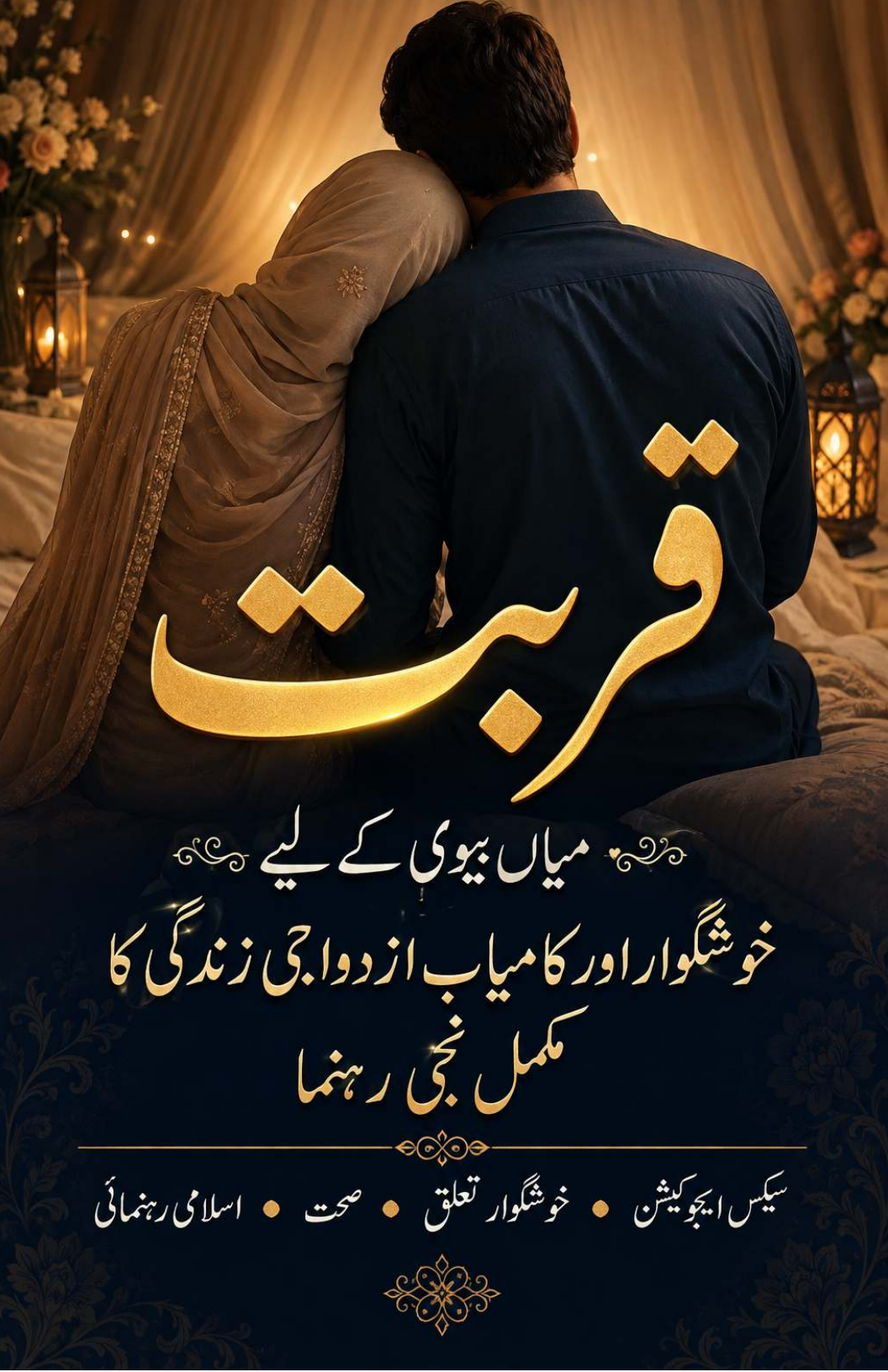

قربت
میاں بیوی کے لیے
خوشگوار اور کامیاب ازدواجی زندگی کا
مکمل نجی رہنما
سیکس ایجوکیشن • خوشگوار تعلق • صحت • اسلامی رہنمائی

قربت

میاں بیوی کے لیے مکمل نجی راہنما

تصنیف: عبداللہ جان

پہلا ایڈیشن — ۲۰۲۶ء

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی حصہ ناشر کی تحریری اجازت کے بغیر کسی بھی صورت میں شائع، نقل یا تقسیم کرنا منع ہے۔ یہ نسخہ صرف خریدار کے ذاتی استعمال کے لیے ہے۔

