কামরস গুপ্ত

সাধারণ যৌন শিক্ষা (চিত্র সহ)

নীল পায়রা

কামরস গুপ্ত ইবুক

সাধারণ যৌন শিক্ষা (চিত্র সহ)

[এই বই টি শুধু মাত্র ১৮+ দের জন্য]

কিছুকথা

বইটি নীলপায়রা শপের সৌজন্যে নির্মিত। বইটিতে কোনো লেখা যুক্ত করা, মুছে ফেলার সম্পূর্ণ ক্ষমতা নীলপায়রা শপ অধিকার রাখে। কেউ অসাধু উপায়ে ইবুকটি বিনিময় করা থেকে বিরত থাকুন। কারো বিরুদ্ধে এমন নজীর পাওয়া গেলে তাকে আমাদের সদস্যপদ তালিকা থেকে বাতিল করা হবে এবং আইনী ব্যবস্থা নেওয়া হবে। আপনি বইটি নীলপায়রা পেজ থেকে কিনে থাকলে অর্ডার নাম্বারসহ এখানে মেসেজ করুন আমাদের টেলিগ্রাম গ্রুপে যুক্ত করে দেওয়া হবে।

প্রথম প্রকাশঃ জানুয়ারি ২০২৪

দ্বিতীয় প্রকাশঃ ফেব্রুয়ারী ২০২৪

ভার্সনকোডঃ ১.১

সূচিপত্র

- হস্তমৈথুন (Masturbation)
    - হস্তমৈথুন কি ও কিভাবে করা হয়?
    - হস্তমৈথুনের ভাল দিক ও খারাপ দিক
    - হস্তমৈথুনের ক্ষতি দূর করতে কিছু খাবারের পরামর্শ
- স্বপ্নদোষ
    - স্বপ্রদোষ কেন হয়?
    - স্বপ্নদোষের ক্ষতি ও পরিত্রানের উপায়
- লিঙ্গ
    - লিঙ্গের সাধারন গঠন ও সাইজ
    - লিঙ্গের প্রকারভেদ
    - লিঙ্গের সাধারন সমস্যা ও সমাধান
    - কোন ধরনের লিঙ্গ নারীরা বেশি শুখ অনুভব করে
    - ইরেকটাইল ডিজফাংশন ও তার সমাধান
    - লিঙ্গের যত্ন
- যোনি
    - মেয়েদের কত ধরনের যোনি হয়
    - যোনির সাধারন সমস্যা ও সমাধান
    - যোনির যত্ন
- ভার্জিনিটি
    - ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায়
    - যোনি দেখে ভার্জিন চেনা
    - স্তন দেখে কুমারী মেয়ে চেনার সহজ উপায়
- সহবাস
    - ফোরপ্লে কি
    - গর্ভাবস্তায় সহবাস
    - যৌন চাহিদা /নারীর যৌনতা
    - জন্ম নিয়ন্ত্রণ
    - ঋতু/ মাসিকের সময় মিলন
    - জরায়ু সংক্রান্ত সমস্যা
    - সেইফ পিরিয়ড
- অর্গাজম
    - নারীর গঠন ভেদে অর্গাজম করানোর বিভিন্ন টেকনিক
    - যেভাবে স্ত্রিকে অর্গাজম করাবেন

        - দ্রুত বীর্যপাত দ্রুতবীর্যপাত হওয়ার কিছু কারণ
        - দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায়
        - অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম করানোর উপায়

- সেক্স পজিশন (আসন)
    - মিশনারি পজিশন
    - উইমেন অন টপ
    - পশ্চাৎ সন্নিবেশ
    - বসা এবং হাঁটু গাঁড়া
    - ওরাল সেক্স
    - সিক্স-নাইন পজিশন
    - ডগি স্টাইল পজিশন
    - স্ট্যান্ডিং সেক্স পজিশন
    - স্পুনিং পজিশন
    - টেবিলের উপরে
    - ভ্যালিডিকটরিয়ান
    - লোটাস স্টাইল
    - কাঁধের উপর গোড়ালি
    - রিভার্স কাউগার্ল
    - স্কুইজ স্টাইল
    - সাইড-বাই-সাইড সিজরস
    - হুইলব্যারো
    - কাউগার্ল
    - কাউন্টারটপ
    - সংকোচন (টেনসিং)
    - বিরাম (টিজিং / পজ এন্ড প্লে)

- ব্যায়াম
    - কেগেল ব্যায়াম
    - প্ল্যাঙ্কস
    - খাবার
- বিয়ে
    - বাসর রাত
    - নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌন সমস্যা
    - দ্রুত বীর্যপাত
    - দাম্পত্য জীবন
- উপসংহার

হস্তমৈথুন

হস্তমৈথুন বা মাস্টারবেশন কি? ব্যাপারটির সাথে আমরা সবাই কমবেশি পরিচিত। উঠতি বয়সের ছেলেদের মাঝে এর প্রবনতা বেশি দেখা

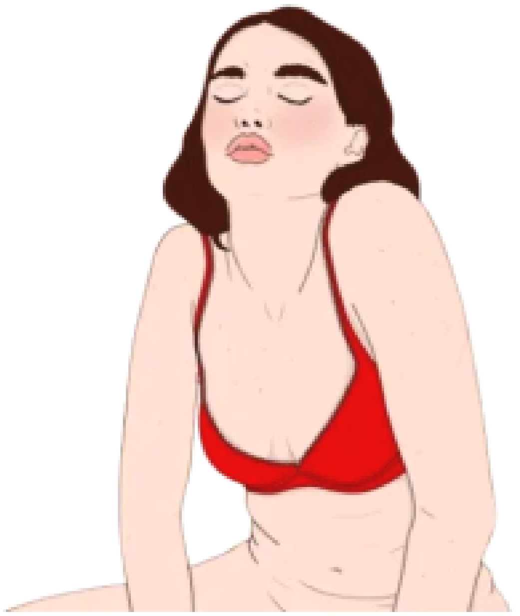
গেলেও পুরুষদের মত নারীদের কিংবা মাহিলদের এমনকি কম বয়সী মেয়েদের মাঝেও হস্ত মৈথুন প্রবনতা থাকে।

ছেলেদের হস্তমৈথুন করার উপায়ঃ

ছেলেদের হস্তমৈথুনের প্রধান উপায় পেনিসের অগ্রভাগে (বা মাঝামাঝি) আলগাভাবে মুঠো করে ধরে বারংবার মুঠো উপর-নিচ করা। এর ফলে যাদের লিঙ্গাগ্রচর্ম বা ফোরস্কিন বিদ্যামান তাদের ক্ষেত্রে লিঙ্গমুন্ড একবার ফোরস্কিন দিয়ে ঢেকে যায়, পরক্ষণেই আবার ফোরস্কিন নিচে নেমে লিঙ্গমুন্ড উন্মুক্ত হয়ে যায়। ফলস্বরূপ ফোরস্কিনের সাথে লিঙ্গ-মুন্ড বারবার ঘষা খেয়ে যৌনানন্দ লাভ হয় এবং অর্গ্যাজম ও বীর্যস্খলন হতে পারে। অপরপক্ষে যাদের ফোরস্কিন কেটে বাদ দেওয়া হয়েছে তাদের ক্ষেত্রে হাতের মুঠো উপর-নিচ করার সময় হাতের তালুর সাথে লিঙ্গমুন্ডের ঘর্ষনের ফলে লিঙ্গ উত্তেজিত হয় এবং অর্গ্যাজম হতে পারে। যদিও হস্তমৈথুনের সময় লিঙ্গ থেকে প্রী- কাম নামক তরল বের হয়ে লুব্রিকেন্টের কাজ করে, তথাপি প্রয়োজনে লালারস, ভেসলিন কিংবা অন্য কোন লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে। হাতের মুঠোর বদলে বুড়ো আঙ্গুল ও তর্জনী দিয়ে ধরেও লিঙ্গের আবরক ত্বক উপর নিচে করা যেতে পারে। বিছানার উপর উপুর হয়ে শুয়ে বালিশ বা তোষকের সাথে লিঙ্গ ঘষেও অনেক হস্তমৈথুন করে। লিঙ্গমুন্ড সরাসরি ঘষে কিংবা লিঙ্গমুন্ডের গোড়ার অংশ আঙ্গুল বুলিয়েও হস্তমৈথুন করা যেতে পারে। ঠিক কিভাবে হস্তমৈথুন করলে সব থেকে বেশি যৌন আনন্দ লাভ হতে পারে সেটা নিজেকেই খুঁজে বের করতে হবে। হস্তমৈথুনের সময় বেশি বল প্রয়োগ একেবারেই অনুচিৎ, তাতে লিঙ্গে আঘাত লেগে ব্যাথা এবং লিঙ্গ-বিকৃতি হতে পারে।

মেয়েদের হস্তমৈথুন করার উপায়ঃ

যোনিদ্বার বা ভালভা এবং ক্লিটোরিস উত্তেজিত করেই মূলত মেয়েরা হস্তমৈথুন করে থাকে। হাতের একটি বা দুটি আঙ্গুল বুলিয়ে (বা ঘষে) সহজেই ভালভা এবং ক্লিটোরিস উত্তেজিত করা যায়। অনেকে আবার যোনির মধ্যে আঙ্গুল বা অন্য কিছু যেমন ডিলডো, ভাইব্রেটর (এমনকি বেগুন!) প্রবেশ করিয়ে যোনির সামনের দেওয়ালে অবস্থিত G-spot উত্তেজিত করেও হস্তমৈথুন করে। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত যেহেতু অনেক সংস্কৃতিতে মেয়েদের সতীচ্ছদ বা হাইমেনের উপস্থিতি তার কুমারীত্বের প্রমান হিসেবে গন্য করা হয় তাই অবিবাহিত মেয়েদের ক্ষেত্রে যোনির মধ্যে কোন কিছু প্রবেশ করানো ভবিষ্যতে বিয়ের পথে অন্তরায় হতে পারে। এইসকল ক্ষেত্রে হস্তমৈথুনের প্রকৃষ্ঠ উপায় ক্লিটোরিসে আঙ্গুল বুলিয়ে বা আঙ্গুল দিয়ে ঘষে উত্তেজিত করা। সত্যি কথা বলতে যোনির মধ্যে কোন কিছু প্রবেশ করিয়ে হস্তমৈথুনের তুলনায় ক্লিটোরিস উত্তেজিত করে হস্তমৈথুন করলে অর্গ্যাজমের সম্ভাবনা অনেক বেশি। হস্তমৈথুনের সময় এমনিতেই যৌনাঙ্গ দিয়ে একধরনের তরল ক্ষরিত হয় যা লুব্রিকেন্ট হিসেবে কাজ করে। প্রয়োজনে নিজের লালারস কিংবা ভেসলিন জাতীয় লুব্রিকেন্টও ব্যবহার করা যায় । সাধারণত মেয়েরা বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে হস্তমৈথুন করে।

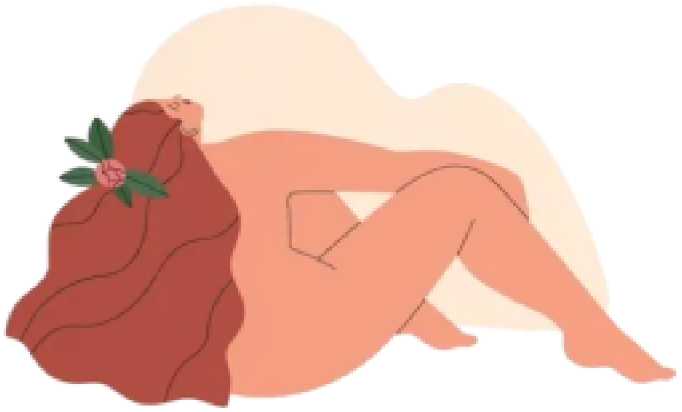


কু-সংস্কার ও ভুল ধারণা

হস্ত মৈথুন প্রসঙ্গে নানান রকমের কু-সংস্কার ও ভুল ধারণা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন হস্তমৈথুন এর কোনো অপকারিতা বা ক্ষতি কিংবা কুফল নেই। আবার কেউ কেউ মনে করেন হস্ত মৈথুন এর উপকারিতা।

তবে মূল বিষয়টি হচ্ছে, হস্তমৈথুন তখনই স্বাস্থ্যের জন্য ভালো যখন তা করে হবে নিয়ন্ত্রিত মাত্রায়। তাহলে দৈনিক কতবার হস্তমৈথুন করা যেতে পারে? চিকিৎসা বিজ্ঞানে হস্ত মৈথুন করার নিয়ম বা হস্ত মৈথুন এর বিধান কি? এতে কি পুরুষত্ব নিয়ে বা স্ত্রীর সাথে যৌন জীবনে কোন সমস্যা হয়? এছাড়াও সকলের একটি প্রশ্ন সব সময় অজানা থাকে। তা হলো হস্তমৈথন এর উপকারিতা কি এবং অপকারিতা কি? আজকে আমরা এসেছি সে প্রশ্নের সঠিক উত্তর নিয়ে। চলুন জেনে নেই হস্তমৈথন এর উপকারিতা কি এবং অপকারিতা সম্পর্কে:

উপকারিতাঃ



১৯৫০-এর দশকের এক গবেষণায় বলা যায়, মার্কিন নাগরিকদের মাঝে ৯২% পুরুষ ও ৬২% নারী তাঁদের জীবনকালে অন্তত একবার হস্তমৈথুন করেছেন।

২০০৭ সালে যুক্তরাজ্যের মানুষের মাঝে করার একটি জরিপেও কাছাকাছি ফলাফল পাওয়া যায়। জরিপে দেখা যায় ১৬ থেকে ৪৪ বছরের মধ্যে ৯৫% পুরুষ ও ৭১% নারী তাঁদের জীবনের যে-কোনো সময়ে অন্তত একবার হস্তমৈথুন করেছেন। সাক্ষাৎকারের চার সপ্তাহ আগে হস্তমৈথুন করেছেন এমন পুরুষের হার ৭১% ও নারী ৩৭%।

অপর দিকে ৫৩% পুরুষ ও ১৮% নারী জানিয়েছেন যে, তাঁরা এই সাক্ষাৎকারের ১ সপ্তাহ আগে হস্তমৈথুন করেছেন। ২০০৯ সালে নেদারল্যান্ডও অন্যান্য ইউরোপীয়দেশের সাথে যুক্তরাজ্যেও। হস্তমৈতুনকে বৈজ্ঞানিকভাবে একরকম স্বীকৃতিই দেয়া হয়েছে।

বিশেষজ্ঞরা মনে করেন, অল্প ক্ষেত্রে ইহাশারিরিক বা মানসিক কোন ক্ষতিসাধন করে না। তবে মনে রাখতে হবে Excess is everything bad.

হস্তমৈতুন সাধারনত তাৎক্ষনিকভাবে উত্তেজনা প্রশমন করে। অনেক সময় নেগেটিভ কল্পনা বা অশ্লিল ছবি এবং ভিডিও দর্শনের ফলে যৌন উত্তজনা সৃষ্টি হয়। এধরনের উত্তেজনা সামাজিক অপরাধে উৎসাহিত করে। তাই পরিত্রানের উপায় হিসেবে তখনি হস্তমৈতুন করা যেতে পারে।

বিশেষভাবে স্বপ্নদোষ পুর্নাঙ্গ রুপ নেয়ার আগে যদি ঘুম ভেঙে যায় এবং উদ্ভট কল্পনার ফলে যদি অতিরিক্ত যৌন উত্তেজনা দেখা দেয় তবে তাৎক্ষনিক হস্তমৈতুন করাই শ্রেয়। নয়তো সাময়িক তলপেটে ব্যাথা সহ শারিরিক বা মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।

অপকারিতা

যার উপকারিতা থাকবে তার অপকারিতাও থাকবে। হস্তমৈতুনের ক্ষেত্রে উপকারিতার চাইতে অপকারিতাই বেশি। প্রথমত এই কাজটি সব ধর্মেই নিষেধ করা হয়েছে। অপচয় করা প্রায় সব ধর্মেই নিষিদ্ধ। ইসলাম ধর্মে অপচয়কারিকে শয়তানের ভাই বলে উল্লেখ করা হয়েছে। বীর্য আল্লাহর একটি নিয়ামত, আর হস্তমৈতুনের মাধ্যমে এই নিয়ামতের অপচয়ই হয়ে

থাকে। অতিরিক্ত হস্তমৈতুনের ফলে লিঙ্গ বা যোনীপথে ঘা এর সৃষ্টি হতে পারে, এমনকি রক্তক্ষরন ও হতে পারে।

বিশেষ করে মেয়েদের যোনীতে বিভিন্ন বস্তু প্রবেশের কারনে জীবানু সংক্রমন ঘটতে পারে। উভয়ের বেলায় প্রশ্রাবে জালাপোড়া সহ জীবানু সংক্রমনে সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

নিয়মিত ও অতিরিক্ত হস্তমৈতুনে যৌনশক্তি কমে যাওয়া ও শারিরিক দুর্বলতা দেখা দিতে পারে। ইহা অভ্যাসে পরিনত হতে পারে এবং দীর্ঘদিন এই অভ্যাসের ফলে যৌন আকাঙ্খা কমে যেতে পারে।

তাছাড়া বিবাহিত জীবনে যৌন অনীহার সৃষ্টি হতে পারে যা দাম্পত্বেও প্রভাব ফেলবে।

করনীয় যথা সম্ভব এই পদ্ধতিটি এড়িয়ে চলাই উত্তম। ধর্মীয় বিষয়গুলিতে মনযোগী হলে এই অভ্যাসটা সহজেই ত্যাগ করা যায়।

অশ্লিল কল্পনা ও অশ্লিল ছবি বা ভিডিও দেখা থেকে বিরত থাকতে হবে। পুরুষদের বেলায় কোন কারনবশত লিঙ্গ উথিত হলে হাত লাগানো থেকে বিরত থাকতে হবে।

লিঙ্গউথ্যান বেশিক্ষন স্থায়ী হলে লিঙ্গের আগায় আস্তে করে আঘাত করা যেতে পারে, যাতে হালকা ব্যথা অনুভূত হয়। মেয়েরা শালীনতা বজায় ও বিপরীত লিঙ্গের সহিত রসালাপ ত্যাগ করতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। অবসর সময়ে ধর্মীয় বই পড়ার অভ্যাস করতে হবে। সর্বোপরি নিজেকে আত্মনিয়ন্ত্রনে রাখতে পারলেই এই অভ্যাস ত্যাগ বা ইহা থেকে বিরত থাকা সম্ভব।

হস্তমৈথুনের ক্ষতি দূর করতে কিছু খাবারের পরামর্শ

ফল বা সবজি: ফল এবং সবজিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবার থাকে। এগুলো আপনার শরীরকে পুষ্টি যোগাবে এবং আপনাকে শক্তিশালী রাখবে। শস্যজাতীয় খাবার: শস্যজাতীয় খাবার যেমন ভাত, রুটি, পাস্তা ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা থাকে। এগুলো আপনাকে শক্তি যোগাবে এবং আপনার শরীরের জ্বালানী হিসেবে কাজ করবে! দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার: দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার যেমন দই, পনির ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং অন্যান্য পুষ্টি থাকে । এগুলো আপনার শরীরকে শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখবে! প্রোটিন

সমৃদ্ধ খাবার: প্রোটিন শরীরের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি।এটি আপনার শরীরের ক্ষয়পূরণ করতে এবং নতুন কোষ তৈরি করতে সাহায্য করে।

একটানা কয়েকবার হস্তমৌথন না করাই ভালো শেষ মুহূর্তে যে খিচুনি হয়, তাতে অভ্যন্তরীণ কিছু পেশি রয়েছে যারা বার বার খিচুনির ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে গেলে ফলাফলস্বরূপ অসহ্য তলপেটব্যাথা, গোপনাঙ্গ ফুলে যাওয়া, মেরুদন্ড ও কোমরের সন্ধিস্থলে ব্যাথা হতে পারে। বারবার হস্তমৈথুনে শক্ত হাতের তালুর প্রভাবে যৌনাঙ্গের বহিঃত্বকের টিস্যু যথেষ্টই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এমনকি ঠিকঠাকভাবে ক্ষয়পূরণেরও সময় পায়না।

স্বপ্নদোষ কী

মানব সন্তান বিশেষত ছেলেরা, বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছালে তাদের বীর্যথলিতে বীর্য এবং অন্ডকোষে শুক্রাণু তৈরি হয়। সময়ের সাথে সাথে বীর্য ক্রমাগত বীর্যথলিতে জমা হতে থাকে। বীর্যথলির ধারণক্ষমতা পূর্ণ হওয়ার পর নিদ্রারত অবস্থায় অনিচ্ছাকৃতভাবে বীর্ষপথে বীর্যপাত ঘটে দেহে বীর্যেরভারসাম্য নিয়ন্ত্রিত হয়, একেই স্বপ্রদোষ বলা হয়। স্বপ্রদোষের সময় অনেকে স্বপ্নে অবচেতনভাবে যৌন কর্মকাণ্ডের প্রতিচ্ছবি অবলোকন করেন, তবে উক্ত অনুভূতি ছাড়াও স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। ব্যক্তিবিশেষের ক্ষেত্রে স্বপ্নদোষে বীর্যপাতের পরিমাণ কম বা বেশি হতে পারে । স্বদোষ নারীদের ক্ষেত্রেও হতে পারে। মেয়েদের স্বপ্নদোষের ফলে সাধারণত বীর্য নির্গত হয় না, ফলে তা স্বপ্নদোষ কিনা সেটি সহজে চিহ্নিত বা নির্ণয় করা যায় না।

স্বপ্নদোষ কেন হয়

স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এটি কোন শারীরিক সমস্যা নয়। এটি প্রজননক্ষম জাব ইসেবে মানব প্রজাতির স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার একটি অংশ। বয়ঃসন্ধিকালে দেহের যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ বর্ধনের ফলাফলস্বরূপ এটি ঘটে থাকে । স্বপ্নদোষ সঙ্ঘটনের ধারাবাহিকতার ক্ষেত্রে স্থান ও বয়সভেদে ব্যাপক বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়।

কিছু পুরুষ দাবি করেন যে তারা যে সময়কালটিতে সঙ্গম অথবা স্বমেহন কোনভাবেই যৌনকর্মে সক্রিয় হন না,কেবল তখনই এটি ঘটে থাকে । কিছু পুরুষ তাদের বয়ঃসন্ধিকালে বা উঠতি কৈশোরে বহুসংখ্যকবার স্বপ্নদোষের সম্মুখীন হয়েছেন, আর বাকি পুরুষদের জীবনে একবারও এটি ঘটেনি। যুক্তরাষ্ট্রে, ৮৩% পুরুষ জীবনে কোন না কোন সময়ে স্বপ্রদোষের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন]। বয়ঃসন্ধিকালে যারা নতুনভাবে স্বপ্নদোষের অভিজ্ঞতা লাভ করেন তারা অনেকেই প্রথমদিকে একে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করতে পারেন না এবং আতঙ্ক ও হীনম্মন্যতা বোধ করেন। বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্বপ্নদোষের পরিমাণ ধীরে ধীরে কমে যেতে থাকে। এছাড়াও নানা কারণে স্বপ্নদোষ হতে পারে যেমন- বয়ঃসন্ধিকালে যৌন হরমোনের আধিক্যের জন্য,স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত যৌন বিষয়ক চিন্তা করা পর্ণগ্রাফি বা নীল ছবিতে আসক্ত হওয়া, যৌন উদ্দীপক বই পড়া,শয়নকালের পূর্বে যৌন বিষয়ক চিন্তা করা বা দেখা।

বয়ঃসন্ধিকালে কারো কারো স্বপ্রদোষ নাও হতে পারে, এতে এটা প্রমাণ করে না যে তার সমস্যা আছে। আবার নিয়মিত হস্তমৈথুনের প্রভাবে স্বপ্রদোষের পরিমাণ হ্রাস পায়] স্বপ্রদোষের সাথে সবসময় স্বপ্ন দেখার সম্পর্ক নাও থাকতে পারে। যেহেতু স্বাভাবিক নিয়মিত স্বপ্নদোষ কোন সমস্যা নয়, তাই এর কোন চিকিৎসা নেই। তবে অস্বাভাবিক বা অতিরিক্ত স্বপ্নদোষের ব্যাপারে চিকিৎসকগণ বিভিন্ন পরামর্শ দিয়ে থাকেন। স্বপ্নদোষ বা রাত্রে ধাতুনির্গমন হলো একটি অবস্থা যেখানে কিছু পুরুষের ঘুমের মধ্যে, ভোরের দিকে বা গভির রাতে বীর্যপাত ঘটে। এই সমস্যাটা বেশি গুরুতর হয়ে যায় যদি সেই পুরুষের লিঙ্গের পেশির বা স্নায়ুর দুর্বলতা থাকে অতীতে ঘটে যাওয়া কোনও কারণের জন্য যেমন অত্যাধিক হস্তমৈথুন, বীর্যের ঘনত্ব কমে যাওয়া, হরমোনের কিন্ত সমস্যা বা ভর্তি হয়ে যাওয়া মুত্র থলি। সাধারণত, পুরুষরা বীর্য ধরে রাখতে সক্ষম হন, যখন বীর্যের মাত্রা বেশি হয়ে যায়, তখন তা ধরে রাখা যায় না এবং গভির রাতে ধাতুনির্গমন হয়। অত্যাধিক বীর্যপাত ও স্বপ্রদোষের

ক্ষেত্রে, একজন পুরুষের শরীরে অনেক কিছু হতে পারে যেমন রাতে ঘুম না আসা, বিমোনো, দুর্বলতা, স্মৃতিভ্রংশ, দেখতে না পাওয়া, হাঁটুর ব্যথা,দুর্বল যৌন ক্ষমতা, বন্ধাত্য, লিঙ্গ শিথিলতা এবং শারীরিক ধকল,কিছু বিরল ক্ষেত্রে, বীর্যের সাথে মূত্রত্যাগও হতে পারে।

স্বপ্নদোষ এর ক্ষতি যদিও এটা স্বাভাবিক ঘটনা। তবুও স্বপ্নদোষের কারণে পুরুষের মানসিক ও শারিরীক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। একটি গবেষণা জানা গিয়েছে,কিশোর বয়সে শারীরবৃত্তিয় হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে এই সমস্যাটি বেশি হয়। তবে প্রাপ্তবয়স্কদেরও স্বপ্নদোষের হার অনেক। হস্তমৈথুন এবং স্বপ্রদোষ আনুপাতিক হারে বিপরীতমুখী, অর্থাৎ হস্তমৈথুন করলে অনেকের স্বপ্রদোষ হ্রাস পায়। তবে অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলেও কিছু শারিরীক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হয়। যা এঈ ধরনের স্বপ্রদোষকে পুরুষের স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গত্থান এর মত মারাত্মক জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে সাধারণত যে পুরুষ অনেকদিন যাবৎ শারিরীক মিলন করেননি কিংবা যিনি অতিরিক্ত যৌনচিন্তা করেন তাদের স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। বীর্য পুরুষের শরীরে প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হয়। যা পরবর্তীতে শারিরীক মিলন কিংবা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে শরীরথেকে নির্গত হয়ে যায়। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে টেষ্টষ্টোরেন হরমোন অধিক পরিমান প্রয়োজনের চেয়ে অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সঙ্গে স্পিংটার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল করে দেয়। যার ফলে বীর্য যৌনতন্তরে আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য মুত্রের সঙ্গে কিংবা কোন রকম খারাপ স্বপ্ন ছাড়া ঘুমের মাঝে শুধুমাত্র বিছানার ঘর্ষনের ফলে নিজ থেকে বেরিয়ে যায় । বীর্য আটকে থাকার কারণে এবং তা থেকে স্বপ্রদেষের সৃষ্টির কারণে নানা ধরনের হতে পারে । যেমন,লিঙখান, শুক্রানুর পরিমান কমে যাওয়া, বীর্যের পরিমান হ্রাস পাওয়া, শারিরীক দুর্বলতা বৃদ্ধি, অতিরিক্ত ঘুম-ঘুম ভাব, হাটু এবং অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা।

স্বপ্নদোষ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়

স্বপ্নদোষ হলো একজন নারী-পুরুষের ঘুমের মধ্যে বীর্যপাতের অভিজ্ঞতা। ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সী ছেলে-মেয়েদের প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রাথমিক বছরগুলোতে স্বপ্নদোষ খুব সাধারণ। তবে বয়ঃসন্ধিকালের পরে যেকোনো সময় স্বপ্নদোষ হতে পারে। এটার সাথে যৌন উত্তেজক স্বপ্নের সম্পর্ক থাকতে পারে, আবার নাও পারে।আবার এতে ভয় পাবার কিছু নেই, এটা আমারও হয়েছিল আমি প্রথমে খুব ভয় পেয়েছিলাম । আমি বন্ধ করার অনেক কৌশল খুজেছি। খুজতে গিয়ে জানতে পারি এটি স্বাভাবিক নিয়ম, কিছু সপ্তাহ পর বন্ধ হয়েগেছে। অনেকে অনেক কিছু খেতে বলতে পারে, যেমন- বেল পাতা । ভূলেও খাবেন না এতে আপনার এই সমস্যা সমাধান হলেও পরবর্তিতে অনেক বড়.. সমস্যা হতে পারে। তাই এর জন্য কোন ঔষধ সেবন করবেন না।

স্বপ্নদোষ একেবারেই স্বাভবিক এবং শারীরবৃত্তীয় কারণে সংগঠিত একটি শারীরিক প্রক্রিয়া মাত্র। এই বয়সে এটি ঘটতে পারে। এতে ভীতির কোনো কারন নেই। ক্ষেত্রবিশেষ স্বপ্নদোষ এড়ানোর কিছু টিপস নিম্নেরূপ অভ্যাস করুন।

- প্রথমত রোম্যান্টিক জাতীয় সিনেমা দেখা বন্ধ করুণ ও মেয়েদের নিয়ে কল্পনা থেকে বিরত থাকুন।
- ঘুমাতে যাবার আগে প্রস্রাব করে নিন। যদিও এটি স্বপ্নদোষের চিকিৎসা নয় - তবে এটি স্বপ্নদোষের চাপ কমাতে শরীরকে সাহায্য করে।
- ঘুমাতে যাবার আগে এককাপ ঋষি পাতা (Sage Leaves - google এ সার্চ করে দেখতে পারেন। হয়তো আপনার অঞ্চলে এটি ভিন্ন নামে পরিচিত) 'র চা পান করলে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন জনিত স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তি পেতে পারেন।
- অশ্বগন্ধা (Withaniasomnif era)স্বপ্নদোষে সৃষ্ট সমস্যায় উপকার সহ সর্বপোরী যৌন স্বাস্থ্য শুদ্ধি, হরমোন ব্যালেন্স এবং হস্তমৈথুনের ফলে দুর্বল হয়ে যাওয়া পেশীশক্তি ফিরে পাওয়া ও ভিতরগত ছোট-খাট ইনজুরি সারিয়ে তুলতে পারে।
- ঘুমানোর আগে অতিরিক্ত পানি পান করবেন না। যদি সামান্য পরিমান প্রস্রাবের লক্ষন ও থাকে বিছানায় যাবার আগে প্রস্রাব করে নিন।
- রাতের খাবার খাওয়ার পর-পরই ঘুমাতে যাবেন না। কিছুক্ষন হাটা-হাটি করুন।
- প্রতিদিন সামান্য করে হলেও পুদিনা পাতা অথবা মিছরী খাবার অভ্যাস করুন।
- পবিত্র কোরআনের ৩০ নাম্বার পারার "সুরা তারিক" পড়ে শয়ন করুন। হালকা জিকির এবং অন্যান্য দোয়া পড়ে ঘুমাতে গেলে আল্লাহর রহমতে স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

উপরের টিপস গুলো মেনে চলুন আশা করি আপনার সমস্যা সমাধান হবে।

লিঙ্গের সাধারন গঠন ও সাইজ

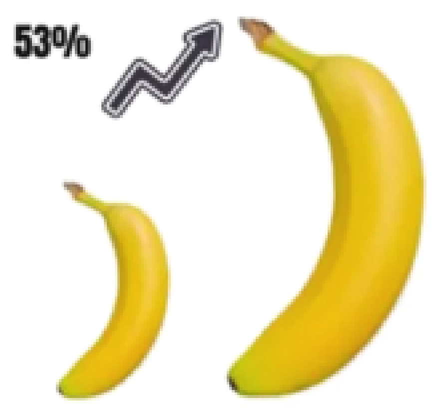
প্রায় অর্ধেক প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষ মনে করেন তাদের পুরষাঙ্গ অনেক ছোট । বিশ্বজুড়ে সাধারনত উত্তেজিত অবস্থায় পুরুষ লিঙ্গের গড় দৈর্ঘ্য হয়ে থাকে ৪.৭ থেকে ৬.৩ ইঞ্চি। অনেকের মতে পেনিসের গড় দৈর্ঘ্য ৫.১-৫.৯ ইঞ্চি। তবে লিঙ্গের আকার ব্যাক্তি এবং অঞ্চলভেদে অনেক পার্থক্য দেখা যায়। বিরল ক্ষেত্রে পারিবারিক (জেনেটিক) এবং হরমোন জনিত সমস্যার কারনে ৩ ইঞ্চির চেয়েও অনেক ছোট লিঙ্গ দেখা যায়। চিকিৎসা শাস্ত্রে এটি মাইক্রোপেনিস নামে পরিচিত। তবে পেনিস ৪ (চার) ইঞ্চি হলেই স্ত্রীকে অর্গাজম দিতে কোনো প্রকার অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। অনেকের ক্ষেত্রে প্রোষ্টেইট ক্যান্সার অপারেশান সহ নানা রোগের কারনে লিঙ্গের আকার ছোট হয়ে যেতে পারে। সাধারনত কত বছর বয়স পর্যন্ত বড় হয়? লিঙ্গের স্বাভাবিক সাইজ কত? লিঙ্গ দৃঢ় অবস্থায় নরম থাকা কি কোন রোগ? সমাধানঃ লিঙ্গ বড় হওয়ার ক্ষেত্রে দেশ ভেদে ভিন্ন হয়।

