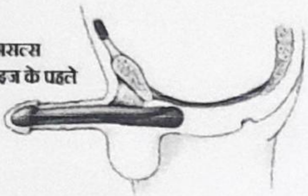
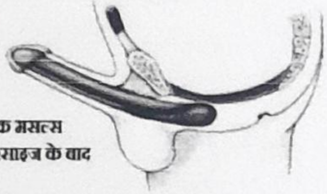
डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

हलांकि यह तरीका मात्र मसल्स की पहचान करने के लिए है। पेशाब करते वक्त इस एक्सरसाइज को न करें।

सही तकनीक – इस एक्सरसाइज को करने के लिए अपनी पेल्विक फ्लोर मसल्स को टाइट करें और इस संकुचन को तीन सेकंड तक बरकरार रखें। फिर तीन सेकंड तक ढीला छोड़ें।

पेल्विक मसल्स एक्सरसाइज के पहले





पेल्विक मसल्स एक्सरसाइज के बाद

यह प्रक्रिया कई बार दोहराएं। इस एक्सरसाइज को आप कहीं भी कर सकते हैं चाहे आप खड़े हों, बैठे हो या ड्राइव कर रहे हों। शुरूआत में यह एक्सरसाइज लेट कर करें।

ध्यान बनाये रखें – अच्छे परिणाम के लिए केवल पेल्विक फ्लोर मसल्स को संकुचित करें। पेट, जांघ या कूल्हे की मांसपेशियों न संकुचित करें पर्याप्त प्रयास करें और अपनी सांस न रोकें।

एक्सरसाइज से इस कसरत को अधिक प्रभावी बनाकर लिंग में तनाव की कमी (इरेक्टाइल डिसफंक्शन) की समस्या से निजात पा सकते हैं। याद रखें, पेल्विक फ्लोर मांसपेशी आपके शरीर में किसी भी अन्य मांसपेशियों की तरह हैं और उन्हें मजबूत करने के लिए कम से

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

कम छह सप्ताह या उससे अधिक समय तक नियमित रूप से व्यायामक रने से ही उचित परिणाम हासिल होना शुरू होते हैं।

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

धात रोग

धात रोग क्या है ?

धात रोग केवल भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाने वाला रोग है। इसमें रोगी शरीर से अधिक वीर्य निकल जाने को लेकर चिंतित रहते हैं। लोग इस समस्या में पेशाब के साथ या उत्तेजना के समय निकलने वाले सफेद चिपचिपे पदार्थ, स्वप्न दोष, हस्त मैथुन अथवा सम्भोग के समय वीर्य निकलने को बीमारी मान लेते हैं। पंरपरागत चिकित्सा विज्ञान जैसे आयुर्वेद, यूनानी पद्धतियों के अनुसार धात शरीर का बहुमूल्य तत्व माना जाता है और वीर्य संरक्षण जरूरी बताया गया है लेकिन इस जानकारी के पीछे कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है और आधुनिक चिकित्सा पद्धति ने अनुसंन्धान के आधार पर साबित किया है कि धात, प्रोस्टेट ग्रंथि एवं यूरेथल ग्रंथि का स्त्राव होता है। यह वीर्य का एक भाग भी हो सकता है। शरीर के अन्य द्रव्यों जैसे लार, आंसू, पसीना आदि की तरह वीर्य भी निरंतर बनने वाला सामान्य पदार्थ है। इसकी मात्रा एक प्रकार से असीमित होती है। वीर्य के शरीर से निकलने पर (चाहे सम्भोग, हस्तमैथुन, स्वप्न दोष या पेशाबके साथ हो) कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।

लखनऊ क्लीनिक का पता — 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय — मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार — बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshkliniclucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
0522–4002770,
9565648555

- **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

पेशाब के साथ धात निकलना कोई बीमारी नहीं है। इसके निकलने से किसी भी प्रकार का शारीरिक या मानसिक रोग नहीं होता है।

धात रोग के क्या कारण हैं ?

- किसी भी कारण से लगातार चिंचित रहने पर कई मानसिक या शारीरिक लक्षण पैदा हो सकते हैं जैसे कि काम में ध्यान न लगना याददाश्त कम लगना, पाचन क्रिया गड़बड़ रहना, वजन कम होना और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी होना। वीर्य के निकल जाने से इन लक्षणों का कोई संबंध नहीं है।
- सामान्य यौन जानकारी के बारे में गलत मान्यताओं और धारणाओं पर विश्वास। कई बार यह विचार विभिन्न लोगों द्वारा फैलाए गए दुष्प्रचार की वजह से शुरू होते हैं। अथवा जानकारी के अभाव में परिवार के सदस्य या मित्र गलत धारणाओं को बढ़ावा दे देते हैं।
- शरीर से धात निकल जाने की चिंताजनक सोच का मन में बनाये रखना।
- खान–पान एवं दिनचर्या की आदत का खराब होना, लगातार कब्ज रहना आदि से धात के लक्षण ज्यादा महसूस हो सकते हैं।

लखनऊ क्लीनिक का पता	4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय	मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार	बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM

www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshklinicluсknow@gmail.com

परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
} 0522–4002770, 9565648555

➢ **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

धात रोग के सामान्य लक्षण क्या हैं ?