ضروری وضاحت

یہ کتاب صرف بالغ، شادی شدہ افراد کے لیے ہے۔

اِس کا مقصد باوقار تعلیم، صحت مند رہنمائی اور ازدواجی زندگی کی بہتری ہے۔ تمام مواد ادب، شرعی حدود اور طبی اصولوں کو مدِنظر رکھ کر لکھا گیا ہے۔ کسی بھی طبی مسئلے میں مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کسی بھی مذہبی مسئلے کی صورت میں کسی مستند اسلامی عالم یا مفتی سے رابطہ کریں۔

فہرستِ ابواب

قربت: میاں بیوی کے لیے خوشگوار اور کامیاب ازدواجی زندگی کا مکمل نجی رہنما

حصہ اول : آغاز سے پہلے

باب 1 — یہ بات آپ کو کسی نے کیوں نہیں سکھائی؟

باب 2 — اسلام ازدواجی تعلق کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

باب 3 — وہ تین غلط فہمیاں جو نئی شادیاں برباد کرتی ہیں

حصہ دوم : دو جسموں کو سمجھنا

باب 4 — مرد کا جسم — جوش، تناؤ اور انزال کیسے کام کرتے ہیں

باب 5 — عورت کا جسم — جوش، رطوبت اور جی ہاں، عروجِ لذت

باب 6 — مرد اور عورت کی ساخت میں فرق کیوں ہے؟

باب 7 — خواہش، موڈ اور دماغ کا کھیل

حصہ سوم : شادی کی پہلی رات اور ابتدائی دن

باب 8 — شادی کی پہلی رات — قدم بہ قدم رہنمائی

باب 9 — پہلی بار — اصل میں کیا ہوتا ہے؟

باب 10 — ابتدائی مہینوں میں قربت اور اعتماد بڑھانا

حصہ چہارم : تعلق کو خوبصورت کیسے بنائیں

باب 11 — ملاعبت (فورپلے) — وہ حصہ جسے اکثر جوڑے چھوڑ دیتے ہیں

باب 12 — جوش کو پہچاننا — کیسے جانیں کہ وہ تیار ہے؟

باب 13 — مختلف انداز (پوزیشنز) — ایک عملی رہنمائی

باب 14 — بیوی کو عروجِ لذت (کلائمکس) تک پہنچانا

باب 15 — دیر تک قائم رہنا — مرد کے لیے (جلد انزال کا حل)

باب 16 — لطف اٹھائیں — "کارکردگی" نہیں، محبت

حصہ پنجم : تعلق کو زندہ رکھنا

باب 17 — قربت پر بات کرنا — بغیر شرمندگی کے

باب 18 — جب ایک کی خواہش دوسرے سے زیادہ ہو

باب 19 — سالوں بعد بھی تعلق کو تازہ رکھنا

باب 20 — قربت صرف مباشرت نہیں — چھونا، تھامنا، قریب رہنا

حصہ ششم : مسائل اور اُن کے سچے حل

باب 21 — جلد انزال — گہرائی سے سمجھنا اور حل کرنا

باب 22 — عضو میں تناؤ کے مسائل (سختی نہ آنا)

باب 23 — عورت کے لیے قربت میں تکلیف

باب 24 — جنسی خواہش کی کمی — مرد یا عورت میں

باب 25 — غلط فہمیاں اور نقصان دہ "علاج" — دھوکے سے بچیں

حصہ ہفتم : صحت، صفائی اور شرعی احکام

باب 26 — صفائی اور آداب — سنت کے مطابق (غسل کا مکمل طریقہ)

باب 27 — کیا جائز ہے اور کیا نہیں — واضح شرعی حدود

باب 28 — خاندانی منصوبہ بندی اور بچوں میں وقفہ

حصہ ہشتم : زندگی کے مختلف مراحل

باب 29 — حمل اور زچگی کے بعد کی قربت

باب 30 — بڑھتی عمر کے ساتھ قربت

حصہ نہم : تعلق کو بچانا اور گہرا کرنا

باب 31 — خوشگوار شادی اور خوشگوار بستر کا رشتہ

باب 32 — وہ بات چیت جو جھگڑوں کو روکتی ہے

باب 33 — دوری، تکلیف یا بے وفائی کے بعد تعلق کی بحالی

باب 34 — مدد کب اور کہاں سے لیں؟

حصہ دہم : فوری رہنمائی

باب 35 — 30 دن کا قربت اور تعلق پلان

باب 36 — فوری جوابات — نجی سوالات (FAQ)

