সুন্দর দাম্পত্য গঠনের কৌশল

সুখময় যৌনজীবন

ডা. এস আর খান

সূচিপত্র

■ অধ্যায়—০১ : পুরুষাঙ্গ — ১৭

✪ পুরুষাঙ্গের সাইজ

✪ Penis বা পুংলিঙ্গকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

✪ লিঙ্গের সাইজ ছোটো মানেই কি সব শেষ?

✪ যাদের লিঙ্গের সাইজ ছোটো, তাদের জন্য করণীয়

✪ লিঙ্গের আগা মোটা, গোড়া চিকন, করণীয়

✪ লিঙ্গ বাঁকা থাকলে করণীয়

✪ অণ্ডকোষ থলি ঝুলে যাওয়া কি কোনো রোগ

✪ লিঙ্গের যত্নে করণীয়

■ অধ্যায়—০২ : যৌন উত্তেজনা — ২৫

✪ চোখের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে

✪ স্পর্শের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে

✪ কান বা শ্রবণশক্তির মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে— ০০

✪ নাক বা ঘ্রাণের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে

✪ মস্তিষ্কের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে

■ অধ্যায়—০৩ : স্বপ্নদোষ — ২৭

✪ স্বপ্নদোষ কেন হয়

✪ ছেলেদের মতো মেয়েদেরও কি স্বপ্নদোষ হয়

✪ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষে ক্ষতিকর দিকসমূহ

✪ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তির ১২ উপায়

■ অধ্যায়—০৪ : হস্তমৈথুন — ৩১

✪ হস্তমৈথুনে যে সকল মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে

✪ হস্তমৈথুনের ব্যাপারে শরীয়াহ কী বলে

✪ হস্তমৈথুন বা পর্নো সিনেমা থেকে দূরে থাকার উপায়

■ **অধ্যায়—০৫ : বিবাহ — ৩৫**

- ✪ বিবাহের উপকারিতা
- ✪ বিয়ের আগে করণীয়— ১৫টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ
- ✪ পাত্র-পাত্রী নির্বাচন
- ✪ যে সকল পুরুষকে বিবাহ করা উচিত নয়
- ✪ যে সকল নারীকে বিবাহ করা উচিত নয়–
- ✪ দেনমোহর কত হওয়া উচিত
- ✪ যৌতুক
- ✪ বাসর রাতে নফল নামাজ
- ✪ প্রথম রাতে অর্থাৎ বাসর রাতে কী কী করা উচিত
- ✪ প্রথম রাতেই মিলন?
- ✪ আজগুবি বিষয় মন থেকে দূর করে দেন
- ✪ যা জানা জরুরি
- ✪ দেরিতে বিবাহের ক্ষতিকর দিকসমূহ
- ✪ কম বয়সে বিবাহের ছয়টি উপকারিতা

■ **অধ্যায়—০৬ : সহবাস — ৫০**

- ✪ মিলনের আগে কিছু জিনিস মাথায় রাখতে হবে
- ✪ মিলনে পূর্ণতৃপ্তির জন্য করণীয়
- ✪ সহবাসের সময় করণীয়
- ✪ মিলনের প্রস্তুতি
- ✪ শৃঙ্গারের উপকারিতা
- ✪ মিলনের ৫টি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ
- ✪ ফোরপ্লে
- ✪ পিকিং মেথড কী
- ✪ সিগন্যালগুলো চোখ বুলিয়ে নেন
- ✪ সহবাসের উত্তম সময়

✪ যে সকল সময় সহবাস করা ঠিক নয়
✪ সেরা ৫টি সেক্স পজিশন
✪ সহবাসের নিষিদ্ধ সময় ও ভুল পদ্ধতি
✪ ফিমেল সেক্স এনাটমি
১) ক্লাইটোরিস (Clitoris) বা ভঙ্গাকুর
২) জি-স্পট (G-spot)
৩) যৌনি বা ভ্যাজাইনা (Vagina)
৪) লেবিয়া মেজোরা
৫) লেবিয়া মাইনোরা বা ছোটো যৌনি কপাট
৬) মনস্ পিউবিস
✪ কীভাবে স্ত্রীকে আদর করবেন
✪ কীভাবে স্বামীকে আদর করবেন
✪ স্ত্রীর বীর্যপাত ঘটনোর গোপন কৌশল
✪ নারীর যে চার ধরনের অর্গাজম হয়
✪ মিলনে নারী কেন ব্যথা পায়
✪ মিলনের ক্লান্তিভাব দূর করতে করণীয়
✪ মিলনের সময় কতটা লম্বা হওয়া উচিত
✪ সপ্তাহে কতদিন মিলন করা উচিত
✪ স্ত্রী গর্ভবতী অবস্থায় কতদিন সহবাস করা যাবে
✪ স্বামী-স্ত্রীর নিয়মিত সহবাসের উপকারিতা
✪ স্বামী-স্ত্রীর দীর্ঘদিন সহবাস না করার ৪টি অপকারিতা

■ **অধ্যায়—০৭ : বীর্যপাত — ৮০**

✪ পানির মতো পাতলা বীর্য
✪ বীর্য পাতলা হওয়ার কারণ
✪ দ্রুত বীর্যপাতের কারণ
✪ দ্রুত বীর্যপাতের কুফল
✪ দ্রুত বীর্যপাত দূর করার ১০টি সেরা কৌশল
✪ গুরুবিদ্যা ফর প্রিম্যাচুয়ুর ইজাকুলেশন

✪ বায ঘন করার উপায়

✪ বীর্য ঘন করার উপকারিতা

✪ বীর্যের পরিমাণ

■ অধ্যায়—০৮ : সতীপর্দা — ৮৯

■ অধ্যায়—০৯ : নতুন দাম্পত্য জীবনে করণীয় — ৯১

■ অধ্যায়—১০ : নববিবাহিতদের যৌন সমস্যা — ৯৩

■ অধ্যায়—১১ : যৌনরোগ — ৯৫

✪ যৌন অক্ষমতা বা দুর্বলতা

✪ ইরেক্টাইল ডিসফাংশন দূর করার টিপস

১) লাইফ স্টাইল পরিবর্তন করুন

২) আইডিয়াল বডি ওয়েট

৩) ধুমপান থেকে বিরত থাকুন

৪) ব্যালেন্সড ডায়েট

✪ হঠাৎ লিঙ্গের শীতলতা

✪ ধাতু দৌর্বল্য

✪ ধাত সিন্ড্রোম বা ধাতুরোগ

✪ নারীর ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো

✪ পুরুষের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো

■ অধ্যায়—১২ : পর্নো সিনেমা কেন দেখবেন না — ১০৩

■ অধ্যায়—১৩ : সন্তান প্রজননে অক্ষমতা বা বন্ধ্যাত্ব — ১০৬

✪ বন্ধ্যাত্ব কী

✪ বন্ধ্যাত্বের কারণ

✪ বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসা

■ অধ্যায়—১৪ : নারী নাকি পুরুষ—কার যৌন শক্তি বেশি — ১০৮

■ অধ্যায়—১৫ : যৌন জীবনে পোশাকের ভূমিকা — ১১১

■ অধ্যায়—১৬ : যৌন চাহিদা যেভাবে কমে যায় — ১১৩

■ অধ্যায়—১৭ : যৌন জড়তা বা Low Libodo — ১৫

■ অধ্যায়—১৮ : যৌনশক্তি বাড়ানোর উপায় — ১১৭

✪ যৌনশক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামসমূহ

✪ যে সকল খাবার যৌনশক্তি বাড়ায়, সেগুলো খাওয়ার পদ্ধতি

■ অধ্যায়—১৯ : সমকামিতা — ১২২

■ অধ্যায়—২০ : সেক্সুয়াল সিডাকশন—Sexual Seduction — ১২৪

■ অধ্যায়—২১ : প্রবাসীদের যৌনশক্তি রক্ষা — ১২৭

■ অধ্যায়—২২ : অবৈধ যৌনজীবন বা শারীরিক সম্পর্ক — ১২৯

✪ বৈধ প্রেম বনাম অবৈধ প্রেম

■ অধ্যায়—২৩ : হতাশা বা ডিপ্রেশন — ১৩৩

✪ লক্ষণ

✪ কারণ

✪ মুমিনের হতাশা কেন হয়

✪ চিকিৎসা

■ অধ্যায়—২৪ : লজ্জা বনাম নির্লজ্জতা — ১৩৬

■ অধ্যায়—২৫ : বর্তমানে বিচ্ছেদের আসল ৬ রহস্য — ১৩৮

১) প্রত্যাশাপূরণের অভাব

২) যৌনতার অভাব

৩) পরিবারের সদস্যদের অনধিকারচর্চা

৪) ক্যারিয়ার নিয়ে সমস্যা

৫) অতিরিক্ত চাহিদা

৬) বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক

■ অধ্যায়—২৬ : পরিবার পরিকল্পনা—Family Planning — ১৪২

✪ পরিবার পরিকল্পনার ভাগসমূহ

১) সাময়িক পদ্ধতিসমূহ

ক) সেফ পিরিয়ড

খ) কনডম

গ) পিল

ঘ) হনজেকশন
ঙ) আইইউডি
২) স্থায়ী পদ্ধতসমূহ
ক) ভ্যাসেকটমি বা পুরুষদের বন্ধ্যাত্বকরণ
খ) টিউবেকটমি বা লাইগেশন বা নারীদের বন্ধ্যাত্বকরণ
✪ বাচ্চা নেওয়ার আগে করণীয়
➢ মানসিক প্রস্তুতি
➢ শারীরিক প্রস্তুতি
➢ যে সকল টিকা দিতে হবে
➢ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে
➢ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে না

■ **অধ্যায়—২৭ : কীভাবে সংসারকে সুন্দর করবেন — ১৫১**
✪ পারিবারিক বন্ধন
✪ সংসারে সুখ শান্তি না আসার কিছু কারণ
✪ স্ত্রীকে খুশি রাখার সেরা ১১ কৌশল
✪ বিবাহিত নারী যৌন জীবনে কী প্রত্যাশা করে
✪ কেন নারী যৌন জীবনে সুখী হচ্ছে না?
✪ স্বামীর ওপর স্ত্রীর হকসমূহ
✪ স্ত্রীর ওপর স্বামীর হকসমূহ
✪ নারী, পুরুষের জীবনে হয় ভিটামিন না হয় টক্সিন (বিষ)
✪ Sexual Secrets - যৌন গোপনীয়তা

■ **অধ্যায়—২৮ : দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার জন্য করণীয় — ১৬১**
✪ লাভ ল্যাংগুয়েজসমূহ —Love language
১) Physical Expression—বাহ্যিক ভঙ্গিমা
২) পরস্পরের কাজে সহযোগিতা
৩) উপহার বা হাদিয়া
৪) সময় ভাগাভাগী করে নেওয়া

(৫) ফিজিক্যাল কন্ট্যাক্ট ও সাংকেতিক ভাষা

✪ স্বামী-স্ত্রীর মিলন কি শুধুমাত্র তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দেয়?

■ অধ্যায়—২৯ : রোগীর প্রশ্ন—ডাক্তারের পরামর্শ — ১৬৭

✪ হস্তমৈথুনের কারণে দ্রুত বীর্যপাত—সমাধান

✪ কম বয়সি স্ত্রীর সাথে সহবাসের নিয়ম

✪ সমকামী স্ত্রীর যৌন চাহিদা কম

✪ লিঙ্গ মধ্যরাতে অনেক শক্ত হওয়া

✪ স্ত্রীর যৌনাঙ্গে মুখ দেওয়া

✪ কনডম ছাড়া প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি কমানোর উপায়

✪ হস্তমৈথুনের কারণে লিঙ্গ ছোটো হয়ে গেছে

✪ ঔষধ সেবন ছাড়া দীর্ঘ সময় সহবাস করার উপায়

✪ স্ত্রীর অর্গাজম না হওয়া

✪ অণ্ডকোষ পেটের মধ্যে

✪ প্রবাসীর যৌন সমস্যা

✪ সমবয়সি বিয়েতে সুবিধা অসুবিধা

✪ স্বামী-স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ একই

✪ লিঙ্গ দিয়ে সাদা পিচলা পানি বের হওয়া

✪ স্ত্রীর পূর্বে প্রেমের সম্পর্ক ছিল

✪ স্ত্রীর উত্তেজনা আসে না

✪ সমকামী হয়ে যাওয়া

✪ সন্তান হওয়ার পর যৌন চাহিদা কমে যাওয়া

■ অধ্যায়—৩০ : বাস্তব জীবনে ঘটে যাওয়া চমৎকার ঘটনা — ১৮৪

✪ এক রাতের গল্প

✪ এভাবে মরলেও সুখ

✪ দেহ দুটি কিন্তু হৃদয় এক

✪ যে ভালোবাসা অমর হয়ে থাকবে

✪ তোমার ছিলাম, তোমারই থাকব

✪ একদিন শাশুড়ি

অধ্যায়—০১

পুরুষাঙ্গ

✪ পুরুষাঙ্গের সাইজ :

আমি এ যাবত খুব কম লোকই পেয়েছি, যারা তাদের বিশেষ অঙ্গের আকার বা সাইজ নিয়ে সন্তুষ্ট! এটা ঠিক যে—কল্পনার জগত আর বাস্তবতা এক নয়। নারীরাও বর্তমানে বিবাহের আগে বিভিন্ন পুরুষের সাথে অবাধ মেলামেশা করে বিয়ের পর স্বামীর লিঙ্গ দেখে হতাশ হয়ে যায়! আবার এর পেছনে পর্নো সিনেমা, বান্ধবী, আত্মীয়-স্বজনের মুখরোচক গল্প ইত্যাদিকে দায়ী করা হয়।

মোটামুটি বাঙালিদের মধ্যে সিংহভাগ মানুষের পুরুষাঙ্গের আকার মাঝারি। খুব কম মানুষেরই বড়ো আকারের হয়। আর এখানেই ঘটে বিপত্তি, অন্যের সাথে তুলনা করে চরমভাবে হতাশায় ভুগতে থাকে। অনেকেই মনে করে, লম্বা পুরুষের লিঙ্গ বড়ো হয়ে থাকে, কিন্তু এটা ভুল ধারণা। তবে এখানে উল্লেখ্য যে, পুরুষের উচ্চতা যেমন কম-বেশি হয়, ঠিক তেমনই তাদের লিঙ্গের সাইজ ও পুরুত্ব কম-বেশি হয়ে থাকে।

আমাদের দেশে পুরুষের গড় উচ্চতা ধরা হয় ৫.৩-৫.৮ ফিট। একইভাবে লিঙ্গের সাইজ শক্ত অবস্থায় ৩-৬ ইঞ্চির মধ্যে থাকে। ৪+ ইঞ্চি বেশিরভাগ পুরুষের লিঙ্গ, ৫+ ইঞ্চি আরও কম, ৬+ ইঞ্চিও আছে; তবে এদের সংখ্যা একেবারেই কম। কারও লিঙ্গের সাইজ ৩-৬ ইঞ্চির মধ্যে থাকলে, সেটি ঠিক আছে। এরপরও যারা হতাশাই ভোগে, তারা আসলে মানসিক রোগী!

এখন কথা হচ্ছে, যাদের লিঙ্গের সাইজ বেশি বড়ো, তারা কি দাম্পত্য জীবনে বেশি সুখী?

সহজ উত্তর হলো— সবাই সুখী না। লিঙ্গের সাইজ বড়ো হলেই যে যৌন সুখ বেশি দিতে পারবে, এটি ভুল ধারণা। যৌন সুখ কম বা বেশি নির্ভর করে মূলত কে কত ভালোভাবে সহবাস করছে, তার ওপর।

✪ Penis বা পুংলিঙ্গকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

লিঙ্গের সাইজ দুই ধরনের হয়ে থাকে। নিচে বিস্তারিত দেওয়া হলো—

১) Grower :

এটি হচ্ছে সেই ধরণের লিঙ্গ, যা অনুত্তেজিত অবস্থায় (Flaccid) খুবই ছোটো থাকে, কিন্তু উত্তেজিত হলে আগের চেয়ে আকৃতি ৭ থেকে ৮ গুণ বৃদ্ধি লাভ করে। এই লিঙ্গ অনুত্তেজিত অবস্থায় আধা ইঞ্চি থেকে ১ ইঞ্চি থাকে।

লিঙ্গে রক্ত চলাচল এবং টেস্টোস্টেরন হরমোন শরীরে পর্যাপ্ত থাকলে, লিঙ্গ সতেজ থাকে। একজন নারীকে যৌন সুখ দেওয়ার জন্য ৩ ইঞ্চি লিঙ্গও যথেষ্ট। তাই যারা নিজের লিঙ্গ একেবারেই ছোটো মনে করে এতদিন হতাশাই ভুগেছেন, তারা এবার হতাশা থেকে বেরিয়ে আসুন।

২) Shower :

এটি হচ্ছে সেই ধরণের লিঙ্গ, যা অনুত্তেজিত অবস্থায় তেমন ছোটো হয় না, আবার উত্তেজিত অবস্থায় আগের চেয়ে তেমন একটা বড়োও হয় না। মোটামুটি সবসময় একই আকৃতির থাকে। তাই এসব লিঙ্গকে সবসময় বড়োই দেখায়।

পুরুষের লিঙ্গের সাইজ ছোটো-বড়ো যেমন হয়, ঠিক নারীর যোনিপথের গভীরতাও কম-বেশি হয়। লিঙ্গের সাইজ ছোটো হলে সহবাসের আসনের বৈচিত্র্যতা আনলে নারীর অর্গাজম বা যৌনসুখ সহজ হয়ে যায়।

✪ লিঙ্গের সাইজ ছোটো মানেই কি সব শেষ? :

এক ধরনের সমস্যা প্রায়ই শোনা যায়। বিশেষ অঙ্গ এত ছোটো! এটাকে কীভাবে বড়ো করে তোলা যায়? যৌন বিজ্ঞানী সিগময়েড ফ্রয়েডের মতে, 'এটা মূলত আপেক্ষিক। যখন একজন অন্যজনের সাথে তুলনা করে, তখন হীনমন্যতায় ডুবে যায়।'

স্ত্রীদের অভিযোগের তুলনায় পুরুষের নিজেরই নিজের প্রতি বেশি অভিযোগ থাকে। তবে কিছু সময় সমস্যা হতে পারে, এটা খুবই কম। এর সমাধান অনেকভাবেই করা যায়। অনেক নারীই পছন্দ করে—স্বামীর ভালোবাসা, কেয়ারিং, মনোযোগ আকর্ষণ, স্ত্রীর প্রতি খেয়াল রাখা, সময় দেওয়া ইত্যাদি।

কিনসে ইন্সটিটিউট সেক্স, রিপ্রোডাকশন, জেন্ডার ইত্যাদি গবেষণার আর্টিকেলের এক জায়গায় তুলে ধরেছে, 'অনেক সময় দীর্ঘ লিঙ্গের জন্য অনেক নারীরই অসুবিধা হয়, যেটা অনেক সময় নারীরা প্রকাশ করে না। অর্গাজমের জন্য লিঙ্গ খুব দীর্ঘ হতে হবে, এমন নয়।'

পুরুষাঙ্গ শক্ত অবস্থায় ৩ থেকে ৬ ইঞ্চির মধ্যে হলেই যথেষ্ট। নারীর যোনিপথ সাধারণত ২.৩-৩.৫ ইঞ্চি পর্যন্ত হয়ে থাকে।

সামাজিক কারণে বা স্ত্রীর তৃতীয় পক্ষের সাথে সম্পর্ক থাকার কারণে ডিভোর্স হয়ে যায়। তখন যাওয়ার সময় অনেক স্ত্রী কোনো সত্য অভিযোগ না করতে পেরে স্বামীকে ছোটো করার উদ্দেশ্যে 'বিশেষ অঙ্গ ছোটো' এমন অভিযোগ তোলে। তবে এই অভিযোগ বেশিদিন টেকে না। কোনো না কোনো সময় সত্যটা প্রকাশ পায়।

✪ যাদের লিঙ্গের সাইজ ছোটো, তাদের জন্য করণীয় :

১) বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মানুষ তার মানসিক হীনমন্যতার কারণে নিজের লিঙ্গকে ছোটো মনে করে। তাদের জানা উচিত যে, একজন নারীকে যৌন সুখ দেওয়ার জন্য ৩ ইঞ্চি পুরুষাঙ্গই যথেষ্ট।

২) বিভিন্ন জায়গায় চমকপ্রদ বিজ্ঞাপন দেখে নিজে চরমভাবে বিভ্রান্ত হয়, যার শতভাগ বিজ্ঞাপনই মিথ্যা বা বানোয়াট।

৩) যারা দীর্ঘদিন ধরে লিঙ্গের আকৃতি নিয়ে মানসিক কষ্টে আছেন, তাদের উচিত সরাসরি চিকিৎসকের কাছে যাওয়া এবং ফিটনেস পরীক্ষা করা। চিকিৎসকই একমাত্র সঠিক তথ্য দিতে পারবেন, আপনার লিঙ্গের সাইজ ঠিক আছে কিনা।

৪) লিঙ্গের সঠিক মাপ ধরা হয়— শক্ত বা উত্থান অবস্থায় ৩ থেকে ৬ ইঞ্চির। যার গড় ৪.৫ ইঞ্চি। তাই আপনার লিঙ্গের সাইজ যা-ই হোক না কেন, নিজেকে দুর্বল করবেন না।

৫) আপনার লিঙ্গের সাইজ ঠিক থাকার পরেও ডিপ্রেশনে থাকার মানে আপনার মানসিক সমস্যা আছে। তাই সচেতন হতে হবে।

৬) সহবাসের সময় বিভিন্ন আসনে মিলন করলে নারীর অর্গাজম নিশ্চিত করা যায়। তাই বিভিন্ন আসনে সহবাস করুন। আপনার বেড পার্টনার পরিতৃপ্ত হচ্ছে কিনা, তা খতিয়ে দেখুন।

৭) আকৃতি একটু ছোটো হলেও নারীকে পরিপূর্ণ তৃপ্তি দেওয়া সম্ভব। হতাশ না হয়ে বুকে সাহস রাখুন। এটি মনে রাখুন যে, আপনি পারবেনই।

৮) আকৃতি নিয়ে মাথা না ঘামিয়ে সহবাসের সময় বৃদ্ধি নিয়ে চেষ্টা করুন। প্রতিদিন কিছু কিছু সময় বাড়ানোর চেষ্টা করুন। ১ মিনিটকে ২ মিনিটে নিয়ে যান। পরের দিন ২ মিনিটকে ৩ মিনিটে নিয়ে যান। তারপর ৪ মিনিট। এভাবে আস্তে আস্তে বৃদ্ধি করার চেষ্টা করুন।

৯) ফোরপ্লেতে দক্ষ হোন এবং সময় নিয়ে করুন।

১০) সর্বশেষ এটা মনে রাখুন, বিখ্যাত যৌন বিজ্ঞানী আলফ্রেড কিনসের মতে, 'শুধুমাত্র ক্লাইটোরিস, জি-স্পটে ম্যাসেজ করেও সত্তরজন নারীকে যৌন সুখ দেওয়া সম্ভব।'

✪ লিঙ্গের আগা মোটা, গোড়া চিকন, এটি কি কোনো সমস্যা :

লিঙ্গের আগা মোটা এবং গোড়া চিকন—এটা কোনো রোগই না। কিছু কবিরাজ বা হাতুড়ে ডাক্তার এটিকে রোগ হিসেবে অপপ্রচার করেছে। ফলে, অনেকের মনে একটি ভুল ধারণা হয়েছে যে, লিঙ্গের আগা মোটা এবং গোড়া চিকন হওয়া মানেই যৌন জীবনে সুখী হওয়া যাবে না।

এসব অপপ্রচার করেই অসাধু কবিরাজেরা বিভিন্ন তেল বা মালিশ বিক্রি করে টাকা হাতিয়ে নেয়, অথচ কোনো তেল বা মালিশ লিঙ্গের চিকন গোড়া মোটা করতে পারে না আবার মোটা মাথাও চিকন করতে পারে না। তবে আমরা যেমন শরীরের ত্বক সতেজ রাখার জন্য অলিভ অয়েল বা সরিষার তেল কিংবা অন্যান্য প্রসাধনী ব্যবহার করে থাকি, ঠিক তেমনই পুরুষাঙ্গ সতেজ রাখার জন্য মালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে; তবে সেটি অবশ্যই যৌন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী হতে হবে।

মনে রাখবেন, গোড়া চিকন এবং আগা মোটা বা বাঁকা পুরুষাঙ্গ যৌনমিলনে কোনো সমস্যার সৃষ্টি করে না। পুরুষাঙ্গটি নিয়ন্ত্রণ করুন। একমাত্র স্ত্রী ছাড়া আর কোথাও ব্যবহার করবেন না। স্ত্রী ছাড়াই পুরুষাঙ্গ দাঁড়িয়ে যায়, এমন কোনো কাজ, যেমন—বেগানা নারীর দিকে তাকানো, অশ্লীল সাহিত্য পড়া, কম্পিউটার বা মোবাইলে খারাপ ভিডিও দেখা থেকে বিরত থাকুন। ৪০ দিনের মধ্যে পুরুষাঙ্গের গোড়ার চুল কাটুন। আপনার যৌন স্বাস্থ্যের দিকে নজর রাখুন। এটাও আপনার শরীরেরই অংশ। সুস্থ থাকুন, সুন্দর থাকুন এবং সুখী আনন্দময় যৌনজীবন উপভোগ করুন।

✪ লিঙ্গ বাঁকা থাকলে করণীয় :

অনেকের 'লিঙ্গ বাঁকা' সমস্যাটি দেখা যায়; তবে বেশিরভাগের ক্ষেত্রে সমস্যাটা সাময়িক। যারা হস্তমৈথুন করে, তাদের অনেকেই একটি হাত দিয়ে বারবার হস্তমৈথুনের করে। ফলে লিঙ্গ যেকোনো একদিকে বাঁকা হয়ে যায়। তবে সমস্যাটি সাময়িক। হস্তমৈথুন ছেড়ে দিলে এ সমস্যাও দূর হয়ে যেতে পারে।

তবে এখানে এই সাময়িক বাঁকা লিঙ্গ নিয়ে আলোচনা করছি না। এখানে আলোচনা করা হবে, এমন ধরনের লিঙ্গের বক্রতা নিয়ে, যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আজীবনই রোগীকে বয়ে বেড়াতে হয়; যদি সময়মতো চিকিৎসা না করানো হয়। এই সমস্যাকে বলে, 'পেয়রনিস ডিজিস'।

আমাদের দেহের কোনো অংশ যদি কেটে যায়, তাহলে দেখা যায়, কিছুদিনের মধ্যেই সেই জায়গায় নতুন করে চামড়া হয়ে যায়। এর কারণ হলো, কোনো জায়গা কেটে গেলে, সেখানে স্কার টিস্যু ও কোলাজেন জমা হয়ে নতুন চামড়ার সৃষ্টি করে। কিন্তু লিঙ্গে কিছু ক্ষেত্রে অজানা কারণে কোনো কাটা ছাড়াই স্কার টিস্যু জমা হতে পারে। ফলে লিঙ্গ বাঁকা হয়ে যেতে পারে। এই সমস্যা হলে অবশ্যই ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। কারণ স্কার টিস্যু যতই বাড়বে, ততই লিঙ্গ আরো বাঁকা হয়ে যাবে।

অনেক সময় এই স্কার টিস্যু ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে। তাই দেরি না করে অবশ্যই একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

◆ প্রতিকার :

এই রোগের প্রতিকার নেই! যদি কারো মাঝে এই রোগ দেখা দেয়, তাহলে সম্ভাবনা আছে যে, তার পরবর্তী প্রজন্মের মাঝেও এই রোগটি দেখা দিতে পারে। সেজন্য এই ধরনের সমস্যা দেখা দিলেই দেরি না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া খুব জরুরি।

◆ চিকিৎসা :

এই সমস্যার বিভিন্ন ধরণের চিকিৎসা রয়েছে; তবে সেক্ষেত্রে রোগীর সমস্যার মাত্রা, বয়স ইত্যাদি দেখে বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। ইন্ট্রালেশনাল ইনজেকশন, অ্যামিনোবেনজোয়াট পটাশিয়াম, সার্জারিসহ আরো কিছু চিকিৎসা বর্তমানে আছে। তাই এ ধরনের সমস্যা দেখা দিলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়ার পরামর্শ রইল।

✪ অণ্ডকোষ থলি ঝুলে যাওয়া কি কোনো রোগ :

সাধারণত অণ্ডকোষ থলি ঝুলে যাওয়া কোনো রোগ নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় গরমকালে অণ্ডকোষ থলি ঝুলে যেতে পারে। এতে প্রতিনিয়ত শুক্রাণু তৈরি হয়, যা অতিরিক্ত তাপমাত্রায় বাঁচতে পারে না। ফলে গরমের দিনে পেটের থেকে একটু নিচে ঝুলে থাকে। আর শীতকালে অতিরিক্ত ঠান্ডা থেকে পরিত্রাণের জন্য পেটের কাছাকাছি চলে আসে। ফলে শীতকালে ছোটো দেখায়।

এছাড়া হার্ড্রোসিল, হিমোসিলসহ বিভিন্ন রোগেও ঝুলে যেতে পারে। কোনো রোগের কারণে ঝুলে গেলে তা সবসময় ঝুলে থাকবে। এই ধরণের সমস্যা দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

✪ লিঙ্গের যত্নে করণীয় :

পুরুষাঙ্গ একজন পুরুষের জন্য খুবই মূল্যবান একটি অঙ্গ। তাই এই অঙ্গের যত্নের ব্যাপারে সচেতন থাকা প্রত্যেকেরই উচিত। কারণ একবার এটিতে রোগ বাঁধিয়ে ফেললে তা সারিয়ে তোলা খুবই কষ্টের হয়ে ওঠে। এমনকি অঙ্গটি গোপন জায়গায় হওয়ায়, কারো কাছে বলতেও দ্বিধাবোধ চলে আসে। তাই লিঙ্গের যত্নে কী কী করা উচিত, তার কিছু পরামর্শ নিচে দেওয়া হলো–

➲ খুব বেশি দরকার না হলে জিন্স বা মোটা প্যান্ট পরা থেকে বিরত থাকতে হবে।

➲ যে সময়টুকু বাসায় থাকবেন, চেষ্টা করবেন লুঙ্গি, সুতি কাপড়ের ট্রাউজার বা ঢিলেঢালা কাপড় পরার। এতে করে লিঙ্গের আশেপাশে ঘামাচি বা খাজলি হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে।

➲ প্রতিদিন গোসল করবেন; তবে লিঙ্গে ও এর আশেপাশে সাবান লাগানোর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ক্ষারযুক্ত সাবান পরিহার করবেন। সাবান লাগালে অণ্ডকোষসহ চারপাশে চামড়া শুষ্ক হয়ে যায়।

➲ প্রতিদিন ২-৩ বার লিঙ্গের আশেপাশে পানি দিয়ে ধৌত করতে পারেন। পানি দিয়ে ধোয়ার পরে কাপড় দিয়ে পানি মুছে ফেলুন।

➲ অনেকেহ লিঙ্গের চারপাশে পাউডার, পারফিউম ইত্যাদি ব্যবহার করে থাকেন। ভুলেও এ কাজ করা যাবে না। এতে লিঙ্গের চামড়ায় মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।

➲ ভাজাপোড়া, প্রসেসড ফুড খাওয়া এড়িয়ে চলুন। বেশি বেশি শাক-সবজি, ফলমূল খাওয়ার চেষ্টা করুন।

➲ পর্যাপ্ত পানি পান করুন। ইউরিন ইনফেকশন হবে না।

➲ ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত লিঙ্গে কোনো পাউডার, ক্ষারযুক্ত সাবান বা প্রসাধনী ব্যবহার করবেন না। গোপনাঙ্গের ত্বক অত্যন্ত নাজুক ও পাতলা হওয়ার কারণে সহজেই ইনফেকশন হতে পারে। সুতরাং সাবধান থাকুন।

অধ্যায়—০২

যৌন উত্তেজনা

যৌন উত্তেজনা আসে মূলত পঞ্চইন্দ্রিয়-এর মাধ্যমে। নিচে মাধ্যমগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়া হলো—

১) চোখের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে :

এমন কিছু দেখা—যার কারণে মনে, শরীরে কাম-বাসনা তৈরি হয়; তবে ব্যক্তি বিশেষে এটা ভিন্ন। কারও কারও সামান্য উত্তেজক কিছু দেখলেই লিঙ্গ শক্ত হয়ে যায়, আবার অনেকেই পর্নো সিনেমা, নারীর সাথে মিলনে, ঔষধেও লিঙ্গ শক্ত হয় না!