বাংলাদেশের ক্ষেত্রে মেক্সিমাম ১৮ বছর পর্যন্ত লিঙ্গ বড় হয়। লিঙ্গ নরম থাকা এটা কোন রোগ নয়, তবে দুঃচ্চিন্তার কারনে এটা হতে পারে। সব সময় নিজেকে চিন্তা মুক্ত রাখবেন। আর আপনার লিঙ্গের আকার নিয়ে কোন চিন্তা করবেন না। যৌন মিলনের ক্ষেত্রে লিঙ্গের আকার কোন সমস্যা না।

লিঙ্গের প্রকারভেদ

পুরুষের লিঙ্গ দুই ধরনের হয়ে থাকে। একটা হলো গ্রোয়ার আরেকটা শোওয়ার।

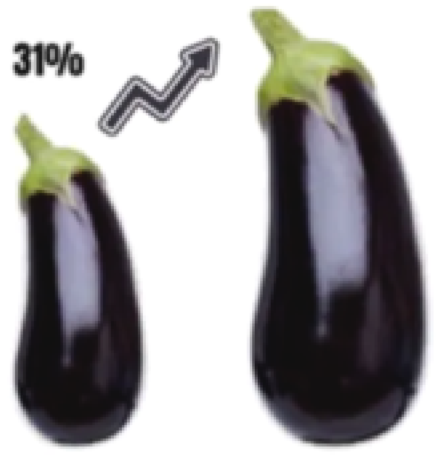
গ্রোওয়ার



যদি আপনার লিঙ্গ উত্তেজিত হলে 53% বৃদ্ধি পায় বা এর চেয়ে আরো অধিক তখন এটি 'গ্রোওয়ার' পেনিস

গ্রোয়ার পেনিস নরমাল অবস্থায় অনেক ছোট থাকে কিন্তু যখন উত্তেজিত হয় তখন ২/৩ ইঞ্চি আরও বৃদ্ধি পায়। কিন্তু শোয়ার পেনিস নরমাল অবস্থায় যেরকমমার উত্তেজিত অবস্থায় ও সেইম থাকে প্রস্থ ও দৈর্ঘ বাড়েনা।

শোওয়ার



যদি আপনার লিঙ্গ উত্তেজিত হলে 31% বৃদ্ধি পায়,
এর চেয়ে কম বা বৃদ্ধি না পায় তখন এটি 'গ্রোওয়ার' পেনিস

আমারটা ও আপনার মতো নরমাল অবস্থায় ২ ইঞ্চি কিন্তু উত্তেজিত অবস্থায় ৫ সাড়ে পাঁচ ইঞ্চি হয়।

লিঙ্গের সাধারন সমস্যা ও সমাধান

পুরুষ জনন অঙ্গের মধ্যে রয়েছে নানা ধরনের সমস্যা। এর অন্যতম হলো, উত্থিত না হওয়া । কোনো ব্যক্তির নিজের বা তার স্ত্রীর যৌন চাহিদা পূরণের উপযোগী পুরুষ জনন অঙ্গের উত্থানের ও তা বজায় রাখার অক্ষমতাই হলো পুরুষের জনন অঙ্গের উত্থানজনিত সমস্যা । বেশির ভাগ পুরুষেরই জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে এই অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে এবং শেষ পর্যন্ত এটা মানসিক গীড়নের কারণ হয়ে দেখা দেয়। কোনো কোনো পুরুষ দীর্ঘমেয়াদি পূর্ণাঙ্গ সমস্যায় আক্রান্ত হন আবার কেউ কেউ আংশিক বা ক্ষণস্থায়ী সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারেন। ঘনঘন এ রকম আক্রান্ত হলে মানসিক পীড়া, সম্পর্ক নষ্ট হওয়া এবং আত্মসর্মাদাহীনতার মতো সমস্যা হয়। নানা কারণে এ সমস্যা হতে পারে। এর বেশিরভাগই চিকিৎসাযোগ্য।

যুক্তরাষ্ট্রের জাতীয় স্বাস্থ্য ইনসিটিটিউটের সুত্র অনুসারে ২০০২ সালে ১৫ লাখ থেকে ৩০ লাখ আমেরিকান পুরুষ জনন অঙ্গের সমস্যায় আক্রান্ত হন । প্রায় ৪২ শতাংশ এশিয়ান পুরুষ এ রোগে আক্রান্ত। এদের অনেকেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বিব্রত বোধ করেন। ১৯৯৯ সালে প্রতি হাজারে ২২ জন আমেরিকান পুরুষ এ রোগ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য আসেন। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এ রোগে আক্রান্তের সংখ্যা

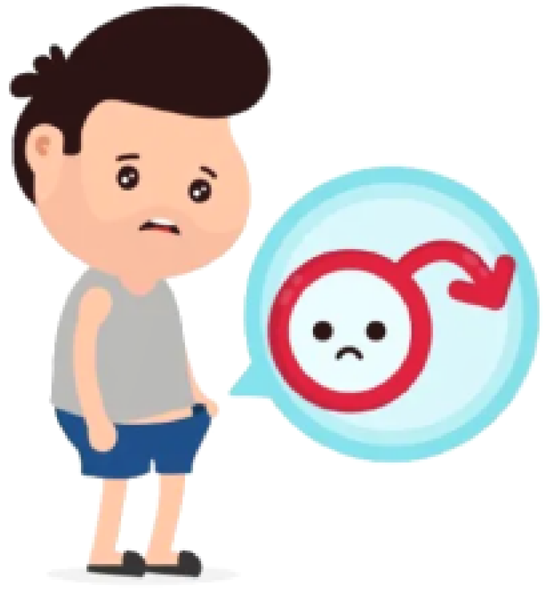
বাড়তে থাকে! ৪০ থেকে ৭০ বছর বয়স পর্যন্ত ৫০ শতাংশ জন পুরুষ ক্ষণস্থায়ী এবং আংশিক উত্থান জনিত সমস্যায় আক্রান্ত হয়। ডায়াবেটিস,কিডনি সমস্যা, মাদকাসক্তি, উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তনালীর সমস্যায় আক্রান্ত রোগীদের প্রায় ৭০ শতাংশ এ রোগ ভুগে থাকেন। মানসিক অসুখের কারণে প্রায় ১০ থেকে ২০ শতাংশ পুরুষ এ অসুখে ভোগেন। সকল ডায়াবেটিক রোগীই এ সমস্যায় ভুগে থাকেন আবার হার্টের রোগীরাও কমবেশি আক্রান্ত।

পুরুষ জনন অঙ্গের অভ্যন্তরীণ গঠন বেশ জটিল । এতে দুটি নলাকার রক্ত ধারক কলা থাকে এবং এই নলাকার ধারকের মধ্যেই উত্তেজনার সময় রক্ত জমা হয়ে পুরুষাঙ্গ স্ফীত ও লম্বা হয় । উত্তেজনা প্রশমিত

হলে আবার কলাগুলো সংকুচিত হয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে! উত্তেজনা কমে গেলে রক্তাধারে জমাকৃত রক্ত আবার শরীরে ফিরে আসে। মুত্রনালী বেষ্টনাকারী রক্ত, দুটি প্রধান ধমনী, কয়েকটি শিরা যা

পুরুষাঙ্গে রক্ত সরবরাহ করে ও স্নায়ুকলা যৌন উত্তেজনার সময় সংবেদনশীল হয়ে উঠে। এ রকম কয়েকটি অঙ্গের সমন্বয়েই পুরুষ জনন অঙ্গ তৈরি হয়। উত্তেজনার উপযুক্ত কারণ ঘটলে মস্তিকে উত্থানের প্রক্রিয়া শুরু হয় এবং রক্ত সংবহনতন্ত্রের মাধ্যমে তা জননতন্ত্রে নির্দেশনা পৌছায়। শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা মাধ্যমে রক্ত সংবহনতন্ত্রে বার্তা পাঠায় এবং জনন অঙ্গে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। ফলে এ অঙ্গটা স্ফীত ও শক্ত হয়ে ওঠে। উত্তেজনা প্রশমিত হয়ে বীর্যপাত হয়ে গেলে পুরুষাঙ্গে রক্তের চাপ কমে যায়, এটা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে

ইরেকটাইল ডিজফাংশন



ইরেকটাইল ডিজফাংশন বা সহজ ভাষায় বলা হয় যৌন অক্ষমতা বা দুর্বলতা। পুরুষদের জন্য খুবই স্পর্শকাতর একটি বিষয় এটি। যৌনমিলনের পূর্বশর্ত পুরুষাঙ্গের যথাযথ উত্থান। কিন্তু অনেক সময় যায়, মিলনেরপূর্বে পুরুষের লিঙ্গের পর্যাপ্ত উত্থান ঘটছে না কিংবা ঘটলেও বেশিক্ষণ দীর্ঘস্থায়ী হচ্ছে না। ফলে পরিপূর্ণ ও সফল যৌনমিলনও সম্ভব হচ্ছে না। লিঙ্গের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন; লিঙ্গের যথাযথ উত্থান ঘটাতে না পারা,লিঙ্গের উত্থান যথেষ্ট সময় ধরে রাখতে না পারা,যৌন আকাংক্ষা কমে যাওয়া কিংবা কখনোই আকাংক্ষা জাগ্রত নাক

হওয়া,দ্রুত বীর্যপাত হওয়া,বিলম্বে বীর্যপাত হওয়া অর্থাৎ পর্যাপ্ত উত্তেজনা সত্ত্বেও অর্গাজম লাভে ব্যর্থ হওয়া।

লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি সম্পর্কিত অবসেসন ৯৫-৯৮% পুরুষের মধ্যে থাকা একটা খুব কমন মানসিক রোগ । এটা থাকার কারনেই জাপানী তেল সহ হাজার একটা লিঙ্গবর্ধক তেল,টোটকা বিক্রি হয় বাজারে । প্রতিটা মানুষের জিনগত ভাবে লিঙ্গের দৈর্ঘ্য নির্দিষ্ট হয়, যা তার শারীরিক কাঠামোর সাথে কিছুটা সমানুপাতিক হয় । আপনার লিঙ্গ কে আপনি সুদৃঢ় করতে চান আর দীর্ঘমেয়াদী সম্ভোগ করতে চান তাহলে আপনাকে লিঙ্গে রক্তচলাচল স্বাভাবিক রাখতে হবে। তার জন্য ব্যায়াম এবং ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবার গুলো বেশি করে খান।

লিঙ্গের যত্ন

কাজের চাপই হোক বা সচেতনতার অভাব, যৌন স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা পুরুষদের কাছে নতুন নয়। কিন্তু যৌন স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা যে অন্য যে কোনও অঙ্গের যত্নের মতোই সমান গুরুত্বপূর্ণ তা বলাই বাহুল্য।

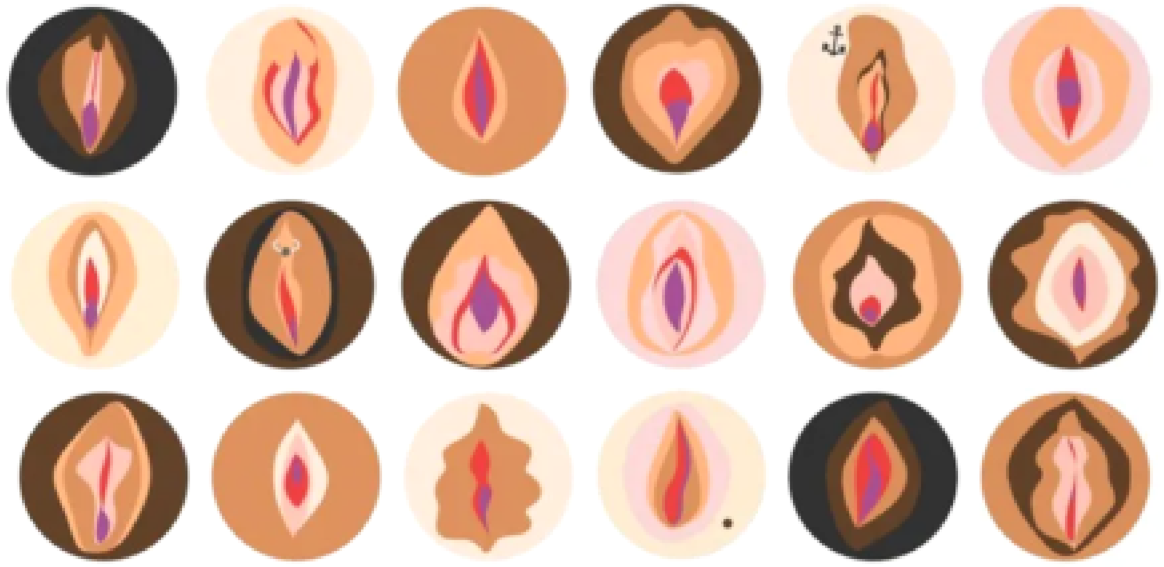
যৌনাঙ্গের পরিচ্ছন্নতা এক দিকে যেমন দূরে রাখে বিভিন্ন যৌন রোগ, তেমনই বৃদ্ধি করে যৌন মিলনের সামগ্রিক আনন্দকে। কী কী যৌন স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা পুরুষদের ক্ষেত্রে একান্তই আবশ্যিক, জেনে নিন—

- যতটা সম্ভব শুকনো রাখুন যৌনাঙ্গ ও সংলগ্ন অঞ্চল। স্নান, সাঁতার কিংবা ঘাম হয় এমন কোনও কাজের পর চেষ্টা করুন পরিষ্কার করে গোপনাঙ্গ মুছে নিতে। এতে বিভিন্ন ছত্রাকের দ্বারা তৈরি হওয়া সংক্রমণের সম্ভাবনা হ্রাস পায় অনেকটাই।
- নিয়মিত পরিষ্কার করুন যৌনাঙ্গ। প্রত্যেকের যৌনাঙ্গের নির্দিষ্ট গন্ধ রয়েছে। তাই জল বা নিজস্ব সাবান দিয়ে নিজেকে পরিচ্ছন্ন রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি ব্যবহার করতে পারেন 'ইন্টিমেট ওয়াশ'ও, এগুলি যৌনাঙ্গ ও সংলগ্ন অঞ্চলে ৩.৫ পি-এইচ বজায় রাখতে সহায়তা করে। ফলে দূরে থাকে নানা ধরনের যৌন রোগ।
- যৌন সংসর্গের আগে ও পরে পরিষ্কার করুন লিঙ্গ, মূত্রথলি, কুঁচকি। শিশ্নের টাইসন গ্রন্থির ক্ষরণ হয় পুরুষদের অজান্তেই, তাই নিয়মিত পরিষ্কারে বজায় থাকে পরিচ্ছন্নতা।
- পরুন আরামদায়ক অন্তর্বাস। ফ্যাশন সম্পর্কে সচেতন থাকা জরুরি ঠিকই, কিন্তু এটাও জানা দরকার যে অতিরিক্ত আঁটোসাঁটো পোশাক বা অন্তর্বাস যৌনাঙ্গে নানা সমস্যা তৈরি

করে। এমনকি, কমিয়ে দিতে পারে শুক্রাণুর সংখ্যাও। চেষ্টা করুন ফ্যাশন যেন সুস্বাস্থ্যের পরিপন্থী না হয়ে যায়।

- এ সবের পাশাপাশি সচেতন থাকুন বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগের লক্ষণ সম্পর্কে। নিজের বা সঙ্গীর গোপনাঙ্গে কোনও ধরণের ঘা, ফুসকুড়ি বা ফোস্কার মতো জিনিসকে অবহেলা করবেন না। লজ্জা ঝেড়ে ফেলে পরামর্শ নিন চিকিৎসকের, এতে আপনার সঙ্গে সুস্থ থাকবেন আপনার সঙ্গীও।

যোনি



যোনি বা যোনিপথ বা যৌননালী বা জননালী হলো স্ত্রী প্রজননতন্ত্রের বাইরের অংশ, যা জরায়ুর মুখ থেকে স্ত্রীদেহের বাইরের অংশ পর্যন্ত বিস্তৃত একটি তন্তুময়, মাংসল নলাকার অংশ। যোনি স্তম্ভাকার কলাস্তর দিয়ে তৈরি এবং ভিতরের গায়ে অনেক ভাঁজ থাকে, মানুষ ছাড়াও অমরাবিশিষ্ট মেরুদণ্ডী ও মারসুপিয়াল প্রাণীতে, যেমনঃ ক্যাঙ্গারু অথবা স্ত্রী পাখি, মনোট্রিম ও কিছু সরীসৃপের ক্লোয়েকাতে যোনি আছে। স্ত্রী কীটপতঙ্গ এবং অন্যান্য অমেরুদণ্ডী প্রাণীরও যোনি থাকে।

যৌনসঙ্গম কালে পুরুষ তার লিঙ্গ নারীর যোনীতে প্রবেশ করিয়ে সামনে-পিছনে চালনা করার মাধ্যমে বীর্য নিক্ষেপ করে, এই বীর্যের মধ্যে শুক্রাণু নামক জনন কোশ থাকে, শুক্রাণু নারীর জরায়ুতে অবস্থিত ডিম্বাণু নিষিক্ত করে মানব ভ্রূণের জন্ম দেয়। কুমারী মেয়েদের যোনীর মুখ একটি পাতলা যোজক কলা নির্মিত

পর্দা দ্বারা আবৃত থাকে যাকে বলা হয় হাইমেন। সাইকেল চালালে বা অন্য কোন কারণে বা বা প্রথম যৌনসঙ্গমকালে হাইমেন ছিঁড়ে যায়, সেসময় সামান্য রক্তপাত ও ব্যথা হতে পারে। কুমারী অবস্থায় হাইমেনে একটি ছোট ছিদ্র থাকে যা দিয়ে মূত্র ও নারীর মাসিক রজঃস্রাব কালে রক্ত বাইরে আসে। স্বাভাবিক অবস্থায় যোনীপথের মাধ্যমেই মানব শিশুর জন্ম হয়।

মেয়েদের কত ধরনের যোনি হয়?

মেয়েদের যোনি সাধারণত তিন ধরণের হয়ে থাকে

১। হরিনী যোনি

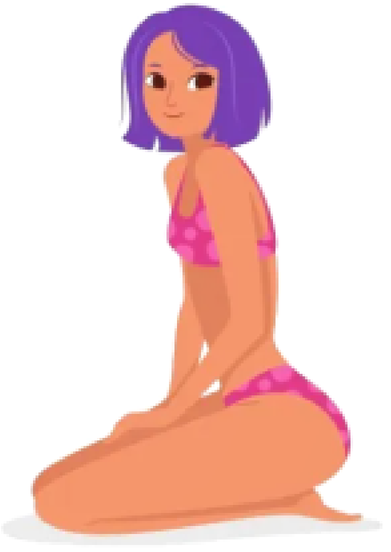
২। ঘোটকী যোনি

৩। হস্তিনী যোনি

হরিনী যোনি

হরিণী যৌনাঙ্গ মেয়েদের চরিত্র সবথেকে ভালো হয়ে থাকে। মেয়েদের এই আকৃতির মেয়েরা সুন্দর স্বভাবের এবং অনেক ভালো চরিত্রের অধিকারী হাই হয়। এ ধরনের মেয়েদের যৌন চাহিদা খুবই কম থাকে এবং অল্পতেই এই মেয়েরা সুখী হয় এবং অল্পতেই থাকে। হরিণী যৌনাঙ্গ মেয়েরা সুখে থাকে কারণ চাহিদা খুব কম থাকে পুরুষের যৌনসঙ্গমে এরা বেশি আনন্দ বা তৃপ্তি লাভ করে।

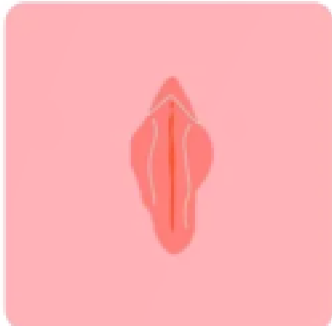
চেনার উপায়



এদের চটুল চক্ষুতে লাল রেখা থাকে। তাদের মুখ পদ্মের মত প্রফুল্ল, বাবলা জাতীয় গাছের ফুলের মতো তাদের গায়ের চামড়া কোমল হয়।

এদের স্তনও হয় কদম গাছের ফুলের মতো গোলাকার ও নরম। গায়ের চামড়া হয় চম্পা পুষ্পের মতো শ্বেতবর্ণ। তাদের নাসিকা হয় টিয়া পাখীর নাসিকার ন্যায় তীক্ষ্ণ ও লম্বা।

তাদের হাত হয় মুক্তার ন্যায়। রাজহংসীর মতো হয় তাদের চলন। কণ্ঠস্বর হয় কোকিলের ন্যায় সুমধুর। হরিণীর মতো হয় গ্রীবা।



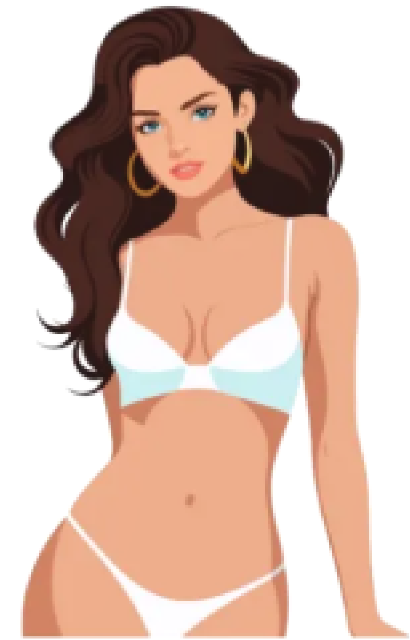
তারা গুরুজন, ইমাম, শিক্ষক ও আল্লাহভক্ত। সাদা পোশাক পরিধান করতে তারা বেশ আগ্রহী।

খাবার খেয়ে থাকে পরিমাণে সামান্য। তবে তারা বিলাসবর্তী হয় না। তথাপি অনুভূতিতে বেশ পারদর্শিনী। কথা খুব কম বলে এবং নিদ্রা তুলনামূলক কম। তাদের যোনি ছয় আঙ্গুল পরিমাণ গভীর এবং পদ্মগন্ধা।

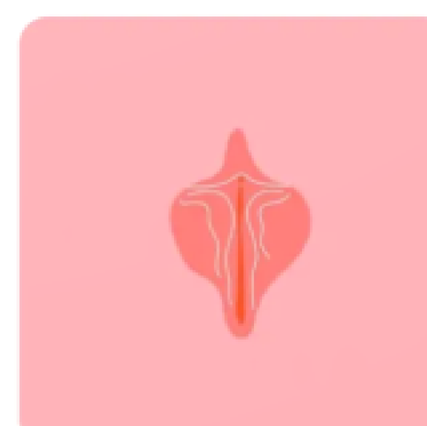
ঘোটকী যোনি

ঘোটকী যোনী ধারী মেয়েরা, পুরুষদের সঙ্গে সহবাস করা এদের খুব প্রিয় হয়।এরা সবসময় পুরুষদের সঙ্গে সহবাস করতে আগ্রহ দেখায়।এদের যোনী / ভোদা বেশ বড় হয়,যোনীপথের পাপরী ছোট হয় কিন্তু সবসময় কষা ভাঙ্গে।

চেনার উপায়



কৃশা ও স্থূলকায় হতে পারে, কিন্তু দীর্ঘকায় বহুবর্ণ বিশিষ্ট বেশভূষা এদের বেশ প্রিয় জিনিস। এরা ধৈর্যহীনা। এদের স্তন হয় শিথিল। চক্ষু হয় কাপর্দ বা শ্যামবর্ণ কিন্তু বাঁকা চোখে কটাক্ষ মারতে খুব পটু। এদের চলন বেশ দ্রুত। পুরুষের সাথে সহবাসে বেশ প্রিয় এবং সহাবাসের সময় পুরুষকে দংশন, আঁচড় এবং চিমটিতে বড়ই অগ্রসর। সুযোগ পেলে মদও পান করে। এদের কণ্ঠস্বর কর্কশ ও চিৎকার প্রবণ।



লম্বা লম্বা দাঁত এবং খাড়া খাড়া চুলই এদের বিশেষত্ব। ঘুমের দিকে দিয়ে বেশ পটু। এদের যোনি হয় নয় আঙ্গুল পরিমাণ গভীর এবং মৎস্যাগন্ধা।

হস্তিনী যোনি

এদের কাম শক্তি অধিক প্রবল। এরা এক পুরুষ দ্বারা সন্তুষ্টি কমই হয়। এদের যোনি বেশ প্রশস্ত হয় প্রয়োজন অনুযায়ী যেকোন সাইজের পুরুষাঙ্গের চাপ নিতে সক্ষম হয়।

চেনার উপায়

এদের গতি ভঙ্গী হস্তীনির মতো। এদের আঙ্গুল হয় মাংসল এবং বাঁকা বাঁকা। গ্রীবা হ্রস্ব এবং মাংসল হয়ে থাকে। ওষ্ঠাধর হয় পুরু পুরু। নিতম্ব বা পাছা বেশ চর্বিযুক্ত। খাওয়ার বেলায় অনেককে হার মানিয়ে দেয়। এদের নিদ্রা হস্তিনীর মতই।

এদের শরীরে বেশ লোম থাকতে দেখা যায়। আচার ব্যাবহার হয় নির্লজ্জ। পুরুষের সাথে সহবাসে সর্বদাই প্রস্তুত থাকে। তবে বেশিরভাগই দেখা যায় কেবল অর্থের বিনিময়ে সহবাস করে থাকে। এদের যোনি বেশ প্রশস্ত এবং প্রয়োজন অনুযায়ী যে কোনো ধরণের পুরুষাঙ্গ ধারণ করতে সক্ষম।

তবে অনেকের মতে নারীদের যৌনাঙ্গ ছয় প্রকার নারীদের যোনির প্রকারভেদ গুলো হলোঃ

১) শুষ্ক যোনি

২) আঁটো যোনি

৩) ওষ্ঠ যোনি

৪) কমনীয় যোনি

৫) হরিণ যোনি

৬) ছোট যোনি

অনেকের মতোই মেয়েদের যোনি ছয় প্রকার। আমরা ইতিমধ্যেই ছয় প্রকারের জনি নাম তুলে ধরেছি আর উপরের অংশে আমরা তুলে ধরেছি মেয়েদের যোনি তিন প্রকার সেই তিন প্রকারের নাম আশা করি মেয়েদের যোনি সম্পর্কে আপনি জানতে পারেন মেয়েদের যোনি কত প্রকারের হয়ে থাকে।

যোনির সাধারন সমস্যা ও সমাধান

মেয়েদের যোনির নানাবিধ সমস্যা ও তা সমাধানের উপায় দেওয়া হল।

প্রস্রাবের রাস্তায় চুলকানি

নারীর যৌনাঙ্গে দেখা দেওয়া নানান সমস্যা নিয়ে আমরা অন্ধকারে থাকি বা খুব একটা পাত্তা দেই না। সেরকম একটি অবহেলায় থাকা অসুখ নিয়ে আজকের আলোচনা, যা হলো যোনির ফুসকুড়ি। বিশেষ করে গরমের সময়, নারীদের প্রস্রাবের রাস্তায় বা যোনির এলাকায় দেখা দেয় চুলকানি এবং ফুসকুড়ি। জেনে রাখা ভালো, আপনি যদি এই র‍্যাশগুলো বেশি চুলকান তাহলে তা আরও খারাপ হতে পারে।

যোনিপথে ফুসকুড়ির লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

চুলকানি,জ্বালাপোড়া,ফুলে যাওয়া,ফোসকার মতো হওয়া,ক্ষত বা ঘা, বিবর্ণ ত্বক (লাল, বেগুনি বা হলুদ রঙ ধারণ করা),একটা এলাকায় ত্বক ঘন হয়ে যাওয়া,প্রদাহ,প্রস্রাব বা যৌন মিলনের সময় ব্যথা,স্রাব, যোনি এলাকায় গন্ধ,জ্বর,কোমরে বা কোমরের এলাকায় ব্যথা, ফুলে ওঠা লিম্ফ নোড।

বিভিন্ন কারণ যোনিপথে বা প্রস্রাবের রাস্তার চুলকানি, ফুসকুড়ি হয়। এগুলো হতে পারে দৈনন্দিন কিছু কারণে যেমন, আঁটোসাঁটো বা টাইট জামাকাপড় এবং অন্তর্বাস পরলে, যৌনাঙ্গের চুল কাটা বা ছ্যাঁচে ফেলার জফলে জ্বালাপোড়া, যৌনাঙ্গের চুল কাটার সময় তার গোড়ায় সংক্রমণ হলে, এবং স্থূলতার কারণে, যখন ত্বকের ভাঁজে ঘর্ষণ এবং ঘাম মিলেমিশে যোনিতে জ্বালা হয়।

তবে নারীর যৌনাঙ্গের ফুসকুড়ি, লাল হওয়া, চুলকানি জ্বালা পোড়ার পেছনে থাকতে পারে বিভিন্ন রোগ। চলুন সেগুল সম্পর্কে জেনে আসি। যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি হওয়ার সম্ভাব্য কারণগুলো হলো কন্টাক্ট ডার্মাটাইটিস, ভ্যাজাইনাইটিস এবং বার্থোলিনের সিস্ট।

কন্টাক্ট ডার্মাটাইটিস এক ধরনের অ্যালার্জি । এটি হয় যেকোনো অ্যালার্জি হওয়ার মতো বস্তু, কাপড়, সাবান, রাসায়নিকের মাধ্যমে। ভ্যাজাইনাইটিস হয় ব্যাক্টেরিয়া, ছত্রাক বা প্যারাসাইটের সংক্রমনের জন্য। আর, বার্থোলিনের সিস্ট হলো যোনির মুখে ফোলা অংশ, যেখানকার গ্রন্থিগুলো তরল নিঃসরণ করে। এই সিস্টগুলো আহত বা সংক্রমিত হলে, পুঁজ হয়ে যায় এবং তার থেকে ফোড়া তৈরি হয়।

ভালভা বা যৌনাঙ্গের বহিঃঅংশে ফুসকুড়ি হতে পারে নিউরোডার্মাটাইটিস, সোরিয়াসিস, লাইকেন স্ক্লেরোসাস, হারপিস রোগসমুহ হলে। নিউরোডার্মাটাইটিসের সঠিক কারণ জানা যায়নি, তবে পোকামাকড়ের কামড় বা মানসিক চাপের কারণে এটি হতে পারে। এতে বারবার চুলকানোর মতো অনুভুতি তৈরি হয় এবং আমরা যত চুলকাতে থাকি, তত বাড়ে এবং ওই এলাকার চামড়া শক্ত হয়ে যায়।

সোরিয়াসিস হলো একটি অটোইমিউন রোগ যাতে আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধী কোষগুলো আমাদেরকেই আক্রমণ করে। প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় শিশুদের মধ্যে ভালভাতে সোরিয়াসিসের ক্ষত বেশি দেখা যায়। সহজ ভাষায় লাইকেন স্ক্লেরোসাস হলো যৌনাঙ্গের ত্বকের প্রদাহ, যেটি বেশ চুলকায়। এবং হারপিস হয় ভাইরাসের সংক্রমনের কারণে।

লেবিয়া বা যৌনাঙ্গের যে মাংসল দুটি ঠোটের মতো অংশ রয়েছে তাতে ফুসকুড়ি, ফুলে যাওয়া এবং লাল হওয়ার জন্য অ্যালার্জি, ব্যাকটেরিয়া বা ইস্ট বা ট্রিক পরজীবির সংক্রমণ, অথবা যৌনমিলনের সময় লুব্রিকেশন বা তরলের অভাবকে দায়ী করা যেতে পারে।

যোনিপথের এই সমস্যাগুলো ওষুধ এবং ঘরোয়া প্রতিকারের মাধ্যমে চিকিৎসা করা যেতে পারে। সবক্ষেত্রেই যে ঘরোয়া ওষুধে পুরোপুরি নিরাময় সম্ভব হবে এমনটা নয়, তবে লক্ষণগুলো ওষুধ দিয়ে উপশম করা যেতে পারে। তাই আপনার ফুসকুড়ি হলে একজন গাইনি ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। অবহেলায় রোগ আরো জটিল রূপ ধারণ করতে পারে, অথবা আপনার সন্তান এবং সঙ্গীর ক্ষতি হতে পারে।

গোপনাঙ্গের দুর্গন্ধ সমস্যা হলে করণীয়

গোপন অঙ্গের দুর্গন্ধের সমস্যায় পুরুষ বা মহিলা অনেকেই বিব্রত। বিশেষ করে মহিলাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা অনেক বেশি। অনেকেই লজ্জায় কারও সঙ্গে শেয়ার করতে পারেন না। আবার চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার কথাও ভাবেন না। কিন্তু গোপন অঙ্গে দুর্গন্ধের ফলে স্বাভাবিক যৌন জীবনে সমস্যা হতে পারে। দেখে নিন ঘরোয়া উপায়ে কী ভাবে এই সমস্যার সমাধান সম্ভব।

১) খুব ভালভাবে গোপন অঙ্গের যত্ন নিন। সর্বদা পরিষ্কার থাকুন।

২) ভাল অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল সাবান ব্যবহার করুন। বাজারে নামজাদা কোম্পানির বডি ওয়াশ পাওয়া যায়, সেগুলোও ব্যবহার করুতে পারেন।

