



# हस्तमैथुन Masturbation

“हस्तमैथुन वो विषय हैं जिसके बारे में हर कोई जानना और समझना चाहता है, कुछ लोग इसकी वजह से भ्रमित भी होते हैं तो कुछ लोग इसे लेकर बहुत अधिक चिंतित। पर आप इस लेख को पढ़कर जरूर खुद बदला हुआ महसूस करोगे और अपनी चिन्ताओं का समाधान भी कर पाओगे। ...”

Story By: यश गर्ग (yashgarg009)

Posted: Sunday, December 22nd, 2013

Categories: [सेक्स सम्बन्धी जानकारी](#)

Online version: [हस्तमैथुन Masturbation](#)

# हस्तमैथुन Masturbation

नमस्कार मित्रो,

सबसे पहले अन्तर्वासना के सभी पाठकों का धन्यवाद जो सभी को मेरी रचनाएँ पसंद आ रही हैं।

अभी तक मेरी चार रचनाएँ प्रकाशित हो चुकी हैं। आप सभी के ढेरों मेल मिल रहे हैं, पढ़ कर और लिखने का मन करता है।

नए पाठकों के लिए मेरा परिचय : मेरा नाम यश है, अभी मैं 26 साल का नौजवान हूँ जयपुर, राजस्थान का रहने वाला हूँ।

मुझे सेक्स को गहराई तक जाने की हमेशा ही इच्छा रही है। इसलिए आज का जो विषय है हस्तमैथुन (मैस्टरबेशन)

यह वो विषय है जिसके बारे में हर कोई जानना और समझना चाहता है, कुछ लोग इसकी वजह से भ्रमित भी होते हैं तो कुछ लोग इसे लेकर बहुत अधिक चिंतित।

पर आप इस लेख को पढ़कर जरूर खुद बदला हुआ महसूस करोगे और अपनी चिन्ताओं का समाधान भी कर पाओगे।

चलो सबसे पहले यह बता दूँ कि हस्तमैथुन होता क्या है ?

यौन परक संवेदना के लिए जब व्यक्ति स्वयं उत्तेजना जगाता है, उसे शान्त करता है, तब उसे हस्तमैथुन कहा जाता है।

हस्तमैथुन शब्द के प्रयोग से सामान्यतः यही समझा जाता है कि वह स्त्री या वह पुरुष जो कामोन्माद की चरमसीमा का तीव्र आनन्द पाने के लिए अपनी जननेन्द्रियों से छेड़छाड़ करता है।

चरम सीमा का अभिप्राय उस परम उत्तेजना की स्थिति से है जिसमें जननेन्द्रिय की मांसपेशियाँ चरम आनन्द देने वाली अंगलीला की कड़ी में प्रवेश करती हैं।

अब अपने विषय पर चलते हैं तो मित्रो, पहले तो आप यह जान लीजिए कि हस्तमैथुन पुरुष और महिला दोनों ही करते हैं।

यह एक सुरक्षित सेक्स क्रिया है जिससे महिला को गर्भ ठहरने का डर नहीं होता और पुरुष बिना साथी के खुद को संतुष्टि देने का प्राकृतिक साधन है।

हस्तमैथुन करना गलत नहीं है अपितु आप इसके आदी, लती ना हों तो !मतलब अति हर चीज की बुरी है।

हस्तमैथुन से कभी भी किसी को भी कोई नुकसान नहीं होता। आपने ज्यादा किया हो, या कम उम्र में शुरू किया हो तो भी अभी या भविष्य में किसी भी प्रकार की हानि नहीं होती।

हस्तमैथुन एक प्राकृतिक सेक्स क्रिया है पर इसे रोजाना करना भी गलत है हफ्ते में अगर आप 3 या 4 बार करते हैं तो यह गलत नहीं है पर अगर आप एक दिन में दो या तीन बार करते हैं तो यह चिंता का विषय है इसलिए आप खुद पर काबू करें और हस्तमैथुन का व्यसनी ना बनें।

हस्तमैथुन अपनी कामुकता पर काबू पाने का एक सामान्य तरीका है। यह एक ऐसा विषय है जिस पर खुलकर बात नहीं होती है।

यह वर्जित विषय है जिस पर लोग बात करने में शर्म महसूस करते हैं। इसके ठीक उलट आंकड़े बताते हैं कि 95 प्रतिशत पुरुष और 89 प्रतिशत महिलाएँ रोजाना हस्तमैथुन करती हैं।

हस्तमैथुन से सेहत पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता है यदि आप इसे बहुत ज्यादा नहीं करते हैं या नशे की तरह लत पड़ गई है, हालाँकि, यह बहुत आम नहीं है, लेकिन कुछ लोगों को हस्तमैथुन की आदत हो जाती है।