২) স্পর্শের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে :

অনেকেরই দেখলে বা চিন্তা করলে লিঙ্গের শীতলতা দূর হয় না; তবে স্পর্শ বা টাচ লাগলে দারুণভাবে কাজ করে। এখানে স্নায়ুর মাধ্যমে উদ্দীপনা মস্তিষ্কে এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

৩) কান বা শ্রবণ শক্তির মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে :

অনেকেই যৌন উত্তেজক কথা বা গল্প শুনে বেশ উত্তেজিত হয়ে যায়। অনেকের নারীর বিভিন্ন অঙ্গের বর্ণনা শুনে, নারী কণ্ঠ শুনেও উত্তেজনা তৈরি হয়।

৪) নাক বা ঘ্রাণের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে :

কিছু সুগন্ধিতে অনেকের মধ্যে কাম-বাসনা জেগে ওঠে। আবার নারী দেহের সুবাসও অনেকের কাম-বাসনা তৈরি করতে পারে।

৫) মস্তিষ্কের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে :

যৌন উত্তেজক ভাবনা বা কল্পনার মাধ্যমে লিঙ্গের উত্থান হয়। দেহের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যাপারে কল্পনা করলেও উত্তেজনা তৈরি হতে পারে।

এগুলো সবই স্বাভাবিক; তবে অনেকেরই এর ব্যতিক্রম দেখা যায়। কিছু ক্ষেত্রে সেটা নরমাল বা আবার অনেক ক্ষেত্রে অ্যাবনরমাল বা পারভার্টেড। তবে যাদের শারীরিক সমস্যা ব্যাপক, তাদের এর কোনো উপায়ে উত্তেজনা তৈরি হয় না।

অধ্যায়—০৩

স্বপ্নদোষ

স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নের সঙ্গে 'দোষ' শব্দটি যুক্ত থাকলেও মূলত এটি দোষ নয়; বরং স্বাভাবিক ঘটনা। তাই এতে গুনাহ নেই। স্বপ্নদোষকে নৈশকালীন নির্গমন, ভেজাস্বপ্ন, নিদ্রারতি, যৌন স্বপ্ন, সিক্ত স্বপ্ন, ঘুমন্ত রাগমোচন বা নৈশপতন নামেও অভিহিত করা হয়। ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সি ছেলে কিংবা মেয়েদের ঘুমন্ত অবস্থায় মনের অজান্তেই উত্তেজিত হয়ে বীর্যপাত হয়ে যায়। তবে ছেলেদের লিঙ্গ উত্থান ছাড়াও অনেক সময় স্বপ্নদোষ হতে পারে। সাধারণত এটি বয়ঃসন্ধিকালে অথ্যাৎ ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সি ছেলে-মেয়েদের সবচেয়ে বেশি ঘটে থাকে। আবার কারো ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধিকালের দীর্ঘ সময় অতিবাহিত হওয়ার পরেও স্বপ্নদোষ হতে পারে।

সাধারণত স্বপ্নদোষ শরীরের জন্য ক্ষতিকর না হলেও এর পরিমাণ যখন বেড়ে যায়, তখন এটি শরীরের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে। তাই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষজনিত সমস্যার শুরুর দিকেই জীবনযাপনে কিছু পদ্ধতি অনুসরণ করলে এর থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যেতে পারে।

✪ স্বপ্নদোষ কেন হয় :

বীর্য মানবদেহের একটি অমূল্য বস্তু, কিন্তু তা দেহের ভেতরে থেকে গেলে ক্ষতিকর। তাই নিয়ম হলো— বীর্য স্বাভাবিক ও প্রকৃতিগতভাবে দেহ থেকে যথা সময়ে নির্গত হয়ে যায়। স্বপ্নদোষের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে— লিঙ্গের দুর্বলতা, উত্তেজক সিনেমা দেখা, হস্তমৈথুন করা, বীর্যের ঘনত্ব কমে যাওয়া, রাতে

ঘুমাতে যাওয়ার আগে যৌন উত্তেজনাকর আলাপ আলোচনা করা; কিংবা অশ্লীল কোনো দৃশ্যের কল্পনা করা উল্লেখযোগ্য।

বিশ্ববিখ্যাত যৌন গবেষক আলফ্রেড কিনসে তার গবেষণায় দেখেছেন যে, ঘনঘন হস্তমৈথুন এবং ঘনঘন স্বপ্নদোষ একে অপরের সাথে সম্পর্কযুক্ত। যারা অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করে থাকেন, তাদের ক্ষেত্রে স্বপ্নদোষ খুব কম হয়। অন্যদিকে যাদের ঘন ঘন স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে, তারা কম হস্তমৈথুন করেন।

বীর্য বেশি হলে তা তরল হয়ে স্খলন হবে, এটাই প্রকৃতির নিয়ম। অতএব স্বপ্নদোষে বীর্যক্ষয় হয়ে সে ধ্বংস হয়ে যাচ্ছে, এমন দুশ্চিন্তা করে নিজেকে দুর্বল করা উচিত নয়। অবশ্য অতিরিক্ত মাত্রায় স্বপ্নদোষ হলে চিন্তার কারণ বটে। তাই অতিরিক্ত হলে বিশেষ কিছু নিয়ম মেনে চলে তা নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন।

✪ ছেলেদের মতো মেয়েদেরও কি স্বপ্নদোষ হয় :

এক কথায় উত্তর হলো— হ্যাঁ, ছেলেদের মতো মেয়েদেরও স্বপ্নদোষ হয়। কখনও কখনও এর ফলে অর্গাজম হতে পারে; তবে সবসময় যে অর্গাজম হবেই, তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। তবে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের ক্ষেত্রে বীর্যের পরিমাণ কম থাকে, ফলে ছেলেদের মতো কাপড় একেবারে ভিজে না গিয়ে কিছুটা ভিজে যেতে পারে। তবে বেশি হোক বা কম হোক অবশ্যই গোসল করে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হতে হবে।

সকলের জীবনেই যে স্বপ্নদোষ আসবে, তার কোনো নিশ্চয়তা নেই; তবে এলেও একে রোগ ভাবার কিছু নেই। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের একটি অংশ বলেই ধরে নিতে হবে। তবে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হতে থাকলে সেটিকে রোগ হিসেবে ধরে নিয়ে চিকিৎসা করাতে হবে।

✪ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষে ক্ষতিকর দিকসমূহ :

স্বপ্নদোষ প্রকৃতপক্ষে দোষের কিছু না হলেও এটি যখন অতিরিক্ত হতে থাকবে, তখন শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করে থাকে। অত্যধিক স্বপ্নদোষের কারণে মানবদেহে যে সকল ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে, সেগুলো হলো—

> রাতে ঘুম না আসা
> মাথাব্যথা
> শারীরিক অবসাদ
> চোখে কম দেখা
> দুর্বল যৌন ক্ষমতা
> ঝিমুনি
> স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া
> শারীরিক দুর্বলতা
> বীর্যের সাথে মূত্রত্যাগও হতে পারে
> লিঙ্গের শিথিলতা
> বীর্য পাতলা হয়ে যাওয়া
> ক্ষুধা কমে যাওয়া
> কাজে অমনোযোগ
> বন্ধ্যাত্ব
> হাঁটুতে কিংবা শরীরের গিরায় গিরায় ব্যথা করা
> লিঙ্গের বক্রতা। ইত্যাদি।

✪ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তির সেরা ১২ উপায় :

স্বাভাবিকের তুলনায় যদি অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে, তাহলে এটি বন্ধ করার জন্য তাৎক্ষণিক ব্যবস্থাগ্রহণ করতে হবে। কারণ এটি দীর্ঘদিন পুষে রাখলে সমস্যা আরো জটিল হতে পারে। তাছাড়া এই সমস্যা দীর্ঘদিন চলতে থাকলে বিবাহিত জীবনে অনেক বেশি ক্ষতি হবে। নিম্নে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ বন্ধ করার ১২টি সেরা উপায় উল্লেখ করা হলো—

১) মানুষ সারাদিন যা করে বা ঘুমানোর আগে যা চিন্তা করতে করতে ঘুমায়, রাতে সেই বিষয়ে স্বপ্ন দেখার সম্ভবনা বেশি থাকে। তাই ঘুমানোর আগে যৌন উত্তেজনামূলক কোনো ছবি অথবা ভিডিও দেখা যাবে না।

২) যোন উত্তেজনামূলক কোনো বই পড়া যাবে না। সম্ভব হলে ঘুমানোর আগে ধর্মীয় কোনো বই পড়া বা জিকির করা কিংবা কুরআন তেলাওয়াত শুনতে শুনতে ঘুমিয়ে যাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

৩) হস্তমৈথুনের অভ্যাস থাকলে, তা যত দ্রুত সম্ভব পরিহার করতে হবে।

৪) নিষ্ক্রিয় মানুষেরা সাধারণত বেশি স্বপ্নদোষের শিকার হয়। তাই কাজের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে এই ধরণের সমস্যা থেকে মুক্ত থাকা যেতে পারে।

৫) ঘুমানোর আগে প্রস্রাব করে ঘুমানোর অভ্যাস করতে হবে।

৬) দুঃশ্চিন্তা স্বপ্নদোষ বাড়িয়ে দেয়। তাই শান্ত ও নিরপেক্ষ থাকার চেষ্টা করুন।

৭) সারাদিন বিপরীত লিঙ্গের প্রতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পরিহার করে চলতে হবে।

৮) তুলশিপাতার রস মেশানো চা, স্বপ্নদোষ কমাতে সাহায্য করে।

৯) যে সকল খাবার রক্তচাপ বাড়ায়, সে সব খাবার রাতে খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

১০) রাতে যাদের ভালো ঘুম হয় না, তারা ভালো ঘুম হওয়ার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ মতো ঔষধ সেবন করতে পারেন।

১১) নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। শারীরিক ফিটনেস খুব সহজেই স্বপ্নদোষের পরিমাণ কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

১২) খাদ্যাভ্যাসে কিছুটা পরিবর্তন আনতে হবে। রাতে ঘুমানোর আগে ভারী খাবার খাওয়া যাবে না।

আশা করা যায়, ওপরে উল্লেখিত পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করলে সহজেই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারবেন। এরপরও যদি অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ-এর সমস্যা সমাধান না হয়; তবে যত দ্রুত সম্ভব যৌন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। কারণ, অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ এক ধরনের রোগ, যা লুকিয়ে রাখলে নিজের ভয়ংকর ক্ষতি হতে পারে। এমনকি সময়মতো চিকিৎসা না করালে যৌনাঙ্গ পঙ্গু হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

হস্তমৈথুন

হস্তমৈথুন এমন একটি যৌনক্রিয়া, যাতে একজন ব্যক্তি একা একাই যৌনসুখ অর্জনের চেষ্টা করে। এই নেশা একবার কাউকে পেয়ে বসলে, তা ত্যাগ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়ে। এতে সাময়িক সুখ লাভ করা গেলেও এর ক্ষতিকর প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হয়। অশ্লীল ভিডিও বা পর্নো ভিডিওর সাইটগুলোতে ভিজিট করা সহজ হওয়ায়, তরুণ-তরুণীদের মাঝে দিন দিন হস্তমৈথুনের মাত্রা বেড়েই চলেছে, যা খুবই হতাশার।

✪ হস্তমৈথুনে যে সকল মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে :

সুখের আশায় মানুষ হস্তমৈথুন করলেও, এটি আসলে প্রকৃত সুখ নয়। কারণ প্রকৃত যৌনসুখ লাভ করার সেরা উপায় হলো, নারী পুরুষের যৌনমিলন। তাই যারা সঠিক পথ বাদ দিয়ে ভুল পথে যৌনসুখ লাভ করতে চান, তারা নিজেরই ক্ষতি করেন। অতিরিক্ত হস্তমৈথুন একসময় যৌনজীবন বিপর্যস্ত করে তোলে। এমনকি হস্তমৈথুনের কারণে যৌনাঙ্গ পঙ্গু হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও থাকে। নিচে অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে যেসকল ক্ষতি হতে পারে, তা তুলে ধরা হলো—

১) দ্রুত বীর্যপাত হওয়া।

২) বীর্য পাতলা হয়ে যাওয়া এবং নিয়ন্ত্রণে রাখতে না পারা।

৩) কারও কারও ধাতু রোগ বা অল্প উত্তেজনায় কাপড় নষ্ট হয়ে যায়।

৪) স্মরণশক্তি কমে যায়।

৫) মুখের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে যায় এবং বার্ধক্যের ছাপ ফুটে ওঠে।

৬) দৃষ্টিশক্তি কমতে থাকে।

৭) হৃদস্পন্দন বেড়ে যায় এবং অল্পতেই হাঁপিয়ে ওঠে।

৮) কোনো কাজে মন বসে না।

৯) প্রসাবের রাস্তায় ইনফেকশনজনিত জটিলতা, ঘনঘন প্রসাব।

১০) লিঙ্গ দুর্বল ও নিস্তেজ হয়ে পড়ে।

অতিরিক্ত বলতে, নেশার মতো হয়ে যাওয়া। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে যে পরিমাণ শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতার শিকার হয়, অনেকেই সেই পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার খেতে পারে না। এভাবে দীর্ঘদিন চলতে থাকলে একসময় ভয়ংকর সমস্যা দেখা দেয়। যৌনশক্তি শূন্যের কোঠায় চলে যেতে থাকে। হস্তমৈথুন একদিকে যেমন কবিরা গুনাহ, অন্যদিকে যৌবন ধ্বংসকারক। এজন্য এই খারাপ অভ্যাস থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখুন।

✪ হস্তমৈথুনের ব্যাপারে শরীয়াহ কী বলে :

অত্যন্ত স্বভাবজাত ও বাস্তবসম্মত একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনাদর্শের নাম হলো ইসলাম। এই ধর্মে মানুষের জীবনের প্রতিটি সমস্যার সু-স্পষ্ট সমাধান দেওয়া হয়েছে। সে হিসেবে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতায়ালা মানুষকে তার জৈবিক বাসনা পূর্ণ করার পদ্ধতি নির্ধারণ করে দিয়েছেন– 'এবং যারা নিজেদের যৌনাঙ্গকে সংযত রাখে; তবে তাদের স্ত্রী ও মালিকানাভুক্ত দাসীদের ক্ষেত্রে সংযত না রাখলে তারা তিরস্কৃত হবে না। অতঃপর কেউ এদেরকে ছাড়া অন্যকে কামনা করলে তারা সীমালংঘনকারী হবে।' — সূরা আল মুমিনূন : ৫, ৬ ও ৭

তবে এই সমাধানের সবকিছু কারো কারো কাছে ভালো নাও লাগতে পারে। যাদের ঈমান দুর্বল বা যারা ঈমানহারা, তারা আল্লাহর সকল বিধান মেনে চলতে পারবে না। তবে কারো জন্য তো আর আল্লাহর বিধান পরিবর্তন হবে না। আল্লাহর দেওয়া নির্দেশনার বাইরে গিয়ে কেউ যদি যৌনসুখ লাভ করতে চায়, তাহলে সে অপরাধী হবে।

হস্তমৈথুন এমন একটি কাজ, যার অর্থ নিজেকে কলুষিত করা। এটা একটা জঘন্য পাপবোধযুক্ত কাজ। হস্তমৈথুন এমনই গোপনীয় পাপ, যা মানুষ চোরের মতো চুপিসারে করে এবং প্রকাশ করতে লজ্জাবোধ করে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন— 'উত্তম চরিত্র হলো পূর্ণ। আর যে কাজ তোমার মনে খটকা সৃষ্টি করে এবং লোকের কাছে প্রকাশ হওয়াকে তুমি পছন্দ করো না, তা হলো পাপ।'

— মুসলিম, মিশকাত

নিশ্চয়ই হস্তমৈথুন কেউই প্রকাশ্যে করতে পছন্দ করবে না। সুতরাং এই হাদিস থেকে বুঝা যায়, হস্তমৈথুন করা কোনো পূর্ণ কাজ নয়। এরপরও যারা গোপন পাপে লিপ্ত হবে, তাদের সম্পর্কে আল্লাহ তা'আলা বলেন— 'সেই দিন আমি তাদের মুখের ওপর মোহর মেরে দেবো; বরং তাদের হাত আমার সাথে কথা বলবে, আর তাদের পা সাক্ষ্য দেবে, যা তারা অর্জন করত সে-সম্বন্ধে।'

— সুরা ইয়াসিন, আয়াত ৬৫

যৌন চাহিদা হচ্ছে ক্ষুধার মতো। ক্ষুধা লাগলে যেমন খাবার প্রয়োজন হয়, তেমনই নারী-পুরুষ একটি নির্দিষ্ট বয়সে উপনীত হলে তাদেরও যৌন চাহিদা সৃষ্টি হয়। এই যৌন চাহিদা যখন বৈধ উপায়ে মিটাতে না পারে, তখন তারা পাপের পথ বেছে নেয়। তাই, আমাদের সমাজে বিবাহকে সহজ করা খুব বেশি প্রয়োজন। যাতে ছেলে মেয়েরা হস্তমৈথুনের মতো পাপ থেকে মুক্ত থাকতে পারে।

✪ হস্তমৈথুন বা পর্নো সিনেমা থেকে দূরে থাকার উপায় :

প্রযুক্তির উচ্চতর যত আবিষ্কার, সেগুলো আল্লাহর একান্ত রহমত ও শ্রেষ্ঠত্বের নিদর্শন। এ সকল আবিষ্কার মানব কল্যাণের উদ্দেশ্যে করা হলেও এর অপব্যবহারের ফলে মানুষ নানান ধরনের অন্যায়-অপরাধ তথা অশ্লীলতায় জড়িয়ে পড়ছে। যা উঠতি বয়সি কিশোর-কিশোরিদেরকে অনেক বেশি অন্যায় অপরাধের দিকে নিয়ে যাচ্ছে। বর্তমানে মোবাইল, ইন্টারনেট সহজলভ্য হওয়ায়, এর মাধ্যমে তরুণ-তরুণীরা খুব সহজে অশ্লীল সাইটগুলোতে ঢুকতে পারছে। ফলে তারা পর্নো দেখার নেশায় আসক্ত হয়ে পড়ছে। সাথে সাথে হস্তমৈথুনের মতো জঘন্য অপরাধে জড়িয়ে যাচ্ছে। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে মারাত্মকভাবে শারীরিক ও

মানাসক ক্ষাতর সম্মুখীন হচ্ছে। তাই এই নেশা যতদ্রুত সম্ভব কাটিয়ে ওঠা বুদ্ধিমানের কাজ হবে। ভয়ংকর এই অপরাধ থেকে মুক্তির কিছু উপায় নিচে উল্লেখ করা হলো—

১) মোবাইল ও কম্পিউটার থেকে সকল অশ্লীল ভিডিও ডিলেট করে দিতে হবে এবং অশ্লীল সাইটগুলো ব্লক করতে হবে।

২) যত দ্রুত সম্ভব বিবাহ করে নিতে হবে। কারণ হস্তমৈথুন ছাড়ার জন্য এরচেয়ে ভালো উপায় আর নেই।

৩) উত্তেজিত অবস্থায় বিছানা থেকে উঠে বাহিরে গিয়ে হাঁটাহাঁটি করুন।

৪) উপুড় ও উলঙ্গ হয়ে ঘুমানো যাবে না।

৫) নিয়মিত নামাজ পড়তে হবে।

৬) নানা রকম কু-চিন্তা ও খারাপ ভাবনা থেকে দূরে থাকা। দৃষ্টির যথাসম্ভব হিফাজত করা।

৭) দ্বীনদার বন্ধু নির্বাচন করা।

৮) তাহাজ্জুদ নামাজ পড়ে ক্ষমা চাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন, কারণ গভীর রাতে এই কু-কর্মগুলো বেশি সংঘটিত হয়।

৯) লজ্জাস্থানে যথাসম্ভব হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন।

১০) ঘুমানোর সময় জিকির করা বা মোবাইলে কুরআন তেলাওয়াত চালু রাখা।

১১) নিজেকে কোনো না কোনো কাজে ব্যস্ত রাখুন। কোনো কাজ না থাকলে ইসলামী বই পড়ে সময় পার করুন।

১২) হস্তমৈথুনের ফলে যৌনশক্তি কমে গেলে আপনার স্ত্রী পরকিয়ায় জড়াতে পারে, এই কথাটা মাথায় রাখুন।

১৩) হস্তমৈথুনের কারণে বাবা হওয়া থেকে বঞ্চিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে, এটি মাথায় রাখুন।

১৪) মাঝে মাঝে রোজা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

১৫) আল্লাহকে ভয় করুন। হস্তমৈথুনের ফলে জাহান্নাতে যেতে হতে পারে, এটি মনে আনুন।

বিবাহ

মহান আল্লাহ রাব্বুল আলামিন বলেন, 'আর এক নিদর্শন এই যে, তিনি তোমাদের জন্যে তোমাদের মধ্য থেকে তোমাদের সঙ্গীনীদের সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে শান্তিতে থাকো এবং তিনি তোমাদের মধ্যে পারস্পারিক সম্প্রীতি ও দয়া সৃষ্টি করেছেন।' — সূরা রুম, আয়াত ২১

বিয়ে করতে আল্লাহ ও প্রিয়নবি হজরত মুহাম্মদ (সা.) উৎসাহিত করেছেন। একমাত্র বিয়ের মাধ্যমেই নারী-পুরুষ একসাথে মেশার সুযোগ পাওয়া যায়। বিয়ে করা ইবাদতও বটে। বিয়ে করলে অর্ধেক দ্বীন পূর্ণ হয়, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতাআলার রহমত ও বরকত বেড়ে যায়, রিজিক বৃদ্ধি পায়, চরিত্র হেফাজত হয়, স্বামী-স্ত্রী মিলে বহু সওয়াবের কাজ করা যায়। এছাড়া আরও অনেক কারণ রয়েছে।

পৃথিবীটা অনেক সুন্দর—এই সুন্দর পৃথিবীকে আরো চমৎকার করে সাজানোর জন্য প্রয়োজন ধার্মিক আগামী প্রজন্ম অর্থাৎ সন্তান, যা একমাত্র বিয়ের মাধ্যমেই গড়ে তোলা সম্ভব। তাছাড়া দুনিয়া থেকেও হাজার লক্ষগুণ মনোরম জান্নাত। সেই চমকপ্রদ বেহেশতে প্রবেশের জন্য প্রয়োজন অধিক ভালো কাজ করা এবং সওয়াব অর্জন করা। তাই বিবাহের মাধ্যমে এমন একটি পরিবার গঠনের স্বপ্ন দেখা উচিত, যে পরিবারের সকলেই হবেন ধার্মিক, জান্নাতি।

✪ বিবাহের উপকারিতা :

বিবাহের নানাবিধ উপকারিতা রয়েছে। তার মধ্যে অন্যতম হলো— তরুণ-তরুণীদের চরিত্র গঠনে গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক। আদর্শ পরিবার গঠন, মানুষের জৈবিক চাহিদা পূরণ এবং মানসিক প্রশান্তি লাভের প্রধান উপকরণও বিবাহ। বিবাহ করলে ঈমানীশক্তি বৃদ্ধি পায়। পাপ কাজ থেকে বিরত থাকা যায়।

তাই প্রাপ্তবয়স্ক হলে দেরি না করে বিবাহ করা প্রত্যেক মুসলমানের ঈমানী দায়িত্ব। বিয়ে শুধু জৈবিক চাহিদাই নয়; বরং ইবাদতে মনোযোগী হওয়ার একটি মাধ্যমও। বিবাহের মাধ্যমে ইহকাল ও পরকালীন কল্যাণ লাভ করা যায়। বিবাহ মানুষের জীবনকে মার্জিত এবং পবিত্র করতে সাহায্য করে।

✪ বিবাহের আগে করণীয় ১৫টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ :

১) অর্থনৈতিক ও শারীরিকভাবে নিজেকে যোগ্য করে গড়ে তুলুন।

২) অবৈধ সম্পর্ক থাকলে দ্রুত পরিহার করুন। নয়তো দাম্পত্য জীবনে নেতিবাচক প্রভাব পড়বে।

৩) মহান আল্লাহর কাছে নেক জীবন সঙ্গীর জন্য দোয়া করতে থাকুন।

৪) কামভাব খারাপভাবে না মিটিয়ে, সঠিকভাবে পূরণ করার জন্য সবর করুন। এর ফল অনেক মিষ্টি।

৫) আল্লাহর ওপর ভরসা নিঃসন্দেহে উত্তম; তবে কিছু সঞ্চয় বিয়ের আগে করে রাখা ভালো।

৬) বিয়ে সাদাসিধাভাবে করার কথা ভাবুন। কারণ রাসুল (স.) কম খরচের বিয়েকে কল্যাণকর বলেছেন।

৭) স্ত্রীর দেনমোহর নগদ পরিশোধ করার প্রস্তুতি নেন।

৮) নিজে দ্বীনদার হওয়ার চেষ্টা করুন এবং দ্বীনদার সঙ্গী খুঁজুন। অনেক ঝামেলা থেকে বেঁচে যাবেন।

৯) আল্লাহর মহাব্বত যার অন্তরে বেশি, তাকে প্রাধান্য দেবেন। জীবনে অনেক ঝামেলা থেকে মুক্তি পাবেন।

১০) আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য বিয়ের কথা ভাবুন, যেন বিয়ের পরে ইবাদত বন্দেগি সহজ হয়ে যায়।

১১) দাম্পত্য সম্পর্কে জানার চেষ্টা করুন। এ ক্ষেত্রে ধার্মিক ব্যক্তির কাছ থেকে পরামর্শ নিতে পারেন এবং বই পড়তে পারেন।

১২) দ্রুত বীর্যপাত, পর্নো আসক্তি, লিঙ্গের শীতলতা, ধাতুরোগ ইত্যাদি সমস্যা থাকলে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নেন। ডাক্তার আপনাকে বিয়ের জন্য পারফেক্ট না বললে, রোগ নিয়ে বিয়ে করবেন না।

১৩) বিয়েকে বোঝা মনে করবেন না; বরং বরকত হিসেবে বিবেচনা করুন। মানসিকভাবে নিজের ফিটনেস বজায় রাখুন।

১৪) নিয়মিত এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন।

১৫) মধু, খেজুর, বাদাম, কালোজিরা সামান্য পরিমাণে খেতে থাকুন।

সর্বপরি দোয়া করতে থাকুন, আল্লাহ যেন দাম্পত্য জীবন সহজ ও সুন্দর করে দেন। উত্তম জীবনসঙ্গী দান করেন।

✪ পাত্র-পাত্রী নির্বাচন :

ইসলাম ধর্মে বিয়ে করতে উৎসাহিত করা হয়েছে। কারণ বিয়ের মাধ্যমে মানুষ তার চরিত্র হেফাজত করতে পারেন। বিয়েতে তো ছেলে ও মেয়ের প্রয়োজন। তাই পাত্র-পাত্রী কেমন হবে, সেটিও ইসলাম ধর্মে বলা হয়েছে। সাংসারিক জীবন সুখের ও মধুময় করতে ধার্মীক পাত্র-পাত্রী নির্বাচনের বিকল্প নেই। হজরত আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'নারীদের ও পুরুষদের (সাধারণত) ৪টি বিষয় দেখে বিয়ে করা হয়। তাহলো— ১) তার ধন-সম্পদ, ২) বংশমর্যাদা, ৩) রূপ-সৌন্দর্য এবং ৪) দ্বীনদারী বা ধার্মিকতা। তবে তুমি দ্বীনদার (ধার্মিক) নারীকে বিয়ে করে সফল হয়ে যাও; অন্যথায় তুমি লাঞ্ছিত হবে।' — আবু দাউদ

পাত্র-পাত্রী নির্বাচনের ক্ষেত্রে রাসুল (সা.)-এর নির্দেশনা মেনে চলা উচিত। অন্যথায় সাংসারিক জীবনের সুখী হওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে।

■ যে সকল পুরুষকে বিবাহ করা উচিত নয়—

১) যে পুরুষ নেশা করে।

২) অন্যনারীতে আসক্ত থাকলে।

৩) অলস প্রকৃতির।

৪) জীবন সম্পর্কে উদাসিন।

৫) যে অন্যকে সম্মান করে না।

➲ যে সকল নারীকে বিবাহ করা উচিত নয়—

১) রুক্ষ মেজাজ, খিটখিটে স্বভাব, সবসময়ই বিরক্ত থাকে। অল্পতেই হা-হুতাশ করে।

২) ঝগড়াটে স্বভাবের হলে।

৩) উপকার করে খোঁটাদানকরী।

৪) প্রথম স্বামী বা প্রাক্তন প্রেমিকের প্রতি চরম অনুরক্ত।

৫) অশ্লীল বাক-বিতণ্ডায় লিপ্ত থাকলে।

৬) বাচাল বা বেশি কথা বলা বা চোগলখোর।

৭) গোপন কথা ফাঁস করে দেওয়া।

৮) বয়স্ক নারী, দুর্বল প্রকৃতির নারী।

✪ দেনমোহর কত হওয়া উচিত :

অধিক দেনমোহরের বিয়েগুলো বেশিরভাগই টিকছে না। মোটা অঙ্কের দেনমোহর করার কারণ জিজ্ঞেস করলে কনে বা কনের বাবা জানাযন যে, যদি বিয়েটা ভেঙে যায়! এই আশঙ্কা থেকে তারা বেশি টাকা দেনমোহর করেছিল। বিয়ের সময় তারা মনে করেছিল যে, যদি কখনো সংসারটা ভেঙে যায়, তাহলে মেয়েটা এই টাকা পাবে কিংবা ছেলেটা মোটা অঙ্কের দেনমোহরের ভয়ে সংসারটা করবে।

মেয়ের পিতার এই বক্তব্য আমি খুব গভীরভাবে পর্যালোচনা করি। এখানে একটি সাংঘাতিক সন্দেহ ও অবিশ্বাস লুকিয়ে আছে। তা হলো, 'যদি'। এই

অবিশ্বাসের কারণেই তো বিয়ের আগেই তাদের বিয়ে ভেঙে যাওয়ার শঙ্কা করছেন। তাই বিয়ের মতো একটি পবিত্র সম্পর্কের শুরুতেই এই ধরনের সন্দেহের তীর ছোড়া ঠিক নয়।

বিয়েকে ছেলেখেলা মনে করা, ঠকানোর চিন্তায় বা সময় কাটানোর চিন্তা থেকে যারা বিবাহ করেছে, বেশিরভাগই ধরা খেয়েছে। বিয়ের আগে ভাবুন, আর বিয়ের পর সংসার টিকিয়ে রাখতে যুদ্ধ করুন। নিজের নফসের সাথে আর শয়তানের ধোঁকায় পড়ে পবিত্র সম্পর্কটি ভাঙার চিন্তা মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলুন।

দেনমোহর সামর্থ অনুযায়ী হওয়া জরুরি। প্রয়োজনে ছেলে ও মেয়ের সাথে আলোচনা করে দেনমোহর ঠিক করতে হবে। ছেলের সামর্থের দিকে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। দেনমোহর মেয়ের অধিকার। সেই পবিত্র অধিকার যেন ছেলে নগদে পরিশোধ করতে পারে, সেদিকে খেয়ার রাখতে হবে। ছেলের সামর্থের বাইরে তার ওপর জোর করে বেশি অর্থ চাপিয়ে দেওয়া ঠিক নয়।

✪ যৌতুক :

যৌতুক হলো—বিয়ের সময় কন্যার অভিভাবকের পক্ষ থেকে বরপক্ষকে নগদ অর্থ, দ্রব্যসামগ্রী বা অন্যকোনো আর্থিক সুবিধা দিতে কন্যাপক্ষকে বাধ্য করা। এটি একটি জঘন্যতম অপরাধ। যৌতুককে কেন্দ্র করে বিয়ের পর দাম্পত্য কলহ, স্ত্রী-নির্যাতন, স্ত্রী-হত্যা, বিবাহ-বিচ্ছেদের মতো ঘটনা অহরহ ঘটছে। এরপরও এই প্রথা বন্ধ হচ্ছে না।

ইসলাম ধর্মে যৌতুকের কোনো স্থান নেই। এটিকে নিষিদ্ধ করা হয়েছে। এরপরও কিছু লোভী ছেলে ও ছেলের অভিভাবকের কারণে এই প্রথা বন্ধ হচ্ছে না। প্রত্যেক সচেতন পিতার উচিত যৌতুকের বিরুদ্ধে অবস্থান নেওয়া। তাহলেই হয়তো একদিন এই সমাজ থেকে যৌতুক নামের জঘন্য অপরাধ দূর হবে।

✪ বাসর রাতে নফল নামাজ :

প্রত্যেক ভালো কাজের প্রথমে আল্লাহর প্রশংসা দিয়েই শুরু করা উচিত। তাহলে সেই কাজে আল্লাহর রহমত পাওয়া যায়। তাই প্রত্যেক মুসলমানেরই

ডাচত, বাসর রাতেই দু'রাকাত নফল নামাজ আদায় করে মন খুলে আল্লাহর কাছে দোয়া করা। যাতে স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মিল মহব্বত বৃদ্ধি পায়, ভবিষ্যতে নেককার সন্তান জন্ম নেয়।

বাসর রাতে যদি স্বামী-স্ত্রী দুজন কারো কোনো আচরণের জন্য কষ্ট পায়, তাহলে সেটা পরবর্তীতে প্রকট আকার ধারণ করতে পারে। অনেকদিনের আশা ও স্বপ্নের প্রতিফলন বাসররাতে ঘটে থাকে। যদি মনের মতো না হয়, অনেকে মারাত্মকভাবে ভেঙে পড়ে। সেই মুহূর্তে তাদের কী করা উচিত, অনেকেই তা বুঝতে পারে না। ফলে হুটহাট ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে বসে।

আসলে অল্প সময়ে কাউকে বিচার করা যায় না। কাউকে চিনতে হলে একটা নির্দিষ্ট সময় প্রয়োজন। ছেলে ও মেয়ে দু'জনেরই উচিত—বিয়ের আগে ধার্মিক চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করা—তার শারীরিক কোনো সমস্যা আছে কিনা কিংবা কেমন জীবনসঙ্গী তার জন্য উত্তম হবে। পাশাপাশি বিজ্ঞ আলেমের সোহবতে থেকে সঠিক পরামর্শ নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ। কেহ বাহ্যিক সৌন্দর্যের মোহে বিয়ে করে আফসোস করবেন না।

স্বামী স্ত্রীর সম্পর্ককে পবিত্র রাখতে হবে। অবাধ মেলামেশা কখনোই সুখ বয়ে আনে না। নফল নামাজ শেষে মন খুলে দোয়া করুন আর ভালো কাজের নিয়ত করুন। এরপর দু'জনে কিছু ভালো সময় কাটান, গল্প করুন এবং একে অপরকে জানার সুযোগ করে দেন। সবার দাম্পত্য সুখের হোক।

✪ প্রথম রাতে অর্থাৎ বাসর রাতে কী কী করা উচিত :

অবিবাহিতদের পক্ষ থেকে আসা সবচেয়ে বেশি প্রশ্ন হলো— কেমন হবে প্রথম রাতটি? ফুলশয্যায় কী কী করলে পরিপূর্ণভাবে ইসলাম মেইনটেইন হবে! তাই বাসররাতের সঠিক করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করা হবে। আজ অনেক বিবাহিতরা হয়তো বেশ আফসোস করবে!

বাসর রাত বলতেই সবাই এমন একটি হাসি দেয়, যেন সহবাসকেই বোঝানো হচ্ছে। কিন্তু না, ইসলামী জীবনব্যবস্থায় কারো ওপর জুলুম করার

কোনো সুযোগ নেই। ইসলামে বাসর বলতেই বোঝানো হয়, সুন্দর একটি রাত্রি। যে রাত নতুন জীবনের সূচনা ঘটায়, যে রাতের পর জীবনে একজন বন্ধু আসে। বাসররাতের বেশকিছু করণীয় নিচে উল্লেখ করা হলো—

১) স্বামী-স্ত্রী একে অপরের সাথে মৌখিক সালাম বিনিময় করবে, কুশলাদি করবে। স্বামী যথাসম্ভব কোমলকণ্ঠে স্ত্রীর সাথে কথা বলবে এবং স্ত্রী থাকবে লাজুক। স্ত্রী নিজেও স্বামীর সঙ্গে উত্তম আচরণ করবে।

২) হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহ হলো— প্রথম রাতে স্ত্রীর মাথায় হাত রেখে তার জন্য আল্লাহর কাছে দোয়া করা। রাসুলুল্লাহ সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যে দোয়া শিখিয়েছেন—

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَمِنْ شَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

অর্থ- হে আল্লাহ! আমি তাঁর কল্যাণটুকু এবং যে কল্যাণের ওপর তাকে সৃষ্টি করেছেন, অভ্যস্ত করেছেন, সেটা প্রার্থনা করি। আর তার অনিষ্ট থেকে ও যে অনিষ্টের ওপর তাকে সৃষ্টি করেছেন, অভ্যস্ত করেছেন, তা থেকে আশ্রয় চাই। — সুনানে আবু দাউদ ২১৬০

৩) স্ত্রী যখন দেখবে, স্বামী নিজ হাত তার মাথায় রেখে দোয়া করছে, তখন স্বামী সম্পর্কে স্ত্রীর মনে সু-ধারণা চলে আসবে।

৪) স্ত্রীকে খারাপ লাগছে কিনা বা অস্বস্তি কাজ করছে কিনা, নতুন পরিবেশে কোনোকিছু প্রয়োজন কিনা, এই বিষয়গুলো স্বামী জেনে নেবে।

৫) স্ত্রীকে বলুন, চলো আমরা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে উত্তমরূপে অজু করে জামায়াতে দু'রাকাত সালাত আদায় করি। সালাতের মাধ্যমে দু'জনই আল্লাহর কাছে দোয়া করবেন, সাংসারিক জীবনে সুখ-শান্তির জন্য। একে অপরের মধ্যে যেন মহব্বত তৈরি হয় এবং সকল গুনাহ থেকে দূরে থাকার জন্য।

বাসর রাতে এই দু'রাকাত নফল সালাতকে সালফেসালেহীনগণ মুস্তাহাব বলেছেন। (পড়তেই হবে, এমন কোনো বিষয় না; তবে কে না চায় শোকর আদায় করতে! আল্লাহর দরবারে সেজদাহ করতে!)

৬) সালাত শেষ করে দু'জন বিছানায় গিয়ে মুখোমুখি বসবেন।। ততক্ষণে নিশ্চয়ই আপনার স্ত্রী অনেকটাই সহজ হয়ে গেছেন? না হলেও সবর করুন, তার

আরো কাছাকাছ বসুন, হাত দুটি ধরুণ, খুব কোমলভাবে কপালে চুমু দেন। এরপর আপনি নিজেই বুঝবেন আপনার স্ত্রী কী চাইছেন। স্ত্রী কি সহবাসের জন্য আগ্রহী? নাকি সে এই রাতটি গল্প করে বা অন্যভাবে উপভোগ করতে চাইছেন।

৭) যদি সহবাসের দিকে আগ্রহী হন; তবে অবশ্যই সহবাসের দোয়া পড়ে নেবেন।

ভালো কিংবা মন্দ— উভয় পরিবেশ আপনাকেই সৃষ্টি করতে হবে। এখানে শুধু উত্তম করণীয়গুলো জানানো হলো। আবেগ ও বিবেক দুটিকেই প্রাধান্য দিতে হবে। মিলনের জন্য সারাটি জীবন পড়ে আছে, তাই শুধু শুধু তাড়াহুড়ো করে নিজেদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরিতে বাধার সৃষ্টি করবেন না।

✪ প্রথম রাতেই মিলন? :

শিরোনাম দেখে অনেকেই থমকে দাঁড়িয়েছেন! তবে এটার ধরাবাধা কোনো নিয়ম নেই। মিলনের পক্ষে বিপক্ষে মতামত পাওয়া যায়। এখন প্রশ্ন হলো, কোনটা গুরুত্ব দিতে হবে? প্রথম রাতেই মিলন করা ঠিক হবে কিনা, সেটা স্বামী-স্ত্রীর মনমানসিকতার ওপর নির্ভর করে। কারও কারও জন্য প্রথম সাক্ষাতে সুযোগ এসে যায়, অথবা দু'জনে আগে থেকে পূর্ব পরিচিত থাকতে পারে, তারা মানসিকভাবে সম্পূর্ণ প্রস্তুত থাকে। তাদের ক্ষেত্রে প্রথম রাতে মিলন সহজ হয়। আর যদি দু'জনে স্বাভাবিক হতে না পারে, তাহলে প্রথম রাতেই মিলন না করা ভালো।

দ্বিতীয়ত, স্বামী-স্ত্রী একেবারেই নতুন, এই বিষয়ে পরস্পরের মধ্যে কোনো কথা বা আলাপচারিতা পূর্বে হয়নি। স্বামী চাইলেও স্ত্রীর বয়স, নার্ভাসনেস, মনমানসিকতার দিকে খেয়াল রেখে না করাই উত্তম। এখানে যে বিষয়টা জরুরি তাহলো, দু'জনের মধ্যে ভালো বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা। ভালো বন্ধুত্ব থাকলে, এগুলো সহজ ও আকর্ষণীয় হবে, অন্যথায় সবই দ্বায়সাড়া হয়ে যাবে। কারও কারও জন্য চরম বিরক্তিকর, ঘৃণা, বিস্বাদ এড়িয়ে যেতে পারলে ভালো হয় এমন।

অনেক সময় প্রথম মিলনে স্বামীর রূঢ় আচরণ স্ত্রীর সারা জীবনে মনে দাগ কেটে যাবে। কাচের গ্লাসে দাগ পড়ে গেলে আপনি চাইলেও মুছে দিতে পারবেন না। ঠিক একইভাবে প্রথম সাক্ষাতের কিছু নেতিবাচক আচরণ কখনোই ভুলা যায় না।

এইদিনে কম কথা বলতে হবে, কিছু হাদিয়া বিনিময় করতে হবে, ভালো কোনো স্মৃতিচারণ, যা সারা জীবন পজেটিভ হিসেবে মনে রাখা যায়।

স্ত্রীর বেশি দক্ষতা আবার স্বামীর মনে সন্দেহ জাগিয়ে তুলতে পারে, এক্ষেত্রে স্ত্রীদের কিছুটা লাজুকতা কাম্য। আবার স্বামীর আনাড়িভাব স্ত্রীর মনে ব্যাপক ভয় ঢুকিয়ে দেয়, না জানি তার কপালে এমন স্বামীই জুটলো! বান্ধবীদের ঈর্ষাণীয় গল্প শুনতে শুনতে যখন কান ঝালাপালা, তখন তার স্বপ্নের পুরুষের এ বেহাল দশা তাকে নাড়িয়ে দিতে পারে!

