

د واده شپه په سنتو کې !

ټوله ثناء او صفت، ټولې ستاینې او نیکۍ د الله تعالی لپاره دي او همغه لوی، لوړ او عظیم ذات یوازې او یوازې ددې حقدار دی چې سجده ورته وشي او عبادت یې وشي. لکه څنگه چې معلومداره خبره ده اسلام یو بشپړ نظام دی او ټولنیز او کورنی نظام هم یو له هغو نظامونو څخه دی چې انسان ورته اړتیا لري او د هغه ټولنیزو اصولو په رڼا کې انسان کولای شي په سعادت او فرح کې ژوند وکړي، څو ورځ یې د ورځې په څېر او شپه یې د شپې په څېر وي.

د کورني نظام له مهمو اجزاوو څخه یوه هم له خپلې زوجي سره کورواله دي او دا عمل په اسلام کې ډیر په تفصیل او په ډیره بڼه طریقه سره بنوودل شوی او لازمي ده چې مسلمانان هغسې عمل وکړي لکه څنگه چې رسول صلی الله علیه وسلم کړی وي، نو راځی چې لږ یې وگورو چې سنتو کې څرنگه دا عمل بنوول شوی دی:

۱: په بخاري شریف او ابوداود کښې حدیث دی چې رسول صلی الله علیه وسلم وفرمایل: کله چې له تاسو څخه چا له کومې بڼې سره واده وکړ، لاس دې د هغې پر تندي باندې کښیږدي، د الله جل جلاله نوم دې واخلي او د ناوې لپاره دې د خیر او برکت دعاء وکړي او ودې وایي: یا الله زه ددې بڼې د خلقت خیر او د هغې نیکه رویه او سلوک له تاڅخه غواړم او د هغې له بد خلقت او بدې رویې څخه تا ته پناه دروړم.

۲: ابن ابی شقیق روایت کوي چې یو سړی د حضرت عبدالله بن مسعود رضی الله عنه خدمت ته راغی او عرض یې وکړ چې: له ځوانې انجلۍ سره مې واده کړی او ډارېږم پر دې چې راڅخه خفه

او ناراضه نشي. عبدالله بن مسعود رضي الله عنه ورته وويل چي: مينه او محبت د الله تعالى له طرفه ده او غوصه او كينه د شيطان له جانبه، او شيطان هميشه پر دې كوينښ كښي دى چي هغه څه موږ ته بد او ركيك معلوم كړي كوم چي الله تعالى حلال گرځولي دي، نو هر كله چي درته نژدې راغله هغې ته امر وكړه چي تر شا دې دوه ركعته لمونځ اداء كړي او بيا دغه دعاء ووايه: يا الله زما اهل ته بركت عطاء كړې او ما د هغې لپاره له بركت څخه ډك وگرځوي، يا الله زموږ د وصال او جدا كيدو كښي خير او بركت واچوي.

۳: اسماء بنت يزيد وايي چي عايشه رضي الله عنها مي د هغه له محبوب خاوند رسول كريم صلى الله عليه وسلم سره د خلوت لپاره آرايش او سينگار كړه، رسول كريم صلى الله عليه وسلم د هغې خوا ته راغى او يو ډك جام د شيدو يې ورسره راوړ، يو څه يې له هغې نه وڅښلې او نور جام يې عايشې رضي الله عنها ته ونيوه، عايشه رضي الله عنها وشرميدله او سر يې بنكته واچاوه. په بل روايت كښي راغلي دي اسماء وايي چي ما پر عايشې پر تونده لهجه غږ وكړ چي عايشې رسول الله درته لاس نيولى، جام ځيني واخله!!! دا حديث امام احمد رحمه الله روايت كړى دى.

۴: رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي چي كامل او مكمل ايمان د مؤمنانو په منځ كښي هغه كس لري چي له خپلې كورنۍ ښځې او اولاد سره غوره اخلاق او له نرمې رويې كار واخلي. (د ترمذي او نسايي په روايت سره)

۵: همدارنگه يې فرمايلي دي چي غوره ستاسو هغه څوك دى چي له خپلې ښځې او اولاد ته غوره او بهتره وي او زه ستاسو څخه بهترين هغه د خپلې ښځې او اولاد لپاره يم. (د ترمذي په روايت)

۶: د لباس په اړه رسول صلی الله علیه وسلم سپارښتنه داده چې هغه مبارك ویلي دي: د ځان له لوڅولو پرهیز وکړی ځکه تاسو سره ملایکې دي او هغوی له تاسو څخه یوازې په دوه صورتونو کې جلا کیږي یو د حاجت د رفع په وخت کېږي او بل د نژدیوالي یا جنسي اړیکو په وخت کېږي، نو له هغوی څخه تاسو ته شرم په کار ده او د احترام حق یې پر ځای کړی. (په روایت د ترمذي) او همدرانګه د عایشې رضی الله عنها څخه په یو حدیث کې راغلي دي چې ویي فرمایل: رسول الله صلی الله علیه وسلم پر ټول ژوند کېږي نه له ما ولیدل او نه ما له هغه ولیدل (یعنې د یو بل شرمګاوي مو ونه لیدلې). او په دې اړه د ترمذي هم یو ضعیف روایت شته دی چې وایي: هر کله چې تاسو غوښتل له خپلو زوجاتو سره نژدیوالی وکړی نو ځانونه لکه د خړو په څیر مه لوڅوی.

پر دې مسله کېږي نورو علماؤ هم ډیر اقوال ذکر کړيدي او هر چا د یوه حدیث په مطابق خپله رایه وړاندې کړې ده، ترمذي یو روایت کېږي وایي چې: یو سړی راغی او له رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه یې پوښتنه وکړه چې یا رسول الله له چا څخه خپلې شرمګاوي او عورت پټ کړو، او چا ته یې ښکاره کړو؟ هغه مبارك ورته وویل چې: یوازې خپلو ښځو ته او خپلو جاريو یا کنیزو ته یې ښوولی شی او نور یې هیڅ چا ته نشي ښوولی (۲۷۶۹). ابو داود همدا حدیث روایت کړی دی (۴۰۱۷) ځینې دا حدیث ددې لپاره حجت ګڼي چې د جنسي لذت لپاره یو نفر کولای شي چې د خپلې ښځې فرج ته وګوري، او هغسې ورته روا دی لکه څرنگه چې ورته د خپلې ښځې نور بدن لیدل روا دي. حافظ ابن حجر رح په دې اړه وایي چې، د حدیث له دغه لفظ څخه چې یوازې خپلو

بڼځو ته کولای شی وگوري؛ دا معلوميږي چې بڼځه کولای شي د خپل ميره عورت ته وگوري او ميره کولای شي د بڼځې عورت ته وگوري.

ابن حزم رحمه الله فرمايي چې: دا حلاله ده چې يو نفر دې د خپلې بڼځې يا کنيزې چې الله هغه ورته حلالې کړي دي مخصوصو ځايونو ته وگوري يعنې عورت ته يې وگوري، او د هغو لپاره هم روا ده چې دده عورت ته وگوري. او ددې خبرې د بڼه اثبات لپاره د حضرت عايشې، ام سلمه او ميمونې رضی الله عنهما روايتونه دي چې دوی ټولې امهات المؤمنين وې، له دوی څخه روايتونه راغلي دي چې دوی له رسول کریم صلی الله عليه وسلم سره وروسته له جماع څخه د طهارت په مقصد له يوه سطل يا يوه ظرف څخه غسل کاوه. د ميمونې رضی الله عنها حديث صراحتماً ددې خبرې دليل دی داسې چې هغه مبارکه فرمايي چې: رسول کریم صلی الله عليه وسلم دغسل پر وخت لوڅ وو، او ما او هغه به له يوه ظرف څخه غسل کاوه، او ده صلی الله عليه وسلم به له ظرف څخه اوبه په لاس راايستلې او بيا به يې په چپ لاس خپل عورت مينځلو. نو ابن حزم رحمه الله فرمايي چې ددغه حديث څخه وروسته نور ددې حاجت نشته چې هاخوا ديخوا خبرې دې پکښې وشي او دا کاملاً روا ده چې يو کس دې د خپلې منکوحې عوراته ته او هغه دې دده عورت ته وگوري. (المحلی ۹/۱۶۵) ابي محمد علي بن احمد بن سعيد بن حزم الاندلسي) او د عايشې رضی الله عنها څخه مسلم او بخاري روايت کړی دی چې فرمايي: ما او رسول صلی الله عليه وسلم به له يوه ظرف څخه چې زما او دده په منځ کښې به ايښی وو غسل کاوه، او هغه صلی الله عليه وسلم به تم شو کله به چې ما ورته وويل چې: لږ ما ته

پريږده، لږ ماته پريږده. البخاري ۲۵۸، او مسلم ۳۲۱.

۷: مخکې تر دې چې جنسي عمل ته وړاندې شي او ترسره يې کړي نو غوره داده چې لمس کول، غيږه کې نيول، ناز ورکول، او مچو کول ترسره کړي، په دې اړه منصور ديلمي رضي الله عنه روايت کوي چې وايي رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: لکه حيواناتو په شان په خپلو بنځو مه لويږي او غوره داده چې ستاسو ترمنځه يوه واسطه موجوده وي، نو موږ پوښتنه وکړه چې اې د خدای رسول الله صلى الله عليه وسلم واسطه يعنې څه؟ هغه مبارك وفرمايل چې: مچو کول او خبرې کول. په همدې ډول ابو منصور روايت کړی دی چې رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل: درې شيان دي چې د ناتوانۍ بنکارندويي کوي او يوه له هغو څخه داده چې سړی خپلې بنځې يا جاريې ته نږدې شي او بغير له دې چې له هغې سره خبرې وکړي يا يې آماده کړي جنسي عمل ترسره کړي او يا مخکې له هغې څخه دده ارضا وشي (يعنې مخکې له بنځې څخه يې دی انزال وکړي). امام غزالي رحمه الله په احياء علوم الدين کې وايي: کله چې د خاوند ضرورت پوره شي نو بايد بنځه دغسې پرېښودي او صبر دې وکړي چې هغه هم جنسي لذت ته ورسېږي که څه هم بنځه د جنسي لذت او خوند ته په تاخير سره رسېږي. که کله د جنسي لذت او هيجان پر وخت کېږي وي او هماغسې پرېښوول شي نو د هغې د آزار او اذيت سبب گرځي او د خاوند مخکې رسيدل انزال ته د هغې د نفرت لامل کېږي او که چيرې انزال په يو وخت کېږي وي نو به د دواړو لپاره غوره وي.

۸: بخاري له عبدالله بن عباس رضي الله عنه څخه روايت کوي چې وايي رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل: هر يو له تاسو څخه چې

خپلې ښځې ته راغی یعنې د قرابت په نیت ورته راغی نو ودي وایي: بسم الله، یا الله شیطان له موږ څخه لرې کړه او له هغه څه څخه چې موږ ته یې راکوي (یعنې اولاد) هم شیطان ترې لرې کړه) که چیرې الله تعالی اولاد ورکړي، نو شیطان به هیڅکله ونه توانيږي چې هغه ته دې ضرر او زیان ورسوي.

۹: الله تعالی په قران کې فرمایي چې: نساؤکم حرث لکم فأتو حرثکم انی شئتم، ښځې ستاسې کښت دی نو ښځو ته په هر ډول چې نږدې کیږی نږدې شی؛ سوره بقره ۲۲۳ آیت، علماء له دغه آیت څخه دا دلیل کوي چې له زوجي سره د قرابت او جنسي عمل د ترسره کولو لپاره له هرې لارې کار اخستل رواء دي خو فقط او فقط دخول به په فرج کښي وي. او د قرابت کیفیت یا د جنسي عمل کیفیت د ښځې او میره په غوښتنې سره ترسره کیږي، له څنگ نه، له مخې، یا له شا څخه خو شرط یوازې دادی پکې چې دخول به په فرج کښي وي.

د کښت حای فرج دی او باید قرابت یا جنسي عمل هم له مخې څخه یا له فرج څخه ترسره شي ځکه همدا د کښت حای دی او شا (مقعد)

خزیمه بن ثابت رضی الله عنه څخه روایت دی چې رسول کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل: الله تعالی له تاسو څخه شرم نه کوي له دې چې تاسو ته رښتیا ووايي، د مقعد له لارې له خپلو ښځو سره قرابت مه کوی. (امام احمد، ۲۱۳/۵ حسن حدیث دی) او له ابن عباس رضی الله عنه څخه روایت دی چې رسول کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل: الله تعالی به هغه چا ته ونه گوري چې هغه له خپلې ښځې سره د مقعد له لوري قرابت کوي. (ابن شیبه ۵۲۹/۳، او ترمذي کښي ۱۱۶۵).

او که چیرې کوم سړی دا شنيع عمل ترسره کوي نو پر هغه باندي
 يې ښځه نه طلاق کيږي لکه څنگه چې ډيری خلک داسې فکر کوي
 خو دومره ده چې ښځه کولای شي په محکمه کښې د طلاق
 غوښتنه وکړي. دا سړی فاسق دی او بايد له دغه کار څخه منع
 شي ځکه د واده کولو اصول تر پښو لاندې کوي او د واده او نکاح
 مقصد هم داندی، او ښځه په دغه حالت کښې بايد ميره له دغه کار
 څخه منع کړي او پر الله تعالى يې وويروي. که چیرې سړی له دغه
 کار څخه منع شو او توبه يې وايستله نو بيا اړتيا نشته چې ښځه
 دې طلاق وخواړي يا نکاح تجديد کړي.

۱۰: غوره داده چې وروسته له قرابت څخه دواړه غسل وکړي او
 که يې حوصله نلرله نو اودس دې تازه کړي؛ په دې اړه عبدالله بن
 قيس رضي الله عنه فرمايي؛ له حضرت عائشې رضي الله عنها
 څخه مي پوښتنه وکړه چې رسول الله صلى الله عليه وسلم د جنابت
 په اړه څه کول، آيا مخکې له خوب څخه يې غسل کولو او که
 وروسته له خوب څخه؟ ويې ويل: دا ټول کارونه يې کول که څه
 هم غسل يې هم کولو، بيا به ویده شو او يا به يې يوازي اودس
 وکړ او ویده به شو. و مي ويل: الحمدلله چې پر دغه کار کښې يې
 آساني ايښې ده. د مسلم روايت.

خو غسل کول بهتره دي پر دې چې د سهار لمانځه ته به په آساني
 پاڅيدلای شي او نه به ترې قضا کيږي.

د واده له لومړۍ شپې د پیغلو ویره -

یوه ښځه وایی:

دوه میاشتي بعد مې واده دی چې زه ورته ډیر تشویش کوم تر اوسه مې له خپل خاوند سره خبرې هم نه دي شوي حیرنه یم څه ډول به نیژدې والی تر سره کوم او همخوډوهم زیاته ویرولی یم او راته وایی د بکارت پردې پریکیدل ډیر زور غواړي که کوم درمل موجود وي چې جنسي رابطه هوسا کړي معلومات راکړئ ډیره به خوشاله شم په درناوي .

