं है। हस्तमैथुन या सेक्स करने से नाइटफ़ाल कम (अगर पूरा बन्द ना हो) होता है।



वीर्य शुक्राणु, प्रोस्टेट ग्रन्थि का तरल पदार्थ एवं सेमिनल वैसीकल के तरल पदार्थ से बनते हैं। यह लगातार बनते रहते हैं और अण्डकोष में जमा होते रहते हैं। अगर कोई चाहे तब भी वीर्य को रोक कर नहीं रख सकता

यह एक गिलास में पानी भरने जैसा है,
अगर गिलास भर जाये तो पानी बह
जाता है



अगर कोई सेक्स या हस्तमैथुन नहीं करता है,
तब वीर्य अपने आप (नाइटफ़ॉल के रूप में)
शरीर से बाहर आ जाएगा। इसके लिए किसी
डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं है।

सेक्स एवं कमजोरियाँ

सेक्स या हस्तमैथुन करने के बाद कमजोरी का अहसास पुरुषों में बहुत ही आम “समस्या” है। यह शारीरिक से ज़्यादा मानसिक समस्या है।

वीर्य कोई “मुख्य शारीरिक तरल पदार्थ” नहीं है। यह आपके यौन अंग से लगातार निकलता है, और आपके अंडकोष में जमा होता है। अगर आप चाहें भी तो यह आपके शरीर में ज़्यादा समय तक जमा नहीं रह सकता। यह एक गिलास में पूरा पानी भर जाने के बाद, बह जाने जैसा है। किसी ना किसी तरह (सेक्स, हस्तमैथुन या नाईटफाल) से वीर्य आपके शरीर से बाहर निकल जाता है।

वीर्य खलन होने के बाद हल्की सी कमजोरी महसूस हो सकती है। यह कसरत करने के बाद कमजोरी के अहसास की तरह है। सेक्स करने में ताकत का इस्तेमाल होता है। सेक्स करना कसरत करने के बराबर है। आधुनिक शोधों में यह पाया गया है कि सेक्स करना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। सेक्स करने के बाद थोड़ी देर आराम करने पर आप अपने आप को फिर से सामान्य महसूस करेंगे।

खड़े लिंग की बनावट एवं लम्बाई

हम लोगों में ज़्यादातर पुरुष अपने खड़े लिंग की बनावट एवं लम्बाई को लेकर परेशान रहते हैं। हम लोग यह सोचते हैं कि या तो हमारा लिंग बहुत छोटा है या उसकी बनावट में कुछ कमी है। इस बारे में परेशान होने की बिल्कुल ज़रूरत नहीं है। जैसे: सभी लोगों के अँगुठे के निशान अलग-अलग होते हैं और वह एक-दूसरे से मेल नहीं खाते, वैसे ही हर व्यक्ति के लिंग भी एक-दूसरे से मेल नहीं खाते।

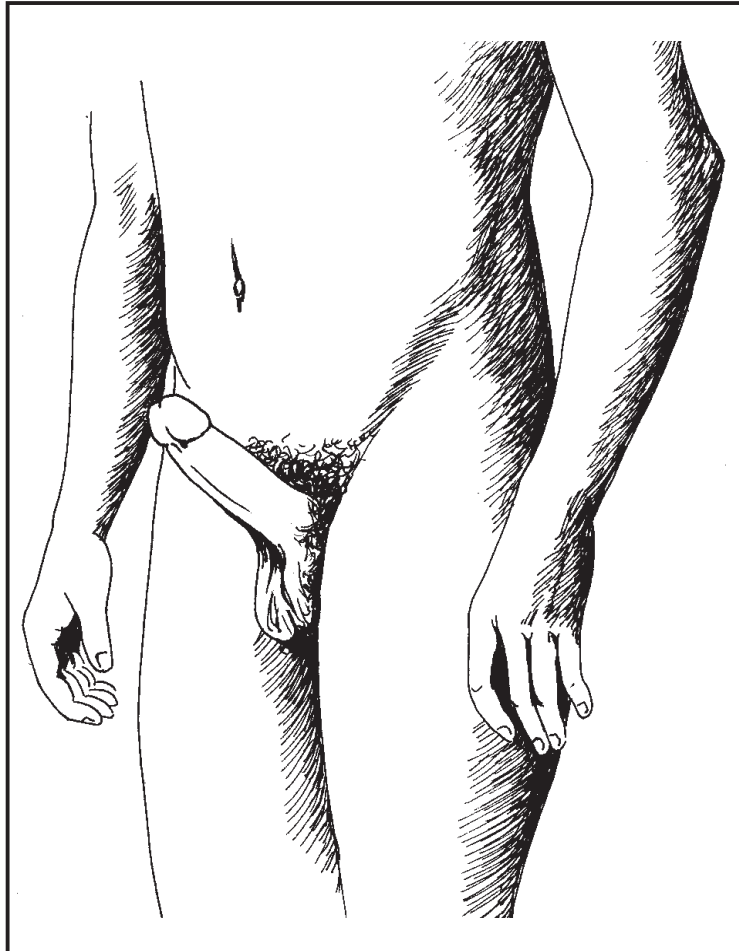
खड़े लिंग का ऊपरी हिस्सा मोटा एवं निचला हिस्सा पतला हो सकता है या ऊपरी हिस्सा पतला एवं नीचे का हिस्सा मोटा हो सकता है। यह ऊपर, नीचे, दाँयें, बाँयें की तरफ झुका हुआ अथवा सीधा खड़ा हो सकता है।