باب 37 — غلط فہمیوں کا خاتمہ — ایک نظر میں

حصہ اول

آغاز سے پہلے

✦ ✦ ✦

ذہن کی تیاری، دین کی روشنی، اور وہ غلط فہمیاں جو راہ روکتی ہیں

باب ۱

یہ بات آپ کو کسی نے کیوں نہیں سکھائی؟

حصہ اول: آغاز سے پہلے

ہم زندگی کے ہر شعبے کی تعلیم دیتے ہیں — سوائے اُس رشتے کے جس پر پوری زندگی کی خوشی کا دارومدار ہے۔



ذرا سوچیے: ہمیں پڑھائی سکھائی جاتی ہے، نوکری کا ہنر سکھایا جاتا ہے، گاڑی چلانا سکھایا جاتا ہے۔ مگر جس دن ہماری شادی ہوتی ہے، ہمیں دنیا کے سب سے پیچیدہ اور حساس رشتے میں دھکیل دیا جاتا ہے – بغیر کسی تیاری، بغیر کسی رہنمائی کے۔ نہ کوئی بتاتا ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کو کیسے سمجھیں، نہ یہ کہ ازدواجی تعلق کو خوبصورت کیسے بنایا جائے۔ بس ایک خاموشی ہے، اور اُس خاموشی میں لاکھوں جوڑے ٹھوکریں کھاتے ہیں۔

یہ کتاب اُسی خاموشی کو توڑنے کے لیے ہے۔ یہ آپ سے سیدھی، صاف اور کھلی بات کرے گی – بالکل ویسے جیسے ایک تجربہ کار، خیرخواہ بڑا آپ کو تنہائی میں، بغیر کسی شرمندگی کے، سب کچھ سمجھائے۔ یہاں نہ کوئی فحاشی ہے، نہ کوئی بےہودگی؛ صرف علم، ادب اور آپ کی بھلائی۔

خاموشی اور شرم نے ہمیں کیا نقصان پہنچایا؟

ہمارے معاشرے میں ازدواجی تعلق پر بات کرنا ''شرم'' سمجھا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ نوجوان اپنی معلومات یا تو دوستوں کی مبالغہ آمیز باتوں سے لیتے ہیں، یا فحش مواد سے – اور دونوں ذرائع جھوٹ اور غلط فہمیوں سے بھرے ہوتے ہیں۔ لڑکیوں کو اکثر کچھ بھی نہیں بتایا جاتا، سوائے خوف کے۔ پھر جب یہی نوجوان شادی کے کمرے میں پہنچتے ہیں، تو دونوں الجھے ہوئے، ڈرے ہوئے اور ایک دوسرے سے ناواقف ہوتے ہیں۔

یہی لاعلمی آگے چل کر بڑے مسائل کی جڑ بنتی ہے: مایوسی، ایک دوسرے سے دوری، جھگڑے، اور بعض اوقات طلاق تک۔ حالانکہ اِن میں سے اکثر مسائل کا حل صرف ایک چیز ہے — درست علم اور کھلی بات چیت۔

یاد رکھیں: یہ کوئی ''گندی'' بات نہیں

سب سے پہلے ایک بنیادی غلط فہمی دور کر لیں۔ نکاح کے بعد میاں بیوی کے درمیان جسمانی تعلق کوئی گناہ، کوئی گندی بات، یا کوئی شرمناک چیز نہیں۔ یہ اللہ کی بنائی ہوئی ایک پاکیزہ، جائز اور خوبصورت چیز ہے — یہاں تک کہ اسلام میں اِسے باعثِ اجر (ثواب) قرار دیا گیا ہے۔ جب آپ اپنے جائز تعلق کو نیک نیتی سے نبھاتے ہیں، تو یہ عبادت بن جاتا ہے۔

اسلامی رہنمائی

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: «اور تمہارے (بیوی سے) ازدواجی تعلق میں بھی صدقہ (اجر) ہے۔» صحابہؓ نے حیرت سے پوچھا کہ اپنی خواہش پوری کرنے پر اجر کیسے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: «اگر وہ اِسے حرام طریقے سے کرتا تو گناہ ہوتا؛ اِسی طرح جب حلال طریقے سے کرتا ہے تو اجر ملتا ہے۔» (صحیح مسلم، حدیث ۱۰۰۶)