৩) গোপন অঙ্গে অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও সুগন্ধী পাউডার ব্যবহার করুতে পারেন।

৪) টাইট অন্তর্বাস পরবেন না। গোপন অঙ্গে দুর্গন্ধ হলে ঢিলেঢালা পোশাক পরাই উচিত।

৫) ভাল কোম্পানির স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করুন। পিরিয়ডের সময় নিজেকে বাড়তি পরিছন্ন রাখুন।

৬) গোপন অঙ্গ পরিষ্কার করতে হালকা গরম জল ব্যবহার করুন।

৭) পারফিউম ব্যবহার না করাই ভাল।

এতে সমস্যার সমাধান না হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মেয়েদের যোনিপথ কালো হয় কেন এবং সুন্দর করার উপায় কী

মহিলাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো গোপনাঙ্গে কালো দাগ। বিভিন্ন সময়ে এ নিয়ে অপ্রস্তুত অবস্থায় পড়তে হয় বিশেষ করে নিজের সঙ্গীর নিকট। এক্ষেত্রে ঘরোয়া উপায়েই এই কালো দাগ দূর করা যায় এবং গোপ০নাঙ্গকে সুন্দর করা যায়।

**দাগ-ছোপ তুলতে সবচেয়ে বেশি কাজ দেয় অ্যালো-ভেরা। প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে আন্ডারআর্ম, ঘাড়, কনুই, উরুর ভিতরের অংশ, হাঁটু ইত্যাদিতে ভাল করে মেখে নিন। কিছুক্ষণের মধ্যেই জেলটি শুকিয়ে যাবে। সারা রাত রেখে সকালে ধুয়ে ফেলুন। দু'একদিনের মধ্যেই পরিবর্তন চোখে পড়বে।

**একটি পাত্রে অল্প হলুদ, মধু অথবা টক দই আর এক কোয়া লেবুর রস মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিন। পেস্টটি স্নানের আগে আন্ডারআর্মে কিছুক্ষণ লাগিয়ে তার পরে ধুয়ে ফেলুন। রোজ না পারলেও সপ্তাহে দু'দিন করুন।তাপর ফল দেখুন নিজেই।

**পাতলা করে আলু কেটে তার উপরে কয়েক ফোঁটা পানি ফেলে ভিজিয়ে নিন। তার পরে সেটি ঘাড়, গলার ভাঁজ, আন্ডারআর্ম ও কনুইয়ে ঘষতে থাকুন। আলুর রস মৃতকোষ তুলতে সাহায্য করে।

যোনি ছোট হলে করনীয়

মানুষ তার শরীরের অংশ অনুযায়ী গঠিত হয় এবং যদি একজন মানুষের বড় শরীর হয় তবে তার শরীরের অঙ্গগুলি বড় হবে। কিন্তু যদি সে খাটো হয় তাহলে শরীরের অঙ্গ ছোট হবে।বিরল ক্ষেত্রে কিছু সমস্যা হবে উদাহরণ স্বামীর লিঙ্গ বড় কিন্তু স্ত্রীর ছোট যোনি আছে যা সমস্যা

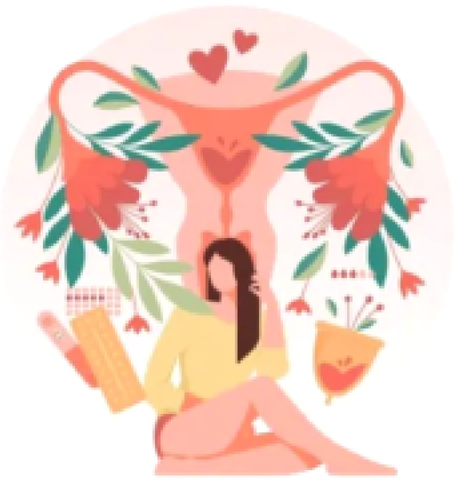
তৈরি করবে।যার কারণে যোনিপথে লিংগ প্রবেশ করলে সেটা যোনিতে গিয়ে ধাক্কা লাগে এবং ব্যাথা পায় ।

সমাধান

এসব ক্ষেত্রে তার পুরুষ সঙ্গীকে একটু মানিয়ে নিতে হয়।লিঙ্গটি নিচু করে ঢোকাতে হবে এবং আলতোভাবে ধাক্কা দিতে হবে যাতে লিঙ্গটি আলতোভাবে যোনিতে ঠেলে দেয়।

ধীরে ধীরে একটি স্বাভাবিক যোনি হয়ে উঠবে যা প্রতিটি আকারে ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে এবং আপনার সঙ্গীর সমস্যা বোঝার ক্ষমতা থাকতে হবে। আপনি সেই সমস্যার জন্য নিখুঁত সমাধান পাবেন তবে এটি ১ বছরের মতো সময় লাগবে।

যোনির যত্ন



আপনার যোনি সুস্থ রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। জরায়ু, যোনিপথ আর যোনি খুবই নাজুক অঙ্গ নারীর দেহে। এর অবস্থা নারীর পুরো শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে। নারীর যৌনাঙ্গে সংক্রমণ হওয়াও খুব সহজ। তাই যোনিপথের যত্ন নিতে এই নিয়মগুলো কাজে আসবে–

১। গোসলের সময় আপনার যোনির বাইরের অংশ পানি দিয়ে পরিষ্কার করুন, মতান্তরে সাবানও ব্যবহার করতে পারেন।

২। যোনিপথে সুগন্ধযুক্ত পণ্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যেমন সুগন্ধযুক্ত প্যাড বা নান্দনিক ভ্যাজাইনাল ক্লিনার।

৩। যোনিতে জ্বালাপোড়া এড়াতে ঢিলেঢালা পোশাক পরুন, আঁটোসাঁটো কাপড়, কুঁচকির এলাকার জন্য অস্বস্তিকর এমন কাপড় পরিহার করুন। ভেজা কাপড় বদলে ফেলুন। যৌনাঙ্গের এলাকা ভেজা রাখবেন না।

৪। আপনি যদি যৌনভাবে সক্রিয় হন তবে নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫। অনিয়মিত যোনি স্রাব বা স্বাভাবিকের থেকে অন্য রঙ এবং অন্য ধরনের স্রাব বের হলে, অবস্থা খারাপ হওয়ার আগে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে যান।

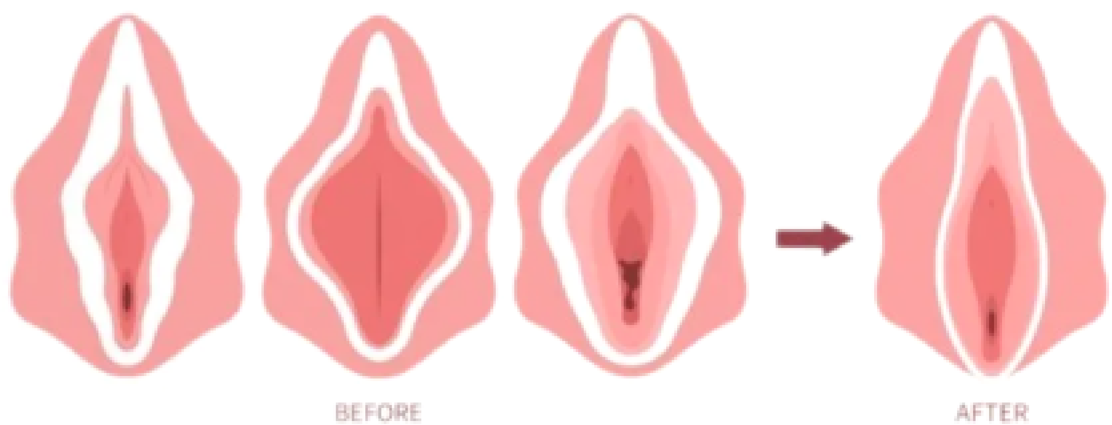
ভার্জিনিটি

কুমারীত্ব পরীক্ষা হলো কোন মেয়ে বা মহিলা কুমারী কিনা তা নির্ধারণ করার চর্চা ৰা প্রক্রিয়া, অর্থাৎ সে কখনই যৌনমিলনে লিপ্ত হয়েছে কিনা তা নির্ধারণ করা। পরীক্ষায় সাধারণত একটি অক্ষত যোনিচ্ছদের উপস্থিতি পরীক্ষা করা হয়ে থাকে, ত্রুটিপূর্ণ অনুমানের উপর ভিত্তি করে যে, এটি শুধুমাত্র যৌন মিলনের ফলেই ছিড়ে যেতে পারে।

২০১৮ সালের অক্টোবরে জাতিসংঘের মানবাধিকার পরিষদ জাতিসংঘের নারী সংগঠন এবংবিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলেছে যে, কুমারীত্ব পরীক্ষা প্রথা বন্ধ হওয়া উচিত কারণ এটি একটি বেদনাদায়ক, অপমানজনক এবং আঘাত প্রদানকারী একটি অভ্যাস, যা নারীর প্রতি সহিংসতা সৃষ্টি করে।

যোনি দেখে ভার্জিন চেনা

ল্যাবিয়া মেজরা বা যোনির বাইরের দিকের পাপড়ি বা পাতা প্রায় সম্পূর্ণ ভাবে এক সাথে লাগানো থাকবে এবং যোনি মুখ দেখা যাবেনা। ল্যাবিয়া মাইনরা বা ভিতর দিকের পাপড়িও সম্পূর্ণ ভাবে বন্ধ থাকবে এবং ল্যাবিয়া মেজরা বাবাইরের দিকের পাপড়ি দিয়ে ঢাকা থাকবে পুরোটাই। ল্যাবিয়া মেজরা না সরালে সাধারন ভাবে দেখা যাবেনা। সতিচ্ছেদ বা হাইমেন অক্ষত থাকবে।



ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায়

ভার্জিন মেয়ে দুই ভাবে চেনা যায়। প্রথমত ব্রেস্ট দেখে · দ্বিতীয়ত ভ্যাজিনা দেখে (ব্যাতিক্রম ছাড়া)। এজন্য আপনাকে ব্রেস্ট এবং ভ্যাজিনা ভালভাবে আলোর মধ্যে লক্ষ্য করতে হবে। তাই লাইট জ্বালিয়ে শারিরীক সম্পর্ক করতে হবে। অনেক মেয়ে লাইট জ্বালিয়ে যৌন মিলন করতে চাইবে না। তাদেরকে কৌশলে রাজি করিয়ে নিন। একেবারে লাইট জ্বালিয়ে মিলন করতে না চাইলে কিন্তু আপনার আর এই পোস্ট কোন কাজে আসবেনা। দেখা গেছে, ভার্জিন মেয়ে রা লাইট জ্বালিয়ে হ্যাজবেন্ড এর সাথে প্রথম সেক্স করতে কোন আপত্তি করেনা। প্রথমে আপত্তি করলেও হ্যাজবেন্ডের অনুরোধে রাজি হয়ে যায়। তারাই বেশী আপত্তি করে যাদের ভার্জিনিটি প্রশ্নবিদ্ধ!

ভার্জিন মেয়ে চেনার জন্য ব্রেস্টের কিছু বৈশিস্ট জেনে নিন

১. শরীর সমান্তরালে রেখে বিছানায় শোয়া অবস্থায় ব্রেস্ট লক্ষ্য করুন। ভার্জিন হলে ব্রেস্ট ওভাল (ডিম্বাকৃতি) হবে। (মেদ যুক্ত মেয়েদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়)

২. এবার ব্রেস্টের বোটা দুটো লক্ষ্য করুন। ভার্জিন মেয়ে দেরে বোটা দুটো সামান্য চোখা এবং ছোট হবে। (মেদ যুক্ত মেয়েদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়)

৩. দু হাতে ব্রেস্ট দুটো স্পর্শ করুন। আস্তে আস্তে চাপ দিন। ছেড়ে দিন। আবার চাপুন। ভার্জিন মেয়ে দের ব্রেস্টগুলো চাপ দিয়ে ছেড়ে দিলে দ্রুত পুর্বের অবস্থায় ফিরে আসবে। অর্থাৎ এলাস্টিসিটি অনেক বেশী হবে।বেশ কয়েকবার চেপেও আপনি এটা বুঝে নিতে পারেন।

ভ্যাজিনার বৈশিষ্ট যেমন থাকবে

মেয়েটিকে বিছানায় শুইয়ে দিন।তার দুপায়ের মাঝখানে হাটু গেড়ে বসুন

প্রয়োজন হলে শুয়ে পড়ুন। এবার মেয়েটির হাটুর উপর হাত রেখে দুপা দুদিকে ফাক করুন। এখন মনযোগ দিয়ে ভ্যাজিনা লক্ষ্য করুন :

১. ভ্যাজিনায় দুই ধরনের লিপ(ঠোঁট) থাকে- লিবিয়া মেজরা, লিবিয়া মাইনরা। লিবিয়া মেজরা বাইরের দিকে আর লিবিয়া মাইনরা ভিতরের দিকে থাকে। এদের কাজ হল যোনি ছিদ্রকে ঢেকে রাখা। দুপা ফাক করার পর ভার্জিন মেয়ে হলে লিবিয়া মেজরা একটার সাথে অন্যটা লেগে থেকে যোনী ছিদ্রকে ঢেকে রাখবে। এবং এটা টান টান ও মসৃন থাকবে।

২. যদি ভার্জিন মেয়ে না হয় তবে লিবিয়া মেজরা পা ফাক করার সাথে সাথে দুদিকে সরে যাবে। এটা অনেকটা বড় হবে, দুদিকে নেতিয়ে থাকবে, কুচকানো এবং অমসৃন থাকবে।

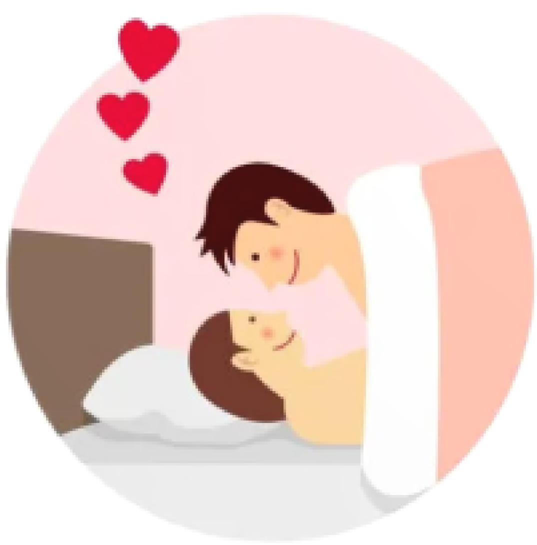
৩. অনেক সময় কোন কারনে লিবিয়া মেজরা পা ফাক করার পর দুদিকে সরে যেতে পারে। কিন্ত ভার্জিন মেয়ের ক্ষেত্রে অবশ্যই লিবিয়া মাইনোরা যোনি ছিদ্রকে ঢেকে রাখবে।

৪. ভার্জিন মেয়েদের ক্ষেত্রে লিবিয়া মেজরা কিন্তু আকারে ছোট থাকবে অথবা দেখতে টান টান এবং মসৃন থাকবে। ভার্জিন না হলে এটা বড় দেখা যাবে অথবা বাইরের দিকে ঝুলে থাকতে দেখা যাবে এবং অমসৃন ও ভাজ যুক্ত হবে।

৫. এতক্ষন তো শুনলেন ভ্যাজিনাল লিপ দেখে ভার্জিনিটি বোঝার উপায়। এবার আসেন আরেকটু ভিতরে যাই। দুপা ফাক করে আপনার দুহাত দিয়ে ভ্যাজিনাল লিপ সরিয়ে দিন। যোনির চামড়া দুদিকে সরালে যোনি ছিদ্র দেখতে পাবেন। খেয়াল করে দেখার চেস্টা করুন পর্দা আছে কিনা। পর্দা থাকলে তো কোন কথাই নেই পর্দা না থাকলেও সমস্যা নাই। মন খারাপ করবেন না। সেক্ষেত্রে ছিদ্রের গঠন খেয়াল করুন। ছিদ্রের মুখ যদি গোলাকার হয় তবে মেয়েটি ভার্জিন। আর ছিদ্রের মুখ যদি তারার মত জিক- জ্যাক হয় তবে সমস্যা আছে। তবে সামান্য জিক- জ্যাক চলে কারন দৌড় ঝাপের জন্য ওটুকু ফাটতে পারে কিন্তু যদি বেশী হয় তবে কিন্তু সমস্যা আছে।

সহবাস

যৌনসঙ্গম (যৌনমিলন, সঙ্গম, মৈথুন, সহবাস ইত্যাদি) হচ্ছে একটি জৈবিক প্রক্রিয়া যা দ্বারা মূলত যৌনআনন্দ বা প্রজনন বা উভয় ক্রিয়ার জন্য একজন পুরুষের উত্থিতলিঙ্গ একজন নারীর যোনিপথে প্রবেশ করানো ও সঞ্চালনা করাকে বোবায় । যৌনমিলনের মাধ্যমে দু'জন মানুষ পরস্পর শারীরিকভাবে সর্বোচ্চ নৈকট্য লাভ করে, তাই যৌনমিলনকে অনেকসময় সবচেয়ে অন্তরঙ্গ মিলন বা মিথস্কিয়া বলা হয়ে থাকে। অনেকের জন্য এটি দৈহিক আনন্দের সর্বোৎকৃষ্ট মাধ্যম এবং প্রেম ও ভালোবাসার সর্বোচ্চ বহিঃপ্রকাশ। মানুষ বিভিন্নভাবে যৌনসুখ পেতে পারে।



তবে যৌনসুখের প্রধান অবলম্বন আরেকটি দেহ। একজন নারী বা পুরুষ তার বিপরীত জনকে দিয়েই সাধারণত শারীরিক সুখ লাভ করে। শারীরিক সুখ বলতে এখানে শুধুই দেহভিত্তিক লালসা বা আনন্দকে বুবিয়েছে। এক্ষেত্রে মানুষ চরম সুখ পেয়ে থাকে।

মানুষ স্তন্যপায়ী প্রাণী। সকল স্তন্যপায়ী প্রাণীর মতো মানুষের ক্ষেত্রেও সাধারণত প্রথমে পুরুষ এবং স্ত্রী পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং কামাসক্ত হয়। এরপর পুরুষ ও নারী বিবস্ত্র হয়ে নিকটবর্তী হয়ে পরস্পরকে স্পর্শ করে এবং পুরুষ তার সঙ্গিনীকে বিভিন্নভাবে আলিঙ্গন করে । পুরুষ এবং স্ত্রী পরস্পরের কামোদ্দীপক অঙ্গুলিস্পর্শ করে যৌন বাসনাকে বর্ধিত করে। এরপর পুরুষ তার লিঙ্গটি স্ত্রীর যোনিপথে প্রবেশ করিয়ে অঙ্গচালনা করে। অঙ্গচালনার এক পর্যায়ে পুরুষের বীর্যস্থলন হয় । এই ভাবে পুরুষ শ্রীযৌনাঙ্গে বীর্যদান করে ।এইবীর্যের মধ্যে থাকে শুক্রানু যেটি স্ত্রী শরীরে ডিম্বানুর সঙ্গে মিলিত হয়ে নিষিক্ত হয় এবং এর ফলে স্ত্রীর গর্ভসঞ্চার হয়

যৌনসঙ্গম কালে স্ত্রী যোনিতে পুরুষের বীর্য নিক্ষেপের ফলে গর্ভসঞ্চারের সম্ভাবনা থাকে । এই সম্ভাবনা দূরীকরণের জন্য নানাবিধ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়। যেমন- কনডম, জন্ম নিরোধক বড়ি ইত্যাদি। প্রজননের ইচ্ছা না থাকলে, পুরুষ স্ত্রীর যোনির ভেতর বীর্য প্রবেশ করতে দেয় না। এর নানাবিধ উপায় রয়েছে: যেমন- বীর্যস্খলনের সময়ের ঠিক আগে আগে লিঙ্গ স্ত্রীর জননাঙ্গ থেকে বের করে আনা। তবে মানুষ কেবল আনন্দ ও সুখের জন্য যৌনসঙ্গমের আরও কিছু উপায় উদ্ভাবন করেছে, যেমন, পুরুষের জননাঙ্গে কনডম ব্যবহার, যাতে যোনীর ভেতর লিঙ্গ থাকা

অবস্থায় রাগমোচন ঘটলেও বীর্য স্ত্রীযোনিতে মিশতে না পারে] তাছাড়া স্ত্রী যদি নিয়মিত জন্মনিরোধক বড়ি বা পিল গ্রহণ করে তাহলে তার যোনিতে বীর্য মিশলেও সন্তানের জন্ম হয় না ।

সহবাসের স্বাহ্য উপকারিতা

আধুনিক বিজ্ঞান যৌন মিলনের অনেক উপকারিতা খুঁজে পেয়েছে যা মন, দেহ এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, যার মধ্যে সর্বাধিক উল্লেখযোগ্য হল:

মিলনের দ্বারা ঈমান মজবুত হয়ে থাকে এবং ইবাদতের দিকে মন ঝুকে থাকে। অন্তরের ভিতর বাজে কোনো কু-চিন্তা বা কু-কাজের ধারণা উদয় হয় না।

নিয়মিতভাবে সহবাস করলে দেহ মন সুস্থ্য থাকে, সাংসারিক কাজ কর্মে আনন্দ এবং স্বাস্তরেও উন্নতি হয়। স্বামী- স্ত্রীর সহবাসের দ্বারা মন মস্তিষ্ক সদা সর্বদা প্রফুল্ল থাকে।

স্বামী-স্ত্রীর যৌনমিলনে মন মানসিকতা শান্ত ও সংযত থাকে

উজ্জ্বলতা বা চরিত্রহীনতার নাগ পাশ হতে দূরে থেকে সৎকার্যের দিকে ধাবিত হয়। সহবাস স্বামী-স্ত্রী পরস্পরের বিশ্বাস এবং ভালবাসা বৃদ্ধি করে।

ইসলামী শরীয়ত অনুযায়ী যদি স্বামী-স্ত্রী সহবাস করে, তবে তা আল্লাহ তাআলার দেয়া অফুরন্ত নেয়ামতের তুল্য হয়। এটা বেহেশতের ভিতরের অনাস্বাদিত নেয়ামতের তুল্য পৃথিবীতে সহবাস একটি জান্নাতী উপহার একথা মনে করে সহবাস করলে উভয়ের অন্তর এক অনাকাঙ্খিত আনন্দে ভরে ওঠে।

সহবাসের প্রধান উপকারিতা এই যে, আল্লাহর মহান উদ্দেশ্য মানব বংশ বৃদ্ধি হয়, আর এই নিয়তে স্বামী-স্ত্রী সহবাস করলে তাদের সমস্ত জিন্দেগীর যৌন মিলনকে ইবাদতের মধ্যে গণ্য করা হবে

এবং কাল কিয়ামতে মুক্তির পথ প্রশস্ত হবে। হাদীসে রাসূলে পাক সা. বলেছেন তোমাদের স্ত্রী সহবাস ও একটি সদকার সমতুল্য।

হবাসের দ্বারা শরীরের "ডোপামিন" নিঃসরণের ফলে তা চাপ এবং উত্তেজনা কমাতে সাহায্য করে, যা স্ট্রেস হরমোন মোকাবেলায় কাজ করে। সহবাসের একটি ফল হল এটি একটি শান্ত প্রভাব ফেলে এবং বেশিরভাগ মানুষ নিয়মমাফিক যৌন মিলনের পরে কম উত্তেজনা এবং বেশি আরাম অনুভব করে।

সহবাসের উপকারিতাসমূহ থেকে উল্লেখযোগ্য একটি হলো, সহবাস মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমায়, মেজাজ ভালো রাখে এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। সহবাস ক্লান্তি দূর করে এবং মানসিক শার্তি দেয়।

যৌনমিলনের উপকারিতাসমূহ থেকে উল্লেখযোগ্য আরেকটি হল, যৌনমিলন পরবর্তী ঘুম অনেক আরাম ও শান্তির হয়ে থাকে, যা সার্বিকভাবে শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করে। সহবাস করুন আর উপভোগের শেষে বিছানায় শরীর এলিয়ে দিন। দেখবেন আপনার চোখে কখন ঘুম নেমে এসেছে।

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হাট ভালো থাকে। উচ্চরক্তচাপ দুশ্চিন্তা থেকে আসে, যা হৃৎপিণ্ডের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক । দুশ্চিন্তা হাট অ্যাটাকের সম্ভাবনা অনেক বাড়িয়ে তোলে। আর এই দুশ্চিন্তা কমাতে যৌনমিলনের চেয়ে ভাল ওষুধ আর কিছু নেই! জৈবিক মনোবিজ্ঞান অধ্যয়নরত গবেষকরা দেখেছেন যে যারা নিয়মিত যৌনমিলন করে তাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই হৃদরোগের সম্ভাবনা অনেক কম।

আমেরিকান জার্নাল অব কার্ডিওলজির দ্বারা প্রকাশিত একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, যে

দম্পতিরা সপ্তাহে কমপক্ষে দুইবার সহবাস করে তাদের হার্টের হার অনেক বেশি ভাল হয়।

যৌন মিলন স্ট্রোকে এবং কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে। সহবাস করলে শরীরে ক্ষতিকর জীবানু বাসা বাধতে পারে না। গবেষকরা গবেষণা করে জানিয়েছেন যে যারা সপ্তাহে অন্তত দুবার সহবাস করে তাদের শরীরে ক্ষতিকর জীবানু তুলনায় কম থাকে। তাই শরীরের জীবানু রুখতে হলে ক্রমাগত সহবাস করুন। সহবাসের দ্বারা ব্যায়াম হয় এবং ক্যালোরি ক্ষয় হয়। সহবাসের মধ্যদিয়ে কিন্তু একপ্রকার ব্যায়ামও হয়ে যায়। সহবাসের সময় স্বামী স্ত্রীর অঙ্গপ্রত্যঙ্গ যেভাবে সঞ্চালিত হয় তার মাধ্যমে ব্যায়ামের কাজ হয়ে যায়। এর দ্বারা প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হয়, ফলে কলেস্টেরলের মাত্রা কম হয় এবং ভালোভাবে রক্তপ্রবাহ হয়, সহবাস বা শারীরিক মিলনে আপনি যদি ৩০ মিনিট সময় ব্যয় করেন তাহলে আপনার ৮৫ ক্যালোরি খরচ হবে

সহবাস শারীরিক ক্রিয়াকলাপের একটি রূপ, এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের হার বাড়াতে সাহায্য করে এবং প্রতি বছর ৭৫০০ ক্যালোরি পোড়াতে সাহায্য করে যখন সপ্তাহে তিনবার ১৫ মিনিট সেক্স করা হয়। সুতরাং জিমে যেমন সময় দেন ঠিক তদ্রুপ সহবাসেও সময় দিন।

সহবাসের দ্বারা ওজন কমে । যৌন মিলনের ফলে প্রচুর পরিমান ক্যালোরি ক্ষয় হয়, তার ফলে ব্যক্তির ওজন কমে । প্রোস্টেট ক্যান্সার থেকে পুরুষদের প্রতিরোধ করা দেখা যাচ্ছে যে একজন মানুষ যখন প্রায়ই সহবাস করে তখন সে প্রোস্টেট ক্যান্সারের বিরুদ্ধে বেশি সুরক্ষিত থাকে, এর কারণ হল প্রোস্টেট গন্থিতে নতুন তরল পদার্থের সাথে পুরনো তরল পদার্থ প্রতিস্থাপিত হয়, যা প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে অবদান রাখে ।

জরায়ুর ক্যান্সার থেকে মহিলাদের প্রতিরোধ করে। সম্প্রতি জানা গেছে, হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের সংক্রমণের ফলে জরায়ুর ক্যান্সার হতে পারে, কিন্তু যখন মহিলারা সহবাস উপভোগ করে,তখন পুরোনো সার্ভিকাল কোষের একটি বড় অংশ বরে পড়ে এবং তাদের পরিবর্তে নতুন এবং শক্তিশালী কোষ তৈরি হয়, যা অনেক বেশি পুরনো কোষের তুলনায় ভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধী।

ক্ষত নিরাময় হয়। স্বাস্থ্য এবং শরীরের জন্য সহবাসের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সুবিধাগুলির মধ্যে একটি হল আঘাত থেকে শরীরের পুনরুদ্ধারের প্রক্রিয়াকে দ্রুততর করে, এবং এমনকি কঠিন ক্ষতগুলি সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে, যেমন: ডায়াবেটিস রোগীদের! রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। সহবাসের উপকারিতা এবং সহবাসের আনন্দের মধ্যে রয়েছে যে এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করে, যা শরীরকে অনেক রোগ থেকে রক্ষা করে। সহবাস ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে, যা অনেক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে। ব্যথা উপশম] এণ্ড্রোফিন হর্মোন নিঃসৃত হতে থাকার ফলে মাথা ব্যাথা, মাইগ্রেন আর আর্থারাইটিসের ব্যাথা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। সবচেয়ে আশজনকভাবে সহবাস পিঠ এবং জয়েন্টের ব্যথা উপশম করে। শরীরে দুঃসহ যন্ত্রণাঠি পেইন কিলার খেতে হবে পরে খাবেন। আগে একবার একটু সহবাসে ইনজয় করে নিন! তারপর নিজেই অনুভব করবেন আপনার যন্ত্রণা ভ্যানিশ!

যোনির স্বাস্থ্য বজায় রাখে। বিশেষজ্ঞরা দাবি করেন যে একজন নারী যদি ঘন ঘন বিশেষ করে মেনোপজের সময় সহবাস করে তাহলে সহবাস যোনিকে শুষ্কতা, সংক্রমণ, প্রদাহ এবং যোনি ব্যথা থেকে সুস্থ রাখতে পারে। কোনও নারীর মাসিক যখন মধ্য বয়সের পর এসে প্রাকৃতিকভাবে বন্ধ হয়ে যায় তখন তাকে মেনোপজ বলা হয়। বার্ধক্য প্রক্রিয়া বিলম্বিত হয়। সহবাসের সময় মস্তিষ্ক স্পষ্টতই লক্ষ্য করে যে একজন মহিলা যে কোন বয়সে গর্ভবতী হতে পারে, তাই এটি বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয় এবং এইভাবে একজন নারাকে সীন লাভের অনুমোদন দেয়। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত সহবাস আয়ু বৃদ্ধি করে। একটি গবেষণায় আরো দেখা গেছে যে, যে পুরুষরা বেশি ঘন ঘন যৌনমিলন করে তাদের মৃত্যুর হার বাকি জনসংখ্যার তুলনায় কম, অন্য কথায় পুরুষদের মধ্যে সহবাসের ফলে বার্ধক্য প্রক্রিয়ায় বিলম্ব হয়। সহবাস ইরেকটাইল ডিসফাংশনের চিকিৎসায় সাহায্য করে, কারণ চল্লিশ

বছরের বেশি বয়সের পুরুষদের একটি বড় অংশ ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ভোগে এবং ডাক্তাররা নিশ্চিত করেছেন যে এই অবস্থার জন্য সহবাসই সর্বোত্তম চিকিৎসা। যৌন মিলনের সময়, শরীর টেস্টোস্টেরন নির্গত করে, যা হাড় এবং পেশী শক্তিশালী করার জন্য দায়ী।

গর্ভাবস্তায় সহবাস

গর্ভাবস্তায় সহবাস করা উচিৎ নয় কারণ গর্ভাবস্তায় সহবাসের সঠিক নিয়ম না জানলে বা ধাক্কা লাগলে পেটে ব্যথা, মৃদু রক্তপাত হতে পারে। প্রথম ছয়মাস গর্ভপাতের ভয় বেশি থাকে না, তখন মিলন করা যায় । কোনো কোনো ক্ষেত্রে ধাক্কা লেগে গর্ভপাত না হলেও নবজাতক শিশু

হতে পারে বিকলাঙ্গ। তাই মিলনের জন্য বিশেষ আসন অবলম্বন করা উচিত। যে সব আসনে পেটে ধাক্কা খাওয়ার সম্ভববনা কম গর্ভাবস্থায় সেসব আসনে সঙ্গম করা যেতে পারে। গর্ভাবস্থায় মিলনে ঠিকমতো

আসন করলে গর্ভস্থ সন্তান বা প্রসূতির কারও পক্ষে ক্ষতিকর হয় না!