ځواب:

محترمي خوري ستاسو ستونزه د ډیرو نورو هغو خویندو ستونزه هم ده چې غواړي واده وکړي او یا دنامزدۍ په پړاو کې دي ما په دې هکله په ناروې کې له اړوندو ډاکټرانو پوښتنې وکړې او ځینې کتابونه مې وکتل ترڅو دې ستونزې ته هراړخیز ځواب پیدا کړم ښې حل لارې مې ورته پیدا کړې خو ځینې ېې ښايي زموږ له فرهنګ سره په تعارض کې وي نو زه ېې له ویلو ډډه کوم خو هغه لارې چې له اسلامي شریعت سره برابرې وي تاسو ته وړاندیز کوم او سل په سلو کې ډاډه یم چې د واده په لومړۍ شپه به له تاسو سره ډیره مرسته وکړي په دغو سپارښتنو کې نارینه وو ته هم ځینې وړاندیزونه شته خو هیله کوم چې هغوي هم ځینې ناسم دودونه پریږدي او له خپلې میرمنې سره داسې اړیکه ونیسي چې دواړو لورته په زړه پورې وي او دغو سپارښتنو ته پام وکړي .

که تاسو دغه اصول په نظر کې ونیسئ ستاسو لومړنی جنسي مقاربت به نه یوازې دردناک نه وي بلکه ویلی شو چې حتي دخپل بکارت پرې کيدا ته به متوجه هم نه شي . البته ترهرڅه وړاندې تاسو ته زموږ وړاندیز دا دی چې په هرډول کيږي له خپل خاوند سره اړیکه ونیسئ او تر واده مخکې ورسره وگرځئ ،مینه وکړئ او له یو بل سره دزر خواله وکړئ اسلام په دې لاره کې هیڅ خنډ نه دی رامنځته کړی دغه چاره ددې سبب کيږي چې تاسو له وړا ندې له هغه سره بلد شئ اوپردي سربیره چې دجنسي مسلو په هکله ستاسو ویره کميږي دراتلونکي ژوند لپاره هم پلانونه کولای شئ .

پردي سربیره که کولای شئ یوې نسايي ډاکټرې ته ورشئ چې ستاسو دبکارت ډول معلوم کړي ځيني پردي په داسې بڼه وي چې مقاربت لږ سختوي او ځيني بیا داسې وي چې هیڅ درد نه لري نو دپردي ډول ته په پام سره به ډاکټرته تاسو ته ځيني وړاندیزونه وکړي .

که دغه کار نه شئ کولای دغه وړاندیزونه عملي کړئ ترهرڅه وړندې سترس او روحي فشار له ځانه ليري کړئ دغه فشار په خپله ددې سبب کيږي چې دلومړني جنسي تماس په وخت تاسو درد احساس نه کړئ غوره ده له واده مخکې له خپل خاوند سره مینه وکړئ کله چې بنځه له سږي سره نامزد کيږي یا کوژده کوي له اسلامي پلوه په دې برخه کې هیڅ ستونزه نه شته او دواړه له یو بل سره مینه کولای شئ ځکه چې تاسو قبول ایجاب کړی او ډیرکسان خو لاپه نامزدي کې نکاح هم تږي دغه مینه ممکنه ده تاسوپه راتلونکي کې له ډیرو ستونزو خلاصه کړي.

بله مهمه خبره دا ده چې بايد نارينه له خپلې ميرمنې سره ښه مينه وکړي که ستاسو خاوند دغه کار نه کوي تاسو پې ورپه زړه کړئ او هغه ته ووايئ چې دا به ترټولو غوره لاره وي شرم او حيا دلته څنگته کړئ له جنسي مقاربت مخکې حتماً بايد ښځه ښه تحريک شي او له جنسي پلوه وپاړيزي کله چې تاسو له جنسي پلوه وپاړيزئ اودسکس اوج ته ورسيرئ مهبل دجنسي مقاربت لپاره چمتو کيږي او په دې ډول مقاربت آسانه کيږي او په دې وخت کې به ډيرلږ درد هغه هم دېکارت دپردي دشلیدو درد احساس کړئ خو که سمدستي او له کوم چمتوالي پرته دغه کار وکړئ نه يوازې دېکارت درد درته سختيږي بلکه دمهل دکشيدا درد به مو هم وگړوي ،کله چې تاسو وپاړيزئ او مقاربت پيل شو خپل بدن سست ونيسئ همغه ډول چې ديوې پيچکارۍ لپاره که بدن سست ونيسئ درد نه احساسوئ دمقاربت په وخت هم که دغه کار وکړئ هرڅه به ډير ښه پرمخ لاړشي.

بله خبره چې په نارينه وو پورې اړوندیږي دا ده چې په دې شپه دې خپل نارينتوب نه ثابتوي که غواړي له خوشاليو ډک ژوند ولري بايد دخپلې ميرمنې خوشالۍ ته پام وکړي په دې شپه نارينه هم ځينې دندې لري خو دغه همکاري هغه وخت ښه ترسره کيږي چې له مخکې دواړه لوري سره ښه بلد وي ځکه کله چې ديو بل په زړه کې مينه پيدا شي بيا يوطرفه غوښتنې معني نه لري نارينه بايد يوازې دځان د ارضا کولو فکر ونه کړي کله چې له ډيري مينې وروسته دمقاربت وخت ورسيد بايد دخول ډير ورو ترسره کړي او ورو ورو مقاربت وکړي حتمی نه ده چې ترهغه وخته دغه کار وکړي چې ارضا شي دارضا کيدا لپاره ډيري شپې ورځې په

مخکې وي خو دیوې شپې رضایت لپاره خپل ټول ژوند مه خرابوئ که دغه کارونه ترسره کړئ له یوه معمولي سوي پرته به بل څه احساس نه کړئ او لومړنی مقاربت دومره هم دردناکه نه دی چې تاسو پې هیجاني او وراخطا کړي یاست کله چې تاسو سوی احساس کړ غوره ده له خپل خاونده وغواړئ مقاربت بس کړي او تاسو هم کينئ ځکه که وینه بهیدلي وي بڼه به دا وي هغه بهر شي له خپل خاونده وغواړئ ستاسو ملامساژ کړي او هڅه وکړئ په دې شپه بیا مقاربت ونه کړئ .

دغه تجربه چې له تاسو سره مو شریکه کړه دیوې نساي ډاکټري تجربه ده ځکه بنځینه ډاکټره بنایي ترنارینه ووبڼه مشوره ورکړي دخلکو او خورلنو په خبرو هیڅکه فکر مه کوه زموږ افغانان په تیره بیا محترمي خویندې یو مشکل چې لري دا دی چې وړه خبره کله ډیره لویه کړي او دهر شي منفي لوری ډیر ژرگوري خو مثبتو اړخونو ته پې کمه توجه کوي ځکه خوله خوږ ژونده ډیر ځله ترڅه شیان راپه برخه کيږي.

البته اوس ډیر نارینه په دې پوه شوي دي چې له خپلې میرمنې سره څه ډول چلند وکړي پخوانیو کسانو دې مسلې ته ډیره توجه نه کوله .البته له بده مرغه اوس هم په پښتنو کې داسې نارینه شته چې خپل خشونت له سکسي لارې خپلې میرمنې ته وربښي په داسې حال کې چې په دې نه پوهیږي اوس هغه وخت تیر شوی دی او دمنطق او استدال وخت دی که چیرې له مینې او محبت پرته جنسي تماس ټینګ شي له میرمنې پرته نارینه هم ترې خوند نه شي اخیستلای .

یوه خبره چې باید ورته اشاره وکړو دا ده چې ځینې نارینه ویریږي چې کله لومړنی جنسي مقاربت ژر ونه کړي نو انزال به

شي او بنيابي په لومړنۍ شپه دغه کار ونه کړای شي دغه ویره هم بې ځایه ده نو ددې لپاره هم ژر ژر مقاربت مه پیلوئ که لومړی ځله له دخول پرته انزال شوئ هیڅ فرق نه کوي تاسو ډیرې شپې ورځې په مخکې لرئ حتی په ډیرو کلتورونو کې دزفاف په شپه څوک مقاربت نه کوي ترڅو ویره په تاسو کې ختمه شوي نه وي غوره ده په زور دغه کار ونه کړئ .

نارینه باید توجه وکړي چې لومړنۍ مقاربت بنيابي د دوي راتلونکي ژوند لپاره برخلیک ټاکونکی وي که دغه کار په بیرته او په خشونت سره وشي بنيابي ډیرې ستونزې ورته په راتلونکي ژوند کې پیدا شي .جنسي بیزاري او ویره او ډار او کرکه بنيابي ددې سبب شي چې په راتلونکي کې میرمن له تاسو سره له جنسي اړیکې خوند وانه خلی او یا دردناکه جنسي اړیکه ولري .

دزفاف شپه د ډیرو کسانو لپاره له خاطرو ډکه وي خو که په سمه توګه ترسره شي له دغو بڼو خاطرو خوند اخیستلای شي داسمه ده چې میرمنې درد احساسوي خو ددغه درد ترشا د یوه نوي ژوند پیلامه ده او که لږ خیر شو ډیرینه ترې استفاده کولای شو او خپل ژوند له رنگینیو ډک کولای شو .

لکه چې مخکې مو وویل ددې لپاره چې دغه درد ترټولو کم حد ته ورسوئ نو ترمقاربت مخکې بڼه مینه وکړئ ترڅو دواړه لوري ارګاسم ته ورسېږي یعنې دجنسي خوند څوکي ته ورسېږي کله چې دجنسي خوند داوج په وخت څوک ستاسو بدن په غاښ کړي بنيابي هیڅ درد احساس نه کړئ دبکارت دڅیرلو په وخت هم همدغه تجربه تکرار کړئ .دمقاربت په وخت معمولاً دوه ډوله درد احساسوئ یو دبکارت ډیرې کیدا په وخت او بل کله چې مهبل تنګ وي دهغه دکشیدا په وخت طبعاً درد احساسوئ .

دمقاربت په وخت دغو سپارښتنو ته هم توجه وکړئ که څه هم دا د اروپايي کتابونو سپارښتنې دي خو ګټورې ثابتيداي شي :

ترهرڅه وړاندې بايد نجونې له روحي پلوه چمتو شي ،له مقاربت مخکې بايد مينه او معاشقه وکړئ ،که ممکنه وي له لوبريکانت يا ښويدونکو جيلونو او موادو چې په درملتونو نو کې شته کار واخلئ ، غوره ده ميرمنې دکټ په څنډه داسې پريوزي چې پښې بې په ځمکه وي دغه کار درد ترټولو کم حد ته رسوي ، که درد سخت وو مقاربت بند کړئ .

دبکارت پرې کيدل معمولاً کمه وينه لري خو دبکارت ډول ته په پام سره ممکنه ده وينه او درد کم اوزيات شي ځينې وخت دبکارت نه شليري دا هم طبيعي چاره ده او حتي ډير ځله ډاکټر دغه کار کوي دا په دې معني نه ده چې ستاسو خاوند کمزوری دی بلکه دا يو ډول خاص دبکارت دی چې په ډيرو لږو ميرمنو کې موجود وي .

په هرصورت دبکارت پرې کيدل له پيغلټوبه دتيريدا پړاو دی او په دې برخه کې بايد نارينه ډيره مرسته وکړي چې ښځې په سمه توګه له دې پړاوه تيرې شي غوره ده له بيړې کار وانه خيستل شي او ميرمن هرکار ته مجبوره نه کړو او بايد نارينه له ډير ملايمت او نرمښته کار واخلې ځکه که خشونت وکړي ښايي د عمر ترپايه بې ناسمې اغيزې احساس کړي .

ډيرې ميرمنې چې سور مزاج لري ښايي د دواډه له شپې ناسمې خاطري په زړه کې ولري او دهغه په لاشعور کې دغه خاطري پاتي کيږي او ټول ژوند ورسره ملګري کيداي شي .که ميرمن مقاربت ته چمتونه شوه حتي کولی شو دغه شپه وځنډوئ او په

نوروشپو کې دغه کار ترسره کړئ صبر او حوصله ډیره اړینه ده او د بڼه ژوند لپاره باید دغه کار وکړئ . له بده مرغه زموږ ځوانان او پيغلې د جنسي مسلو په هکله ډیره لږه تجربه او پوهه لري او د واده شپه دواړو لورو ته ډیر حساسیت لري نو داسې فضا برابره کړئ چې دواړه لوري ترې خوند واخلي.

دغه شپه د دواړو لپاره سخته وي په تیره کړئ په تیره بیا میرمنې ډیرې اندېښمنې وي خو هغه ځوانان بريالي دي چې په دې اړه ناسم دودونه څنگته کړي او خپلې کورنۍ ته په ډیرو برخو کې قناعت وکړي . بیا هم یادونه کوو هڅه وکړئ د واده شپه په ښکلولو، مینې او عاشقې کې تیره کړئ په ډیر معذرت سره دغه شپه ترسهاره دیوبل په غیز کې لوڅ ځملي په افغاني ټولنه کې د واده لپاره تیاری او واده کول ډیر سخت دي او ډیر تکلفونه او زحمتونه غواړي دواړه لوري دومره ستړي وي چې ښايي له ډیرو شیانو بڼه خوند وانه خلي بله دا چې ځینې ناسم دودونه او په تیره بیا د میرمنو او ښځو خبرې دومره دي چې ممکنه ده ژوند خراب کړي نو غوره ده دغه چټي فکرونه له سره لیرې کړئ په دې شپه یوازې استراحت وکړئ او مقاربت یوې بلې شپې ته وځنډوئ او هغه هم له مینې او ټولو نورو جنسي خوندونو وروسته مقاربت وکړئ .

په درناوي

واده شپه په سنت کېږي !

ټوله ثناء او صفت، ټولې ستاینې او نیکی د الله تعالی لپاره دي او همغه لوی، لوړ او عظیم

ذات یوازې او یوازې ددې حقدار دی چې سجده ورته وشي او عبادت یې وشي. لکه څنګه چې معلومداره خبره ده اسلام یو بشپړ نظام دی او ټولنیز او کورنی نظام هم یو له هغو نظامونو څخه دی چې انسان ورته اړتیا لري او د هغه ټولنیزو اصولو په رڼا کې انسان کولای شي په سعادت او فرح کې ژوند وکړي، خو ورځ یې د ورځې په څېر او شپه یې د شپې په څېر وي.

د کورني نظام له مهمو اجزاوو څخه یوه هم له خپلې زوجې سره کورواله دي او دا عمل په اسلام کې ډیر په تفصیل او په ډیره ښه طریقه سره ښوودل شوی او لازمي ده چې مسلمانان هغسې عمل وکړي لکه څنګه چې رسول صلی الله علیه وسلم کړی وي، نو راځی چې لږ یې وگورو چې سنتو کې څرنگه دا عمل ښوول شوی دی:

۱: په بخاري شریف او ابوداود کښې حدیث دی چې رسول صلی الله علیه وسلم وفرمایل: کله چې له تاسو څخه چا له کومې ښځې سره واده وکړ، لاس دې د هغې پر تندي باندې کښیردي، د الله جل جلاله نوم دې واخلي او د ناوې لپاره دې د خیر او برکت دعاء وکړي او

ودې وايي: يا الله زه ددې بنځې د خلقت خير او د هغې نيکه رويه او سلوک له تاڅخه غواړم او د هغې له بد خلقت او بدې رويې څخه تا ته پناه دروړم.