खड़े लिंग की लम्बाई 3-10 इन्च के बीच में कुछ भी या उससे ज़्यादा हो सकती है। आपके यौन साथी का आनन्द, आप कैसे सेक्स करते हैं उसके ऊपर निर्भर करता है ना कि आपके लिंग की लम्बाई पर। इसलिए अपने लिंग की लम्बाई मत मापिये, कितना मज़ा आ रहा है उसको देखिये।

लिंग के आकार को बड़ा करने के लिए बहुत सारी तकनीक एवं ऑपरेशन उपलब्ध हैं। लेकिन यह बहुत ज़्यादा महंगे, पीड़ादायक, एवं कभी-कभी ख़तरनाक होते हैं।

इरेक्शन (Erection)

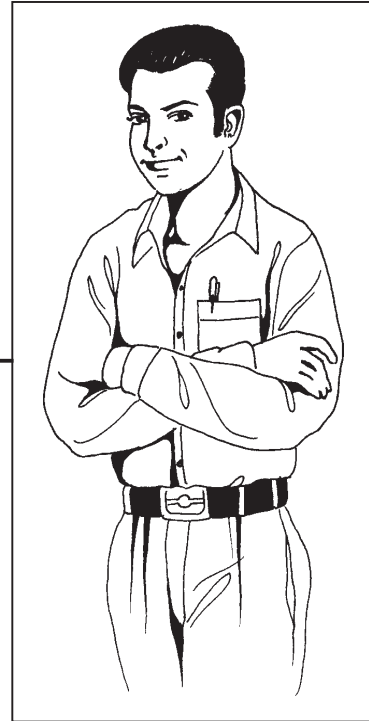
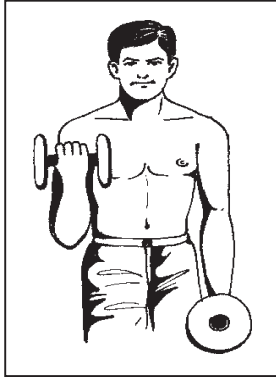
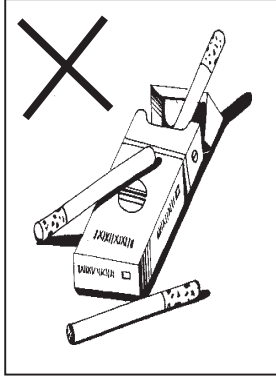
जब आपका लिंग खड़ा होता है, उसे इरेक्शन (Erection) कहते हैं। इसके लिए दो नस तन्त्र ज़िम्मेदार होती हैं। एक नस तन्त्र मस्ति क से और दूसरी आपके यौन अंगों से जुड़ी होती है। जब उसमें से कोई एक या दोनों एक साथ काम करते हैं, तब आपके लिंग में ज़्यादा खून (स्वाभाविक से १० गुना ज़्यादा) पहुँचता है, और आपका लिंग खड़ा हो जाता है। जब दोनों नस तन्त्र एक साथ काम करते हैं, तब आपको सबसे अच्छा इरेक्शन होता है। यह तब होता है, जब आप कुछ उत्तेजक देखते या सोचते हैं, और उसी समय आप या दूसरा कोई आपके लिंग या यौन अंगों को छूता है।