যৌন চাহিদা /নারীর যৌনতা

প্রথম বার মিলনের অভিজ্ঞতা সকলের মনেই আলাদা জায়গা করে নেয়। সেই অভিজ্ঞতা মনে থেকে যায় বহু দিন। সম্প্রতি ডায়ানা পেরাগিন নামে ইউনিভার্সিটি অফ টরন্টো মিসিসাগার এক গবেষক দাবি করেছেন যে, মহিলাদের প্রথম সঙ্গমের অভিজ্ঞতা কেমন, তার উপর নির্ভর করে ভবিষ্যতে যৌন চাহিদা কেমন থাকবে । তিনি তীর সমীক্ষায় জানতে পেরেছেন, পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের যৌন চাহিদা কম সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে, মহিলারা তাঁদের প্রথম মিলনে চরম সুখ লাভ করেন না, তাঁরা পরবর্তী জীবনেও চরম সুখলাভে ব্যর্থ হন! যৌন চাহিদা একটি স্বাভাবিক বিষয়। কিন্তু এটা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলতে অনেকে বিব্রত বোধ করেন । এজন্য যৌনমিলন সংক্রান্ত অনেক ভুল তথ্য জেনে বড় হয় ছেলে-মেয়েরা । একইভাবে স্বামী স্ত্রীরাও যৌনমিলন নিয়ে নিজেদের মধ্যে সরাসরি কথা না বলার কারনে অনেক কিছু থেকেই বঞ্চিত হন একেক বয়সী মানুষের যৌন চাহিদা একেক ধরণের। বয়স যখন ২০ বিশেষজ্ঞদের মতে, কুড়ি বছর বা তার আশেপাশে বয়স হলে নারীরাপ্রতি ঘণ্টাতেই সেক্স বা যৌন বিষয় নিয়ে ভাবেন ।এই বয়সের নারীরা যৌন কল্পনার বিষয়ে বেশ বিদ্রোহী হয়ে ওঠেন। তার যৌন পছন্দের ব্যক্তিটি পুরুষ নাকি নারী সেটাও নির্ধারণ হয় এই বয়স থেকেই । বিশেষজ্ঞদের একটা বড় অংশের মতে, সেক্স সংক্রান্ত কোনও ভুল ধারণা থাকলে তা

কাটিয়ে ওঠার এটাই সেরা সময়। নচেৎ এরপর অনেক দেরি হয়ে যায়। সেক্স পজিশন নিয়েও অনেক বেশি এক্সপেরিমেন্ট হয় এই বয়সেই।

বয়স যখন ৩০ সেক্স সংক্রান্ত বিষয়ে এক্সপেরিমেন্ট করার বয়স ৩০। গবেষণা বলছে, শুধুমাত্র ঘরে নয়, বরং সমুদ্রের ধারে, পার্কে, বাথরুমের মতো বিভিন্ন জায়গায় সেক্স পজিশন নিয়ে এক্সপেরিটে করতে ভালবাসেন এই বয়সের মেয়েরা এই বয়সটা বেশিরভাগ বিবাহিত নারীর মাতৃত্বের বয়স । ফলে এই বয়সে সেক্স নিয়ে তার অন্যরকমের উত্তেজনা থাকা স্বাভাবিক। তবে আর্লি প্রেগন্যান্সির ঘটনা ঘটলে সেক্সের চাহিদা কিছুটা কমে যায় এই বয়সে ।

বয়স যখন ৪০ বা তার কাছাকাছি বয়সী পুরুষদের ক্ষেত্রে ইরেকশনে (একটি নিউরোভা জুলার প্রক্রিয়া, যার জন্য পুরুষাঙ্গে পর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহ হয়) সমস্যা খুব সাধারণ। কিন্তু এই বয়সী নারীদের সেক্সের চাহিদা থাকে অনেক বেশি। বিভিন্ন গবেষণায় এর প্রমাণ পেয়েছেন বিশেষজ্ঞরা । অন্যদিকে এই বয়সী পুরুষরা পর্নে অনেক বেশি আকৃষ্ট হয়ে পড়েন।

অবশ্য নারীদের ক্ষেত্রে এটা একেবারে বিপরীত ঘটনা। ফলে কারোর যদি এর বিপরীত কোনও ধারণা এতদিন থাকে, তাহলে তা আরও একবার ভেবে দেখুন। কারো যৌন চাহিদা বেশি থাকে, কারো বা কম । এ ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয় এ যৌন চাহিদা নিয়ন্ত্রণ করে তা জানেন কি? তা নিচে দেওয়া হলো-

দৈনন্দিন অভ্যাস

দৈনন্দিন অভ্যাসগুলো মানুষের বহু বিষয়ে প্রভাব বিস্তার করে। কোন বিষয়ে আনন্দ হয় এবং কোন বিষয়ে অন্যকোনো অনুভূতি হয় এসব বিষয়ে অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে! আর এ ধারার বাইরে নয় যৌনতাও। গবেষকরা জানাচ্ছেন ইয়োগার মতো অনুশীলন ২০ ভাগ পর্যন্ত যৌনতা বাড়াতে পারে। এ ছাড়া রয়েছে খাবারের অভ্যাস। আপনার খাবারের ওপর আপনার দৈনন্দিন কার্যক্রম অনেকাংশে নির্ভর করে। বিশেষ করে শিল্পকারখানায় প্রক্রিয়াজাত খাবার আপনার দৈনন্দিন যৌনতার আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে দিতে পারে। অন্যদিকে সুস্থ খাবার এ প্রবণতা বাড়িয়ে দেয়।

আচরণ

আপনার দেহ ও মনের ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার ওপর যৌনতা অনেকাংশে নির্ভর করে। ভয়, নিরাপত্তাহীনতা, অপরাধবোধ কিংবা অনুরূপ অনুভূতি যৌনতার আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে দিতে পারে।

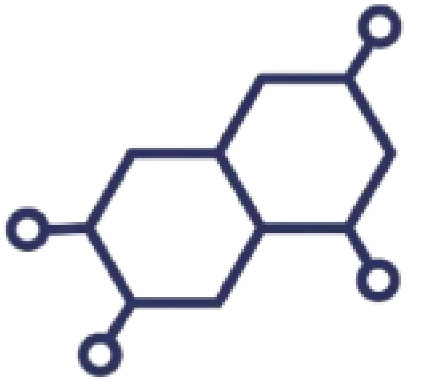
সম্পর্ক

নারীর যৌনতার আকাঙ্ক্ষা নির্ভর করে এমন একটি বড় বিষয় হলো সম্পর্ক। এটি আবেগগত বিষয় এবং এর ওপর যৌনতার ইচ্ছা-অনিচ্ছা অনেকাংশে নির্ভরশীল। ভবিষ্যতের চিন্তায় যৌনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ককে নারী অত্যন্ত গুরুত্ব দেয় আর এর প্রতিফলনই ঘটে যৌন আকাঙ্ক্ষার ওপর।

মানসিক চাপ

মানসিক চাপ দৈনন্দিন সব কাজের ওপর প্রভাব ফেলে । একই ভাবে তা যৌনতার ওপরও প্রভাব ফেলতে সক্ষম কর্মক্ষেত্রে যদি মাত্রাতিরিক্ত চাপ থাকে তাহলে তা সেই ব্যক্তির ব্যক্তিগত জীবনও পর্যুদস্ত করতে পারে! একই ধারায় তা যৌনতাকে বিপর্যস্ত করতে পারে

হরমোন

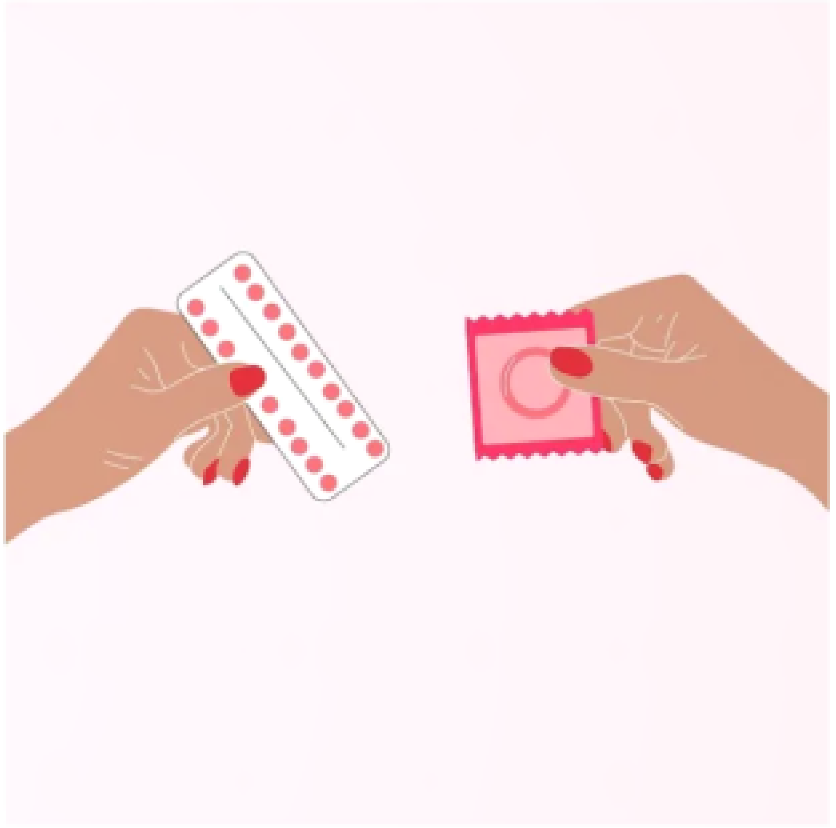


দেহে উৎপাদিত হরমোন একজন মানুষের যৌন ইচ্ছা-অনিচ্ছার ওপর প্রভাব বিস্তার করে । টেস্টোস্টেরোন, এস্টোজেন ও প্রগেস্টেরর হরমোন যৌনতার এ ইচ্ছা-অনিচ্ছা অনেকাংশে নিয়ন্ত্রণ করে। এ হরমোনগুলোর মাত্রা মানুষকে নিরাপদ কিংবা ঝুঁকিপূর্ণ যৌনতার তাগিদ দেয়।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ

জন্ম নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্কর পদ্ধতি হলো, পুরুষদের ক্ষেত্রে ভেসেকটমি (৯৯.৮৫% সাফল্যের হার) আর মহিলাদের ক্ষেত্রে টিউবাল

বন্ধ্যাকরণ (৯৯.৫% সাফল্যের হার) অথবা টিউবেকটমি । এই পদ্ধতি অনুসরণ করা হয় মৌখিক ঔষধ, প্যাচ, যোনি আংটি, এবং ইনজেকশনসহ হরমোন ঘটিত গর্ভনিরোধক অনুসারে । স্বল্প কার্যকর পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে কনডম, জন্মনিরোধক বড়ি, গর্ভনিরোধক স্পঞ্জ এবং প্রজনন সচেতনতা পদ্ধতি] ন্যুনতম কার্যকর পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে শুক্রাণু নষ্ট করা এবং বীর্যস্খলনের পূর্বে লিঙ্গ যোনি থেকে বের করে নেওয়া নিরাজন একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি এবং যা সাধারণত প্ররিবর্তনসাধ্য নয়, তবে অন্যান্য পদ্ধতি প্রতি-বর্তনযোগ্য। জরুরী গর্ভনিরোধক অরক্ষিত যৌনমিলনের পর কয়েক দিনের মধ্যে গর্ভাবস্থার প্রতিরোধ করতে পারে কেউ কেউ জন্ম নিয়ন্ত্রণ হিসাবে যৌন বিরতি বিবেচনা করে থাকলেও এই যৌন বিরতি পদ্ধতি গর্ভনিরোধক শিক্ষা ব্যতীত গ্রহণ করা হলে বাল্যবয়সে গর্ভধারণ বৃদ্ধি পেতে পারে। দীর্ঘ মেয়াদী বিপরিতমুখী জন্ম নিয়ন্ত্রণ যেমন ইমপ্লান্ট বা যোনি আংটি অপ্রাপ্তবয়স্ক গর্ভাবস্থার হার কমাতে বিশেষ সুবিধার হয়। শিশু প্রসবের পর, স্বতন্ত্রভাবে স্তন্যপান করানো না হলে চার থেকে ছয় সপ্তাহ পরে পুনরায় গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। জন্ম নিয়ন্ত্রণের কিছু পদ্ধতি অবিলম্বে শুরু করা যেতে পারে, যখন অন্যদের ছয় মাসের একটি বিরতি প্রয়োজন। যারা শুধুমাত্র স্তন্যদান পদ্ধতি ব্যবহার করে সম্মিলিত মৌখিক গর্ভনিরোধক হিসেবে। যারা রজবন্ধে পৌঁছেছেন তাদের ক্ষেত্রে রজচক্রের শেষ সময়ের পরে এক বছরের জন্য এই জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অব্যাহত রাখা বাঞ্ছনীয়।



উন্নয়নশীল দেশে প্রায় ২২২ মিলিয়ন নারী গর্ভাবস্থা এড়াতে কোনো আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করে না। উন্নয়নশীল দেশে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারে ৪০% প্রসবকালীন মৃত্যু হ্রাস পেয়েছে (প্রায় ২৭০.০০০ মৃত্যু ২০০৮ সালে প্রতিরোধকারী) এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির সম্পূর্ণ চাহিদা পূরণ করা হলে প্রায় ৭০% মৃত্যু প্রতিরোধ করতে পারে সক্ষম হবে। গর্ভধারণের মধ্যে সময় দীর্ঘায়ীত দ্বারা, জন্ম নিয়ন্ত্রণ বয়স্ক মহিলাদের প্রসবের ফলাফলের এবং তাদের শিশুদের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা উন্নত করতে পারে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পরিবার পরিকল্পনার একটি অন্যতম বিভাগ। জন্ম বা গর্ভ ব্যাহত করার উপায়গুলোকে মূলত তিন ভাগে বিভক্ত করা যায় । যথা- শুক্রানু ও ডিম্বানুর মিলন ব্যাহত করা, ভ্রূণ সঞ্চারণ ব্যাহত করা এবং ঔষধ অথবা অস্ত্রপচারের মাধ্যমে ভ্রূণ

অপসারণ করা। ধারণা করা হয় যে, যৌন মিলন ও গর্ভ ধরনের সরাসরি সংযোগ উপলব্ধির পরই জন্ম নিয়ন্ত্রণের আবিষ্কার হয়। প্রাচীনকালে বিতি যৌন মিলন ও বিবিধ প্রকার প্রাকৃতিক ওষধি (যা গর্ভনিরোধক হিসেবে প্রচলিত ছিল) সেবনের মাধ্যমে জন্ম নিয়ন্ত্রণের প্রচেষ্টা করা হত। মিশরীয় সভ্যতায় সর্বপ্রথম গর্ভনিরোধক ব্যবহারের উল্লেখ পাওয়া যায়।

কনডম

অন্তরায় বা প্রতিবন্ধক সৃষ্টিকারী গর্ভনিরোধক, শারীরিকভাবে জরায়ু প্রবেশন থেকে শুক্রাণু প্রতিরোধ দ্বারা গর্ভধারণ রোধ করার প্রচেষ্টা করে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে, পুরুষ কনডম, মহিলা কনডম, সার্ভিকাল ক্যাপ, ডায়াফ্রাম, স্পারমিসাইভ এবং গর্ভনিরোধক স্পঞ্জ ইত্যাদি! পুরুষদের লিঙ্গে কনডম ব্যবহার করলে সবচেয়ে বড় লাভ হচ্ছে যৌন মিলনে দির্ঘ সময় পাওয়া যায়। এতে দ্রূত বীর্যপাত এবং লিঙ্গের শিথিলতা দূর হয়। বাজারে অনেক ব্যান্ডের কনডম রয়েছে যেমন, ডটেড, প্যানথার, হিরো, এক্সট্রা রিবড, প্লেইন, থিন, এক্সট্রা থিন, লংলাস্টিং, ডটেড প্লাস রিবড, ইত্যাদি। এগুলি একেকটা একেক সময়ে কার্যকর। নতুন ব্যবহকারীর হিসেবে প্লেন অথবা ডটেড কনডম শুরু করার জন্য আদর্শ উল্লেখ করেছে তাদের বুকলেটে।

খাবার বড়ি, কনডম, জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট, আইউডি, ভ্যাসেকটমি ও টিউবেকটমি। এর মধ্যে ভ্যাসেকটমি বা এনএসভি পুরুষদের স্থায়ী পদ্ধতি ও টিউবেকটমি বা লাইগেশন মেয়েদের স্থায়ী পদ্ধতি। আর অস্থায়ী পদ্ধতির মধ্যে ইমপ্ল্যান্ট ও আইউডি দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। তবে অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী খাবার বড়ির মতো না হলেও অনেক নারী ইনজেকশনও গ্রহণ করছেন। এই ইনজেকশনটি প্রতি তিন মাস পরপর নিতে হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে বিশ্বব্যাপী তেমন একটা বিকল্প নেই। তাদের জন্য চালু রয়েছে হয় কনডম ব্যবহার না হয় স্থায়ী পদ্ধতিতে যাওয়া। আমাদের সামাজিক নানা কারণে, আগ্রহ থাকলেও অনেকে স্থায়ী পদ্ধতিতে যেতে চান না। এমনকি অনেক ক্ষেত্রে স্ত্রীরাও চান না তার স্বামী স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করুক।

ঋতু/ মাসিকের সময় মিলন

মেয়েদের প্রতিমাসে যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে খতুস্রাব বা মাসিক বলে। খতুস্রাব সাধারণত ১০ থেকে ১৪ বংসের বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বৎসর পর্যন্ত প্রতিমাসে একবার হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩ থেকে ৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে । প্রথম ২/৩ দিন একটু বেশী এবং পরবর্তীতে দিনগুলিতে কম রক্তস্রাব হয়ে থাকে। মাসিক চলাকালীন সময়ে কি স্ত্রী সহবাস করা যায়?

উত্তরঃ মাসিকের সময় জরায়ু ও যোনির অম্লভাব থাকে না। তাই

এটি খুব সহজেই রোগজীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। মিলনের সময় এবং পরবর্তীতে প্রচন্ড ব্যথা হতে পারে রক্তপাত তুলনামূলক ভাবে বেশি হতে পারে। দেহ অপবিত্র লাগে বিধায় মানসিক অরুচি সৃষ্টি হতে পারে।পুরুষ লিঙ্গে রক্ত লেগে যৌনমিলনে তার অরুচি জন্মাতে পারে। পুরুষের কোন রোগ থাকলে এসময় অতিদ্রুত নারী যোনিতে ছড়িয়ে পড়ে।তেমনি নারীদেহেও কোন রোগ থাকলে পুরুষ দেহে দ্রুত ছড়াতে পারে। জরায়ু মুখ ঘোরে যেতে পারে, যা পরবর্তীতে মারাত্মক কুফল বয়ে আনতে পারে।

ইসলামের দৃষ্টিতে এসময় যৌন মিলন হারাম । পবিত্র কুরআ'ন এ আল্লাহ তায়ালা বলেন- "আর আপনার কাছে জিজ্ঞেস করে হায়েয সম্পর্কে] বলে দেন, এটা অশুচি। কাজেই তোমরা হায়েয অবস্থায় স্ত্রাণ থেকে বিরত থাকো এবং যতক্ষন না তারা পবিত্র হয়ে যায় ততক্ষণ তাদের নিকটবর্তী হবে না। যখন উত্তম রূপে পরিশুদ্ধ হয়ে যায়, তখন গমন কর তাদের কাছে, যে ভাবে আল্লাহ হুকুম দিয়েছেন! নিশ্চয়ই আল্লাহ তওবাকারী এবং যারা অপবিত্রতা হতে বেঁচে থাকে তাদেরকে পছন্দ করেন।" (বাকারা/আয়াত-২২২)

সুতরাং স্বামীর জন্য জায়েয হবে না স্ত্রী সহবাস করা যতক্ষন না স্ত্রী হায়েয থেকে মুক্ত হয়ে গোসল করে পবিত্র হয়ে হায়েয অবস্থায় স্ত্রী সহবাস যে একটি গর্হিত ও হারাম কাজ রাসূলে কারীম (সাল্লাল্লাহু আ'লাইহি ওয়াসাল্লাম) এর হাদিস থেকেও তার প্রমান পাওয়া যায়।

আমাদের প্রানপ্রিয় নবী হযরত মুহাম্মাদ (সা) বলেছেন- "যে ব্যাক্তি হায়েয অবস্থায় সহবাস করে বা পিছনের রাস্তা দিয়ে স্ত্রীর সাথে মিলন করে কিংবা কোন গণকের কাছে গমন করে, তবে সে আমার নিকট যা অবতীর্ণ হয়েছে তা অস্বীকার করল।" [তিরমিযী]

বর্তমান চিকিতসা বিজ্ঞান বলছে যে, মাসিক অবস্থায় মেয়েদের জরায়ু থেকে যে আরা আসে, তাতে রয়েছে বিষাক্ত কিছু যৌগ। তাই পুরুষদের সিফিলিস, গোনোরিয়া, লিংগ ছোট হয়ে যাওয়া, লিংগ বিকৃতিসহ নানা রোগের কারন মাসিক অবস্থায় সহবাস করা ডিম্বানু ভেঙ্গে তা মাসিকের শ্রাবের সাথে বেরিয়ে যায়। মাসিকের সময় কোন ডিম্বানু থাকে না। যারা মনে করে মাসিকের সময় সহবাস না করলে সন্তান হয় না, এটা তাদের চরম মুর্খতা। তবে কখনো কখনো মাসিকের সময় ডিম্বানু গঠিত হয়, যদিও এটা বিরল।

মাসিকের সময় একটি মেয়ে খুবই অসুস্থ থাকে, এর সাথে থাকে অসহ্যকর ব্যাথা-বেদনা, বমি বমি ভাব, মাথা ব্যাথা। এই অবস্থায় তার সাথে সহবাস করা, তার উপর অমানবিক জুলুম ছাড়া আর কিছুইনয়। রক্তস্রাব চলাকালীন স্ত্রী সহবাস করা স্বামীর জন্য যেমন হারাম ঠিক তেমনি এ অবস্থায় স্বামীকে মিলনের সুযোগ দেয়াও স্ত্রীর জন্য হারাম। এ হুকুমটি সরাসরি পবিত্র কুরআনের আয়াত দ্বারা প্রমাণিত] মহান আল্লাহ বলেন :

"তারা তোমাকে হায়েয সম্পর্কে প্রশ্ন করে, তুমি বলে দাও যে, এটা কষ্টদায়ক বস্তু, কাজেই তোমরা হায়েয অবস্থায় স্ত্রী সহবাস থেকে বিরত থাক এবং ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের নিকট যাবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত তারা পবিত্র না হয়।" [সুরা আল-বাকারাহ: ২২২]

উক্ত আয়াতে (মাহীয) শব্দ দ্বারা হায়েষের সময় এবং লজ্জাস্থানকে বুঝানো হয়েছে। এভাবে হাদীস দ্বারাও বিষয়টি প্রমাণিত।

প্রিয় নবী সা. বলেছেন: স্ত্রী সহবাস ছাড়া বাকী সব কিছু করতে পার।

→ মাসিক অবস্থায় স্ত্রী সহবাস করা হারাম ।

→ মাসিক অবস্থায় স্ত্রীর নাভী থেকে হাঁটু পর্যন্ত দেখা বা স্পর্শ করা হারাম । → মাসিক অবস্থায় স্ত্রীর সাথে শোয়া, তাকে চুম্বন কিংবা আলিঙ্গন করা জায়েয । → মাসিক শেষ, কিন্তু গোসল করে নাই, এমতাবস্থায় সহবাস করা যাবে না।

সেইফ পিরিয়ড

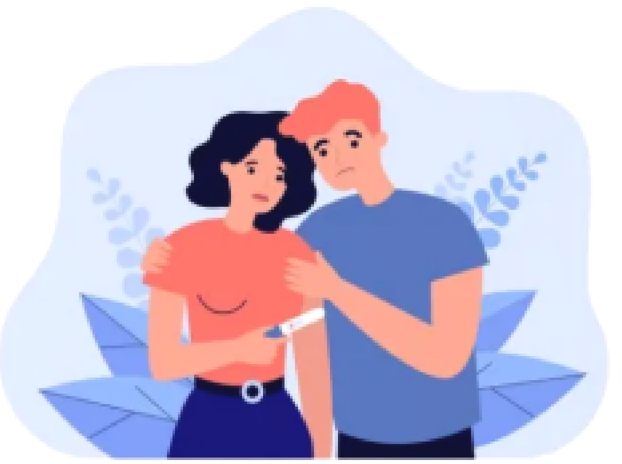
অযথা গর্ভনিরোধক ট্যাবলেট খাবেন না, এতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রচুর! বরং মাথায় ঢুকিয়ে নিন সহজ একটা ব্যাপার! মহিলাদের স্বাভাবিক ঋতুচক্র

প্রাকৃতিকভাবে নির্ধারিত। এতে এমন কিছুদিন রয়েছে, যাকে নিরাপদ দিন বা সেফ পিরিয়ড বলে। এই দিনগুলিতে যত ইচ্ছে সঙ্গম করুন, আপনি প্রেগন্যান্ট হবেন না! চিকিৎসকরা একে ক্যালেন্ডার পদ্ধতিও বলেন।

আপনার ঋতুচক্রের নিরাপদ দিন কোনগুলি? এটা জানতে হলে আগে জানতে হবে আপনার পিরিয়ড নিয়মিত হয় কি না। যদি নিয়মিত হয়, তা হলে কতদিন অন্তর হয়। সবচেয়ে কম যত দিন পর পর মাসিক হয়, তা থেকে ১৮ দিন বাদ দিতে হবে। পিরিয়ড শুরুর প্রথম দিন থেকে এই দিনটিই হল প্রথম অনিরাপদ দিন। আবার সবচেয়ে বেশি যতদিন পরপর পিরিয়ড হয়, তা থেকে ১০ দিন বাদ দিলে পিরিয়ড শুরুর প্রথম দিন থেকে এই দিনটিই হল শেষ ঝুঁকির দিন।

ধরুন আপনার পিরিয়ড ২৮ থেকে ২০ দিন অন্তর হয়। তবে ২৮-১৮= ১০, অর্থাৎ পিরিয়ড শুরুর পর থেকে প্রায় ৯ দিন আপনার জন্য নিরাপদ, এই দিনগুলিতে কোনও সুরক্ষা ছাড়াই সঙ্গম করতে পারেন। গর্ভধারণ হবে না! ১০ নম্বর দিন থেকে শুরু হচ্ছে অনিরাপদ দিন! এই সময়ে সুরক্ষা ছাড়া সঙ্গম করলে প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি বিশাল! তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন, প্রেগন্যান্ট হন কী না হন, সঙ্গমের সময় সুরক্ষা অর্থাৎ কন্ডোম ব্যবহার করা কিন্তু মাস্ট! এমনও তো হতে পারে, আপনি প্রেগন্যান্ট হলেন না, অথচ সঙ্গীর থেকে কোনও যৌনরোগে আক্রান্ত হলেন! অযথা রিস্ক কেন নেবেন।

বন্ধ্যাত্ব



প্রজনন ব্যবস্থার সমস্যার কারণে একজন ব্যক্তির গর্ভধারণে অক্ষমতাকে বলা হয় বন্ধ্যাত্ব এটি একটি মেডিকেল অবস্থা যা পুরুষ এবং মহিলা উভয়কেই প্রভাবিত করে এবং এর বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে, যেমন হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, প্রজনন অঙ্গের অস্বাভাবিকতা, জেনেটিক কারণ, বয়স-সম্পর্কিত সমস্যা বা জীবনধারার কারণ। বন্ধ্যাত্ব অস্থায়ী বা স্থায়ী হতে পারে।

মহিলাদের মধ্যে বন্ধ্যাত্বের বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে যেমন -

ডিম্বস্ফোটন ব্যাধি- হরমোনের ভারসাম্যহীনতার সাথে ডিম্বস্ফোটনের সমস্যাগুলি অনিয়মিত বা অনুপস্থিত ডিম্বস্ফোটন হতে পারে, যা গর্ভধারণ করা কঠিন করে তোলে । যা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম নামে

পরিচিত, একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা যা অনেক মহিলার মুখোমুখি হয়। এটি একটি মহিলার শরীরের হরমোনের ভারসাম্যকে প্রভাবিত করে, ডিম্বস্ফোটন প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করে এবং কখনও কখনও বন্ধ্যাত্বেরে দিকে পরিচালিত করে। এই চিকিৎসা সমস্যাটির লক্ষণ হলো অস্বাভাবিক মুখে চুল বৃদ্ধি, মাসিক চক্রের ব্যাঘাত, স্থূলতা, ব্রণ এবং ইনসুলিন প্রতিরোধের দ্বারা সনাক্ত করা যেতে পারে।

হাইপোথ্যালামিক কর্মহীনতা

ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন এবং লুটিনাইজিং হরমোন প্রতি মাসে একজন মহিলার শরীরে ডিম্বস্ফোটন বজায় রাখার জন্য দায়ী। এই হরমোনের ব্যাঘাতও একজন মহিলার সন্তান ধারণে অক্ষমতার অন্যতম কারণ।

আরো অন্যান্য সমস্যা কাজ করতে পারে তা হল:

→ টিউবাল বন্ধ্যাত্ব এন্ডোমেট্রিওসিস

→ জরায়ু সংক্রান্ত সমস্যা

শুক্রনালীর শিরা-ঘটিত টিউমার- ভ্যারিকোসেল হল একটি মেডিকেল কন্ডিশন যেখানে পুরুষের অণ্ডকোষকে নিষ্কাশন করে এমন শিরা ফুলে যায়। ফোলা শুক্রাণুর গুণমান এবং পরিমাণ কমিয়ে দেয়। শিরায় রক্তের অস্বাভাবিক প্রবাহের কারণে এই সমস্যা হতে পারে সংক্রমণ_ এসটিআই, এইচআইভি, এপিডিডাইমাইটিস, গনোরিয়া এবং এই ধরনের অনেক ধরনের সংক্রমণও পুরুষদের সফলভাবে গর্ভধারণের ক্ষেত্রে বাধা হিসেবে কাজ করে]] এই সংক্রমণগুলি শুক্রাণুর উত্তরণে দাগ বা বাধা সৃষ্টি করতে পারে। সংক্রমণও টেস্টিকুলার ক্ষতির কারণ হতে পারে। বীর্যপাতের সমস্যা- বীর্যপাতের সমস্যাও এর অন্যতম প্রধান কারণ।

উষরতা পুরুষদের মধ্যে এই ধরনের ক্ষেত্রে, বীর্য লিঙ্গের ডগায় উপস্থিত হওয়ার পরিবর্তে মুত্রাশয়ে প্রবেশ করে। স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন ডায়াবেটিস, মেরুদণ্ডের আঘাত, মুত্রাশয় বা প্রোস্টেট সার্জারি এবং অন্যান্য অনুরূপ চিকিৎসা ব্যাধিগুলির কারণেও মেডিকেল সমস্যা হতে পারে।

পুরুষের বন্ধ্যাত্ব সবচেয়ে বেশি কারণ হলো বীর্যপাতের সমস্যা, বীর্যস্থলনে শুক্রাণুর কম বা অনুপস্থিত সংখ্যা (শুক্রাণুর সংখ্যা) বা অস্বাভাবিক আকৃতি (রূপবিদ্যা) এবং শুক্তাণুর নড়াচড়া (গতিশীলতা)।

গর্ভাবস্থার জন্য পুরুষের নিম্নলিখিতগুলি ঘটতে হবে-

- সুস্থ শুক্রাণু উৎপাদন
- সেমিনাল তরল (বীর্য) মধ্যে শুক্রাণু বিতরণ
- বীর্যে পর্যাপ্ত সংখ্যক শুক্রাণুর উপস্থিতি
- সঙ্গীর ডিম্বাণু পর্যন্ত পৌঁছানোর জন্য শুক্রাণুর চলাচল

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, শুক্রাণু উর্বর বলে বিবেচিত হয় যদি-প্রতি মিলি বীর্যে ১৫ মিলিয়ন শুক্রাণুর ঘনত্ব থাকে । ৪০% বা তার বেশি গতিশীলতা থাকে । কঠোর গার বিশ্লেষণের মাধ্যমে শুক্রাণুর আকৃতি ৪% বা তার বেশি।

শুক্রাণুর ব্যাধি যেমন শুক্রাণুর সংখ্যা কম বা নেই, কম শুক্রাণুর গতিশীলতা এবং অস্বাভাবিক রূপবিদ্যা হল পুরুষ বন্ধ্যাত্বের সাথে সম্পর্কিত কিছু সাধারণ সমস্যা। এই ব্যাধিগুলি জন্মগত হতে পারে বা দুর্বল জীবনধারা, কিছু চিকিৎসা (কেমোথেরাপি) এবং আঘাতের মাধ্যমে অর্জিত হতে

পারে।

অনুপযুক্ত বীর্যপাতও বন্ধ্যাত্বের কারণ হতে পারে। রেট্রোগ্রেড ইজাকুলেশন এমন একটি অবস্থা যেখানে বীর্য লিঙ্গের অগ্রভাগ থেকে বের হওয়ার পরিবর্তে প্রচণ্ড উত্তেজনার সময় মুত্রাশয়ে প্রবেশ করে। ডায়াবেটিস, মেরুদণ্ডের আঘাত বা এমনকি কিছু ওষুধ এবং অস্ত্রোপচারের হস্তক্ষেপের মতো বেশ কয়েকটি স্বাস্থ্যগত অবস্থার কারণে রেট্রোগ্রেড ইজাকুলেশন হতে পারে।

শিল্প রাসায়নিক, ভারী ধাতু, বিকিরণ বা তাপের মতো নির্দিষ্ট পরিবেশগত কারণগুলির দীর্ঘায়িত এক্সপোজার শুক্রাণু উৎপাদনে বাধা দিতে পারে বা শুক্রাণুর কার্যকারিতা হ্রাস করতে পারে। এই কারণগুলির মধ্যে রয়েছে শিল্প রাসায়নিক, ভারী ধাতু এবং বিকিরণ এবং অ্যালকোহল, তামাক এবং অবৈধ ওষুধ খাওয়ার মতো অস্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার পছন্দগুলি শুক্রাণুর গুণমান এবং শুক্রাণুর সংখ্যার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে এবং সেইসাথে যৌন কর্মহীনতার কারণ হতে পারে। স্থূল বা অতিরিক্ত ওজনও বিভিন্ন উপায়ে উর্বরতা নষ্ট

করতে পারে।

ফোরপ্লে

ফোরপ্লে বলতে আসলে বোঝানো হয় সহবাসের পূর্বে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে আদর এবং ভালোবাসার মাধ্যমে ইচ্ছার সর্বোচ্চ চূড়ায় পৌঁছানোর পদ্ধতি।