স্বামী ও স্ত্রীর কিছু জিনিসে সন্দেহের মধ্যে হাবুডুবু খায়, তার মধ্যে অন্যতম নারীর পূর্ব প্রেম, অবৈধ সম্পর্ক, সতীত্ব ইত্যাদি। তবে দু'জনের চিন্তা, কথাবার্তায় শতভাগ নেতিবাচক দিকগুলো এড়িয়ে চলুন। মনের কবরে চাপা দিয়ে দেবেন, ভুলেও ভালো সাজতে গিয়ে, মানসিকভাবে হালকা হতে গিয়ে, পরস্পরের সাথে আলোচনা করবেন না।

যদিও স্বামী বা স্ত্রী মুখে বলে, 'মেনে নেব, আপনাকে সাপোর্ট দেবো'; তবুও বলতে যাবেন না। পূর্বের নেতিবাচক ঘটনা তার মনে আপনার সম্পর্কে একটা নেতিবাচক ধারণা তৈরি করবে, যা আপনাদের যৌন জীবনে প্রভাব পড়বে।

সম্ভব হলে প্রথম একসপ্তাহ খুবই আনন্দ, উল্লাসে পার করুন, হাদিয়া খুব সামান্য হলেও নতুন নতুন আত্মীয়-স্বজনকে দিয়ে ভরিয়ে তুলুন। হতে পারে পাঁচ টাকা দামের একটা কলম বা একটা চকলেট, একটা আতর, তসবিহ ইত্যাদি। যার যার সামর্থ্য মতো, এমনও হতে পারে বিয়ের প্রথমদিকে যার সাথে প্রথম দেখা হয়েছিল, তার সাথে আপনার আর জীবনে কখনও দেখা হবে না, কিন্তু

আপনার হাদিয়া সারা জীবনেও সে ভুলতে পারবে না। যেকোনো হাদিয়া দেওয়া নবী (সা.)-এর সুন্নত। এটা আপনার সম্পর্ক দৃঢ় করবে।

শ্বশুর বাড়ির আশেপাশের সবার সাথে সু-সম্পর্ক রাখুন। তবে খেয়াল রাখতে হবে, বেশি সহজলভ্য যেন না হয়ে যান। অল্প কথায়, অল্প কাজে সব করতে হবে। আশেপাশে নিরিবিলি পরিবেশ না পেলে, যত কষ্টই হোক স্বামী স্ত্রীর হানিমুনে যাওয়া উচিত। পরিবারের আশেপাশের মানুষের চাপে নিজেদের ভালো করে চিনতে, বুঝতে পারিপার্শ্বিক বাজে অভিজ্ঞতার মধ্যে পড়ে গেলে বিপদ!

কিছু করণীয়—

➲ মিলনে সিগন্যাল না পেলে কেউ ঝাঁপিয়ে পড়বেন না।

➲ বেশি লাজুকতা অথবা বেশি আনাড়িপনা দুটিই খারাপ।

➲ বেশি কথাবার্তা না বলাই ভালো। এমন কিছু করুন, যা আপনার এদিনের কথা কেউ যেন ভুলতে না পারে। তারমানে এই নয় যে, যৌনমিলন করে ইতিহাসের পাতায় স্বর্ণাক্ষরে নাম লেখাবেন!

➲ বেশি বাচালভাব ও বেশি গাম্ভীর্য দুটিই খারাপ, অনেকেই বেশি অলস আবার অনেকেই বেশি ফাস্ট, মাঝামাঝি থাকুন।

➲ নারী হালকা রসিকতা পছন্দ করে আর পুরুষ লাজুক মেয়ে; তবে স্বামীর ডাকে সাড়া দেওয়া মেয়ে পছন্দ করে।

➲ যাই করেন সম্মতি বা ইশারা ইঙ্গিত পেলে শুরু করুন।

➲ কিছু প্রটেকশন রাখতে পারেন। সারপ্রাইজড রাখতে ভুল করবেন না। যেমন- সুগন্ধি ফুল, স্বর্ণের রিং বা ডায়মন্ড! ঘড়ি বা ভালো মোবাইল সেট, সামর্থ ও পরিবেশ অনুযায়ী হতে হবে।

➲ নফল নামাজ ও দোয়া।

➲ ফরজ গোসলের নিয়ম পরস্পর জেনে রাখা ভালো।

❖ আজগুবি বিষয় মন থেকে দূর করে দেন :

১) পুরুষের লিঙ্গ বড়ো, মোটা হতে পারে, আপনি মরে যাবেন, একথার কোনো ভিত্তি নেই।

২) প্রথম রাতে নারীর ব্লিডিং হবেই, না হলে সে খারাপ! ধারণাটি সম্পূর্ণ ভুল।

৩) পুরুষ ঘন্টার পর ঘন্টা মিলন করবে। এই আশা রাখা ঠিক নয়।

৪) বিভিন্ন যৌন উত্তেজক ঔষধ না খেলে আপনি শেষ। বউ চলে যাবে। ভুলেও এমনটি ভাববেন না।

৫) প্রথম রাতে স্বামীর লিঙ্গ শক্ত না হলে, সে পুরুষই না। এটি একদম ঠিক না। ধৈর্য ধরুন, ঠিক হয়ে যাবে।

অন্যরা যা বলেছে, তার অধিকাংশই ভুল। তাই হতাশ হবেন না।

■ যা জানা জরুরি—

সঠিকভাবে যৌন জ্ঞান রাখা, ফোরপ্লে, ক্লাইটোরিস, জি-স্পট, বীর্য, অর্গাজম, কামরস, নারীর বীর্যপাত, লিঙ্গের আকার-আকৃতি, শক্ত হওয়া, ভালো সম্পর্ক রাখার জন্য দিনের পর দিন সাধনা করা। যেটা আপনার ব্যক্তিত্ব। যা শুরুতে চর্চা করলে সন্তানের মধ্যে দেখতে পারবেন। ফলে আপনাদের চক্ষু শীতল হবে!

ভয় পাবেন না, পরস্পরকে সহযোগিতা করুন। মনে খটকা লাগলে চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন। প্রয়োজনে একটা না, দশটা চিকিৎসক দেখান; তবে স্বামীকে বা স্ত্রীকে মিথ্যা দোষ দেবেন না। হাজার হাজার স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক শেষ হয়ে যায় শুধুমাত্র সঠিক জ্ঞান না রাখার কারণে। তাই তাড়াহুড়ো করবেন না।

✪ দেরিতে বিবাহের ক্ষতিকর দিকসমূহ :

বর্তমানে ছেলে-মেয়েরা তাদের ক্যারিয়ার নিয়ে ভাবতে গিয়ে দেরিতে বিয়ে করার প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠছে। এই ধারণাটি মূলত পশ্চিমা বিশ্বের। তারা ক্যারিয়ারের দোহায় দিয়ে দেরিতে বিয়ে করছে। পশ্চিমাদের কালচার অনুসরণ

করতে গিয়ে বাঙালি ছেলে-মেয়ে জীবনের যে কত বড়ো ক্ষতি করছে, তা যদি তারা জানত, তাহলে সেই পথে কখনোই পা বাড়াত না।

পশ্চিমা দেশেগুলোতে বিয়ের গড় বয়স প্রায় ৩০ বছর। তারা দেরিতে বিয়ে করার বেশ কিছু কারণ রয়েছে। যে কারণগুলো আমাদের দেশে নেই। ফলে তাদের বিয়ের গড় বয়সের সাথে তাল মিলিয়ে আমাদের দেশের ছেলে-মেয়েরা দেরিতে বিয়ে করার কথা চিন্তা করা চরম বোকামি। কারণ পশ্চিমা দেশগুলোতে একজন মেয়ে প্রথম সেক্স করে গড়ে সাড়ে ১৬ বছর বয়সে। তাদের বয়স ১৮ বছর হলে পছন্দ মতো পার্টনার খুঁজে নেয়। এমনকি তাদের বিয়ের আগে সন্তানও হয়ে যায়! ফলে ওদের জন্য বিয়ের অতটা প্রয়োজন হয় না।

বাংলাদেশে একটা মেয়ের পিরিওড শুরু হয় গড়ে ১২-১৩ বছর বয়সে। আর পিরিওড বন্ধ হয় সাধারণত ৫০ বছর বয়সে। মেয়েদের সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি থাকে ১৭-২৪ বছর বয়স। তাহলে কোনো মেয়ে যদি ৩০ বছর বয়সে বিয়ে করে, তাহলে তার প্রজননকালের সেরা সময়টিই সে অবিবাহিত অবস্থায় কাটাচ্ছে।

ছেলেদের যৌনাকাঙ্ক্ষা ২০ বছর থেকে ২৮ বছর বয়স পর্যন্ত সর্বোচ্চ লেভেলে থাকে। এই সময়েই তাদের প্রজনন ক্ষমতাও বেশি থাকে। তখন বিয়ে করলে সন্তান জন্মদান সহজ হয়। বর্তমান সময়ে শিক্ষিত অধিকাংশ ছেলেই ৩০ বছরের পরে বিয়ে করছে। অথচ ৩০ বছর বয়সের পর থেকে যৌন চাহিদা ও প্রজনন ক্ষমতা কমতে থাকে। তাহলে বুঝা গেল, যে সময়টি ছেলেদের সবচেয়ে বেশি যৌন আকাঙ্ক্ষা ও প্রজনন ক্ষমতা থাকে, সেই সময়টিই তারা অবিবাহিত থাকছে।

পশ্চিমারা ৩০ বছর বয়সের আগে বিয়ে না করলেও তাদের শারীরিক চাহিদা ঠিকই মেটাচ্ছে, তারা ইনজয় করছে। কারণ তারা বিয়ের আগেও অবাধে শারীরিক সম্পর্ক করতে পারে। কিন্তু আমাদের ধর্মীয় ও দেশীয়ও সংস্কৃতির কারণে সাধারণত বিয়ের আগে কেউ শারীরিক মেলামেশা করে না। ফলে আমাদের দেশের ছেলে-মেয়েরা জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপুর্ণ সময়টাতে

অবিবাহিত অবস্থায় থাকছে অথ্যাৎ শারীরিক সম্পর্ক থেকে দূরে থাকছে। আর যখন বিয়ে করছে, তখন তাদের শারীরিক চাহিদা ও অনুভূতি কমতে শুরু করছে। ফলে জীবনের যে সময়টিতে সবচেয়ে বেশি উপভোগ করার কথা, সেই সময়টি তারা হারিয়ে ফেলছে।

দেরিতে বিয়ে করলে আরও যেসকল ক্ষতি হতে পারে, তা নিচে উল্লেখ করা হলো—

- প্রজনন ক্ষমতা কমে যায়।
- পঙ্গু সন্তান জন্ম হওয়ার সম্ভবনা বেড়ে যায়।
- সন্তান মিসক্যারিজ হয়ে বাচ্চা মরে যাওয়ার হার বাড়ে।
- মায়েদের ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি থাকে।
- পরকিয়ার সংখ্যা বাড়ে।
- ডিভোর্স-এর শঙ্কা থাকে।

✪ কম বয়সে বিবাহের ছয়টি উপকারিতা

আমাদের দেশে বর্তমানে বিয়ে করা বেশ কঠিন হয়ে পড়েছে। কারণ বিয়েতে পাত্রী পক্ষ অনেক বেশি দেন-মোহর দাবি করেন এবং কোথাও কোথাও ছেলে পক্ষ যৌতুক দাবি করেন। আবার ক্যারিয়ারের দোহায় দিয়ে অনেকেই বিয়েতে দেরি করেন। পড়ালেখা শেষ করে চাকরিতে জয়েন দিয়ে বিয়ে করার চিন্তা অনেকেই করছেন। যতদিন তার এই লক্ষ্য পূরণ হচ্ছে, ততদিনে তার বয়স ত্রিশ বছরের বেশি হয়ে যাচ্ছে।

কোনো কোনো সচেতন ছেলে যদি পড়ালেখা করা অবস্থায় বিয়ে করতে চায়, তখন তার মা-বাবা বলেন, 'বিয়ে করে খাওয়াবি কী?' এটি আমাদের দেশের ছেলেদের বাবা-মায়ের মুখের একটি কমন বাক্য। অথচ মহান আল্লাহ বলেছেন— 'যদি তারা দরিদ্র হয়; তবে আল্লাহ স্বীয় অনুগ্রহে তাদের স্বাবলম্বী বানিয়ে দেবেন।' — সূরা নূর, আয়াত ৩২

আল্লাহর এই ঘোষণাকে গুরুত্ব না দিয়ে অনেকেই বিয়েতে দেরি করে ফেলেন। দেরিতে বিয়ে করলে বহু সমস্যায় পড়তে হয়, কিন্তু আমরা এখানে আমরা দেরিতে বিবাহের অসুবিধা আলোচনা করব না। এখন আমরা জানব, কম বয়সে বিয়ে করার উপকারিতা সম্পর্কে। আমরা 'কম বয়সে বিয়ে' মানে 'সঠিক বয়সে বিয়ে'-র কথা বলছি। তাহলে চলুন কম বয়সে তথা সঠিক বয়সে বিয়ের সেরা পাঁচটি উপকারিতা জেনে নেওয়া যাক—

০১) কোনো ছেলে যদি ২২ বছর বয়সে বিয়ে করেন, তাহলে তিনি তার স্ত্রীর সাথে দীর্ঘদিন কাটাতে পারবেন। কিন্তু ওই ছেলে যদি ৩০ বছর পার করে বিয়ে করেন, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই তার মধ্যে ২২ বছর বয়সের মতো অতটা রোমান্টিকতা থাকবে না। ব্যাপারটি এমন হবে যে, বিয়ে করা উচিত তাই করেছে। এ কারণে কম বয়সে বিয়ে করা ভালো।

০২) ১৮ থেকে ২২ বছর—এই সময়টাকে ছেলে-মেয়েদের মাঝে সবচেয়ে বেশি মিলিত হওয়া আকাঙ্ক্ষা থাকে। তাই তারা অন্যায় পথে পা বাড়ানোর সম্ভাবনা থাকে। এতে অভিভাবকদের সামাজিক সম্মানহানিও হয়। বিপরীতে সন্তানকে যদি অল্প বয়সে বিয়ে দেওয়া হয়, তাহলে কিন্তু এই ভয় থাকবে না। সন্তান শৃঙ্খলার মধ্যে থাকবে এবং সে দায়িত্বশীল হয়ে উঠবে। এমনকি অবৈধ, অশ্লীল কাজ থেকে বিরত থাকতে এবং নিজের ঈমান ঠিক রাখতে পারবে।

০৩) আমাদের দেশের মেয়েদের ১৭-২৪ বছর বয়স পর্যন্ত প্রজনন ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি থাকে। এরপর থেকে প্রজনন ক্ষমতা কমতে থাকে। এমনকি ৩৫/৪০ বছর বয়সে গর্ভের সন্তান নষ্ট হওয়ার সম্ভবনা অনেক বেশি হয়ে থাকে। তাই মেয়েদের উচিত, কম বয়সে বিয়ে করে সুস্থ সন্তানের জননী হওয়া।

০৪) মনে করুন, আপনি পড়ালেখা শেষ করে চাকরিতে জয়েন দিয়ে ৩০ বছর বয়সে বিয়ে করলেন। তারপর ৩২ বছর বয়সে একটি সন্তানের জন্ম হলো। ওই সন্তানের পড়ালেখা শেষ করে চাকরিতে জয়েন করতে নিশ্চয় আপনার মতো ৩০ বছর সময় লাগবে? তাহলে সন্তান যখন ৩০ বছর বয়সে ইনকাম করতে

শুরু করছে, তখন আপনার বয়স ৬২ বছর! মানে আপনি ৬২ বছর বয়সে সন্তানের প্রথম ইনকাম দেখতে পাবেন!

অথচ আপনি যদি ২২/২৩ বছর বয়সে বিয়ে করেন, তাহলে আরো প্রায় ৮/১০ বছর আগে সন্তানের ইনকাম দেখতে পারবেন। তাই বুদ্ধিমানের কাজ হলো, দ্রুত বিয়ে করা।

০৫) আমরা যখন কষ্টে থাকি, তখন আমাদের দুঃখ কোনো আপন মানুষের কাছে শেয়ার করতে চাই। কাছের মানুষের কাছে শেয়ার করতে পারলে দুঃখ-কষ্ট দ্রুত ভুলে স্বাভাবিক হওয়া যায়। বিষয়টি সবারই বুঝতে পারার কথা। সব সুখ-দুঃখ একা ভোগ করার থেকে দু'জন একসঙ্গে ভোগ করার ফলে আনন্দ আরও বেড়ে যায়। তাই নিজেকে ভালো রাখার জন্য হলেও দ্রুত বিয়ে করা উচিত।

সহবাস

মিলনে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পুরুষই সক্রিয় থাকে। যদিও সফল মিলনের জন্য নারীর সহযোগিতা খুবই জরুরি। অনেক পুরুষই অভিযোগ করেন, নারী মিলনে কোনো ধরনের সহযোগিতা করে না, ফলে দীর্ঘদিন ধরে পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত, কোনো কোনো ক্ষেত্রে লিঙ্গের শীতলতাও চলে আসে। বিশেষ করে দুর্বলমনা কিছু পুরুষ পূর্বের কিছু খারাপ অভিজ্ঞতা মনে ভাসিয়ে রাখে আর স্ত্রীর কাছে যেতে ভয় পায়। এই বুঝি অল্প সময়ে নেতিয়ে পড়বে, এরপর স্ত্রী কী বলবে!

অনেক নারী, পুরুষকে তো সহযোগিতা করেই না; বরং অপমান করতেও ছাড়ে না! এমনকি পাড়া প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন সবাইকে জানিয়ে দেয় যে, তার স্বামীর সমস্যা রয়েছে। আরও দুঃখজনক হলেও সত্য যে, কোনো না কোনো কারণে বিবাহ বিচ্ছেদ হলে নারী চলে যাওয়ার সময়, ৩/৪ সন্তানের জননী হওয়া সত্ত্বেও বলে, তার স্বামী পুরুষত্বহীন! যা অধিকাংশ সময়ই মিথ্যা অভিযোগ বা অপবাদ হয়ে থাকে। এধরনের বেশিরভাগ রোগীই পরীক্ষা নিরীক্ষা করার পর রিপোর্ট নরমাল আসে।

তাই সহবাসের সময় স্বামী-স্ত্রী উভয়কেই ভূমিকা রাখতে হবে। কেউ কারো ওপর দায়িত্ব ছেড়ে না দিয়ে, নিজের দায়িত্ব নিজেকেই পালন করলে দাম্পত্য জীবন সুখের হবে।

✪ মিলনের আগে কিছু জিনিস মাথায় রাখতে হবে :

■ সম্মতি :

স্বামী-স্ত্রী দু'জনেরই যৌনসম্মতি প্রয়োজন। জোরপূর্বক যেন কোনো মিলন না হয়। আগ্রহের সহিত মিলন হলে অর্গাজম সহজ হয়ে যায়।

■ যৌন ঘনিষ্ঠতা :

ভয়, ভীতি, ঘৃণা, রাগ থাকলে ঘনিষ্ঠতা সম্ভব না। রাগে ক্ষোভে মিলনে দূরত্ব তৈরি করে।

■ যৌন সংক্রান্ত বিষয় :

টুকটাক বিষয়ে ধারণা থাকলে কুসংস্কার থেকে বেঁচে থাকা যায়। যেমন— ফোরপ্লে, অর্গাজম, সহবাসের আসন, ক্লাইটোরিস, জি-স্পট, শুক্রাণু, ডিম্বাণু, ফ্যামিলি প্লানিং, ইত্যাদি।

■ পরিবেশ :

সহবাসের জন্য নিরিবিলি পরিবেশ প্রয়োজন। কোলাহলযুক্ত, নোংরা পরিবেশে সহবাস হলে যৌন দুর্বলতা, অনাগ্রহতা দেখা যায়।

■ ফোরপ্লে ও উত্তেজনা :

সঠিকভাবে ফোরপ্লে স্বামী-স্ত্রী দু'জনেরই মিলনে পরিতৃপ্তির জন্য দরকার। এটা ছাড়া মিলন লবনহীন তরকারির মতো।

■ ব্যথা ও অস্বস্তি :

কোনোভাবেই ব্যথা বা শারীরিক অসুস্থতা নিয়ে মিলন করা ঠিক নয়। মিলনে তৃপ্তি না এসে বিরক্তিকর লাগা শুরু করবে।

■ মানসিক সমর্থন :

স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে মানসিকভাবে সমর্থন করছে কিনা খতিয়ে দেখতে হবে। মনের মিল অর্থাৎ ভালোবাসা পরিপূর্ণ হলে শারীরিক মিলনও বেশ সহজ হয়ে যায়।

✪ মিলনে পূর্ণতৃপ্তির জন্য করণীয় :

মিলনে পূর্ণতৃপ্তির জন্য দম্পতির সময়, সুযোগ, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা প্রয়োজন। শারীরিক ও মানসিক অনুকূল অবস্থাসমূহ হলো—

১) স্বামী-স্ত্রীর দু'জনেরই ইচ্ছা প্রবল হওয়া চাই। অনেকেই মিলনকে দ্বায়সাড়াভাবে শেষ করে দেয়। এতে স্ত্রীর অর্গাজম না হলে মিলনে বিরক্তি, অনীহা, শারীরিক মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

২) স্বামী সাধারণত অল্পতেই উত্তেজিত হয়, অন্যদিকে স্ত্রীর উত্তেজনার জন্য পর্যাপ্ত সময়ের প্রয়োজন। আর এই কাজটা সহজ করে ফোরপ্লে। হাতে যথেষ্ট পরিমাণে সময় নিয়ে মিলন করলে ভালো ফল আশা করা যায়।

৩) স্ত্রীর মনের বিরুদ্ধে মিলন করলে অর্গাজম হতে দেরি হয় বা অনেক সময় হয় না অথবা যোনিপথ শুকিয়ে যেতে পারে। আর সেক্ষেত্রে মিলনে ব্যথা লাগতে পারে।

৪) স্ত্রীর মিলনের ইচ্ছে মাসিকের বিভিন্ন সময়ের জোয়ার-ভাঁটার মতো ওঠা-নামা করে এবং এই সময়গুলোকে স্বামীর খেয়াল রাখা উচিত। সাধারণত মাসিকের আগের দুই তিনদিন ও পরের চারপাঁচ দিন আবার মাঝের দুই তিনদিন স্ত্রীর মিলনে আগ্রহ বেশি হতে পারে। এই সময়গুলোতে মিলনে অল্পতেই নারীর অর্গাজম হয়ে যায়।

৫) দিনে বা রাতে বা ভোররাতে কোনো কোনো নারীর অর্গাজম সহজ হয় এবং পুরুষের সময়ও বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। দিনের ও রাতের সময়ের বিষয়টি এক এক দম্পতির এক একরকম হয়ে থাকে। নিজেদের এই বিষয়টি খেয়াল রাখতে হবে।

৬) কিছু খাবার আছে যেগুলো খেলে পুরুষের যৌনশক্তি, ইচ্ছে আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পায়। একইভাবে নারীরও মিলনে আগ্রহ বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। সেই খাবারগুলো খেতে হবে। এটাও এক এক নারী পুরুষের এক এক রকমভাবে কাজ করে।

৭) স্বামীর নিজের শক্তিতে কনফিডেন্ট রাখা দরকার এবং বারবার একটু একটু সময় বৃদ্ধির চেষ্টা করা, রাতারাতি ঘন্টার পর ঘন্টা আশা করবেন না।

৮) অনেকে মানসিকভাবে ভয় পায়—শুধু সমাজে, আশেপাশের মানুষের কিছু নেগেটিভ রেকর্ডের কারণে। যেমন— অনেকে মিলনে ব্যর্থ, সময় কম দিতে পারে, তাই বিবাহ বিচ্ছেদ হচ্ছে। দশজনে পারেনি ভেবে নিজেও পারবে না, এমন চিন্তায় হাবুডুবু খায়! এধরনের মানসিকতা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। কেউ না পারলে তাতে কী, আপনি অবশ্যই পারবেন, এমন চিন্তা রাখুন।

✪ সহবাসের সময় করণীয় :

১) পাক-পবিত্র, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া। একজনের নোংরা শরীর অন্যজনের মধ্যে দূরত্ব বা ঘৃণা তৈরি করতে পারে।

২) দোয়া পড়া।

৩) তাড়াহুড়ো না করে সময় নিয়ে ফোরপ্লে করা।

৪) স্বামী-স্ত্রী দু'জনেরই সম্মতি প্রয়োজন। জোরপূর্বক মিলন না করা।

৫) মিলনের সময় স্ত্রীর সৌন্দর্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা। এতে লিঙ্গের শীতলতা দূর হয়ে যায়।

৬) ব্যস্ততম দিনে মিলন না করা।

৭) কোথাও যাত্রা শুরুর আগে মিলন না করা উত্তম।

৮) মিলন চলাকালে অন্যনারী কল্পনা না করা বা পর্নো সিনেমা না দেখা।

৯) পায়খানার রাস্তায় মিলন না করা।

১০) একের অধিকবার সহবাস করলে অজু করা।

দু'জনের পারস্পারিক সহযোগিতা, মুগ্ধতা এবং ভালোবাসাতে মস্তিষ্কে একটি সফল মিলনের স্মৃতি তৈরি হয় এবং তা পরবর্তীতে পুনরায় মিলনের আকাঙ্ক্ষা সৃষ্টিতে সহযোগিতা করে।

✪ মিলনের প্রস্তুতি :

প্রথমে যে জিনিসটা মাথায় রাখতে হবে এবং বাস্তব জীবনে সুন্দর করে প্রয়োগ করতে হবে, সেটি হলো— ফোরপ্লে। বাংলায় বলে শৃঙ্গার। শৃঙ্গারের অনেকগুলো পদ্ধতি আছে। উল্লেখযোগ্য হলো স্পর্শ, আছড়, বাইটিং, মৈথুন, মর্দন,

ঘর্ষণ ইত্যাদি। কামশাস্ত্রের জনক ভারতীয় বাৎস্যায়নের মতে, 'যৌন জীবনের চৌষট্টি কলা যে ভালো মতো রপ্ত করতে পারবে, তার কাছে যৌন জীবনে সুখ পাওয়া কোনো ব্যাপার না।'

চৌষট্টি কলার মধ্যে সবথেকে উল্লেখযোগ্য নিজেকে ফিট রাখার জন্য সবকিছু সুন্দর করে গুছিয়ে উপস্থাপন করা। যেমন— নিজেকে পরিপাটি করে রাখা, ঘরকে সুসজ্জিত করা, গল্পে কথায় সব বিষয়ে নিজেকে পারদর্শী করে তোলার চেষ্টা করা। এখানে স্বামীর যতটুকু ভূমিকা রয়েছে, স্ত্রীর ততটুকু ভূমিকা রাখা প্রয়োজন।

দু'জনের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় যৌনজীবন সুন্দর হতে বাধ্য। কাউকে দোষ বা কষ্ট দিয়ে ভালো পারফরম্যান্স বা ভালো ফল পাবেনই না। শৃঙ্গার করা স্বামী-স্ত্রী দু'জনের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। যখন শরীরে কোমল হাতের স্পর্শ লাগে, তখন তার রিফলেকশন পুরো শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

❖ শৃঙ্গারের উপকারিতা :

➲ দ্রুত বীর্যপাত কমিয়ে আনে, পুরুষের আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে।

➲ পরিমাণ মতো শৃঙ্গারে পুরুষের লিঙ্গের শীতলতা দূর হয়; তবে অতিরিক্ত করলে হিতে বিপরীত হতে পারে।

➲ স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক আরও গভীর ও মধুর হয়।

➲ নারী পুরুষের মিলনের আগে যথেষ্ট পরিমাণে কামরস নিসৃত হয়, যা মিলনকে সহজ করে তোলে।

➲ ঔষধ সেবন কমে যায় এবং ঔষধের ওপর নির্ভরশীলতা ধীরে ধীরে কমতে থাকে।

➲ বিবাহ বিচ্ছেদ, পরকীয়া কমে যায়।

➲ শরীর ও মন সুস্থ সবল থাকে।

➲ ভালো ঘুম হয়, মনটা ফ্রেশ, সতেজ, নির্মল থাকে।

➲ সঠিক খাবার খেলে এবং শৃঙ্গারও ভালো মতো হলে, নারী পুরুষের যৌন উত্তেজনা পর্যাপ্ত পরিমাণে বিরাজ করে, আগ্রহ ভালো থাকে, দুর্বলতা দূর হয়।

✪ মিলনের পাঁচটি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ :

মিলনের পাঁচটি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ থাকে। প্রতিটা স্টেপ বা ধাপ কার্যকরী হলে তবেই মিলনকে পরিপূর্ণ বলা হয়। বেশিরভাগ মানুষই কেবলমাত্র একটাকে গুরুত্ব দেয়, বাকিগুলো অসচেতনায় এড়িয়ে যায়। ফলে তারা মিলনে পরিপূর্ণ তৃপ্তি পায় না। তাই সকল দম্পত্যির উচিত, ধাপগুলো সঠিকভাবে অতিক্রম করা। চলুন জেনে নেওয়া যাক মিলনের সেরা পাঁচটি ধাপ—

১) উত্তেজনা বা ফোরপ্লে :

এখানে শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা কাজ করে। মানসিক উত্তেজনা থাকলে শরীরে উত্তেজনা সহজে আসে। মিলনকে সুগম করে। অনেক সময় মনে সহজেই উত্তেজনা আসে না। কেউ কেউ জোর করে উত্তেজনা আনার চেষ্টা করে। এতে হিতের বিপরীত হতে পারে। আবার কারও কারও নিজের বেড পার্টনারের প্রতি অনীহা, রাগ বা ভালোলাগা কাজ করে না। উত্তেজনার জন্য মানসিক পূর্ব প্রস্তুতি প্রয়োজন, যা অনেক সময় প্রাকৃতিকভাবেই চলে আসে। এটা জোর করে আনার প্রয়োজন নেই। বড়ো ভুল হয় তখন, যখন কেউ খারাপ দৃশ্য দেখে কল্পনা করে। এগুলো পরবর্তীতে মস্তিষ্কে যৌন বিকৃতি তৈরি করে।

২) মিলনের প্ল্যাটু ফেজ :

এখানে কয়েক সেকেন্ড থেকে মিনিট আবার কারও ঘন্টাকাল পর্যন্ত স্থায়িত্ব থাকে। মানসিকতা, বংশগত, শারীরিক সক্ষমতা, টেকনিক্যাল ইস্যু, বেড পার্টনারের সাপোর্ট, সাপ্লিমেন্টারি, ঔষধের মাধ্যমে কম-বেশি হয়। শুরুতে প্রয়োজনে বা ভালোলাগা থেকে এই ধাপের কার্যক্রম চলতে থাকে। এই ধাপেই সচেতন মানুষ বীর্যপাতের রিফ্লেক্স বা অনুভূতি মস্তিষ্ক থেকে আসার শুরুটা বুঝতে পারে। যারা এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, তারা মূলত সময়কে দীর্ঘায়িত করতে সক্ষম। তাড়াহুড়ো, মানসিক অস্থিরতা, পারব না, হবে না—এসব চিন্তা দ্রুত পতন ঘটিয়ে দেয়।

✪ মিলনের পাঁচটি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ :

মিলনের পাঁচটি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ থাকে। প্রতিটা স্টেপ বা ধাপ কার্যকরী হলে তবেই মিলনকে পরিপূর্ণ বলা হয়। বেশিরভাগ মানুষই কেবলমাত্র একটাকে গুরুত্ব দেয়, বাকিগুলো অসচেতনায় এড়িয়ে যায়। ফলে তারা মিলনে পরিপূর্ণ তৃপ্তি পায় না। তাই সকল দম্পত্যির উচিত, ধাপগুলো সঠিকভাবে অতিক্রম করা। চলুন জেনে নেওয়া যাক মিলনের সেরা পাঁচটি ধাপ—

১) উত্তেজনা বা ফোরপ্লে :

এখানে শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা কাজ করে। মানসিক উত্তেজনা থাকলে শরীরে উত্তেজনা সহজে আসে। মিলনকে সুগম করে। অনেক সময় মনে সহজেই উত্তেজনা আসে না। কেউ কেউ জোর করে উত্তেজনা আনার চেষ্টা করে। এতে হিতের বিপরীত হতে পারে। আবার কারও কারও নিজের বেড পার্টনারের প্রতি অনীহা, রাগ বা ভালোলাগা কাজ করে না। উত্তেজনার জন্য মানসিক পূর্ব প্রস্তুতি প্রয়োজন, যা অনেক সময় প্রাকৃতিকভাবেই চলে আসে। এটা জোর করে আনার প্রয়োজন নেই। বড়ো ভুল হয় তখন, যখন কেউ খারাপ দৃশ্য দেখে কল্পনা করে। এগুলো পরবর্তীতে মস্তিষ্কে যৌন বিকৃতি তৈরি করে।

২) মিলনের প্ল্যাটু ফেজ :

এখানে কয়েক সেকেন্ড থেকে মিনিট আবার কারও ঘন্টাকাল পর্যন্ত স্থায়িত্ব থাকে। মানসিকতা, বংশগত, শারীরিক সক্ষমতা, টেকনিক্যাল ইস্যু, বেড পার্টনারের সাপোর্ট, সাপ্লিমেন্টারি, ঔষধের মাধ্যমে কম-বেশি হয়। শুরুতে প্রয়োজনে বা ভালোলাগা থেকে এই ধাপের কার্যক্রম চলতে থাকে। এই ধাপেই সচেতন মানুষ বীর্যপাতের রিফ্লেক্স বা অনুভূতি মস্তিষ্ক থেকে আসার শুরুটা বুঝতে পারে। যারা এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, তারা মূলত সময়কে দীর্ঘায়িত করতে সক্ষম। তাড়াহুড়ো, মানসিক অস্থিরতা, পারব না, হবে না—এসব চিন্তা দ্রুত পতন ঘটিয়ে দেয়।

এখানে পুরুষের লিঙ্গের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি, দৃঢ়তা, প্রসারতা হয়ে থাকে। এছাড়াও অণ্ডকোষ ফুলে ওঠা, হার্টবিট বৃদ্ধি পাওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাস ঘন হওয়া, এমনকি ব্লাড প্রেশারও বেশ বেড়ে যায়।

৩) মিলনে অর্গাজম : ঠাঁই

মিলনের মধ্যবর্তী সময়কাল। এটা মূলত পুরুষের বীর্যপাতের সময়ের অনুভূতিকে বোঝায়। যা ক্লাইম্যাক্স বা চূড়ান্ত পর্যায়। লাগাতারভাবে তলপেটের পেশিগুলো সংকোচন প্রসারণ, প্রস্টেট গ্লান্ড, বীর্যথলি, লিঙ্গের স্পোনজিয়াস, ক্যাভারনোসা পেশিগুলোও সংকোচন প্রসারণের মাধ্যমে এক ধরনের কম্পন তৈরি করে। যাদের পেশিগুলো মজবুত, তারা বেশ ভালো ফল পেয়ে থাকে। বিশেষ করে কেগেল এক্সারসাইজকারীদের উপকার বেশি হয়।

৪) মিলনের নিস্তেজ বা ক্লান্তি পর্যায় :

দেহ মনে ধীরে ধীরে ক্লান্তি নেমে আসে। বিশেষ করে বীর্যপাতের পর। সাউণ্ড স্লিপ হয়, ভালোলাগা কাজ করে। অর্গাজম পরিপূর্ণ না হলে মেজাজ খিটখিটে হয়, ঘুমের সমস্যা, মাথা ব্যথা দেখা যায়।

৫) মিলনের রিফ্রেশ কাল :

এখানে প্রথমবার মিলনের পর দ্বিতীয়বার মিলনের জন্য বেশ সময়ের প্রয়োজন। শরীরের বিশেষ প্রস্তুতি প্রয়োজন হয়ে থাকে। এটা কারও কারও সাথে সাথে হয়, কারও কারও কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা সময়ের প্রয়োজন হয়, এমনকি কয়েকদিনও লাগে। ব্যায়াম, সাপ্লিমেন্ট, সুসম্পর্ক এই সময়কে কমিয়ে আনতে সক্ষম। আবার পুনঃমিলনকে সহজ করে তোলে।

✪ ফোরপ্লে (Foreplay) :

দাম্পত্য জীবনে যৌন মিলনের আগে মিলনকে সহজ উপভোগ্য করে তোলার জন্য ফোরপ্লে কত সময় ধরে করতে হয়, তা জানা খুব দরকার। এটার নির্দিষ্ট কোনো সময়সীমা নেই। যতক্ষণ বেড পার্টনার মিলনের জন্য দৈহিক ও

মানসিকভাবে প্রস্তুত না হচ্ছে, ঠিক ততক্ষণ অবধি ফোরপ্লে চালিয়ে যাওয়া উচিত।

➢ মিলনের জন্য সঙ্গীনি প্রস্তুত কিনা, তা বোঝার উপায় হলো—

- নারীর যোনিপথ কামরসে সিক্ত হয়ে যাবে।
- নিজে থেকে পুরুষসঙ্গীকে মিলনের জন্য আহ্বান করবে।
- মিলন তৃপ্তিদায়ক হবে।
- শ্বাস প্রশ্বাস ঘন ঘন হবে।
- হার্টবিট বৃদ্ধি পাবে।

কারো কাম-উত্তেজনা খুব অল্প সময়ের মধ্যে চলে আসে, আবার কারো দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। সময় কম বা বেশি হওয়া স্বাভাবিক। ফোরপ্লে না করে সরাসরি মিলন করা উচিত নয়। এতে মিলনের প্রতি অনীহা তৈরি হয়, পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে, নারীর যোনিপথ শুকিয়ে যায়, মিলন কষ্টকর হয়, ইত্যাদি।

➢ সঠিকভাবে ফোরপ্লে করার জন্য যা জানা দরকার—

- ফোরপ্লে সবসময় কম উত্তেজিত জায়গা দিয়ে শুরু করে ধীরে ধীরে বেশি উত্তেজিত জায়গার দিকে ধাপে ধাপে যাওয়া উচিত।
- ফোরপ্লে শুধুমাত্র নারীর জন্য প্রযোজ্য নয়, এটা পুরুষেরও প্রয়োজন। যদিও বেশিরভাগ নারীই এ বিষয়ে বেশ উদাসীন। ফলে দাম্পত্য জীবনে যতটা সুন্দর হওয়ার কথা, ততটা হয় না।
- মিলনের সময় বেশিরভাগ নারী নিষ্ক্রিয় থাকে। ফলে পুরুষের মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়, মিলন সফল হয় না।
- দীর্ঘ সময় ফোরপ্লে করার পরও যোনিপথ শুকনো থাকলে লুব, ওয়েল ব্যবহার করা উত্তম।
- নতুন বিবাহিত নারীর যোনিপথ প্রথম দিকে কোনো কারণ ছাড়াই শুকনা থাকতে পারে।

➲ পুরুষ যত দ্রুত উত্তেজিত হয়, নারী ঠিক উলটো।

➲ সঠিকভাবে ফোরপ্লে করলে যোনিতে কামরস আপনাআপনি আসে। সাথে কিছু রোমান্টিক কথা হলে আরও সহজ হয়ে যায়।

➲ এটা বিরক্ত বা তাড়াহুড়ো না করে স্বামী স্ত্রী দু'জনকেই সমান গুরুত্ব দেওয়া উচিত।

➢ ফোরপ্লেতে কোন অঙ্গে কত সময় দেবেন, তা জেনে নেন—

১) ঠোঁট ২ মিনিট

২) দু'কান ৪ মিনিট

৩) কপাল ২ মিনিট

৪) ঘাড় ২ মিনিট

৫) পিঠ ২ মিনিট

৬) পেট ৫ মিনিট

৭) দুই হাত ৪ মিনিট

৮) দুই পা ৪ মিনিট

৯) নিতম্ব বা পাছা ৫ মিনিট

১০) ব্রেস্ট ৬ মিনিট

১১) যৌনি পথ ১০ মিনিট

স্বামী স্ত্রী দু'জনেই মোট ৪৮ মিনিট সময় ধরে ফোরপ্লে করুন এবং ফলাফল কতটা মধুর হয়, তা নিজে দেখুন।

✪ পিকিং মেথড কী? What is peaking method?