तने लिंग की अलग-अलग लम्बाई आकार, मोटापा होता है, और लिंग किसी भी तरह से खड़ा हो सकता है। अगर ख़तना ना हुआ हो तो, लिंग के ऊपरी भाग की खाल लिंग के खड़ा होने पर पूरी नीचे आ सकती है, थोड़ा सी नीचे आ सकती है या लिंग के ऊपरी भाग को पूरा ढक कर रख सकती है।

अधिकतर उम्र बढ़ने पर पुरुषों में लिंग खड़ा होने की समस्या होती है। यह बहुत आम बात है। अगर आपको कोई ऐसी समस्या होती है तो इसमें चिन्ता की बात नहीं है।

इस समस्या के बहुत सारे कारण हो सकते हैं। इसके लिये कई मानसिक-समस्याएँ (परेशानी, शर्म-निराशा, काम का दबाव) एवं शारीरिक समस्याएँ (डायबिटीज़, ज़्यादा शराब पीना, सिगरेट पीना, कोई दवा का कुप्रभाव) जिम्मेदार होती हैं।



फोरस्कन (लिंग के ऊपरी भाग की खाल)

जिस खाल से लिंग का ऊपरी भाग ढका होता है, उसे फ़ोरस्कन कहते हैं। यह नीचे की ओर खिंच सकती है। हम लोगों में जिनका खतना नहीं हुआ है उनमें से कुछ लोगों की फ़ोरस्कन में बहुत कसाव होता है। इसका मतलब उन लोगों की फ़ोरस्कन का सही तरीके से विकास नहीं हुआ है। जिसके कारण लिंग की टोपी पर से पूरी खाल (फ़ोरस्कन) हट नहीं पाती है।