মেইনপ্লে বা লিঙ্গ প্রবেশ করানোর আগে যা যা করা হয় সবই ফোরপ্লে। ফোরপ্লের মধ্যে চুম্বন বা চুমু খাওয়া, যোনিতে ঘর্ষণ সৃষ্টি করা, স্তন হাত দিয়ে আদর করা, শরীরের বিশেষ অঙ্গ গুলিতে আলতোভাবে সুড়সুড়ি দেওয়ার উদ্দেশ্যে স্পর্শ করা এবং সঙ্গিনীর সবথেকে সংবেদনশীল অঙ্গে হাত বুলানো। এর মাধ্যমে সহবাস হয়ে ওঠে অত্যান্ত আনন্দময় এবং মধুর। ফোরপ্লে একক কোন পদ্ধতি নয়। এমন কি এটা ব্যাক্তিভেদে এক এক রকম হতে পারে। এটিআসলে এমন কিছু টেকনিক বা কার্যকলাপের সমষ্টি যা একজনের থেকে অন্য জনের ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ আলাদা। ফোরপ্লের সবচেয়ে উপকারী দিক হলো এটি সহবাসকে অত্যন্ত আনন্দঘন করে তুলে। অনেক সময় দেখা যায় যে স্বামীর ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও স্ত্রী সহবাসে সাড়া দিতে চায় না। এক্ষেত্রে বুঝতে হবে যে শুধুমাত্র যৌন সঙ্গমই একমাত্র স্বামী-স্ত্রীর কাজ নয়] তাদের মধ্যে আদর ভালবাসা এবং আত্মিক সম্পর্কের টানা পড়া থাকলে সহবাসে কখনো সুখ তো পাওয়াই যাবেনা বরং অনেক সময় সঙ্গিনীকে আকৃষ্ট করতে ব্যর্থ হতে হবে। কিন্তু ফোরপ্লে করার মাধ্যমে স্ত্রীকে উত্তেজিত করলে তখন স্ত্রী নিজে থেকেই সহবাস করতে আগ্রহী হবে। অনেক নারী মিলনের চেয়ে ফোরপ্লেটাই বেশি উপভোগ করে থাকেন। এমনকি গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে যারা সহবাস করার পূর্বে ফোরপ্লেতে বেশি সময় দিয়ে থাকেন তারা খুব সহজে এবং দ্রুত স্ত্রীকে তৃপ্তি দান করতে পারেন। অন্যথায় যারা সরাসরি সহবাসে চলে যান তাদের ক্ষেত্রে সহবাস হয়ে পড়ে যেন এক ধরনের রোবটিক কাজকর্ম যেখানে থাকে না কোন আবেগ ইমোশন অথবা ভালোবাসা। ফোরপ্লে যতবেশি সময় ধরে করবেন, মিলন যুদ্ধে আপনি ততো বেশি এগিয়ে থাকবেন। ফোরপ্লে বেশি সময় ধরে করলে মেইনপ্লেতে অল্প সময়ের মধ্যেই আপনার স্ত্রীর অর্গাজম হয়ে যাবে ।

নারীদের সবচেয়ে সংবেদনশীল অঙ্গগুলো হলো- কান, স্তন, পেট, যৌনাঙ্গ, ঘার, গলা, কোমর এবং নাভি।

ক্লিটোরিস

ক্লিটোরিস · বাংলায় ভগাকুর, একটি স্ত্রী যৌনাঙ্গ যা শুধুমাত্র স্ত্রী মেরুদন্তী প্রাণীতে দেখা যায় । মানুষের ক্ষেত্রেত্রি একটি ছোটো বোতামের মতো অংশ যা লেবিয়া মাইনরার আগে এবং যোনি ও মূত্রনালীর প্রবেশমুখের উপরাংশে অবস্থিত।ক্লিটোরিস নারীর জনন অঙ্গ যোনিদেশে অবস্থান করে।

এটির আকৃতি অত্যন্ত ছোট এবং এটির মূল কাজ হল নারীকে যৌনমিলনকালে তৃপ্তি প্রদান করা। আপনার স্ত্রীকে দ্রুত অর্গাজম করাতে চাইলে ক্লাইটোরিস এর কোনো বিকল্প নাই। আঙ্গুল দিয়ে ক্লাইটোরিসে চেপে চেপে নাড়াতে থাকুন, তারপর দেখবেন কতো দ্রুত উত্তেজিতো এবং কম সময়ে অর্গাজম হয়ে গিয়েছে।

যেহেতু এটি একটি অভ্যন্তরীণ অঙ্গ তাই এর বর্ণ চর্মের ন্যায় না হয়ে বিল্লীর ন্যায় হয়। এটির উচ্চতা উত্তেজনা অবস্থায় ১ ইঞ্চি পর্যন্ত হতে পারে । যৌন উত্তেজনা বাড়তে থাকলে এটি শক্ত ও দীর্ঘ হতে থাকে। যৌন সঙ্গমের সময় যখন পুরুষলিঙ্গ চালনা করে তখন লিঙমুন্ড ঘষা লাগতে থাকে এবং নারী পুলক লাভ করতে থাকে। ভগাঙ্কুর একটি ইরোজেনাস স্পট যা ফোরপ্লে করার সময় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

কিভাবে চিনবেনঃ

ভগাঙ্কুরটি হাইমেনের ঠিক উপরেল্যাবিয়া মাইনোরার মধ্যে অবস্থিত এটি যোনি খোলার শীর্ষে অবস্থিত, ভালভা শীর্ষের ঠিক নীচে। এটিবাইরে থেকে দৃশ্যমান নয়, এটি ল্যাবিয়া মেজোরা এবং পিউবিক টুলের একটি স্তর দ্বারা আবৃত। নিচের ছবিতে বর্ণনা দেওয়া হলো-

ANATOMY OF FEMALE GENITAL ORGANS

নারীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি

নারীদের জন্য অর্গাজম একেবারেই অন্য রকম একটা অনুভব। আপনার পরিচিত অন্য কোন অনুভবের সাথে এটার মিল খুঁজে পাবেন না। হ্যাঁ, এ কথা সত্যি যে আমাদের দেশে বিপুল সংখ্যক নারীর অরগাজমের সাথে পরিচয় নেই। এমনকি তাঁরা জানেন পর্যন্ত না অরগাজমের ব্যাপারে। কেননা পুরুষের চাইতে নারীর অরগাজমটা একটু ভিন্ন।

পুরুষের অরগাজম যত সহজে আসে, নারীর ক্ষেত্রে তেমনটা হয় না। নারীর অরগাজমে সময় ও যৌন মিলনের সঠিক পজিশন প্রয়োজন।

পুরুষ যেমন বীর্যপাতের কয়েক মুহূর্ত আগে টের পান, নারীর ক্ষেত্রেও তাই। যৌন মিলনের সময় অরগাজম হবার কয়েক মুহূর্ত আগেই বুঝতে পারবেন যে চরম মুহূর্ত উপস্থিত হতে যাচ্ছে। আপনার হার্ট বিট বেড়ে যেতে শুরু করবে, মুখে রক্ত জমবে, নিঃশ্বাস ভারী হয়ে যাবে, কেউ কেউ ঘামতেও শুরু করবেন। তবে সবচাইতে নিশ্চিত ব্যাপারটি হচ্ছে

নিজের যোনিতে এমন একটা উত্তেজনাময় অনুভব তৈরি হবে যেটা আগে কখনো অনুভব করেননি!

এক রকমের অসহ্য আনন্দ। কয়েক সেকেন্ড স্থায়ী এই অনুভবের পর ভীষণ ক্লান্তি অনুভব করবেন আর যোনির পিচ্ছিল ভাব কমে গিয়ে যোনি শুকিয়ে আসবে। পিপাসা বোধ করতে পারেন, ক্লান্তিতে ঘুম আসবে, হুট করেই যৌন মিলনের আগ্রহ হারিয়ে যাবে, শরীর কাঁপতে পারে আবেশে, যোনির ভেতরে কম্পন অনুভূত হতে পারে।

নারীকে দ্রুত অর্গাজম করানোর উপায়

ছেলেদের দ্রুত বীর্যপাত হলেও একজন নারীকে বিভিন্নভাবে অর্গাজম (সন্তুষ্ট) করা যায়। মেয়েদের সেক্স করার ইচ্ছা জাগতে ৫/১০মিনিট সময় লাগে যেখানে ছেলেরা ১মিনিটেই উত্তেজিত হয়ে পড়ে। ফলে একটা ছেলে ৫/১০ মিনিট পর যখন নিস্তেজ হয়, তখন একটা মেয়ে সেক্স করার জন্য পূর্ন উত্তেজিত হয়। ফলে ছেলেদের বীর্যপাত হয়ে যায় এবং মেয়েটি অসন্তুষ্ট হয়ে থাকে।

যাই হোক সেক্সের করার সময় আপনি কিছু নিয়ম অনুসরণ করুন যেমন:

১) সেক্স করার পূর্বেই ভাল করে ফোর প্লে করুন। ফোর প্লে মানে তাকে উত্তেজিত করার জন্য - ১০ মিনিট কিস করুন যেমন: গালে, ঠোঁটে, ঘাড়ে, পিঠে, বুকে, তলপেটে, উরুতে কিস করুন।

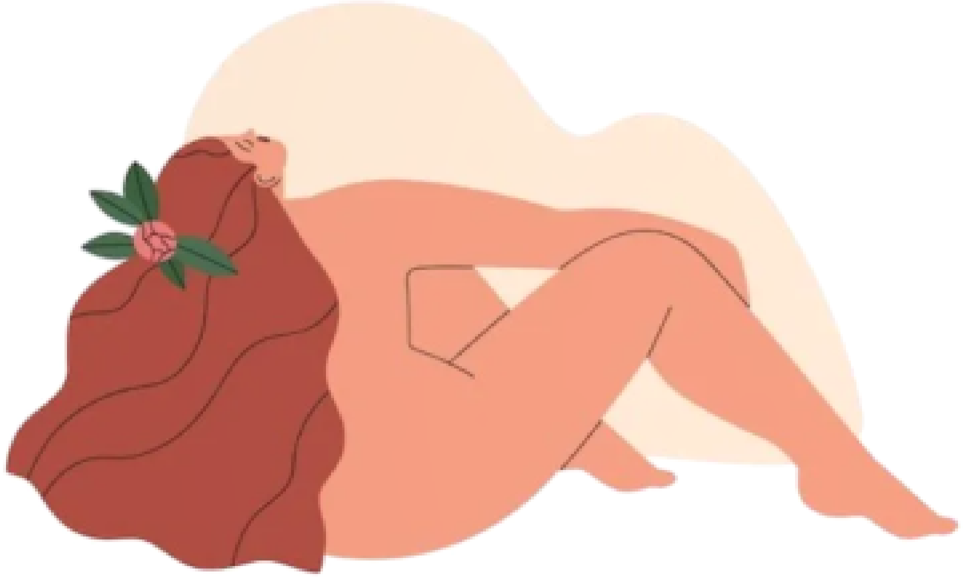
২) মিষ্টি কোন খাবার, আইস্ক্রিম, ফল নাভির উপর রেখে চেটে চেটে খেতে পারেন তাতে উত্তেজনা বাড়বে।

৩) স্তন, নিপল এ চকলেট লাগিয়ে চুষতে পারেন ফলে খুব শীঘ্রই নারী উত্তেজিত হয়ে যাবে।

৪) সেক্স করার সময় কয়েক মিনিট পরপর পজিশন পালটে নিন। পাটনারের শরীরের বিভিন্ন স্থানে চুম্বন ও হাত দিয়ে যৌনাঙ্গের বাহিরে অংশ (ক্লাইটোরিস) নাড়াছাড়া করুন, দেখবেন দুই তিন মিনিটেই অর্গাজম (সন্তুষ্ট) হয়ে যাবে ।

৫) আপনার বীর্যপাত হয়ে গেলে কয়েক মিনিট যৌনিতে জিহবা দিয়ে চুষতে থাকুন, যৌনির ভিতরে আঙ্গুল দিয়ে নাড়াছাড়া করুন, অর্গাজম হয়ে যাবে।

নারীর অর্গাজম করানোর উপায় সমূহ



মেয়েদের অর্গাজম নিয়ে পুরুষদের ধারণা সব সময় ঠিকঠাক নয়। শুধুমাত্র সঙ্গম করলেই বা যৌনাঙ্গ স্পর্শ করলেই অর্গাজম হয় না। আর কী কী ভাবে মেয়েদের অর্গাজম হয়?

প্রথমেই বলে নেওয়া ভাল মেয়েদের মূলত দু'ধরনের যৌন সুখানুভূতি হয়। প্রথমত, সঙ্গমের সময় মেয়েদের গর্ভাশয়ে পুরুষাঙ্গের আঘাতের ফলে এক রকম সুখানুভূতি হয়। এটিকেই প্রধানত অর্গাজম বলে ধরা হয়। কিন্তু মেয়েদের অপর এক রকম সুখানুভূতি হয় এবং সেই অর্গাজমটিই মেয়েদের শরীরে প্রবল উন্মাদনার সৃষ্টি করে। এই অর্গাজমটির মূল উৎস কিন্তু ক্লিটোরিসে নয়, ক্লিটোরিসের ঠিক নীচে জি-স্পটে।

এই দ্বিতীয় ধরনের অর্গাজমের যে সুখানুভূতি তা পেনিট্রেশনের সুখানুভূতির চেয়েও বেশি। এই ধরনের অর্গাজম সঙ্গম করতে করতে হতে পারে আবার সঙ্গম ছাড়াও হতে পারে। সঙ্গম না করেও কীভাবে মেয়েরা এই অর্গাজম উপভোগ করেন? জেনে নিন এই ৬টি উপায়—

১) শুধু স্তনবৃত্ত দু'টি যদি আলতো করে স্পর্শ করা হয় বা স্তনবৃত্ত যদি আঙুলে একটু চেপে ধরা হয় তবে এই ধরনের অর্গাজম হতে পারে।

২) যোনির ভিতরে নয়, ভালভার ভিতরের অংশটি আঙুল দিয়ে অল্প রাব করলে এই অর্গাজম হতে পারে।

৩) পুরুষাঙ্গটি ভালভাবে ও ক্লিটোরিসে শুধু রাব করলেও মেয়েদের এই দ্বিতীয় ধরনের অর্গাজম হয়।

৪) অনেক সময় শুধু ডার্টি টক করলেও মেয়েদের এই অর্গ্যাজম হতে পারে।

৫) অনেক মেয়েরা পর্ন দেখতে দেখতেও অর্গাজমিক বোধ করেন।

৬) অনেক মেয়ের শরীরের বিশেষ বিশেষ অংশে আলতো কামড় দিলেও এই অনুভব হয়।

৭) পুরুষ সঙ্গী নিতম্বে মাসাজ করলেও অনেক ক্ষেত্রে এই অনুভূতি হয়।

যৌন সহবাসে পূর্ণ তৃপ্তি ও কিছু টিপস্

প্রথমেই স্ত্রীর স্বামীর যৌনতা সম্পর্কে কিছু প্রাথমিক জ্ঞান রাখতে হবে। তারপর অগ্রসর হোন: সাধারণ টিপসঃ

মিলনের প্রস্তুতিঃ

১. বেশিরভাগ মেয়ে সারাদিন কাজের শেষে ঘর্মাক্ত শরীরে স্বামীর সাথে শুতে যায়। কিন্তু স্বামী সর্বদা আশা করে স্ত্রী সতেজ অবস্থায় তার শয্যাসঙ্গী হবে। তাই পরিচ্ছন্ন অবস্থায় বিছানায় যাবে।

২. সহবাসের রাত্রিগুলিতে সাজসজ্জা ও পোশাকের ব্যাপারে স্বামীর পছন্দের গুরুত্ব দিবে।

৩. অন্যান্য দিনে অন্তর্বাস পরিধান না করলেও সহবাসের রাত্রিতে ব্লাউজের নিচে বক্ষবন্ধনী ও নিম্নাঙ্গে প্যান্টি পরা উচিৎ। এর ফলে স্বামী মিলনে বাড়তি উত্তেজনা অনুভব করে।

৪. যে সব মেয়ের গুপ্তাঙ্গে ঘন চুল আছে, তারা অনেকেই চুল কেটে রাখতে চায়। গুপ্তাঙ্গের চুলের ব্যাপারে স্বামীর ইচ্ছাকে প্রাধান্য দেবে। স্বামী যদি চুল অপছন্দ করে, তাহলে ছেঁটে রাখবে।

মিলনের আগে :

১. স্বামী উত্তেজিত হলে তার একমাত্র লক্ষ্য থাকে স্ত্রীর যোনিপথে প্রবেশ, অন্য কিছুর ধৈর্য্য তার তখন থাকে না। পর্যাপ্ত প্রেম সত্যেও বেশিরভাগ পুরুষ তখন মধুর প্রেমক্রীড়া করতে পারে না, ফলে মিলনের সময়টা কমে আসে। তাই স্ত্রীর উচিত স্বামীকে কাম চরিতার্থ করার পাশাপাশি প্রেম ক্রীড়ায় উৎসাহিত করা। এজন্য উচিৎ স্বামীকে আলিঙ্গন ও চুম্বনের মাধ্যমে তার ভেতরের প্রেমিক সত্তাকে জাগ্রত করে তোলা।

২. চুম্বনের সময় পরস্পরের জিহ্বা নিয়ে খেলবে, জিহ্বা দিয়ে জিহ্বায় আঘাত করবে। আর স্ত্রীর উচিৎ জিহ্বার লড়াইয়ে জয় লাভ করা এবং স্বামীর মুখের অভ্যন্তরে সূচালো করে জিহ্বা প্রবিষ্ট করে দেওয়া। জননাঙ্গের পাশাপাশি মুখের এই মিলন অত্যন্ত আনন্দদায়ক। আর বলা হয়, সহবাসে স্বামীর পুরুষাঙ্গ স্ত্রীতে প্রবেশ করে, আর স্ত্রীর জিহ্বা স্বামীতে প্রবেশ করবে, এই সুন্দর বিনিময়ে অর্জিত হবে স্বর্গসুখ।

৩. সাধারণত দেখা যায়, স্বামী উত্তেজনার বশে স্ত্রীর কাপড় খুলছে, কিন্তু স্ত্রী নিশ্চুপ। পরে স্বামী বেচারাকে নিজের উত্তেজনা বিসর্জন দিয়ে নিজের কাপড় খোলায় মনোযোগ দিতে হয়। কিন্ত স্ত্রীর উচিৎ, স্বামী যখন তার কাপড় খুলবে, তখন ধীরে ধীরে স্বামীর কাপড় খোলার দিকেও মনোযোগ দেওয়া। এই পারস্পরিক সৌহার্দ্য মিলনের আনন্দ যে কতগুণ বাড়িয়ে দেবে, তা বলার অপেক্ষা রাখে না।

৪. স্বামীকে যে স্ত্রী উপলব্ধি করাতে পারে যে তার রূক্ষ শরীরও স্পর্শকাতর, সেই প্রকৃত রমণী। স্বামী যেমন স্ত্রীর গায়ে হাত বুলায়, স্ত্রীর স্তন চুম্বন করে, তেমন করে স্ত্রী যদি স্বামীর সর্বাঙ্গে হাত বুলায়, চুম্বন করে, বিশেষ করে বাহুতে, বুকে ও পিঠে। আরেকটি কাজ আছে যা পুরুষকে অত্যন্ত আহ্লাদিত করে, তা হলো তার গলার নিচে ও বুকে চুম্বন।

যৌন আসন (সেক্স পজিশন)

যৌনতা নিয়ে মহিলা পুরুষ নির্বিশেষে ফ্যান্টাসির শেষ নেই। বিভিন্ন মানুষ বিভিন্নভাবে যৌনতাকে উপভোগ ককরার চেষ্টা করেন। তার জন্য ওষুধ থেকে খাবার, সব কিছুরই সাহায্য নেয় যুগলরা। এই নিয়ে নানা রকমের সমীক্ষা হয়েছে, দেখা গেছে যৌনজীবনের আরামের পরিমাপ বাড়াতে ওষুধের থেকেও অন্যান্য কিছু প্রক্রিয়া ভালোই কার্যকরী। এর মধ্যে অন্যতম হল সেক্স পজিশন। সঙ্গী-সঙ্গীনির সঙ্গে যৌনতায় একঘেঁয়েমি কাটানোর সেরা উপায় সঙ্গমের পজিশন বদলে ফেলা। এতে দু'জনের সম্পর্ক যেমন উজ্জীবিত হয়, তেমনই মানসিক ও শারীরিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। তারই সঙ্গে ক্যালোরি পুড়ে ওজনও কমতে শুরু করে।

আপনার সঙ্গী চরম তৃপ্তি দেবে, যৌনমিলনের সময় এমন কয়েকটি প্রক্রিয়া রয়েছে। ভারতীয়রা অবশ্য বাৎসায়নের কামসূত্র বইটিকে কণ্ঠস্থ করতে ছাড়েন না

মহিলাদের যৌন চাহিদা পূরণ করতে অনেক রকমের সেক্স পজিশন ব্যবহার করে থাকেন অনেকেই। সবার আগে আপনাকে জেনে নিতে হবে সঙ্গীর পছন্দ অপছন্দ।

সঙ্গী-সঙ্গীনির সঙ্গে যৌনতায় একঘেঁয়েমি কাটানোর সেরা উপায় সঙ্গমের পজিশন বদলে ফেলা। এতে দু'জনের সম্পর্ক যেমন উজ্জীবিত হয়, তেমনই মানসিক ও শারীরিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। তারই সঙ্গে ক্যালোরি পুড়ে ওজনও কমতে শুরু করে।

মিশনারি পজিশন (মুখ্যসঙ্গীর মুখোমুখি ও উপরে অবস্থান)

সর্বাধিক প্রচলিত যৌনাসন হল মিশনারি আসন। এই আসনে, সঙ্গীরা একে অপরের মুখোমুখি অবস্থান নেয়। এতে গ্রহণকারী সঙ্গী চিৎ অবস্থায় পা ছাড়িয়ে শায়িত থাকে এবং নিবিষ্টকারী সঙ্গী তার উপর এটি হল একেবারে সনাতন পজিশন। মানে, আপনার স্ত্রী শুয়ে আছেন এবং আপনি তার উপরে, সেই পজিশন। কীভাবে এটিকে এরাধিত করতে পারেন, সেটা জেনে নেওয়া যাক] স্ত্রীশর কোমরের নীচে একটি বালিশ রাখুন। এতে যোনিদেশ আরও উন্মুক্ত হবে। স্ত্রীর ফিটনেস লেভেল মোটামুটি ঠিক থাকলে, একটি পা তুলে নিতে পারেন আপনার ঘাড়ে। এতে দ্রুত অর্গাজমে পৌঁছনো যায়।

উইমেন অন টপ (স্ত্রী আপনার উপরে)

এই সেক্স পজিশনটি ট্রাই করতে আমরা অনেকেই ভয় পাই বটে, কিন্তু এটি নাকি মহিলাদের তাড়াতাড়ি অর্গাজমে পৌঁছিতে খুবই সাহায্য করে ভঙ্গীমাটি হবে অনেকটা ঘোড়ায় চড়ার মতো । আপনি শুয়ে আপনার পার্টনারকে উপরে বসিয়ে তার দু'টি পা পাশে ভীজ করে রাখুন। মহিলাদের সুখের চরম সীমায় পৌঁছতে পুরুষদের তুলনায় অনেক বেশি দেরি হয় । তাই আপনার স্ত্রীকে চালিকার আসনে বসান, এটা ভাবলে ভিতরে যে কনফিডেন্স আসবে, সেটাই তাকে সাহায্য করবে দ্রুত অর্গাজম দিতে। এই পজিশনে আপনার পাটনারের সঙ্গে মুভ করতে থাকবেন আপনিও, সেটিও তাড়াতাড়ি অর্গাজম পাওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ।

বসা এবং হাঁটু গীড়া

এই অবস্থানটি দারুণ আরামদায়ক হতে পারে যদি ঠিকভাবে করতে পারেন। প্রথম সঙ্গীটি একটি তক্তার উপর পা প্রসারিত করে বসে দ্বিতীয় সঙ্গীটি তার উপরে বসবে পা দু'দিকে ছড়িয়ে দিয়ে! যদি তাদের পা অতিক্রম করে তবে তাকে "পন্মাসন" বলা হয়। এই অবস্থানে, অংশীদার একে অপরের সাথে সীতার কাটার ভঙ্গীমায় আনন্দ এবং প্রচণ্ড উত্তেজনা সুযোগ বৃদ্ধি করতে পারেন!

ওরাল সেক্স

অনেকসময় আপনি যখন দ্রুত অর্গাজম চাইছেন, তখন ওরাল সেক্স দারুণ কাজে আসে। ওরাল সেক্স আপনার যৌন জীবনে স্বাদই বদলে

দেবে। ওরাল সেক্স মুখের মাধ্যমে সম্ভোগ যা সাধারণ সেক্সের থেকেও নিরাপদ বিষয়। ওরাল সেক্স যেহেতু এক সঙ্গীর যৌনাঙ্গ অপর সঙ্গী তার মুখ, দাঁত, ঠোঁট বা জিহ্বা দিয়ে উদ্দীপিত) করে তাই ওরাল সেক্স করলে গর্ভসঞ্চারের কোন সম্ভাবনা থাকেনা। উপরন্ত সাধারণ যৌন সম্ভোগের তুলনায় ওরাল সেক্স) ।এই বিষয়ে কয়েকটি ক্ষেত্রে একটু সাবধাণ ধারণা থাকা উচিৎ ।

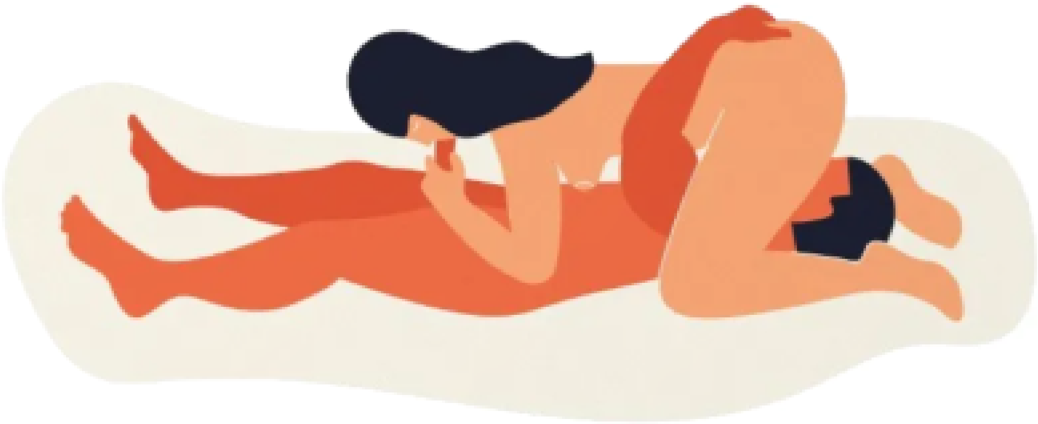
সতর্কতা:

এইডস বা বিভন্ন যৌন রোগ ছড়ানোর কারণ হতে পারে ওরাল সেক্স এ । যৌন সঙ্গীর কারো যদি কোন প্রকার যৌনরোগ থাকে তবে বাধ্যতামূলকভাবে কনডম ব্যবহার করে ওরাল সেক্স করতে হবে। বাজারে মহিলা এবং পুরুষদের জন্য আলাদা এবং বিভিন্ন প্রকারের কনডম আছে।

এবার আসা যাক চর্মরোগের দিকে যেমন অনেকের মুখে, জিহ্বায়, মাড়িতে কিংবা ঠোঁটে কোন প্রকার ক্ষত থাকলে ওরাল সেক্স করার মাধ্যমে রোগ ছড়াতে পারে। দুজনের ভিতর কোর একজন যদি একজনও এইচ. পি. ভি. ভাইরাসে আক্রান্ত হয়, এতে ক্যান্সার হওয়ার আশংকা শতভাগ। তাই ওরাল সেক্স করার আগে সঙ্গীনি সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে এবং শিওর হয়ে এই পদ্ধতি অবলম্বন করবেন। মেডিকেল সায়েন্সের সঙ্গে সম্পৃক্ত অনেক বিশেষজ্ঞ এই অভিমত ব্যক্ত করেছেন ওরাল সেক্স মানবস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর এবং মানবদেহে অনেক রোগের জীবাণু উৎপত্তি ও সংক্রামণের কারণ তারা এর ক্ষতির অনেক দিক উল্লেখ করেছেন।

সিক্স-নাইন পজিশন

আপনি যদি আগে কখনও 69 চেষ্টা না করে থাকেন তবে এই পজিশন এর নামেই আপনি বুঝতে পারবেন এটি কিভাবে করবেন। উভয় অংশীদারই নিজেদের অবস্থান এমনভাবে রাখেন অর্থাৎ এমনভাবে বিছানায় শায়িত হন যাতে তাদের মুখ অন্যের যৌনাঙ্গের কাছে থাকে।



একজন সঙ্গী তাদের পিঠে শুয়ে থাকে এবং অন্যজন তাদের ওপরে তাদের হাঁটুতে তাদের সঙ্গীর মাথা ঠেকিয়ে রাখে। কিন্তু এই একযোগে

ওরাল সেক্স পজিশন সবার কাছে আবেদন করে না, তাই চিন্তা করবেন না যদি এটি আপনার জন্য সুখকর না হয়। আপনি চেষ্টা করতে পারেন আরো অনেক যৌন কৌশল আছে।

ডগি স্টাইল পজিশন

এই মহান যৌন অবস্থানের নাম এটি ন্যায়বিচার করে না, কারণ এটি উভয় পক্ষের জন্য একটি বিশাল পরিবর্তন হতে পারে। ডগি স্টাইলে গ্রহীতা তাদের হাত এবং হাঁটুতে থাকে যখন দাতা হাঁটু গেড়ে তাদের পেছন থেকে প্রবেশ করে।

কারণ এটি পাওয়ার প্লের জলে তার পায়ের আঙুল ডুবিয়ে দেয় - রিসিভার নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দিচ্ছে, যখন দাতা এটি পুরোপুরি গ্রহণ করছে।

এটি আরও গভীরতার জন্যও অনুমতি দেয়। সর্বাধিক ফলাফলের জন্য, একই সময়ে নিজের উপর একটি ক্লিটোরাল স্টিমুলেটর ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

স্ট্যান্ডিং সেক্স পজিশন

স্ট্যান্ডিং সেক্সে অভ্যস্ত হতে কিছুটা সময় লাগতে পারে, কিন্তু একবার আপনি আপনার ভারসাম্য খুঁজে পেলে এটি গুরুতরভাবে বাষ্পীয় হতে পারে।

স্ট্যান্ডিং অবস্থানের প্রচুর বৈচিত্র্য রয়েছে এবং আপনি যদি উচ্চতায় একই রকম হন তবে আপনি এটি সহজ করতে পারেন। উচ্চতার পার্থক্য থাকলে মলের মতো একটি প্রপ ব্যবহার করুন।সাধারণত পুরুষ সঙ্গী নড়াচড়ায় সহায়তা করার জন্য মহিলা সঙ্গীর একটি পা ধরে রাখে। শাওয়ারের মতো জায়গায় যেখানে শুয়ে থাকার জায়গা নেই সেখানে দাঁড়ানো অবস্থানগুলিও দুর্দান্ত।

সমানভাবে পুরুষ সঙ্গী মহিলা সঙ্গীকে তুলতে পারে এবং সে তার পা তার চারপাশে জড়িয়ে রাখতে পারে এবং তাকে একটি দেয়ালের সাথে পিঠ ঠেকিয়ে সমর্থন দিতে পারে।

স্পুনিং পজিশন

আপনি যদি একটি ধীর এবং আরামদায়ক অধিবেশনের মেজাজে থাকেন তবে এটি আশ্চর্যজনকভাবে সেক্সি হতে পারে। আপনার পাশে শুয়ে শুরু করুন, সামনের মহিলা সঙ্গীটি তার পিঠ দিয়ে তার সঙ্গীর বুকে চাপ দিন।

পুরুষ সঙ্গী তখন পেছন থেকে অনুপ্রবেশ করে। সাধারণত, এটি একটি ধীর এবং মৃদু যৌন অবস্থান অলস সকালের জন্য নিখুঁত। আপনার প্রচণ্ড উত্তেজনা শক্তি বাড়াতে, একই সময়ে একটি ভগাঙ্কুরের আঙুলের ভাইব ব্যবহার করুন।

টেবিলের উপরে

আপনাকে এটি টেবিলে করতে হবে না – যে কোনও পৃষ্ঠ যা আপনার সঙ্গীকে ক্রোচ উচ্চতায় আঘাত করে তা করবে। আপনি যখন টেবিল,

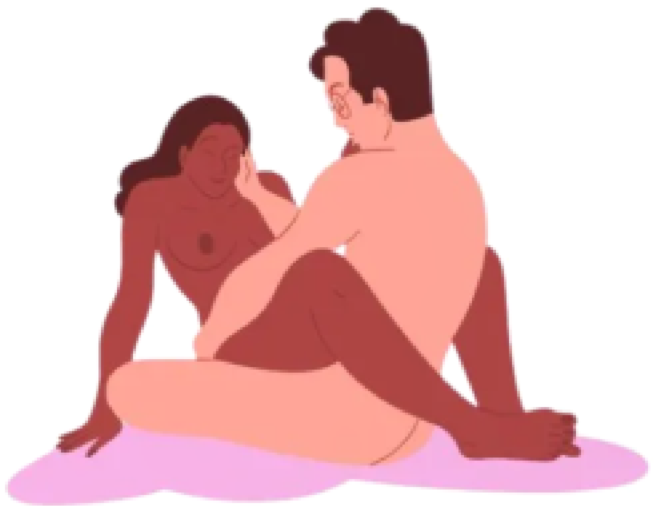
কাউন্টার বা এমনকি আপনার বিছানার প্রান্তে বসে আছেন বা শুয়ে আছেন তখন তাদের আপনাকে প্রবেশ করতে দিন