- उदासी, कमजोरी, घबराहट, अनिद्रा, कम याददाश्त महसूस होना और वीर्य निकलने का अपराध बोध।
- स्वप्नदोष, हस्तमैथुन के द्वारा शरीर कमजोर होने का डर।
- कुछ रोगियों को उनके मूत्र में एक सफेद पदार्थ के निकलने को वीर्य समझना अथवा यौन उत्तेजना के समय वीर्य निकलने से पहले निकलने वाले चिपचिपे पदार्थ (प्रीकम) को वीर्य समझना।
- निरन्तर मानसिक तनाव के वजह से कई मरीजों में अन्य यौन रोग जैसे उत्तेजना की कमी या शीघ्रपतन अथवा मानसिक रोग जैसे उलझन अथवा उदासी हो सकते हैं।

ज्ञान और दृष्टिकोण

लखनऊ क्लीनिक का पता — 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय — मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार — बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshklinicIucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
0522–4002770, 9565648555

➢ **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

- धात दोष के संयोजन के बारे में बहुत से रोगी यह विश्वास करते हैं कि धात वीर्य के साथ–साथ पस और शुगर से बना होता है जो कि पूर्णतया गलत है। धात दोष के बारे में जानकारी अधिकांशतः दोस्तों, सहयोगियों, रिश्तेदारों या प्रचार के विभिन्न अविश्वसनीय स्त्रोतों से मिलती हैं।
- बहुत सारे प्रचार करने वाले लोग सही जानकारी नहीं देते और नवयुवकों में व्याप्त डर की वजह से होने वाली परेशानियों को अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

धात रोग के लिए क्या–क्या उपचार उपलब्ध हैं ?

- इलाज का मुख्य उद्देश्य सही यौन शिक्षा उपलब्ध कराना है। इलाज के लिए पहुँचने वाल कई लोग लम्बे समय से दूर परेशानियों से जूझ रहे होते हैं। अतः विस्तार पूर्वक दी गयी सही जानकारी उपयोगी सिद्ध होती है ?
- यौन उत्तेजना आने पर अथवा सेक्स संबंधी विचार मन में आने पर लिंग से चिपचिपा पदार्थ निकलता है जिसे प्रीकम कहते हैं। यह सामान्य और आवश्यक प्रक्रिया है और किसी रोग का लक्षण नहीं है।

लखनऊ क्लीनिक का पता — 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय — मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार — बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshklinicIucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए 10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें — 0522–4002770, 9565648555

➢ **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

- पेशाब में निकलने वाले सफेद पदार्थ कुछ रासायनिक तत्वों जैसे फास्फेट अथवा ऑक्सलेट से बने होते हैं। पेशाब के पहले, बाद में, पेशाब के साथ इसका मिलकर आना कोई बीमारी नहीं दर्शाता है और यह शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता है।
- स्वपन दोष, हस्त–मैथुन अथवा अधिक यौन संबंधों से वीर्य निकल जाने से कोई शारीरिक कमजोरी पैदा नहीं होती है। शरीर के अन्य द्रव्यों की तरह वीर्य भी निरंतर बनने वाला सामान्य पदार्थ है। इसकी मात्रा एक प्रकार से असीमित होती है। शरीर में इसके निकास से (चाहे सम्भोग, हस्तमैथुन या स्वप्न दोष हो) कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।
- वीर्य का पतलापन अथवा गाढ़ापन और इसका रंग कई शारीरिक प्रक्रियाओं पर निर्भर करता है। वीर्य पतला होने से प्रजनन क्षमता या सेक्स के आनंद पर कोई फर्क नहीं पड़ता है। वीर्य का पतलापन या रंग बदलना किसी रोग के लक्षण नहीं हैं।
- नियमित दिनचर्या एवं सेहत भरा खान–पान, शारीरिक व्यायाम एवं तनाव मुक्ति के लिए रिलैक्सेशन के तरीकों का पालन इलाज में सहायक है।