एक छोटे से आपरेशन से यह समस्या आसानी से दूर की जा सकती है।

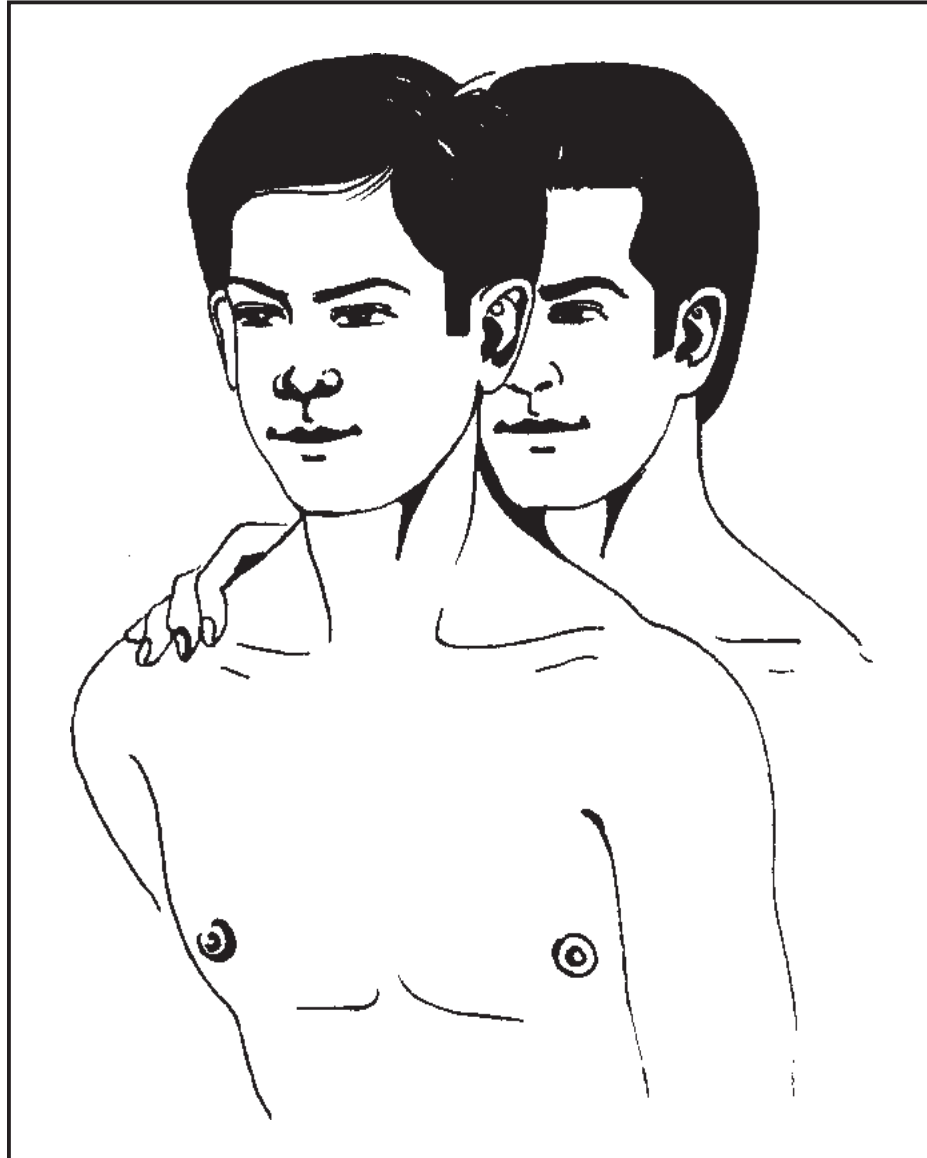


जिनका खतना नहीं हुआ है, उनकी फ़ोरस्कन के नीचे की तरफ सफ़ेद पेस्ट बनता है, जिसे स्मिग्मा कहते हैं। इसमें मरे हुए खाल के कोश, चिकनाई, धूल मिट्टी के कण, पसीना एवं जीवाणु रहते हैं। अगर आप इसकी सफ़ाई नहीं करते हैं तो इसमें से बदबू आती है, और लिंग की टोपी में जलन हो सकती है। यह एच०आई०वी० एवं अन्य दूसरे यौन रोग फैलने के खतरे को बढ़ाता है। अगर आपका खतना नहीं हुआ है तो फ़ोरस्कन को नीचे की ओर खींचकर रोज़ाना इसकी सफ़ाई करें।

पुरुषों के प्रति यौन इच्छायें

महिलाओं के प्रति यौन इच्छाओं की तरह, पुरुषों के प्रति यौन इच्छा होना स्वाभाविक है। पहले इसको एक रोग समझा जाता था लेकिन आधुनिक विज्ञान यह प्रमाणित कर चुका है कि वह सोच गलत थी। यह यौन व्यवहार सभी समय, देशों, संस्कृतियों में पाया गया है। यह यौन व्यवहार जीव-जन्तुओं में भी पाया जाता है। ऐसा कोई मान्य वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, जिससे यह कहा जाये कि आदमी अपनी यौन इच्छायें को पुरुषों से बदलकर महिलाओं के प्रति कर सकते हैं। हम लोगों में कुछ लोगों को महिला एवं पुरुष दोनों के प्रति यौनिक इच्छा होती है। यह भी स्वाभाविक है।

तो आप जैसे भी हैं, अपने जीवन का उपभोग करें।



स्त्री के साथ सेक्स (जब वह गर्भवती हो)

एक स्वस्थ महिला गर्भ के समय सुरक्षित रूप से सेक्स कर सकती है। लेकिन सेक्स करते समय या किसी भी समय दर्द महसूस हो या खून निकल आये तो सेक्स नहीं करना चाहिए। गर्भ के पहले आठ महीनों में सेक्स करना बिल्कुल सुरक्षित है। अगर आपकी पत्नी का पहले कोई बच्चा समय से पहले जन्म ले चुका है तो गर्भ के छठे महीने से सेक्स नहीं करना चाहिए। गर्भ के छठे महीने से आपके शरीर का पूरा वजन आपकी पत्नी के पेट के ऊपर नहीं पड़ना चाहिए। नीचे दिखाये गये आसन का इस्तेमाल इस समय ज़्यादा आरामदायक होगा।



चिकनाई- क्या इस्तेमाल करना चाहिए?