দীর্ঘসময় নিয়ে সহবাস করার জন্য এটি এক অসাধারণ কৌশল। আপনাকে বুঝে, মাথা ঠান্ডা রেখে কাজে লাগাতে হবে। এখানে দশটা সিগন্যাল থাকবে। যারা ড্রাইভিং লাইসেন্সের পরীক্ষা দিয়েছেন, তারা জানেন ভাইভাতে বিভিন্ন ছবি দেখিয়ে জানতে চাওয়া হয়, এটাতে কী বোঝাচ্ছে আর করণীয় কী?

✪ সিগন্যালগুলো চোখ বুলিয়ে নেন :

বেশি দূরে যেতে চাইলে প্রস্তুতিও ব্যাপক নিতে হবে। আর যদি বাড়ির পাশের পাগলার বাজারে যেতে চান, তাহলে কীসের প্রস্তুতি? লুঙ্গি পরেই দৌড়! অনেক বেশি সময় নিয়ে যৌনমিলন করতে চাইলে প্রস্তুতি কেমন হওয়া উচিত? ভাবুন, বেশি করে ভাবুন! দুই মিনিট ভাবুন, তারপর পড়ুন। আচ্ছা, আপনার পরিচিত কেউ দেশের বাইরে গেছেন? ধরুণ, আমেরিকা বা অস্ট্রেলিয়ায়? উনি কতদিন আগে থেকে প্রস্তুত নেওয়া শুরু করেন?

০ পয়েন্ট কিন্তু মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়া! এমনভাবে ফোরপ্লে করে সঙ্গীনিকে মিলনের জন্য পাগল করে নিতে হবে, সে যেন আপনাকে পাওয়ার জন্য প্রচণ্ড উদগ্রীব হয়ে যায়। যোনি ভিজে টইটম্বুর হবে। তখনই উপযুক্ত সময় ধরে নেন, শুকনা অবস্থায় ভুলেও যাবেন না, এতে পরবর্তীতে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়।

➲ সিগন্যাল ওয়ান—

যোনিতে লিঙ্গ সঞ্চালনের নির্দেশনা। ধীরে চলুন, উৎফুল্ল থাকুন, জীবনের মধুর স্মৃতিগুলো মনের আঙিনায় ভাসিয়ে দোলা দেন। আহ! অতীত কতই না মধুর ছিল!

➲ সিগন্যাল টু—

সামান্য গতি বাড়ান। লাফালাফি করবেন না, দূর্ঘটনা ঘটতে পারে। ওভারটেক করবেন না। স্ত্রী ১০০ স্পীড দিতে বলবে, কিন্তু আপনি শুনবেন না। গরুর গাড়ির মতো স্পীড পারলে দেন; তবে মাঝে মাঝে একটু পাগলা ঘোড়ার মতো গতি দিয়ে একটু বিশ্রাম নেন।

➲ সিগন্যাল থ্রী—

এখানে এলোমেলো গতিতে চালান। রাস্তা ফাঁকা মনে করলে অর্থাৎ বীর্য বের হওয়ার কোনো ভাব না থাকলে স্পীড দেবেন আবার সামনে ক্ষ্যাপা কুত্তার মতো হানিফ বাস ছুটে আসলে আপনি একটু সাবধানে চালান, প্রয়োজনে রাস্তার

একপাশে থাকেন! বীর্য বের হওয়ার বিন্দুমাত্র আভাস পাওয়ার অনেক আগেই একশ হাত দূরে থাকুন! এই সিগন্যালটি অনুসরণ করুন।

➲ সিগন্যাল ফোর–

মাঝামাঝি গতি; তবে ছন্দের তালে তালে কয়েক কিলোমিটার চালান অর্থাৎ কিছুক্ষণ সহবাস করে নেন।

➲ সিগন্যাল ফাইভ–

এবার স্পিড বাড়িয়ে দেবেন; তবে অল্প সময়ের জন্য। একটু পর ধীরগতিতে কন্টিনিউ করুন।

➲ সিগন্যাল সিক্স–

এখানে পরিবেশ পরিস্থিতি বুঝে চালান। অনুকূলে থাকলে বাড়াবেন, না থাকলে কমাবেন। অবস্থা বুঝে ব্যবস্থা নেন। মাঝে মাঝে স্ত্রীর কেমন লাগছে, তা জেনে নিতে ভুলবেন না।

➲ সিগন্যাল সেভেন–

এখানে ঝড়ের পূর্বাবাস সামান্যও যদি বুঝতে পারেন, তাহলে সাবধান! সমুদ্রে না যেয়ে সতর্ক সংকেত মেনে ঘরে থাকুন। থেমে যান, চুপচাপ হয়ে যান, কয়েক সেকেন্ড মিলন থামিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে স্ত্রীকে বলুন লিঙ্গের মাথা স্কুইজ করতে। বেশ কার্যকরী এটা। যদি ঝড় থেমে যায়, তাহলে আপনি ঝাঁপিয়ে পড়ুন।

➲ সিগন্যাল এইট–

ঝড় উপকূলের অনেক কাছাকাছি, যেকোনো সময় তাণ্ডব চালাবে। বাড়তি নিরাপত্তা লাগবে। আপনি নিজেকে তৈরি করুন। সামনে মোকাবিলা করতে হবে, বীর্য বের হওয়া জন্য তৈরি হচ্ছে।

➲ সিগন্যাল নাইন—

নো রিটার্ন। এখান থেকে আর ফেরত আসা যায় না। সিগন্যালটা এত কাছে অর্থাৎ বীর্য লিঙ্গের মূত্র নালীতে প্রবেশের মুখে। চেষ্টা করেও বন্ধ করা যাবে না। বের হবেই হবে। ঠ্যাকানো আর যাবে না।

➲ সিগন্যাল টেন—

ঝড়! এখানে নিজেকে ধরে রাখার চেষ্টা করা বোকামি। যত পারেন ঝড়ের থেকেও বেশি গতিতে ছুটুন। তাহলে আনন্দ করতে পারবেন। বীর্য বের হাওয়ার সময় স্পীড বাড়িয়ে দেবেন! এটা পুরুষের অর্গাজম।

➲ ব্যাখ্যা :

এত বিরক্তিকর প্যাঁচালটি পড়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ না দিয়ে পারছি না। ০ থেকে সাতের মধ্যে থাকতে হবে যদি মিলনের সময় সত্যিই বৃদ্ধি করতে চান। কেউ চাই না ধীরগতির গাড়ি চলুক; তবুও নিজের কথা ভেবে চালানো লাগে। ঠিকমতো অনুশীলন করুন, ফলাফল না হয় নিজেই মিলিয়ে নেন।

✪ সহবাসের উত্তম সময় :

স্বামী-স্ত্রীর দাম্পত্য জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো সহবাস করা। সহবাস প্রতিদিনও করা যেতে পারে; কিংবা সপ্তাহে ২-৩ বারও করা যেতে পারে। এর কম-বেশিও হতে পারে, সেটা স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক বোঝাপড়ার ব্যাপার। তবে যে জিনিসটি এখানে কিছুটা চিন্তার, তা হলো সহবাসের জন্য সঠিক সময়টা বের করা। দেখা যায়, অধিকাংশ পরিবারে, স্বামী-স্ত্রী সহবাসের জন্য সঠিক সময়টা খুঁজে পায় না।

দেখা যায়, স্বামী অফিস থেকে ফিরে ক্লান্ত হয়ে গিয়েছে, কিন্তু স্ত্রীর ইচ্ছা সহবাস করার। স্বামীর অমত থাকার কারণে সহবাস তখন হয় না। আবার স্বামীর ইচ্ছা থাকলে দেখা যায় স্ত্রীর ঘুম পায়; কিংবা স্ত্রী অলসতা করে। ফলে স্বামীও

মনমরা হয়ে যায়। এখানে আমাদের বুঝতে হবে কোন সময়টাতে দু'জনেরই সহবাস করার ইচ্ছা জাগে।

উত্তরটা হলো— 'সকাল বেলা'। সকাল বেলা হলো সহবাস করার জন্য সবচেয়ে উত্তম সময়। এসময় উভয়েরই লিবিডো বা যৌনাকাঙ্ক্ষা বেশি থাকে। ফলে সহবাস দুর্দান্ত হয়। গবেষণায় দেখা গেছে, সকালে সহবাস করা স্বামী-স্ত্রী যুগলের সারাদিন খুব ভালো কাটে এবং তাদের মাঝে ভালোবাসা বৃদ্ধি পায়।

এছাড়াও সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে মানুষের চিন্তা থাকে কম, ফলে সহবাসেও পারফরম্যান্স ভালো হয়। আরো সুবিধা আছে। যেমন— রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ে সকালে উঠে সহবাস করলে ঘুমেরও ব্যাঘাত ঘটে না। ফলে শরীরও ভালো থাকে। ঘুমের ব্যাঘাত ঘটলে সারাদিন খুব বাজেভাবে কাটে।

তাই পরামর্শ থাকবে, সকালে সহবাস করার জন্য। এতে করে দাম্পত্য জীবনে সুখ আরো বাড়বে, ইনশাআল্লাহ।

✪ যে সকল সময় সহবাস করা ঠিক নয় :

১) ভরা পেটে।

২) একেবারে ক্ষুধার্ত বা প্রচুর পানি পিপাসারত অবস্থায়।

৩) অতিরিক্ত রাগ বা ডিপ্রেশনে থাকলে।

৪) অসুস্থ শরীরে।

৫) নোংরা পরিবেশে।

৬) অতিরিক্ত পরিশ্রমের পরে।

৭) কষ্টকর বা বিরক্তিকর আসনে।

৮) মনের ইচ্ছার বিরুদ্ধে।

✪ সেরা পাঁচটি সেক্স পজিশন :

স্বামী-স্ত্রী দু'জনে তাদের যতক্ষণ ইচ্ছে পরিপূর্ণভাবে সহবাস করতে পারবে, যদি তাদের কোনো ধরনের ক্ষতি না হয়। স্ত্রীর যদি প্রকৃত পক্ষে কোনো সমস্যা না থাকে, তাহলে স্বামীর চাহিদাকে উপেক্ষা করতে পারবে না। আবার স্ত্রীর যদি

শারীরিক অসুবিধা থাকে, তাহলে স্বামী জোর করে সহবাস করতে পারবে না। তাই স্বামী-স্ত্রীর একে অপরের অধিকার বা চাহিদার দিকে অবশ্যই খেয়াল রাখা দরকার।

আবু হুরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত, রাসূল (সা.) বলেছেন, 'স্বামীর বিছানা পরিহার করে কোনো স্ত্রী রাত্রিযাপন করলে ফজর পর্যন্ত ফেরেশতাগণ তার প্রতি লানত করতে থাকে।' — বুখারি ৩০৬৫, মুসলিম ১৪৩৬

সহবাস বিভিন্ন পজিশনে করা যায়। স্বামী-স্ত্রীর আনন্দ বাড়াতে তাদের যেভাবে ইচ্ছে ধরন বদলে সহবাস করা যাবে। এতে দোষের কিছু নেই। নিচে সেরা ৫টি সেক্স পজিশন তুলে ধরা হলো—

১) মিশনারি পজিশন :

সেক্সের ক্ষেত্রে মিশনারি পজিশন সবচেয়ে সেরা। এই পজিশন হলো—সহবাসের সময় পুরুষ মহিলার ওপরে থাকেন, ফলে সমস্ত প্রক্রিয়াটি পুরুষই নিয়ন্ত্রণ করেন। পৃথিবীতে এই পজিশনটি বেশিরভাগ কাপলেরই পছন্দ। কারণ, এতে দু'জনই খুব স্বচ্ছন্দবোধ করেন।

২) হুইলব্যারো :

আপনার যৌনজীবনকে রোমাঞ্চকর করতে এই সেক্স পজিশনের বিকল্প নেই। এই পজিশনের ক্ষেত্রে, প্রাথমিক অবস্থায় স্ত্রী দু'হাত ও পায়ে ভর দিয়ে থাকে, আর স্বামী দাঁড়িয়ে পজিশন নেয়। তারপর স্বামী তার স্ত্রীর দু'পায়ের পেছন থেকে ধরে ওপরে তুলে যোনিতে পুরুষাঙ্গ প্রবেশ করায়। এতে করে এমনভাবে সহবাস করা যায়, যার ফলে দু'জনই চরম সুখ লাভ করে।

৩) ওম্যান অন টপ :

এই পজিশনটি মিশনারি পজিশনের ঠিক উলটো। মিশরারি পজিশনে স্বামী ওপরে থাকেন আর ওম্যান অন টপ পজিশনে স্ত্রী ওপরে থাকবেন। এই পজিশনে স্ত্রীদের অর্গাজম খুব সহজে হওয়ার সম্ভবনা থাকে। অনেক পুরুষও এই

পজিশনটি বেশ পছন্দ করেন, কারণ এই পজিশনে বেশি পরিশ্রম না করেও যৌন সুখ লাভ করা যায়।

৪) স্পুনিং পজিশন :

এই পজিশনে ইন্টারকোর্স করার সময় স্বামী বেশিরভাগ সময় তার স্ত্রীর পিঠের দিকে থাকেন। ফলে স্ত্রীর জি-স্পট (G-Spot) খুঁজে পাওয়া স্বামীর জন্য সহজ হয়। তাই অনেক কাপলেই এই সেক্স পজিশনে অনেক বেশি পছন্দের।

৫) লেগথ অন শোলডার :

গর্ভধারণ হওয়ার জন্য যারা চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এই পদ্ধতি বেশ কার্যকর। এই পজিশনে স্ত্রী তার পেছনে ও পিঠে ভর দিয়ে পা দুটি স্বামীর কাধের ওপরে উঠিয়ে দেয়। স্বামী থাকেন স্ত্রীর দু'পায়ের মাঝখানে। এই পজিশনে স্ত্রীর জরায়ুর এলাকা কিছুটা ওপরের দিকে উঠে আসে। সে জন্য গর্ভধারণের জন্য সহজ হয়।

✪ সহবাসের নিষিদ্ধ সময় ও ভুল পদ্ধতি :

স্ত্রীর সাথে সহবাস করা আল্লাহ তাআলা বৈধতা দান করেছেন। তবে বিশেষ কিছু সময় আছে, যখন সহবাস করা হারাম। পবিত্র কুরআনে বর্ণিত হয়েছে– 'অতঃপর যখন তারা পবিত্র হয়, তখন তাদের নিকট ঠিক সেইভাবে গমন করো, যেভাবে আল্লাহ তোমাদেরকে আদেশ দিয়েছেন। নিশ্চয় আল্লাহ ক্ষমাপ্রার্থীগণকে এবং যারা পবিত্র থাকে, তাঁদেরকে পছন্দ করেন।'

— সূরা বাকারাহ, আয়াত ২২২

পবিত্র হওয়া বলতে স্ত্রীদের হায়েজ-নিফাসের অবিত্রতা থেকে পবিত্র হওয়া বুঝানো হয়েছে। এছাড়াও পায়ুপথেও সহবাস করতে নিষেধ করা হয়েছে। হাদিসে এসেছে– 'যে ব্যক্তি কোনো ঋতুবতী স্ত্রীর সাথে কিংবা তার পায়ুপথে সঙ্গম করে অথবা গণকের কাছে যায় এবং তার কথা বিশ্বাস করে, সে মুহাম্মাদ (সা.)-এর

প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছে, তা অস্বীকার করল।' — ইবনু মাজাহ, হা/৬৩৯; তিরমিযী, হা/১৩৫; মিশকাত, হা/৫৫১, হাদীছ ছহীহ)।

সুতরাং আল্লাহ ও রাসূল (সা.)-এর আদেশ অনুযায়ী স্ত্রীদের সাথে মিলিত হতে হবে। আর নিষিদ্ধ সময়গুলোতে সহবাস করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

এবার চলুন জেনে নেওয়া যাক, স্ত্রীর সাথে সহবাসের নিষিদ্ধ সময়গুলো—

➲ মাসিক চলাকালীন সময়ে যোনিপথে যৌন সহবাস সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

➲ নিফাস পরবর্তী রক্তপাতময় সময়ে (সর্বোচ্চ ১০ দিন)।

➲ রমজান (রামাদান) মাসে দিনের বেলায় (রাতের বেলায় সহবাস বৈধ, কুরআন-হাদিস দ্বারা সিদ্ধ)।

➲ মক্কায় হজ্জ যাত্রার সময় ইহরাম বাঁধাকালীন সময়ে।

➲ পায়ুপথে সহবাস করা নিষিদ্ধ।

✪ ফিমেল সেক্স এনাটমি :

এটি সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রত্যেক বিবাহিত পুরুষের জন্য খুবই জরুরি। নারীদের সমস্ত শরীরই যৌনতায় সাড়া দিতে সর্বাক্ষণিকভাবে প্রস্তুত থাকে, তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো—

১) ক্লাইটোরিস

২) জি-স্পট

৩) যৌনি পথে (ভ্যাজাইনা)

৪) লেবিয়া মেজোরা

৫) লেবিয়া মাই নোরা

৬) মনস্ পিউবিস

১) ক্লাইটোরিস (Clitoris) বা ভঙ্গাকুর :

এটি দেখতে ছোটো মটরশুঁটির দানার মতো। যৌনি কপাটের ওপরের শুরুর দিকে অবস্থিত। এটা চামড়া দিয়ে ঢাকা থাকে। যৌন উত্তেজনায় আলগা হয়ে বেরিয়ে আসে। এতে আলতো স্পর্শে নারীর পুরো শরীরে এক শিহরণ বয়ে আনে। উত্তেজনা ছাড়া বা শুকনা ঘর্ষণে উত্তেজনার পরিবর্তে ব্যথা অনুভূত হয়।

যোন মিলনের প্রতি আসক্তি হারিয়ে ফেলে। প্রত্যেক স্বামীকে এটা চিনতে হবে। সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারলে স্ত্রীর খুব সহজেই অর্গাজম করতে আর বাধা থাকবে না। এককথায় এটা হেড অব দ্য ডিপার্টমেন্ট। এটাকে উত্তেজিত করে নারীর ৭০% যৌন মিলনে সুখ দেওয়া যায়। অতএব, এটাকে বঞ্চিত করলে যৌন সুখ অসমাপ্তই থেকে যায়।

২) জি-স্পট (G spot) :

যৌন মিলনের সুখের পরিপূর্ণতা এনে দিতে এর বিকল্প নেই। প্রধানমন্ত্রী পর্যায়ে যার ভূমিকা। যৌনি পথের ভেতরে দুই থেকে তিন ইঞ্চি সামনে অবস্থিত। ফ্রি স্টাইল পজিশনে (ডগি) খুব সহজেই লিঙ্গ দিয়ে জি-স্পটে আঘাত করা যায়, যা নারীরা অনেক বেশি পছন্দ করে থাকে। ক্রমাগত জি-স্পটে লাগাতার হিট করতে থাকলে নারীর শীৎকারে পুরুষের লিঙ্গ আরও বেশি শক্ত হয়ে যৌন মিলনকে করে অনেক বেশি আনন্দঘন। একপর্যায়ে নারীর শুভক্ষণ, অর্থাৎ বীর্যপাত (Squirting) হয়ে যাবে, আর আসল পুরুষ হিসাবে নারীর কাছে অন্যরকম ভালোবাসা ও সহযোগিতা পাবেনই।

৩) যৌনি বা ভ্যাজাইনা (Vagina) :

এটি হলো যৌনসুখের কেন্দ্রবিন্দু। যেখানে পুরুষের লিঙ্গ ছাড়া যৌন মিলনটা অসম্পূর্ণ থেকেই যাবে। সম্পূর্ণ পথটি খাঁজে খাঁজে বিভক্ত হয়ে সাজানো গোছানো। যতক্ষণ যৌনি ভিজে রসে টইটম্বুর হয়ে থাকে, ততক্ষণ যতইচ্ছা, যতসময় পারেন, নারী সহবাস চালিয়ে যেতে প্রস্তুত থাকে। ধীর গতিতে শুরু না করে হঠাৎ স্পীড বেশি দিয়ে শুরু করলে আপনার ব্রেক ফেল করতে পারে। অতএব এটা যৌন মিলনের সফলতা, হার-জিত নির্ধারণ করবে, আপনি পিচে কত সময় ধরে টেস্ট খেলতে পারেন। শেষের দিকে টি-টোয়েন্টি হোক, অসুবিধা নেই।

৪) লেবিয়া মেজোরা :

যৌনি পথের যে বড়ো কপাট বা পাপড়ি থাকে, সেটিই হচ্ছে লেবিয়া মেজোরা। যৌনি পথে ঢুকতে হলে অবশ্যই তার অনুমতি নিয়েই ঢোকা উচিত।

তাকে খুশি করে দিলে আপনাকে যৌনি রাস্তায় যাওয়ার জন্য পিচ্ছিল সুগম একরাস্তা উপহার দেবে, যেন আপনি আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে সহজেই পৌঁছে যেতে পারেন। এটাকে পাশ কাটিয়ে, গোপনে যাওয়ার চেষ্টা করলে, লাল কার্ড পাবেন। যৌন মিলনের কমতি কিন্তু থেকেই যাবে। এটাই প্রধান গেইট।

৫) লেবিয়া মাইনোরা বা ছোটো যৌনি কপাট :

এটিকে যৌনির ছোটো গেইটও বলা হয়। বড়ো গেইট দিয়ে ঠিকঠাক মতো ঢুকে, ছোটো গেইটে আর একবার অনুমতি নিয়ে আপনার কাজ শুরু করা উচিত। তাহলে আর কোনো বাধা বিপত্তি থাকবে না। প্রত্যেকটি জায়গায় আলতো হাতের ছোঁয়ায় যৌন মিলন হয়ে ওঠে এক অনাবিল আনন্দের। স্বামী-স্ত্রীকে নিয়ে যাবে স্বর্গীয় সুখের সাগরে।

৬) মনস্ পিউবিস :

তলপেটের নিচে উচু জায়গাটা, যেখানে যৌনকেশগুলো ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকে। এখানেও বেশ যৌন অনুভূতি রয়েছে। কম অনুভূতি থেকে শুরু করে বেশি অনুভূতির দিকে গেলে মজাটা আরেকটু বেশি হবে। আরও ভিন্ন ধরনের অনুভূতির জন্য হলেও এটাকে অবহেলা করার সুযোগ নেই।

✪ কীভাবে স্ত্রীকে আদর করবেন?

১) হাত দিয়ে দুই ব্রেস্টের চারপাশে হালকা ছোঁয়া দেন। সরাসরি ধরবেন না, সুড়সুড়ির মতো।

২) এবার ব্রেস্টে হালকা থেকে শুরু করে সহনীয় পর্যায়ে মর্দন করুন। সাথে চুম্বনের মাত্রা বাড়িয়ে দেন।

৩) এবার নিপল ছাড়া সম্পূর্ণ ব্রেস্টে জিহ্বা দিয়ে লেহন করুন। সেখানে আইসক্রিম দিয়ে, মধু বা চকলেট দিয়েও লেহন করতে পারেন।

৪) এবার ধীরে ধীরে নিপলের দিকে এগিয়ে যান, আগে বাম নিপলটি জিহবা দিয়ে হালকা ছোঁয়া দেন, তারপর লেহন করুন, সরাসরি চুষবেন না।

৫) এবার একই সাথে বাম নিপলটি চুষবেন, সাথে ডান ব্রেস্টটি মুষ্টি দিয়ে দলন, মর্দন করুন।

৬) এখন সঙ্গীনিকে উঠিয়ে বসান, পেছন দিক থেকে দুই ব্রেস্ট হালকাভাবে চেপে দেন, তারপর জোরে জোরে, সাথে ঘাড়ে চুম্বন করতে পারেন।

৭) এবার বসিয়ে ডান নিপলটি চুষবেন, তারপর বামটি। এভাবে চলতে থাকবে ৫ মিনিট। তারপর নিচের দিকে হাত দেন। যদি স্ত্রী যৌনাঙ্গ ভিজে যায়; তবে আপনি একই সাথে চুষুন আর ক্লাইটোরিসে ম্যাসেজিং করুন।

৮) এখন শোয়াবেন ডান কাতে, স্ত্রীর পাছায় সুড়সুড়ি দেন। সাথে ডান ব্রেস্টটি সম্পূর্ণটি ভালোমতো চাপুন ও চুষুন।

৯) এবার সঙ্গীনিকে বলুন প্রথমে আপনার ডান ও পরে বাম নিপলটি চুষে দিতে। এক একটি ২-৩ মিনিট করে মোট ৫-৬ মিনিট।

১০) সর্বশেষ আপনি যখন আপনার লিঙ্গটি স্ত্রীর যৌনিতে প্রবেশ করাবেন, ঠিক তখনই পুশআপ করার সময় ওপরের সবগুলো পুনরায় আরম্ভ করবেন। যেমন– হাত দিয়ে চাপবেন, মুখ দিয়ে চুষবেন, ইত্যাদি।

বীর্য তাড়াতাড়ি বের করা যাবে না। প্রয়োজনে সময়মতো পজিশন পালটে নেন। অন্তত-১৫ থেকে ২০ মিনিট সময় নেন সহবাস করুন।

✪ কীভাবে স্বামীকে আদর করবেন?

যৌন মিলনে সুখ চাইলে সব দায়ভার কখনোই স্বামীর ওপর ছেড়ে দেওয়া ঠিক না। যদিও স্বভাবজাতভাবে স্বামী মুখ্য ভূমিকা পালন করে থাকে। স্ত্রীর ভূমিকা গৌন হলেও স্ত্রী যখন স্বামীর আবেগকে বুঝবে, তখন নিজেকে শুধুমাত্র স্বামীর কাছেই যৌন আবেদনময়ী করে উপস্থাপন করবে। স্বামীকে উত্তেজিত করে তুলতে হবে, চুপচাপ বিছানার এককোণে পড়ে থাকা যাবে না।

কিছু টিপস–

১) স্বামীর জন্য সাজুন, তাকে ভালোবাসুন, তার মেজাজকে বুঝতে চেষ্টা করুন।

২) স্বামীকে সারপ্রাইজ দিতে মাঝে মাঝে খোলামেলা পোশাক পড়ুন।

৩) লাজুকতা থাকবে—এটা নারীর সৌন্দর্য; তবে বিছানায় লাজুকতা ঝেড়ে ফেলুন। রোমান্টিক কথা এবং স্ত্রীর শীৎকার—স্বামীকে পাগল করে দেয়, যৌন অক্ষমতা থেকে হিফাজত করে, সেক্স হরমোন রিলিজ করে, লিঙ্গকে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত দৃঢ় ও মজবুত করে রাখে।

৪) স্বামীকে দিয়েই আদর শুরু করুন, তার বিশেষ বিশেষ জায়গায় বিদ্যুৎ চমকায় দেন, তাকে গরম করে ছেড়ে দেন। যখন আপনার পালা আসবে, তখন স্বামীর উত্তেজনা কিছুটা প্রশমিত হয়ে যাবে, যা দ্রুত বীর্যপাত কমিয়ে দেবে।

৫) স্বামীর যৌন পার্ফমেন্সকে প্রশংসায় ভাসিয়ে দেন। স্পেশাল জিনিসটি নিজের প্রিয় জিনিস বানিয়ে নেন, আর স্বামীর কানে কানে সেটা জানিয়ে দেন।

৬) স্বামীর পোশাক খুলতে সহায়তা করুন, প্রয়োজনে আপনি নিজে খুলে দেন, আর আপনারটা যেন আপনার স্বামী খুলে দেয়।

৭) বডি ম্যাসেজ করতে ভুলবেন না, প্রচুর পরিমাণে করুন। পরস্পরের সেক্সের আনন্দ বাড়িয়ে দেবে বহুগুণ। স্বামীর সেনসেটিভ জায়গায় ভালোমতো ম্যাসেজ করতে থাকলে, আশা করা যায়, দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যাটা আস্তে আস্তে কমে যাবে।

৮) স্বামীকে ঘুমের মধ্যে নিজে থেকে আদর করুন। উত্তেজিত করে, তার যৌনক্ষুধা বাড়িয়ে দেন।

৯) মাঝে মাঝে উঠতে বসতে হালকা যৌনালাপ করুন। মন মেজাজ ফুরফুরে থাকবে, সারাদিনের একঘেয়েমি দূর হয়ে যাবে। যৌনতাকে পরস্পর মনখুলে ভালোবাসুন। নিজেদের মধ্যে গোপন রাখুন। মাঝে মাঝে সাংকেতিক ভাষা ব্যবহার করুন, যা শুধু আপনারা ছাড়া দুনিয়ার কেউই যেন না বোঝে।

১০) হঠাৎ হঠাৎ সেক্সুয়াল টেক্সট করুন, বলুন তাকে খুব মিস করেন, কাছে পেতে চান!

১১) যদি কখনও কনডম ব্যবহার করতে হয়, তখন আপনি আপনার স্বামীর লিঙ্গে প্যাক খুলে পরিয়ে দেন।

১২) স্বামীর চরম পুলক অর্থাৎ বীর্যপাতের সময় বেশি আপন করে নেন, শক্ত করে জড়িয়ে ধরুন, হালকা হট কথা বলুন।

১৩) বিভিন্ন পজিশনে যৌনমিলন করতে ভুলবেন না।

১৪) কখনও মনমতো অর্গাজম বা আপনার বীর্যপাত না হলে মনখারাপ না করে দ্বিতীয়বার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে ডিম দুধ খেয়ে নেন।

১৫) অজু করতে ভুলবেন না।

১৬) মনে রাখবেন, স্ত্রী হলো স্বামীর শস্যক্ষেত্র। তাই খুব যত্ন করে আবাদ করান, নিশ্চিত ভালো ফল পাবেন।

✪ স্ত্রীর বীর্যপাত ঘটনোর গোপন কৌশল :

সহবাসের চরম সুখের মুহূর্ত হলো—বীর্যপাত। পুরুষের যেমন বীর্যপাত হয়, স্ত্রীরও তেমন বীর্যপাত হয়। এই বীর্যপাতই স্বর্গসুখ এনে দেয়, কিন্তু সব নারীর সহজে বীর্যপাত হয় না। তাই তারা চরম সুখানুভূতিও লাভ করতে পারে না। আমরা এখন জানব, স্ত্রীর সহজে বীর্যপাত ঘটানো কৌশল—

১) স্ত্রীর সব জাগায় কিস করতে হবে। বাদ যাবে না কোনোকিছু।

২) আলিঙ্গন, স্পর্শ, প্রচুর রোমান্টিক কথাবার্তা বলুন। চমৎকার উপহার দেন, যেটা আপনার প্রিয়তমা চাই এবং পছন্দ করে।

৩) ক্লাইটোরিসে ম্যাসেজ করুন।

৪) লিঙ্গ প্রবেশের আগে দু'আঙুল স্ত্রীর যৌনির ভেতর জি-স্পটে দিয়ে উত্তেজিত করে নিতে হবে।

৫) সর্বশেষ লিঙ্গ যোনিতে ঢুকাবেন, সাথে তখন ক্লাইটোরিসে স্টিমুলেশন দিতে থাকবেন প্রচণ্ডভাবে। যদি স্ত্রী বলে, তার প্রসাবের বেগ আসছে, আপনি থামবেন না, চালিয়ে যাবেন। তারপরও স্ত্রীর বীর্যপাত না হলে আপনার বীর্যপাতের আগেই পেনিসটি বের করে নেন। আবার দু'আঙুল দিয়ে জি-স্পটে ম্যাসেজ করতে থাকুন।

✪ নারীর যে চার ধরনের অর্গাজম হয় :

১) ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম।

২) ভ্যাজাইনাল অর্গাজম (যোনিতে)।

৩) জি-স্পট, ডিপ স্পট, এ স্পটের অর্গাজম।

৪) সারভাইকাল বা জরায়ু মুখের অর্গাজম।

সব থেকে সহজ অর্গাজম হচ্ছে ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম। অনেকে না জানার কারণে এটা অবহেলিত হয়। ফলে মিলনে যৌনসুখ পরিপূর্ণ হয় না। ওপরে উল্লেখিত অর্গাজম একইসাথে এবং বারবার হওয়াকে মাল্টিঅর্গাজম বলে। যেটা নারীদের ক্ষেত্রে বেশি হয়, কিন্তু পুরুষদের ক্ষেত্রে বিরল!