۲: ابن ابي شقيق روايت کوي چې يو سړی د حضرت عبدالله بن مسعود رضی الله عنه خدمت ته راغی او عرض يې وکړ چې : له ځوانې انجلۍ سره مې واده کړی او ډارېرم پر دې چې راڅخه خفه او ناراضه نشي. عبدالله بن مسعود رضی الله عنه ورته وويل چې: مينه او محبت د الله تعالى له طرفه ده او غوصه او کينه د شيطان له جانب، او شيطان هميشه پر دې کوښښ کښي دی چې هغه څه موږ ته بد او رکيک معلوم کړي کوم چې الله تعالى حلال گرځولي دي، نو هر کله چې درته نژدې راغله هغې ته امر وکړه چې تر شا دې دوه رکعتې لمونځ اداء کړي او بيا دغه دعاء ووايه: يا الله زما اهل ته برکت عطاء کړې او ما د هغې لپاره له برکت څخه ډک وگرځوې، يا الله زموږ د وصال او جدا کيدو کښې خير او برکت واچوې.

۳: اسماء بنت يزيد وايي چې عايشه رضی الله عنها مې د هغه له محبوب خاوند رسول کریم صلی الله عليه وسلم سره د خلوت لپاره

آرایش او سینگار کړه، رسول کریم صلی الله علیه وسلم د هغې خوا ته راغی او یو ډک جام د شیدو یې ورسره راوړ، یو څه یې له هغې نه وڅښلې او نور جام یې عایشې رضی الله عنها ته ونيوه، عایشه رضی الله عنها وشرمیدله او سر یې ښکته واچاوه. په بل روایت کې یې راغلي دي اسماء وایي چې ما پر عایشې پر تونده لهجه غږ وکړ چې عایشې رسول الله درته لاس نیولی، جام ځینې واخله!!! دا حدیث امام احمد رحمه الله روایت کړی دی.

۴: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي چې کامل او مکمل ایمان د مؤمنانو په منځ کې هغه کس لري چې له خپلې کورنۍ ښځې او اولاد سره غوره اخلاق او له نرمې رویې کار واخلي. (د ترمذي او نسایي په روایت سره)

۵: همدارنګه یې فرمایلي دي چې غوره ستاسو هغه څوک دی چې له خپلې ښځې او اولاد ته غوره او بهتره وي او زه ستاسو څخه بهترین هغه د خپلې ښځې او اولاد لپاره یم. (د ترمذي په روایت)

۶: د لباس په اړه رسول صلی الله علیه وسلم سپارښتنه داده چې هغه مبارك ويلي دي: د خان له لوڅولو پرهيز وكړی ځكه تاسو سره ملايكې دي او هغوی له تاسو څخه يوازې په دوه صورتونو كې جلا كيږي يو د حاجت د رفع په وخت كښې او بل د نژديوالي يا جنسي اړيكو په وخت كښې، نو له هغوی څخه تاسو ته شرم په كار ده او د احترام حق يې پر ځای كړی. (په روايت د ترمذي)

او همدرانگه د عايشې رضی الله عنها څخه په يو حديث كې راغلي دي چې ويې فرمايل: رسول الله صلی الله علیه وسلم پر ټول ژوند كښې نه له ما وليدل او نه ما له هغه وليدل (يعنې د يو بل شرمگاوي مو ونه ليدلې). او په دې اړه د ترمذي هم يو ضعيف روايت شته دی چې وايي: هر كله چې تاسو غوښتل له خپلو زوجاتو سره نژديوالي وكړی نو ځانونه لكه د خړو په څير مه لوڅوی.

پر دې مسله كښې نورو علماؤ هم ډير اقوال ذكر كړيدي او هر چا د يوه حديث په مطابق خپله رايه وړاندې كړې ده، ترمذي يو روايت كښې وايي چې: يو سړی راغی او له رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه يې پوښتنه

وکړه چې يا رسول الله له چا څخه خپلې شرمگاوي او عورت پټ کړو، او چا ته يې ښکاره کړو؟ هغه مبارک ورته وويل چې: يوازې خپلو ښځو ته او خپلو جاريو يا کنيزو ته يې ښوولی شي او نور يې هيڅ چا ته نشي ښوولی (۲۷۶۹). ابو داود همدا حديث روايت کړی دی (۴۰۱۷) ځينې دا حديث ددې لپاره حجت گڼي چې د جنسي لذت لپاره يو نفر کولای شي چې د خپلې ښځې فرج ته وگوري، او هغسې ورته روا دی لکه څرنګه چې ورته د خپلې ښځې نور بدن ليدل روا دي. حافظ ابن حجر رح په دې اړه وايي چې، د حديث له دغه لفظ څخه چې يوازې خپلو ښځو ته کولای شي وگوري؛ دا معلومېږي چې ښځه کولای شي د خپل ميره عورت ته وگوري او ميره کولای شي د ښځې عورت ته وگوري.

ابن حزم رحمه الله فرمايي چې: دا حلاله ده چې يو نفر دې د خپلې ښځې يا کنيزې چې الله هغه ورته حلالې کړي دي مخصوصو ځايونو ته وگوري يعنې عورت ته يې وگوري، او د هغو لپاره هم روا ده چې دده عورت ته وگوري. او ددې خبرې د ښه اثبات لپاره د حضرت عايشې، ام سلمه او ميمونې رضی

الله عنهما روايتونه دي چې دوی ټولې امهات المؤمنين وې، له دوی څخه روايتونه راغلي دي چې دوی له رسول کریم صلی الله علیه وسلم سره وروسته له جماع څخه د طهارت په مقصد له یوه سطل یا یوه ظرف څخه غسل کاوه. د میمونې رضی الله عنها حدیث صراحته ددې خبرې دلیل دی داسې چې هغه مبارکه فرمایي چې: رسول کریم صلی الله علیه وسلم د غسل پر وخت لوڅ وو، او ما او هغه به له یوه ظرف څخه غسل کاوه، او ده صلی الله علیه وسلم به له ظرف څخه اوبه په لاس راایستلې او بیا به یې په چپ لاس خپل عورت مینځلو. نو ابن حزم رحمه الله فرمایي چې ددغه حدیث څخه وروسته نور ددې حاجت نشته چې هاخوا دیکوا خبرې دي پکښې وشي او دا کاملاً روا ده چې یو کس دې د خپلې منکوحې عوراته او هغه دې دده عورت ته وگوري. (المحلی ۹/۱۶۵) ابی محمد علي بن احمد بن سعيد بن حزم الاندلسي

او د عایشې رضی الله عنها څخه مسلم او بخاري روایت کړي دي چې فرمایي: ما او رسول صلی الله علیه وسلم به له یوه ظرف څخه چې زما او دده په منځ کې به ایښی

وو غسل کاوه، او هغه صلى الله عليه وسلم به تم شو کله به چې ما ورته وويل چې: لږ ما ته پريږده، لږ ماته پريږده. البخاري ۲۵۸، او مسلم ۳۲۱.

۷: مخکې تر دې چې جنسي عمل ته وړاندې شي او ترسره يې کړي نو غوره داده چې لمس کول، غيږه کې نيول، ناز ورکول، او مچو کول ترسره کړي، په دې اړه منصور ديلمي رضي الله عنه روايت کوي چې وايي رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: لکه حيواناتو په شان په خپلو ښځو مه لويږي او غوره داده چې ستاسو ترمنځه يوه واسطه موجوده وي، نو موږ پوښتنه وکړه چې اې د خدای رسول الله صلى الله عليه وسلم واسطه يعنې څه؟ هغه مبارك وفرمايل چې: مچو کول او خبرې کول.

په همدې ډول ابو منصور روايت کړی دی چې رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل: درې شيان دي چې د ناتوانۍ ښکارندويي کوي او يوه له هغو څخه داده چې سړی خپلې ښځې يا جاريې ته نږدې شي او بغير له دې چې له هغې سره خبرې وکړي يا يې آماده کړي جنسي عمل ترسره کړي او يا مخکې له هغې

څخه دده ارضا وشي (يعنې مخکې له ښځې څخه يې دى انزال وکړي).

امام غزالي رحمه الله په احياء علوم الدين کې وايي: کله چې د خاوند ضرورت پوره شي نو بايد ښځه دغسې پرېښودي او صبر دې وکړي چې هغه هم جنسي لذت ته ورسېږي که څه هم ښځه د جنسي لذت او خوند ته په تاخير سره رسېږي. که کله د جنسي لذت او هيڅان پر وخت کښې وي او هماغسې پرېښوول شي نو د هغې د آزار او اذيت سبب گرځي او د خاوند مخکې رسيدل انزال ته د هغې د نفرت لامل کېږي او که چېرې انزال په يو وخت کښې وي نو به د دواړو لپاره غوره وي.

۸: بخاري له عبدالله بن عباس رضی الله عنه څخه روايت کوي چې وايي رسول صلی الله عليه وسلم وفرمايل: هر يو له تاسو څخه چې خپلې ښځې ته راغی يعنې د قرابت په نيت ورته راغی نو ودې وايي: بسم الله، يا الله شيطان له موږ څخه لرې کړه او له هغه څه څخه چې موږ ته يې راکوې (يعنې اولاد) هم شيطان ترې لرې کړه) که چېرې الله تعالی اولاد ورکړي، نو شيطان به هيڅکله ونه توانيږي چې هغه ته دې ضرر او زيان ورسوي.

۹:الله تعالی په قران کې فرمایي چې:
نساؤکم حرث لکم فأتو حرثکم انی شئتم،
ښځې ستاسې کښت دی نو ښځو ته په هر
ډول چې نږدې کړې نږدې شی؛ سوره بقره
۲۲۳ آیت، علماء له دغه آیت څخه دا دلیل کوي
چې له زوجې سره د قرابت او جنسي عمل د
ترسره کولو لپاره له هرې لارې کار اخستل
روا دی خو فقط او فقط دخول به په فرج
کښې وي. او د قرابت کیفیت یا د جنسي عمل
کیفیت د ښځې او میره په غوښتنې سره
ترسره کړي، له څنگ نه، له مخې، یا له شا
څخه خو شرط یوازې دادی پکې چې دخول به
په فرج کښې وي.

د کښت ځای فرج دی او باید قرابت یا جنسي
عمل هم له مخې څخه یا له فرج څخه ترسره
شي ځکه همدا د کښت ځای دی او شا
(مقعد) ندی.

خزیمه بن ثابت رضی الله عنه څخه روایت دی
چې رسول کریم صلی الله علیه وسلم
وفرمایي: الله تعالی له تاسو څخه شرم نه
کوي له دې چې تاسو ته رښتیا ووايي، د مقعد
له لارې له خپلو ښځو سره قرابت مه کوی.
(امام احمد، ۲۱۳/۵ حسن حدیث دی)

او له ابن عباس رضی الله عنه څخه روایت دی چې رسول کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل؛ الله تعالی به هغه چا ته ونه گوري چې هغه له خپلې ښځې سره د مقعد له لوري قرابت کوي. (ابن شیهه ۵۲۹/۳، او ترمذي کښې ۱۱۶۵).

او که چیرې کوم سړی دا شنيع عمل ترسره کوي نو پر هغه باندې یې ښځه نه طلاق کیږي لکه څنگه چې ډیری خلک داسې فکر کوي خو دومره ده چې ښځه کولای شي په محکمه کښې د دطلاق غوښتنه وکړي. دا سړی فاسق دی او باید له دغه کار څخه منع شي ځکه د واده کولو اصول تر پښو لاندې کوي او د واده او نکاح مقصد هم داندی، او ښځه په دغه حالت کښې باید ميره له دغه کار څخه منع کړي او پر الله تعالی یې وویروي. که چیرې سړی له دغه کار څخه منع شو او توبه یې وایستله نو بیا اړتیا نشته چې ښځه دې طلاق وغواړي یا نکاح تجدید کړي.

۱۰: غوره داده چې وروسته له قرابت څخه دواړه غسل وکړي او که یې حوصله نلرله نو اودس دې تازه کړي؛ په دې اړه عبدالله بن قیس رضی الله عنه فرمایي؛ له حضرت

عایشې رضي الله عنها څخه مې پوښتنه وکړه چې رسول الله صلى الله عليه وسلم د جنابت په اړه څه کول، آیا مخکې له خوب څخه یې غسل کولو او که وروسته له خوب څخه؟ ویې ویل: دا ټول کارونه یې کول که څه هم غسل یې هم کولو، بیا به ویده شو او یا به یې یوازې اودس وکړ او ویده به شو. و مې ویل: الحمد لله چې پر دغه کار کښې یې آسانی اېښې ده. د مسلم روایت.

خو غسل کول بهتره دي پر دې چې د سهار لمانځه ته به په آسانی پاڅیدلای شي او نه به ترې قضا کړي.

.ځوانان او د واده ستونزې

که له یوې خوا د اسلام بشپړ بډای ثقافت کې د نکاح یا واده ارزښت خورا زیات دی او د اسلام د ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم دغه سنت ته په ډیره درنده سترګه کتل کېږي له بلې خوا د انساني طبیعت غوښتنه هم ده چې د عمر له څه وخت تیریدو وروسته د کورنۍ څښتن شي . د اسلام مبارک دین چې یو

بشپړ او د فطرت دين دى او د انساني ژوند
ټولو برخو کې لازمي لارښوونې لري، نو له
همدې کبله د انسان د يادې اړتيا د پوره کولو
لپاره يې نکاح او د کورنۍ بشپړ نظام را منځ
ته کړى، او په دې برخه کې يې لازمي لارې
چارې بيان کړي چې د نړۍ په بل دين او
مفکوره کې يې ساري نشته، او د پام کې
نيولو په صورت کې يې په ټوله کې اسلامي
ټولنه او په ځانگړي ډول مسلمانې کورنۍ له
راز رازستونزو او کړاونو څخه خلاصون مومي.
په هر صورت ښکاره خبر ده چې واده يا نکاح
نه يوازې دا چې د يو ځوان د ژوند له سترو
هيلو څخه ده بلکې يوه اړتيا هم بلل کيږي
ترخوله يوې خوا ځوان له له ناوړه، نا مشروع
او غير اخلاقي کړنو څخه خوندي پاتې شي او
له بل پلوه کومه غريزه چې الله پاک يې په
وجود کې په امانت ايښې په سالمه او
مشروع لار اشباع شي، له همدې امله ده
چې رسول الله صلى الله عليه وسلم
ځوانانو ته په خطاب کې فرمايي: اى د
ځوانانو ډلې هغه کوم کسان چې له تاسو
څخه د نکاح وس لري نو بايد چې نکاح وکړي ...
خو له بده مرغه چې زموږ په اسلامي ټولنه
کې ځينو نا اسلامي او ناوړه دودونو زموږ

د خوا نانو د غې هيلی ته د رسيدلو لار له
يوشمير لويو ستونزو او کړاونو سره مله کړې
ده، د انجلۍ د کورنۍ له خوا د ولور تر نامه
لاندې يوه زياته اندازه پيسې اخيستل ، له
واده وروسته اووراندي په بيلابيلو نومونو بې
خايه لگښتونه ، او په وروستيو کلونو کې د
هيواد په ډيرو برخو کې په هوټلونو کې له
اصراف ډک د ودونو د مراسمو سرته رسيدلو
دود کيدل او هغه هم تر ډيره خايه په يوه غير
اسلامي فضا کې ، د هغو ناوړه دودونو په سر
کې راځي چې د ودونو خوښۍ يې بالکل بې
خونده کړي دي.