लखनऊ क्लीनिक का पता	4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय	मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार	बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM

www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshkliniclucknow@gmail.com

परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
} 0522–4002770, 9565648555

- दुष्प्रचार पर ध्यान न दें। इसमें अक्सर शरीर के सामान्य स्थितियों को बीमारी का लक्षण बनाकर प्रस्तुत किया जाता है और सही जानकारी के अभाव में नवयुवक इनके सच मान लेते हैं।

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

मिथक और तथ्य

गलतफहमी / भ्रांतियां	सच / तथ्य
वीर्य की हानि शरीर के लिए बहुत हानिकारक है।	वीर्य की हानि से शरीर में कोई नुकसान नहीं होता है और यह जरूरत के मुताबिक फिर बन जाता है।
रक्त की कई बूंदे मिलकर एक बूंद वीर्य बनाती हैं।	ये पूर्णतया गलत है, ऐसा नहीं होता है क्योंकि वीर्य के बनने मं रक्त नहीं नष्ट होता है।
मूत्र में मौजूद सफेद पदार्थ एक महत्वपूर्ण पदार्थ हैं	यह विश्वास चिकित्सा विज्ञान पर आधारित नहीं है।
हड्डियां गलने लगती हैं और शरीर कमजोर हो जाता है।	ये पूर्णतया गलत है, ऐसा नहीं होता है। कमजोरी का अनुभव उन्हीं व्यक्तियों को होता है जो वीर्य हास के संबंध में चिंतित रहते हैं और ये कमजोरी इसी चिंता के कारण अनुभव होती है।
हस्तमैथुन से लिंग कमजोर, पतला, टेढ़ा हो सकता है और इस पर नस उभर आती है।	हस्त मैथुन से लिंग की संरचना पर कोई फर्क नहीं पड़ता है। लिंग में हल्का टेढ़ापन या नसों का दिखना सामान्य है।

लखनऊ क्लीनिक का पता — 4 / 491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय — मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार — बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshkliniclucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
0522–4002770,
9565648555

➢ **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

दि
स्पर्श क्लीनिक
स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

अधिक वीर्य निकलने से शरीर कमजोर हो जाता है।	इन बातों के पीछे कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं है। कई बार लोग वीर्य के निकलने के बाद शरीर में होने वाले रिलैक्सेशन को कमजोरी समझ लेते हैं चिंता और अपराध बोध के कारण ये लक्षण शारीरिक कमजोरी के रूप में प्रकट होते हैं।

लखनऊ क्लीनिक का पता 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshkliniclucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए 10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें — 0522–4002770, 9565648555

➢ मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

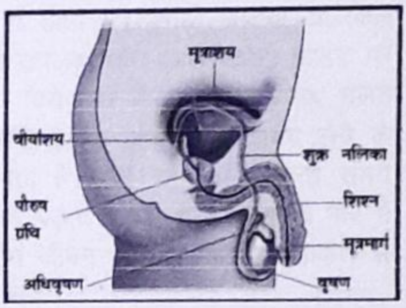
डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

पुरूष जननांग (लिंग की सेक्स सम्बन्ध में भूमिका)

जननांग (लिंग) पुरूष का सम्भोग सम्बन्धी मुख्य अंग है। यौन क्रिया एवं यौन व्यवहार मुख्यतया मानव के मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित होता है। लिंग की उत्तेजना भी सीधे दिमाग के विचारों और भावनाओं द्वारा नियंत्रित होती है। प्रत्येक स्त्री पुरुष को इन अंगों को ठीक प्रकार से जानना अति आवश्यक है। कई बार लोग जानकारी के अभाव में संभोग क्रिया के समय पूरी तरह से आनन्द लेने में सफल नहीं हो पाते। बहुत से पुरूष लिंग के आकार के बारे में बहुत चिंता करते हैं।

सेक्स क्रिया में उपयोग में आने वाले पुरूष के अंग :

लिंग की संरचना – लिंग (Penis) की त्वचा अति विशिष्ट, संवेदनशील, काफी ढीली और लचीली होती है। पुरूषों के लिंग में तीन कैवर्नोसा (स्पंजी ऊतकों से बनी खोखली नली के आकार की संरचना) होती है। दाहिनी व बांई कोर्पोरा कैवर्नोसा (लिंग के दोनों तरफ) तथा बीच में कोरपस स्पैनजीओसम। इन



लखनऊ क्लीनिक का पता — 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय — मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार — बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshklinicluc know@gmail.com

परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए 10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें — 0522–4002770, 9565648555