ভ্যালিডিকটরিয়ান

মিশনারি অবস্থান থেকে, আপনি আপনার পা বাড়ান এবং সরাসরি তাদের প্রসারিত করুন (একটি “V” গঠন)।

লোটাস স্টাইল

লোটাস একটি অবিশ্বাস্যভাবে অন্তরঙ্গ যৌন অবস্থান যা তদন্ত করার মতো। এটি থ্রাস্টিং পজিশনের চেয়ে নাকালের বেশি এবং, অংশীদাররা মুখোমুখি হওয়ায় এটি প্রচুর চোখের যোগাযোগ এবং চুম্বনের সুযোগ তৈরী করে । পুরুষ সঙ্গীকে আড়াআড়ি পায়ে বসতে হবে এবং মহিলা সঙ্গী তারপর তার পা তার ধড়ের চারপাশে জড়িয়ে উপরে বসেন।



এতে একে অপরের বিরুদ্ধে বেশ চাপা পড়বেন, এবং তাই আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সিঙ্কিংও তীব্রতা বাড়ায়।

কাঁধের উপর গোড়ালি

আপনি যদি সত্যিই কিছু অ্যাক্রোবেটিক মজার মেজাজে থাকেন, তাহলে কাঁধের উপরে গোড়ালি আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাবে এবং রস প্রবাহিত হবে।

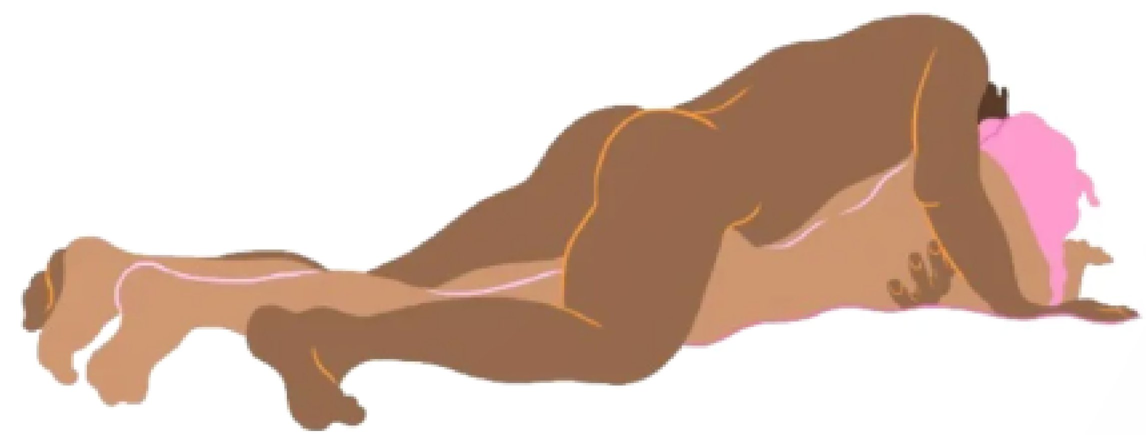
এই ধরনের অবস্থানের জন্য প্রয়োজনীয় নমনীয়তার স্তর সত্ত্বেও, এটি বিষমকামী দম্পতিদের মধ্যে এখনও একটি দৃঢ় পছন্দের – প্রাপক কেবল তাদের সঙ্গীর কাঁধের উপর তাদের গোড়ালি আটকানোর জন্য তাদের পা বাড়ায়। এটি তীব্র জি-স্পট স্টিমুলেশনের অনুমতি দিতে পারে, ভগাঙ্কুরে সহজে প্রবেশ করতে পারে এবং লিঙ্গে গভীর অনুপ্রবেশ আশ্চর্যজনক মনে হয়।

রিভার্স কাউগার্ল

এই পদ্ধতির সবচে বড় সুবিধা হল ভগ্নাঙ্কুর বা ক্লাইটরিস এ খুব সহজে পেনিস স্পর্শ করতে এবং ঘষা খেতে পারে ।

এজন্যে মেয়ের অরগাজম খুব তাড়াতাড়ি আসে । কিভাবে করবেন জেনে নিন । ১. প্রথমে পা ছড়িয়ে বসুন বা শুয়ে পড়ুন । ২. এরপর আপনার মেয়ে সঙ্গীকে আপনার উপরে বসান । সে হাঁটু গেড়ে পা ভাজ করে বসবে । ৩. মেয়ের মুখ আপনার পায়ের দিকে থাকবে এবং পিঠ আপনার মুখের দিকে থাকবে । ৪. পুরুষাঙ্গ যোনিতে প্রবেশ করান । ৫. এবার মেয়ে ঘোড়া চড়ার ভঙ্গিতে উঠানামা করবে । ৬. আপনিও নিচে থেকে উপরের দিকে পুশ (push) দিন । ৭. এ পদ্ধতিতে খুব তাড়াতাড়ি মেয়ের অরগাজম হবে ।

স্কুইজ স্টাইল



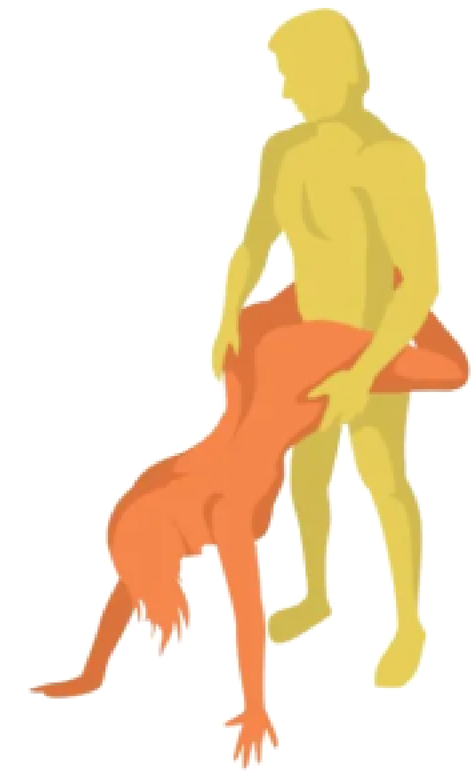
এই পদ্ধতিটি আবিষ্কার করেছেন মাষ্টার এবং জনসন নামের দুই ব্যাক্তি। চেপে ধরা পদ্ধতি আসলে নাম থেকেই অনুমান করা যায় কিভাবে করতে হয়। যখন কোন পুরুষ মনে করেন তার বীর্য প্রায় স্থলনের পথে, তখন

সে অথবা তার সঙ্গী লিঙ্গের ঠিক গোড়ার দিকে অন্ডকোষের কাছাকাছি লিঙ্গের নিচের দিকে যে রাস্তা দিয়ে মুত্র/বীর্য বহিঃর্গামী হয় সে শিরা/মুত্রনালী কয়েক সেকেন্ডর জন্য চেপে ধরবেন। (লিঙ্গের পাশ থেকে দুই আঙ্গুল দিয়ে ক্লিপের মত আটকে ধরতে হবে।)। চাপ ছেড়ে দেবার পর ৩০ থেকে ৪৫ সেকেন্ডের মত সময় বিরতী নিন। এই সময় লিঙ্গ সঞ্চালন বা কোন প্রকার যৌন কর্যক্রম করা থেকে বিরত থাকুন। এ পদ্ধতির ফলে হয়তো পুরুষ কিছুক্ষনের জন্য লিঙ্গের দৃঢ়তা হারাবেন। কিন্তু ৪৫ সেকেন্ড পুর পুনরায় কার্যক্রম চালু করলে লিঙ্গ আবার আগের দৃঢ়তা ফিরে পাবে। স্কুইজ পদ্ধতি এক মিলনে আপনি যতবার খুশি ততবার করতে পারেন। মনে রাখবেন সব পদ্ধতির কার্যকারীতা অভ্যাস বা প্রাকটিস এর উপর নির্ভর করে। তাই প্রথমবারেই ফল পাওয়ার চিন্তা করা বোকামী হবে।

সাইড-বাই-সাইড সিজরস

উভয় পার্টনারই একে অপরের মুখোমুখি হয়ে তাদের পা-গুলিকে জড়িয়ে ধরে এবং সঠিক পেনিট্রেশন নিশ্চিত করে। এই অবস্থানটি মহিলাকে প্রচণ্ড ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন দেয়, যা তাকে শুক্রাণু গ্রহণের জন্য প্রস্তুত করে। যেহেতু এই পজিশনটি গভীরভাবে প্রবেশ করাতে সাহায্য করে, তাই গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।

হুইলব্যারো



এই সেক্স পজিশনটি অবশ্যই আপনার যৌন জীবনকে রোমাঞ্চকর করে তুলবে। পুরুষ দাঁড়িয়ে থাকে, এবং মহিলা প্রাথমিকভাবে তার উভয় হাত এবং পায়ে ভর দিয়ে থাকে। এরপর পুরুষ তার সঙ্গীর পা দু'টি পেছন থেকে ধরে এবং নিজেকে যোনিতে প্রবেশ করানোর জন্য পজিশন নেয়। এটির ফলে গভীর পেনিট্রেশন হয় যা গর্ভবতী হওয়াকে সহজ করে তোলে।

কাউগার্ল

কাউগার্ল পজিশন- এই পজিশনে মহিলারা পুরুষদের উপরে থাকেন। এই পজিশনকে গার্ল অন দ্য টপ পজিশনও বলা হয়ে থাকে। বেশিরভাগ মহিলারা এখন এই পজিশনে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। কারণ এই পজিশনে সঙ্গমের সময়ে তাঁরা নিজের দেহের পাশাপাশি পুরুষের শরীরও কন্ট্রোলে রাখতে পারেন।

সতর্কতা

অনেকের কাছেই যৌনতার সময় 'ওম্যান অন টপ' মানে কাউগার্ল বেশ মোহনীয় বিষয় বলে মনে হতে পারে। কিন্তু কাউগার্ল মোটেও নিরাপদ নয়। যৌনতার সময় কোন অবস্থান মানুষের আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এমন এক গবেষণায় দেখা গেছে, নারীর উপরে অবস্থানই সবচেয়ে বিপজ্জনক। এক প্রতিবেদনে বিষয়টি জানিয়েছে টেলিগ্রাফ।

যৌনতায় সবচেয়ে বিপজ্জনক অবস্থান হলো 'কাউগার্ল' নামে পরিচিত একটি পজিশন। অনেকে একে 'হর্সরাইডিং'-ও বলে থাকেন। এ পজিশনে নারী উপরে থাকে। গবেষকরা জানাচ্ছেন, 'কাউগার্ল' পজিশনে যৌনতার সময় আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। এ অবস্থানে যৌনতায় হাড় ভাঙার সম্ভাবনাও সবচেয়ে বেশি থাকে। কাউগার্ল পজিশনে মূল সমস্যাটি হয় নিয়ন্ত্রণের ওপর। এ ক্ষেত্রে নারীর দেহের ওজন পুরুষের যৌনাঙ্গের ওপর পড়ে, যার ফলে অনেক সময় সঠিকভাবে চাপ প্রয়োগ হয় না। ফলে এদিক-ওদিক হয়ে দুর্ঘটনা ঘটতে দেখা যায়। অন্যদিকে সাধারণভাবে প্রচলিত যৌনতার আসনগুলো কিছুটা নিরাপদ। বিশেষ করে যে আসনে পুরুষের ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকে, তাই নিরাপদ বলে জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

কাউন্টারটপ

কাউন্টারটপ-রান্নাঘরেও কাজের ফাঁকে সঙ্গম পছন্দ করেন মহিলারা। বলা হয়েছে যে, রান্নাঘরে কাজের মাঝে সঙ্গমে দুজনের কাছে আসা যায়।

ক্র্যাডেল সেক্স পজিশন

ক্র্যাডেল সেক্স পজিশনে আপনাকে আপনার পা প্রসারিত করে বসতে হবে আর আপনার সঙ্গীনির দুই পা আপনার হাটুর উপর রেখে সামনের দিকে ঘুরে বসতে হবে। আপনাকে হাত সঙ্গীনির দুই উরুতে রাখতে হবে। এরপর আপনার লিঙ্গ সঙ্গীনির যোনিতে প্রবেশ করাতে হবে। যদিও প্রক্রিয়াটি কঠিন তবে তার সাথে আনন্দদায়ক এবং বৈচিত্র্যময়।

সংকোচন (টেনসিং)

এ পদ্ধতি সম্পর্কে বলার আগে আমি আপনাদের কিছু বেসিক ধারনা দেই। আমরা প্রস্রাব করার সময় প্রসাব পুরোপুরি নিঃস্বরনের জন্য অন্ডকোষের নিচ থেকে পায়ুপথ পর্যন্ত অঞ্চলে যে এক প্রকার খিচুনী দিয়ে পুনরায় তলপেট দিয়ে চাপ দেই এখানে বর্নিত সংকোচন বা টেনসিং পদ্ধতিটি অনেকটা সে রকম। তবে পার্থক্যহল এখনে আমরা খিচুনী প্রয়োগ করবো – চাপ নয়।এবার মুল বর্ননা – মিলনকালে যখন অনুমান করবেন বীর্য প্রায় স্থলনের পথে, তখন আপনার সকল যৌন কর্যক্রম বন্ধ রেখে অন্ডকোষের তলা থেকে পায়ুপথ পর্যন্ত অঞ্চল কয়েক সেকেন্ডের জন্য প্রচন্ড শক্তিতে খিচে ধরুন। এবার ছেড়ে দিন। পুনরায় কয়েক সেকেন্ডের জন্য খিচুনী দিন। এভাবে ২/১ বার করার পর যখন দেখবেন বীর্য স্থলনেরে চাপ/অনুভব চলে গেছে তখন পুনরায় আপনার যৌন কর্ম শুরু করুন।সংকোচন পদ্ধতি আপনার যৌন মিলনকে দীর্ঘায়িত করবে। আবারো বলি, সবপদ্ধতির কার্যকারীতা অভ্যাস বা প্রাকটিস এর উপর নির্ভর করে। তাই প্রথমবারেই ফল পাওয়ার চিন্তা করা বোকামী হবে।

বিরাম (টিজিং / পজ এন্ড প্লে)

এ পদ্ধতিটি বহুল ব্যবহৃৎ। সাধারনত সব যুগল এ পদ্ধতির সহায়তা নিয়ে থাকেন। এ পদ্ধতিতে মিলনকালে বীর্য স্থলনের অবস্থানে পৌছালে

লিঙ্গকে বাহির করে ফেলুন অথবা ভিতরে থাকলেও কার্যকলাপে বিরাম দিন। এই সময় আপনি আপনাকে অন্যমনস্ক করে রাখতে পারেন। অর্থ্যৎ সুখ অনুভুতি থেকে মনকে ঘুরিয়ে নিন।যখন অনুভব করবেন বীর্যের চাপ কমে গেছে তখন পুনরায় শুরু করতে পারেন।বিরাম পদ্ধতির সফলতা সম্পুর্ন নির্ভর করে আপনার অভ্যাসের উপর। প্রথমদিকে এ পদ্ধতির সফলতা না পাওয়া গেলেও যারা যৌন কার্যে নিয়মিত তারা এই পদ্ধতির গুনাগুন জানেন। মনে রাখবেন সব পদ্ধতির কার্যকারীতা অভ্যাস বা প্রাকটিস এর উপর নির্ভর করে। তাই প্রথমবারেই ফল পাওয়ার চিন্তা করবেন না।পরিশিষ্ট: উপরের সবকয়টি পদ্ধতি আপনার সঙ্গীর তৃপ্তির উদ্দেশ্যে। অনেকের ধারনা নারী এ ট্রিকস্ গুলো অনুমান বা জানতে পারলে পুরুষত্ব নিয়ে প্রশ্ন তুলবে। ধারনাটি সম্পুর্ন ভুল। আপনি আপনার স্ত্রীকে পদ্ধতিগুলো বুঝিয়ে বলুন। দেখবেন সেই আপনাকে সাহায্য করছে। কারন সে জানে আপনি বেশি সময় নেয়া মানে সে লাভবান হওয়া।

সংক্ষেপে

আপনাকে বিছানায় দীর্ঘস্থায়ী করতে সাহায্য করার জন্য কিছু যৌন অবস্থান উপরের কভার করা হয়েছে, তবে এটি কেবল একটি শুরু। মহিলারা পছন্দ করেন যখন আপনি অবস্থান পরিবর্তন করেন। এটা নতুন এবং দুঃসাহসিক মনে হয়। এটি যৌনতার সময় তার জন্য আরও ভাল উদ্দীপনা প্রদান করতে পারে। আপনার উভয়ের জন্য কাজ করে এমন একটি যৌন অবস্থান খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে।

আপনাকে ফিটনেস এবং শক্তি খেয়াল রাখতে হবে এবং যদি অভাব হয় তবে স্টেপ গুলো কঠিন করে তুলবে। দীর্ঘস্থায়ী হওয়ার জন্য মৌলিক যৌন অবস্থানগুলি ব্যবহার করে দেখুন, যেমন: কাউগার্ল, স্পুনিং, উপরে মেয়ে।

এগুলি আপনাকে সহবাস দীর্ঘায়িত করতে সাহায্য করবে কিনা তা দেখতে একটি ভাল পরীক্ষা হবে।

ব্যায়াম

এরকম বাক্য নিশ্চয়ই শুনেছেন, “ব্যবহার কর, নয়তো ক্ষয়ে যাবে” অথবা “ফেলে রাখলে, মরচে পড়ে”। এ কথাগুলো মানুষের শরীরের জন্য অনেক বেশি প্রযোজ্য। আপনি যদি আপনার শরীর ব্যবহার না করেন, তবে তার ক্ষয় হবেই। আপনার পেশি হয়ে পড়বে থলথলে, নিস্তেজ ও দুর্বল। আপনার শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ যেমন হার্ট, ফুসফুস, লিভার এগুলো ঠিকঠাক মত কাজ করবে না। আপনার শরীরের জয়েন্টগুলো হয়ে পরবে অনমনীয়। বলা হয়ে থাকে, নিষ্ক্রিয়তা

বা শরীর কাজে না লাগানো অনেকটা ধূমপানের মতোই তীব্র ক্ষতিকর। তাহলে এটা জানাও জরুরী যে, কী কী কারণে ব্যায়াম এত গুরুত্বপূর্ণ । চলুন দেখে নেয়া যাক......

ব্যায়াম এর উপকারিতা

১) রোগ প্রতিরোধ করে–

রোগ মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু। এমন কোন মানুষ পৃথিবীতে খুঁজে পাওয়া অসম্ভব, যিনি কোন প্রকার রোগে ভোগেন নি। মানুষ হিসেবে আমাদের সবচেয়ে বড় প্রচেষ্টা হচ্ছে, রোগমুক্ত থাকা। আর এই রোগ প্রতিরোধেই সাহায্য করে ব্যায়াম। নিয়মিত ব্যায়াম খুব প্রয়োজনীয় শারীরিক ফিটনেস ও ভালো স্বাস্থ্যের জন্য। এটা বড় বড় রোগ যেমন হৃদরোগ, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিকস ও অন্যান্য রোগ হওয়ার ঝুঁকি কমায়। ব্যায়াম আপনার চেহারার আবেদন বাড়াতে এবং দ্রুত বুড়িয়ে যাওয়া ঠেকাতে সাহায্য করবে। তাই সুস্থ থাকতে ব্যায়ামের কোন বিকল্প নেই।

২) সহনশক্তি বাড়ায়

এটি মানসিক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। আপনি যখন ব্যায়াম করেন, তখন আপনার শরীর শক্তি ব্যয় করে। আপনার শরীর যদি স্থূল, চর্বিযুক্ত ও কায়িক পরিশ্রমহীন হয়ে থাকে, তাহলে আপনি অল্প শারীরিক শ্রমেই অধিক ক্লান্ত হয়ে পড়বেন। আপনি যখন নিয়মিত ব্যায়াম করবেন, তখন কম ক্লান্তিতেই অধিক পরিমাণে কাজ করতে পারবেন। ভয় পাওয়া কঠিন কাজটিও দেখবেন, এক তুড়িতেই করতে পারছেন।

৩) ব্যায়াম মনকে চাঙ্গা করে

ব্যায়ামের মাধ্যমে নানা রকম রাসায়নিক পদার্থ মস্তিষ্ক হতে নির্গত হয়। এসব রাসায়নিক উপাদান চিত্ত প্রফুল্ল করে এবং শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির পাশাপাশি চেহারায় লাবণ্য ও ঔজ্জ্বল্য বাড়ায়। যিনি নিয়মিত ব্যায়াম করেন তাকে বিষন্নতা কিংবা হতাশা সহজে হ্রাস করতে পারে না।

৪) ওজন নিয়ন্ত্রণ করে

সুস্থ থাকার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল শরীরের বাড়তি ওজন ও মেদ ঝরিয়ে ফেলা। কিন্তু বাড়তি ওজন কমাতে ব্যায়ামের কোন বিকল্প নেই। শারীরিক চর্চা করলে ক্যালোরি খরচ হয়। এভাবে আমরা যতই ব্যায়াম করবো ততই আমাদের ক্যালোরি খরচ হবে এবং যার ফলে শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

৫) শরীরের নমনীয়তা বাড়ায়

আমাদের শরীরকে ফ্লেক্সিবল (Flexible) করতে ব্যায়ামের কোন জুড়ি নেই। আমাদের শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও মাংসপেশী নমনীয় হওয়াটা জরুরী। তাহলে শরীরের উপর নিয়ন্ত্রণ থাকবে। ছোটখাটো আঘাতে

মচকে বা ভেঙ্গে যাবার সম্ভাবনা কম থাকে। তাই নিয়মিত ব্যায়াম করুন ও ভালো থাকুন।

৬) শরীরকে করে শক্তিশালী

মাংসপেশীর গাঁথুনি যার যত ভালো, সে ততো বেশি শক্তিশালী। ব্যায়াম প্রতিটি পেশীকে আলাদা আলাদা ভাবে গড়ে তোলে। পুরো ব্যাপারটা দাঁড়াচ্ছে আপনার উপর। কারণ আপনি ঠিক যেভাবে আপানার পেশীকে শক্তিশালী করতে চান, সেভাবেই করতে পারবেন।

৭) কর্মস্পৃহা বাড়ায়

আপনি যদি শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ না থাকেন, তাহলে কাজের প্রতি আপনার অনীহা তৈরি হবেই। ব্যায়ামের ফলে আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষে অতিরিক্ত অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবারাহ হয়। এর ফলে সমস্ত শরীরে একটি সুস্থ প্রাণস্পন্দন ও উদ্দীপনা সৃষ্টি হয়। এটা আমাদের কর্মস্পৃহা বাড়ায়।

৮) যৌন জীবনের জন্য উপকারী

দাম্পত্য জীবনে যৌন সুখ পুরো সংসার জীবনেই প্রভাব পড়ে। যাদের যৌন জীবনে জড়তা কিংবা অনাগ্রহ এসেছে, তাদের জন্য ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। নিয়মিত ব্যায়াম করলে যৌনস্পৃহা বাড়ে, যৌন মিলনের স্থায়ীত্বকাল বৃদ্ধি পায় এবং দাম্পত্য জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনে।

৯) সুনিদ্রায় সহায়ক

আপনি নিশ্চয়ই দেখেছেন যে, আপনি যখন ক্লান্ত থাকেন, তখন খুব গাঢ় ও গভীর ঘুম হয়। তাই যাদের ঘুমের সমস্যা আছে তাদের জন্য ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়াম অনিদ্রা দূর করে, অতি নিদ্রা হ্রাস করে। অবশ্য একেবারে ঘুমানোর আগে ব্যায়াম করা উচিত নয়। কারণ ব্যায়ামের পরে মানসিক চাঙা ভাবের কারণে ঘুম আসা বিলম্বিত হতে পারে। তাই নির্দিষ্ট সময়ে নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

সার্বিক জীবন ব্যবস্থার উন্নয়নে ব্যায়ামের রয়েছে অপরিসীম ভূমিকা। এতদিন তো হেলাফেলায় জীবন কাটালেন। আজ থেকেই শুরু করুন না! দেখবেন আপনার জীবনটা নিজের হাতের মুঠোয় রাখতে পারছেন।

কেগেল ব্যায়াম

কেগেল ব্যায়াম ছেলে অথবা মেয়ে উভয়ে করতে পারবে। কেগেল ব্যায়াম অনেক প্রকারের হয়ে থাকে ভালোভাবে জানার জন্য ইউটিউবে কেগেল ব্যায়াম লিখে সার্চ করুন।

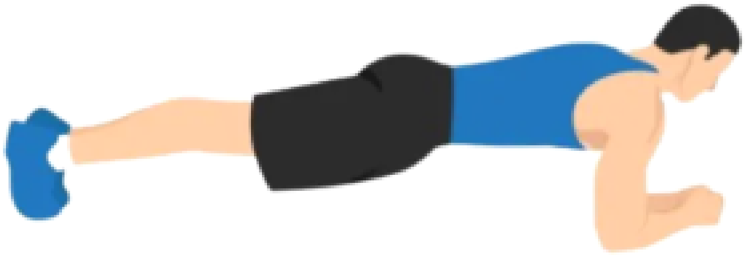
নিয়ম

কেগেল ব্যায়াম করার জন্য হাত দুটি নিচে দিয়ে কোমরটি উপরে উঠিয়ে দিন এবং নিশ্বাস বন্ধ করে রাখুন, এভাবে ১-২ মিনিট রাখুন।

একজন পুরুষদের জন্য কেগেল ব্যায়ামের সুবিধা ইরেক্টাইল ডিসফাংশন এবং অকাল বীর্যপাত মতো যৌন কর্মহীনতায় সাহায্য করার ক্ষমতা। যখন কেগেল ব্যায়াম সঠিকভাবে করা হয়, তারা বুলবোক্যাভারনোসাস পেশী সক্রিয় করতে পারে। এই পেশী রক্ত প্রবাহে ভূমিকা পালন করে, আরও ইরেকশনে সাহায্য করে। কেগেল ব্যায়ামের সুবিধা শুধুমাত্র যৌন কর্মক্ষমতা সম্পর্কিত নয়। কেগেল ব্যায়াম পুরুষদের বিছানায় দীর্ঘস্থায়ী করার জন্য কার্যকর, এবং অন্যান্য সুবিধা আছ যেমন পেলভিক পেশী আমাদের শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ এবং ফাংশন। ফলস্বরূপ, শক্তিশালী পেলভিক পেশী সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতায় কেগেল ব্যায়াম অবদান রাখে

প্ল্যাঙ্কস

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য সক্ষমতা বাড়াতে হবে। প্ল্যাঙ্কম আপনার পিঠের আর পেটের পেশিগুলোকে সবল করে তুলতে সাহায্য করে। শরীরের উপরের অংশ মজবুত হলে বিছানাতে অনেক বেশিক্ষণ পারফর্ম করতে পারবেন। তাই প্রতিদিন ১০ মিনিট প্ল্যাঙ্কস করুন।



প্রথম দিকে কনুই পর্যন্ত মাটির সঙ্গে ঠেকিয়ে প্লাঙ্ক করুন। অভ্যস্ত হয়ে গেলে হাতের পাতা ও পায়ের পাতা মাটিতে রেখে বাকি শরীরটা হাওয়ায় তুলে দিন। প্লাঙ্কের সময় পেট ভিতরের দিকে টেনে রাখতে পারলে আরও বেশি উপকার পাবেন ।

পেট ও কোমরের কোর মাসলকে শক্তিশালী করে তুলতে প্লাঙ্কের জবাব নেই। প্রায় ২ মিনিট করা যেতে পারে এই প্লাঙ্ক ।

খাবার

শরীরের শক্তিবৃদ্ধি ও অবসাদ কাটাতেও এ সব খাবার বিশেষ কার্যকর। মধু চীনাবাদাম তীন ফল দুধ তরমুজ কলা ডিম পানি বাঁধাকপি আপেল মিষ্টি আলু ফলমূল ফুলকপি রসুন ব্যাক চকলেট । কুমড়ার বিচি

মধুঃ ব্রিটেনের ওয়েলস বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের মতে, নারী-পুরুষ উভয়েরই যৌন উদ্দীপনা বৃদ্ধি করতে চাকভাঙা মধু বিশেষ ভাবে কার্যকর। ব্রিটিশ গবেষকদের দাবি, পুরুষের টেস্টোস্টেরন হরমনের ক্ষরণ বৃদ্ধিতে মধু খুবই কার্যকরী। তাঁরা জানান, মধুর অন্যতম উপাদান "বোরন" মহিলাদের শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোনের ক্ষরণেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

রসুনঃ পুরুষদের যৌন ক্ষমতা বাড়াতে সেই কোন প্রাচীনকাল থেকেই ব্যবহার করা হয় রসুন। পেনিসে রক্তপ্রবাহ স্বাভাবিক রাখতে রসুনের তুলনা নেই। ইরেকশনজনিত কোনও সমস্যা থাকলে রোজ তিন-চার কোয়া কাঁচা রসুন খেলে কাজ হবে ম্যাজিকের মত । এক মাস এই রুটিন মেনে চলার পর ইচ্ছা হলে সপ্তাহে তিন দিন এই নিয়ম মেনে চলুন। রান্নাতেও অনেক বেশি রসুন ব্যবহার করুন। কয়েক মাসের মধ্যেই আপনার ইরেকশনজনিত সমস্যা অনেকাংশে কমে যেতে বাধ্য।

তরমুজ: ভায়াগ্রার সমান কাজ করে এই ফল। সম্প্রতি নানা গবেষণায় প্রমাণিত, শুধু শরীরে জলের মাত্রা বাড়ানো এবং ওজন কমাতেই সাহায্য করে না তরমুজ, বরং যৌন ইচ্ছা বাড়াতেও একই রকম সাহায্য করে এই ফল! এর সিট্রোলিন অ্যামিনো আযাসিভ লিবিডোর মাত্রা বাড়ায়

আমন্ড এবং পেস্তা : আমন্ডে প্রচুর "ভিটামিন ই" রয়েছে। "ভিটামিন ই" সমৃদ্ধ যে সব খাবার ইস্ট্রোজেন ও টেস্টোস্টেরন হরমোন ক্ষরণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে, তাদের মধ্যে আমন্ড অন্যতম । তাই নারী-পুরুষ নির্বিশেষ এই খাবার যৌনাকাঙ্ক্ষা বাড়িয়ে তোলে । আবার লিবিডো বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে পেস্তা । এটি তামা, জিঙ্ক ও ম্যাঙ্গানিজ একটি বিশাল প্রাকৃতিক উৎস। শুক্রাণুর ঘনত্ব বাড়াতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে পেস্তা ।

জাফরান: যৌনশক্তি বৃদ্ধি ও কামেচ্ছাকে স্বাভাবিক রাখতে এই ফলের ভূমিকা অনস্বীকার্য । জাফরান যেমন মানসিক চাপ ও উদ্বেগ মাতে সাহায্য করে তেমনহ এটি রক্তে ইস্ত্রোজেন, সেরে টোনিন ও অন্যান্য ফিল-গুড হরমোন ক্ষরণে সাহায্য করে। তাই অনেক ফিটনেস এক্সপার্টই দুধে জাফরান মিশিয়ে খাওয়ার পক্ষপাতী। লিবিডো বৃদ্ধিতে এই খাবার বিশেষ উপকারী ।

ডার্ক চকোলেট: প্রতি দিন দু'টুকরো করে ডার্ক চকোলেট রাখুন খাদ্যতালিকায়। কেবল লিবিডো বৃদ্ধিতেই সাহায্য করবে এমনই নয়, বরং দীর্ঘ দিন অনভ্যস্ত যৌন জীবনকেও খুব তাড়াতাড়ি ছন্দে আনে

এটি। এতে এল-আর্জিনিন অ্যামিনো আযাসিড থাকে, যা শরীরের নানা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক মাত্রায় রেখে উদ্যমী করে তোলে ।

পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার: শরীরে পটাশিয়াম কমে গেলে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা দেখা যায়। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাদ্যতালিকায় রাখলে তা লিবিডো বৃদ্ধি করতেও বিশেষ কার্যকর ভূমিকা পালন করে । তাই কলা, শুকনো খুবানি, নারকেলের জল ইত্যাদি খাবার প্রতি দিন রাখুন খাদ্যতালিকায়

গরুর মাংস: গরুর মাংসে আছে প্রচুর পরিমাণে জিংক। জিং যৌন উদ্দীপনা কমানোর জন্য দায়ী টেস্টোস্টেরন কে এস্ট্রোজনে রূপান্তরিত করতে বাধা দেয়। গরুর মাংসে প্রচুর প্রোটিন আছে যা স্পার্মের পরিমাণ ও গুণ বৃদ্ধি করে। কলিজার মতো গরুর মাংসেও প্রচুর জিংক থাকে। তাই আপনি যৌন জীবনকে আরো আনন্দময় করতে কম ফ্যাটযুক্ত গরুর মাংস খান। গরুর কাঁধের মাংসে, রানের মাংসে কম ফ্যাট থাকে এবং জিঙ্ক বেশি থাকে

তাছাড়া আরো রয়েছে যেমনঃ দুধ, ডিম, খেজুর, কালোজিরা, সামুদ্রিক মাছ, জিনসেং, ডালিম, বাদাম, দারুচিনি, কিশমিশ ইত্যাদি।

বিয়ে

শীত মওসুমে দেশে বছরের অন্যান্য সময়ের চেয়ে বিয়ে-সাদি বেশি হয়। তাই শীত মওসুমকে বিয়ে-সাদির বসন্তকাল বলা যেতে পারে। ফরজ বিয়ে সুন্দর ও সুশৃঙ্খল জীবনের সিঁড়ি।

