

यौन समस्याएं और उनके समाधान



By

Dr. Prem Munjal

MBBS, DPM, CCST

Consultant Psychiatrist & Sexologist

लेखक एवं मनोरोग विशेषज्ञ



A Product of Health Today Group, Hisar

===== इस पुस्तक को प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें =====

हैल्थ-टुडे कार्यालय

10, बिन्दल धर्मशाला मार्केट, बाजार वकीलान

हिसार (हरियाणा) भारत

पिन कोड : 125001

फोन : 01662-283072, 09812058674, 09254058673

e-mail : healthtodayindia@gmail.com



www.healthtodaynewspaper.blogspot.in



www.facebook.com/healthtodaynewspaper

इस पुस्तक का

मूल्य : 500 रुपये

(डाक खर्च 50/- अतिरिक्त)

मुद्रक :-

राधे कृष्णा आफसेट प्रेस

हिसार

प्रथम संस्करण : 2014

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

लेखक की कलम से ... 

सेक्स... एक खूबसूरत सच,
एक उलझा हुआ एहसास.
इसकी पूरी जानकारी हो तो
यह संतुष्टि देता है और न हो
तो उलझाव.



MBBS, DPM, CSEPI
DR. PREM MUNJAL
Psychiatrist & Sexologist
Munjhal Hospital
Rishi Nagar, Hisar
Ph. : 01662-236982

जब से मैंने अपनी प्रैक्टिस मनोचिकित्सा एवं यौन रोग विशेषज्ञ के तौर पर शुरू की एवं मैंने पाया कि हमारे यौन सम्बन्धी मरीजों में यौन विषयों के विभिन्न तरह की अवधारणाएं मौजूद हैं। तब इन अवधारणाओं को दूर करने का सही वैज्ञानिक तरीका अपनाते हुए यौन विषयों के बारे में सही जानकारी व उपचार प्रदान करना शुरू किया, जिससे ऐसे रोगियों में उचित जानकारी व उपचार देने से उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए। साधारणतः सड़क पर बैठकर अपने आपको यौन विशेषज्ञ बताने वाले कथित नीम, हकीमों द्वारा यौन सम्बन्धी भ्रम आम लोगों में पैदा किए जाते हैं, जिस कारण इन रोगियों को लाभ की बजाए नुकसान ही होता है।

इस पुस्तक में आधुनिक व वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर व अपने अनुभव व जानकारी के आधार पर यौन सम्बन्धों का सही व सटीक जानकारी देने का प्रयास किया गया है। आशा है कि इसे पढ़कर यौन सम्बन्धी गलत धारणाएं दूर होकर यौन सुख प्राप्त होगा।

इस पुस्तक में महिलाओं की यौन सम्बन्धी जानकारी जुटाने में मेरी पत्नी श्रीमति विमल मुंजाल का भी पूर्ण सहयोग रहा।

प्रकाशक की कलम से...



सम्भोग भारतीय चिन्तन में सिर्फ एक शारीरिक क्रिया ही नहीं है बल्कि काम कला का एक रूप भी है। सम्भोग को संस्कृति के साथ जोड़कर देखा गया है। संस्कृत साहित्य में कामुक इमेजों का सांस्कृतिक सन्दर्भ में ही विमर्श सामने आता है। कामसूत्र में सम्भोग से लेकर चुम्बन तक के जितने भी प्रकारों का वर्णन है उनके केन्द्र में शरीर से ज्यादा महत्व संस्कृति को दिया गया है। यहां तक कि स्त्री-पुरुष के मानकों और गुणों को भी संस्कृति के सन्दर्भ में ही व्याख्यायित किया गया है। कामसूत्र में सम्भोग का स्वप्न के जरिए अथवा मनःस्थिति के रूप में वर्णन नहीं मिलता बल्कि यथार्थ रूप में व्यक्ति की स्वतन्त्र पहचान के रूप में वर्णन मिलता है। कामसूत्र में स्त्री-पुरुष के एक-एक अंग की बनावट, आकृति, आकार आदि का विवेचन मिलता है। अंगों के रूप आदि की व्याख्या के पीछे मूल लक्ष्य है स्त्री-पुरुष के बीच समान जोड़े बनाना। स्त्री-पुरुष सम्बन्ध तय करते समय गलतियां न हों, और सम्भोग के प्रति जागरूकता बनी रहे।