वो इतना ज्यादा हस्तमैथुन करने लगते हैं, मतलब दिन में कई बार, की वो दिन में कुछ और कर ही नहीं पाते।

अगर आप भी कुछ ऐसा कर रहे हैं तो चिंता ना करिए, क्योंकि इसका इलाज है।

अपने डॉक्टर (विशेषज्ञ) से जल्द मिलें या आप किसी सेक्सॉलजिस्ट (सेक्स सलाहकार) से मिलने की जरूरत है।

कुछ लोग मानते हैं कि हस्तमैथुन से मुहासे होते हैं, तो कुछ यह मानते हैं कि इससे आप अंधे या और गंजे हो जाते हैं और आपकी हथेलियों पर बाल भी उग जाते हैं।

कुछ यह मानते हैं कि इससे लिंग टेढ़ा हो जाता है तो कुछ का मानना है कि इससे वीर्य पतला हो जाता है।

यह सूचि बहुत लम्बी है... खैर, इसमें से कुछ भी सच नहीं है। हस्तमैथुन ना ही आपको अँधा करता है और ना ही गंजा और ना ही इससे आपको मुहासे होते हैं, ना ही लिंग में टेढ़ापन आता है, ना ही वीर्य को पतला करता है।

असल में, एक रिसर्च के अनुसार हस्तमैथुन आपका स्ट्रेस (चिंता) कम करने में मदद कर सकता है, आपको मूड सही कर सकता है और आपको अच्छी सेहत भी दे सकता है।

99% लोग हस्तमैथुन को बुरी आदत, बचपन की गलती समझते हैं।

मैं मानता हूँ कि बहुत लोगों के मन में यह भ्रम है। फिर भी यह निश्चित जानना कि हस्तमैथुन से कभी किसी को नुकसान नहीं होता।

लोगों के अंदर एक सवाल उत्पन्न होता है की मुझे कमजोरी क्यों आती है ?

इसकी वजह कहीं हस्तमैथुन तो नहीं ?

पर सही रूप से देखा जाए तो आपकी कमजोरी आपके हस्तमैथुन करने से नहीं, लेकिन 'मैं गलती कर रहा हूँ' यह चिंता करने से होती है। 'हस्तमैथुन मैं छोड़ना चाहता हूँ, फिर भी हस्तमैथुन की आदत नहीं छूटती है' इस बात से आप परेशान हैं और यह परेशानी ही कारण है आपकी कमजोरी का।

इतने साल से हस्तमैथुन आप कर रहे हैं तो कमजोरी अभी ही आनी थी क्या ? सोचो जरा।

गलत बात क्या है और सही क्या है यह खुद सोचो।

हस्तमैथुन सेहत के लिए बहुत अच्छा है।

यह एक लिंग की आम परेशानी का समाधान भी करता है।

स्वप्नदोष (नाईट फाल) एक ऐसी परेशानी होती है जो ज्यादातर उन पुरुषों को होती है जो धार्मिक या और किन्हीं कारणों की वजह से हस्तमैथुन नहीं करते और सेक्स भी नहीं। इन पुरुषों को रात को धात स्वलन होता है।

डॉक्टरों का मानना है कि यह वीर्य होता है जो बाहर ना निकल पाने की वजह से अपने आप बहने लगता है। जवान पुरुष दिन में कई बार कामोत्तेजित हो सकते हैं- वो चाहे या ना चाहे और तब उनके लिंग से वीर्यपात होने लगता है।

यह वीर्य भरने लगता है और अगर हस्तमैथुन या सेक्स ना हो, तो यह अपने आप रात के समय बाहर निकलने लगता है। अच्छी बात यह है कि स्वप्नदोष का बहुत आसान इलाज

है। वह है हस्तमैथुन।

(नोट : स्वप्नदोष पुरुष और महिला दोनों को ही होता है।)

ध्यान रखें कि स्वप्नदोष कोई बीमारी नहीं है। जो लोग हस्तमैथुन और सेक्स नहीं करते उनका स्वप्नदोष स्वाभाविक है पर यदि आप की शादी नहीं हुई है और आप मुझे कहे, 'हम ना तो हस्तमैथुन किया है, ना हमें स्वप्नदोष होता है, ना ही मैं सेक्स करता हूँ।' तो मैं यही कहूँगा कि यहाँ पर दो ही बातें हो सकती हैं, या तो आप झूठ बोल रहे हो या फिर आप मर्द नहीं हो।

आपकी गलती नहीं है कि आपको यह पता नहीं कि स्वप्नदोष इतना स्वाभाविक और जरूरी है जितना पेशाब का बाहर निकलना।