➤ **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**

मांसपेशियों में रक्त की नलिकाएं होती हैं। लिंग की कठोरता के समय इन मांसपेशियों में अधिक रक्त का संचार होने से उत्तेजना आती है। लिंग के अगले भाग को ग्लांस कहते हैं जो काफी संवेदनापूर्ण होता है। इस अंग के दो मुख्य कार्य होते हैं – एक मूत्र के द्वारा शरीर के अपद्रव्य पदार्थों को बाहर निकालना है तथा दूसरा संभोग क्रिया करना।

लिंग के आकार और कार्य में संबंध –

लिंग के आकार का महत्व पुरूषों के दिमाग पर हावी रहता है। अब प्रश्न ये उठता है कि आखिर ये शंका उत्पन्न कहाँ से होती है? कई बार लोग, पोर्नोग्राफी फिल्म्स में दिखाए गए एक्टर्स के लिंग से अपने लिंग की तुलना करते हैं और हीन भावना के शिकार हो जाते हैं। यह समझना जरूरी है कि सेक्सुअल फिल्म सिर्फ और सिर्फ मनोरंजन के लिए हैं और ये वास्तविकता को नहीं दर्शाते हैं जैसा कि अन्य फिल्मों में होता है। इसके अलावा आजकल तरह–तरह के दिग्भ्रमित करने वाले प्रचार व इंटरनेट पर उपलब्ध पोर्न (अश्लीलता) साइट पर लिंग का आकार बढ़ाने के बारे में जानकारी और उपाय दिये होते हैं। लेकिन ये सब गलत और गुमराह करने वाली जानकारी हैं। यह समझना जरूरी है कि संभोग का आनंद लेने के लिए लिंग के छोटे–बड़े आकार का कोई फर्क नहीं पड़ता है। स्त्री को संभोग करते समय संतुष्ट करने के लिए जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत पड़ती है वह है– सेक्स के बारे में पूरी तरह की जानकारी होना। एक सुखद और संतुष्ट यौन जीवन के लिए लिंग के आकार से

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फेलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

ज्यादा जरूरी है। भावनात्मक जुड़ाव, क्यूंकि शारीरिक जुड़ाव से ज्यादा असरदार भावनात्मक जुड़ाव होता है।

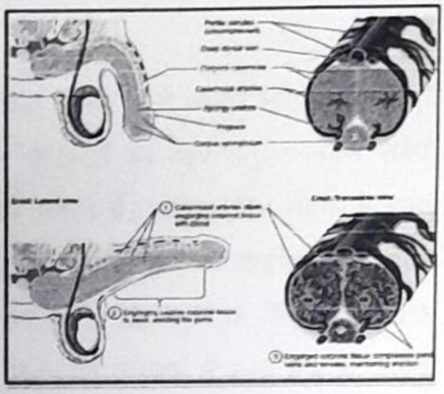
उत्तेजना

मस्तिष्क में सेक्सुअल एक्साइटमेंट की इच्छा होने से लिंग उत्तेजित होता है। सेक्स के समय में जब लिंग उत्तेजना में आता है तो इसकी लम्बाई और आकार में वृद्धि हो जाती है। सामान्यतया ज्यादा उत्तेजना योनी के अंदर होती है न कि बाहर। लिंग का आकार इस बात पर निर्भर करता है कि उत्तेजना के समय कॉर्पोरा कैवर्नोसा (लिंग के दोनों तरफ स्पंजी ऊतकों से बनी हुई खोखली नली के आकार की संरचना) में कितना रक्त संचय होता है। कई वैज्ञानिक अनुसंधानों से प्रमाणित है कि लिंग का आकार शिथिलता के समय और उत्तेजना के समय का आपस में कोई सम्बन्ध नहीं है। ये अलग–अलग व्यक्तियों के लिंग की बनावट पर निर्भर है। कुछ लोगों में शिथिलता के दौरान लिंग छोटा लेकिन उत्तेजना के समय लिंग की लम्बाई ज्यादा बढ़ जाती है जबकि कुछ लोगों में शिथिलता के समय लिंग की लम्बाई और उत्तेजना के समय लिंग की लम्बाई में कोई ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है। साथ ही साथ इस बात को भी ध्यान में रखें कि यौन संतुष्टि का लिंग के आकार से कोई