ځنۍ وخت خو زمونږ په ټولنه باندې د يادو
رسمونو او دودونو خوره شوی وريځ دومره
توره شي چې په کې ان هغه اسلامي
معيارونه او لار ښونې چې بايد يوه مسلمان
کورنۍ يې د نکاح يا واده په مسله کې حتما
ورته پام وکړي له ستررو پناه کيږي، د بيلگې
په توگه مهر چې د ښځې شرعي او مسلم
حق دی تر ډيره د خاوند له خوا نه ورکول
کيږي حال دا چې د ولور تر عنوان لاند
پيسې دی هر وروڼو بايد د انجلۍ ولي ته ورکړل
شي سره له دې چې دغه چاره هيڅ کوم
شرعي بنسټ او صبغه نلري. يادشويو ناخوالو

ته په کتو سره له بلې خوا په هیواد کې فقر، د
ځوانانو وزگارتیا او اقتصادی ستونزې د دی
لامل کیري چی یا خو یو زیات شمیر ځوانان تر
ډیره وخت مجرد پا تی شي چی دا په خپله،
ټولنه کې د نورو ستونزو د را ټوکیدو لامل
گرځي ، اویا ځوانان دی ته اړ باسي تر څو د
واده پټي د اوچتولو لپاره د کار روزگار موندلو
په تکل د پردیو هیوادونو لار خپله کړي ، په
داسی حال کې چی د پردی وطن لار خپلول
هم له بی شمیره کړاونو سره مله ده او ډیری
وخت د سر په بیه ورته تمامیري.
یادې کړنې او دودونه هغه ستونزې دي چی
کورنی له خورا زیات کړاو او بدمرغیو سره
مخ کوي چی د ژوند تر ډیره وخته یي د جیره
کولو شونتیا نه لیدل کیري .
په هرصورت، د دغو نا سمو دودونو او کړنو تر
څنګ د واده مسایلوته اړوند یو بل خورا ستر
ناسم دود چی تر زیاتی کچی زموږ په ټولنه
کې حاکم دی هغه په ورکینې کې د لور یا
زوی ودول دي ، دی سره جوخت کورنیو له
خوا له ځوانانو څخه په قطعی توګه په خپله
خوښه د میرمنې د انتخاب حق اخیستل هم
هغه څه دي چی زموږ ټولنه کې ډیری وخت
لیدل کیري. چی د غه چاره هم د بشخی او

خاوند په راتلونکي ژوند خورا بدې اغيزې درلودلای شي.

خو اوس پوښتنه دا را ولاړيږي چې بالاخره پورتنۍ ستونزې له کومه ځايه سرچينه اخلي، او ولې په داسې يوه ټولنه کې چې ځان اسلامي ټولنه گڼي په داسې حال کې چې اسلام تل خپلو لارويانو ته د اسانۍ لار ښيي او الله پاک خپله په خپل سپيڅلي کلام کې فرمايي چې الله تاسو ته د اسانۍ اراده لري نه د سختۍ او کړاو، خو له دې سره سره بيا هم ډيرې مسلمانان ليدل کيږي چې ځانونه په لوی لاس په کړاونو اخته کوي؟ هو، پرته له دې بل ځواب نشته چې ووايو د يادو شته ستونزو او بدمرغيو اصلي سرچينه له خپل دين او له خپل اسلامي فرهنگ څخه زموږ د خلکو بې خبروالی دی چې راز راز کړاونو باندې سرشوي دي. خو د حل لار يې څه ده؟

په پښتو ژبه کې متل دی چې وايي غر چې څومره لوړ دی په سر لار لري، نو که چيرې وغواړو موږ هم کولای شو د يادو ناخوالو تغر له خپلې ټولنې ټول کړو او پر ځای يې خپل سپيڅلی اصیل اسلامي فرهنگ دود کړو، چې نه يوازې داچې خپل ولس به مو له بدمرغيو

خلاص کړی وي بلکه د ټولنې په اصلاح کې به مو هم مخ پر وړاندې یو ګام اوچت کړی وي، نو دا مو هم باید په یاد وي چې د ټولنې د چارو په اصلاح کې ونډه اخیستل هم د هر مسلمان مسولیت او دنده ده چې باید د خپل وس او توان سره سم په کې برخه واخلي. خو دا هم باید هیڅه نګړو چې اساساً اصلاح له خپل ځان څخه پیلېږي نو کله چې مونږ غواړو خپلې معاشري او ټولنې څخه بدعتونه او ناوړه دودونه لرې کړو او پر ځای یې سنت او اسلامي فرهنګ را ژوندی کړو نو باید چې پیل یې له خپل ځانه وکړو تر څو دې کار سره به مو له یوې خوا د اسلامي فرهنګ په لوړتیا او ارزښت د خلکو سترګې خلاصې کړي وي او له بل پلوه وکولای شو په خلاص مټ د هغو خلکو مخه ونیسو چې زموږ په ټولنه کې اسلام ضد کلتور خپر وي که هغه د نکاح او واده موضوع ته اړوند وي او یا نورو مسایولو

ډاکټر سباوون



محترم ډاکټر صاحب سباوون

په سلامونو او نیکو هیلو مو لمانځم
ډاکټر محترم : زه یوه میاشت وروسته واده کوم خو زه هیڅ کله
هم دا نشم تصور کولای خلکو راته په دې اړوند بیلا بیل نظرونه
اورولي دي چې اکثر یې زما په فکر په ګډ ژوند بد تاثیر هم لرلای
شي ستاسو له محترم حضور څخه غوښتنه لرم چې د واده د شپې
په اړوند راته مکمل معلومات راکړی چې ایا په دې شپه جنسي
اړیکې ضرور دی ؟ څنگه یو څوک کولای شي له یو نا بلد
شخص سره خبرې وکړی څنگه کولای شي هغوی زړه ورکړي
خبرې له کوم ځای څخه پیل او په کوم ځای پای ته ورسیدی په

کومو مسایلو بحث وشي اویا هم هیڅ خبرې ونشي او جنسي اړیکې تر سره نشی .

مهربانی به مو وی
په پښتنه مینه حمید له کابل څخه

خواب :

قدرمنه حمیده خانه ما ستاسو په پوښتنې ډیر فکر وکړ چې ورته هر اړخیز خواب پیدا کړم خو دغه موضوع دو مره مهمه ده چې فکر کوم زما خواب به ورته کافي نه وي تر دې وړاندې چې په دې هکله درسره خبرې وکړم دغه خبره مهمه ده چې داسلام په چوکاټ کې او له انساني اصولو سره سم دمیرو حق او حقوق باید خوندي وي او دیوې پښتنې میرمنې درناوی وشي او بله دا چې په گډ ژوند کې تر ټولو مهمه مسئله اعتماد دی که دواړه لوري پر یو بل اعتماد پیدا کړ په ژوند کې به لویو هدفونو ته ورسیري دغه خبره هم له یاده مه باسه چې دگډ ژوند معنی یوازې جنسي اړیکې نه وي بلکه یو انساني او لوړ هدف ته رسیدل وي زه به درته هم دطب او هم د ټولنپوهنې په رڼا کې ځینې لارښوونې وکړم بنایي ځینې ډاکټر صاحبان پر ما نیوکه هم وکړي خو په دې ډاډه یم چې پښتون ځوان دغو خبر ته ډیره اړتیا لري .

دواده شپه دگډ ژوند لومړنۍ شپه وي په تیره بیا په پښتنې کلتور کې ډیر اهمیت لري او له اسلامي نظره هم یوه مبارکه شپه بلل شوې ده مبارکه په دې بلل شوې چې په روایتونو کې راغلي دي

چې مومن په واده سره خپل نیم ایمان بشپړوي ځکه خو په اسلامي سرچینو او متنونو کې دې چارې ته ډیر درناوی شوی او اهمیت ورکړل شوی دی ویل کیږي په دې شپه دعا قبلېږي او پریښتي د ناوې او زوم لپاره د خدای رحمتونه نازلوي په روایتونو کې راغلي دي چې که څوک مقاربت او له خپل میره یا ومیرمنې سره مقاربت له ادابو او دودونو سره سم ترسره کړي دغه چاره عبادت ګڼل کیږي او دغسې کسان ویل کیږي په یوه سنت عمل کوي .

ددې لپاره چې سمه جنسي اړیکه ترسره شي باید یو لړ اصول او اداب په پام کې ونیول شي حیوان او انسان دواړه جنسي تمایل لري خو انسان شعور لري او دغه چاره باید له یو لړ ادابو سره ترسره کړي ددې لپاره چې یو ځوان او یا پیغل د واده په شپه دمقاربت په وخت له ستونزې سره مخامخ نه شي باید دغه اصول او رودي زده کړي په دغو اصولو کې د مقاربت سریزې ، دیوبل د عاطفي اړتیاوو پیژندل او هغوته پام کول ، دمقاربت د بیلابیلو لارو پیژندل ، دغه راز په دې پوهیدل چې څنګه له حاملګي مخنیوی کولی شي ، له مذهبي پلوه په ځینې مسلو پوهیدل لکه په غسل دمقاربت په شرعي اصولو پوهیدل ، دتناسلي غړیو په حفظ الصحي پوهیدل ، او دمقاربت په احتمالي ستونزو پوهیدل چې که ورسره مخامخ شي باید علاج پې وکړي دغه راز په سلګونو واره او غټ ټکي شته چې دلته په ټولو خبرې نه شول کولای خو ددې لپاره چې په دې هکله بشپړ معلومات ترلاسه کړئ باید ورته پوره مطالعه ولرئ .

تر ټولو مهمه مسئله دا ده چې په جنسي مقاربت کې بايد دواړه لوري دجنسي خوند داوج ټکي يا ارگازم ته ورسېږي چې دبريالي جنسي اړيکې يوه اصلي نښه گڼل کېږي خو له بده مرغه په پښتنې ټولنه کې دغې چارې ته هيڅ توجه نه کېږي په تيره بيا دميرمنو خواهش له پامه غورځول کېږي ځکه خو غورو له چې له واده وروسته ډيرې رواني او جسمي ستونزې را برسیره کېږي په ډيرو هيوادونو کې په دې اړخ څيړنې شوي دي او وايي چې پنځه اويا په سلو کې کورنۍ مسلې په همدې چارې کې ريشه لري .

دجنسي خوند اوج ته رسيدل په نارينه او ميرمنو کې توپير لري او معمولاً نارينه تر ميرمنې ژر ارگازم يا دجنسي خوند اوج ته رسېږي ډير نارينه دې مسلې ته متوجه نه وي او کله چې دوي ارضا او ارگازم ته ورسيدل نو خپل فعاليت پرېږدي په داسې حال کې چې ميرمن يې لا ارضا شوې نه وي که ميرمن په دې حالت کې خوشې شي حتي ممکنه ده دنس او ملا دردونه ورته پيدا شي او له روانې پلوه له ستونزو سره مخامخ شي نو ددې لپاره چې خاوند خپل ميرمن ارگازم ته ورسوي بايد تر هغه وړاندې ورسره مينه وکړي او او د ميرمنې احساسو برخو په پارولو سره هغه دغه کار ته چمتو کړي .

دغه خبره به څومره سمه وي خو ما په يوه ديني مطلب کې پيدا کړه او پکې راغلي وو چې هغه ميرمنه چې له مقاربت مخکې له ميرمنې سره مينه او عاشقه وکړي يعنې تر مقاربت مخکې هغه وپاروي دخداي له ځانگړي لطف او مهربانۍ سره مخامخېږي .

(لکه چې په مسلمانانو کې دود ده د واده د شپې پیل او لومړنۍ خبرې که په دیني اصولو سره وشي ښایي په ټول ژوند کې بریالي وي ما دلته په اروپا کې له یو عرب امام څخه په دې هکله پوښتنه وکړه هغه رارته وویل غوره ده کله چې زوم کوټي ته ننوځي خپل لاس د ناوې په ټنډه کیږدي او دځان ، ناوې او راتلونکي بچیانو لپاره دغه دعا ولولي «اللهم بامانتک اخذتها و بکلماتک استحللت فرجها، فان قضیت لی منها ولدا فاجعله مسلما سويا ولا تجعله شرک شیطان ای خدایه دغه میرمن مې له تا امانت اخیستی ده او ستا په کلمو مې حلاله کړه او که دې میرمنې دې ماته اولاد راکړ هغه له برکتونو ډک او متقي وگرځوه او دشیطان لپاره ترې ګټه مه ورسوه ښایي ځینې کسان په دې هکله ډیر معلومات ولري خو ما له بل چاپه دې هکله پوښتنه کړې که څه تیروتنه وي ما وبخښئ خو کوم سړی چې ما ته دغه معلومات راکړي ښه ملا او امام دی دغه ملا امام وایي غوره ده خاوند او میرمن اودس وکړي بیا دې تکبیر ووايي او دوه رکعت له مونځ دې وکړي او له هغه وروسته دې مقاربت وکړي)

دغه اسلامي دود یوه بله ګټه هم لري په تیره بیا دپښتنو لپاره چې خپله میرمن ډیر ځله د واده په شپه گوري او هغه دا چې په دې ډول له هغې سره دخبرو پلمه پیدا کیږي او دعاګانې دواړو لورو ته روحیه هم ورکوي په هر صورت له دیني مسلو چې ورتیر شو باید دغه یادونه هم وکړ چې نوي جوړه دپوهنتون محصلینو ته ورته دي هغوي دژوند په کړلیچونو او لوړو ژورو کې لومړنۍ ګام اخیستی وي که له لومړۍ شپې دوي له خپلو تیروتنو درس

واخلي ډير ښه به پر مخ لاړ شي خو د واده لومړنۍ شپه ممکنه ده په ټول ژوند اغيز وشيندي په دې برخه کې خاوند ښه رول لوبولی شي دغه مسله په پرمختللو ټولنو کې حل شوې ده خو زموږ په ټولنه کې لاهم يو ه مسله ده کله چې د واده په لومړۍ شپه ميرمن او خاوند د يو بل په وړاندې راځي له بده مرغه ډيرې ځوانان يوازې جنسي مسلې ته متوجه وي او د ټول عمر لاره ورته نه ښکاري لږ فکر وکړئ دغه ميرمن به ټول عمر له تاسو سره وي ښه به نه وي چې لږ ترلږه په لومړۍ شپه په جنسي مسلو هيڅ فکر مه کوئ يوازې دغه شپه په مجلس او خبرو تيره کړئ او له ټوکو ټکالو بې پيل کړئ خپلې ميرمنې ته دخپل کور خصوصيات بيان کړئ او هغې ته روحيه ورکړئ چې په نوي او پردي کور کې چې له دې وروسته ددې خپل کور دی خوشاله وي او له تاسو سره ستاسو په هدف کې مرسته وکړي ځينې ځوانان د واده په شپه د جشن او د واده په مراسمو کې دومره ډوب وي چې پوه نه وي څومره لوي مسوليت ورپه غاړه دی د واده مراسم يوازې يوه ورځ وي اوس تاسو مجبوره ياست له يو بل سره ګډ ژوند وکړئ له يو بل سره تعامل وکړئ غوره ده له لومړۍ شپې د يو بل ګډ ټکي پيدا کړئ له دغه واده خوند واخلي او د واده فلم بيا بيا وګورئ خو په ذهن کې لوي تصوير ديو واقعي ژوند هم ولرئ

■

ډير ځله په پښتني ټولنه کې خاوند او ميرمن له يو بله پوره پيژندګولي نه لري له همدې شپې هڅه وکړئ يو بل وپيژنئ يوه بله خبره چې پښتانه تل ورته اهميت ورکوي دا ده چې غواړي دا يوه ميرمن چې نوي کور ته راځي په خپل خوي او عادت بدله کړي

خو دی ته متوجه نه وي چې دیوه انسان بدلول اسانه کار نه دی په تیره بیا هغه کسان چې ځوانان وي ژر نه بدلېږي بنایي له شرم او حیا ستاسو ټولې خبرې ومني خو بدلیل یې ناشونی وي نو غوره ده خپله میرمن او یا خپل خاوند په هغو خصوصیاتو سره چې لري یې ومني که یې په زور هر کار ته مجبوره کړی وروسته به ناوړه پایلې ولري او ستاسو په ټولې کورنۍ به یې اغیز جوت وي .