শান্তির ছোঁয়া: স্বল্প খরচে যৌতুকবিহীন বিয়েতে রয়েছে আল্লাহর রহমত, বরকত ও শান্তি। মূলত নারী-পুরুষের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপনের জন্য একমাত্র বৈধ উপায় ও বিধিবদ্ধ ব্যবস্থা হচ্ছে বিয়ে। এ ফরজ বিয়ের নিয়ম-নীতি যত সহজ হবে, খরচ যত কম হবে, সমাজে ততই নারী-পুরুষের অবৈধ মেলামেশা কমে আসবে। এ জন্য সমাজে স্বল্প খরচে সুন্নতি বিয়ের প্রথা সর্বত্র চালু করতে হবে। বিষয়টির প্রতি সমাজের

হৃদয়বান মুমিন বান্দা ও সরকারের নজর দেয়া উচিত। এতে নারী নির্যাতন, ইভটিজিং, অবৈধ প্রেম, ব্যভিচার, ধর্ষণ ইত্যাদি হ্রাস পাবে। কন্যা দায়গ্রস্ত মা-বাবা হাফ ছেড়ে বাঁচবে। দরিদ্র ও মধ্যবিত্তের ঘরে শান্তির ছোঁয়া লাগবে। কারণ বৈধ বিয়ের মাধ্যমে স্বামী-স্ত্রীর মিল-মহব্বতে রয়েছে শান্তি। যে ঘরে স্বামী-স্ত্রীর মনোমালিন্য নেই, যৌতুকের বাড়াবাড়ি নেই, অশান্তির আগুনে ঘরে-বাইরে পুড়ছে না তারা।

আল্লাহর হুকুম: মহান আল্লাহ তায়ালা 'বৈবাহিক সম্পর্ককে বংশ ও আত্মীয়তার অন্যতম মানদণ্ড নির্ধারণ করেছেন।' (সূরা ফোরকান-৫৪)। আল্লাহ পাকের হুকুম হচ্ছে, 'তোমাদের মধ্যে যারা (বিবাহযোগ্য কিন্তু) বিবাহহীন তোমরা তাদের বিবাহ সম্পাদন করে দাও এবং তোমাদের দাস-দাসীদের মধ্যে যারা সৎ, যোগ্য তাদেরও । তারা যদি দরিদ্র হয় তবে আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদেরকে ধনী করে দেবেন। আল্লাহ অসীম ক্ষমতাবান সর্বজ্ঞ।' (সূরা নূর-৩২)। 'আর যারা বিবাহ করতে অসমর্থ, তারা যেন সংযম অবলম্বন করে (মানসিক ও আর্থিকভাবে সচ্ছল হতে চেষ্টা করে) যে পর্যন্ত না আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদের অভাবমুক্ত করে দেন।' (সূরা নূর-৩৩)।

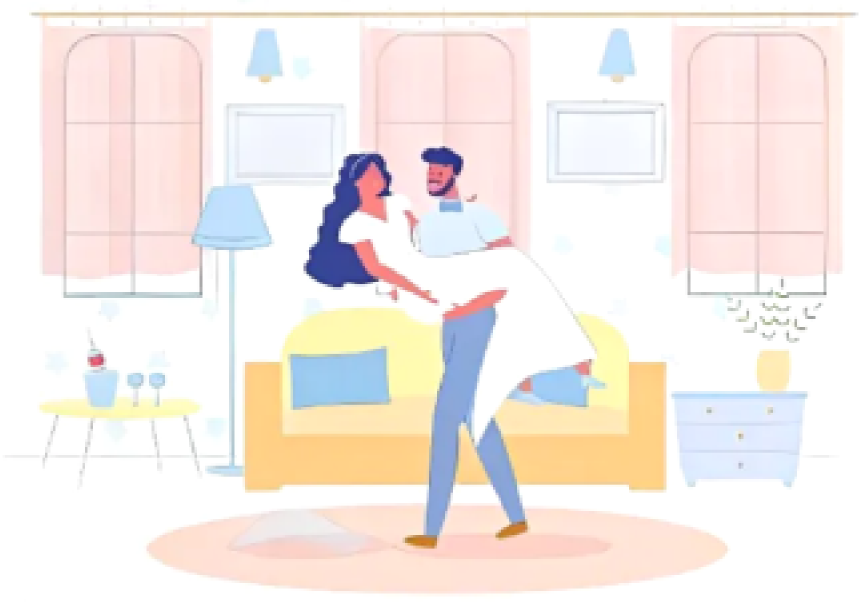
বিয়ের শর্ত : ইসলামে বিয়ের শর্ত হলো ছেলেমেয়ে দুইজন দুইজনের অবশ্যই পছন্দ হতে হবে। অর্থাৎ তাদের মতামতের ও পছন্দের বিষয়টি অগ্রাধিকার দিতে হবে। অভিভাবকদের বর-কনে পছন্দের ক্ষেত্রে ধন-সম্পদ ও বংশ মর্যাদার চেয়েও দ্বীনদারিকে বেশি প্রাধান্য দেয়া আবশ্যক। বিয়েতে সাক্ষী থাকবে দুইজন। মেয়েকে বরের যোগ্যতা অনুসারে বিবেকসম্মত ন্যায্য দেনমোহর দিতে হবে। এ বিষয়ে ছেলের সামর্থ্য মতো যে দেনমোহর দিতে সক্ষম, তা মেয়ে ও মেয়ের পক্ষ মেনে নিলেই হবে ইসলামী মতে বিয়ে। আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য দুই পক্ষকেই যৌতুক দেয়া থেকে রহিত থাকা জরুরি। স্বল্প খরচে সুন্নতি বিয়ে নিয়মমাফিক মসজিদেও সম্পন্ন করা যায়।

এতে নেই বিয়ে আয়োজনের হাজারো রকমের জোগাড়যন্ত্র। নেই বাড়ি-গাড়ি সাজানোর বাড়াবাড়ি, বর কনের ফ্যাশনের ঘনঘটা, গায়ে হলুদের নামে নারী-পুরুষের মাখামাখি, নাচানাচি, যন্ত্র সঙ্গীতের মাতামাতি, অশ্লীলতার ছড়াছড়ি এবং খানা খাদ্যের ও অর্থের অহেতুক অপচয় এবং নেই বিধর্মীদের অনুকরণ-অনুসরণ। রাসূল সা:-এর কলিজার টুকরা জান্নাতের রানী মা ফাতেমার রা: বিয়ের অনুষ্ঠান হয়েছিল সামান্য ব্যয়ে, একবারে সাদামাটা। তার বিয়ে অনুষ্ঠানের মতো সাদামাটা বিয়ের অনুষ্ঠানই হওয়া উচিত মুসলিম সমাজের বিয়ের অনুষ্ঠানের মূল শর্ত। মা আয়শা রা:- হতে বর্ণিত। নবীজী সা: ইরশাদ করেছেন, 'স্বল্প খরচের বিবাহ সর্বাপেক্ষা বরকতময়।' (মুসনাদে আহমাদ, শুআবুল ইমান)। তিনি আরো বলেন, 'স্বল্প খরচের বিবাহ সর্বাপেক্ষা উত্তম।' (আবু দাউদ, ইবনে হিব্বান)।

ফরজ বিয়ে হচ্ছে- আল্লাহ পাকের হুকুম পালন করা। নবীজী সা:- এর সুন্নাহর অনুসরণ করা। যা উন্নত চরিত্র গঠনে, শারীরিক ও মানসিক

অসুস্থতায় একান্ত সহায়ক শক্তিরূপে কাজ করে। ফরজ বিয়ে চোখের কুদৃষ্টির হেফাজত করে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে জেনার হাত থেকে রক্ষা করে এবং আত্মার সংশোধনের মাধ্যমে ইবাদতে মনোযোগী করে তাকওয়ার রাজপথে হাঁটতে সাহায্য করে।

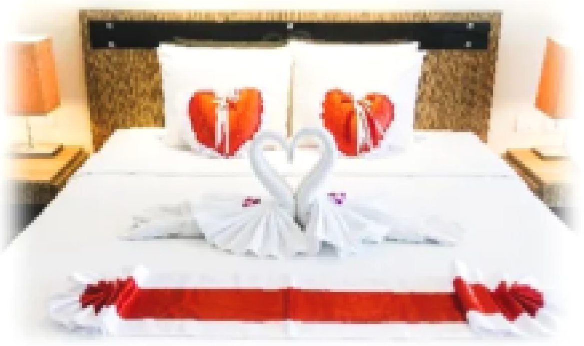
বাসর রাত



বাসর রাত মানে হলো "বিবাহ পরবর্তীর প্রথম রাত্রি"। একজন নারী এবং একজন পুরুষ সে হোক পরিচিত অথবা অপরিচিত, মূলত দুইজনের চার হাত এক করে নতুন জীবনের উদ্দেশ্যে পথযাত্রা শুরু হওয়ার পরবর্তীতে যে প্রথম রাত আসে এবং তারা প্রথম একসঙ্গে রাত্রিযাপন করে তাকেই বাসর রাত বলে আখ্যায়িত করা হয়।

বাসর ঘর মানে কি?

ইতিমধ্যে আমরা জেনেছি- বাসর রাত হলো বিবাহ পরবর্তী প্রথম রাত। অতএব এখানে বাসর শব্দের অর্থ- বর কনের বিবাহরাত যাপন। মূলত সকল বিধি নিষেধ মান্য করে একজন নারী এবং একজন পুরুষ একে অপরকে গ্রহণ করার পরবর্তীতে প্রথম যে রাত্রি যাপন করে সেটাই হচ্ছে বাসর রাত। আর নতুন বরকনে যে ঘরে রাত্রি যাপন করে সেটাই হচ্ছে বাসর ঘর। অতএব বাসর ঘর মানে হলো- বিবাহ পরবর্তী প্রথম রাত যাপনের কক্ষ, যাকে বর কনের ফুলশয্যার কক্ষ বলেও সম্বোধন করা হয়। কেননা সচরাচর বাসর ঘর ফুল দিয়ে সাজানো হয়। আর তাই বাসর রাত কে ফুলশয্যার রাতও বলা হয়ে থাকে।



বাসর রাত কেন হয় / বাসর রাত কেন বলা হয়?

ইসলামসহ প্রত্যেকটি ধর্মেই বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার বিষয়টি বিশেষভাবে উল্লেখ করা রয়েছে। আর ইসলামসহ প্রত্যেকটি ধর্মেই বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার বিষয়টি বিশেষভাবে উল্লেখ করা

রয়েছে।আর তাইতো একজন নারী এবং একজন পুরুষ বৈধ সম্পর্ক স্থাপনের জন্য বিয়ের বন্ধনে আবদ্ধ হয়।বাসর রাত এমন একটি রাত, যে রাতে একজন নারী এবং একজন পুরুষ শারীরিক ও মানসিকভাবে অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ হয় এবং নিজেদের মধ্যে সর্বসত্তা বিনিময় করে।

যদি বাসর রাত কেন হয় এই প্রশ্নের এক কথায় উত্তর দিতে যাই, তাহলে বলা যায়– একজন নারী এবং একজন পুরুষের নতুন জীবন শুরু করার জন্য, তাদের মাঝে বোঝা পড়ার সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য এবং সারা জীবন একে অপরের পাশে থাকার জন্য বাসর রাত হয়। কেননা অপরিচিত অথবা পরিচিত একজন নারী এবং একজন পুরুষ স্বামী স্ত্রী হিসেবে একসঙ্গে তখনই থাকতে পারে যখন তারা পবিত্র বিবাহ বন্ধনে সকল নিয়ম ও শিষ্টাচার মেনে বিবাহ করে।

আর এই রাতে বাসর রাত বলার কারণ হলো– ওই রাতে সর্বপ্রথম বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার পরবর্তীতে স্বামী স্ত্রী একসঙ্গে রাত্রি যাপন করে, এমনকি একে অপরকে শপে দেয়। এখন আসুন ধারাবাহিকভাবে আরও জেনে নেই– বাসর রাতে কি করতে হবে, বাসর রাতে কিভাবে কথা বলতে হবে, বাসর রাতে কি কি করা উচিত এবং কি কি করা অনুচিত, বাসর রাত সম্পর্কে ইসলামের বিধান সহ প্রভৃতি।

বাসর রাতে কি করতে হবে

বাসর রাতে কি করতে হবে এটা মূলত সম্পূর্ণই ব্যক্তিগত বিষয়। কেননা এই বিষয়টি শুধুমাত্র ব্যক্তিগত বিষয়ের উপরই নির্ভরযোগ্য। তবে কিছুটা ধারণা দেওয়ার জন্য বলে রাখা ভালো— বাসর রাতে একজন স্বামী এবং স্ত্রী নিজেদের মধ্যে মধুর সম্পর্ক গড়ে তুলবে।

কেননা বাসর রাত একটা মিষ্টি রাত। যে রাতে উভয় উভয়ের সাথে কথা বলবে, দুজনের ভালো-মন্দ দুজন দুজনকে জানাবে, সারা জীবন একসঙ্গে পথ চলার অঙ্গীকারবদ্ধ হবে এবং কিভাবে একজন আরেকজনের সুখে দুখে পাশে থাকবে এবং কিভাবে একে অন্যের সাথে শারীরিক মিলন করবে ইত্যাদি সকল ব্যক্তিগত ও নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করবে।

এক কথায়, দুজনের জীবনে ঘটে যাওয়া এবং দুজনের বোঝাপড়ার বিষয়টি একে অন্যের সাথে শেয়ার করার মাধ্যমে একে অন্যকে গভীর ভাবে জানবে। অতএব এই আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়– বাসর রাতে এমন কিছু করতে হবে যেটা ওই স্বামী এবং ওই স্ত্রীকে সারা জীবন সুখে রাখবে এবং নতুনত্বের কারণে যে সংকোচ থাকে তা চিরতরে দূর করবে।

বাসর রাতে কি কি জানতে হবে

কিছু সাধারণ প্রশ্ন রয়েছে যেগুলো সুখী দাম্পত্যের চাবিকাঠি। আর তাই জীবনসঙ্গী নির্বাচনের পর অবশ্যই একে অপরকে জানার জন্য এবং বোঝার জন্য বাসর রাতের সঙ্গীকে নিম্ন বর্ণিত প্রশ্নগুলো করতে পারেন। বলতে পারেন বাসর রাতে কি করতে হবে এ প্রশ্নের উত্তর এটি। যে উত্তরে আমরা আপনাদেরকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও প্রয়োজনীয় বিষয় প্রশ্ন আকারে তুলে ধরবো ।

প্রথমত: বাসর রাতে জীবনসঙ্গীকে জিজ্ঞাসা করবেন– আমাকে কেন বিয়ে করলেন?

অনেকেই রয়েছেন যারা পূর্ব পরিচিত থাকে, আবার এমন অনেকেই রয়েছেন যারা সদ্য পরিচিত। তবুও এক দেখাতেই বিয়ের মত সিদ্ধান্ত নেয় এবং একে অন্যকে নিয়ে সারা জীবন থাকার প্রতিজ্ঞা করে। আপনি যদি জীবন সঙ্গীর সাথে নিজের বন্ডিং মজবুত করতে চান তাহলে, জানতে চাইবেন সে কেন আপনাকে বিয়ে করল। মূলত এই ধরনের প্রশ্নের উত্তরে বেশিরভাগ মানুষ বলে থাকেন– ভালোবাসি আর তাই সারাটা জীবন আপনার সঙ্গে কাটাতে চাই। তবে এটা তো কমন। আর

তাই প্রত্যেকেই চাই এমন কিছু জানতে যেটা জীবনসঙ্গের প্রতি আলাদা একটা ভালোলাগা এবং সম্মানের জায়গা তৈরি করবে।

তাই জীবনসঙ্গীকে এই প্রশ্নটি করুন পাশাপাশি তার মনের কথা বুঝুন। কেননা লজ্জা কারণে আপনার সাথে সে মন খুলে প্রথমত কথা বলতে ইতস্তত বোধ করতে পারে।

দ্বিতীয়ত: বাসর রাতে জীবনসঙ্গীকে এটা জিজ্ঞাসা করুন– সে কেন আপনাকে ভালোবাসে!

এই প্রশ্নের উত্তর এবং জীবনসঙ্গীর বলা কথার মাধ্যমে আপনি বুঝতে পারবেন তার জীবনে আপনার গুরুত্ব কতটুকু এবং সে আপনাকে কতটা ভালোবাসে। তবে হ্যাঁ, এমনটা মনে করার কোনই কারণ নেই যদি কেউ এই প্রশ্নের উত্তরে নীরবতা পালন করে তাহলে সে আপনাকে পছন্দ করে না অথবা ভালোবাসে না।

কেননা অনেকে লজ্জা এবং একটু আলাদা প্রশ্নের কারণে নীরবতা পালন করতে পারে। তবে একজন স্বামী এবং স্ত্রীর অবশ্যই উচিত এই রাতে মন খুলে কথা বলা এবং একে অপরকে বোঝার জন্য দুজন দুজনকে কোঅপারেট করা।

তৃতীয়ত: দুজন দুজনের সাথে ফিউচার প্ল্যান করুন এবং একে অন্য কে এটা জানান– বিয়ের পর ভালোবাসা বাঁচিয়ে রাখার জন্য কি কি করবেন

"ভালোবাসা" সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার একটি অন্যতম বিশেষ অনুভূতি। যে সম্পর্কে ভালোবাসার নেই সে সম্পর্কে টিকিয়ে রাখা অসম্ভব। আর তাই পরিস্থিতি অনুযায়ী নিজেদের মধ্যে এমন কিছু কথা বলুন যেটা দুজন দুজনের ভবিষ্যত জীবনে কাজে আসবে এবং যাই হয়ে যাক না কেন বেঁচে থাকবে ভালোবাসা।

চতুর্থত: বাসর রাতে জীবনসঙ্গের কাছ থেকে জানতে পারেন আপনার জন্য জীবনের আপস করতে প্রস্তুত কিনা!

আমরা প্রত্যেকেই আলাদা, কেননা আমাদের প্রত্যেকেরই আলাদা আলাদা ব্যক্তিত্ব রয়েছে। আর তাই যেকোনো সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য একজনকে আপোস করতেই হবে। তবে এমনটা নয় যে সব সময় একজনই শুধু আপোষ করবে। এক্ষেত্রে উভয়েরই উভয়কে কো অপারেট করতে হবে।

তবে এ প্রশ্নটি করার মাধ্যমে বা এই প্রশ্নটি নিয়ে আলোচনা করার মাধ্যমে দুজন দুজনকে বেশ ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারবেন। জানতে পারবেন নিজেদের ভালোলাগা খারাপ লাগা এবং দুর্বলতা সম্পর্কে।

পঞ্চমত: জীবনসঙ্গের সাথে সুখ-দুঃখের মুহূর্ত এবং সন্তানদের জন্য ত্যাগ স্বীকার সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অনেকেরই মনে হতে পারে বিয়ের প্রথম রাতে এই প্রশ্নগুলো করা বা এই প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করা ভুল। তবে সত্যি এটাই যেহেতু আপনি একে অন্যকে জানার জন্য এবং সারা জীবন একসঙ্গে থাকার জন্য বিয়ে করেছেন তাই অবশ্যই আপনাদের মধ্যে বোঝাপড়া এবং সারা জীবন সুখে থাকার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ ও ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে বিয়ের প্রথম রাতেই আলোচনা করা জরুরী।

আমরা যে বিষয়গুলো তুলে ধরেছি এটা শুধুমাত্র আমাদের দিক বিবেচনা করে। এর বাইরে আপনি যদি তাকে জানার এবং বোঝার জন্য অথবা নিজেদের মাঝে সম্পর্ক মজবুত ও শক্ত করার জন্য অন্য কোন বিষয় সম্পর্কে প্রশ্ন বা জিজ্ঞাসাবাদ থেকে থাকে তাহলে করতেই পারেন। তবে হ্যাঁ, বাসর রাতে এমন কিছু কাজ রয়েছে যেগুলো একদমই করা উচিত নয়। যা আমরা নিচের পয়েন্টে আলোচনা করছি।

বাসর রাতে কি কি করা নিষিদ্ধ

অনেকে ই প্রশ্ন করেন– শারীরিক সম্পর্ক কি বাসর রাতে আবশ্যক? আর এমন কি কোন কাজ রয়েছে যেটা বাসর রাতে করা একদমই নিষিদ্ধ! মূলত আপনার প্রশ্নের উত্তর হচ্ছে– না, বাসর রাতে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করা আবশ্যক নয়। এমনকি নবদম্পতির বাসর রাতে সেক্স করা অনুচিত বলে জানিয়েছেন যৌন পণ্ডিত গণেরা।

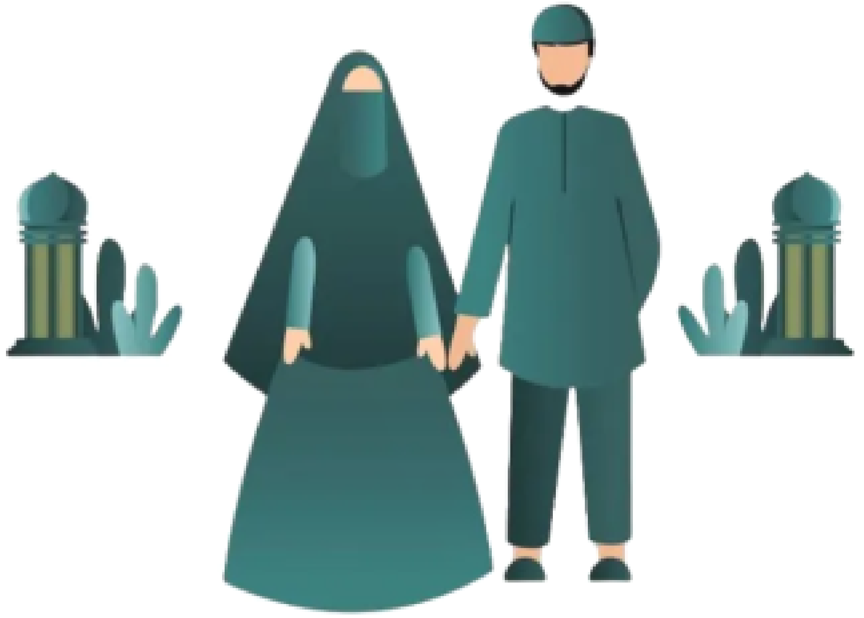
কেননা, নতুন নতুন অবশ্যই এই কাজটি করা স্বভাব হয় না। একজন নারী এবং একজন পুরুষের মাঝে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের আগে ব্যক্তিগত এবং বিশেষ কিছু বোঝাপড়ার প্রয়োজন পরে। তাই এই রাতে শারীরিক মিলন করা আবশ্যক নয়। তবে যদি আপনাদের প্রেমের বিয়ে হয়ে থাকে তাহলে সে ক্ষেত্রে আলাদা ব্যাপার, মূলত এটা আপনাদের উপরেই নির্ভর করছে।

আর হ্যাঁ, অনেকের রয়েছেন যারা নিজেদের কন্ট্রোল করতে পারেন না। মনে রাখবেন স্ত্রীর অনুমতি ছাড়া অর্থাৎ তার সহমত না থাকলে বাসর রাতে প্রথম দিন শারীরিক মিলন করতে না যাওয়াটাই ভালো। আর এটাতেই নিষিদ্ধ কাজ হিসেবে ধরতে পারেন।

আর তাছাড়াও, বিয়ে নিয়ে নারী-পুরুষ উভয়ে ই বেশ ধকলের মধ্যে থাকে। প্রায় এক সপ্তাহ অথবা তার থেকে বেশি একটা না বেশ কয়েকটা দিন বিভিন্নভাবে পরিশ্রম করতে হয় উভয়কেই। আর তাই সারাদিন পরিশ্রমের পর রাত জেগে থাকাটা খুবই কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। এজন্য বুদ্ধিমানের কাজ হচ্ছে– উভয়কে জানার জন্য এমন কিছু বিষয় নিয়ে কথা বলা যেটা দুজনের জন্যই জরুরী।

বাসর রাত সম্পর্কে ইসলামের বিধান

ইসলামের দৃষ্টিকোণ থেকে বাসর রাত নিয়ে কিছু সুনির্দিষ্ট বিধি-বিধান রয়েছে। দেখুন বিয়ের বিশেষ একটি অংশ হচ্ছে বাসর রাত এটা আমরা জেনেছি। যে রাত সাধারণত বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হওয়া প্রতিটি যুগলের জীবনের কাঙ্খিত ও গুরুত্বপূর্ণ একটি রাত। একজন নারী এবং একজন পুরুষের বিয়ে হওয়ার প্রথম রাতই হচ্ছে বাসর রাত।



বাসর রাতে কি করতে হবে

আপনি যদি মুসলিম ধর্মাবলম্বীর হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে ইসলামে উল্লেখিত বাসর রাতের কিছু বিধান মেনে চলতে হবে, যেগুলো আপনার ভবিষ্যৎ জীবনকে আরো উজ্জ্বলময় করে তুলবে। যথা –

- বিয়ের নিয়ত করা
- একসঙ্গে সালাত আদায় করা
- স্ত্রীর মাথায় ডান হাত রেখে দোয়া পড়া
- নিষিদ্ধ কাজ থেকে বিরত থাকা
- ঋতুবতী স্ত্রীর সঙ্গে যা কিছু অনুমতি রয়েছে সেগুলো করা এবং যেগুলোর অনুমতি নেই সেগুলো পরিহার করা
- মিলনের সময় দোয়া পড়া
- মিলনের পর অজু অথবা গোসল করা
- স্বামী-স্ত্রীর গোপনীয়তা উভয়েরই গোপন রাখা
- উলঙ্গ হয়ে সঙ্গম না করা

এক কথায়– একজন স্বামী এবং একজন স্ত্রীর উভয়েরই বাসর রাতে বিয়ের নিয়ত হিসেবে এমন কিছু করার সিদ্ধান্ত নেওয়া যেটা তাদেরকে সুখে রাখবে এবং সকল প্রকার হারাম কাজ থেকে বিরত রাখবে। সেই সাথে যেহেতু নামাজের কোন বিকল্প নেই তাই ওই রাতে নামাজ পড়াও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

তাছাড়াও যেহেতু আপনি প্রথম কোন নারী এবং আপনার স্ত্রীর সংস্পর্শে যাচ্ছেন তাই অবশ্যই স্ত্রীর মাথায় সর্বপ্রথম ডান হাতে রাখা এবং আল্লাহর দরবারে দোয়া করা– হে আল্লাহ পাক আপনার কাছে আমার স্ত্রীর এবং তার স্বভাবের কল্যাণ প্রার্থনা করছি এবং তার ও তার স্বভাবের অকল্যাণ থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

এমনকি নিষিদ্ধ কাজ থেকে অবশ্যই দূরে থাকতে হবে আপনাকে। কেননা অনেকেই রয়েছেন যারা নিজেদেরকে কন্ট্রোল করতে না পেরে নারীদেরকে ঋতুস্রাব কালীন সময়েও সঙ্গম করে ফেলেন, যেটা একদমই অনুচিত। আর তাই সব কিছুর বৈধতা বিবেচনা করে করায় ভালো।

আর আমরা সবাই জানি– ইসলামী বিধানে স্ত্রীর সঙ্গে সঙ্গমের সময় কিছু বিশেষ দোয়া করার নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। এমনকি অজু ও গোসল করারও পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। তাছাড়াও যেহেতু স্ত্রী এবং স্বামী উভয়ের মাঝে ঘটে যাওয়া বিষয়গুলো সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত এবং একদমই আলাদা তাই স্ত্রীর সঙ্গে কাটানো সময়ের গোপন তথ্য প্রকাশ না করাই সর্বোত্তম।

বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার উপায়

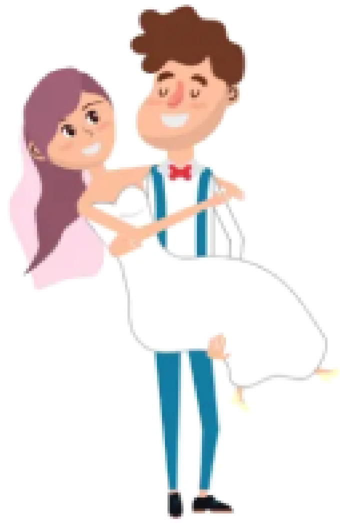
বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার অন্যতম উপায় হচ্ছে মাধুর্যপূর্ণ আচরণ করা। লজ্জাশীলতা নারীদের সৌন্দর্য। আর লজ্জাশীল নারীকে প্রত্যেক পুরুষই পছন্দ করে। তাই অবশ্যই বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার জন্য মাধুর্যপূর্ণ আচরণ করবেন এবং স্পেশাল মোমেন্ট তৈরি করবেন। এটা মূলত আপনার ব্যক্তিগত চিন্তা ধারা এবং ব্যক্তিগত বিষয়ের উপর নির্ভর করছে। তবে সচরাচর স্বামীকে বিছানায় খুশি করার উপায় হলো –

- স্বামীর চোখের দিকে তাকিয়ে থাকা
- নিজেকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা
- তাকে ঠিকঠাক বোঝার চেষ্টা করা এবং প্রায় সকল কাজে সহযোগিতা করা
- স্বামীকে বিভিন্ন প্রশ্ন করা বিশেষ করে তার সম্পর্কে
- তার প্রশংসা করা
- আর যেহেতু আপনি নতুন স্ত্রী, তাই সে ক্ষেত্রে স্বামীকে বাসর রাতে খুশি করার জন্য নিম্ন বর্ণিত কাজগুলো করুন। যথা –
- স্বামীর সাথে দুই রাকাত নামাজ আদায় করুন
- তার সাথে সৌজন্যমূলক আচরণ করুন এবং তার দেওয়া যে কোনো গিফট খুশি মনে গ্রহণ করুন
- স্বামীর ভালোলাগা ও খারাপ লাগা বিষয়গুলো সম্পর্কে জানুন
- যৌন মিলনের সময় এমনভাবে সহবাস করুন যেন এটা মনে হয় সে আপনার জীবনের প্রথম পুরুষ।

বাসর রাতে স্ত্রীকে খুশি করার উপায় | বাসর রাতে বউকে কি উপহার দেওয়া যায়

একইভাবে বাসর রাতে স্ত্রীকে খুশি করার উপায় সম্পর্কেও জানার প্রয়োজন পড়ে। আর তাই বাসর রাতে বউকে কি উপহার দেওয়া যায়, বাসর রাতে স্ত্রীকে খুশি করার উপায় কি এ সম্পর্কেও জানতে ইচ্ছুক অনেকেই।

বাসর রাতে অর্থাৎ প্রথম রাতে স্ত্রীকে কি উপহার দেওয়া যায় এই উত্তরে বলব– আপনি আপনার স্ত্রীর পছন্দের জামাকাপড় কিনে দিতে পারেন সেই রাতে। আর বউকে উপহার দেওয়ার সুবিধাটা হচ্ছে কম বাজেট থেকে বেশি বাজেট সবেতেই মেয়েদের জন্য নানারকম জিনিস পাওয়া যায়।



এমন কিছু জিনিস উপহার দিন যেটা আপনার স্ত্রী ভালবাসবে। যদি সে বই পড়তে ভালোবাসে তাহলে এমন একটি বই দিন যেটা তার খুবই পছন্দ হবে, এমনকি তার পছন্দের তালিকায় অন্য কিছু থাকলে তাকে সেটাই উপহার দিন। আর হ্যাঁ, মেয়েরা সাধারণত অনেকটাই নরম মনের হয়ে থাকে। আর তারা সবসময়ই একটু আলাদাভাবে চিন্তা করে। আর তাই বাসর রাতে বউকে উপহার দিলেই যে সে খুশি হবে এমনটা নয়। এমনও হতে পারে আপনার স্ত্রী আপনার কাছে গিফট নয় বরং আপনাকে চাইছে এবং আপনার স্পেশাল হয়ে সারা জীবন থাকতে চাই এবং আপনিও তাকে রাখতে চান এমন কিছুই জানতে ইচ্ছে হচ্ছে।

সব সময় চেষ্টা করুন স্ত্রীকে খুশি রাখবার এবং সে কি চায় তার কি পছন্দ এ বিষয়গুলো মাথায় রেখে এমন কিছু দেওয়ার। সেটা হতে পারে টাকা দিয়ে কেনা কোন গিফট অথবা মুখ থেকে বেরিয়ে আসা কিছু সুন্দর ও মাধুর্যপূর্ণ শব্দ।

বাসর রাতে কি করলে বাচ্চা হয়

স্বামী স্ত্রীর মিলনের মাধ্যমে বাচ্চা হয় এটা এডাল্ট বয়সের কারোরই অজানা নয়। তাই বাসর রাতে কি করলে বাচ্চা হয় এ প্রশ্নটি করা একদমই অযৌক্তিক।

তবে সচরাচর কেউ বিয়ের প্রথম রাতে বাচ্চা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয় তো সুপ্রিয় পাঠক বন্ধুরা, বাসর রাত মানে কি, বাসর রাতে কি করতে হবে এ সম্পর্কিত আলোচনার ইতি টানছি আজ এখানেই।

নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌন সমস্যা-

বিয়ের প্রথমদিকে নতুন পরিবেশ ও অতি উত্তেজনাবশত দ্রুত বীর্যপাত হওয়া স্বাভাবিক। অধিকাংশ (৯০-৯৫%) পুরুষই জীবনের প্রথম যৌন মিলন করার সময় দ্রুত বীর্যপাত এর সম্মুখীন হন। প্রথম দিকে এটা নরমাল, এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটা ঠিক হয়ে যাবে।