कामसूत्र का केन्द्रीय लक्ष्य है समाज में प्रचलित काम या सम्भोग विरोधी मिथकों और कपोल कल्पनाओं का खण्डन करना व सम्भोग को सामान्यजन का विमर्श बनाना। सम्भोग लम्बे समय से सामान्यजन के विमर्श के दायरे से गायब है। समाज में तरह-तरह की काम सम्बन्धी ऊल-जुलूल बातें प्रचलन में हैं।

इस पुस्तक को प्रकाशित करने का उद्देश्य वयस्कों में यौन विषयों पर जागरूकता लाना है। आज भी पुरुषों के बीच यौन विषयों को लेकर जहां अति भ्रम की स्थिति है, वहीं, सही ज्ञान के अभाव में वे बेवजह वहम के शिकार रहते हैं। सेक्स क्योंकि दिमाग व विचारों से पूरी तरह जुड़ा है, तो छोटी से छोटी गलत धारणा भी यौन सम्बन्धों व जोश को ठण्डा कर देती है।

इस पुस्तक में उन सभी सवालों के जवाब देने का प्रयास किया गया है। जो हमारे दिमाग में सेक्स लाईफ को लेकर होते हैं। आशा है कि यह पुस्तक यौन विषयों पर आपको सही व सटीक जानकारी देकर आपकी जिज्ञासाओं को शान्त करेगी।

रमेश वर्मा

विषय सूची

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	SEX की ABC जानना है जरूरी!	9
2	सेक्स से जुड़े मिथ	15
3	महिलाएं ही नहीं, कई पुरुष भी सेक्स के ख्याल से भी डरते हैं। सेक्स से संबंधित ऐसे कौन-कौन से फोबिया हैं, आइए जानें...	20
4	मास्टरबेशन (हैस्तमैथुन) के बाद कमजोरी महसूस होती है	21
5	औरतों के लिए अच्छा है सीमेन	23
6	रजोनिवृत्ति का संबंधों पर प्रभाव	24
7	शादी के बाद पहली रात और सेक्स	26
8	सेक्स इच्छा में कमी के कारण	29
9	सेक्स के प्रति उदासीन होने के कारण	31
10	पुरुषों में सेक्स संबंधी समस्याएं	34
11	सेक्स के दौरान बचें इन गलतियों से	36
12	सुरक्षित सेक्स के सुनिश्चित तरीके	38
13	महिलाओं में सामान्य सेक्स समस्या	39
14	सेक्स से जुड़े कुछ सच-झूठ	41
15	अच्छे सेक्स के लिए व्यायाम	43
16	सेक्स के बारे में बरकरार हैं भारतीय पुरुषों में गलत धारणाएं	45
17	मधुमेह (डायबिटीज) का सेक्स जीवन पर असर	48
18	दिल की सेहत के लिए अच्छी नहीं सेक्स से दूरी	50
19	बेहतर सेक्स लाइफ के टिप्स	52
20	महिलाएं सेक्स में क्या चाहती हैं ?	54
21	महिला कंडोम के उपयोग के लाभ क्या हैं ?	56