په پښتني ټولنه کې ترټولو مهمه مسئله له خپلې کورنۍ سره د میرمنې اړیکې دي که دغه اړیکې خرابې شوي رغیدل یې سخت وي او په راتلونکو نسلونو هم بده اغیزه لري هڅه وکړئ دلته تعادل وساتئ او له لومړۍ شپې دې مسلې ته متوجه وئ .

هڅه وکړئ له خپلې میرمنې او یا میرمن له خپل خاوند سره بحث او خبرې وکړئ هیڅکله جنجال مه کوئ منطقي خبره کوئ او یو بل ته قناعت ورکړئ په خبرو کې کنټرول له لاسه مه ورکوئ. ترټولو مهمه مسئله دا ده چې اوس متاهل شوي یاست او باید د مجردې فکر ونه پرېږدئ دخپلې میرمنې فکر کوئ او له ملګرو سره ناسته پاسته هم کنټرول کړئ که مخکې هر وخت شپه او ورځ له خپلو ملګرو سره وئ اوس دغه کار نه شی کولای ځکه چې دبل چا مسولیت هم درله غاړې شوی دی .

لکه چې مخکې وویل شول لومړۍ شپه ډیره مهمه ده او ممکنه ده خاطرې یې ټول عمر له تاسو او یا ستاسو له میرمنې سره وي هیڅ ټینګار مه کوئ چې په لومړۍ شپه دې مقاربت وشي سمه ده چې دا مقاربت مهم او نوم یې جنسي اړیکه ده خو ډیره روهي او

روانی مسئله ده په تیره بیا دا چې میرمنې په دې وخت سخت روحي فشار لري هغه درک کړئ او دا خبره طبیعي هم ده چې ښایي ونه غواړي له تاسو سره ځملي ځکه چې ویریزې دغه ویره باید تاسو ورته ختمه کړئ او هغه چمتو کړئ له زوه کار مه اخلئ دودونه و دستورونو چې ډیر پې غلط دي شاته پرېږدئ ښایي دغه چاره لس ورځې هم وخت واخلي آرامش ولرئ .

یو ځل بیا ټینګار کوم آرامش ولرئ په یوه ښه مجلس او خبرو سره اړیکه پیل کړئ او بیا ورو ورو ځان ورنیژدې کړئ که له مینې او پارولو وروسته جنسي اړیکه ټینګه کړئ دواړه لوري به ترې خوند واخلي ممکنه ده میرمن خونریزي او درد ولري او ښایي دواړه دغه حالتونه موجود نه وي وارخطا کیږئ مه (په دې هکله په یوې بلې لیکنې کې هم ځینې مسلې بیان شوي له هغه هم استفاده کولی شئ) .

دجنسي اړیکې په وخت له زوره کار مه اخلئ او پر میرمنې فشار مه اچوئ غوره ده له لبریکا ت موادو استفاده وکړئ .

دغه خبره هم باید وکړو چې میرمنې د لومړني جنسي مقاربت په وخت دوه ډوله دردونه زغمي یو دېکارت د پردې درد دی او بل د نارینه دجنسي الت د دخول له امله درد دی ځکه چې مهبل کشیږي او دا په خپله درد پیدا کوي ددې لپاره چې دغه درد کم وي غوره ده چې معاشقه او مینه وشي حتمي نه ده چې له مینې وروسته دي جنسي اړیکه ټینګه شي له څو ورځو معاشقې وروسته هم دغه کار کولی شي خو په داسې وخت پې ترسره کړئ چې میرمن

دجنسي خوند اوج ته رسيدلي وي دغه کار به درد کم کړي دويم
ډول درد چې د مهبل له کششه پيدا کيږي هم سخت وي ځکه چې
مهبل د لومړي ځل لپاره کشيږي دغه درد هم له معاشقې وروسته
کميږي دغه راز له لوبريکانت (بنويدونکو) موادو هم استفاده
کولاي شئ .

په دې هکله په تيرو پوښتنو کې هم په تفصيل خبرې شوي دي په
تاند کې ېې موندل شئ خو هغه کسان په گډ ژوند کې بريالي وي
چې منطقي دي او له ديتکتوري او زوره استفاده نه کوي .

وار مخکې انزال او استمنا - دډاکټرسباوون
ځواب
Saturday, 01.01.2011, 11:42pm (GMT)

يادونه: دځوتنو محترمو لوستونکو پوښتنې سره ورته وي نو
لومړی دهغوي پوښتنې راځلو او بيا په گډه په دې ليکنه کې
ټولوته دځواب لټه کوو هيله ده ددوي خاطر هم دروند نه شي .

پوښتنې :

گران سباوون صاحب :

خدای مو تل روغ او خوشحاله لره ، زه انجینر کمال - له کابل
څخه تاسو ته دغه برېښنالیک استوم ، هیله زما دپوښتنې لپاره
رغنده او گټور ځواب وړاندي کړئ.
استوم، هیله

پوښتنه : له کله چې مې واده شوی دی، له خپلې مېرمنې سره مې
سمه جنسي اړیکه نه ده ترسره شوې ، په دې معنی چې کله له
خپل مېرمنې سره جنسي اړیکه پیلوم، ډېر ژر مې انزال ترسره
سي، يعنې Ejaculation ډېر ژر صورت مومي.

که څه هم ما ایراني او نور سایتونه په دې هکله کتلي دي، خو
بیا هم کومې پایلې ته نه یم رسېدلی، هلته بعضي درملو یادونه
شوې، چې هغې ته لاس رسی زما لپاره

او نورو افغانانو لپاره سخت کار دی که په دې هکله یوه داسې
لارښوونه وکړی ، چې زما درملنه پرې وشي خدای دی تاسو
بریالي او سوکاله لري.

محترم ډاکټر صاحب سلامونه او نیکې هیلې!

هیله ده روغ او جوړ واوسی، د تاند له چلوونکو او تاسو نه ډیره
مننه چې ډیره ښه او غوره لړۍ مو پیل کړې ده او دا کار مو تر
ډیره له هغه کسانو سره مرسته کولی شي چې د پښتنې دودونو په
اساس یعنی د شرم له مخې نشي کولی خپلې ستونزې ووايي.

زه هم يو له هغه كسانو څخه يم چې د شرم له مخې مې دا ستونزه تر اوسه له كوم ډاكټر سره نده شريكه كړې او غواړم اوس يې له تاسو نه ځواب تر لاسه كړم زه هم د جنسي مقاربت پر وخت مې انزال ډير ژر ترسره كړي چې دا زما لپاره يوه ستونزه ده او له جنسي مقاربت نه پوره خوند نشم اخيستی هيله ده پدې اړه يوه لارښوونه راته وكړئ.

په درنښت

پيمان له كابل څخه

سلامونه اونېكې هيلې ډاكټر سباون او تاند ويياني ته!

زما نوم اول خان د كابل ولايت اوسيدونكى.

ډاكټر صيب ما دا درې مياشتې مخكې واده كړى دى خو د يو مشكل سره واقع شوى يم. كله چې زه د خپلې بيوى سره كوروالى يا سيكس كوم نو زه ډير زر خلاصيم نه پوهيم چې دا ولې نو هيله كوم چې تاسو ما ته پوره معلومات راكړئ!
مننه ستاسو د جواب په هيله.

قدرمنو تاندوالو او محترم ډاکټر صاحب سباوون سلامونه او نيکي پيروزني مي ومنئ الله دې ډاکټر صاحب ته اجر و نه ورکاندې چې د مختلفو ناروغيو په باره کې ټي موږ ته تل مفيدې مشورې راکړي دي زه هم يو مشکل لرم چې چا سره ټي نه شم شريکولی که ډاکټر صاحب راته مشوره راکړي خوښ به شم

زه اوسمهال 24 کلن ځوان يم، پلار مې راته د واده وويل، خو زه مشکل لرم. لا نوی ځوان شوی وم چې له يو ډير مفسد کس سره مې ملگرتيا شوه، هغه بدمرغه انسان په استمناء يا "جرق" روږدی کړم، دی مضر کار ته مې ترډيره ادامه ورکړه، بالاخره د ملا له درد سره مخ شوم، بيا مې له همدې امله پريښود، خو دی بريښودو راته څه فايده ونه کړه ځکه چې اوس زما منی ډير زر وزی، يانی نه شم کولای چې له جنسی اړيکو نه ډيره مزه واخلم؛ البته مزه اخلم خو ډير زیر منی وزی يانی له طبيعی حالته مخکې انزال کيږم او حتي له يوې دقيقې کم وخت کې انزال کيږم نو که زه واده و کړم زما جنسي غريزه به ډير ژر اشباع شي او زما دميرمنې به لاپاتې وي که په دې اړه محترم ډاکټر صاحب سباوون راته مفصله او مکمله مشوره راکړي مننه به موي که ممکنه وي د ډاکټر صاحب ايميل هم راکړئ خوشاله به شم او له دې ايميل سره زما نوم هم مه خپروئ

قدرمن ډاکټر صيب او د تاند وېپاني گرانو چلونکو

سلامونه او نيکي هيلي مي ومنی

زه عبدالله يم او له کابل څخه دا بريښنا ليک درليرم

په سر کې ستاسو دا ستر چوپړ د ستايلو دی چې د روغتيا په
برخه کې يې خپلو مينه والو ته کوی

زه يوه پوښتنه لرم :

د کوروالي يا جماع پر مهال خلاصيدل (انزال) لږ تر لږه څومره
وخت بايد ونيسي ؟ زما مطلب دادی چې ددې لپاره ستندر يا
معياري وخت څومره ده ؟

په دې خو پوهيږو چې معمولا سړی تر ښځې وړاندې خلاصيږي
خو نورمال خلاصيدل څومره وخت نيسي ترڅو د ښځې لپاره هم
داړيکه

خوندوره شي ؟

خو که چېرې څوک له معياري يا نورمال وخت څخه د مخه
خلاصيږي څه بايد وکړي

زه غواړم چې په دې برخه کې له تاسو مفصل مالومات واخلم

اول دا چې په خوارکونو کې تر ټولو موثر او اغيزمنتري خوراک
څه شي دی چې د ژر انزال درملنه پرې کيدای شي

او دا خوراک څه ډول بايد خوړل شي ؟

دويم دا چې په درملو کې هغه کوم درمل دی چې په استعمال سره
يې دا ستونزه هواريدی شي

ډاکټر صيب تاسو پوهيږئ چې دلته داسې درمل هم شته چې د لنډ
مهال لپاره کار کوي او کله چې دا درمل څوک وځوري نو بنيادي
چې سړی پرې روږدی شي او بيا به لدې درملو پرته کار نه شي
کولای

له تاسو هيله کوم چې د يوه داسې درمل سلا راکړی چې دا
ستونزه په بشپړه توگه له منځه وړي او بيا يې د خوړو اړتيا نه
پيښيږي

او په اخره کې د جنسي قوت لپاره تر ټولو د ښه خوارکونو
مشوره راکړی او په دې برخه کې هراړخيزه سلا مشوره غواړم
په درنښت

خواب :

تر هرڅه وړاندې دغه قدرمنو لوستونکو ته زما وړاندیز دا دی
چې هيڅکله په دغو مسلو کې شرم مه کوئ که څه هم استمنا (**masturbation**) او دغه راز وار مخکې انزال **Premature**
ejaculation په ناروغيو کې نه راځي خو د يوې ستونزې په
توگه کولای شي ژوند تريخ کړي او گډ ژوند وگواښي بله مسئله دا
ده چې له اسلامي احکامو سره سم ډاکټر ستاسو محرم دی او هر
ر از له هغه سره مطرح کولای شئ هغه قسم چې يو ډاکټر پي له

پوهنتونه د فراغت په وخت ترسره کوي ددې مخه نیسي چې ستاسو راز بل چاته ووايي .

اوس به ددغو پوښتنو ځوابولو ته راشم لکه چې له پوښتنو ښکاري د ټولو محتوا یوشان ده او په یوې مفصلې لیکنې سره ورته ځواب ویلی شو .

په افغانانو کې دوه شیان ممکنه ده دواړمخکې انزال اصلي عوامل وېولو یو روحي او رواني فشارونه اوبل استمنا (masturbation) دی استمنا هغه حالت ته وایي چې نارینه او ښځې په خپله ځان ارضا کړي او دا یوازې په نارینه وو پورې اړونده ستونزه نه ده بلکه ډیرې ښځې هم شته چې هڅه کوي په بیلابیلو رودو ځان ارضا کړي

استمنا یا (masturbation) په ځوانانو کې ډیره لیدل کیږي او اکثره ځوانانو دغه تجربه په خپل ژوند کې کړې وي خو نیکمرغه دي هغه کسان چې ژر پې له دې ستونزې ځان خلاص کړی دی گني په لوبې کې د ډیر ورواني او جسمي ستونزو په شمول له وارمخکې انزال سره مخامخ شوي دي کله چې انسان په خپل لاس ځان تحریک کړي اودغه چاره بیا بیا تکرار کړي نو بیا کله چې له جنسي پلوه تحریک شي په آسانه او ژر ارضا کیږي په نتیجه کې په وارمخکې انزال یا کمزورتیا اخته کیږي .

دغه چاره د نارینه او میرمنو لپاره ستونزې درلودلې شي چې په نارینه وو کې پې یوه ستونزه وارمخکې انزال یا (Premature ejaculation) دی لکه چې یو ورور په خپلې پوښتنې کې ویلي دي چې په استمنا اخته دی او اوس پلار ورته واده کوي خو دی ویريږي چې ښایي له واده وروسته ونه کړای شي خپله میرمن

ارضا کړي دغو دومهمو ټکو ته پام سره او دا چې استمنا په خپله له وار دمخه انزال سره تړاو لري غوره ده لومړی پر(جلق) یا استمنا خبرې وکړو او بیا به دواړمخکې انزال پرمعالجې او حل لارو وغږیږو.