یعنی جسے ہم شرم کا موضوع سمجھتے ہیں، دین اُسے اجر اور پاکیزگی کا ذریعہ قرار دیتا ہے — بشرطیکہ ادب اور حلال طریقے سے ہو۔

اس کتاب کو کیسے پڑھیں؟

🛠️ چند مشورے

- اگر ممکن ہو تو اِسے اپنے جیون ساتھی کے ساتھ پڑھیں—یہ دونوں کا مشترکہ سفر ہے۔
- شرم یا جھجک محسوس ہو تو گھبرائیں نہیں؛ یہ فطری ہے۔ آہستہ آہستہ آسان ہو جائے گا۔
- ہر باب کے آخر میں ''اہم نکات'' ضرور پڑھیں تاکہ خلاصہ ذہن میں رہے۔
- جو بات آپ کے کام کی ہو، اُس پر عمل کریں؛ ہر انسان اور ہر جوڑا مختلف ہے۔

⚠️ نوٹ

یہ کتاب صرف بالغ، شادی شدہ افراد کے لیے ہے۔ اِس کا مقصد تعلیم اور رہنمائی ہے۔ طبی نوعیت کے مسائل میں یہ کسی مستند ڈاکٹر کے مشورے کا نعم البدل نہیں۔

🌟 اہم نکات

- ازدواجی تعلق سیکھنے کی چیز ہے؛ لاعلمی زیادہ تر مسائل کی جڑ ہے۔
- نکاح کے بعد میاں بیوی کا تعلق پاکیزہ، جائز اور باعثِ اجر ہے—کوئی گندی بات نہیں۔
- خاموشی اور شرم نے نقصان پہنچایا؛ اِس کا حل درست علم اور کھلی بات چیت ہے۔
- یہ کتاب آپ سے سیدھی، صاف اور باادب بات کرے گی—آپ کی بھلائی کے لیے۔

باب ۲

اسلام ازدواجی تعلق کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

حصہ اول: آغاز سے پہلے

دین نے اِس تعلق کو نہ چھپایا، نہ حقیر جانا — بلکہ اِسے سکون، محبت اور رحمت کا ذریعہ بنایا۔



بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ دین داری اور ازدواجی لطف ایک دوسرے کے مخالف ہیں۔ یہ سراسر غلط ہے۔ اسلام دنیا کے اُن چند مذاہب میں سے ہے جس نے میاں بیوی کے جسمانی تعلق کو نہ صرف جائز بلکہ پسندیدہ اور باعثِ اجر قرار دیا، اور دونوں کے لطف اور حق کا واضح خیال رکھا۔ آئیے چند بنیادی اصول کھل کر سمجھیں تاکہ دل سے ہر قسم کا خوف اور الجھن نکل جائے۔

دونوں کا لطف — دونوں کا حق

اسلام صرف مرد کے لطف کی بات نہیں کرتا؛ عورت کے لطف اور اطمینان کو بھی اُس کا حق قرار دیتا ہے۔ فقہاء نے صراحت سے لکھا کہ شوہر پر لازم ہے کہ وہ جلد بازی نہ کرے اور بیوی کے اطمینان کا خیال رکھے۔ یہی وجہ ہے کہ ملاعبت (فورپلے یعنی قربت سے پہلے کی محبت بھری تیاری) کو پسندیدہ قرار دیا گیا۔

اسلامی رہنمائی

حضرت عمرؓ سے منسوب ایک معروف نصیحت ہے کہ مرد کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کے پاس ایسے نہ جائے جیسے جانور، بلکہ پہلے محبت بھری بات اور نرمی سے دل جوڑے۔ اہلِ علم نے قربت سے پہلے بوسہ اور نرم گفتگو (ملاعبت) کو مستحب کہا ہے۔

اِس سے معلوم ہوا کہ نرمی، تیاری اور بیوی کا خیال دین کا تقاضا ہے، نہ کہ کوئی اضافی بات۔

کیا جائز ہے (بے فکر رہیں)