❖ ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম :

নারীর ক্লাইটোরিসে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে স্নায়ুতন্ত্র। ক্লাইটোরিস সঠিকভাবে ফোরপ্লে বা উত্তেজনার মাধ্যমে নারীকে অল্প সময়ে, দ্রুত তৃপ্ত করা অর্থাৎ অর্গাজম করানো সহজ হয়। অনেক পুরুষ না জানার কারণে ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম করতে ব্যর্থ হয়। এভাবে দিনের পর দিন চলতে থাকলে নারীর জন্য কষ্টকর হয়, মেজাজ খিটখিটে হয়, মুড সুইং করা বা বিকল্প উপায় অবলম্বন করার সম্ভবনা বেড়ে যায়। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্কের অবনতি ঘটে।

নারীর শরীরে যতগুলো টিস্যু আছে, তারমধ্যে সবচেয়ে বেশি টিস্যুর স্নায়ুগুলো মিলিত হয়েছে এই ক্লাইটোরিসে! সেজন্য নারীর ক্লাইটোরিস বেশি স্পর্শকাতর। একশত নারীর মধ্যে সত্তরজন নারীর অর্গাজম ক্লাইটোরিসে উত্তেজনার মাধ্যমে সম্ভব। ক্লাইটোরিসের পরেই যোনিপথের গুরুত্ব। এর সম্পূর্ণ দেওয়াল সংবেদনশীল হলেও জি-স্পট বেশি স্পর্শকাতর।

বাকি ত্রিশভাগ অর্গাজম নারীর যোনিপথে উত্তেজনার মাধ্যমে হয়ে থাকে, যদিও এটা কঠিন ধাপ। বেশিরভাগ নারীর আশা এবং পুরুষের ইচ্ছা থাকে যেন সম্পূর্ণ অর্গাজমটা যোনিপথের মাধ্যমে হয়। ক্লাইটোরিস ছাড়া এককভাবে যোনিপথের অর্গাজম কঠিন আর যাদের দ্রুত বীর্যপাত হয় তাদের জন্য এটা তো স্বপ্নের মতো! এখানে অন্তত ১০-২০ মিনিট সময় প্রয়োজন লিঙ্গ সঞ্চালন করা!

অর্গাজমের মুহূর্তে নারীর মূত্রনালীর স্ফিংটার শক্ত হয়ে বন্ধ হয়ে যায়। ফলে প্রসাবের বেগ মিলনের সময় অনুভূত হলে বের হয় না; তবে সেটা অন্যভাবে সম্ভব হয়। যেটাকে আমরা নারীর বীর্যপাত (Squirting) বলি।

❖ জি-স্পট (G-spot) :

জার্মান বিজ্ঞানী গ্রাফেন বার্গের নাম অনুসারে এর নামকরণ করা হয়। জি-স্পটকে 'হট স্পট'-ও বলা হয়।

➲ এর অবস্থান—

নারীর যৌনির ভেতরে ওপর বরাবর আধা ইঞ্চি থেকে এক ইঞ্চি দূরে প্রসাব থলির নিচ বরাবর চারপাশ জুড়ে থাকে।

➲ এর কাজ—

পেনিস দিয়ে ঠিকমতো এই জায়গায় উত্তেজনা দিতে পারলে খুব সহজেই নারী প্রচণ্ড উত্তেজিত হয়ে পড়ে। উত্তেজনার এক পর্যায়ে নারী প্রসাবের মতোই চাপ অনুভব করে, সাথে কিছুটা ব্যথা অনুভব করে, সবকিছু সত্ত্বেও সহবাস চালিয়ে যেতে পারলে নারী নিজেকে আর নিয়ন্ত্রণ রাখতে না পেরে পানি ছেড়ে দিয়ে নিজে সতেজ আর উৎফুল্ল অনুভব করে। পরবর্তীতে ক্লান্তিতে ফ্রেশ, সাউন্ড স্লিপিং-এ চলে যায়।

➲ কীভাবে জি-স্পটে উত্তেজনা দেওয়া যায় :

এক এক দম্পতির লিঙ্গের সাইজ, শেপ, যৌনির গঠনতন্ত্র ভিন্ন হওয়ার কারণে নিজেরাই বিভিন্ন পজিশনে চেষ্টা করে বুঝে নিতে হবে, ঠিকমতো জায়গায় উত্তেজনা হচ্ছে কিনা। বেশি মাত্রায় উত্তেজনা পৌঁছালে নারী প্রসাবের মতো অনুভব করবে! লিঙ্গ দিয়ে কঠিন মনে করলে নারীর অনুমতি সাপেক্ষে স্বামী আঙুল দিয়ে কাজটা সহজে এগিয়ে নিতে পারে।

➲ উপকারিতা :

নারী শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রফুল্ল থাকবে। মাজা ব্যথা, কোমড় ব্যথা দূর হবে, মেজাজ খিটখিটে হবে না, পুরুষকে বারবার যৌনমিলনের জন্য আহ্বান করবে। আর পুরুষের আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবে। নিজেকে আসল পুরুষ হিসেবে মনে করবে।

✪ মিলনে নারী কেন ব্যথা পায় :

ফোরপ্লে সঠিকভাবে হলে স্বাভাবিকভাবে যোনিতে কামরস নিসৃত হয়। আর এই কামরস লিঙ্গের ঘর্ষণ থেকে যোনিপথের মিউকাস মেমব্রেনকে রক্ষা করে এবং ব্যথামুক্ত মিলনে কামরস ভূমিকা রাখে। নারী ও পুরুষের যৌনাঙ্গ থেকে পর্যাপ্ত কামরস বের না হলে ব্যথার পরিমাণও বৃদ্ধি পায়।

এছাড়াও নারীর মানসিক ও শারীরিক উত্তেজনা কম হলে, মিলনে অনিহা এবং পূর্বে কোনো অর্গাজম না হলেও ব্যথা লাগতে পারে। পুরুষের বিশেষ অঙ্গের দৈর্ঘ্য ও পুরুত্ব বেশি হলে ছোটো যোনিতে মিলনের সময় সেটা বেশ কষ্টকর হয়ে থাকে। আবার সহবাসের আসন উলটা পালটা হয়ে থাকলেও বেশ ব্যথার সৃষ্টি করে।

কোনো কোনো ক্ষেত্রে নারীর যোনিপথে, প্রসাবের রাস্তায় ইনফেকশন জনিত কারণেও বেশ ব্যথার কথা শোনা যায়। এছাড়াও নারী প্রথম মিলনে কয়েকবার বা কিছুদিন ব্যথা পেতে পারে, যা সময়ের সাথে সাথে আপনা আপনি ঠিক হয়ে যায়।

➲ করণীয় কী—

যোনিপথ শুকিয়ে গেলে লুব বা জেল ব্যবহার করুন এবং এমন কোনো পদার্থ এড়িয়ে চলুন, যেগুলোতে ঘর্ষণ বৃদ্ধি হয় এবং নারী বিরক্ত হয়। সময় নিয়ে যথাযথভাবে ফোরপ্লে করা, নারী শরীরের বিশেষ যত্ন নেওয়া, যেন দুর্বলতা বা ক্লান্তি দূর হয়, নারীকে সুন্দর একটি পরিবেশ উপহার দেওয়া।

✪ মিলনের ক্লান্তিভাব দূর করতে করণীয় :

১) মিলনের আগে ও পরে ২-৩ টা সিদ্ধ ডিম, মিল্কশেক, গোল্ডেন মিল্ক, ব্লাককফি খেতে পারেন।

২) ডায়াবেটিস না থাকলে মিলনের পরে মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতে পারেন।

৩) প্রতিদিন টাটকা ২-৩ রকমের ফল খাবেন। এতে করে ভিটামিন ও মিনারেলের ঘাটতি পূরণ হবে।

৪) প্রাতাদন সকাল বিকাল কিছু সময় এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন।

৫) পর্যাপ্ত ঘুমাতে হবে। না হলে ক্লান্তিভাব যাবে না। অতিরিক্ত ঘুম, কম ঘুম শরীরকে দুর্বল করে দেয়।

৬) হাতে সময় নিয়ে মিলন করা এবং মিলনের পরে কিছুক্ষণ ঘুমিয়ে নিলে শরীর ও মন দুটোই অনেক ফ্রেশ লাগে।

✪ মিলনের সময় কতটা লম্বা হওয়া উচিত :

এটার নির্ধারিত কোনো সময় নেই। কারও কয়েক মিনিট থেকে ঘন্টাও হতে পারে। আবার অনেকেরই বীর্য বেরই হয় না। মূল বিষয় হলো, বেড পার্টনার অর্থাৎ স্ত্রীর অর্গাজম হওয়া। কোনো নারীর অর্গাজম ৫-১০ মিনিটে হয়, কোনো কোনো নারীর ২০ মিনিটও লাগে, আবার কারও অধিক সময় মিলন হলেও হয় না। মিলনের সময় বৃদ্ধির পাশাপাশি ফোরপ্লে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এতে করে নারীর সন্তুষ্টি বা অর্গাজমের সময় কমে আসে।

সহবাসের আসন, পরস্পরের প্রতি ভালোবাসা, সহযোগিতা থাকলে এগুলো অসম্ভব কিছু না। সময় বৃদ্ধির জন্য কয়েকটি নিয়ম—

১) ধীরগতিতে সহবাস করা।

২) পিকিং মেথড অনুশীলন, ইড়া পিঙ্গলা, নাড়ির পেটের ব্যায়ামটাও বেশ উপকারী।

৩) শিলাযিত, কাতিলা, তালমাখনা নিয়মিত খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

৪) একের অধিক মিলনও সময় বৃদ্ধি করে। এজন্য শারীরিক ও মানসিক শক্তি প্রয়োজন। নিয়মিত প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার পর্যাপ্ত খেতে হবে।

৫) নিয়মগুলো অনুসরণ করার পরও যদি কাজ না হয়, তখন চিকিৎসা নেওয়া উত্তম।

✪ সপ্তাহে কতদিন মিলন করা উচিত :

এটার কোনো নির্দিষ্ট ধরাবাঁধা নিয়ম নেই। স্বামী-স্ত্রীর ইচ্ছা, আকাঙ্ক্ষা, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে। তবে ২/৩ বারকে সাধারণ ধরা

হয়। নববিবাহিতদের ক্ষেত্রে প্রথম দিকে প্রতিদিন ২/৩ বার মিলন হলেও অস্বাভাবিক হবে না। চল্লিশ এরপর অনেকেই সপ্তাহে একবারই পছন্দ করে; তবে ব্যক্তি বিশেষে কম বেশি হতে পারে।

এখানে উল্লেখ্য যে, মিলনের পর যে পরিমাণ ক্যালরি ঘাটতি হয়, সে পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার নিয়মিত খেলে যৌন উত্তেজনা বৃদ্ধি পাবে এবং শরীর খুব একটা দুর্বল হবে না। খাবারের মধ্যে কাঁচা বা সিদ্ধ ছোলা, হাসের হাফবয়েল ডিম, মধু, খেজুর, বাদাম, কিসমিস, মিল্ক শেক ইত্যাদি।

মিলনের আগে ও পরে ডিম, দুধ বেশি উপকারী। তবে অতিরিক্ত শর্করা খাবার অনেক সময় যৌন দুর্বল করে দিতে পারে। মৌসুমি বিভিন্ন ফল শরীরের ভিটামিন, মিনারেল এর যোগান দেয় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং যৌনজীবন সুন্দর সুখময় করে তুলতে বেশ অবদান রাখে।

✪ স্ত্রী গর্ভবতী অবস্থায় কতদিন সহবাস করা যাবে :

গর্ভাবস্থায় স্ত্রী যদি স্বাভাবিক থাকেন, তার যদি কোনো অসুস্থতা না থাকে এবং ডাক্তার যদি নির্দিষ্ট কোনো স্বাস্থ্য জটিলতার জন্য সহবাস করতে নিষেধ না করেন, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা সম্পূর্ণ নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত। এতে গর্ভের সন্তানের কোনো ধরনের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। এমনকি এ ব্যাপারে শরীয়তেও কোনো বাধা নেই। তবে গর্ভাবস্থায় সহবাস করার সময় অবশ্যই অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

খেয়াল রাখতে হবে, স্ত্রীর কোনো সমস্যা হচ্ছে কিনা বা কষ্ট পাচ্ছে কিনা। অনেক স্বামী আছেন, যারা স্ত্রীর কষ্টকে বুঝতে চান না। আবার অনেক স্ত্রী কষ্টের কারণে যদি সহবাস করতে দিতে না চান, তাহলে স্বামী অন্যপথ বেছে নেন! এটি একদমই ঠিক না। এমনই একটি ঘটনা উল্লেখ করা হলো—

পেশেন্টের স্ত্রী গর্ভবতী, এমন অবস্থায় শারীরিক সম্পর্কে নিয়মিত হতে ডাক্তার নিষেধ করে দিয়েছেন। এবার স্বামী আসছেন চেম্বারে নিজের একটা

যৌনব্যাহত সমস্যা নিয়ে। আমি জিজ্ঞেস করলাম— নিষিদ্ধ কোনো জায়গায় গিয়েছিলেন কি?

উত্তর দিলেন— না, এমন কোথাও কখনোই যায়নি।

বললাম— যদি আপনি একশবারও বলেন যে, এমন কোনো কাজ করেননি; তবুও আমি একশবারই বলব, আপনি মিথ্যা বলছেন!

পরীক্ষা দিলাম, টেস্টেও পজিটিভ। শেষবার আবার জিজ্ঞেস করলাম— সত্য বলুন, নয়তো আপনার নিজেরই ক্ষতি।

তখনও অস্বীকার করলেন। আমি রেগুলার মেডিসিনগুলো পেসক্রাইবড করলাম। দরজা খুলে বের হয়ে যাবেন, ঠিক তখন তিনি বললেন— স্যার, আপনি ঠিকই ধরেছেন!

'গনরিয়া', এমন একটি রোগ, যা শারীরিক মেলামেশা ব্যতীত ছড়ানো অসম্ভব। যৌনপল্লীতে বিভিন্ন ক্যাটাগরির মানুষের যাতায়াত। সিংহভাগ সময়ে এখান থেকেই এই রোগ ছড়িয়ে পড়ে। সেখানে যায় নিজের খায়েশ মেটাতে, এরপর বাড়ি ফিরে বুঝতে পারে পুঁজ আসছে, জ্বালাপোড়া করছে, ব্যথা হচ্ছে।

পেশেন্টকে দেখতে খুবই ভদ্রলোক মনে হয়। স্ত্রীর সঙ্গে নিয়মিত সহবাস করতে পারছেন না। গর্ভাবস্থায় অসুস্থ হয়ে স্ত্রী দূরে আছেন। ভদ্রলোক নিজেকে সংযত রাখতে পারেননি। এমন অনেক গল্পই আমরা হরহামেশা শুনতে পাই। এমন অনেক ভদ্রলোকই আমাদের আশেপাশে আছেন!

আরেকটি বিষয়, তার মাধ্যমে যদি এই রোগ গর্ভবতী স্ত্রীর মধ্যেও প্রবেশ করে; তবে অনাগত সন্তানের জন্য এটা হুমকিস্বরূপ হবে। বাচ্চার চোখে সংক্রমিত হবে এবং যথাযথ চিকিৎসা না হলে সদ্য জন্ম নেওয়া বাচ্চা তার পিতার ভুলের কারণে দৃষ্টিহীন হতে পারে। সুতরাং সাবধান!

স্ত্রীরা গর্ভে সন্তান নিয়ে নির্ঘুম রাত কাটান, খেতে পারেন না, হাঁটতে পারেন না, গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা, হাত-পা, পিঠ, কোমড় ব্যথা, নিঃশ্বাস নিতে না পারা, শারীরিক যন্ত্রণা, পেটে ভারী কিছু নিয়ে হাঁটাচলা করা, কত শত কষ্ট! এসময়

অনেক স্ত্রীই পারেন না স্বামীর চাহিদা পূরণ করতে। আবার গর্ভকালীন জটিলতা থাকলে কিছু বিধিনিষেধও মেনে চলতে হয়।

ঠিক এমন অবস্থাতেই স্বামী চলে যান অন্যনারীর কাছে নিজের চাহিদা পূরণ করতে, খায়েশ মেটাতে, তৃপ্তির ঢেকুর তুলতে। হায় আফসোস!

স্ত্রীর গর্ভে যে তারই বংশধর, তারই সন্তান, সেটা পুরুষ কীভাবে ভুলে যান? স্ত্রী যখন কষ্টে দু'চোখের অশ্রু ধরে রাখতে পারেন না, ঠিক তখনই স্বামী অন্যনারীতে ডুবে আছেন। কী করুণ এই দৃশ্য! কত নির্মম সেই কাহিনী!

✪ স্বামী-স্ত্রীর নিয়মিত সহবাসে যে সকল উপকারিতা রয়েছে :

১) সফল মিলনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মহাব্বত বেশি হয়। ঈমান মজবুত হয়, ইবাদতে মন বসে। কুচিন্তা দূর হয়।

২) নিয়মিত সহবাস করলে দেহ, মন দু'টিই সুস্থ, প্রফুল্ল থাকে, সংসারে মন বসে। সাংসারিক কাজ কর্মে আনন্দ আসে এবং স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়।

৩) মস্তিষ্ক সতেজ, মেজাজ ফুরফুরে থাকে, খিটখিটে স্বভাব দূর হয়।

৪) যিনা ব্যভিচার থেকে বেঁচে থাকা যায়।

৫) স্বামী স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক সীমাবদ্ধ থাকলে সওয়াব পাওয়া যায়।

৬) চেহারায় সৌন্দর্য ফিরে আসে।

৭) যৌন হরমোনের মাত্রা ঠিক থাকে।

৮) হার্ট ভালো থাকে, লিঙ্গের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হয়।

৯) অনেক সময় নারীদের ব্রণ মাসিকের সমস্যা দূর হয়।

১০) নারী পুরুষের বন্ধ্যাত্ব সমস্যায়ও উপকার পাওয়া যায়।

➤ উপভোগ্য একটি মিলনের উপকারিতা—

- মানসিক সুস্বাস্থ্য।
- নরম মেজাজ।
- হাতাশামুক্ত জীবন।
- আত্মবিশ্বাস।

- ফ্রেশ ঘুম।
- জীবনসঙ্গীর প্রতি ভালোবাসা।

এর বিপরীত হলে যে সকল সমস্যা হতে পারে—

- মেজাজ খিটখিটে।
- মাথা ও কোমর ব্যথা করা।
- দাম্পত্য জীবনে অনীহা।
- ঠিকঠাক ঘুম না হওয়া।
- ডিপ্রেশনে থাকা।
- জীবনসঙ্গীর প্রতি অনাকর্ষণ।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মানসিক কিংবা শারীরিক মিলন, দুটিই আল্লাহর দেওয়া অনেকগুলো নিয়ামতের মধ্যে অন্যতম। জান্নাতে অনেকগুলো সুখের মধ্যে একটা সুখের নমুনাস্বরূপ পৃথিবীতে দেওয়া হয়েছে। এই আমানত অনেক মানুষই নষ্ট করে ফেলে বা ভুল পথে অপব্যবহার করে। এই সামান্য কয়েক সেকেন্ড সুখের জন্য মানুষ পাগল হয়ে ছুটছে, যিনা-ব্যভিচার করছে। আল্লাহ তাআলা আমাদের হেফাজত করুন, সহীহ বুঝ দেন এবং ঈমান ধরে রাখার তৌফিক দান করুন।

✪ স্বামী-স্ত্রীর দীর্ঘদিন সহবাস না করার ৪টি অপকারিতা :

অনেকেই বিয়ে করে ঠিকই, কিন্তু নিয়মিত সহবাস করে না। সপ্তাহ তো দূরের কথা, মাসেও একবার ঠিকমতো মিলিত হয় না। তাহলে তাদের দাম্পত্য জীবন ও ব্যক্তিগত জীবন হুমকির মুখে পড়ার বড়ো সম্ভবনা রয়েছে। সহবাসের সময় মস্তিষ্ক কিছু কেমিক্যাল নির্গত করে। যেমন— অক্সিটোসিন ও এনডোরফিন।

স্বামী-স্ত্রীর মিলন নিয়মিত না হলে কয়েকটা জিনিস ঘটতে পারে—

১) প্রস্টেট ক্যান্সার-এর ঝুঁকি বাড়ে :

আমেরিকান ইউরোলজি অ্যাসোসিয়েশন-এর একটি স্টাডি বলছে, সহবাস করলে প্রস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায় ২০ শতাংশ পর্যন্ত।

২) শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় :

সহবাস করলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। সপ্তাহে এক বা অধিকবার সহবাসে ৩০ শতাংশ পর্যন্ত ইমিউনোগ্লোবিউলিন এ (IgA) বৃদ্ধি পায়। অন্যদিকে যারা সহবাস করে না, তাদের এমন ধরণের কোনো উন্নতি হয় না; বরং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা একটু কমে যায়।

৩) দাম্পত্য জীবনে কলহ নামে :

সহবাস করলে দেহ থেকে অক্সিটোসিন এবং নানা হরমোন নির্গত হয়ে দেহ এবং মনে স্বাচ্ছন্দ্য আনে। স্বামী-স্ত্রী সহবাস না করলে এক ধরনের বৈরিতা দেখা শুরু হয় এবং তা বাড়তেই থাকে। ফলে দেখা যায়, ছোটোখাটো বিষয় নিয়েই ঝগড়া শুরু হয়ে যায়।

৪) ইরেকটাইল ডিসফাংশন হতে পারে :

যারা নিয়মিত (সপ্তাহে একের অধিক) সহবাস করে, তাদের ইরেকটাইল ডিসফাংশন সম্ভাবনা খুবই কম। অন্যদিকে যারা নিয়মিতভাবে সহবাস করে না, তাদের ইরেকটাইল ডিসফাংশন হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ বেড়ে যায়। সহবাস এক ধরণের ব্যায়াম, যা কিনা স্বাভাবিকভাবেই দেহের জন্য উপকারী।

অধ্যায়—০৭

বীর্যপাত

অর্গাজম হলো মানব সভ্যতার যৌনমিলনের নারী ও পুরুষের চরম মুহূর্ত, সুখের অনুভূতি! পুরুষ জাতির অর্গাজম হয় বীর্যপতনের মাধ্যমে! আর নারী জাতির অর্গাজম হয় যোনি সংকোচন-প্রসারণের মাধ্যমে। পুরুষ অর্গাজমের মাধ্যমে যৌনমিলন সমাপ্ত করে। পরবর্তী মিলনের জন্য তৈরি হতে বেশ সময় লাগে। আর নারীর দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে অর্গাজমের মাধ্যমে। অবশ্য নারী একাধিকবার অর্গাজমের জন্য তৈরি হতে পারে; তবে সবার ক্ষেত্রে নয়।

পুরুষের অর্গাজম সাধারণত কয়েক মিনিটেই শেষ হয়ে যায়; তবে নারীর পরিপূর্ণ অর্গাজমে পৌঁছাতে বেশ সময়ের প্রয়োজন। সময়ের সমতার জন্য ফোরপ্লে, টেকনিক, এক্সারসাইজ অনুশীলন এবং কখনো কখনো ঔষধও প্রয়োজন হতে পারে। কেউ যদি চেষ্টা চালিয়ে যেতে পারে, দু'জনের অর্গাজম একই সাথে হওয়া কঠিন কিছু নয়।

✪ পানির মতো পাতলা বীর্য :

যৌন মিলনের শুরুতে বা যৌন উত্তেজনায় লিঙ্গের মাথায় পিচ্ছিল জাতীয় পদার্থ বের হয়, এটা যৌন মিলনকে সুগম করার জন্য। এতে কোনো শুক্রাণু থাকে না। এটা আসে পুরুষের প্রস্টেট নামক গ্রন্থি বা গ্লান্ড থেকে। সাথে যোগ হয় 'কাউপার' নামক গ্রন্থির রস এবং সিমেন থলির কিছু মিউকাস জাতীয় পদার্থ। মূলত বীর্য বা সিমেন বা পুরুষের যৌন নির্যাস।

এতে যেসকল উপাদান থাকে—

১) পানি

২) প্রোটিন

৩) ভিটামিন ও মিনারেল

৪) গ্লুকোজ ও ফ্রুক্টোজ

৫) মিউকাস জাতীয় পদার্থ

৬) শুক্রাণু (আসল জিনিস), বাচ্চা হওয়ার জন্য জরুরি।

এটি টেস্টিস থেকে উৎপাদন হয়। যখন বীর্য বের হয়, তখন ওপরের সবগুলো জিনিস বিভিন্ন জায়গা থেকে বীর্যথলিতে এসে জমা হয়, আর শুক্রাণু আসে টেস্টিস থেকে। চরমমুহূর্তে বীর্য বের হয়।

✪ বীর্য পাতলা হওয়ার কারণ :

যেসব কারণে বীর্য পাতলা হয়, সেগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো—

- বেশি বেশি সহবাস বা হস্তমৈথুন করলে।
- সঠিক পুষ্টির অভাবে।
- পানির মাত্রা বীর্যতে বেশি হলে।
- যৌনবাহিত রোগ থাকলে বা প্রসাবে ইনফেকশন থাকলে।
- জিঙ্কের অভাবে।
- শুক্রাণুর পরিমাণ অনেক কম হলে।
- সেক্স হরমোন লেবেল কমে গেলে।
- পুষ্টির অভাবে।
- ইনফেকশন থাকলে।
- যৌন ব্যায়াম না করলে।
- অতিরিক্ত ওজন থাকলে।
- অতিরিক্ত বীর্য ক্ষয় হলে।

✪ দ্রুত বীর্যপাতের কারণ :

এটা শারীরিক ও মানসিক দুই বিষয়ের সম্মিলিত সমস্যা। বিভিন্ন কারণে দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে। সারা পৃথিবীতে অনেক মানুষই এই সমস্যায় ভুগে থাকেন। বিশেষত, যৌনতা নিয়ে প্রকাশ্য আলোচনা হয় না, এমন দেশে এটা মারাত্মক সমস্যা। দ্রুত বীর্যপাতের প্রধান কারণ যৌনতা সম্পর্কে অজ্ঞতা।

তবে স্বাভাবিকভাবে প্রথম মিলনের সময় এটা হতে পারে। কারণ তখন মানুষের যৌন আগ্রহ আকাশ ছোঁয়া থাকলেও নার্ভাসনেস তার থেকেও উচ্চ থাকে। কিছু গবেষণার তথ্য অনুযায়ী, অনেকেই শয়তানের ধোঁকায়, নফসের অতিরিক্ত যৌন উত্তেজনার কারণে, সঙ্গদোষে বিয়ের পূর্বে অন্য যৌনসঙ্গীর সাথেও মিলনে দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে। কারণ সেই সকল মিলনের ক্ষেত্রে মানুষকে অনেক বেশি সতর্ক থাকতে হয় এবং ভয় কাজ করে। সহজ ভাষায়, স্ট্রেস হরমোন দ্রুত বীর্যপাত ঘটায়।

বিয়ের পর প্রথম ছয়মাস দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে। কারণ এই সময়ে স্ত্রীর যৌনাঙ্গ অনেক বেশি চাপা থাকে। পুরুষ সঙ্গীর যৌন ইচ্ছা বেশি থাকে। অন্যান্য যৌনমিলনের দ্রুত পতনের অভিজ্ঞতা মানসিকভাবে আরও দুর্বল করে দেয়।

➢ হস্তমৈথুন :

ধর্মমতে হস্তমৈথুন খারাপ, গোনাহের কাজ। অনেকেই যুবক বয়সে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করে ফেলে। সমাজে বিবাহ করা কঠিন। বিবাহ করার জন্যে আর্থিকভাবে সচ্ছলতা অর্জন করতে করতে যৌন উত্তেজনার সর্বোচ্চ সময় আমরা নষ্ট করে ফেলি। এই সময়ে বেশিরভাগ পুরুষ হস্তমৈথুনে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। হস্তমৈথুনের জন্যে টয়লেট বা গোসলের সময়টা বেছে নেয়। গোসলের সময়ের ১০ মিনিট থেকে ১/২ মিনিট হস্তমৈথুনের জন্যে বরাদ্দ হলে দীর্ঘদিনের অভ্যাসের কারণে বীর্যপাতের সময় কমে ১/২ মিনিট হয়ে যায়। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে পেনিস গ্লান্স সেন্সিটিভ হয়ে যায়। সেটা দ্রুত বীর্যপাতের অন্যতম কারণ।

➢ মানসিক কারণ :

কিছু চিকিৎসক বিশ্বাস করেন, প্রাথমিক বয়সে যৌন অভিজ্ঞতা ঘটলে তা এমন একটি ধরণে প্রতিষ্ঠিত হয় যে, পরবর্তী জীবনে সেটা পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে। যেমন—

➲ লোকজনের দৃষ্টি এড়ানোর জন্য তড়িঘড়ি করে চরম পুলকে পৌঁছানোর তাগিদ।

➲ অপরাধ বোধ, যার কারণে যৌনক্রিয়ার সময় হঠাৎ করেই বীর্যপাত ঘটে যায়।

অন্যকিছু বিষয়ও আপনার দ্রুত বীর্যপাত ঘটাতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে—

➢ পুরুষত্বহীনতা :

যেসব পুরুষ যৌনমিলনের সময় তাদের লিঙ্গের উত্থান ঠিকমতো হবে কিনা, তা নিয়ে চিন্তিত থাকেন, কিংবা কতক্ষণ লিঙ্গ উত্থিত অবস্থায় থাকবে, তা নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভোগেন, সেসব পুরুষের দ্রুত বীর্যস্থলন ঘটে।

➢ দুশ্চিন্তা :

দ্রুত বীর্যপাত হয় এমন অনেক পুরুষের দ্রুত বীর্যপাতের একটি প্রধান কারণ দুশ্চিন্তা। সেটা যৌনকাজ ঠিকমতো সম্পন্ন করতে পারবেন কিনা সে বিষয়ে হতে পারে। আবার অন্য কারণেও হতে পারে।

➢ অতিরিক্ত উত্তেজনা :

সাধারণত প্রথম যৌনমিলনের পূর্বে প্রবল উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। তাই প্রথম যৌনমিলনকালে পুরুষের অকাল বীর্যপাত হয়ে থাকে।

➢ স্ত্রীর অবহেলা :

অনেক পুরুষের দ্রত বীর্যপাত হয় স্ত্রীর অবহেলার কারণে। সহবাসের সময় অনেক স্ত্রী স্বামীকে কোনোভাবে সহযোগিতা করেন না বা আগ্রহ দেখান না। তখন স্বামীর দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায়।

কাডাঙ্গালং, এক্সারসাইজ, ডায়েট, টেকনিক, ঔষধ সেবন, অবশকারক জেল ইত্যাদির মাধ্যমে সমস্যা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব; তবে আপনার মানসিক দৃঢ়তা দরকার।

✪ দ্রুত বীর্যপাতের কুফল বা ফলাফল :

বারবার 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 ভাঙন দেখা দিতে পারে।

✪ দ্রুত বীর্যপাত দূর করার দশটি সেরা কৌশল :

গবেষণা থেকে পাওয়া যায়, প্রতি তিনজনের একজন এই সমস্যায় ভুগছে। কী কারণে অকাল বীর্যপাত হয়, তা নিরূপণ করতে বিশেষজ্ঞরা এখন পর্যন্ত চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন। একসময় ধারণা করা হতো যে, সমস্যাটি সম্পূর্ণ মানসিক ব্যাপার। কিন্তু বর্তমানে আমরা জানি, দ্রুত বীর্যপাত হওয়া একটি জটিল ব্যাপার এবং এর সাথে মানসিক ও জৈবিক দু'টিরই সম্পর্ক আছে। তবে সতর্কতা অবলম্বন করলে দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

■ দশটি সেরা কৌশল–

১) মিলন চলাকালে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নেবেন। 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।

২) ২৪ ঘন্টার মধ্যে একের অধিকবার মিলন করুন। 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, কিন্তু নিয়মিত করলে সময় বাড়বে।

৩) ব্লাক কফি বা তরমুজের জুস পান করুন। যেকোনো ধরনের উত্তেজক খাবার মিলনের আগে ও পরে খেলে শারীরিক উত্তেজনা বজায় থাকে। কফির মধ্যে ক্যাফেইন থাকে, যা মনকে সতেজ ও চাঙা করে।

৪) লিঙ্গের মাথায় অবশকারক জেল বা স্প্রে ব্যবহার করুন। তবে যাদের লিঙ্গের শীতলতার সমস্যা আছে, তাদের জন্য ব্যবহার না করাই উত্তম।

৫) মিলনের মাঝে ছোটো ছোটো বিরতি নিতে হবে। এতে বীর্যপাতের প্রবণতা কমে যাবে। যদিও এই পদ্ধতিটা নারীদের জন্য একটু বিরক্তিকর; তবে ধীরে ধীরে ঠিক হয়ে যাবে। কয়েকমাস অনুশীলন করতে পারলে সুবিধা পাবেন। একটানা নিয়ম মাফিক করতে থাকলে বীর্যপাত সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে।

৬) বিভিন্ন আসনে সহবাস করতে পারলে সহবাসের সময় দীর্ঘায়িত করে। এটা মনে রাখা দরকার যে, এক এক দম্পতির জন্য এক এক আসন উত্তম। বেস্ট মিলনের আসনের জন্য আপনাকে দশেরও বেশি আসনে চেষ্টা করতে হবে। তাহলেই আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে যেতে পারেন।

৭) লিঙ্গ সঞ্চালনের গতি নিয়ন্ত্রণ করা। শুরুতে ছোটো ছোটো গতিতে লিঙ্গ সঞ্চালন করা; তবে সেটা গভীর হতে হবে। এমনভাবে সঞ্চালন করা যাবে না যেন লিঙ্গের মাথায় সেনসেশন বেড়ে যায়। একটু সতর্কভাবে কোনাকুনি বা এঙ্গেলে লিঙ্গ সঞ্চালন করতে হবে।

৮) মনটাকে অন্যদিকে সরিয়ে নেওয়া। বারবার যদি মনে করেন, এই বুঝি বের হলো; তবে আপনি পারবেন না। সত্যি বলছি, আপনি এটা থেকে মুক্তি পেতে হিমশিম খেয়ে যাবেন। মনে করবেন, আপনি অবশ্যই দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করছেন, প্রতিদিন কয়েকবার ভাববেন। তবে একদিন সত্যি হবে, ইনশাআল্লাহ্। মিলনের সময় অনেকেই কঠিন হিসাব নিকাষ করে মনকে অন্যদিকে ঘুরিয়ে নিয়ে মিলনের সময় বৃদ্ধি করে।

৯) তলপেটের পেশিগুলোকে শক্ত, মজবুত ও দৃঢ় করতে পারলেও সময় বৃদ্ধি পাবে। যেমন— কেগেল, ইড়া পিঙ্গলা, নাড়ির ব্যায়াম ইত্যাদি।

১০) ফোরপ্লে সঠিক নিয়মে অধিক সময় নিয়ে করতে হবে। এখানে তাড়াহুড়ো করা যাবে না। কম উত্তেজিত জায়গা থেকে শুরু করে বেশি উত্তেজনাপূর্ণ জায়গার দিকে যেতে হবে। ক্লাইটোরিস, জি-স্পট সম্পর্কে জানতে হবে। ফোরপ্লে স্বামী-স্ত্রী দু'জনেই সমানভাবে করতে পারলে উপকার বেশি পাবেন।

✪ গুরুবিদ্যা ফর প্রিম্যাচুয়ুর ইজাকুলেশন :

১) ধীরে ধীরে লিঙ্গ যৌনিতে প্রবেশ করান, ভুল করেও জোরে জোরে স্ট্রাইক করবেন না। যদিও আপনার সঙ্গীনি আপনাকে জোরে জোরে দিতে বলতে পারে! প্রয়োজনে থামিয়া থামিয়া সঙ্গীনিকে অন্যভাবে উত্তেজিত রাখুন।

২) অধিকাংশ সময়ই নিশ্চল অবস্থায় থাকুন। আবার বলছি অধিকাংশ সময়ই নিশ্চল অবস্থায় থাকুন।

৩) লিঙ্গ সঞ্চালনের সময় পায়ুপথের পেশিগুলো বারবার সংকুচিত করুন, দারুণ কাজ হবে।

৪) স্ত্রীর সাথে কৌতুক করুন, হাস্যরসাত্মক কথা বলুন, মজার মজার গল্প বলুন।

৫) নিজের মনকে অন্যদিকে নিয়ে যান, জীবনের কঠিন হিসাব নিকাশ শুরু করুন।

৬) কাজ না হলে, স্ত্রীকে বলুন গায়ে জোর করে কয়েকটি চিমটি কাটতে।

৭) স্ত্রী নিজেও যেন তার যৌনি পথের পেশি সংকুচিত করে।

৮) স্ত্রীর যতগুলো উত্তেজিত জায়গা আছে, সবগুলো জায়গায় শৃঙ্গার করা, বারবার ফোরপ্লে করুন।

৯) ক্লাইটোরিস, জি-স্পটকে একসাথে স্টিমুলেশন দিয়ে যেতে হবে।

১০) স্ত্রীর পায়ুপথের আশেপাশে মর্দন করা। যদি স্ত্রীর ভালো লাগে, তাহলে কন্টিনিউ করা।

১১) স্ত্রীকে সক্রিয়ভাবে কাজ করতে হবে, সবসময় স্বামীর ওপর ছেড়ে না দিয়ে নিজেও একটু এগিয়ে যান।

১২) বীর্য বের হওয়ার উপক্রম হলে চুপচাপ হয়ে যান। প্রয়োজনে পুরোপুার স্টপ হয়ে যাবেন।

১৩) ধীরে ধীরে শ্বাস নেন এবং শ্বাস ছাড়ুন, রিলাক্স থাকুন, অস্থির হবেন না।

১৪) স্ত্রীর যৌনি রসে টইটম্বুর হয়ে না গেলে শৃঙ্গার চালিয়ে যেতে থাকুন। যৌনি শুকনা থাকলে কৃত্রিম জেল ব্যবহার করুন।

