स्वप्नदोष भनेको के हो ?

फोटो साभारः परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

निदाएको अवस्थामा पुरुषको लिङ्गबाट वीर्य (लिङ्गबाट निस्कने तरल पदार्थ) आफैँ बाहिर निस्कनुलाई स्वप्नदोष भनिन्छ । यो किशोरावस्थामा शारीरिक विकासको क्रममा हुने एउटा सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रिया हो । किशोरावस्थादेखि नै पुरुषहरुको अण्डकोषले वीर्य निरन्तर उत्पादन गर्छ। लामो समयसम्म वीर्य जम्मा भएको अवस्थामा प्रायः निदाएको बेला यौन उत्तेजक सपना देखेमा उत्तेजित लिङ्गबाट वीर्य स्खलन भई स्वप्नदोष हुने गर्दछ । तर सँधै कामुक सपना वा यौन उत्तेजना हुँदा मात्र स्वप्नदोष हुन्छ भन्ने छैन । किशोरहरुमा वीर्य र पिसाब दुवै एउटै नलीबाट बाहिर आउने भएकोले वीर्य जम्मा भइरहेको अवस्थामा यो बाहिर निस्कन्छ ।

स्वप्नदोष किशोरावस्थामा प्रवेश गर्ने किशोर र किशोरी दुवैलाई हुने गर्दछ । किशोरहरुमा वीर्य पुरै बाहिर निस्कन्छ तर किशोरीहरुलाई उत्तेजना हुँदा तरल पर्दाथ निस्कन्छ र यो सामान्य योनीस्राव जस्तै हुने भएकोले समस्या मानिँदैन ।

यो १०-११ वर्षदेखि शुरु हुन्छ । कति मानिसहरुलाई त यो पछिसम्म अर्थात ४०-५० वर्षसम्म पनि हुन सक्छ । विवाह गरेपछि पनि भइरहन्छ । स्वप्नदोष हुँदा रोग लागेको वा यौन क्षमता कम हुन्छ भनेर डराउनु पर्दैन र यसले कुनै शारीरिक कमजोरी पनि हुदैँन ।

स्वप्नदोषले शारीरिक र मानसिक रुपमा कुनै हानी गर्दैन । यसले बाबु बन्नको लागि कुनै समस्या हुँदैन । कतैकतै स्वप्नदोष रोग हो, यसले नपुंसक बनाउँछ, पागल बनाउँछ भन्ने खालका विज्ञापनहरु पर्खालमा लेखिएको र पत्रिकाहरुमा पनि दिएको पाइन्छ तर यो गलत हो र यसका लागि कुनै औषधी गर्नु पर्दैन ।

बरु स्वप्नदोष भए पछि यौन अङ्गहरुको सरसफाइ राम्रोसँग गर्नु पर्दछ । भित्री कट्टु फेर्ने र सफासँग धोएर सुकाउने गर्नु पर्छ ।

फोटो साभारः परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

महिला प्रजनन अधिकार कार्यक्रम

वातावरणीय कृषि तथा विकास केन्द्र (केड)

काठमाडौं, फोन : ०१-४२३८२३०,

: ०८३-५२३०६८, ०३३-५६०२३८

Website: www.wrrpnepal.org