استمنا یا (masturbation) هغه عمل دی چې نارینه یا میرمن په خپله دځان دارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړیکو سره بې توپیر په دې کې چې په جنسي اړیکه کې انسان عملاً له خپل مخالف لوري سره اړیکه ټینګوي او په سمه توګه ارضا کیږي خو په استمنا کې یوازې له دحسي حواسو په وسیله سړی ارضا کیږي او دا مجازي ارګاسم دی په حقیقي جنسي اړیکه کې د بدن ټول غړي غږمله وي او ټول پنځه ګوني حواس یوځای کار کوي او اړتیا نه شته چې په خپل ذهن کې یوخیالي جنسي چاپریال رامنځته کړو په دې معنی کله چې په طبیعي توګه یو کس شهواني کیږي او په نتیجه کې خبره ترانزاله پورې رسیږي د بدن پنځه ګوني حواس سره په ګډه کار کوي چې دغه حالت رامنځته شي خو په استمنا کې یوازې دتناسلي الې حسي برخه فعاله وي او په دې ډول پرمازاغو ډیر فشار راځي ترهغه چې شهواني چاپریال برابر او انزال ترسره شي په جلق یا استمنا کې د بدن نور غړي لکه سترګې، غوږونه، او حتي دذایقي حواس فعالیت نه کوي کله چې دغه فشار پر مازغو راځي طبعاً یوه ستونزه پیدا کوي. او انسان له روحي پلوه له سخت فشار سره مخامخ وي .

قدرمنو لوستونکو لکه چې وویل شول داسلام په سپیڅلي دین کې استمنا یا جرق حرام دی او کبیره ګناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو بې که ورتیرشو کله چې دا لویه ګناه ده باید له دغه پلید

عاده خان وساتئ خو له دې سره سره موږ يې پر ځينو تاوانونو هم خبرې کوو. داستمنا يا (masturbation) ترټولومهم تاوان وار مخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پلټ عادت روږدي دي په وارمخکې انزال اخته کيږي او په گډ ژوند کې خپله ميرمن نه شي ارضا کولاي پردي سربيره پر مازغو ناوړه اغيز کوي او دسترگو نظر هم ورسره خرابيږي دغه راز هغه کسان چې په زور او له حده زيات سپرم له بدنه بهر ته باسي ددې سبب کيږي چې دسپرم دالقاح کولو قدرت کم شي او په نتيجه کې ممکنه ده دغه کس هيڅکله اولاد پيدا نه کړي په لوديځو هيوادنو کې څولسيزې مخکې داسې نظريه پيدا شوه چې استمنا دځوانانو لپاره هيڅ تاوان نه لري بلکه له تناسلي او زهروي ناروغيوهم هغوي خوندي ساتي او په استمنا کې يوازې يوه اندازه ويتامين او مني له بدنه بهر ته ځي .

خو اوس معلومه شوې چې دغه ستونزه له وارمخکې انزال سره مرسته کوي البته په لوديځ کې دنجونو او هلکانو آزادي او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنا کمه ده خو دغه ستونزه ډيره په ختيځو هيوادونو کې دود ده البته که موږ په اسلامي اساساتو عمل وکړو او دخداي ويره تل راسره وي نو له دغه پلټ عاده خان ژغورلی شو.

لکه چې وويل شول پرنوروعصبي او جسمي ستونزو سربيره داستمنا يوتاوان دا دی چې نارينه له وارمخکې انزال سره مخامخوي نو پر هغو لارو چارو به هم خبرې وکړو چې ځنکه ځان له جلق وهلو ژغورلای شئ :

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شئ پريښودي خو که په يوځاي دغه سپارښتنې عملي کړئ سل په سلو کې له دې پليت عاده ځان ژغورلی شئ دلته دڅولارو وړاندیزکيږي خو يادونه کوو چې ټولې لارې يوځاي عملي کړئ :

لومړنی ګام :له هغه چاپرياله ځان ساتئ چې هلته داستمنا عمل ترسره کوئ معمولاً دغه کار په يوازيتوب کې کيږي نو حتي کله چې تحريک شوي هم نه ياست غوره ده ځان يوازي پرې نه ږدئ .

دويم ګام :کله چې بيکاره ياست اويا هغه وخت چې پاروونکي فکرونه په سر کې لرئ هڅه وکړئ دځان لپاره يو سالمه بوختيا پيدا کړئ .

دريم ګام :که په خپلې بتوې ،موبايل او کمپيوټر کې پاروونکي او غير اخلاقي تصويرونه لرئ ټول له منځه يوسئ .

دريم ګام :

ترټولو مهمه مسئله دا ده چې دخداي ويړه په زړه کې ځاي کړي او پوه شئ چې تاسو ديوه مسلمان په توګه بايد حرام کار ترسره نه کړئ دغه راز داستمنا په تاوانونو ځان خبرکړئ اوپوه شئ کله چې تاسو په دې ناوړه عمل روږدي شئ له واده وروسته خپله ميرمن نه شئ راضي کولی او امکان لري داوولاد له درلودلو هم محرومه شئ .

وارمخکی انزال ((Premature ejaculation))

ډيرو محترمولو ستونکو دغه پوښتنه کړې چې څنگه کولای شي د ژر انزال مخه ونيسي اودا څه ډول ستونزه ده او د جماع لپاره طبيعي وخت څومره دی دغو پوښتنو ته د ځواب ورکولو لپاره به لومړی د وارمخکی انزال یا له طبيعي حالت دمخکې انزال کيدا په هکله خبرې وکړو چې دا څه ډول ستونزه ده ځکه چې ډير کسان په دې نه پوهیږي چې آیا له دې ستونزې سره مخامخ دي که نه ؟

داوراپوهنې له نظره کله چې د یوکس دگروهنې په خلاف او دهغه له کنټرول پرته انزال ترسره کیږي او مني بهرکیږي دغه حالت ته وارمخکی انزال (Premature ejaculation)

وایي خو د طب د علم په اساس هغه کسان چې له دودقیقو مخکې دوکړي له کنټرول پرته انزال کیږي دا وارمخکی انزال دی البته دغه موده په ډيرو کسانو کې یوشان نه وي په ځینو هیوادونو په تیره بیا په اروپایي هیوادونو کې وایي که ستاسو انزال له پنځو دقیقو کم وي دغه حالت وارمخکی انزال دی او که غواړئ هغه لسو دقیقو ته ورسوي په هغو رودوچې موږ به یې لاندې ذکر کړو دغه موده لوړولی شي خو که له پنځو دقیقو کم وي دغه رودې هم ښايي ګټه ونه کړي اوباید ډاکټر ته ورشئ البته دغه موده زموږ په هیوادونو کې له جنسي مسلو دکم درک اوپوهې له

امله لنډه وي خواصلي خبره دا ده كله چې ميرمن ارضا شي او تاسو هم له جنسي اړيکې خوند واخيست دا که خوشيې هم وي وارمخکې انزال پې نه شوبللی خو بايد دغه رضایت دوه اړخيزه وي حتي که په ميره او ميرمن کې يو لوری هم دانزال له مودې ناراضه وي دې ته وارمخکې انزال ویلی شي مثلاً که يو نارینه په اتو دقیقو کې ارضا کيږي او ميرمن په لسو دقیقو کې دغه انزال ته وارمخکې انزال وایي خو که نارینه په شلودقیقو کې او ميرمن په لسو دقیقو کې انزال شي دا بيا وارمخکې انزال نه دی . ۱ و ترټولو سالمه جنسي اړیکه پې بللی شو.

دوارمخکې انزال دلایل ډیر دی خولکه چې وویل شول په افغانانو کې بنایي رواني مسلې او ډار ددې ستونزې اصلي علت وي داضطراب ،او ویرې په شان عوامل په افغانانو کې ډیر دي هغه کسان چې دجماع په وخت دویږي او گناه احساس کوي هم ممکنه ده له وار مخکې انزال سره مخامخ شي ،دجنسي اړیکو ترمنځ ډیر واټن هم دوارمخکې انزال یو علت دی کله چې د اوږدې مودې لپاره جماع ترسره نه شي جنسي احساسات په دواړو غاړو کې راټولېږي او تراکم کوي او په دې ډول وارمخکې انزال راپیدا کولای شي .

په جنسي اړیکو کې کمه تجربه هم یوه اساسي ستونزه ده له بده مرغه ډیری افغانان په دې برخه کې کمه تجربه لري او حتي ډیری ځوانان ویريږي چې دواده په شپه به له خپلې میرمنې سره په سمه توگه جماع ونه کړای شي دغه ویره ددې سبب کیږي چې انزال ژر وشي ،طبي مسایل هم دلته رول لري لکه دځینو درملو

خوړل او ځينې هورموني ستونزې هم دواړمخکې انزال سبب کيږي .

واړمخکې انزال په حقيقت کې يوه ناروغي نه ده بلکه ويلی شو چې دا د يوې ښې جنسي اړيکې له درلودلو ډوگري ويره او وسواس دی چې واړمخکې انزال پيدا کوي نو په دې ډول ويلی شو چې دويرې او احساساتو کنټرول ترټولو مهمه او اغيزمنه لاره ده تردې وړاندې چې په دې اړه نور توضيحات ورکړو غوره ده په څومبارکو حديثونو سره دغه بحث اوږد کړو :

حضرت محدص فرمايي کله چې څوک غواړي له خپلې ميرمنې سره جماع وکړي بايد دمرغانو په رودې هغې ته نيژدې نه شي بلکه لومړی له هغې سره مينه او خوش طبعي وکړي او بيا جماع ته نيژدې شي .

حضرت محمد فرمايي چې وار د واره جماع مه پيلوئ بلکه دميرمنې په پارولو اولمس کولو سره دغه کار ترسره کړئ .

حضرت علي رض فرمايي که څوک غواړي له خپلې ميرمنې سره جماع وکړي بايد بيره ونه کړي ځکه چې ډيرکارونه شته چې بايد ميرمنې پي ترسره کړي .

حضرت علي هم درسول الله مبارک په شان ټينگارکوي چې په ګډ ژوندکې بيره سمه نه ده او اغوره ده له دخول مخکې ميرمه او ښځه له يو بل سره مينه وکړي . هدف دا دی چې کله يو نارينه له مخکنۍ پيژندګولۍ پرته دلومړي ځل لپاره له خپلې ميرمنې سره د واده په شپه ګوري دواړه لوري ښايي ډيره موده ښه جنسي اړيکه ټينګه نه کړاي شي .ددې لپاره چې ددغو ستونزو مخه

ونیول شي غوره ده میره او میرمن له واده مخکې په تیره بیا
دنامزدي په وخت له یوبل سره ښه وپیژني او له یو بل سره مینه
وکړي له شرعي پلوه هم دلته کومه ستونزه نه شته ځکه چې کله
ایجاب او قبول کیږي په یو ډول دواړه سره محرم کیږي. دغه
چاره مرسته کوي چې له واده وروسته دوي کومه ستونزه ونه
لري .

کله چې یو سړی له خپلې میرمنې سره ترجماع مخکې مینه وکړي
نو ددې لپاره چې په میرمنو کې ارگاسم ترنارینه وو ډیر وخت
غواړي نوپه مینې او لمس کولو سره به یې هغه دې چمتو کړي
وي چې له ځان سره یو ځای هغه هم راضي کړي .

ددې لپاره چې انزال ژر ونه شي بیلابیلې رودې بیان شوي دي
چې یوه پکې **start & stop** روده ده په دې روده کې جنسي
فعالیت پیلیږي او ترهغه دوام کوي چې نارینه ارگاسم ته ورسېږي
ترهغه وړاندې چې ارگاسم ته ورسېږي او انزال شي سمدستي
باید جنسي فعالیت بند کړي او څو ثانيې هیڅ ډول فعالیت ونه کړي
دمثال په توګه کله چې څلور ځله مو خپله تناسلي آله دمیرمنې په
مهبلي کې دننه کړه یو توقف وکړي له لنډې شیبې وروسته بیا
څلورځله یې تکرار کړي او بیرته توقف وکړي دغه کار څوځله
ترسره کړي ترڅو ارگاسم ته ورسېږي د اونی او میاشتو په
اوږدو کې دغه دخول له څلورځله نهو څلوته لوړولی شي په دې
معنی چې نهه ځله دخول وکړي اوبیا خوشیې توقف وکړي دغه
تمرین به له تاسو سره ډیره مرسته وکړي خو په دې شرط چې
حوصله وکړي.

دپارولو او درولو روده تاسو ته در زده کوي چي څنگه دخپل انزال وخت منظم کړئ په دې روده کې حتماً خپله ميرمنه هم خبره کړئ او دهغي په مشوره دغه کار وکړئ دغه روده ددې سبب کيږي چي په څومياشتو کې تاسو وکړاي شئ دژر انزال مخه ونيسئ .

بله روده دماستر او جانسن روده ده او په دې روده کې اراده او تمرين ډير اړين دی په دې روده کې ميرمن نارينه تحريکوي او يا په خپله نارينه ځان تحريکوي او تردي وړاندې چي انزال ترسره شي تحريک دروي له يوه ځنډ وروسته بيا دغه تحريک وکړئ ورو ورو دتحريک کولو موده زياتيږي له څو ورځو وروسته جماع ترسره کيږي او په جماع کې هم کله چي انزال ته نيژدې کيږي يو توقف ترسره کيږي په دې ډول ورو ورو ستاسو انزال ځنډنی کيږي .

بله روده د فشار ده په دې روده کې ترانزال مخکې دالې سر يا وروستۍ برخه ټينگه نيول کيږي کله چي تناسلي الې ته وينه کمه ورسپړي انزال هم ورسره ځنډيږي دغه کار درې ځله ترسره کړئ په دې معني چي کله انزال ته نيژدې شوئ دخپلې الې وروستۍ برخه ټينگه کړئ او خوشيبي صبر وکړئ له هغه وروسته بيرته جنسي عمل ترسره کړئ .

په گډ ژوند کې هغه نارينه بريالي دي چي تر دخول مخکې معاشقه کوي او له دې چي دميرمنې دارگاسم موده ترنارينه وو اوږده وي بايد له نارينه سره هغه هم ارضا شي که دغه تمرين هم ترسره کړئ له لنډې مودې وروسته به ستاسو دانزال موده اوږده شي .