हस्तमैथुन एवं मसाज करते समय तेल आधारित चिकनाई का इस्तेमाल करना उचित है। इनमें नारियल का तेल बाजार में आसानी से उपलब्ध होता है और सस्ता भी होता है।

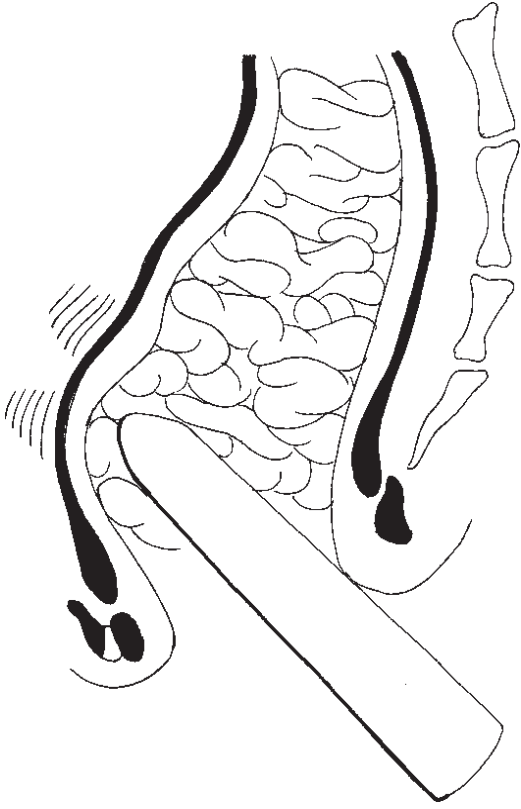
पानी आधारित चिकनाई जैसे: KY Jelly इस्तेमाल करने से कण्डोम को नुकसान नहीं होता है, कपड़ों में दाग नहीं लगता है, यौन अंगों की त्वचा में जलन नहीं होता है एवं यह कपड़ों और चादरों से आसानी से साफ हो जाता है। योनि या गुदा मैथुन में पानी आधारित चिकनाई इस्तेमाल करना उचित है। उत्तेजना के समय योनि से तरल निकलता है, लेकिन गुदा में ऐसा कोई तरल नहीं निकलता है। गुदा मैथुन के समय हमेशा कण्डोम एवं पानी आधारित चिकनाई का इस्तेमाल करें। यह दर्द एवं गुदा के अन्दर कटने की सम्भावना को कम कर देता है।

गुदा मैथुन

योनि की तरह गुदा में स्वाभाविक रूप से चिकनाई नहीं होती है। गुदा के अन्दर कुछ भी घुसाने से उसके अन्दर की दिवार में छोटे-छोटे ज़ख्म हो जाते हैं। इससे एच०आई०वी० जैसे खून से होने वाले संक्रमण बहुत आसानी से हो सकते हैं। गुदा मैथुन के समय हमेशा कण्डोम एवं ख़ूब सारी पानी आधारित चिकनाई जैसे: KY Jelly या थूक इस्तेमाल करें। कभी भी तेल आधारित चिकनाई जैसे: तेल, घी, मक्खन, क्रीम इस्तेमाल ना करें। यह सब कण्डोम को नुकसान पहुँचाते हैं, और इनसे कण्डोम फट सकता है। पानी आधारित चिकनाई दर्द एवं गुदा के अन्दर ज़ख्म होने की सम्भावनाओं को कम करता है।

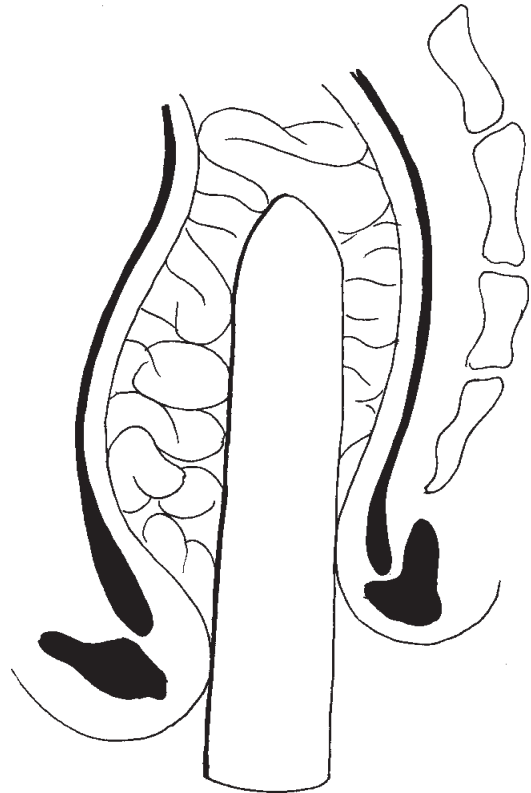
गुदा मैथुन के बहुत सारे आसन हैं। जिस आसन में भेदन करने वाला सीधा लेटा हुआ है, और भेदन करवाने वाला उसके ऊपर है-यह आसन कम पीड़ादायक होता है। इस आसन में भेदन करवाने वाले साथी को अधिक नियंत्रण क्षमता मिलती है। जिस आसन में भेदन करवाने वाला अपनी टाँगें ऊपर करके सीधा लेटा हुआ है, इस आसन को इस्तेमाल करने से लिंग गुदा में ज्यादा अन्दर तक जा सकता है। यह आसन भेदन करने वाले साथी को ज्यादा नियन्त्रण क्षमता देता है। भेदन करवाने वाले साथी की कमर के नीचे तकिया या कुशन रख दें।