🛠️ اِن سب کی اجازت ہے

- میاں بیوی کا ایک دوسرے کو دیکھنا، چھونا، بوسہ لینا اور قربت سے پہلے کی محبت بھری تیاری۔
- قربت کا کوئی خاص وقت مقرر نہیں — دن ہو یا رات، جب دونوں راضی ہوں۔
- لطف اٹھانا اور ایک دوسرے کو خوش کرنا — یہ عین دین کے مطابق ہے۔
- قربت کے بعد صفائی اور غسل (اِس کی تفصیل آگے کے باب میں آئے گی)۔

کیا منع ہے (واضح حدود)

🛠️ اِن سے اجتناب کریں

- حیض (ماہواری) کے دنوں میں مباشرت (اصل جماع) سے اجتناب — البتہ اِس دوران دیگر محبت و قربت کی گنجائش ہے۔
- دبر (پاخانے کے راستے) میں تعلق مکمل طور پر حرام ہے۔

- بیوی کے راز اور نجی باتیں دوسروں کے سامنے بیان کرنا سختی سے منع ہے۔
- کسی پر زبردستی یا ظلم — تعلق ہمیشہ باہمی رضامندی سے ہو۔

📜 اسلامی رہنمائی

قرآن فرماتا ہے: «تمہاری بیویاں تمہارے لیے کھیتی ہیں، سو اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ۔» (سورۃ البقرہ، آیت ۲۲۳)۔ اہلِ علم نے وضاحت کی کہ ''جس طرح چاہو'' سے مراد جائز راستے (اندام نہانی) میں مختلف انداز کی اجازت ہے، نہ کہ حرام راستہ۔

اِس آیت سے دو باتیں واضح ہوئیں: انداز اور طریقوں میں وسعت ہے، مگر حدود کا احترام لازم ہے۔

پردہ پوشی — تعلق کی عزت

اسلام نے میاں بیوی کے نجی تعلق پر پردہ رکھنے کی سخت تاکید کی۔ جو کچھ کمرے میں ہوتا ہے، وہ کمرے تک محدود رہے۔ اِسے دوستوں میں بیان کرنا، مذاق بنانا یا ساتھی کی نجی باتیں کھولنا نہایت بری اور ممنوع بات ہے۔ یہی پردہ پوشی رشتے کی عزت اور اعتماد کی بنیاد ہے۔

🌟 اہم نکات

- اسلام میں دونوں (مرد اور عورت) کا لطف اور اطمینان اُن کا حق ہے۔
- قربت سے پہلے نرمی اور تیاری (ملاعبت) پسندیدہ ہے۔
- حرام صرف چند واضح چیزیں ہیں: حیض میں مباشرت، دبر میں تعلق، زبردستی، اور راز فاش کرنا۔
- باقی معاملات میں انداز اور طریقوں کی وسعت ہے — بےفکر رہیں۔
- نجی تعلق پر پردہ رکھنا رشتے کی عزت ہے۔

باب ۳

وہ تین غلط فہمیاں جو نئی شادیاں برباد کرتی ہیں

حصہ اول: آغاز سے پہلے

شادی کے کمرے میں داخل ہونے سے پہلے، اپنے ذہن سے یہ تین جھوٹ نکال دیں۔



زیادہ تر نئے جوڑے ناکامی یا مایوسی کا شکار اِس لیے نہیں ہوتے کہ اُن میں کوئی کمی ہوتی ہے، بلکہ اِس لیے کہ اُن کے ذہن میں کچھ غلط باتیں پہلے سے بیٹھی ہوتی ہیں۔ اِن غلط فہمیوں کو ابتدا میں ہی صاف کر لینا آدھی کامیابی ہے۔

غلط فہمی ۱: ''سب کچھ خود بخود آ جائے گا''

یہ سب سے بڑا جھوٹ ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ قربت ایک ایسی چیز ہے جو فطری طور پر، بغیر سیکھے، بغیر بات کیے، پہلی ہی رات مکمل طور پر آ جائے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ اچھا ازدواجی تعلق سیکھنے، سمجھنے اور مشق سے بہتر ہوتا ہے—بالکل کسی بھی دوسرے ہنر کی طرح۔ پہلی بار اناڑی پن، جھجک اور غلطیاں بالکل نارمل ہیں۔ صبر اور بات چیت سے ہفتوں اور مہینوں میں چیزیں بہتر ہوتی جاتی ہیں۔

غلط فہمی ۲: ''فحش مواد (پورن) حقیقت ہے''