১৫) স্বামীর লিঙ্গ যথেষ্ট দৃঢ় না হলে স্ত্রীর উচিত স্বামীর নিপল সাক করা। একই সাথে স্ত্রীর ক্লাইটোরিসকে ম্যাসেজিং-এর মাধ্যমে উত্তেজিত রেখে কামভাব প্রশমিত করা।

১৬) বিভিন্ন আসনে সহবাস করুন।

১৭) এনেস্থিসিয়া জাতীয় ক্রিম, স্প্রে, এছাড়া হরমোনাল ক্যাপসুল, ইনজেকশন ব্যবহার করা, সেটা অবশ্য চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে।

✪ বীর্য ঘন করার উপায় :

➲ এন্টিঅক্সিডেন্ট জাতীয় প্রাকৃতিক খাবার খেতে পারেন।

➲ লেবু— বাতাবিলেবু, কমলা, মাল্টা, আমলকি ইত্যাদি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার।

➲ ভিটামিন ই জাতীয় খাবার ডিম দুধ, কলিজা, মাখন, বাদাম ইত্যাদি।

➲ ঘিয়ে ভাজা রসুন, এটা এন্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। কাঁচা রসুন না খাওয়াই উত্তম।

➲ প্রয়োজনে গার্লিক ট্যাবলেট খেতে পারেন।

➲ মধু আর খেজুর খাবেন নিয়মিত।

➲ ভাত কম খেয়ে গোশত খেতে পারেন।

➲ কিসমিস নিয়মিত খেতে হবে।

➲ পরিমিত যৌন ব্যায়াম করুন।

✪ বীর্য ঘন করার উপকারিতা :

➲ শুক্রাণু পুষ্টি পাবে।

- বন্ধ্যাত্ব দূর হবে।
- সহবাসের সময় বৃদ্ধি পাবে।
- পুরুষ বেশি আনন্দ পাবে বীর্যপাতের সময়।
- শারীরিক ও মানসিকভাবে উৎফুল্ল বোধ হবে।
- যৌন মিলনের পর দুর্বল লাগবে না।

✪ বীর্যের পরিমাণ :

সহবাসের চরম সুখের মুহূর্ত হলো বীর্যপাত। এই বীর্যপাতে উৎপাদিত বীর্যের পরিমাণ এক এক পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। ৩০টি গবেষণায় দেখা গেছে, বীর্য সর্বোচ্চ ৪.৯৯ মিলি এবং সর্বোনিম্ন ২.৩ মিলি হয়। যা গড়ে ৩.৪ মিলিলিটার হয়ে থাকে।

সতীপর্দা – H-ymen

নারীর যোনিপথ যে পাতলা আবরণ দ্বারা আবৃত থাকে, মূলত সেটাই সতীপর্দা হিসাবে বিবেচিত। মাসিকের রক্ত যাওয়ার জন্য এই পর্দার মাঝখানে ছোটো একটা ছিদ্র থাকে। ছিদ্র ছোটো বড়ো গোলাকার, অর্ধাচন্দ্রাকার হয়ে থাকে। প্রথম মিলনে বা নারীর হস্তমৈথুনে বা অন্যকিছু কারণে এই পর্দা ছিঁড়ে যায়। প্রথম মিলনে নারীর যোনিপথের পর্দা ছেদকে অনেকেই 'সতীচ্ছেদ' বলে মনে করেন।

আবার কিছু কিছু বিরল ক্ষেত্রে নারীর এই পর্দা শক্ত, অক্ষত থাকে, ফলে পুরুষ মিলন করতে পারে না। অনেক সময় সার্জারি করে ছিদ্র বড়ো করতে হয়! লিঙ্গের শীতলতার জন্যও পর্দাচ্ছেদে সমস্যা দেখা যায়। অনেক নারীই বিয়ের আগে অবাধ মেলামেশা করে ভবিষ্যত স্বামীর আমানতকে চরমভাবে নষ্ট করে দেয়। যেটাকে কুমারীত্ব হারানো বলে। আর বর্তমানে এটা চরমভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

অনেক পুরুষই বাসর রাতে সতীত্ব নিয়ে চরম গবেষণা করে, নেতিবাচক ফল দেখে হতাশ হয়ে যায়। কেউ কেউ বিবাহ বিচ্ছেদও করে ফেলে! অনেক নির্দোষ নারীও মিথ্যা অপবাদের শিকার হয়, যদিও তারা বিয়ের আগে কোনো পুরুষের সংস্পর্শ পায়নি। আবার অনেক নারীই বিয়ের আগে কুমারীত্ব নষ্ট করে দিব্যি সংসার করে যাচ্ছে। তাদের সহজ সরল স্বামী কিছুই বোঝে না। আবার অনেক স্বামী বুঝেও না বোঝের ভান করে।

নারীর প্রথম মিলনে রক্তপাত হতেও পারে, আবার নাও হতে পারে। যাদের মিলনে রক্তপাত হয়, অন্তত স্বামীর এদিক থেকে মাথা ব্যথা কমে যায়। নারীর উচিত, স্বামীর জন্য শতভাগ নিজের আমানতকে সুরক্ষিত রাখা। স্বামীদেরও উচিত, বিয়ের আগে পরনারীর সাথে অবাধ মেলামেশা থেকে দূরে থাকা।

নতুন দাম্পত্য জীবনে করণীয়

প্রতিটি মানুষের জীবনেই অনেকগুলো ধাপ রয়েছে। সময়ের সাথে সাথে মানুষ এগুলোতে পা রাখে। বিয়ে ঠিক তেমনই একটি বন্ধন। বিয়ে মানেই দুটি আত্মার মিলবন্ধন। বিয়ে মানেই একটি দম্পতির সারা জীবন একসাথে থাকার প্রয়াস। বিয়ে মানেই নিজের সুখ-দুঃখ ভাগাভাগি করার সঙ্গী খুঁজে পাওয়া। শিক্ষা ছাড়া যেমন মানুষের মস্তিষ্ক পূর্ণতা পায় না, ঠিক তেমনই বিয়ে ছাড়া মানুষের যৌবন পূর্ণতা পায় না। বিয়ে করার মাধ্যমে দুটি মানুষের মাঝে যে ভালোবাসা জাগে এবং দুটি পরিবারের মধ্যে যে ভ্রাতৃত্বের বন্ধন তৈরি হয়, এককথায় তা তুলনাহীন।

একটি সুন্দর সংসার থেকে একটি সুন্দর সমাজ গঠিত হতে পারে। একটি সুন্দর সমাজ একটি সুন্দর জাতি গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এরকম হাজারো জাতি নিয়েই এই পৃথিবী। তাই পৃথিবীটাকে সুন্দর করতে চাইলে আগে নিজের সংসারকে গুছিয়ে নেওয়াটা জরুরি।

একটি সুন্দর প্রকৃতিতে মাঝে মাঝে যেমন ছোটোখাটো ঝড় আসতে পারে, ঠিক তেমনই দাম্পত্য জীবনেও মাঝে মাঝে মনোমালিন্য হতে পারে। তবে এগুলোকে কখনোই বড়ো হতে দেওয়া যাবে না। দাম্পত্য জীবনকে সুখী রাখতে ও ভারসাম্য বজায় রাখতে হলে কিছু বিষয়কে প্রাধান্য দিতে হয় এবং কিছু বিষয়কে ঢেকে রাখতে হয়। নিচে সেই বিষয়গুলো তুলে ধরা হলো—

➲ দায়িত্বগুলো একজনের কাঁধে পুরোপুরি না দিয়ে ভাগ করে নিতে হবে। যেকোনো কাজে পার্টনারকে সাহায্য করার মন মানসিকতা থাকতে হবে। প্রায় সব

ক্ষেত্রেহ দেখা যায়, স্ত্রীরা ঘরের সব কাজ করছে, এটি ঠিক নয়। নিজের কাপড়গুলো নিজেই ধোয়া যেতে পারে বা স্ত্রীকে ধোয়ার কাজে সহযোগিতা করা যেতে পারে। এছাড়া রান্নাবান্নার কাজে সহযোগিতা করা, ছোটোখাটো ঘরোয়া কাজে সুযোগ পেলেই স্ত্রীকে সহযোগিতা করলে শুধু সময়ই বাচবে তা নয়, স্বামী-স্ত্রীর মাঝে ভালোবাসাও বেড়ে যাবে।

➲ কখনোই অন্যের সম্পর্কের উদাহরণ দিয়ে পার্টনারকে কটুক্তি করতে যাবেন না। সবসময় উৎসাহ দেওয়ার চেষ্টা করুন।

➲ নিজেদের ছোটোখাটো মনোমালিন্য সম্পর্কিত বিষয় নিয়ে বাইরের মানুষদের সাথে কথা বলবেন না। এসব ক্ষেত্রে দেখা যায়, সম্পর্কে ছেদ পড়ে। নিজেদের মাঝে বিষয়গুলো সবসময় নিজেরাই বসে সমাধান করার চেষ্টা করুন।

➲ দু'জনে কথা বলার সময় অন্যমানুষকে নিয়ে অযথা কানাঘুষা করা থেকে বিরত থাকুন।

➲ একে অপরকে বিভিন্নভাবে প্রশংসা করুন। স্ত্রীর রান্না খুব টেস্ট না হলেও প্রশংসা করুন, তাকে উৎসাহ দেন। দেখবেন, একদিন তিনি সেরা রান্না আপনাকে উপহার দেবেন। স্বামী কোনোকিছু উপহার নিয়ে আসলে পছন্দ না হলেও সাথে সাথে সেটি বলবেন না। যদি বলেন, তাহলে স্বামী কষ্ট পাবেন, আপনাকে উপহার আনার আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন।

➲ ক্ষমা করার অভ্যাস তৈরি করুন। আগেই বলে রাখুন, ঝগড়া বা মনোমালিন্য হলে তা একবেলার বেশি বা সর্বোচ্চ একদিনের বেশি রাখা যাবে না।

অধ্যায়—১০

নববিবাহিতদের যৌন সমস্যা

নতুন বিয়ের পরে নববিবাহিতদের মাঝে বেশ কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর অধিকাংশই সাময়িক হওয়ার সম্ভবনা বেশি। এগুলোকে রোগ বলা যাবে না। সময়ের সাথে সাথে এই সকল সমস্যা ঠিক হয়ে যায়। বিয়ের পরপরই কোনো সমস্যা দেখলে ভেঙে পড়া যাবে না। ধৈর্য ধরতে হবে। নববিবাহিতদের কী ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে, তা নিচে উল্লেখ করা হলো—

➲ বিয়ের প্রথমদিকে নতুন পরিবেশ ও অত্যাধিক উত্তেজনাবশত দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায়। এতে হতাশ হওয়ার কিছুই নেই। এটি আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে। তবে বিয়ের পূর্বে স্বামীর যদি অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের বা খারাপ জায়গায় যাওয়ার অভ্যাস থেকে থাকে, তাহলে সেটি ভিন্ন কথা। এই সমস্যা যদি দীর্ঘদিন থাকে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

➲ প্রথমদিকে একেবারে অপারগ না হলে ঔষধ সেবন করার দরকার নেই।

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

➲ সহবাসের যথাপোযুক্ত আসন, ফোরপ্লে অনেক সমস্যাই দূর করে দেয়। তাই এই বিষয়গুলো জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

➲ দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করেও সঙ্গীনির অর্গাজম না হলে মিলনের সার্থকতা নেই। সময় মুখ্য নয়, অর্গাজমের বিষয়টি খেয়াল রাখবেন।

➲ বিয়ের আগে ও পরে সমস্যা দেখলে পুষ্টিকর খাবার খান, কেগেল এক্সারসাইজে জোর দেবেন।

➲ প্রথম মিলনে সব নারীর যে রক্ত বের হবে, এমনটি নয়। বিয়ের আগে কোনো নারী যদি অবৈধ উপায়ে যৌন মিলন নাও করে; তবুও রক্ত বের নাও হতে পারে।

➲ স্ত্রীর সক্রিয় ভূমিকা মিলনে বেশ সহায়ক। তাই স্ত্রীদের উচিত, স্বামীকে সহবাসের সময় সর্বোচ্চ সহযোগিতা করা।

অধ্যায়—১১

যৌনরোগ

✪ যৌন অক্ষমতা বা দুর্বলতা :

আমাদের দেশের পুরুষের অনেকেই মনে করেন, তাদের যৌন দুর্বলতা রয়েছে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তাদের বেশির ভাগেরই তেমন কোনো যৌন সমস্যা নেই। শুধুমাত্র সঠিকটা না জানার কারণে তারা দুঃশ্চিন্তায় ভোগেন। একটু সর্তকতা অবলম্বন করলেই তারা এই দুঃশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেতে পারেন। তবুও যদি কারো যৌন দুর্বলতা থেকে থাকে, তাহলে তারা নিচের পরামর্শগুলো মানতে পারেন।

❖ গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ :

➲ সেক্স হরমোন সমৃদ্ধ খাবার, যেমন— ডিম আর দুধের মিশ্রন সাথে তিন রকম বাদাম, কিস মিস, মধু, খেজুর, গরুর গোশত, বেদানা, তরমুজ। এগুলো বেশি করে খান।

➲ নিয়মিত যৌন ব্যায়াম যেমন— কেইগেল এক্সারসাইজ, ইড়াপিঙ্গলা নাড়ির ব্যায়াম, করুন। সকালে ১০ মিনিট এবং রাতে ১০ মিনিট করে।

➲ প্রতিমাসে স্বামী-স্ত্রী দু'জনেই সেক্সকাউন্সিলিং সেশন ৩০ মিনিট, সেক্স থেরাপি প্রয়োজন মতো অভিজ্ঞ রেজিস্ট্রারড্ চিকিৎসকের কাছ থেকে নেন। এতে আপনার মেডিসিনের ওপর নির্ভরতা কমে যাবে, আত্মবিশ্বাস বাড়বে, যা উন্নত বিশ্বে খুবই জনপ্রিয় একটা বিষয়। একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক আপনার দুর্বলতাগুলো ধরিয়ে দেবেন, সুন্দর যৌন মিলনের জন্য দিক নির্দেশনা দেবেন।

➲ নিজে রোমান্টিক হন, সাথে স্ত্রীকেও রোমান্টিক করে নেন।

➲ মাঝে মাঝে দু'জনে রসালাপ করুন, হট কথাবার্তা বলুন।

➲ স্ত্রীকে আর্কষণীয় পোশাক পরতে বলুন।

➲ রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে যান, সকালে হাঁটাহাঁটি অভ্যাস গড়ে তুলুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

➲ পারিবারিক বা ব্যক্তিগত দুশ্চিন্তা এবং যাবতীয় নেশা পরিহার করুন। নিজের প্রতি আস্থা রাখুন।

➲ হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, হরমোনের সমস্যা, কিডনি রোগ ইত্যাদি সমস্যা থাকলে তার চিকিৎসা নেন।

➲ বেশিরভাগ পুরুষের সাময়িক কিছুদিনের জন্য সমস্যা হতে পারে, যা আপনাআপনি ভালো হয়ে যায়। আর যদি মাসের অধিক সময় ধরে সমস্যা চলতে থাকে, তাহলে কোনো অভিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে লো ডোজে টেডাফিল ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে দীর্ঘদিন ধরে সমস্যায় ভুগলে দেরি বা লজ্জা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেন, সুস্থ হয়ে যাবেন, ইনশাআল্লাহ।

❖ ইরেক্টাইল ডিসফাংশন দূর করার টিপস :

যাদের লিঙ্গ যথেষ্ট শক্ত হয় না, তারা কখনো রাস্তার পাশে হকারের কাছে পাওয়া ঔষধ সেবন করবেন না। যতটুকু শক্তি আছে, তাও হারিয়ে ফেলবেন। সবচেয়ে উত্তম হবে, অভিজ্ঞ কোনো চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া। যাদের লিঙ্গ যথেষ্ট শক্ত হয় না, তাদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ—

১) লাইফ স্টাইল পরিবর্তন করুন :

যেভাবে জীবন-যাপন করছেন, সেটাকে একটু নতুন করে সাজিয়ে নিতে পারেন! যেমন— ঘুমের পরিবর্তন, খাওয়ার অভ্যাস, চলাচল, চিন্তা করা, কাজ-কর্ম সবকিছু একটু নতুন করে পরিবর্তন করুন। মস্তিষ্ক থেকে একঘেয়েমি দূর হবে, ভালোলাগা কাজ করবে। এছাড়া সম্ভব হলে জিম করুন, বিশেষ করে Cardio exercise, জগিং, ওয়াকিং, সুইমিং ইত্যাদি। যা আপনার রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করবে। লিঙ্গ পরিপূর্ণ পুষ্টি পাবে।

২) আইডিয়াল বডি ওয়েট :

ওজন ও উচ্চতার সামঞ্জস্য রেখে নির্দিষ্ট রেঞ্জের মধ্যে রাখুন। অতিরিক্ত কম ওজন বা বেশি ওজন কোনোটাই আপনার জন্য ভালো নয়। অতিরিক্ত ওজন দীর্ঘদিন ধরে বজায় থাকলে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করবে। যা আপনার যৌন জীবনে বিরূপ প্রভাব বিস্তার করবে। তাই এগুলো হওয়ার আগেই একটু সতর্ক থাকুন।

অতিরিক্ত ওজনের কারণে নাক ডাকা, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে। যা আপনার শরীরে অক্সিজেন সাপ্লাই কমিয়ে দেয়। বেশি ঘুমালে শরীর দুর্বল ও ক্লান্ত হয়ে যায়। মানসিক অবসাদ দেখা দেয়। ঘুমের মধ্যে অতিরিক্ত এলোমেলো স্বপ্ন দেখলে লো-ডোজে স্লিপিং পিল খাওয়া যেতে পারে।

৩) ধুমপান থেকে বিরত থাকুন :

যারা ধুমপান করছেন, তারা এখনই বিরতি নেন। গবেষকরা একমত, ধুমপান আপনার লিঙ্গের শীতলতার জন্য অন্যতম দায়ী। এছাড়াও যাদের এলকোহলের নেশা, মদ, বিয়ার, ইয়াবা ইত্যাদির আসক্তি আছে, তারা অবশ্যই এটা থেকে বিরত থাকুন। এগুলোতে সাময়িক ভালোলাগা কাজ করলেও পরবর্তীতে যৌনজীবন নষ্ট করে দেয়।

৪) ব্যালেন্সড ডায়েট :

আপনার জীবনকে নতুনভাবে তৈরি করতে ভারসাম্য খাদ্য তালিকা প্রয়োজন। যেটা আপনার ডায়েটেশিয়ান ঠিক করে দেবেন। খাদ্য তালিকায় সঠিকভাবে শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন, মিনারেল, পানির মাত্রা ঠিক রাখতে হবে। অতিরিক্ত কম বা বেশি কোনোটাই কিন্তু ভালো না।

এড়িয়ে চলবেন :

অতিরিক্ত ফাস্টফুড, তৈলাক্ত, লবনাক্ত খাবার, জাংক ফুড, অতিরিক্ত চিনি, কোমলপানীয়। বোতলজাত বা প্রসেসিং ফুড।

■ যেগুলো খাবার তালিকায় যোগ করতে পারেন :

ঘনপাতা, সবুজ শাকসবজি, টাটকা দেশীয় ফল, কলা, ছোটো মাছ, রঙিন ফল, যা আপনার শরীরে প্রাকৃতিক উপায়ে জিংকের ঘাটতি মিটিয়ে শুক্রাণুর সংখ্যা বৃদ্ধি করবে। সাথে ধীরে টেস্টোস্টেরন এবং লিবিডো বৃদ্ধি করবে।

■ আরো যে কাজগুলো করতে হবে :

➲ কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত অনুশীলন করুন। মিনিমাম পাঁচ মিনিট, সময় থাকলে ৩০ থেকে ৪০ মিনিট।

➲ মেডিটেশন করুন, পজিটিভ চিন্তা করবেন। নেতিবাচকরা লিঙ্গের শীতলতায় বেশি ভোগে।

➲ যাদের যৌন হরমোন কম, সরাসরি ঔষধ বা ইনজেকশন নিয়ে বৃদ্ধি করতে পারবেন।

➲ স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভালো সম্পর্ক, আত্মবিশ্বাস রাখুন।

➲ পর্নো সিনেমা ও হস্তমৈথুন থেকে অবশ্যই দূরে থাকতে হবে।

➲ বেশি যৌন উত্তেজক জিনিস চিন্তা করা যাবে না।

➲ নিজের পারফরম্যান্স দু'একবার খারাপ হলে ভয় পাবেন না।

➲ নতুন আসনে মিলন করুন, যা একঘেয়েমি দূর করবে।

➲ পরস্পরের ফোরপ্লে করুন, ইন অ্যাক্টিভ থাকলে ফলাফল পেতে দেরি হবে।

➲ কোনো রোগ থাকলে, যেমন— ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, চিকিৎসা নেন!

➲ তাড়াতাড়ি ঘুমাবেন। বেশি রাত জাগা যাবে না।

➲ মানসিক স্ট্রেস এড়িয়ে চলুন, মাঝে মাঝে দূরে কোথাও ঘুরে আসুন।

✪ হঠাৎ লিঙ্গের শীতলতা :

বিশেষ করে প্রথম মিলনে পুরুষের এমন ঘটনা প্রায়ই দেখা যায়। অনেকেই বাসররাতে এই রকম পরিস্থিতিতে পড়ে নাজেহাল হয়ে যান, হতাশ হয়ে পড়েন। বর তো অবাক হন এই ভেবে যে, এত এত যৌন উত্তেজনা ছিল, যার কারণে

এত আগ্রহ নিয়ে করে বিয়ে করলাম, কিন্তু আজ পাশে সুন্দরা স্ত্রাকে পেয়েও কোনো ফিলিংস কাজ করছে না! লিঙ্গ চুপচাপ! দেহ মনে কোনো ধরনেরই উত্তেজনা কাজ করছে না। স্ত্রীও তো ভেবে অবাক যে, তার কপালে এমন বর জুটলো!

এখানে কেউ কেউ পরিবেশ পরিস্থিতি সামাল দিতে সক্ষম হয়। পুরুষের দৃঢ় মনোভাব, স্ত্রীর সহযোগিতা দিয়ে এমন খারাপ পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারেন। তবে দুর্বলরা পড়েন মহাবিপদে। তাই কোনোভাবেই হতাশ হওয়া যাবে না।

❖ করণীয় :

➲ এই সমস্যায় সাধারণত কোনো চিকিৎসা লাগে না। কিছুক্ষণ বা কিছুদিনের মধ্যে আপনাআপনি ঠিক হয়ে যায়।

➲ মিলনের আগে গরম দুধ, ডিম বেশ উপকারী।

➲ কারও জন্য ঔষধ ছাড়া কেগেল এক্সারসাইজই যথেষ্ট।

কয়েকমাস যাওয়ার পরেও যদি এমনটি দেখা দিতে থাকে, তাহলে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

✪ ধাতু দৌর্বল্য :

এটা অনেক পুরুষের জন্য বিরক্তিকর, অস্বস্তিকর অনুভূতির প্রকাশ করে। তবে বিবাহিত পুরুষের মিলনের সময়ে বেশ কাজে লাগে। পুরুষেরা বেশিরভাগই অভিযোগ করে যে, বিপরীত লিঙ্গের সাথে কথা বললে, পাশে বসলে, চিন্তা করলে, কোনো কিছু দেখলে লিঙ্গের মাথায় পিচ্ছিল জাতীয় পদার্থ বেরিয়ে আসে। অনেকেই মনে করেন, যাদের অতিরিক্ত হস্তমৈথুন, স্বপ্নদোষ, অতিরিক্ত শারীরিক মিলনের চাহিদা, সহজ কথায় অতিরিক্ত পরিমাণ বীর্য নষ্ট করার পর এমন হয়। তবে বেশিরভাগ রোগীই যে পরিমাণ বীর্য নষ্ট বা বের করে, সেই পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার না খাওয়ার কারণে সহজেই এই ধাতু দৌর্বল্য দেখা যায়।

মেডিকেলের ভাষায় যেটাকে, Prosta-torrhea, sperma-torrhea, dhat syndrome বলে।

এই ক্ষেত্রে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন ও পর্নোসিনেমা থেকে বিরত থাকতে হবে। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের যৌনকর্মীর সাথে অবাধ মেলামেশা করা যাবে না। যত দ্রুত সম্ভব বিয়ে করে নেওয়া উত্তম।

❖ **করণীয় :**

➲ মনে রাখতে হবে, যাদের এটা মাত্রারিক্ত হচ্ছে অর্থাৎ আউট অফ কন্ট্রোল, তাদের জন্য শরীরের ঘাটতিজনিত পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, যেন শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে শক্তি পেতে পারেন। এজন্য দেশি মুরগির বা হাঁসের ডিম হাফবয়েল, গরম দুধ, মধু, খেজুর, কিসমিস, আনার, মিল্ক শেক, গোল্ডেন মিল্ক নিয়মিত খাবেন।

➲ কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত অনুশীলন করতে থাকুন। একসময় অবশ্য ফল পাবেন, ইনশাআল্লাহ।

➲ টাটকা শাক-সবজি, সালাদ, বেশি পরিমাণে খাবেন।

➲ খাদ্য তালিকা অনুসরণ করার পরও কাজ না হলে মাল্টিভিটামিন, ভিটামিন ই, ডি, জিংক, ক্যালসিয়াম, বি কমপ্লেক্স, জিনসেং খেতে পারেন। দীর্ঘদিন ধরে খেতে হবে।

➲ নিষিদ্ধ কাজ করা যাবে না। নিষিদ্ধ কাজ করলে ঔষধেও কাজ হবে না। কুরআনের কথা স্মরণ করা, চোখের হেফাজতের জন্য দৃষ্টিকে নিচু ও লজ্জাস্থান হেফাজত করতে হবে। এমনকি যিনার ধারে কাছেও যাওয়া যাবে না। তাহলে আশা করা যায়, ধাতু রোগ থেকে বাঁচা যাবে, ইনশাআল্লাহ।

➲ হরমোন পরীক্ষা করে দেখতে হবে কোনো ইমব্যালান্স আছে কিনা? থাকলে রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি নিতে হবে। যাদের সংবেদনশীলতা বেশি, তাদের জন্য অবশকারক জেল বা ক্রিম বিয়ের পর ব্যবহারে বেশ উপকারে আসে।

➲ সর্বশেষ মনে রাখতে হবে, অতিরিক্ত হস্তমৈথুন, পর্নোসিনেমা থেকে দূরে থাকতে হবে। রাত জাগা যাবে না, তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে সকাল সকাল উঠতে হবে।

✪ ধাত সিন্ড্রোম বা ধাতু রোগ :

সংস্কৃত ভাষায় একে ধাতু বলা হয়। নারী ও পুরুষের যৌন উত্তেজনাবশত বিশেষ অঙ্গের মাথায় কামরস আসে। অনেক সময় সামান্য রোম্যান্টিক কথা বা বিপরীত লিঙ্গের সাথে স্বাভাবিক কথাবার্তায়ও এমন হয়ে থাকে। নারীদের থেকে পুরুষদের এই সমস্যা বেশি হয়।

মোটামুটি কিছু দেশ— পাকিস্তান, ইন্ডিয়া, বাংলাদেশ, নেপাল, শ্রীলঙ্কা এই দেশগুলোতে ধাতু সিন্ড্রোম সবচে' বেশি দেখা যায়। বেশিরভাগ পুরুষেরই দ্রুত বীর্যপাত, শীতলতা, প্রসাবের সাথে বীর্য যাওয়ার অভিযোগ শুনতে পাওয়া যায়। যদিও ধাতুরোগ বড়ো ধরনের অঙ্গ প্রতঙ্গের ত্রুটি হিসাবে গণ্য করা হয় না।

প্রাচীনকালে বিভিন্ন শাস্ত্রে বীর্যকে রাজশক্তি বা প্রাণশক্তি বলা হতো, যা এককথায় অমূল্য রতন। মনে করা হতো, এটা ক্ষয় হলে আর ঘাটতি পূরণ করা সম্ভব নয়। যদিও মেডিকেল সাইন্স বলে প্রতিনিয়ত বীর্য উৎপাদিত হচ্ছে।

যৌন মিলনের আগে ও অতিরিক্ত উত্তেজনায় এটা আসা একেবারে স্বাভাবিক। ধাতু রোগীদের অধিকাংশেরই অভিযোগ দীর্ঘদিন হস্তমৈথুনের পর এমন হচ্ছে। ধাতুরোগ মূলত দক্ষিণ এশিয়ার মানুষদের মধ্যেই বেশি। এখানে কল্পনার জগতের কাম-বাসনা, অতিরিক্ত যৌনচিন্তা, অতিরিক্ত যৌনভীতি, অতিরিক্ত পর্নো দেখা, অতিরিক্ত হস্তমৈথুন ও শারীরিক দুর্বলতাকে অন্যতম কারণ হিসাবে চিহ্নিত করা হয়।

❖ নারীর ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো :

নারীদের অতিরিক্ত কামরস আসা, যা অনেক সময় সাদা স্রাবের মতো দেখতে। শারীরিক দুর্বলতা, ক্লান্তি, অবসাদ দেখা যায়।

❖ পুরুষের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো :

পুরুষের যৌনচিন্তায়, প্রসাব, পায়খানার সময় চাপ দিলে, বিপরীত লিঙ্গের পাশে বসলে এমন হয়ে থাকে। যাদের অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে, তাদেরও

এটা হতে পারে। এছাড়া ধাতু পাতলা, দ্রুত বীর্যপাত, শীতলতা, সাইজ ছোটো এই সমস্যাগুলোর জন্য রোগীরা মানসিক ভয় পায়। এমনকি অনেক রোগী বিয়ে করতেই ভয় পায়।

❖ চিকিৎসা :

- ঔষধের পাশাপাশি সাইকো সেক্সুয়াল কাউন্সিলিং।
- মাল্টিভিটামিন নেওয়া।
- কিছু ফিজিকাল এক্সারসাইজ করা।
- স্বামী-স্ত্রী একসাথে থাকা।
- অবিবাহিদের দ্রুত বিবাহ করা।
- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা।

পর্নো সিনেমা কেন দেখবেন না

আমাদের বাবা-মায়েরাও তাদের সন্তানদের সঠিক যৌনশিক্ষার ব্যাপারে সচেতন থাকে না। আমাদের এই সমাজ যেন যৌনশিক্ষাকে এক ধরণের ট্যাবু বানিয়ে রেখেছে। যেই ট্যাবু থেকে খুব সহজে বেরিয়ে আসা সম্ভব নয়। আমরা মুসলিমরা যতই সঠিক যৌনশিক্ষাকে গোপন রাখতে চাই, পশ্চিমারা ভুল যৌনশিক্ষাকে ততই ছড়িয়ে দিতে চায়।

প্রথাগত এই নিয়মের জন্য আজ যুবসমাজ ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে। যুবক বয়সের প্রাক্কালে বয়ঃসন্ধিকাল এবং যৌন বিষয়ক ব্যাপার সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞান না থাকার কারণে অধিকাংশ যুবক-যুবতী পর্নোগ্রাফি দেখায় অভ্যস্ত হয়ে পড়ে এবং এর মাত্রাটা দিন দিন বেড়েই যাচ্ছে। দক্ষিণ এশিয়ার সাথে বাংলাদেশের তুলনা করলে দেখা যায়, নেপাল, পাকিস্তান, ভারত, শ্রীলঙ্কার তুলনায় বাংলাদেশে সবচেয়ে বেশি মানুষ পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত! পর্নোগ্রাফির মরণ ছোবল থেকে যুবক, বৃদ্ধ কেউই রেহায় পাচ্ছে না।

পর্নোগ্রাফির আসক্তি জন্ম দিচ্ছে বিকৃত যৌনাচার। যেমন— সমকামিতা, শিশুকামিতা, পায়ুকাম। এক গবেষণায় দেখা গেছে, পর্নোগ্রাফি দেখার ফলে আমাদের মস্তিষ্কে এক ধরণের আনন্দদানকারী কেমিক্যাল-এর উৎপত্তি হয়, যা কিনা মাদকসেবীদের মস্তিষ্কেও উৎপন্ন হয়। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্যি যে, সব দেশেই নেশা এবং মাদকদ্রব্যের ওপর সরকারি কঠোর নিষেধাজ্ঞা থাকলেও পর্নোগ্রাফির ব্যাপারে সরকারের উদাসীনতা যেন সীমাহীন!