দুটি কারণে এটি হয়ে থাকে-

১। অনভিজ্ঞতা

২। অতিরিক্ত উত্তেজনা

অনভিজ্ঞ একজন পুরুষ তার জীবনে প্রথম যৌন মিলন করার সময় প্রচন্ড উত্তেজিত থাকে । উত্তেজিত অবস্থায় নারী সঙ্গীর সঙ্গে মিলনের সময় থাকে তাড়াহুড়ার মধ্যে, এতে করে নিজের উপর কন্ট্রোল থাকে না। পাশাপাশি প্রবেশ করানোর পর যোনির ভেতরের উচ্চ উষ্ণতায় দিশেহারা হয়ে যায় অনেক সময়ই তার ফলাফল খুব অল্প সময়েই নারী সঙ্গীর অর্গাজম হবার আগেই বীর্যপাত।

দ্বিতীয় কারণ টেনশন ও উত্তেজনা। নতুন বিয়ে বা নতুন বউ এর কাছে নিজেকে শারীরিক ভাবে সামর্থবান হিসেবে তুলে ধরতে চাওয়ার মানসিক চাপ থেকে সৃষ্টি হয় টেনশন, ফলে নিজের উপর কন্ট্রোল থাকে না। এবং প্রথম মিলন তাই অতি উত্তেজনার ফলে দ্রুত বীর্যপাত। প্রথম কয়েকবার এমন চলতে পারে, ভয়ের কিছু নেই, ধীরে ধীরে নিয়মিত মিলন হলে সময় বৃদ্ধি পেতে থাকবে। চেস্টা করবেন একের অধিকবার

মিলন করতে দ্রুত শেষ হয়ে গেলে উৎসাহ হারিয়ে ফেলবেন না। আপনার স্ত্রীকে বোবঝাবেন যে প্রথম-প্রথম এরকম হয় কিছুদিন পর ঠিক হয়ে যাবে।

প্রথমদিকে একেবারে অপারগ না হলে উষধ সেবন দরকার নেই। নিজের দূর্বলতা, অতীতের হস্তমৈথুন, খারাপ অভিজ্ঞতার সাথে দাম্পত্য জীবন তুলনা না করাই উত্তম। হঠাৎ বিশেষ অঙ্গ শীতল হয়ে যেতে পারে যেটাকে পারফরম্যান্স এনজাইটি বলে। এটা নিয়ে ঘাবড়ে যাবেন না। এটা আপনা আপনি ঠিক হয়ে যেতে পারে। দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করেও সঙ্গীনির অর্গাজম না হলে মিলনের সার্থকতা নেই। কত বেশি সময় মিলন করেছেন তা মুখ্য নয় বরং অর্গাজম দিতে পেরেছেন কিনা তা বড় বিষয়। বিয়ের আগে ও পরে এই সমস্যাগুলো ফেস করলে পুষ্টিকর খাবার, কেগেল এক্সারসাইজে জোর দিবেন যৌন মিলনে স্বামী-স্ত্রীর দুজনের সক্রিয় ভূমিকা বেশ সহায়ক।

প্রথম যৌন মিলনে যা না জানলেই নয় প্রথম যৌন মিলনে সর্বনাশা হতে পারে যদি মানসিক প্রস্তুতির সংকেত দেয়া নেয়ায় ভুল বুঝাবুবি থাকে। যেহেতু আপনারা দুইজনেই সারা জীবনের জন্য বিবাহের মাধ্যমে একটি সামাজিক বন্ধনে আবদ্ধ হয়েছেন তাই বাসর রাতে কথা বলা কিংবা ভাব বিনিময়ের মাধ্যমে সম্পর্কের স্বাভাবিকতা এবং পরস্পরের মানসিক দুরত্ব কমিয়ে আনুন। দুজন দুজনের প্রথমদিকে একেবারে অপারগ না হলে উষধ সেবন দরকার নেই।

নিজের দূর্বলতা, অতীতের হস্তমৈথুন, খারাপ অভিজ্ঞতার সাথে দাম্পত্য জীবন তুলনা না করাই উত্তম।

হঠাৎ বিশেষ অঙ্গ শীতল হয়ে যেতে পারে যেটাকে পারফরম্যান্স এনজাইটি বলে। এটা নিয়ে ঘাবড়ে যাবেন না। এটা আপনা আপনি ঠিক হয়ে যেতে পারে। দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করেও সঙ্গীনির অর্গাজম না হলে মিলনের সার্থকতা নেই। কত বেশি সময় মিলন করেছেন তা মুখ্য নয় বরং অর্গাজম দিতে পেরেছেন কিনা তা বড় বিষয়। বিয়ের আগে ও পরে এই সমস্যাগুলো ফেস করলে পুষ্টিকর খাবার,কেগেল এক্সারসাইজে জোর দিবেন।

যৌন মিলনে স্বামী-স্ত্রীর দুজনের সক্রিয় ভূমিকা বেশ সহায়ক। প্রথম যৌন মিলনে যা না জানলেই নয় প্রথম যৌন মিলনে সর্বনাশা হতে পারে যদি মানসিক প্রস্তুতির সংকেত দেয়া নেয়ায় ভুল বুঝাবুবি থাকে । যেহেতু আপনারা দুইজনেই সারা জীবনের জন্য বিবাহের মাধ্যমে একটি সামাজিক বন্ধনে আবদ্ধ হয়েছেন তাই বাসর রাতে কথা বলা কিংবা ভাব বিনিময়ের মাধ্যমে সম্পর্কের স্বাভাবিকতা এবং পরস্পরের মানসিক দুরত্ব কমিয়ে আনুন ।

অনেক নারীই বিয়ের ১০/১৫ বছর পরেও মিলনে ব্যথা অনুভব করেন ।তবে সবাই চিৎকার চেচামেচী করেন না। নিরব থাকার মানে এটা নয় যে নারী আগে থেকে যৌনকাজে অভ্যস্থ! তবে অনেক নারী চালাকি করে

প্রথম দিকে এমন ভাব করেন যেন তিনি সইতে পারছেন না! অতএব ব্যথা পাওয়া না পাওয়ায় নারীর সতিত্ব প্রমান হয়না।

প্রথম মিলনে আপনার প্রস্তুতি হিসেবে নিজেকে শারিরীক ভবে সুস্থ রাখুন ও শক্তিশালী হোন। ব্রেফ মধু খান প্রতিদিন এক চামচ করে। দুধে হলুদ বা মধু মিশিয়ে খেলে আরও ভালো। ফার্মেসী থেকে লুব্রিকেন্ট বা জেল কিনে রাখুন। এটা সাজিক্যাল জেল। এই সার্জিকেল জেল না পেয়ে অনেকে নারিকেল তেল, গ্লিসারিন ইত্যাদি ব্যবহার করতে পারেন। বাজারে অনেক ধরনের কনডম রয়েছে যেমন, ডটেড, এক্সাস্ত্রী রিবড, প্লেইন, থিন, এক্সত্রা থিন, লংলাস্টিং, ডটেড প্লাস রিবড়, এক্সন্টা লং ইত্যাদি। এগুলি একেকটা একেক সময়ে কার্ধকর। নতুন ব্যবহকারীর হিসেবে প্লেন অথবা ডটেড কনডম শুরু করার জন্য আদর্শ] অর্থ্যাৎ জাস্ট প্রোটেকশনের জন্য এক্সন্টা ফিচার কনডম গুলি শুরুতে ব্যবহার না করা ভালো।

দ্রুত বীর্যপাত

অকাল বীর্যস্থলন হলো যৌনসঙ্গমকালে পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত হওয়া । এটি একটি সাধারণ যৌনগত সমস্যা।

বিশেষজ্ঞের মতে প্রতি তিনজন পুরুষের মধ্যে একজনকে এ সমস্যায় আক্রান্ত হতে দেখা যায়। স্ত্রী যোনিতে পুরুষাঙ্গ প্রবেশের পর অঙ্গ চালনার পরিণতি হিসেবে বীর্যপাত হয়ে থাকে। যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশের সময় থেকে বীর্যপাত অবধি সময়কে বলা হয় বীর্যধারণ কাল । কতক্ষণ অংগচালনার পর বীর্যপাত হবে তার কোন সুনির্দিষ্ট বা আদর্শস্থানীয় সময় নেই । পুরুষে পুরুষে, বয়সের তারতম্যে বা পরিবেশভেদে বীর্যধারণ ক্ষমতা বিভিন্ন হতে দেখা যায়। তবে নিয়মিত যদি যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশের পূর্বে বা অব্যবহিত পরেই অপ্রতিরোধ্যভাবে বীর্যপাত হয়ে যায় তবে তা দ্রুতস্থলন সমস্যা হিসেবে বিবেচিত হবে। এটি একটি যৌনসমস্যা কেননা এর ফলে পুরুষ প্রয়োজনীয় সময় ধরে অঙ্গচালনার সুখ থেকে বঞ্চিত হয়। অপর দিকে অকাল বীর্যপাতের দরূণ পুরুষাঙ্গ

নেতিয়ে পড়ে বলে অঙ্গ চালনা আর সম্ভব হয় না যার ফলে স্ত্রীর চরমানন্দ লাভের আগেই সঙ্গমের সমাপ্তি হয়ে যায় ।

অকাল বীর্যপাতের প্রধান লক্ষণ হলো নারী-পুরুষ উভয়ের চরমানন্দ লাভের আগেই পুরুষের বীর্যপাত ঘটে যাওয়া । এটি ঘটে অতিরিক্ত উত্তেজনার ফলে অনেক সময় প্রথম মিলনে এটা বেশিরভাগ হয়ে থাকে ।তবে প্রথম বার মিলনে দ্রুত বীর্যপাত হলে সেটা অকাল বীর্যপাত বলা যাবেনা। সাধারণত প্রথম যৌনমিলনের পূর্বে প্রবল উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। তাই প্রথম যৌনমিলনকালে পুরুষের অকাল বীর্যপাত হয়ে থাকে । সাধারণত নারীদের অর্গাজম হবার পূর্বেই যদি পুরুষ সঙ্গীর বীর্যপাত ঘটে এবং এই সমস্যা ৬মাস বা তার অধিক সময় ধরে চলতে থাকে তবে সেটি অকাল বীর্যপাত হিসেবে গননা হয়। দ্রুত বীর্যপাতের ফলে পুরুষ হতাশাগ্রস্থ হয়ে যায়। স্ত্রীর সামনে লজ্জিত হতে হয়। মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। যৌন মিলনের ইচ্ছা থাকে না বরং ভয় কাজ করে। কখনও কখনও সংসার জীবনে ভাঙ্গন দেখা দিতে পারে।

দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার কিছু কারণ

দ্রুত বীর্যপাতের কারণগুলোকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়-

> জৈবিক কারণ

> মানসিক কারণ

১) জৈবিক কারণ সমূহঃ

→ ডায়াবেটিস

→ থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা

→ বিভিন্ন হরমোন জনিত সমস্যা

→ হৃদরোগ

→ মুত্রনালির সংক্রমন ও প্রদাহ

বিভিন্ন রোগ যেমনঃ সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি

→ বিভিন্ন ওষুধের পার্শ্ব ক্রিয়া

→ সার্জারি বা আঘাত জনিত কারণে স্নায়ুতন্ত ক্ষতিগ্রস্ত হলে

২) মানসিক কারণ

দুঃশ্চিন্তা/মানসিক চাপ/ডিপ্রেশন

→ রাত জাগা/ শারীরিক দূর্বলতা

→ সঠিক যৌন শিক্ষার অভাব!

→ প্রি ম্যারাইটাল বা বিবাহ পূর্ব কাউন্সিলিং/সঠিকশিক্ষার অভাব!

→ সেক্স সম্পর্কে ভুল ধারনা

→ কম বয়সে সহবাস

→ অতিরিক্ত প্রত্যাশা

→ অতি উত্তেজনা

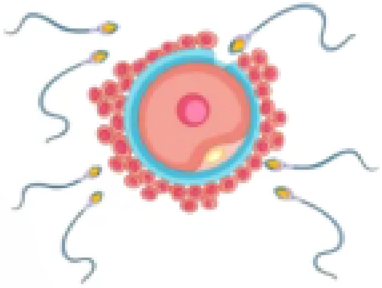
→ আগের ব্যর্থতা কথা বার বার মনে করা

→ সেক্সুয়াল এবিউজ

→ সম্পর্ক অবনতি /দাম্পত্য কলোহ

→ যৌন নির্যাতনের ইতিহাস

→ চাকরি/ব্যবসা জনিত কারণে দূরে থাকেন এবং অনেকদিন পর-পর শারীরিক সম্পর্ক → মাদকাসক্ত /নেশাগ্রস্ত



দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায়-

→ স্টপ-স্টার্ট টেকনিক (বীর্যপাত হয়ে যাবে এইরকম সময়ে লিঙ্গ চালানো বন্ধ করে দেওয়া এবং কিছুখন পর আবার শুরু করা। বন্ধরাখা অবস্থায় স্ত্রীকে অন্যান্য মাধ্যমে উত্তেজিত রাখা

* মিলন চলাকালে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিবেন। আপনি যখন চরম মুহূর্তে যাবেন, তার একটু আগে গভীর শ্বাস বন্ধ রাখুন। এটা আপনার বীর্যপাতের রিফ্লেক্সটাকে নিয়ন্ত্রণ করবে। এভাবে কয়েকবার করুন,আগের তুলনায় সময় কিছুটা হলেও বৃদ্ধি পাবে। একের অধিকবার মিলন। এতে লিঙ্গের সেন্সিটিভিটি নিয়ন্ত্রণে আসবে। সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণে বীর্য না থাকার কারণে বীর্যপাত হতে বেশ সময় লাগবে। যাদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা, তারা গ্যাপে গ্যাপে মিলন করলে প্রথমবার খুব একটা সময় বেশি পাবেন না। যখন ** নিয়মিত করবেন তখন সময় বৃদ্ধি পাবে।

*** সহবাসের পজিশন পরিবর্তন করা। মিলনের মাঝে ছোট ছোট বিরতিনেয়া। বিরতি নেওয়ার সময়টুকুতে স্ত্রীকে উত্তেজিত করে রাখা। সহবাসের সময় অন্যমনস্ক থাকা, পুরুষ এর বীর্যপাত তার মস্তিষ্কের উত্তেজনা মাধ্যমে সময় নির্ধারন হয়ে থাকে। তাই সহবাসের সময় আপনি নিজে উত্তেজিতো কম হবেন, এতে করে বেশি সময় বীর্য ধরে রাখতে পারবেন।

* কেগেল ব্যায়াম করা (ব্যায়াম এর পাতায় কেগেল ব্যায়াম নিয়ে বিস্তারিত বলা হয়েছে।

* উত্তেজনাপূর্ণ খাবার মিলনের আগে খাওয়া (খাবার এর পাতায় খাবারের নাম দেওয়া হয়েছে)

* লিঙ্গের সংবেদনশীলতা দূর করার জন্য (কনডম বা লিঙ্গে স্প্রে ব্যবহার করা)

*** অ্যালকোহল/ধূমপান ত্যাগ করা!

** দীর্ঘদিনের সমস্যা থাকলে দ্রুত একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা।

সর্বশেষ সকলের জন্য শুভকামনা।

আপনার বিবাহিত এবং যৌন জীবন সুখের হোক এবং শান্তিময় হোক এই কামনা করি।

বিবাহের আগে সঠিক যৌন শিক্ষা অর্জন করা এবং নিজেকে সেই ভাবে প্রস্তুত করে নেওয়া আমাদের সকলে জন্য কতব্য। তাহলে বিবাহিতো জীবনে আরো একধাপ এগিয়ে থাকবেন। আমাদের এই বইয়ের মধ্যে পাবেন বিবাহের আগে নিজেকে কিভাবে প্রস্তুত করবেন এবং বিবাহের পর যেসকল যৌন সমস্যার সম্মুখীন হবেন সেই সকল সমস্যা এবং সমধান দেয়া হয়েছে।

সঠিক যৌন শিক্ষা ব্যক্তির যৌন স্বাস্থ্য এবং সুখবোধের দিকে গুরুত্বপূর্ণ একটি মাধ্যম হিসেবে কাজ করে। এটির উপকারিতা অনেকগুলি রয়েছে:

রোগ প্রতিরোধ: সঠিক যৌন শিক্ষা দ্বারা ব্যক্তি তার যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা পায় এবং রোগ প্রতিরোধে সচেতন থাকে।

সুখবোধ এবং প্রেমের দক্ষতা: সঠিক যৌন শিক্ষা ব্যক্তিকে প্রেমের এবং সহবাসের দিকে সুস্থ মনোভাব দেয়, যাসুখবোধ এবং আনন্দের সাথে সম্পর্কিত।

সুস্থ সম্পর্ক ও পরিবার জীবন্: সঠিক যৌন শিক্ষা বাচ্চাদের ও যৌন সঙ্গমে প্রচুর প্রশিক্ষণ দিতে সহায় করতে পারে, যা সুস্থ পরিবার ও সম্পর্ক জীবনের জন্য গুরুত্তপূর্ণ।

প্রজনন স্বাস্থ্য এবং গর্ভধারণ নিয়ন্ত্রণ: যৌন শিক্ষা ব্যক্তিকে গর্ভধারণ নিয়ন্ত্রণ ও প্রজনন স্বাস্থ্যের সঠিক ধারণা দেয় এবং প্রয়োজনে উপযুক্ত প্রস্তুতি করতে সাহায্য করে।

যৌন সমস্যা ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: সঠিক যৌন শিক্ষা এমন সমস্যার পূর্বে রোগের চিকিৎসার সাথে যৌন স্বাস্থ্যের সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করতে সাহায্য করতে পারে।

যৌনতার বিভিন্ন দিক: সঠিক যৌন শিক্ষা দ্বারা যৌনতা এবং লিঙ্গমুলক মতামতে বৃদ্ধি দেওয়া হয়, যা সামাজিক সমগ্রে উদার মাধ্যমে সহজে স্বীকৃত হতে সাহায্য করতে পারে।

যৌন সম্পর্ক শিক্ষা: সঠিক যৌন শিক্ষা সম্পর্কে প্রচুর জ্ঞান দিয়ে, এটি সম্পর্কে মুখোমুখি আলোচনা করতে সাহায্য করতে পারে এবং আত্মবিশ্বাস ও সামগ্রিক সুস্থতা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

দাম্পত্য জীবন

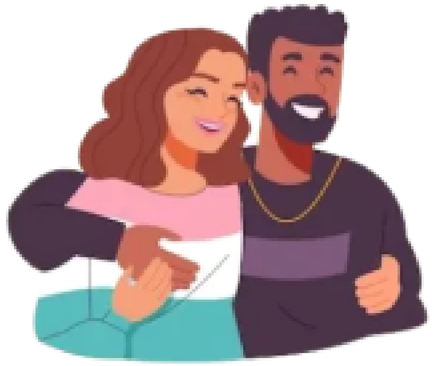
সুখী দাম্পত্য জীবন সকলেই চায়। কিন্তু চাইলেই তো আর জীবনে সুখ পাওয়া যায় না। সুখী দাম্পত্য জীবন পেতে গেলে তার কতগুলি শর্ত মেনে চলতে হয়। এই শর্তগুলি মানলেই জীবন হয়ে ওঠে আনন্দময়।

এক সংসারে থাকতে গেলে হাতা আর খুন্তির মধ্যে কিছু ঠোকা ঠুকি তো লাগবেই। কিন্তু তা বলে একসঙ্গে থাকব না বললে কীভাবে চলবে! অনেকেই বলেন, বিয়ের পর ভালোবাসা কমে যায়। সবচাইতে সমস্যা বেশি সৃষ্টি হয় যারা প্রেম করে বিয়ে করে। দাম্পত্য জীবনে পা দেয়ার পরই সংসারে ফাটল ধরতে দেখা যায়। একে অপরকে দোষাদোষী করতে বেশী দেখা যায়। পারিবারিকভাবে বিয়ে করলেই যে দাম্পত্য জীবনে সুখ চলে আসে তা কিন্তু বলা যাবে না। তাহলে দাম্পত্য জবীনের সুখ আসলে কোথায় লুকিয়ে থাকে? কোনো দম্পতিই কী সুখী নন? মনে এই প্রশ্ন আসতে পারে। পৃথিবীতে অনেক দম্পতিই আছেন যারা দাম্পত্যজীবনে অনেক সুখী। দাম্পত্য জীবনেও সুখে থাকা যায়। আপনি জানতে চান কী সেই গোপন রহস্য? চলুন তাহলে জেনে নেয়া যাক।

১. একটু ছাড় দুপক্ষ থেকেই:

দুজনকেই কোনো কোনো ক্ষেত্রে একেবারে ১০০% ছাড় দিতে হবে বিষয়টি কিন্তু তেমন নয়। কোনো একটি ব্যাপারে দুজনেই যদি নিজের মতামত থেকে একটু সরে এসে ৫০% করেও ছাড় দিয়ে একটি নির্দিষ্ট দুজনের মতের মাঝামাঝিতে নিয়ে কাজটি করতে পারেন তাহলেই সকল সমস্যার সমাধান হয়ে যায়। ঝগড়া তো দূরের কথা সামান্ন মনোমালিন্যও হয় না। সুখে থাকেন দুজনেই।

২. একে অপরকে পেয়ে নিজেকে ভাগ্যবান ভাবা:



আপনি নিজেই বলুন যদি কেউ আপনার কানের কাছে সবসময় বলতে থাকে 'তোমার জন্য আপনার জীবন ধ্বংস হয়েছে, আমার জীবনের দুর্ভাগ্য তুমি' তাহলে কেমন লাগতে পারে। অবশ্যই খুব খারাপ। বিষয়টি সেরকমই। দুজন মানুষ যখন বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হন তখন ভাবা উচিত তাদের ভাগ্যে ছিল বলেই দুজন্কে পেয়েছেন। আর নিজের ভাগ্যকে খারাপ বলে নিজেকেই নিচু করার মধ্যে বীরত্বনেই। বরং নিজেকে ভাগ্যবান ভাবা উচিত যে সৃষ্টিকর্তা তার জন্য কাউকে পাঠিয়েছেন।

৩. একসাথে সময় কাটানো:

জীবনে কাজ করার বহু সময় পাবেন। ভবিষ্যতের কথা ভেবে যে বর্তমানে নিজেকে কাজে ডুবিয়ে সঙ্গীর কাছ থেকে আলাদা হয়ে যাচ্ছেন তার ভবিষ্যৎ কি তা একবার ভেবে দেখেছেন? বিয়ের পর যে সময়টুকু দুজন দুজনকে দেয়ার প্রয়োজন তার মাধ্যমেই সম্পর্কে মধুরতা আসে সম্পর্ক মজবুত হয়। এই সময়টুকু হেলায় পার করে দেয়ার পর দাম্পত্য জীবনে সুখ খোঁজা আপনারই ভুল।

৪. সম্পর্ক ধরে রাখতে কাজ করা:

বিয়ের পর যদি মনে করেন সে তো এখন আমারই, তার প্রতি এখন আর কিছুই প্রমান করার নেই তাহলে ভুল ভাবছেন। সম্পর্ক গড়ে তোলার চাইতে টিকিয়ে রাখা কঠিন। আপনি যদি দায়সারা ভাবে সম্পর্কে নিজের দায়িত্ব পালন করেন তাহলে নিজেও সুখ পাবেন না সঙ্গীকেও সুখে রাখতে পারবেন না। সম্পর্ককে ধরে রাখতে অবশ্যই আপনাকে কাজ করতে হবে। নিজের ভালোবাসা প্রকাশ করতে হবে।

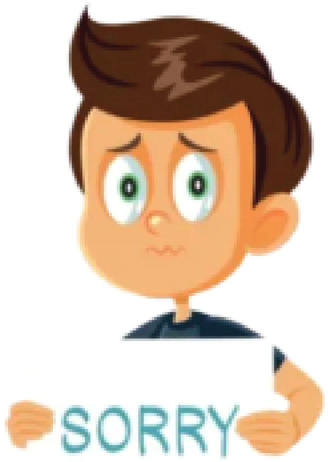
৫. রাগকে সঙ্গে করে বিছানায় যাবেন না:

মাথা গরম তো সকলেরই হয়। কিন্তু তা বলে এক মুখ রাগ নিয়ে বিছানায় গেলে কখনওই দাম্পত্য আর সুখীর আখ্যা পাবে না। তাই বিছানায় যাওয়ার আগেই নিজের রাগকে থিতু করে তবেই বিছানায় যান।

৬. একে অপরকে চিনুন:

বিয়ের ক্ষেত্রে একে ওপরকে চেনাটা খুবই জরুরি। মতানৈক্য হতেই পারে। দুজন আলাদা মানুষ, তাদের আলাদা চিন্তা ভাবনা হওয়াটাই স্বাভাবিক। কিন্তু তার জেরে যদি বাড়িতে কাক আর চিল বসতে না পারে তাহলে কিছুই করার নেই। তাই এক অপরের কথা শুনুন এবং পরে মাথা ঠান্ডা হলে অপরকে বুঝিয়ে বলুন, দেখবেন ঝামেলা মিটে যাবে।

৭. ক্ষমা করতে শিখুন: ভুল মানুষ মাত্রই হয়ে থাকে। তবে সেই ভুলটাকে ধরে বসে থাকবেন না। মাথা ঠান্ডা করে স্বামী অথবা স্ত্রীকে ভুলটা ধরিয়ে দিন।



তারপর তাকে ক্ষমা করে দিন। ক্ষমা করার ওপরে কোনও কথাই থাকতে পারে না। ক্ষমা করার পর এই ভুল নিয়ে আর কখনওই কোনও কথা বলবেন না। ভুলের কথা সম্পূর্ণভাবে ভুলে যান।

৮. চুপ করে থাকতে শিখুন:

চুপ করে থাকা একটা বড় কাজ। বিবাহিত জীবনে মাঝে মধ্যে চুপ করে থাকলে কিছুই যায় আসে না। তাই একজন বেশি কথা বললে নিজে একটু চুপ করে থেকেই দেখুন না কি হয়!

৯. সদা আনন্দে থাকুন:

নিজের বাবা-মাকে এতো দিন রাগ দেখিয়েছেন বলেই যে বউ অথবা স্বামীর ওপরেও রাগ দেখাবেন সব সময় তা কখনওই নয়। ঝগড়া করার সময় ঝগড়া করার পর মিটিয়ে নিয়ে, বেশিরভাগ সময়ই মুখে একটা প্লাস্টিক হাসি লাগিয়ে রাখুন দেখবেন দাম্পত্য জীবনের চাকা গড়গড়িয়ে ঘুরবে।

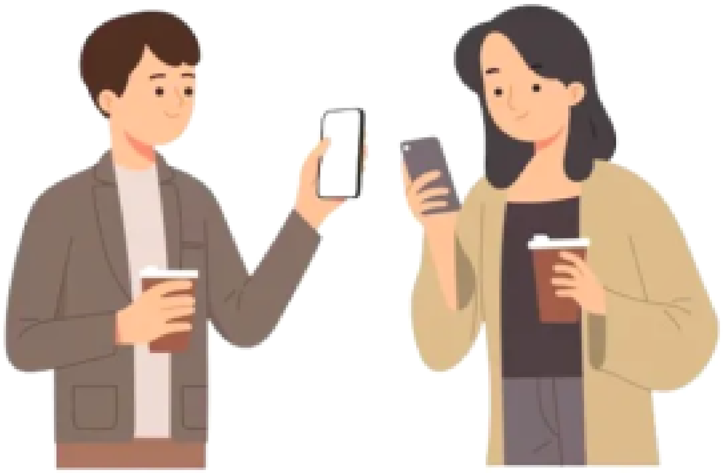
১০. ছেলেরা বউয়ের নিয়ম মেনে চলুন:

বিয়ের আগে মায়ের বারণ শোনেননি বলে যে বিয়ের পরে বউয়ের বারণকেও চোখ রাঙাবেন তা কখনওই চলবে না। সদা বাড়িতে বউয়ের বারণ শুনে চলবেন। ধরুন আপনার স্ত্রী ঘর গুছিয়ে রাখার বাতিক আছে। কিন্তু আপনি ঘর গোছানো থাকলে কোনও জিনিস ঠিক ঠাক খুঁজে পাননা। কিন্তু কি আর করবেন তাঁর মতে কদিন চলেই দেখুন না। আস্তে আস্তে স্বভাব পরিবর্তন হয়ে যাবে আপনারও।

১১. অফিসের কাজ কখনওই বাড়িতে নয়:

অফিসের কাজ কখনওই বাড়িতে করবেন না। অফিসের যাবতীয় চিন্তা ভাবনা এবং ফেলে আসবেন অফিসের মধ্যেই। তাকে সঙ্গে করে বাড়িতে নিয়ে এসে নিজের কাছের মানুষদের ওপর রোজ ওই রাগ দেখালে আর দাম্পত্য জীবন টিঁকবে না।

১২. সব সময় বন্ধুত্ব রাখুন: বিয়ে করেই টিপিক্যাল স্বামী-স্ত্রীতে পরিণত হয়ে যাবেন না। দেখবেন দুজনের মধ্যে যেন বন্ধুত্বটি বর্তমান থাকে। বন্ধুত্ব থাকলেই আর কোনও অসুবিধা হবে না।



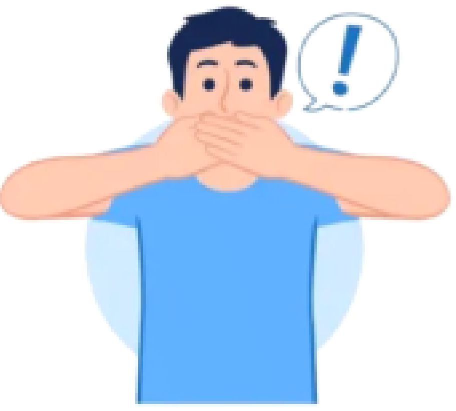
১৩. দায়িত্ব নিতে শিখুন:

বিয়ে করেছেন ঘরে মাকে সাহায্য করার জন্য বউ এনে দিয়েছেন বলেই সমস্ত দায়িত্ব নিজের গা থেকে ঝেড়ে ফেলবেন না। সব সময় পরিবারের সকলের দায়িত্ব নিজের। অফিসে কাজের দোহাই দিয়ে ইলেক্ট্রিকের বিল বা ব্যাঙ্কের কাজ এড়িয়ে তা কখনওই বউয়ের ওপর চাপিয়ে দেবেন না।

১৪. নিজের জীবন সাথীর সব থেকে বড় চিয়ারলিডার হন:

যে কোনও খারাপ সময়ের জন্য নিজের জীবনসাথীকে কখনওই দায়ী করবেন না। যদিও আপনি জানেন তিনিই দায়ি। সেই খারাপ সময় তাঁর পাশে দাঁড়ান। তাঁর সব থেকে বড় শক্তি হয়ে উঠুন। যখন সারা দুনিয়া আপনার সাথীর অপরদিকে চলে যাবে তখনও তার হাতটাকে শক্ত করে ধরে থাকুন। দেখবেন কোনও দিন টলমল করবে না সম্পর্কের সেতু।

১৫. মিথ্যে কথা বলতে শিখুন:



বিবাহিত জীবনে সব সময় সত্যি কথা কখনওই বলবেন না। কোনও ভালো কাজ করতে গেলে যদি মিথ্যে কথা একটু আধটু বলতেও হয় তাহলে কোনও ভুল হয় না। ধরুন আছেন বন্ধুদের সঙ্গে একটি পার্টিতে সেখানে বলতেই পারেন অফিসের একটা খুব জরুরি মিটিং-এ আছেন।

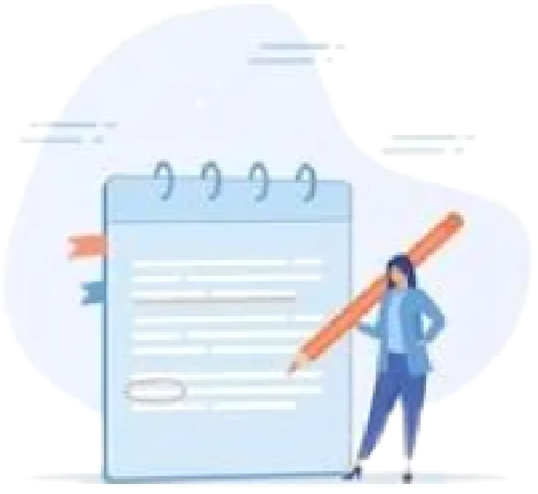
১৬. বন্ধুদের সুখ্যাতি একদম নয়:

নিজের পরম বন্ধুর সুখ্যাতি করা একদম ভুলে যান। বন্ধুকে কখনওই নিজেদের ব্যাক্তিগত জীবনের মাঝখানে স্থান দেবেন না।

১৭. সারপ্রাইজ দিন:

বিয়ের বহু বছর পরেও যাতে প্রেম আপনাদের কাছ থেকে দূরে সরে যেতে না তার জন্য একে ওপরকে সারপ্রাইজ দিন। দেখবেন এই সারপ্রাইজের মাধ্যমেই আপনাদের মধ্যেকার প্রেম নতুন ভাবে জেগে উঠবে।

উপসংহার



সকলের বিবাহিত/যৌনজীবন সুখের হোক এই কামনা করি। আমাদের ডোনেশনের মাধ্যমে সার্পোট করতে পারেন। এতে করে আমরা আরো নতুন নতুন বই নিয়ে আপনাদের উপকারে আসতে পারি। নীলপায়রা শপে ভিজিট করুন http://www.nilpayra.shop এই লিঙ্ক থেকে। আমাদের ফেসবুক পেজঃ নীলপায়রা

সমাপ্ত