गुदा मैथुन से पहले गुदा और उसके आसपास की जगह की सफ़ाई करनी चाहिए। इससे बैक्टीरिया के संक्रमण की सम्भावना कम रहती है। दोनों यौन साथी अगर गुदा मैथुन का आनन्द लेना चाहें तो आराम से और धीरज के साथ गुदा मैथुन करें। गुदा मैथुन के समय अधिक मात्रा में पानी आधारित चिकनाई एवं कण्डोम का इस्तेमाल करना ना भूलें।



ग़लत दिशा में गुदा के अन्दर कोई भी चीज़ घुसाने से वह गुदा के अन्दर की दीवार पर चोट पहुँचाती है। इससे दर्द होता है और यदि ज़ोर ज़बरदस्ती करें तो गुदा के अन्दर के भाग में कटने की सम्भावना रहती है।

सही दिशा में गुदा के अन्दर कोई भी चीज़ आराम एवं आसानी से घुस सकती है।



संक्रमण का खतरा

एड्स एवं यौन रोग के बारे में जानकारी रखने वाले लोगों ने सारे यौन व्यवहारों को तीन भागों में बाँटा है:

- ज्यादा खतरा (बिना कण्डोम के साथ योनि एवं गुदा मैथुन करना)
- कम खतरा (कण्डोम के साथ योनि एवं गुदा मैथुन, मुख मैथुन, जाँघ मैथुन)
- सुरक्षित (एक दूसरे का हस्तमैथुन करना, शरीर रगड़ना, चुम्बन इत्यादि)

भेदन करवाने वाला साथी अगर बिना कण्डोम के गुदा मैथुन करवाये तो उनको एच०आई०वी० और दूसरे यौन रोग के संक्रमण की 100% सम्भावना है। कण्डोम के साथ अगर गुदा मैथुन करवायें तो यह सम्भावना 20% है। भेदन करने वाला साथी अगर बिना कण्डोम के गुदा मैथुन करें तो उसको संक्रमण का खतरा लगभग 58% है। कण्डोम के साथ गुदा मैथुन करने से उनको 10% का खतरा रहता है।

बिना कण्डोम के मुख मैथुन करने से भेदन करवाने वाले साथी को थोड़ा खतरा रहता है। अगर वह अपने साथी को मुँह के अन्दर वीर्य स्खलन होने देता है और उसका वीर्य निगल लेता है, तब यह खतरा और बढ़ जाता है। फिर भी यह खतरा कम है। अगर मुख मैथुन के समय कण्डोम इस्तेमाल करें तो संक्रमण का खतरा बिल्कुल नहीं रहता है। अगर भेदन करवाने वाले साथी के मुँह के अन्दर ज़ख्म या घाव हो तो यह खतरा बढ़ जाता है। पान, तम्बाकू, सुपारी खाने से मुँह के अन्दर ज़ख्म हो सकते हैं। मुख मैथुन करने से पहले कभी भी ब्रश नहीं करना चाहिए।

बहुत सारे साथियों के साथ असुरक्षित सेक्स करने से एच०आई०वी० या यौन रोग का संक्रमण बढ़ता है। लेकिन आप अगर कम खतरे वाला या सुरक्षित यौन व्यवहार करें तो आपको खतरे की सम्भावना कम हो सकती है।