এই পর্নোগ্রাফি দেখার ফলে মানুষ দিন দিন সেক্স এর ব্যাপার নিয়ে উগ্র হয়ে যাচ্ছে। কারণটা হলো— আমাদের মস্তিষ্কের ডোপামিন নিঃসরণ। একটা মানুষ যখন পর্নোগ্রাফি প্রতিনিয়ত দেখে, তখন ডোপামিন নিঃসরণের হার বাড়তেই থাকে। একটা সময় মস্তিষ্ক অতিরিক্ত ডোপামিনের বোঝা থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য ডোপামিন রিসেপ্টর কমিয়ে দেয়। এর কারণে এক সময় মানুষটি পর্নো দেখলেও আগের মতো উত্তেজিত হয় না। তখন সে আরো ভয়াবহ ধরণের পর্নোগ্রাফিতে ঝুঁকে পড়ে। যার ফলস্বরূপ অবাধ যৌনাচার, বিবাহ বহির্ভূত সম্পর্ক বা পরকীয়া, সমকামিতা ইত্যাদি বিকৃত যৌনাচার যেন দিন দিন বেড়েই চলেছে। ধ্বংস হচ্ছে সংসার, বাড়ছে ডিভোর্সের সংখ্যা।

তাই এই অবাধ পর্নোগ্রাফি বন্ধে আপনার আমার যৌথ উদ্যোগই পারে আমাদের আগত অনাগত সন্তানদের এ মরণ ছোবল থেকে রক্ষা করতে। আমাদের সন্তানরা যেন অবৈধ কোনো ওয়েবসাইট কিংবা জায়গা থেকে এসব জিনিস না শেখে, সে ব্যাপারে আমাদের খেয়াল রাখতে হবে। স্কুল, কলেজের শিক্ষকদের উচিত, এসব ব্যাপারে আরো সুনির্দিষ্ট নজর রাখা।

এসব অপকৃষ্ট কাজ থেকে বিরত থাকুন, ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলুন এবং সমস্যা প্রকোপ হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেন। আপনি যদি আপনার সমস্যাটির সমাধান না করেন, তাহলে দিনশেষে সেটা আপনার কাছেই থেকে যাবে এবং প্রকট আকার ধারণ করবে। তাই পরিবর্তনের শুরুটা হোক আপনার কাছ থেকেই।

❖ পন্য ভিডিও দেখলে যে সকল ক্ষতি হয় :

➲ এটা সিনেমা, বাস্তব যৌন জীবনের সাথে এর কোনো মিল নেই। যদিও বেশিরভাগ মানুষ নিজেকে তাদের সাথে তুলনা করে। এখানে রয়েছে ক্যামেরার একশন, ভিডিও এডিটিং, গ্রাফিক্স, শুটিং, কাটিং ইত্যাদি। এমনকি নায়ক-নায়িকাদের মতো এদের বাছাই করে নেওয়া হয়।

➲ মেয়েদের থেকে ছেলেরা বেশি ভুক্তভোগী।

➲ অতিরিক্ত পর্নো সিনেমা দেখার কারণে ছেলের পারফরম্যান্স এনজাইটি নামক রোগ হয়। অনেকটা লিঙ্গের শীতলতা চলে আসে।

- ছেলেরা সাইজ নিয়ে মারাত্মক দুশ্চিন্তায় ভুগে থাকে।
- নারীরা খুব সহজে সন্তুষ্ট হয় না, তাদের চাহিদা, আকাঙ্ক্ষা অপ্রত্যাশিত হারে বৃদ্ধি পায়।
- পুরুষরা বিয়ে করতে ভয় পায়।
- অনেকেই বিপথগামী হয়ে হস্তমৈথুনে আসক্ত, অবৈধ শারীরিক সম্পর্ক, সামাজিক অবক্ষয় ইত্যাদি হয়।
- অনেক কোমলমতি ছাত্ররা তাদের ক্যারিয়ার নষ্ট করে দেয়।
- অনেকেই নিজের খেয় হারিয়ে ফেলে, একাকিত্ববোধ করে, ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়।
- মাদকে জড়িয়ে পড়ে।
- বাবা-মায়ের সাথে খারাপ আচরণ করে।
- মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, বিকৃত যৌনচার চরমপর্যায়ে চলে যায়, যা কল্পনার বাইরে।
- পর্নোসিনেমায় যৌন সুখ অতিরঞ্জিত করে উপস্থাপন করা হয়।
- পর্নোস্টাররা বাস্তব জীবনে সুখী নয়।
- পর্নো সিনেমা দেখার পর অনেকেই ভালো কাজের উৎসাহ হারিয়ে ফেলে, মস্তিস্কে উলটা পালটা চিন্তা কাজ করে।

অধ্যায়—১৩

সন্তান প্রজননে অক্ষমতা বা বন্ধ্যাত্ব

✪ বন্ধ্যাত্ব কী :

কোনো ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ছাড়া নিয়মিত শারীরিক মিলন সত্ত্বেও কোনো নারী এক বছর বা তার বেশি সময় ধরে গর্ভধারণে ব্যর্থ হলে, ডাক্তারি ভাষায় সেটাকে বন্ধ্যাত্ব বলে ধরা হয়। তবে বন্ধ্যাত্বে জন্য নারী বা পুরুষ যে কেউ অথবা উভয়ই সমানভাবে দায়ী হতে পারেন।

সাধারণত প্রতি ১০০ জন দম্পতির মধ্যে ৮৪ জন প্রথম বছরে এবং ৯২ জন দ্বিতীয় বছরের মধ্যে গর্ভধারণ করতে সমর্থ হন। তাই বলা যায়, শতকরা ৮ জন দম্পতি বন্ধ্যাত্বের শিকার হন।

✪ বন্ধ্যাত্বের কারণ :

➲ বেশি বয়স নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই বন্ধ্যাত্বের কারণ।

➲ শুক্রাণুর সংখ্যা কম বা শুক্রাণুর গুণাগুণ খারাপ থাকলে।

➲ যৌনবাহিত রোগ কিংবা হরমোনজনিত সমস্যায় গর্ভধারণ ব্যর্থ হতে পারে।

➲ যৌন সমস্যা যেমন—পুরুষাঙ্গ কম শক্ত হওয়া বা দ্রুত বীর্যপাত ঘটলে।

➲ অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ-রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস বন্ধ্যাত্বের কারণ।

➲ অণ্ডকোষ বা পুরুষাঙ্গে কোনো অপারেশন করা থাকলে।

➲ অতিরিক্ত চা, কফি পান এবং ধূমপান, মদ্যপানেও বন্ধ্যাত্ব হতে পারে।

- পরিবারে বন্ধ্যাত্বের ইতিহাস থাকলে।
- ক্যান্সারের চিকিৎসা নিয়ে থাকলে।
- ছোটোবেলায় মাম্পস হলে পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব হওয়ার আশঙ্কা থাকে।
- জরায়ুর টিউমারের কারণে প্রজনন অঙ্গে অস্ত্রোপাচার হলে বা আঘাত পেলে।
- নারীদের পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম, এন্ডোমেট্রিওসিস, চকলেট সিস্ট হলে নারীরা বন্ধ্যাত্ব হতে পারে।
- অণ্ডকোষ বা প্রোস্টেটের কোনো রোগ থাকলে। অণ্ডকোষ ছোটো কিংবা ফুলে যাওয়ার সমস্যা থাকলে।
- মাথায় চুল গজানোর ঔষধও পুরুষদের সন্তান ধারণের অক্ষমতার কারণ হতে পারে।

✪ বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসা :

- স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। বাইরের খাবার বাদ দিয়ে ঘরে রান্না খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- ক্যালরি খাওয়া কমাতে হবে।
- নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে।
- শরীরের স্বাভাবিক ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- জীবনাচারণে পরিবর্তন আনতে হবে।
- পরিমিত বিশ্রাম নিতে হবে।
- রাতে ঘুমাতে হবে এবং দিনে অতিরিক্ত ঘুমের অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- অতিরিক্ত চা-কফি বর্জন করতে হবে।
- বয়স থাকতে বাচ্চা নিতে হবে।
- ঔষধের মাধ্যমে শুক্রাণু বাড়ানো যেতে পারে।
- ধূমপান, মদ্যপান বাদ দিতে হবে।
- ছেলেদের জন্য অতিরিক্ত গরম কর্মপরিবেশ বর্জন করতে হবে।

নারী নাকি পুরুষ—কার যৌনশক্তি বেশি

সরাসরি উত্তর নেই; তবে ধারণা করা হয়—নারীর অর্গাজম হতে বেশির ভাগ সময়ই পুরুষের থেকে বেশি সময় লাগে। নারীর যেমন মাল্টি অর্গাজম হয়, অন্যদিকে পুরুষের মাল্টি অর্গাজম খুবই বিরল। পুরুষের যেমন দ্রুত বীর্যপাতের মাধ্যমে মিলনের পরিসমাপ্তি ঘটে, নারীর খুব দ্রুত বীর্যপাত বা ইজাকুলেশন, অর্গাজম সহজে হয় না। কিছু কিছু নারীর অল্প সময়ের মধ্যে যৌনবাসনা পূরণ হয়ে যেতে পারে; তবে সংখ্যাগত দিক দিয়ে বেশ নগণ্য।

পুরুষদের যৌনশক্তি কতগুলো বিষয়ের সমন্বয়ে গঠিত, যেমন—বংশগত, হাতের পেশিশক্তি, লিঙ্গের সংবেদনশীলতা কম থাকা, টেস্টোস্টেরণ হরমোন বেশি থাকা, নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, যৌন বিষয়ে জ্ঞান রাখা, মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকা, নিয়মিত শরীরচর্চা, ইত্যাদি। মিলনে বেশির ভাগ সময় পুরুষেরই সক্রিয় ভূমিকা রাখতে হয় এবং বীর্যপাতে বেশ ক্যালরি বার্ন হয়ে যায়। অন্যদিকে নারীর মাল্টি অর্গাজম ছাড়া তেমন বেশি ক্যালরি বার্ণ হয় না।

❖ পুরুষের যৌনশক্তি বলতে বোঝায় :

১) লিঙ্গের দৃঢ়তা।

২) দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করা (নারীর অর্গাজম বা হার না মানা পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়া)।

৩) একের অধিকবার মিলন করতে সক্ষম হওয়া।

৪) নারী চাওয়ার আগেই পুরুষ প্রস্তুত থাকা।

৫) মিলনের পরও দুর্বলতা অনুভব না করা।

৬) শারীরিক ও মানসিক শক্তি বজায় থাকা।

৭) বারবার ইচ্ছে করা।

এগুলোকেই মূলত যৌনশক্তি হিসাবে অনেকে মনে করে।

❖ নারীর ক্ষেত্রে :

১) পুরুষের সাথে মিলনে সক্রিয়ভাবে ভূমিকা রাখা।

২) একের অধিকবার মিলনে অসুবিধা না হওয়া।

৩) দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করা।

৪) মাল্টি বা বারবার অর্গাজম হওয়া।

৫) মিলনের পরও তেমন একটা ক্লান্তি অনুভব না করা।

৬) বারবার মিলনের ইচ্ছে করা বা পুরুষকে আহ্বান করা।

এগুলো মূলত নারীর যৌনশক্তি হিসেবে পরিচিত।

বর্তমানে পুরুষের অতিরিক্ত হস্তমৈথুন, পর্নো সিনেমা, নারীর থেকে যৌনশক্তি কম হওয়ার জন্য অনেকটাই দায়ী বলে মনে করা হয়। নারীর যৌন তৃপ্তি পরিপূর্ণ হওয়ার আগেই অনেক পুরুষেরই মিলন শেষ করতে হয়। ফলে দাম্পত্য জীবনে দূরত্ব তৈরি হচ্ছে।

❖ করণীয় কী :

➲ বিয়ের আগে হস্তমৈথুন না করা।

➲ পর্নো সিনেমা দেখা থেকে বিরত থাকা।

➲ নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।

➲ কেগেল এক্সারসাইজ, ইড়া পিঙ্গলা, নাড়ির পেটের ব্যায়াম নিয়মিত করা।

➲ বিশেষ মুহূর্তে সময় বৃদ্ধির জন্য পিকিং মেথড, স্টপ এন্ড স্টার্ট মেথড অনুশীলন করা। বিয়ের প্রথম দিকে মিলনের শুরুতে কিছুক্ষণ স্লো-সেক্স করা।

➲ সাপ্লিমেন্টারি নেওয়া, লিঙ্গের সংবেদনশীলতা থাকলে দূর করা।

- দাম্পত্য জীবনে ফোরপ্লে-এর গুরুত্ব দেওয়া।
- স্বামী স্ত্রী একসাথে থাকা।
- নিয়মিত মিলন করা।
- স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে উৎসাহ দেওয়া, ইত্যাদি।

নারী পুরুষের যৌনশক্তি নিয়ন্ত্রিত হয় যৌন হরমোন দ্বারা। পুরুষের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরন আর নারীর ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন হরমোন আগ্রহ, চাহিদা বৃদ্ধি করে। এছাড়াও শারীরিক ওজন, খাবারের পুষ্টিগুনাগুণ, বংশগত, পরিবেশ এবং এক এক জায়গার আবহাওয়া বেশ সক্রিয় ভূমিকা রাখে।

দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার জন্য দু'জনের ভারসাম্য বজায় থাকাটাই ভালো।

যৌন জীবনে পোশাকের ভূমিকা

পোশাকের মাধ্যমে মূলত দুটি বিষয় প্রতিষ্ঠিত হয়। যথা—

- এক— মানবদেহ আচ্ছাদন।
- দুই— সৌন্দর্য বৃদ্ধি, ব্যক্তিত্ব ফুটে ওঠা।

পোশাক-পরিচ্ছদ মানুষের মৌলিক চাহিদার অন্যতম অনুসঙ্গ। শালিন পোশাক ব্যক্তি জীবনকে সুন্দর করে ও গ্রহণযোগ্য করে তোলে। পবিত্র কুরআনে বর্ণিত হয়েছে— 'হে বনি আদম! তোমাদের লজ্জাস্থান ঢাকবার ও বেশভূষার জন্য আমি পোশাক দিয়েছি এবং সর্বোত্তম পোশাক হচ্ছে তাকওয়ার পোশাক।'

— সূরা আরাফ, ৭-২৬

যৌন জীবনে পোশাকের ভূমিকা কতটুকু, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। স্ত্রীর আকর্ষণীয় পোশাক যেমন পুরুষকে আকর্ষণ করে, ঠিক তেমনই পুরুষের পোশাকও নারীর মনে সুপ্ত যৌনবাসনা জাগিয়ে তুলতে পারে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক আকর্ষণীয় পোশাককেও হার মানিয়ে দিতে পারে। নোংরা, ঘর্মাক্ত পোশাক দু'জনের মাঝে দূরত্ব তৈরি করে।

ঘরের বাইরে নারীর জন্য পর্দার বিধান থাকলেও ঘরের মধ্যে স্বামীর সামনে যে কোনো ধরনের পোশাক পরতে পারবে, এতে কোনো নিষেধাজ্ঞা নেই। বরং স্বামীর সামনে একান্তে খোলামেলা পোশাক পরা ভালো। কারণ তাতে স্বামী তার নিজ স্ত্রীর প্রতি আকর্ষীত হবেন। এতে করে পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়ার সম্ভবনা

একদম থাকবে না। তাই স্ত্রীদের উচিত, স্বামীর সামনে খোলামেলা ও আকর্ষণীয় পোশাক পরা।

স্বামী যখন অফিস বা তার কর্মস্থল থেকে বাসায় আসেন, তার আগেই স্ত্রীদের উচিত সুন্দর করে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে, সাজগোজ করে, আকর্ষণীয় পোশাক পরে তৈরি থাকা। স্বামী আসার সাথে সাথে তার কাছে গিয়ে হাসিমুখে তাকে গ্রহণ করা। এতে স্বামী অনেক বেশি খুশি হবেন।

স্বামীরও উচিত নিজের স্ত্রীর সামনে আকর্ষণীয় পোশাক পরা। স্ত্রী যেন তার পোশাক দেখে খুশি হতে পারেন। স্বামী যদি অফিসে আকর্ষণীয় পোশাক পরে যায়, আর স্ত্রীর সামনে ময়লা বা ছেড়া পোশাক পরে, তাহলে স্ত্রী তো আকর্ষণ অনুভব করবে না। তাই সচেতন স্বামীর উচিত, স্ত্রীর সামনে আকর্ষণীয় পোশাক পরিধান করা।

স্ত্রীর সাজসজ্জা হোক শুধুমাত্র স্বামীর জন্য এবং স্বামীর পরিপাটিও স্ত্রীর জন্য হওয়া উচিত।

অধ্যায়—১৬

যৌন চাহিদা যেভাবে কমে যায়

বয়সের সাথে সাথে মানুষের যৌন চাহিদা কমে যাওয়াটা অস্বাভাবিক নয়, কিন্তু বয়সের তুলনায় যদি অধিকহারে যৌন চাহিদা কমে যেতে থাকে, তাহলে তখন সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে। বর্তমান সময়ে সবকিছুতে ভেজালের কারণে মানুষের যৌন চাহিদা খুব দ্রুত কমে যাচ্ছে। একসময় ৫০-৬০ বছরেও পুরুষের যৌনক্ষমতা অটুট থাকতো, কিন্তু এখন বয়স ৩০ বছরের ওপরে গেলেই সবাই যৌনাকাঙ্ক্ষা এবং শক্তি হারাতে শুরু করে। চলুন জেনে নেওয়া যাক, কী কী কারণে যৌন চাহিদা দ্রুত কমে যেতে পারে—

➲ সঠিক পুষ্টি উপাদান খাদ্য তালিকায় দীর্ঘদিন ধরে না থাকা।

➲ ডায়াবেটিস ও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকা।

➲ দীর্ঘদিনের বদহজম থাকলে ধীরে ধীরে যৌনশক্তি কমে যায়। এধরনের মানুষের মনের ইচ্ছে প্রথম দিকে অটুট থাকলেও শরীরের যৌনশক্তির কাছে অকালেই হার মানে।

➲ লিভারের সমস্যা, বিশেষ করে ফ্যাটি লিভার, সিরোসিস, জন্ডিস, বি, সি ভাইরাস ইত্যাদি।

➲ অনেক যুবকদেরই আত্মবিশ্বাস কমে যায়। সহবাসের সময় মনে করে সে পারবে না। স্ত্রীর কাছে চরমভাবে লজ্জিত হতে হবে। বুকে ধুকধাক শুরু হয়। মিলনে আশানুরূপ ফল না পেয়ে আরও হতাশ হয়ে যায়। অন্যদিকে স্ত্রীর কোনো সাপোর্ট থাকে না।

➲ অনেক যুবক মস্তিষ্কের সমস্যার কারণে যৌন সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসতে পারে না। বিশেষ করে হতাশা, ডিপ্রেশন, ভয়, লজ্জা, সংকোচ, জড়তা, ইন্ট্রোভার্ট, পূর্বের প্রেম বা ব্যর্থ শারীরিক মিলন, ইত্যাদি।

➲ বীর্যপাতকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা, লিঙ্গের শীতলতা, অতিরিক্ত পর্নো সিনেমা, হস্তমৈথুন তাদেরকে বেশ দুর্বল করে দেয়।

➲ নিয়মিত সঠিক ডায়েট মেইনটেইন করতে না পারা। কোমড়ের ব্যথার কারণে ঠিকমতো কেগেল এক্সারসাইজ না করা।

➲ সময়মতো ঘুম না হওয়া। নেশা, অতিরিক্ত ধুমপান ইত্যাদি যুবকদের যৌন দুর্বলতার অন্যতম কারণ।

➲ প্রসাবে ইনফেকশন, যৌনবাহিত রোগ, প্রোস্টেটজনিত সমস্যার যৌন চাহিদা কমতে থাকে।

➲ যৌন ঔষধের ভুল ব্যবহার। অনেকেই রাস্তার পাশের হকারদের কাছ থেকে যৌনশক্তি বৃদ্ধির আশায় ঔষধ নিয়ে আসেন। তারা যে কত বড়ো ভুল করেন, তা বলে বুঝানো যাবে না। তাদের যৌনশক্তি সাময়িক বৃদ্ধি পেলেও স্থায়ীভাবে হারানোর সম্ভবনা থাকে!

➲ মুড়ির মতো দীর্ঘদিন ধরে ঔষধ নিজে নিজে সেবন করতে থাকা। একপর্যায়ে যৌন দুর্বলতার চরম পর্যায়ে নিয়ে যেতে পারে।

যৌন জড়তা – Low Libodo

কখনো কি এমন হয়েছে, আগের মতো সেই উত্তেজনা নেই। খুবই বিরক্ত হয়ে যেতেন, এত সময় বিশেষ অঙ্গ দাঁড়িয়ে থাকতো! নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে বেশ বেগ পোহাতে হতো। হঠাৎ একদিন খেয়াল করছেন, ধীরে ধীরে যৌন জড়তার চাদরে নিজেকে আবৃত করে নিয়েছেন।

উত্তেজনাকর পরিবেশ থাকা সত্ত্বেও আপনার ভেতর বিন্দু পরিমাণ যৌন উদ্দীপনা বা চাহিদা নেই। নিজেকে পুরুষ ভাবতেই বেশ কষ্ট হয়! মাঝেমধ্যে এমন বিচিত্র রোগীর সাথে কথা হয়— পাশে সুন্দরী স্ত্রী ভালো লাগে না, স্ত্রী আহ্বান করলে রাগ হয়! আবার কেউ বলে মনে মনে ইচ্ছে জাগে, কিন্তু শরীরে সাড়া মেলে না। আবার কেউ বাসর রাতে জিরো হয়ে যায়, এমনকি কোনো ঔষধেও কাজ করছে না!

হাজারো ঘটনা আমাদের চারপাশে ঘটে যাচ্ছে। কেউ কেউ সত্যিকারের রোগী, আবার কেউ মানসিক দৃঢ়তার অভাবে রোগী। যদিও মানসিক সমস্যাকে রোগীরা খুব সহজে বিশ্বাস করতে পারে না। কেননা এখানে সাবকনসাস মাইন্ড কাজ করে। যেটা মনের অজান্তে মস্তিষ্ক থেকে যৌন উদ্দীপনা লিঙ্গে পৌঁছাতে সক্ষম হয় না। ফলে লিঙ্গের রক্ত চলাচল সেই হারানো যৌবন কালের মতো হয় না।

আবার মানসিকভাবে হতাশায়, বারবার ভেঙে পড়া, অতিরিক্ত অনিয়ন্ত্রিত আবেগ, যৌন জীবনে আঘাত হানে। যা অধিকাংশ মানুষই বুঝতে পারে না। কেননা এখনে শারীরিক কোনো ত্রুটি বা চিহ্ন দেখা যায় না। কারও কারও খাদ্য

অভ্যাস বা লাইফ স্টাইলের কারণে যৌন হরমোন টেস্টোস্টেরন এর মাত্রাও কমে যায়। তখন যৌন উত্তেজনা কমে যায়।

❖ **করণীয় :**

➲ ভয় মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলুন। কেননা জীবনে একবার লিঙ্গ শক্ত হওয়া মানে আপনি সত্যিই বেশ সুস্থ পুরুষ। নিজেকে মারাত্মক যৌনরোগী ভাববেন না। যা আছে, সেটাকেই ঘষে মেজে যৌনজীবনকে সুন্দর করে তোলা নিঃসন্দেহে বুদ্ধিমানের কাজ।

➲ স্ত্রীকে মন দিয়ে ভালোবাসুন আর ভালোবাসা অর্জন করুন।

➲ প্রচুর পরিমাণে টাটকা শাক-সবজি, ফলমূল খেতে থাকুন। কাজ হবে; তবে সময় লাগবে।

➲ ক্যারিয়ার জীবনকে ছোট্ট হলেও কিছু সাফল্য আনতে হবে। ব্যর্থতায় যৌনজীবন নষ্ট হয়।

➲ অর্থনৈতিকভাবে সচ্ছলতাও প্রয়োজন।

➲ মেডিটেশন, এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন। এতে জীবনে সত্যিই জিতবেন।

➲ হাসতে শিখুন, চোখের অশ্রু বেশি ঝরাবেন না, এটা খুব দামী। শুধুমাত্র এটা আল্লাহর জন্য সংরক্ষণ করে রাখুন।

➲ না বলতে শিখুন। নিজের জন্য বাঁচুন, অন্যের জন্য এই পৃথিবীতে আসেননি।

➲ ব্যস্ত থাকুন, অলস সময় পার করবেন না।

➲ আজেবাজে ঔষধ সেবন না করে চলতে শিখুন।

➲ মারাত্মক গোনাহের কাজ ত্যাগ করলে, অর্ধেক সুস্থ হয়ে যাবেন।

➲ বিশুদ্ধ খাবার অল্প খান। বেশি মুখরোচক খাবার এড়িয়ে চলুন।

➲ জীবনে কোনো জিনিস পেতে হলে বা অর্জন করতে হলে, নিরলস প্রচেষ্টা চালিয়ে যান। আর দিন শেষে বিজয়ের হাসি আপনার মুখে ফুটবেই, ইনশাআল্লাহ।

অধ্যায়—১৮

যৌনশক্তি বাড়ানোর উপায়

✪ যৌনশক্তি বাড়ানো ব্যায়ামসমূহ :

ক) কেগেল

খ) ইড়া পিঙ্গলা

গ) প্ল্যাঙ্কস

ঘ) গ্লুট ব্রিজ। ইত্যাদি।

✪ যৌনশক্তি বাড়ানোর খাবার এবং সেগুলো খাওয়ার পদ্ধতি :

➤ মধু :

প্রতিদিন সকালে মধু পান করুন। তাহলে আপনার সেক্স বৃদ্ধি পাবে। মধুতে এমনকিছু উপাদান রয়েছে, যা খেলে সেক্স পাওয়ার দ্রুত বৃদ্ধি করে, কোষে ATP তৈরিতে জোরালো ভূমিকা রাখে। যেমন— গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ। এটি খেলে ধীরে ধীরে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। প্রতিদিন সকালে এবং রাত্রে সুন্দরবন বা চাকের মধু খেতে পারেন।

➤ গোরুর গোশত :

গরুর গোশত নিয়মিত খেলে সেক্স পাওয়ার বৃদ্ধি পায়। কেননা এটি টেস্টোস্টেরন হরমোন বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে। এছাড়াও গরুর গোশতে ও কলিজায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে জিংক। যা যৌন উত্তেজনা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কয়েক গুণ বৃদ্ধি করে থাকে। যাদের এলার্জি আছে, তারা সর্তকতার সাথে খাবেন; তবে বিকল্প হিসেবে ডিম, দুধও খাওয়া যেতে পারে।

➤ **কাজুবাদাম :**

যে সকল খাবারে সেক্স বাড়ায়, তার মধ্যে কাজুবাদাম অন্যতম। এটি সকল ভিটামিনে ভরপুর। কাজুবাদাম নিয়মিত খেলে যৌন সমস্যা দূর হবে এবং পাশাপাশি শরীরও দিন দিন সবল-সতেজ হতে থাকবে। কাজুবাদাম খেলে সেক্স পাওয়ার-যৌন উত্তেজনা কয়েক গুণ বৃদ্ধি পায়।

➤ **আখরোট :**

আখরোট মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, হজমে সাহায্য করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ভিটামিনের অভাবজনিত রোগ দূর করে। আখরোটে রয়েছে ভিটামিন বি. সি. এবং ই.। ভিটামিন ছাড়াও এতে রয়েছে আয়রন, পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড, ম্যাগনেসিয়াম ও ফসফরাস। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, আখরোট ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং কিছু ধরণের ক্যান্সারও প্রতিরোধ করে। আখরোট ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের পাশাপাশি আলফা-লিনোলিক অ্যাসিড রয়েছে, যা খারাপ কোলেস্টেরল কমায় এবং রক্ত চলাচল ঠিক রাখে।

➤ **পেস্তাবাদাম :**

এক মুঠো পেস্তাবাদামে ১৫৬ ক্যালোরি পাওয়া যায়। এতে অন্যসকল বাদাম থেকেও বেশি পরিমাণে ভিটামিন, অ্যামিনো অ্যাসিড এবং খনিজ পাওয়া যায়। এছাড়াও এতে রয়েছে কপার, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, যা দৃষ্টি সমস্যা এবং হাড়ের সমস্যা নিরাময় করে। পেস্তাবাদামে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে, যা খারাপ কোলেস্টেরল (এলডিএল) কমাতে এবং ভালো কোলেস্টেরল (এইচডিএল) বাড়াতে সাহায্য করে। পেস্তাবাদাম নিয়মিত খেলে যৌনশক্তি ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে। এটি রক্তচাপ উন্নত করার পাশাপাশি ওজন কমাতেও সাহায্য করে।

➤ **চীনাবাদাম :**

এতে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে, যা হৃদ্‌রোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়। একমুঠো চীনাবাদামে রয়েছে ১৭৬ ক্যালোরি। এ ছাড়াও চীনাবাদাম ভিটামিন এ. ডি. বি. অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, স্বাস্থ্যকর চর্বি এবং পুষ্টিতে সমৃদ্ধ। এতে

থাকা অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট স্বাস্থ্য এবং মেজাজ দুটোই ভালো রাখে। হাপানির সমস্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমাতে সাহায্য করে এই বাদাম। যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

➢ রসুন :

রসুনকে প্রাকৃতিক এন্টিবায়োটিক বলা হয়। এটি মানবদেহের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। নিয়মিত সকালে খালি পেটে রসুন খেলে সেক্স বৃদ্ধি পাবে এবং অনেক রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যাকে। রসুনে এমনকিছু এনজাইম আছে, যা হরমোন শক্তি বৃদ্ধি করে। রসুন খেলে শরীরের অঙ্গ-প্রতঙ্গগুলো সতেজ থাকে।

এতে যে সক্রিয় কিছু মূল উপাদান আছে, তার মধ্যে সালফারভিত্তিক যৌগ অ্যালিসিন অনেক রোগের নিরাময়ে ঔষধি হিসাবে কাজ করে। উল্লেখিত এসব সালফার যৌগগুলোর কারণে রসুনে এত দুর্গন্ধ তৈরি হয়। তাছাড়া এতে উল্লেখযোগ্য আরো আছে, পানি ৬৫%, কার্বোহাইড্রেট (ফ্রুকট্যান) ২৮%, জৈবসালফার ২.৩%, আমিষ ২%, আমাইনো এসিড (আরজিনাইন) ১.২% আর ফাইবার বা আঁশ আছে ১.৫%। রসুন আমাদের যৌন সমস্যা সমাধান করতে অত্যন্ত উপকারী।

➢ কালোজিরা :

আবু হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-কে বলতে শুনেছেন— 'কালোজিরায় মৃত্যু ব্যতীত সকল রোগের আরোগ্য রয়েছে।' — বুখারী, পর্ব ৭৬, অধ্যায় ৭, হাদিস নম্বর ৫৬৮৮

কালোজিরার গুণাগুণ বিভিন্ন হাদিসে বর্ণিত হয়েছে। তাই এর উপকারিতা সম্পর্কে আমাদের আর কোনো সন্দেহ থাকার কথা নয়। দুই হাজার বছরেরও বেশি সময় ধরে মহা ঔষধ হিসাবে কাজ করে আসছে কালোজিরা। এর তেলও আমাদের শরীরের জন্য নানাভাবে উপকারী। কালিজিরার তেলে ১০০ টিরও বেশি উপযোগী উপাদান আছে। এতে আছে প্রায় ২১ শতাংশ আমিষ, ৩৮ শতাংশ শর্করা এবং ৩৫ শতাংশ ভেষজ তেল ও চর্বি।

কালোজিরা নারী-পুরুষ উভয়ের যৌনক্ষমতা বৃদ্ধি করে। প্রতিদিন কালোজিরা খেলে পুরুষের স্পার্ম সংখ্যা বৃদ্ধি পায়। এটি খেলে পুরুষত্বহীনতা

থেকে মুক্ত পাওয়া যায়। এছাড়াও তারুণ্য ধরে রাখতে কালিজিরা ওপর ভরসা রাখতে পারেন। কালোজিরা সরাসরি না খেয়ে প্রথম প্রথম ভাত বা রুটির সঙ্গে খাওয়ার অভ্যাস করতে পারেন।

➤ ড্রাগন মিল্কশেক :

আপনি বিবাহিত হোন বা অবিবাহিত, এক মিনিট সময় ব্যয় করে নিজের জন্য 'ড্রাগন মিল্কশেক' বানিয়ে নিয়মিত খেয়ে দেখুন, দৃঢ় একটি ফলাফল পাবেন, ইনশাআল্লাহ্। বিবাহিত দম্পতিদের দু'জনই খেতে পারবেন। রাতে খাবার জন্য উপযুক্ত সময়। গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা থাকলে বিকালে বা কেগেল এক্সারসাইজের পরও খেতে পারেন।

অবিবাহিতদের জন্য উপযুক্ত সময় হবে, সকালের দিকে এক্সারসাইজের পর। অবশ্যই কেগেল এক্সারসাইজটা নিয়মিত করবেন। রাতে এড়িয়ে যাওয়া ভালো হবে।

➲ সপ্তাহে কয়দিন খাবেন-

বিবাহিতদের প্রতিদিনই খাওয়া সম্ভব। অন্যরা সপ্তাহে দু'দিন খেতে পারেন।

➤ ডিম :

মুরগি বা হাসের ডিম নিয়মিত সকালে ও বিকেলে ২-৪টা করে খেলে যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। ডিম হাফসিদ্ধ বা ভাজি, সবভাবেই যৌন স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী। ডিমে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি-৫ ও বি-৬ আছে, যা শরীরের হরমোনের কার্যক্রম ঠিক রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিনের সকালের নাস্তায় দুটো করে ডিম খান। এতে আপনার শরীর শক্তি পাবে এবং যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। ডিম খেলে যৌন উত্তেজনা কয়েক গুণ বৃদ্ধি পায়।

➤ শুকনা বা রসালো খেজুর :

খেজুর বলদায়ক ও শক্তিবৃদ্ধিতে দুর্দান্ত কাজ করে। প্রতিদিন বিকালে ৪-৫টি খেজুর খেলে আপনার সকল সমস্যা সমাধান হবে। খেজুর এমন একটি ফল, যাতে প্রচুর ক্যালরি শক্তি রয়েছে। এতে ভিটামিন ও মিনারেল রয়েছে, যা যৌন

সমস্যা সমাধান করে এবং যৌন মিলন দীর্ঘ সময় করতে সাহায্য করে। শুকনা খেজুর খেলে যৌন উত্তেজনা কয়েক গুণ বৃদ্ধি পায়। দীর্ঘদিন খেয়ে যেতে হবে।

➢ কলা :

কলাতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়ামসহ অনেক উপাদান রয়েছে, যা আমাদের শরীর সুস্থ রাখতে কাজ করে। কলার আকার অনেকটা লিঙ্গের মতো, তাই এই ফলে সৃষ্টিকর্তা সেক্স পাওয়ার বৃদ্ধির সকল গুণাগুণ দান করেছেন। নিয়মিত কলা খেলে আপনার যৌনশক্তি বৃদ্ধি পাবেই।

➢ কিসমিস :

দেহের পুষ্টি যোগাতে কিসমিস দারুণ কাজ করে। কিসমিস খেলে প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি পাওয়া যায়। এতে থাকা উপাদান বায়ু ও পিত্ত নিয়ন্ত্রণ করে শরীর স্বাভাবিক করে এবং আস্তে আস্তে যৌন সমস্যা দূর করে দেয়। কিসমিসে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে। এটি হজমশক্তি বৃদ্ধি করে শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখে। হজমশক্তি স্বাভাবিক হলে যৌন সমস্যা চিরদিনের জন্য বিদায় নেবে।

প্রতিদিন বিকালে ৫ থেকে ৭টি কিসমিস খাওয়ার অভ্যাস করুন। শরীর ও মন উভয় ভালো থাকবে। সেক্স সম্পূর্ণ নির্ভর করে মনের ওপর। মন ভালো থাকলে আপনার যৌনমিলন দীর্যসময় ও তৃপ্তময় করতে সাহায্য করে। শরীর ও মন ভালো না থাকলে সেক্সে তৃপ্তি আসে না।

➢ দুধ :

দুধকে আদর্শ খাবার বলা হয়। এতে ভিটামিন সি. বাদে অন্যসকল ভিটামিন রয়েছে। রাসূল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মিরাজের দিন মদ, দুধ ও মধু এ তিনটির মধ্যে দুধকে বেছে নেন। তখন জিবরাইল (আ.) বলেছিলেন— 'আপনি উত্তমটি পছন্দ করেছেন।'

দুধে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি, ভিটামিন, মিনারেল রয়েছে, যা দেহের ইমিউন সিস্টেম উন্নত করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এটি কোলেস্টোরল নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং রক্ত পরিষ্কারের পাশাপাশি রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে।

সমকামিতা

মানুষকে সৃষ্টির সেরা জীব হিসেবে মহান আল্লাহ তাআলা সৃষ্টি করেছেন। সে হিসেবে এই মানুষকেই দুনিয়াতে সবচেয়ে ভালো ভালো কাজ করা উচিত। কিন্তু মানুষের মধ্যে কিছু কপাল পোড়া আছে, যারা আল্লাহর প্রশংসা করা তো দূরের কথা, উলটা সবচেয়ে জঘন্য পাপের কাজ করে। সেই সকল পাপের মধ্যে অন্যতম হলো সমকামিতা। এই সমকামিতার মাধ্যমে বংশ বিস্তারের স্বাভাবিক নিয়মের পদস্খলন ঘটে। যৌনাচারের সবচেয়ে নিকৃষ্ট ও ঘৃণিত পদ্ধতি এটি।

এই পাপ প্রথমে শুরু করে হজরত লুত (আ.)-এর উম্মতগণ। ফলে আল্লাহ তাদেরকে ধ্বংস করে দিয়েছিলেন। সেটি পবিত্র কুরআনে বর্ণনার মাধ্যমে আমাদেরকে সতর্কও করা হয়েছে। আল্লাহ বলেন– 'এবং আমি লূতকে প্রেরণ করেছি। যখন সে স্বীয় সম্প্রদায়কে বলল, "তোমরা কি এমন অশ্লীল কাজ করছো, যা তোমাদের পূর্বে সারা বিশ্বের কেউ করেনি? তোমরা তো কামবশত পুরুষদের কাছে গমন করো নারীদেরকে ছেড়ে; বরং তোমরা সীমা অতিক্রম করেছো।"' — সুরা আরাফ, আয়াত ৮০-৮১

এই আয়াতের মাধ্যমে বুঝা যায়, লুত (আ.)-এর কওমেরা প্রথম সমকামিতা করে। সমকামিতা ইসলামে হারাম ও সবচেয়ে বড়ো কবিরা গোনাহগুলোর মধ্যে অন্যতম। এমনকি অবৈধ যৌনাচার, জেনা-ব্যভিচারের গোনাহসমূহের চেয়েও মারাত্মক ধ্বংসযোগ্য অপরাধ। সে জন্য আল্লাহ তাআলা তাদের অনেক বড়ো শাস্তিও দিয়েছিলেন। পবিত্র কুরআনে আল্লাহ বলেন– 'অতঃপর আমি তাকে ও

তার পরিবার পরিজনকে বাঁচিয়ে দিলাম, কিন্তু তার স্ত্রী, সে তাদের মধ্যেই রয়ে গেল। যারা রয়ে গিয়েছিল, আমি তাদের ওপর প্রস্তর বৃষ্টি বর্ষণ করলাম।'

— সুরা আরাফ, আয়াত ৮৩

সমকামিতা একজন ব্যক্তি থেকে শুরু হয়ে একটি সমাজ, দেশ ও জাতির উজ্জ্বল ভবিষ্যতকে ধ্বংস করে দিতে পারে। এমনকি একটি জাতিকে নিঃশেষ করে দিতে খুব বেশি সময় লাগে না। কারণ সমকামিতার মাধ্যমে তো কোনো সন্তান জন্ম হতে পারে না। আর সন্তান জন্ম না হলে তো বংশ বাড়বে না; বরং কমতে থাকবে। এই কমতে কমতে এক সময় সেই জাতি বিলীন হয়ে যাবে। এই ভয়াবহতার কারণে রাসূল (সা.) বলেছেন— 'তোমরা যদি কাউকে পাও যে লুতের সম্প্রদায় যা করেছিল (সমকামিতা), তা করছে। তবে হত্যা করো যে করেছে তাকে, আর যার সাথে করা হচ্ছে তাকেও।'

— সুনানে আবু দাউদ, হাদিস নম্বর ৪৪৪৭

কেউ সমকামিতার সাথে জড়িত থাকলে সে দুনিয়াতে তো শাস্তি পাবেই, আর পরকালীন জীবনে তার জন্য থাকবে অনন্তকাল জাহান্নাম! অনেক অপরাধি হয়তো বিভিন্ন উপায়ে দুনিয়ার মানুষের শাস্তি থেকে পার পেয়ে যেতেও পারে, কিন্তু পরকালে আল্লাহর কাছ থেকে বাঁচার তার কোনো উপায় থাকবে না। তাই যারা সমকামিতার সাথে জড়িত, তাদের উচিত, আল্লাহর কাছে তাওবাহ করে দ্বীনের পথে ফিরে আসা।

অধ্যায়—২০

সেক্সুয়াল সিডাকশন—Sexual Seduction

সেক্সুয়াল সিডাকশন বা যৌন প্রলোভন—যা শুধুমাত্র স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেই বৈধ। তাছাড়া অন্য কারো সাথেই বৈধ নয়। স্বামী অন্য নারীকে এবং স্ত্রী পর পুরুষকে চিন্তা করাও হারাম। স্ত্রী শুধুমাত্র তার সৌন্দর্য স্বামীর কাছেই প্রকাশ করবে, অন্য পুরুষের কাছে প্রকাশ করার কথা ভাবতেও পারবে না। স্বামীর জন্যই তাকে সাজতে হবে, অন্য কারও জন্য নয়। এতে দুনিয়ায় লাভ হলো— স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মহাব্বত দৃঢ় হবে, দু'জনের প্রতি দু'জনের শ্রদ্ধা, ভালোবাসা বৃদ্ধি পাবে, সংসারটা মজবুত হবে, মনে শান্তি লাভ করবে।

পুরুষ যদি কুদৃষ্টি দিয়ে পর নারীর দিকে তাকায়, এতে তার যৌনশক্তি দুর্বল হয়ে যায়। কীভাবে? সহজ উত্তর— আস্তে আস্তে নিজের স্ত্রীর প্রতি আকর্ষণ হারিয়ে ফেলে, শরীরে টেস্টোস্টেরন হরমোন কমতে থাকে, উৎপাদনের হার কমে যায়।

এখন প্রশ্ন আসতে পারে, পাশ্চাত্য সভ্যতার উলঙ্গদের তো অনেক সেক্স, তাহলে কেমনে কী? উত্তর— ওরা ছোটোবেলা থেকেই খোলামেলা পরিবেশে চলতে অভ্যস্ত। তারা যার তার সাথে স্ব-ইচ্ছায় যৌনমিলনে লিপ্ত হতে পারে। ওখানে নারী-পুরুষ দু'জনে রাজি থাকলে সেক্স কোনো অপরাধ না। তাদের নেই কোনো লজ্জা, নেই কোনো ভয়, সংকোচ কাজ করে না, মনে অপরাধবোধ কাজ করে না, কাউকে জবাবদিহি করতে হয় না। শেষকথা, তারা আল্লাহকেও ভয়

করে না! ফলে দেখা যাচ্ছে যে, ইউরোপ আমেরিকায় এখন জন্মহার কমে গেছে, তাদের পারিবারিক বন্ধন ধ্বংস হয়ে গেছে।

স্বামীর মন খুশি করার জন্য স্ত্রীকে সবরকম চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। স্বামী কী খেতে পছন্দ করে, কোন ধরনের কথা শুনতে বেশি ভালোবাসে, বিছানায় কীভাবে আপনাকে চায়?