بہت سے مرد (اور اب بعض عورتیں بھی) اپنی توقعات فحش مواد سے بناتے ہیں۔ یہ تباہ کن ہے۔ وہ سب اداکاری، جھوٹ اور مبالغہ ہے—جسم، دورانیہ، ردِعمل، سب کچھ بناوٹی۔ اِسے حقیقت سمجھ کر انسان اپنے آپ کو، اپنے ساتھی کو، اور اپنے تعلق کو ایک جھوٹے پیمانے پر ناپنے لگتا ہے، اور ہمیشہ مایوس رہتا ہے۔ حقیقی قربت کی خوبصورتی نمائش یا رفتار میں نہیں، بلکہ محبت، اعتماد اور باہمی سکون میں ہے۔

غلط فہمی ۳: ''اصل مرد کو تو سب پتہ ہوتا ہے''

یہ جھوٹا دباؤ بہت سے مردوں کو اندر سے کھا جاتا ہے۔ اُنہیں لگتا ہے کہ مردانگی کا مطلب یہ ہے کہ اُنہیں پہلے دن سے سب کچھ آتا ہو، اور پوچھنا یا سیکھنا کمزوری ہے۔ یہی خوف کارکردگی کی بے جا فکر (پرفارمنس اینگزائٹی) پیدا کرتا ہے، جو خود کئی مسائل کی جڑ بنتا ہے۔ سچ یہ ہے کہ اصل سمجھدار وہ ہے جو سیکھتا ہے، پوچھتا ہے، اور اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر بہتر ہوتا ہے۔

🛠️ اِن غلط فہمیوں کا علاج

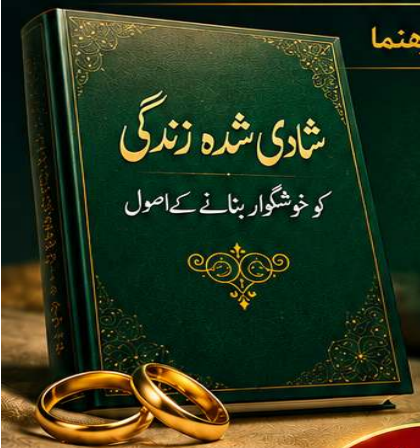
- توقعات حقیقت پر رکھیں، فلموں یا افواہوں پر نہیں۔
- پہلی بار کی جھجک اور غلطیوں کو نارمل سمجھیں؛ صبر رکھیں۔
- قربت کو ''امتحان'' یا ''کارکردگی'' نہ بنائیں؛ اِسے محبت کا اظہار سمجھیں۔
- سیکھنے اور ساتھی سے بات کرنے کو کمزوری نہیں، سمجھداری جانیں۔

🌟 اہم نکات

- اچھا تعلق خود بخود نہیں آتا؛ یہ سیکھنے اور مشق سے بہتر ہوتا ہے۔
- فحش مواد جھوٹ اور اداکاری ہے — اِسے کبھی معیار نہ بنائیں۔
- ''مرد کو تو سب پتہ ہوتا ہے'' ایک نقصان دہ دباؤ ہے؛ سیکھنا اصل سمجھداری ہے۔

❖ اپنی شادی شدہ زندگی کو خوشگوار بنائیں ❖

آپ کی کامیاب اور پُرسکون زندگی کا رہنما



اب خوشگوار ازدواجی زندگی آپ کے ہاتھ میں!

محدود وقت کی پیشکش!

آج ہی حاصل کریں!

خصوصی رعایت
صرف
500
روپے میں

اصل قیمت
~~1500~~ روپے

مکمل پرائیویسی
کوئی دوسرا نہیں دیکھ سکتا

کتاب آپ کو ملے گی
PDF فارمیٹ میں

آپ کی پرائیویسی
100% محفوظ

واٹس ایپ، کمپیوٹر، موبائل یا لیپ ٹاپ پر آسانی سے پڑھیں

WhatsApp Computer Mobile Laptop

ادائیگی کے طریقے

easypaisa JazzCash Raast SADAPAY NAYAPAY

اکاونٹ کی تفصیلات

اکاونٹ کا نام:
Fazli Mola Jan

ادائیگی کریں:
Rs. 500

اکاونٹ نمبر:
03145857970

ادائیگی کے بعد اسکرین شاٹ ضرور بھیجیں۔

کتاب آپ کو PDF میں بھجی جائے گی
اور آپ فوراً پڑھنا شروع کر سکتے ہیں۔

محدود وقت کی پیشکش! ابھی خریدیں!