याद रखिये, कण्डोम एच०आई०वी०/यौन रोगों के संक्रमण से बचाव में अच्छी सुरक्षा देता है लेकिन फिर भी यह 100% सुरक्षित नहीं है। कण्डोम अलग-अलग किस्म के हो सकते हैं, परन्तु कण्डोम के सही इस्तेमाल की जानकारी होनी चाहिये।

यौन जनित रोग लक्षण

सामान्य (आम पुरुषों व स्त्रियों दोनों में)

- पेशाब करने में दर्द, तकलीफ़, कई बार होना,
- सूजी हुई और पीड़ा सहित गाँठ या लसिका
- गुप्तांग पर पीड़ा सहित या रहित छाले और खुले घाव (फोड़े)
- खाल के नीचे छोटे उभार
- गुप्तांग पर मस्से, कील
- हाथ-पैरों पर बिना खुजली वाले चकत्ते
- गुप्तांग में खुजली या सनसनाहट
- फ़्लू के लक्षण (सर दर्द, बैचेनी, मतली, उलटी)
- बुखार, ठंड लगना
- मुँह में छाले
- कभी-कभार डायरिया

गुदा लक्षण

- गुदा द्वार या मलाशय के चारों ओर खुजली/जलन
- मल में मवाद या आँव
- आँत में हलके से तेज़ दर्द
- गुदा द्वार पर मस्से
- रक्तस्राव

पुरुष

- लिंग से हरा, पीला या मवाद जैसा स्राव

इलाज

अगर आप में या आपके साथी में ऐसे कोई भी लक्षण हैं तो तुरन्त एक योग्य डॉक्टर को दिखायें। ज्यादातर यौन रोग जैसे: सिफलिस, गनौरिया का इलाज करने पर ठीक हो सकते हैं। हरपीस जैसे कुछ यौन रोगों का पूरा इलाज नहीं हो सकता लेकिन उसको दबाकर रखने के लिए दवाईयाँ उपलब्ध हैं। एक आदमी को एक से अधिक यौन रोग हो सकते हैं और बहुत सारे यौन रोगों के कोई लक्षण नहीं होते हैं। लगातार डॉक्टर से जाँच करवाना उचित है क्योंकि जितनी जल्दी यौन रोग का पता चलता है, उसका इलाज उतना ही आसान होता है।

सन्दर्भ

1. द इन्स एन्ड आउट्स ऑफ गे सेक्स बाई स्टीफेन ई० गोल्डस्टोन; डेल पब्लिशिंग; न्यूयार्क: 1999
2. एनल प्लेज़र एन्ड हेल्थ; अ गाइड फॉर मैन एन्ड वीमैन बाई जैक मोरिन; डाउन थ्री प्रेस; सेनफ्रांसिस्को: 1998
3. सेक्स: अ मैन्स गाइड बाई स्टीफेन बैखटेल, लॉरेन्स रॉय स्टेन्स एन्ड द एडिटर्स ऑफ मैन्स हेल्थ बुक; रॉडेल प्रेस, आई०एन०सी०: पैनसिल्वेनियाँ: 1996
4. गे सेक्स ए मैनुअल फॉर मैन हू लव मैन बाई जैक हार्ट; एलीसन पब्लिकेशन; बोस्टन: 1991
5. कॉमन सेक्सुअल प्रॉब्लम्सेसॉल्युशन्स; क्वैरीज ऑफ ओवर 45000 पीपल्स अन्सर्ड; यू०बी०एस० पब्लिशर्स डिस्ट्रिब्युटर्स लिमिटेड; नई दिल्ली; तृतीय अंक 1999
6. मास्टर्स एन्ड जानसन्स ऑन सेक्स एन्ड ह्यूमन लविंग बाई विलियम एम०मास्टर्स, वर्जीनियाँ ई०जॉनसन एन्ड रॉबर्ट सी० कोलाड्नी; जयको पब्लिसिंग हाउस; मुम्बई: 2002
7. व्हट यू ऑलवेज वान्टेड टू नो: अ गाइड टू साइको सेक्सुअल कन्सर्नस फॉर मेल्स हू हैव सेक्स विद् मेल्स : नाज़ फाउन्डेसन इन्टरनेशनल हैंडबुक.