इसलिए अगर आपको स्वप्नदोष होता हो तो उसका सबसे सरल उपाय हैं या तो आप शादी कर लो या अपनी महिला मित्र से सेक्स करो या फिर 'अपना हाथ जगन्नाथ' को अपनाओ।

हस्तमैथुन करने से आपको स्वप्नदोष से छुटकारा मिल जायेगा।

अब आप कहोगे कि डॉक्टर तो कहते हैं स्वप्नदोष एक बीमारी हैं तो मित्रो, जिनके पास आप इलाज के लिए गए थे उनका तो पेट पानी, रोजी रोटी, या कई कोटि (रुपयों का लाभ) आप जैसे डरे ही लोगों पर निर्भर है, आपको भ्रमित कर ही वो अपनी जेब भर सकते हैं।

कुछ लोग इस कदर भ्रमित होते हैं कि उनके रोचक सवाल मुझे हंसने पर मजबूर कर जाते हैं, कुछ भ्रमित लोग कहते हैं कि ज्यादा हस्तमैथुन से सारे शुक्राणु खत्म हो जाते हैं और नपुंसक हो जाते हैं। अरे यह कोई जादू-मंत्र थोड़ी ना है।

क्योंकि जब तक किसी भी पुरुष के पास स्वस्थ सेक्स अंग है, तब तक शुक्राणु लगातार

बनते रहते हैं, चाहे वो हस्तमैथुन करे या नहीं। यही बात महिलाओं पर भी लागू होती है- हस्तमैथुन से महिलाओं की उर्वरता पर कोई असर नहीं पड़ता और अंडे बनते रहते हैं।

अब एक नया सवाल उत्पन्न होता है कि क्या हस्तमैथुन से यौन रोग संक्रमण होता है ?

मैं आपको बता दूँ कि हस्तमैथुन अकेले में अपने आप को स्वयं सुख देने का सबसे सुरक्षित तरीका है।

जब तक आप अपने सेक्स खिलौने किसी के साथ बाँट नहीं रहे और सेक्स खिलौनों का इस्तेमाल सही और साफ़ ढंग से कर रहे हैं, तो किसी भी तरह का यौन रोग संक्रमण होने की संभावना बहुत ही कम है।

आखिर, अपने आप को अपने से ही संक्रमण थोड़ी ना होगा।

मेरा मकसद युवक, युवतियों के अंदर की मिथ्या दूर करना है।

आपको बता दूँ हस्तमैथुन से कोई शारीरिक दुर्बलता नहीं होती, केवल हीनभावना बनती है, जो कि नहीं होनी चाहिये।

क्योंकि हमारे दिलोदिमाग में एक ही बात घिरी रहती है कि हस्तमैथुन करने से शारीरिक दुर्बलता आ सकती है या फिर कोई और समस्या उत्पन्न हो सकती है पर मैं यही कहूँगा कि हस्तमैथुन एक प्राकृतिक सेक्स है, इसके को भी साइड इफ़ेक्ट नहीं है।

ज़रा सोचिये, अगर युवाओं को इस मुद्दे के बारे में पूरी और सही जानकारी होगी तो वो और दूसरे प्रयोग करने की बजाये सही रास्ता चुन पाएंगे।

यह शायद किसी भी युवा के लिए सेक्स से जुड़ी सबसे सुरक्षित प्रक्रिया है। इसकी सही तस्वीर प्रस्तुत करना हम सभी की ज़िम्मेदारी है।

आप मेरे द्वारा दी गई जानकारी को अपने मित्रों से शेयर करें जिससे उनका भी भ्रम दूर हो

और वो खुद को चिंतित करने से रोक सकें।

एक और बात जो युवाओं को खासकर बहुत परेशान करती है कि हस्तमैथुन से शादीशुदा जीवन प्रभावित होता है या फिर अपने साथी युगल के साथ सेक्स करने में समस्या होती है पर मैं आपको बता दूँ कि हस्तमैथुन के कारण ना तो किसी युगल का सेक्स जीवन प्रभावित हुआ है, ना ही ऐसा होने की कोई संभावना है।

भ्रम की कोई दवा नहीं होती है पर सत्य यही है कि हस्तमैथुन करना कोई बुरी आदत नहीं है और ना ही आपके आने वाले जीवन में कोई समस्या करता है।

यह तो हुई हस्तमैथुन के विषय की बात अब आगे जो लिख रहा हूँ उसे ध्यान से और दिल से समझें।

सेक्स के प्रति सकारात्मक सोच रखें।

जितना सेक्स आपके लिए रहस्य और गोपनीय रहेगा आप उतना ही इस बीमारी के शिकार होंगे।

हर चीज को पवित्र मन से समझने और जानने की कोशिश करें। अपने शरीर के विज्ञान को समझने के लिए पुस्तकें पढ़ें, भ्रम और भ्रान्ति से दूर रहें।

सबसे अहम खुद को अपराधी या दोषी ना मानें यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है लेकिन नासमझी से युवा इसे अस्वाभाविक बना लेते हैं।

मैं फिर दोहरा रहा हूँ कि हस्तमैथुन करना बुरी आदत नहीं है, बुरी आदत है इसकी अति !