लेना देना है। उत्तेजना की स्थिति पर समय के साथ भी फर्क पड़ता है। जैसे–जैसे सेक्सुअल अनुभव और सेक्सुअल सम्पर्क की संभावना बढ़ती है, हो सकता है कि लिंग इतनी जल्दी उत्तेजित न हो जितना कि पहले हो जाता था। स्त्री के योनि का ऊपरी 1/3 हिस्सा ही यौन संतुष्टि के लिए पर्याप्त रूप से संवेदनशील होता है। इससे ज्यादा लम्बी लिंग की सेक्स में कोई अन्य विशेष उपयोगिता नहीं है। प्रजनन के लिए भी किसी आकार का लिंग समान रूप से उपयोगी है। शरीर के अन्य अंगों की तरह लिंग का आकार भी युवावस्था तक ही बढ़ता है। इसके बाद इसमें कोई परिवर्तन संभव नहीं है। किसी भी प्रकार की क्रीम, तेल या मशीन लिंग के आकार को बड़ा नहीं कर सकती है। इस संबंध में केवल भ्रामक दुष्प्रचार फैलाया जाता है। पुरूष उत्तेजना के समय लिंग से एक चिकना द्रव निकलता है जिसे प्रीकम कहते हैं। यौन क्रिया के विषय में सोचने से इस तरल पदार्थ का स्त्राव होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया होती है, कुछ लोगों को इस तरल पदार्थ के बारे में जानकारी नहीं होती है वे इसे अक्सर धात रोग मान लेते हैं और भ्रमित होकर अपने मन को दु:खी कर लेते हैं।

मानसिक परिस्थिति का लिंग के आकार पर असर

अक्सर यौवन के समय में किसी लड़के को उसके मित्रों द्वारा लिंग के आकार के बारे में कोई कटाक्ष किये जाना इसकी वजह देखी गयी है। समय के साथ ये चिंता बढ़ कर कई समस्याएं पैदा कर सकती हैं। चिंतित रहने से यौन उत्तेजना कम हो जाती है और लिंग पूरी तरह से उत्तेजित नहीं होता है जिससे कि लोगों को अपना लिंग और भी छोटा लगने लगता है। समय के साथ ये मनोवस्था और भी गंभीर होती जाती है। यह समझना जरूरी है कि शारीरिक



अंगों की आकार से उनकी कार्य क्षमता का कोई सीधा संबंध नहीं है। जैसा कि नाक, ऑख, कान आदि का आकार अलग हो के बावजूद ये अंग अपना पर्याप्त काम करते हैं। सोचिये

दि स्पर्श क्लीनिक

स्किनकेयर एण्ड हेयर ट्रांसप्लान्ट सेन्टर

डॉ0 अंकित कपूर
एम.बी.बी.एस. (अहमदाबाद), एम0डी0 (चर्मरोग) (अहमदाबाद)
फैलो इन डरमेटो सर्जरी (बंगलौर), चर्मरोग, गुप्त रोग, विशेषज्ञ एवं
हेयर ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ (Reg.No. 61699)

यदि आप की नाक छोटी है तो भी आप उतना ही सूघेंगे जितना कि बड़ी नाक से। इसी तरह से लिंग के छोटे या बड़े आकार से उसके कार्य पर कोई फर्क नहीं पड़ता है।

गलत धारणा

बहुत से पुरूष सोचते हैं कि यदि लिंग का आकार बड़ा न हो तो वे अपनी महिला साथी को संभोग के दौरान संतुष्ट नहीं कर पायेंगे। अधिकांश महिलाओं की यौन संतुष्टि सेक्स संबंधों के दौरान क्लोइटोरिस पर पड़ने वाले दबाव पर निर्भर करती है। क्लाइटोरिस योनि के बाहर होता है और लिंग के सीधे संपर्क में नहीं आता है। अन्य महिलाओं के संतुष्टि में भी योनि के पहले 1/3 भाग ही जिम्मेदार होता है। शेष दो तिहाई हिस्सा स्पर्श के लिए संवेदनशील नहीं होता है। अर्थात कोई भी व्यक्ति जिसका लिंग उत्तेजित अवस्था में 2–3 इंच हो, किसी भी स्त्री को पूर्ण शारीरिक संतुष्टि दे सकता है।

लखनऊ क्लीनिक का पता 4/491, विवेक खण्ड,, पत्रकारपुरम चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ
लखनऊ क्लीनिक का समय मंगलवार से शनिवार
प्रत्येक रविवार बाला जी हॉस्पिटल हरदोई। समय 12 PM बजे से 6 PM
www.sparshhairtransplantindia.com, drankitkapoor@gmail.com, sparshkliniclucknow@gmail.com
परामर्श लेने के लिए या अन्य कोई भी जानकारी के लिए
10 AM to 2 PM, 6 PM to 8 PM के बीच कॉल करें
दवा की जानकारी हेतु कृपया पहले पर्चा WhatsApp करें
0522–4002770,
9565648555

- **मेडिको लीगल हेतु मान्य नहीं है। रविवार और सोमवार OPD अवकाश है**