پردي سربيره دوارمخکي انزال په معالجه کې خونوري رودي هم شته چې له تاسو مرسته کولای شي :

له بي حسه کوونکو کريمونو استفاده هم گټه لري ليدوکاين^۲ په سلو کې او بي حسه کوونکي سپري گاني اغيزمنې دي دغه راز ځيني کانډمونه يا پوقاتي هم شته چې انزال ځنډوي ځکه چې په سر بي دغه بي حسه کوونکي ملهم لگول شوي دي ،ډاکټران ځيني درمل هم ورکوي خو دغه درمل بايد د ډاکټر په مشورې استعمال شي دپېرشن ضد درمل په دې برخه کې اغيزمن دي لکه ډپوکستين **dapoxetine** ،فلوکستين ، او پاروکستين او سرتالين هغه درمل دي چې ممکنه ده گټه ولري خو بيا هم ټينگار کوو چې بايد د ډاکټر په مشوره وخورل شي .

dapoxetine درمل په دوه زره لسم کال کې په انگلستان کې دود شول او په راپورونو کې راغلي دي چې اويا په سلو کې ناروغان بي معالجه کړي دي ددغو درملو تجاري نوم **Priligy** دی او دوز بي بدن له وزن سره سم ټاکل کيږي دغه درمل له جماع پنځلس يا شل دقيقې مخکې خوړل کيږي خو ممکنه ده دسرگرځيدا ،زړه بدوالي ،سر درد ، او اسهال په شان جانبي عوارض هم ولري په بریتانیا کې راپور ورکړل شوی چې اويا په سلو کې کسان ورسره معالجه شوي دي دغه درمل لږ گران هم دي خو په سکندويایي هیوادونو او پريتانيا کې ترې ډيره استفاده کيږي البته په هرځای کې داخبره راغلي ده چې بايد د ډاکټر له مشورې سره سم استعمال شي

دویاگرا په نوم درمل هم د وارمخکي انزال ناروغاؤ ته ورکول کيږي .خو ترټولو ښه لاره بي ههمغه رودي دي چې مخکې بي

يادونه وشوه او اصلي خبره دا ده چې له خانه هرډول ويړه او ډارليري كړئ اوكه اوس مثلاً په اونۍ كې دوه ځله جماع كړئ هغه شپږو ځلونو ته ورسوئ له دو يا درې اونيو وروسته به پوه شئ چې دانزال موده مو اوږده شوې ده .

دجنسي اړيكو دزياتولو لپاره خواره همه اغيزلري هغه خواره چې دبي گروپ ویتامينونه پکې ډير وي اغيزمن دي لکه نخود ،لوبيا ،وچه میوه ،کبان ،سويا ،غوبنه ، او کيله .کيله پر ویتامين سربيره دبروملين په نامه ماده لري چې په نارينه وو کې جنسي گروهنه زياتوي ، دغه راز پوتاشيم اوبي ویتامينونه لري ، خو شراب دبي ویتامين له منځه وړي .

سي ویتامين ددې مخه نيسي چې سپرم له يوبل سره ونښلي او په دې ډول دسپرم له ساتلو سره مرسته کوي مالتې ،نارنج ،ام ،او سبزيانې دغه ماده ډيره لري .

E ویتامين دجنسي هورمون له جوړيدا سره مرسته کوي اودغه راز تناسلي غړيو ته لازم اکسيجن رسوي او جنسي مقاومت ورسره زياتيږي دغه ویتامين په حبوباتو او غلو دانو او دغه راز میوو کې ډير دی .

په هوږه او لمر ګلي کې داسې مواد شته چې جنسي مقاومت ورسره زياتيږي ،دغه راز په وچه میوه کې مګنيزيم شته دي چې دغه ماده د ارامښت سبب کيږي ،دغه راز په کبانو کې دسلنيوم په نامه ماده شته چې ورسره په نارينه وو کې سپرم زياتيږي .

ترتولو مهمه خبره دا ده هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي پلوه هم سالم کسان دي له سپورت سره يو ځاي سالمه تغذيه دجنسي توان له زياتيدا سره مرسته کوي .

په ټول کې وارمخې انزال ډير علتونه درلودی شي غوره ده يو ډاکټر ته و رشئ خو حکيمانو ته له ورته ډډه وکړئ ځکه چې ځيني وخت دغه ستونزه يو لړ طبي ازمېښتونو او تستونو اړتيا پيدا کوي چې دا دحکيم او نوروکسانو له وسه وتلي خبره ده .

په درناوي

ډاکټر سباوون

**دمقاربت په وخت وچ مهبل / د ډاکټر سباوون
ځواب**

Sunday, 08.21.2011, 09:34am (GMT)

دمقاربت په وخت وچ مهبل/ د ډاکټر سباوون ځواب

يو قدرمن لوستونکي چې خپل نوم ېې نه دی دځيستی پوښتنه کوي:

نيکې هيلې او احترامات محترم ډاکټر صاحب ته وړاندې کوم الله دې وکړي چې دصحت په جامه پوښلی اوسي محترم ډاکټر صاحب

زه له تاسو څخه دکورني ژوند په هکله پوښتنه لرم او هغه دا چې :

دوه مياشتې زما د واده کيږي او ستاسو له مطالبو نه مي په کورني ژوند کې ډيره استفاده کړې ده ، چې منندوي دې يم خو يوه ستونزه لرم او هغه دا چې مخکې له دې چې له خپلې ميرمنې سره يوځاي شم وړاندې معاشقه کوو واو نيټجه ېې هم مثبته وي خو کله کله له دخوله مخکې زما دميرمنې انزال کيږي او که معاشقه ونه کړم نوبيا دهغې انزال ان دا چې تر شلو دقيقو هم نه کيږي او زه مجبوره شم چې ځان انزال کړم .

بله ستونزه دا دچې زما دميرمنې مهبل په لومړي سر کې ترشحات نه لري چې زه احتياطاً ډير په ارام دخول کوم نو دهغې د مهبل تر شحات پيل کيږي او اړيکه ستونزمنه نه وي په پيل کې خو لږ ځنډوروسته دهغې مهبل وچ شي چې بيا اړيکه دردناکه وي که ددې ستونزې لپاره دحل لاره وښيي منندي به دې يم

ځواب:

لومړی به دمهبې پروجيدا خبرې وکړو چې ولې په ځينو کسانو کې مهبل هغه لازم ترشحات نه لري چې ورته اړتيا وي ټولې ميرمنې په هر عمر کې د مهبل له وچيدا سره مخامخېږي خو دغه مسئله ستونزې پيدا کولاي شي په تيره بيا دا چې وچ مهبل مقاربت دردناکه کوي البته هغه ميرمنې چې عمر ېې زياتيږي او دمينوپوز (وچيدا) پړاو ته ځي دهورمونونو دکميدا له امله ېې مهبل وچيږي چې دا بيل بحث دی او دهورمونونو په ترلاسه کولو سره ېې دغه ستونزه اوارېږي کله چې عمر له پنځوسو واوروي

په تخمدانونو کې دستروجن هورمون لږ ترشح کيږي او کله چې دغه هورمون کم شي نو یوه نښه بهې دمېبل وچیدل دي البته هغه میړمنې چې عمر بهې له پنځوسو کم وي په هغو کې هم ځینې وخت دغه هورمون کمیږي اودغه ستونزه پیدا کولای شي .

دمېبل ترشحات په هرې میړمنې کې توپیر کوي په ځینو کې کم او په ځینو کې ډیر وي خو دغه ترشحات په دې ډول وي چې میړمنې بهې نه احساسوي خو که نه وي د وچیدا سبب کيږي البته دغه خبره هم باید وکړو چې دمېبل ترشحات په طبیعي حالت کې شفاف دي چې بوي هم نه لري .

خو ولې په ځینو میړمنو کې مېبل وچيږي دغه حالت بیلابیل علتونه لري دمثال په توګه په ځینو میړمنو کې د مېبل کیمایي ترکیبات له خاصو موادو په تیره بیا له صابون سره خاص حساسیت لري چې په دې ډول دغه میړمنې دمېبل له وچیدا سره مخامخېږي دغه راز په ځینو میړمنو کې کله چې دستروجن هورمون کم شي دمېبل ترشحات هم ورسره کمیږي دغه راز دپوستکي ځینې ناروغۍ او میکروبونه هم ممکنه ده ددې سبب شي چې مېبل وچ شي .

معمولاً مېبل په هغه عمر کې وچيږي چې میړمن وچه شي یعنې دمنوپوز پړاو بهې ورسپړي خو دغه چاره په هر عمر کې لیدل کيږي او په ځوانۍ کې هم داسې کیدای شي چې هورمونونه لږ ترشح شي او یا د چې په مېبل کې موجودې غدې ښه فعالیت نه شي کولای او په دې ډول مېبل وچ شي البته دغه ورور ویلي دي چې له مقاربت مخکې معاشقه کوي خو په ډیرو میړمنو کې بهې یو

علت همدا دی چې له مقاربت مخکې معاشقه نه کوي او مستقیماً همبستره کیږي چې په دغو میرمنو کې وجینا یا مهبل وچیری نو که دغه مسلې په پام کې ونیول شي مهبل نه وچیری .

هغه میرمنې چې دهورمون کمی لري ترهغه مخکې چې هورمون ترلاسه کړي باید دسینو یا تیو یوه معاینه وکړي چې مموگرافي بلل کیږي ځکه چې دغه زنانه هورمون سرطان پیدا کونکې دی او ترهغه مخکې چې میرمنو ته ورکول کیږي باید دتیو دسرطان معاینه ترسره شي البته استروجن هورمون هم باید له پروجسترون سره ورکړل شي ځکه چې دغه هورمون د ستروجن ناوړه اغیزې کموي هغه میرمنې چې عمر یې له پنځوسو زیات وي هغوي دژوند کیفیت دښه کیدا لپاره له دغه هورمونه استفاده کولای شي .

که ستونزوه دهورمون دکمي وي او میرمن ځوانه وي ممکنه ده ډاکټر په غلطی د میکروب ضد درمل ورکړي ځکه چې کله مهبل وچ وي د بیا بیا مقاربت له امله هلته تخریش پیدا کیږي چې ممکنه ده میکروبي شي نو که په دغو میرمنو کې څومره میکروب ضد درمل ورکړل شي ممکنه ده موقتي تاثیر ولري خو تر هغه چې هورمون ورنه کړل شي ستونزه یې نه ختمیږي .

البته کله ناکله میرمن او خاوند نه وي پوه او په مهبل کې یوه بله ستونزه وي دوي فکر کوي چې دا دمهبلی وچیدا ده دمثال په توګه یوه بله ناروغي هم شته چې رواني سرچینه لري او Vaginismus بلل کیږي په دې ناروغی کې دمهبلی دخولې عضلات سپرم کوي او اجازه نه ورکوي چې دخول په سمه توګه

ترسره شي چې په دې حالت کې درد هم پيدا کيږي دغه مسلي د دردناکه مقاربت په برخه کې هم بيان شوي چې هلته ېې لوستلی شئ .

په هرصورت ددې ستونزې علاج معمولاً هورمون دی خو بايد تر هغه مخکې ډاکټر معاینه ترسره کړي البته اوس دگوليو په ځاي ډيرځله داسې هورمونونه ورکول کيږي چې په مهبل کې کيښودل کيږي او يا له لوشنونو او جيلونو هم استفاده کيږي خو زموږ سپارښتنه دا ده چې يو ځل نسايي ډاکټر ته ورشئ او دغه مسلي ورسره شريکي کړئ .

يوه بله خبره بنيادي دلته ېې يادول ضروري وي هغه دا چې کله چې ميرمن تحريک کيږي مهبل ، کليټوريس او دتناسلي غړيو نورو برخو ته وينه ډيره رسيږي او هلته يو ډول پرسوب پيدا کيږي په دې وخت کې خولو ته ورته مایع هم ترشح کيږي چې په نتيجه کې ېې واجينا يا مهبل نرم شي نو په مهبل کې له موجودو غدو ترشحات او دغه مایعات په ټول کې قندي مواد، امينو اسيد ، پروټين ، او گټورې باکټرياوې لري کله چې کومه ميرمن له مقاربت مخکې معاشقه ونه کړي نو دغه ترشحات موجود نه وي او په دې ډول مهبل وچ وي .

په ميرمنو کې دانزال مسله هم يوه پيچلې مسله ده او تراوسه پورې په دې هکله قطعي حکم نه شته خو دا خبره يقيني ده چې ميرمنې هم ارگاسم ته رسيږي او انزال ېې هم په دې بڼه وي چې حتي بنيادي دوي هم ورته متوجه نه شي خو په ځينو ميرمنو کې دغه انزال څرگند وي خو ځينې ډاکټران وايي هره ميرمن که لږ

دقت وکړي او زده کړي چې څنگه جنسي مقاربت ترسره کړي
دانزال تجربه درلودلی شي او دجنسي لذت اوج ته ځان رسولی
شي په هرصورت په دې هکله بیلابیل نظرونه شته او لا دقیقه
څیړنه نه ده شوې ځینې کسان وایي په میرمنو کې انزال بیخي نه
شته البته بیا هم یادونه کوم انزال له ارگاسم سره توپیرکوي ځینې
نور وایي محدود شمیر میرمنې دغه توان لري چې انزال شي خو
په ډیرو کتابونو کې دغه خبره شته چې میرمنې هم انزال لري خو
باید دغه چل زده کړي.

خوپه ټول کې ډاکټران وایي ټولې میرمنې که سالم او له هر ډول
محدودیتونو لیرې مقاربت وکړي دغه خوند تجربه کولای شي که
په دې هکله کافي معلومات پیدا کړي او سم مقاربت وکړي جنسي
لذت هم ورسره زیاتېږي دمیرمنو دانزال په هکله هم مخکې بحث
شوی دی دمیرمنو دارضا کېدا په بحث کې دغه مطلب بشپړ
توضیح شوی دی .

خو دغه خبره باید هیره نه کړ کله چې یوه میرمن دجنسي لذت
اوج ته ورسېږي او انزال شي په ګډ ژوند کې ډیرې ګټورې نتیجې
درلودلې شي باید هیره او بنځه دې مسلې ته متوجه وي .

له وخته مخکې انزال او معالجه پې / د ډاکټرسباوون ځواب
Sunday, 07.24.2011, 05:16pm (GMT)

ډاکټر صاحب سلامونه :

الله دې وکړي چې جوړ او روغ به ېې زما دواده يو نيم کال ووت خو زه يوه ناروغي لرم چې درې ځله مې نسخې هم اخيستي خو کومه مثبتېه نتيجه ېې نه ده ورکړې خلکو به مشورې راکولې چې واده وکړي جوړېږي خو دا دې يو نيم کال ووت خو روغ نه شوم ناروغي مې دا ده چې ژر انزال کيږم حتي که درته ووايم لس ثانيې هم نه تکیه کيږي ددې ناروغي دحل لاره که راته پيدا کړي گوره لس ثانيې ډير کم و مت وي نور له خپله خانه شرميږم .

مننه ډاکټر صاحبټ روښان اتل له غزني ولايته

قدرمنه وروره ستاسو په شان ډيرو ملگرو په دې هکله پوښتنې کړي دي دغه پوښتنې مخکې هم ځواب شوي خو ما له استمنا سره يو ځاي په يو بل بحث کې ورته ځواب ويلی ؤ نو ددې لپاره چې ستاسو او نورو لوستونکو پوښتنه ځواب شوي وي د وارمخکې انزال برخه دلته يو ځل بيا را اخلو هيله ده ستاسو قناعت پرې حاصل شي او قدرمن لوستونکي هم ترې گټه پورته کړي .