जो युवा हस्तमैथुन का आदि हो चुका है, उसे इस आदत से छुटकारा पाने के कुछ उपाय लिख रहा हूँ, जिन पर अमल करके इस व्याधि से ग्रस्त रोगी फायदा उठा सकते हैं।



यहाँ दिया जा रहे नियम को अमल में लाकर आप इससे होने वाली हानि की क्षति से मुक्ति पा सकते हैं, इसमें जरा भी संदेह नहीं है।

\* हस्तमैथुन की कोई दवा नहीं होती, इसकी दवा आपका संकल्प है।

आपको अपने मन में संकल्प करना होगा कि आप अपनी इस आदत पर काबू पाएंगे। ऐसी कोई दवा नहीं जो आपके मन व हाथ को रोक ले कि आप हस्तमैथुन न कर पाएँ।

खासकर एकांत में अपने मन पर नियंत्रण रखें, कामुक विचारों से बचें व ज्ञानार्जन से संबंधित या सृजनात्मक कार्यों में अपने को व्यस्त कर लें। सोने से पहले अपने हाथ पैर को धोकर सोएँ।

सप्ताह में 3 या 4 बार हस्तमैथुन स्वास्थ्य के लिए सही हैं पर जिसे रोजाना हस्तमैथुन की आदत हो चुकी है वो अपने डॉक्टर (विशेषज्ञ) से जल्द मिले। या आप किसी सेक्सॉलजिस्ट (सेक्स सलाहकार) से जल्द मिले। क्योंकि अति हर चीज की बुरी होती है।

अब मैं अपने इस विषय को यही पर पूर्णविराम देता हूँ !

दोस्तो, मैंने इस लेख में जो भी लिखा है, वो मेरे दो साल सेक्स पर की गई रिसर्च की जानकारी है, और आशा करता हूँ कि आप मेरी दी हुई जानकारी से जरूर संतुष्ट होंगे।

आपको मेरे द्वारा दी गई जानकारी कैसी लगी, मुझे मेल कर अवगत करवाएँ।

## Other stories you may be interested in

### नयी पड़ोसन और उसकी कमसिन बेटियां-2

कमसिन कॉलेज गर्ल के साथ मेरी सेक्स कहानी में अभी तक आपने पढ़ा कि डॉली को चोदने के बाद हम दोनों नंगे ही लिपटकर सो गये. अब आगे : रात को तीन बजे पेशाब लगी तो मेरी नींद खुल गई. पेशाब [...]

[Full Story >>>](#)

### पड़ोस की चालू लड़की के साथ पहला संभोग

दोस्तो ! लड़कियों, भाभियों और आंटियों को मेरे लंड का प्रणाम और भाईयों को हाथ जोड़ कर नमस्कार. अन्तर्वासना पर यह मेरी पहली कहानी है. आशा करता हूं कि मेरी यह कहानी सुनकर सभी मर्द अपना लंड हिलाने लगेंगे और लड़कियां [...]

[Full Story >>>](#)

### कमसिन स्कूल गर्ल की व्याकुल चूत-4

मेरी तरफ से हां का इशारा पाते ही अंकल जी ने मुझे फिर से अपनी बांहों में भर लिया और मेरे होंठों पर अपने होंठ रख दिए और मेरा निचला होंठ चूसने लगे साथ ही अपना हाथ नीचे लेजाकर मेरी [...]

[Full Story >>>](#)

### कमसिन स्कूल गर्ल की व्याकुल चूत-2

बस उस दिन के बाद अपने घर पर मेरा ये लगभग रोज का ही नियम बन गया कि मैं रात में बिस्तर में नंगी हो जाती और अपनी टांगें ऊपर उठा कर घुटने मोड़ लेती और एक उंगली से अपनी [...]

[Full Story >>>](#)

### कच्ची कली मसल डाली-2

दोस्तो, इस कहानी के प्रथम भाग कच्ची कली मसल डाली-1 में अब तक आपने पढ़ा मेरी और मेरे पड़ोस में रहने वाली एक कामवाली की जवान कमसिन लड़की मेरे साथ अकेली मेरे कमरे में है और हम दोनों नंगे हो [...]

[Full Story >>>](#)