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
22	कंडोम के उपयोग की सही विधि क्या है ?	58
23	क्या सेक्स का मतलब प्यार है ?	61
24	असुरक्षित यौन संबंध	63
25	दस सवालों के जवाब शादी से पहले पूछे	65
26	विवाहपूर्व सेक्स संबंध	68
27	रिश्तों में अवसाद का प्रभाव	72
28	संबंधों में तनाव कम करने के तरीके	75
29	संबंधों में अंतरंगता का महत्व	79
30	पहले इंटरकोर्स में दर्द	81
31	सेक्स : एक तनाव मिटाने वाली दवा	83
32	सेक्स से पहले दें इन बातों पर ध्यान	86
33	उम्र के अंतर का संबंधों पर प्रभाव	88
34	सेक्स में महिलाओं का चरम आनन्द तक न पहुंचना	90
35	प्रिमेच्योर इजेकुलेशन (शीघ्रपतन) से बचने के तरीके	93
36	किशोरियों में सेक्स समस्या	95
37	अधिक उम्र की महिलाओं में सेक्स समस्या	97
38	लिव इन रिलेशन और शादी	99
39	नये संबंधों के 10 टिप्स	102
40	एच आई वी (एड्स)	104
41	सेक्स के बाद पुरुष क्यों सोते हैं	107
42	शादी सम्बन्धी परेशानियां	109
43	संबंधों में सेक्स का महत्व	110
44	संबंधों में सेक्स की महत्ता को बरकरार रखने के लिए कुछ टिप्स	111
45	सेक्स और उम्र	113
46	संबंधों में क्या महत्वपूर्ण है ?	115

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
47	अस्वस्थ संबंध के लक्षण	119
48	सफल रिश्ते के 5 राज	121
49	सम्बन्ध को फिर से जीवंत बनाने के लिए मिलकर कोशिश करें	123
50	सेक्स से संबंधी भ्रम और तथ्य	125
51	सेक्स के गलत तरीके	127
52	शादी की सही उम्र	129
53	गर्भनिरोध के हार्मोनल प्रभाव	131
54	सेक्स से जुड़े कुछ मुद्दे	132
55	उम्र बढ़ने के कारण सेक्सुअल जीवन में गिरावट करने वाली अन्य बीमारियां	134
56	सेक्सुअलिटी का परिचय	139
57	मैथुन (कामसूत्र का नजरिया)	140
58	स्तंभनदोष-कारण और निवारण	142
59	शिश्न की संरचना	144
60	यौन आसनों की सूची	146
61	सेक्स से जुड़े मर्दों के डर	151
62	सेक्स लाइफ को उत्तेजक बनाती है जीभ	155
63	सेक्स के दौरान आवाजें निकालना	157
64	उत्तेजक सेक्स लाईफ में कुछ नया तड़का	159
65	सेक्स का उम्र से सम्बन्ध	163
66	ऐसे होता है सेक्स चेंज	165
67	बात आपकी समस्याओं की...	168
68	महिलाओं को नहीं भाता पॉर्न!	172
69	ऐसे करें स्मार्ट सेक्स	174
70	सेक्स न करने के महिलाओं के बहाने	176

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
71	सेक्स कैसे है स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद	180
72	सेक्स में रुचि घटने के कारण	184
73	आदमी कभी बूढ़ा नहीं होता	187
74	सेक्स में न करें जल्दबाजी	192
75	सेक्स बढ़ाता है उम्र !	194
76	हैप्पी सेक्सुअल लाइफ के लिए	198
77	सही नहीं ये सेक्स की बातें	201
78	‘किस’ (चुम्बन) की क्लास	204
79	क्या चाहता है महिलाओं का मन	207
80	महिलाओं का सेक्स में संतुष्ट न होना	211
81	कैसे आती है लिंग में उत्तेजना (इरेक्शन)	214
82	यौन आनंद के आड़े मोटापा	216
83	पार्टनर सेक्स से जी चुराए तो...	218
84	सेक्स : हमेशा रहे जवां	221
85	महिलाओं में सेक्स से जुड़े मिथ	226
86	सेक्स में रखें सेफ्टी का ध्यान	229
87	बेहतर सेक्स के लिए बेहतर भोजन	233
88	सेक्स से जुड़े कुछ अहम् सवाल व उनके जवाब	235 से 332