په افغانانو کې دوه شيان ممکنه ده دوارمخکې انزال اصلي عوامل و بولو يو روحي او رواني فشارونه او بل استمنا (masturbation) دې استمنا هغه حالت ته وايي چې نارينه او ښځې په خپله ځان ارضا کړي او دا يوازې په نارينه وو پورې اړونده ستونزه نه ده بلکه ډيري ښځې هم شته چې هڅه کوي په بيلابيلو رودو ځان ارضا کړي بله مهمه مسئله دا ده چې په دريو نارينه وو کې ويل کيږي چې ممکنه ده يو کس له دې مسلې شکايت ولري خو رواني او بيولوژيکي عوامل په دې برخه کې رول لري خو ډير کسان له شرمه دغه مسئله له ډاکټر سره نه

شريکوي له بده مرغه د ډيرو ستونزو سبب کيداي شي درمل ،
رواني معالجه ، او دسکس يامقاربت په رودو کې بدلون ددې
ستونزې په اواړي کې اغيزمن دي او ددې چارې علاج کيداي شي

.

د وارمخکې انزال علت تراوسپه پورې په دقيقه توگه نه دی څرگند
شوی ددې ستونزې په هکله بڼه مشوره دا ده چې ډير ژر خپل
ډاکټر ته ورشئ او حال ورته ووايئ ځکه چې ډاکټران پوهيږي
سکسي ستونزې او ناروغۍ په گډ ژوند څومره منفي تاثير لري
البته دا طبيعي خبره ده چې د دغسې مسلو په هکله خبرې کول
سخت کار دی خو که لږ هم اشاره وکړئ ډاکټر په نورو خبرو
پوهيږي

وارمخکې انزال ((Premature ejaculation))

ډيرو محترمولو ستونکو دغه پوښتنه کړې چې څنگه کولاي شي
دژر انزال مخه ونيسي اودا څه ډول ستونزه ده او دجماع لپاره
طبيعي وخت څومره دی دغو پوښتنو ته دځواب ورکولو لپاره به
لومړی د وارمخکې انزال يا له طبيعي حالت دمخکې انزال کيدا په
هکله خبرې وکړو چې دا څه ډول ستونزه ده ځکه چې ډير کسان
په دې نه پوهيږي چې آيا له دې ستونزې سره مخامخ دي که نه ؟

داوراپوهنې له نظره کله چې ديوکس دگروهني په خلاف او دهغه
له کنټرول پرته انزال ترسره کيږي او مني بهرکيږي دغه حالت ته
وارمخکې انزال (Premature ejaculation) وايي خو دطب
دعلم په اساس هغه کسان چې له دودقيقو مخکې دوگړي له کنټرول
پرته انزال کيږي دا وارمخکې انزال دی البته دغه موده په ډيرو

کسانو کې یوشان نه وي په ځینو هیوادونو په تیره بیا په اروپایي هیوادونو کې وایي که ستاسو انزال له پنځو دقیقو کم وي دغه حالت وار مخکې انزال دی او که غوړی هغه لسو دقیقو ته ورسوي په هغو رودوچي موږ به پې لاندې ذکر کړو دغه موده لوړولی شي خو که له پنځو دقیقو کم وي دغه رودې هم ښایي ګټه ونه کړي اوباید ډاکټر ته ورشئ البته دغه موده زموږ په هیوادونو کې له جنسي مسلو دکم درک اوپوهې له امله لنډه وي خواصلي خبره دا ده کله چې میرمن ارضا شي او تاسو هم له جنسي اړیکې خوند واخیست دا که خوشیې هم وي وارمخکې انزال پې نه شوبللی خو باید دغه رضایت دوه اړخیزه وي حتي که په میره او میرمن کې یو لوری هم دانزال له مودې ناراضه وي دی ته وارمخکې انزال ویلی شي مثلاً که یو نارینه په اتو دقیقو کې ارضا کړي او میرمن په لسو دقیقو کې دغه انزال ته وارمخکې انزال وایي خو که نارینه په شلودقیقو کې او میرمن په لسو دقیقو کې انزال شي دا بیا وارمخکې انزال نه دی ۱. و ترتولو سالمه جنسي اړیکه پې بللی شو.

دوارمخکې انزال دلایل ډیر دی خولکه چې وویل شول په افغانانو کې ښایي رواني مسلي او ډار ددې ستونزې اصلي علت وي داضطراب ،او ویرې په شان عوامل په افغانانو کې ډیر دي هغه کسان چې دجماع په وخت دویږي او ګناه احساس کوي هم ممکنه ده له وار مخکې انزال سره مخامخ شي ،دجنسي اړیکو ترمنځ ډیر واټن هم دوارمخکې انزال یو علت دی کله چې د اوږدې مودې لپاره جماع ترسره نه شي جنسي احساسات په دواړو غاړو کې راټولېږي او تراکم کوي او په دې ډول وارمخکې انزال راپیدا کولای شي .

په جنسي اړيکو کې کمه تجربه هم یوه اساسي ستونزه ده له بده مرغه ډیری افغانان په دې برخه کې کمه تجربه لري او حتي ډیری ځوانان ویریزې چې دواډه په شپه به له خپلې میرمنې سره په سمه توګه جماع ونه کړای شي دغه ویره ددې سبب کیږي چې انزال ژر وشي ،طبي مسایل هم دلته رول لري لکه دځینو درملو خوړل او ځینې هورموني ستونزې هم دواړمخکې انزال سبب کیږي .

واړمخکې انزال ډیر ځله یوه ناروغي نه ده بلکه ویلی شو چې دا د یوې ښې جنسي اړیکې له درلودلو د وګړي ویره او وسواس دی چې واړمخکې انزال پیدا کوي نو په دې ډول ویلی شو چې د ویرې او احساساتو کنټرول ترټولو مهمه او اغیزمنه لاره ده تردې وړاندې چې په دې اړه نور توضیحات ورکړو غوره ده په څومبارکو حدیثونو سره دغه بحث اوږد کړو :

حضرت محدص فرمائي کله چې څوک غواړي له خپلې میرمنې سره جماع وکړي باید دمرغانو په رودې هغې ته نیژدې نه شي بلکه لومړی له هغې سره مینه او خوش طبعي وکړي او بیا جماع ته نیژدې شي .

حضرت محمد فرمائي چې وار د واره جماع مه پیلوی بلکه دمیرمنې په پارولو اولمس کولو سره دغه کار ترسره کړئ .

حضرت علی رض فرمائي که څوک غواړي له خپلې میرمنې سره جماع وکړي باید بیرته ونه کړي ځکه چې ډیرکارونه شته چې باید میرمنې یې ترسره کړي .

حضرت علی هم درسول الله مبارک په شان ټینگارکوي چې په ګډ ژوندکې بیرته سمه نه ده او غوره ده له دخول مخکې میره او ښځه له یو بل سره مینه وکړي . هدف دا دی چې کله یو نارینه له مخکنۍ پیژندګولۍ پرته د لومړي ځل لپاره له خپلې میرمنې سره د واده په شپه ګوري دواړه لوري ښايي ډیره موده ښه جنسي اړیکه ټینګه نه کړای شي . ددې لپاره چې ددغو ستونزو مخه ونیول شي غوره ده میره او میرمن له واده مخکې په تیره بیا د نامزدۍ په وخت له یو بل سره ښه وپیژني او له یو بل سره مینه وکړي له شرعي پلوه هم دلته کومه ستونزه نه شته ځکه چې کله ایجاب او قبول کېږي په یو ډول دواړه سره محرم کېږي . دغه چاره مرسته کوي چې له واده وروسته دوي کومه ستونزه ونه لري .

کله چې یو سړی له خپلې میرمنې سره ترجماع مخکې مینه وکړي نو ددې لپاره چې په میرمنو کې ارګاسم ترنارینه وو ډیر وخت غواړي نوپه مینې او لمس کولو سره به یې هغه دې چمتو کړي وي چې له ځان سره یو ځای هغه هم راضي کړي .

ددې لپاره چې انزال ژر ونه شي بیلابیلې رودي بیان شوي دي چې یوه پکې د stop & start روده ده په دې روده کې جنسي فعالیت پیليږي او ترهغه دوام کوي چې نارینه ارګاسم ته ورسېږي ترهغه وړاندې چې ارګاسم ته ورسېږي او انزال شي سمدستي باید جنسي فعالیت بند کړئ او څو ثانيې هیڅ ډول فعالیت ونه کړي دمثال په توګه کله چې څلور ځله مو خپله تناسلي آله دمیرمنې په مهبل کې دننه کړه یو توقف وکړئ له لنډې شیبې وروسته بیا څلورځله یې تکرار کړئ او بیرته توقف وکړئ دغه کار څوځله ترسره کړئ ترڅو ارګاسم ته ورسېږئ د اونی او میاشتو په اوږدو کې دغه

دخول له څلورځله نهو ځلوته لوړولی شي په دې معنی چې نهه ځله دخول وکړئ اوبیا خوشیې توقف وکړئ دغه تمرین به له تاسو سره ډیره مرسته وکړي خو په دې شرط چې حوصله وکړئ.

ډپارولو او درولو روده تاسو ته در زده کوي چې څنگه دخپل انزال وخت منظم کړئ په دې روده کې حتماً خپله میرمنه هم خبره کړئ او دهغې په مشوره دغه کار وکړئ دغه روده ددې سبب کیږي چې په څومیاشتو کې تاسو وکړای شئ دژر انزال مخه ونیسئ .

بله روده دماستر او جانسن روده ده او په دې روده کې اراده او تمرین ډیر اړین دی په دې روده کې میرمن نارینه تحریکوي او یا په خپله نارینه ځان تحریکوي او تردې وړاندې چې انزال ترسره شي تحریک دروي له یوه ځنډ وروسته بیا دغه تحریک وکړئ ورو ورو دتحریک کولو موده زیاتېږي له څو ورځو وروسته جماع ترسره کیږي او په جماع کې هم کله چې انزال ته نیژدې کیږي یو توقف ترسره کیږي په دې ډول ورو ورو ستاسو انزال ځنډنی کیږي .

بله روده د فشار ده په دې روده کې ترانزال مخکې د الې سر یا وروستی برخه ټینګه نیول کیږي کله چې تناسلي الې ته وینه کمه ورسېږي انزال هم ورسره ځنډیږي دغه کار درې ځله ترسره کړئ په دې معنی چې کله انزال ته نیژدې شوئ دخپلې الې وروستی برخه ټینګه کړئ او خوشیې صبر وکړئ له هغه وروسته بیرته جنسي عمل ترسره کړئ په دې ډول ورو ورو ستاسو انزال ځنډنی کیږي.

په ګډ ژوند کې هغه نارینه بريالي دي چې ترڅو مخکې معاشقه کوي او له دې چې د ميرمنې دارګاسم موده ترنارینه وو اوږده وي بايد له نارينه سره هغه هم ارضا شي که دغه تمرين هم ترسره کړئ له لنډې مودې وروسته به ستاسو دانزال موده اوږده شي .

پردي سربيره دواړمخکې انزال په معالجه کې ځونوري رودي هم شته چې له تاسو مرسته کولای شي :

له بې حسه کوونکو کريمونو استفاده هم ګټه لري ليدوکاين^۲ په سلو کې او بې حسه کوونکي سپري ګانې اغيزمنې دي دغه راز ځينې کانډمونه يا پوقانې هم شته چې انزال ځنډوي ځکه چې په سر بې دغه بې حسه کوونکي ملهم لګول شوي دي ،ډاکټران ځيني درمل هم ورکوي خو دغه درمل بايد د ډاکټر په مشورې استعمال شي دډېرشن ضد درمل په دې برخه کې اغيزمن دي لکه ډپوکستين dapoxetine ،فلوکستين ، او پاروکستين او سرتالين هغه درمل دي چې ممکنه ده ګټه ولري خو بيا هم ټينګار کوو چې بايد د ډاکټر په مشوره وخورل شي .

د dapoxetine درمل په دوه زره لسم کال کې په انگلستان کې دود شول او په راپورونو کې راغلي دي چې اویا په سلو کې ناروغان بې معالجه کړي دي ددغو درملو تجاري نوم Priligy دی او دوز بې بدن له وزن سره سم ټاکل کيږي دغه درمل له جماع پنځلس يا شل دقيقې مخکې خورل کيږي خو ممکنه ده دسرګرځيدا ،زړه بدوالي ،سردرد ، او اسهال په شان جانبي عوارض هم ولري په بریتانیا کې راپور ورکړل شوی چې اویا په سلو کې کسان ورسره معالجه شوي دي دغه درمل لږ ګران هم دي خو په

سکندویایي هیوادونو او پریټانیا کی ترې ډیره استفاده کیږي البته په هرځای کی داخبره راغلي ده چې باید د ډاکټر له مشورې سره سم استعمال شي

دویاګرا په نوم درمل هم د وارمخکې انزال ناروغاو ته ورکول کیږي .خو ترټولو ښه لاره ېې ههمغه رودې دي چې مخکې ېې یادونه وشوه او اصلي خبره دا ده چې له ځانه هرډول ویره او ډارلیرې کړئ اوکه اوس مثلاً په اونۍ کې دوه ځله جماع کوئ هغه شپږو ځلونو ته ورسوئ له دو یا درې اونیو وروسته به پوه شئ چې دانزال موده مو اوږده شوې ده .

دجنسي اړیکو دزیاتولولپاره خواړه همه اغیزلري هغه خواړه چې دې ګروپ ویتامینونه پکې ډیر وي اغیزمن دي لکه نخود ،لوبیا ،وچه میوه ،کبان ،سویا ،غوښه ، او کیله . پر ویتامین سربیره دبروملین په نامه ماده لري چې په نارینه وو کې جنسي ګروهنه زیاتوي ، دغه راز پوتاشیم اوبي ویتامینونه لري ، خو شراب دې ویتامین له منځه وړي .

سي ویتامین ددې مخه نیسي چې سپرم له یوبل سره ونښلي او په دې ډول دسپرم له ساتلو سره مرسته کوي مالتې ،نارنج ،ام ،او سبزیانې دغه ماده ډیره لري .

E ویتامین دجنسي هورمون له جوړیدا سره مرسته کوي اودغه راز تناسلي غړیو ته لازم اکسیجن رسوي او جنسي مقاومت ورسره زیاتیري دغه ویتامین په حبوباتو او غلو دانو او دغه راز میوو کې ډیر دی .

په پياز ، هوبزه او لمر گلي کې داسې مواد شته چې جنسي مقاومت ورسره زياتيزي ، دغه راز په وچه ميوه کې مگنيزيم شته دي چې دغه ماده د ارامښت سبب کيږي ، په کبانو کې هم دسلنيوم په نامه ماده شته چې ورسره په نارينه وو کې سپرم زياتيزي .

ترټولو مهمه خبره دا ده هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي پلوه هم سالم کسان دي له سپورت سره يو ځاي سالمه تغذيه دجنسي توان له زياتيدا سره مرسته کوي .

په ټول کې وارمخکې انزال ډير علتونه درلودی شي غوره ده يو ډاکټر ته و رشئ خو حکيمانو ته له ورته ډډه وکړئ ځکه چې ځيني وخت دغه ستونزه يو لړ طبي ازمښتونو او تستونو ته اړتيا پيدا کوي چې دا دحکيم او نوروکسانو له وسه وتلې خبره ده