এমন লাজুকতার সাথে চলা উচিত, দেখতে যেন আকর্ষণীয় লাগে, যৌন আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়। এই দিকটা স্ত্রীদের খেয়াল রাখতে হবে। নরমালই যদি চলেন, স্বামী আপনাকে সবসময় কাছে টানবে, এমনটা আশা করা ঠিক নয়। স্বামীর কাছে নিজেকে নতুন নতুন করে উপস্থাপন করলে আশা করা যায়, যৌনমিলন আগের থেকে বেশি করে উপভোগ করতে পারবেন, একঘেয়েমি দূর হবে।

সেক্সুয়াল সিডাকশন বা যৌনপ্রলোভন দেখিয়ে মাঝে মাঝে স্বামীকে অবাক করে দেন। সরাসরি না গিয়ে, ইশারা, ইঙ্গিতে বুঝিয়ে দেন, আপনি কী চাচ্ছেন। স্বামীর ঘুমন্ত যৌনবাসনাকে জাগিয়ে দিতে হবে। স্বামীর ইচ্ছে করছে না, কিন্তু আপনার কথা শুনে, পোশাক দেখে, চাহনিতে যৌন মিলন না করে আর থাকতে পারছে না। এভাবে যদি ক্রমাগত চালিয়ে যেতে পারেন, পুরোপুরি যৌনমিলনের পরিপূর্ণতার স্বাদ পেতে থাকবেন, সামনের দিনগুলো আরও সুন্দর হবে, যা আগে মিস করেছেন।

❖ পুরুষ সেক্সুয়াল সিডাকশন বা যৌন প্রলোভন :

নিজের স্ত্রীর মন ভালো নেই, ইচ্ছে করছে না বা বিরক্ত হচ্ছে। যদি সরাসরি বলেন, আপনি যৌন মিলন করতে চাচ্ছেন, তাহলে আপনার স্ত্রী দিতে বাধ্য, যদিও সে নফল ইবাদতে ব্যস্ত থাকে। তবে কথা কিন্তু থেকেই যায়, তার মনের বিরুদ্ধে গিয়ে আপনি নিজের চাহিদা পূরণ করলে সেই যৌনমিলনের পরিপূর্ণ যৌনসুখ লাভ হবে না। শুধুমাত্র আপনি নিজেকে শান্ত করলেন, পরবর্তীতে আপনাদের যৌনমিলনে ধীরে ধীরে অনিহা চলে আসবে, কেউই উপভোগ করতে পারবেন না।

দ্বায়সাড়া ভাব হবে, পরবর্তীতে নারী পুরুষের শারীরিক ও মানসিকভাবে অনেক অসুস্থতা দেখা দেবে। অন্য রোগ নিয়ে চিকিৎসকের কাছে বিশেষ করে নারীরা যাবে, পুরুষও যায়। কিন্তু লজ্জা শরম করে নিজেদের যৌন মিলনে যে আপনারা সুখী নন, সেই কথা না বলে, মাথা ব্যথা, মাজা ব্যথা, মেজাজ খিটখিটে, শ্বাসকষ্ট, দম বন্ধ হয়ে যাওয়া, ভালো না লাগা, ডিপ্রেশনে থাকা ইত্যাদি ইত্যাদি বলে।

চিকিৎসকও সেই অনুযায়ী চিকিৎসা দেবেন, কিন্তু রোগীর সমস্যাগুলো সমস্যাই থেকে যাবে, সমাধান আর পাবে না। যৌন মিলনে পরিপূর্ণ সুখ পেলে যে শত শত উপকার পাওয়া যায়, তা হয়তো অনেকেই জানে না! যৌন মিলনে আনন্দঘন করার জন্য অনুরোধ রইল। স্ত্রীকে জোরাজোরি না করে কৌশলে নিজের দিকে আকর্ষণ করান। এমনভাবে শুরু করুন, সে যেন ইচ্ছা না থাকা সত্ত্বেও পরবর্তীতে নিজের ইচ্ছায় সে আপনার কাছে নিজেকে সপে দেয়। দু'জন দু'জনে একান্ত সময় কাটাতে পারবেন, পরিপূর্ণ যৌনসুখ লাভ হবে, ইনশাআল্লাহ।

অধ্যায়—২১

প্রবাসীদের যৌনশক্তি রক্ষা

প্রবাসী রোগীদের বেশিরভাগের সমস্যার সূত্রপাত হয়েছে— হস্তমৈথুন ও পর্নোগ্রাফি থেকে। অবিবাহিত বা বিবাহিত উভয়ই। দীর্ঘদিন দেশের বাইরে কাটানোর পর যখন দেশে এসেছেন, তখন অসুস্থতা, ভয়-ভীতি সব তাদেরকে পেয়ে বসেছে। কেউ বিয়ে করতে ভয় পায়, তো কেউ স্ত্রীর কাছে লজ্জিত হয়। এমনটি হওয়ারই ছিল। কারণ প্রবাসে থাকা অবস্থায় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেননি। অবৈধভাবে যৌন সুখ লাভ করার চেষ্টা করেছেন।

যারা বিনোদন হিসেবে বেছে নিয়েছে পর্নো, তারা নিজেরাই নিজেদেরকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দিয়েছে। সুতরাং সাবধান! পতিতালয়ে বা অবৈধ শারীরিক মেলামেশার সময় যেগুলো হয়, তার মধ্যে অন্যতম হলো, দ্রুত বীর্যপাত, লিঙ্গের শীতলতা এবং যৌনবাহিত বিভিন্ন রোগ। মানসিকভাবে ভয় পাওয়া, অতিরিক্ত নার্ভাসনেস, মানসিক দুশ্চিন্তা, লিঙ্গের সংবেদনশীলতা এবং দীর্ঘদিন পরে মিলন বা প্রথম মিলন, এইসব কারণে দ্রুত বীর্যপাত হওয়া খুবই স্বাভাবিক ঘটনা।

❖ করণীয় কী :

➲ প্রথমে আপনাকে নিষিদ্ধ সকল কাজ থেকে দূরে থাকতে হবে। যদি আপনার চাহিদা অতিরিক্ত থাকে; তবে একা বিদেশে যাবেন না, পরিবারসহ যাওয়ার চেষ্টা করুন বা সেখানেই বিয়ে করুন অথবা দেশেই কাজ খুঁজে নেন।

➲ আববাহিত থাকলে বিয়ে করে নেওয়া জরুরি। কেননা, আপনি যেহেতু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ রাখতে না পেরে যৌন কর্মীর কাছে গিয়েছিলেন, সেহেতু বিয়ে করে নেওয়াই উচিত হবে।

➲ দ্রুত বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণের জন্য বর্তমানে অনেক ঔষধ রয়েছে, যেগুলো সরাসরি চিকিৎসককে দেখিয়ে সেবন করবেন।

➲ এখন থেকে কেগেল এক্সারসাইজ, ইড়া পিঙ্গলা, নাড়ির পেটের ব্যায়াম করতে হবে।

➲ সাপ্লিমেন্ট হিসাবে জিনসেং, ডিম, দুধ, বাদাম, খেজুর খেতে পারেন। এছাড়াও যৌনশক্তি বৃদ্ধি করে সেই খাবারগুলো খেতে হবে।

অধ্যায়—২২

অবৈধ যৌনজীবন বা শারীরিক সম্পর্ক

বিবাহ ব্যতিত অন্য যেকোনো উপায়ে যৌন চাহিদা পূরণ করাটাই তো অবৈধ! এটা নারী-পুরুষ উভয়কে যেকোনো সময় যেকোনো বয়সে ধোঁকা দিতে পারে। নিষিদ্ধ জিনিসের প্রতি প্রকৃতিগতভাবে অনেকের মধ্যেই কম-বেশি ঝুঁকে যাওয়ার প্রবণতা থাকে। কেউ ইচ্ছে করে আবার কেউ অনিচ্ছায় এই পথে পা বাড়ায়।

প্রথম দিকে অবৈধ যৌনজীবন খারাপ লাগলেও পরবর্তীতে অনেকেরই নেশায় পরিণত হয়ে যায়, যা থেকে চাইলেও বেরিয়ে আসতে পারে না। ভেতরে ভেতরে অনুশোচনার একটা আগুন জ্বলতে থাকে। কয়েকধরণের অবৈধ যৌনজীবন দেখা যায়—

- হস্তমৈথুন
- পরকীয়া
- যৌন কর্মীর কাছে যাওয়া
- নিজের পরিচিত বন্ধু বা বান্ধবীর সম্মতিতে অবাধ মেলামেশা করা
- সমকামী বা পশুগামি বা বিকৃত যৌনাচার ইত্যাদি।

❖ যেধরণের ক্ষতি হয় :

- এদের মানসিক বিকৃতি দেখা যায়, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, ভালো কাজ আর ভালো লাগে না। সবসময়ই হতাশা বা ডিপ্রেশনে ভুগতে থাকে, কোন কাজে আনন্দ পায় না।
- বিয়ের পর যৌন জীবনে সুখী হতে পারে না।

➲ শরীরে বিভিন্ন ধরনের যৌনরোগ বাসা বাঁধে।

➲ অনেক ঔষধ সেবন করতে হয়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে এই ধরণের রোগীর শরীরে ঔষধও কাজ করে না!

➲ অবৈধ যৌন জীবনে অভ্যাস থাকলে বিয়ে করতেও ভয় পায়।

➲ সমাজে, ব্যক্তিগত জীবনে চরম অপমানের শিকার হতে হয়।

➲ কর্মজীবন, পড়ালেখা, ক্যারিয়ারে ধীরে ধীরে পিছিয়ে পড়ে।

❖ করণীয় কী :

➲ যদি ভুল হয়ে যায়, মন থেকে তওবা করা এবং তওবার পথে অবিচল থাকা। আপনি যে ধর্মেরই হোন না কেন, ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা।

➲ একাকি না থাকা। ভালোলাগার কাজগুলো খুঁজে বের করা। যে কাজে আনন্দ পাবেন, সেই কাজে ব্যস্ত থাকা।

➲ অল্প বয়সে চরিত্রবান জীবনসঙ্গী দেখে বিবাহ করা।

➲ নিজেকে যাচাই বাছাই করার জন্য পরকীয়া না করা, পতিতাদের কাছে না যাওয়া। তাদের কাছে গিয়ে নিজেকে সঠিকভাবে যাচাই করতে পারবেন না। কারণ, তারা তো বহু পুরুষের সাথে সেক্স করে।

➲ পর্নো মুভি না দেখা, নেশার জগতে না যাওয়া।

➲ ভালো বই পড়ার অভ্যাস করা এবং ব্যক্তিজীবনে অনুশীলন করা।

➲ নিজের ভালো থাকার জন্য নিজের নফসের সাথে এবং শয়তানের সাথে সর্বদা সংগ্রাম সাধনা চালিয়ে যাওয়া।

➲ মনে রাখতে হবে, সাময়িক সুখ, আনন্দ ত্যাগ করতে পারলেই আপনি সত্যিই সফল হতে যাচ্ছেন। যত কষ্টই হোক নিষিদ্ধ জিনিসকে না বলুন। খুব শীঘ্রই আপনি বিজয়ের হাসি হাসবেন, ইনশাআল্লাহ।

✪ বৈধ প্রেম বনাম অবৈধ প্রেম :

এই দুটোই বিপরীত মুখোমুখি। দুটোরই সুবিধা-অসুবিধা রয়েছে। স্বামী-স্ত্রী ব্যতিত অন্য নারী বা পুরুষের মধ্যে প্রেম অবৈধ হিসাবে বিবেচিত হয়। প্রথম দিকে স্বভাব সুলভভাবেই নারী পুরুষের একে অপরকে ভালোলাগতে পারে।

সুদর্শন পুরুষ বা সুন্দরী রমণীকে দেখে কামবাসনা তৈরি হতেহ পারে। কেউ এটাকে ভালোলাগা পর্যন্তই সীমাবদ্ধ রেখে সামনের পথচলাকে লক্ষ্য রাখে আবার অনেকেই ভালোলাগার পর্যায়ের একধাপ অতিক্রম করে প্রেম নাম অদৃশ্য বস্তুর নেশায় মত্ত হয়। অনেকেই প্রেমের অবৈধ শূরা পান করে মাতলামি করে আবার অনেকেই না পেয়ে দিশেহারা হয়ে যায়।

প্রেমের জগতে আপেক্ষিকভাবে কেউ সফল আবার কেউ সারাজীবনই ব্যর্থ। কেউ নিজের পছন্দের মানুষকে পেয়েও এটাকে ধরে রাখতে পারে না আবার কেউ না পেয়েও ব্যক্তিজীবনে সফল। বেশিরভাগ মানুষের মতে অবৈধ সম্পর্কের শেষ পরিণতি কখনোই ভালো হয় না। কেননা, এর শুরুটাই তো নিষিদ্ধ বা হারাম দিয়ে শুরু হয়। মাঝপথে নানা বাঁধাবিপত্তির চড়াই উৎরাই করে শেষ পর্যন্ত সম্পর্ক টিকে থাকলেও নড়চড় করে সবসময়।

অবৈধ সম্পর্কের একটা নেতিবাচক ফল হলো— ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় একজনের আগ্রহে বা দু'জনের সম্মতিতে ফিজিকাল রিলেশন নামক যিনা হয়ে যায়, যা অনেক সময় চলতে থাকে। কেউ কেউ বেরিয়ে আসতে পারে, আবার অনেকেই পারে না। যারা বিয়ের আগে ফিজিকাল রিলেশন করে, তারা বিবাহ পরবর্তীতে মানসিক অশান্তির মধ্যে হাবুডুবু খেতে থাকে। কেননা নিজের সতীত্বের আমানত নষ্ট করে সুখী হওয়া যায় না; তবে সুখের অভিনয় সম্ভব!

বৈধ প্রেমের মানুষ নগণ্য। বৈধ প্রেম বলতে বিবাহ পরবর্তী প্রেমকে বুঝানো হচ্ছে। দীর্ঘদিন পর্যন্ত চরিত্রের দেখভাল করে শেষ পর্যন্ত বিয়ে এবং বিবাহ পরবর্তী রাগ-অনুরাগ, মান-অভিমান ইত্যাদি ছোটোখাটো সমস্যাকে পাশ কাটিয়ে যারা সম্পর্ককে শুধুমাত্র স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সীমাবদ্ধ রেখে চলে, আসলে তারা নিঃসন্দেহে দাম্পত্য জীবনে সফল। বৈধ সম্পর্কে যে সকল চমৎকার বিষয়গুলো থাকবে—

- স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে সম্মান করা।
- কারও আমানত নষ্ট না করা।
- বিশ্বাসের জায়গা অটুট রাখা।

➲ স্ত্রার সৌন্দর্য শুধুমাত্র স্বামীর কাছে প্রকাশ করা।

➲ সেই স্বামী-স্ত্রী উত্তম, যারা নিজের স্বামী-স্ত্রীর কাছে উত্তম।

➲ স্ত্রী শুধুমাত্র স্বামীর জন্য সাজসজ্জা করা, স্বামী ডাকলে তার আহ্বানে সাড়া দেওয়া। ঠিক তেমনইভাবে স্বামী তার নিজের স্ত্রীকে খুশি করার জন্য সবকিছু করা।

➲ স্বামী-স্ত্রীর বৈধ সম্পর্কে সাওয়াব রয়েছে।

➲ স্বামী-স্ত্রী একে অপরের পোশাক স্বরূপ।

➲ স্বামীকে বিনা কারণে কষ্ট দিলে সারারাত ফেরেশতারা স্ত্রীকে অভিশাপ দিতে থাকে। তাই স্বামীকে কষ্ট দেওয়া থেকে বিরত থাকা।

➲ স্বামীর উচিত, স্ত্রীর সাথে সদাচরণ করা।

➲ স্বামীর আনুগত্য করা স্ত্রীরা নেককার হয়ে থাকেন। অন্যদিকে যে পুরুষ, নারীর আনুগত্য করে, সে দাম্পত্য জীবনটাই অভিশপ্ত, দুর্বিষহ হয়। তবে স্বামী-স্ত্রী একে অপরের সঙ্গে সকল বিষয়ে পরামর্শ করে চলবে, এটাই ইসলাম।

অধ্যায়—২৩

হতাশা বা ডিপ্রেশন

খুব কঠিন রোগ; যদিও আমরা গুরুত্ব দিই না। উন্নত বিশ্বে যতটা না গুরুত্ব দেওয়া হয়, ঠিক ততটাই উপমহাদেশে অবহেলা করা হয়। যে হতাশায় ভুগছে, তাকে সাপোর্ট দেবে, এমন মানুষ এখন খুবই বিরল। কেউ বিপদে পড়লে তাকে যতটা ওপর ওপর সান্ত্বনা দেওয়া হয়, ঠিক ভেতরে ভেতরে অন্যরা তার বিপদ দেখে মজা লোটে; তবে মজার বিষয়, যে অপর ভাইয়ের বিপদে মজা নেয়, সেও আজ হোক বা কাল হোক বিপদে পড়বে।

বড়ো কথা, মুমিন কখনও হতাশ হয় না। হবেই বা কেন, তার দুনিয়ায় হারানোর কিছুই নেই, যা পাবে সবই বোনাস। হতাশা দুনিয়ার জিন্দেগীতে এমনভাবে আসে, চারপাশে শুধু অন্ধকার, কিছুই ভালো লাগে না। মন শুধু খারাপ দিকগুলো ভাবতে ভাবতে এমন পর্যায়ে চলে যায়, তখন আরও ভয়ংকর সমস্যাগুলো শুরু হয়। এক পর্যায়ে সে মানসিক রোগী হয়ে যায়।

✪ লক্ষণ :

বিষণ্ন মন, আগ্রহীনতা, আনন্দহীনতা ডিপ্রেশনের প্রধান লক্ষণ। তবে এর সঙ্গে অপরাধবোধ, নৈরাশ্যবাদ, আত্মঘাতী চিন্তা, আত্মসম্মানবোধের অভাব, অরুচি, অনিদ্রা, ক্লান্তি, ওজনে পরিবর্তন, কাজে ধীরগতি ইত্যাদি। মনে অশান্তি, অযথা মনঃকষ্ট, দুশ্চিন্তাবোধ ও মন খালি খালি লাগা, নেতিবাচক মনোভাব, সবকিছুতে হতাশা, নিজের কোনো ভবিষ্যৎ নেই—এমনটি ভাবা।

আপনি চিন্তা করেন, নিজের মধ্যে অন্ধকার ঘরে হতাশ লাগে না? মনে হয় না জীবনে কি করলাম? কিছুই করতে পারলাম না! এটাই ডিপ্রেশন।

✪ কারণ :

মস্তিস্কের সেরাটোনিনি ও নরঅ্যাড্রানালিন-এর ঘাটতি এবং অনিয়ন্ত্রিত কর্টিসল হরমোন বৃদ্ধিকে ডিপ্রেশন সৃষ্টির রাসায়নিক ভিত্তি হিসেবে ধরা হয়। এমনকি ডিপ্রেশনের কারণ এটাও হয় যে, কোনো একজনকে খুব বেশি ভালোবাসি, কিন্তু সে আমাকে ক্রমাগত অবহেলা করে যাচ্ছে। অধিক ভালোবাসা বুকে ক্ষত সৃষ্টি করে। কী চরম বেদনা!

✪ মুমিনের হতাশা কেন হয়?

➲ প্রথমকথা, অলসতায়। অলসতা একবার মানবদেহে ঢুকে পড়লে সেই দেহ হতাশায় ডুবে যাবেই। তাই সেটি কাটিয়ে ওঠার সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে।

➲ দ্বিতীয় কথা, আল্লাহর প্রতি দৃঢ় বিশ্বাস না থাকা। দুনিয়ার জীবনকে যখন কেউ সবকিছু মনে করে, যখন কেউ একজন নিজেকে অন্যজনের সাথে তুলনা করে যে, অমুক আমার থেকে বেশি সুখী। তখন হতাশার পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়।

নিয়ম হচ্ছে, সবসময় নিজের থেকে নিচের কারও দিকে তাকানো, আর এই ভেবে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করা। কেউ তার নিজেকে নিয়ে ডিপ্রেশনে, কেউ তার পরিবার, কেউ তার পড়াশোনা, কেউ-বা কর্মক্ষেত্র নিয়ে। এক একজন এক একভাবে হতাশায় শেষ হয়ে যাচ্ছে।

অনেকেই অতীত নিয়ে, কেউ বর্তমান নিয়ে, কেউ ভবিষ্যৎ নিয়ে। গোনাহ যখন অতিরিক্ত হয়ে যায়, তখন হতাশার পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়। হতাশ জীবনে সবথেকে বড়ো চিকিৎসা নিজেকে আল্লাহর কাছে সপে দেওয়া। যা কষ্ট, দুঃখ বেদনা, একমাত্র আল্লাহর কাছে বলা, চোখের যত অশ্রু আছে সব আল্লাহর কাছে ঢেলে দেওয়া। সময় নিয়ে আল্লাহর কাছে দোয়া করা, ইনশাআল্লাহ দারুণ ফল পাবেনই, এতে কোনো সন্দেহ নেই।

হতাশাগ্রস্থ লোক কর্মক্ষেত্রে ব্যর্থ। শুধু তাই নয়, তার সব কাজকম হয় এলোমেলো। ইবাদতে গাফেল হয়ে পড়ে।

✪ চিকিৎসা :

প্রথমত রোগীর কারণ জানতে হবে, কেন সে হতাশ!

যথেষ্ট পরিমাণ নিয়মিত কাউন্সিলিং করা দরকার। তার দরকার উত্তম বন্ধু। আল্লাহর কাছে পানাহ চাইতে হবে, যতকষ্টই হোক মায়া করে রবকে ডাকুন। কোনো শর্ত ছাড়াই আল্লাহর ইবাদত করুন। খুব তাড়াতাড়ি ফল আশা করবেন না। তবে আপনার প্রতিপালক কখনোই আপনাকে নিরাশ করবেন না।

যদি অলসতা থাকে, তাহলে অনেক অনেক ব্যস্ত থাকুন ভালো জিনিস নিয়ে। দরকার হলে চিকিৎসকের পাশাপাশি বিভিন্ন আলেমের কাছে যান, তাদের সাক্ষাতে আপনি ধন্য হয়ে যাবেন। আপনার দেহ মনের চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের পাশাপাশি হক্কানি আলেমের কোনো বিকল্প নেই। যদিও আপনার বুঝে নাও আসতে পারে।

বেশি ঘুমানোর অভ্যাস থাকলে সকালে উঠে হাঁটাহাঁটি করুন, প্রয়োজনে জিমে যান, তবুও ঘুমাবেন না। যদি বেশি বেশি ঘুমান, তাহলে আপনি সবদিক দিয়ে অনেক পিছিয়ে পড়বেন। যা ভালো লাগে করুন, যদি সেটা ভালো কাজ হয়।

যদি বেশি খাওয়ার অভ্যাস থাকে, তাহলে রোজা রাখুন, ইনশাআল্লাহ কাজে দেবে। বেশি করে দান সদকা করতে থাকুন, আল্লাহ আপনার প্রতি খুশি হয়ে রহমতের দৃষ্টি দেবেন। যেখানে শয়তানের দোয়া মহান রাব্বুল আলামিন ফিরিয়ে দেননি, সেখানে মুমিন কেন হতাশ হবে?

সব ভুলে যান, জোরে বলে উঠুন, আলহামদুলিল্লাহ্। সালাম আল হায়াত অর্থাৎ জীবনের প্রশান্তি, এটাই সবশেষে প্রয়োজন।

অধ্যায়—২৪

লজ্জা বনাম নির্লজ্জতা

লজ্জাশীলতার কারণেই মানুষের মধ্যে স্বচ্ছতা ও নির্মলতার বিকাশ ঘটে। তৈরি হয় জবাবদিহিতার আগ্রহ। এমনকি লজ্জার কারণেই যাবতীয় জটিলতা, কুটিলতা, পাপ-পঙ্কিলতা ও মলিনতা থেকে মুক্ত থাকা যায়। এ কারণেই রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— 'লজ্জা-শরম না থাকলে তুমি যা ইচ্ছা তাই করতে পারবে।' — বুখারি ও মিশকাত

তবে যেখানে যতটা লজ্জাশীল হওয়া দরকার, সেখানে ততটা হতে হবে। কারণ, কোনোকিছু অতিরিক্ত ভালো নয়। লজ্জাশীলতার গুরুত্ব নিচে তুলে ধরা হলো—

➲ লজ্জা সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। যার লজ্জা নেই, তার সম্মানও নেই।

➲ যেখানে লজ্জা করা উচিত, সেখানে লজ্জা করা হয় না। আবার যেখানে খোলামেলা করাটাই উত্তম, সেখানেই যত জড়তা! স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে অনেকেই এত বেশি লজ্জা করে যে, সম্পর্ক আর শুরুই হয় না। শেষ পর্যন্ত না বুঝে কবিরাজের শরণাপন্ন হতে হয়।

➲ খারাপ জায়গায় না গিয়ে বিবাহ করে স্ত্রীর সাথে থাকুন এবং লজ্জা ত্যাগ করুন।

➲ মানসিক রোগীরা বাইরে থাকে নির্লজ্জ আর ঘরে চরম লাজুক।

➲ স্বামী-স্ত্রী একসাথে ভুলেও অশ্লীল সিনেমা দেখবেন না। দাম্পত্য জীবনে নেগেটিভ ইফেক্ট পড়বে।

➲ লজ্জা স্বামী স্ত্রীর মধ্যে নৈকট্য ও ভালোবাসা সৃষ্টির জন্য দরকার; তবে এমন লজ্জা পরিহার করুন, যেখানে দূরত্ব তৈরি করে।

➲ স্বামীকে কখনো বান্ধবীদের কাছে হেয় বা অপমান করবেন না। আবার জীবনসঙ্গীর অতিরিক্ত প্রশংসাও তাদের কাছে করবেন না, এতে হিংসাবশত ক্ষতিও করতে পারে।

➲ স্ত্রীকে কারও সামনে খোঁটা দেবেন না; বরং তার ভুলগুলো ঢেকে রেখে গোপনে বুঝিয়ে শুধরে দেওয়ার চেষ্টা করুন।

➲ সন্তানের সামনে অশোভন আচরণ থেকে অবশ্যই বিরত থাকুন।

➲ কিছু পুরুষ অধিক লজ্জার কারণে স্ত্রীর কাছে যৌনরোগী হিসাবে চিহ্নিত হয়, আবার কেউ লজ্জা শরম ত্যাগ করে স্ত্রীর কাছে পশুর মতো হয়ে যায়। ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি।

➲ চিকিৎসকের কাছে গিয়ে রোগ গোপন করবেন না। এখানে লজ্জা করলে নিজেরই ক্ষতি।

➲ বিয়ের আগে পরনারীর কাছে শতভাগ লজ্জাশীলতা আপনার সম্মান বৃদ্ধি করবে।

অধ্যায়—২৫

বর্তমানে বিচ্ছেদের আসল ৬ রহস্য

বিবাহের মাধ্যমে তৈরি হয় স্বামী-স্ত্রীর বন্ধন। সুখী-সুন্দর সৌহার্দ্যপূর্ণ দাম্পত্য জীবন সকলেরই কাম্য। ইসলাম বিবাহের মাধ্যমে প্রেম-প্রীতি, ভালোবাসার অনুমতি দিয়েছে। দাম্পত্য জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মাঝে যখন ভারসাম্যহীন, পারস্পরিক মনোমলিন্যতা ও সাংসারিক তিক্ততা দেখা দেয়, তখন একত্রে শান্তিপূর্ণ পরিবেশে বসবাস অসম্ভব হয়ে পড়ে। এ অবস্থা থেকে উত্তরণের উপায় নারী-পুরুষ উভয়ের জন্য বিবাহ বিচ্ছেদ ঘটানোর সুযোগ ইসলাম রেখেছে। ইসলামে তালাকের অনুমতি থাকলেও হাদিসে বিষয়টিকে 'সর্বনিকৃষ্ট হালাল' বলা হয়েছে।

তাই স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিণ্য হলেও সহজে পৃথক হওয়ার কথা ভাবা ঠিক নয়। প্রথমে নিজেরা নিজেদের মধ্যের সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করতে হবে। যদি সম্ভব না হয়, তাহলে অভিভাবকদের সাহায্য নিতে হবে। তাতেও যদি কাজ না হয়, তাহলে সর্বশেষ তালাকের সিদ্ধান্ত নেওয়া যেতে পারে। পবিত্র কুরআনে বলা হয়েছে— 'স্ত্রীদের মধ্যে তোমরা যাদের অবাধ্যতার আশঙ্কা করো, তাদেরকে সদুপদেশ দাও, তারপর তাদের শয্যা বর্জন করো এবং তাদেরকে (মৃদু) প্রহার করো। যদি তারা তোমাদের অনুগত হয়; তবে তাদের বিরুদ্ধে কোনো পথ অন্বেষণ করো না।' — সূরা নিসা, আয়াত- ৩৪

ইসলামে তালাককে 'সর্বনিকৃষ্ট হালাল' বলা হলেও বর্তমানে ঠুনকো কারণে বিবাহের মতো পবিত্র সম্পর্কে তালাক হয়ে যাচ্ছে। এখনকার স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে

যেন কোনো দায়িত্ববোধ নেই, নেই ধর্ম পালনের কোনো ইচ্ছে। তাই তো সহজেই একটি পবিত্র বন্ধন ভেঙে যাচ্ছে। বর্তমান সময়ে বিবাহ বিচ্ছেদের ৬টি আসল রহস্য নিচে তুলে ধরা হলো—

১) প্রত্যাশাপূরণের অভাব :

প্রেমের বিয়েতে বিচ্ছেদ বেশি হচ্ছে। ছেলে-মেয়েরা যখন প্রেম করে, তখন তারা দেখা করার সময় নিজেদের সবচেয়ে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করে, ভালো ভালো পোশাক পরে আসে, ভালো ভালো রেস্টুরেন্টে গিয়ে খাওয়া-দাওয়া করে। তখন তাদের চোখে থাকে রঙিন দুনিয়া। বিবাহের পর যখন বাস্তব জীবনে চলে আসে, তখন তাদের প্রত্যাশা পূরণ হয় না। কারণ বিবাহের পরে তো আর অতটা সুন্দর করে সাজিয়ে গুছিয়ে চলা সম্ভব নয়। প্রতিদিন ভালো ভালো রেস্টুরেন্টে যাওয়া হয় না, সবসময় ভালো ব্যবহারও থাকে না। এই কারণে একটা সময় দূরত্ব বাড়তে থাকে। যার শেষ পরিণতি হয়, বিচ্ছেদ।

২) যৌনতার অভাব :

বর্তমানে ইন্টারনেট সহজলোভ্য হওয়ার কারণে ছেলে-মেয়েরা সহজেই নিষিদ্ধ সাইট ভিজিট করছে, অশ্লীল ভিডিও দেখতে পারছে। সাথে সাথে তারা হস্তমৈথুনের মতো জঘন্য অপরাধে জড়িয়ে পড়ছে। ফলে তাদের যৌন ক্ষমতা কমে যাচ্ছে। এর কারণে বিবাহের পরে সঠিকভাবে স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে খুশি করতে পারছে না। ফলে বিবাহ বিচ্ছেদ ঘটছে।

৩) পরিবারের সদস্যদের অনধিকারচর্চা :

অনেক পরিবার আছে, যাদের সন্তানের সংসার নিয়ে বেশি মাতামাতি করে। ছোটোখাটো সমস্যায়ও তারা মাথা ঢুকিয়ে বসে থাকে। ফলে স্বামী-স্ত্রী নিজেদের সমস্যা নিজেরা মিটানোর সময় পায় না। আবার কিছু মায়েরা আছেন, যারা সন্তানদেরকে কু-বুদ্ধি দিতে থাকেন। ফলে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে রাগারাগি বাড়তেই থাকে। যার শেষ পরিণতি হয় বিচ্ছেদ।

৪) ক্যারিয়ার নিয়ে সমস্যা :

গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি ১০টি ডিভোর্সের মধ্যে ৭টি ডিভোর্সই মেয়ের পক্ষ থেকে হচ্ছে। কী ভয়ংকর ব্যাপার! বর্তমানে মেয়েরা শিক্ষিত হচ্ছে। তারা চাচ্ছে নিজেদের পায়ে দাঁড়াতে, স্বাধীনভাবে চলতে, কিন্তু আমাদের দেশের অধিকাংশ পরিবার চায় মেয়েরা ঘরের কাজে সাহায্য করবে। কিন্তু মেয়েরা ক্যারিয়ার প্রতিষ্ঠার দোহায় দিয়ে ঘরে থাকতে চাচ্ছে না। ফলে তালাকের মতো জঘন্য ঘটনা ঘটে যাচ্ছে।

৫) অতিরিক্ত চাহিদা :

কিছু ছেলে বা মেয়ের অতিরিক্ত চাহিদার কারণে সংসার ভেঙে যায়। মেয়েরা আশেপাশের মহিলাদের স্বামীরা কাকে কী দিচ্ছে, বা বান্ধবীদের স্বামীরা তাদের কী গহণা বা পোশাক দিচ্ছে, সেসব খবর জেনে নিয়ে তা নিজের স্বামীর কাছে দাবি করে। যদি দিতে না পারে বা দিতে রাজি না হয়, তখন সংসারে অশান্তি শুরু করে।

আবার কোনো কোনো ছেলে শ্বশুর বাড়ি থেকে বিভিন্ন রকম জিনিস দাবি করে, তা দিতে না পারলে স্ত্রীর ওপর নির্যাতন শুরু করে। আবার দেখা যায়, বিয়েতে দেনমোহর ৫ লাখ বা ১০ লাখ টাকা। এই টাকার লোভে মেয়ে ছোটোখাটো সমস্যা হলেই তালাক চায়! কারণ মেয়ে জানে যে, তালাক নিতে পারলেই দেন মোহরের টাকাগুলো সে পেয়ে যাবে। এই সব নিয়ে বাধে তুমুল ঝগড়, সেই ঝগড়া থেকে দূরত্ব শুরু হয়। পরিণতি বিবাহ বিচ্ছেদ!

৬) বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক :

এটি বর্তমানে মহামরি আকার ধারণ করেছে। হাতে হাতে মোবাইল থাকার কারণে পরপুরুষ বা পরনারীর সাথে খুব সহজে ঘরে বা অফিসে বসে যোগাযোগ করা যাচ্ছে। সংসারে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিন্য হলেই ওপাশের মানুষটার সাথে শেয়ার করছে। তাতে সে সুযোগ ব্যবহার করে কাছাকাছি আসার চেষ্টা করছে। এভাবেই শুরু হচ্ছে পরকীয়া। একটা সময় মেয়েরা স্বামী-সন্তান, সংসার

ছেড়ে অন্য কারো হাত ধরে চলে যাচ্ছে। কখনো কখনো ছেলেরা স্ত্রাদের ওপর নির্যাতন বাড়িয়ে দিচ্ছে। ফলে স্ত্রী বাধ্য হয়ে ডিভোর্স দিচ্ছে।

এসব নানা কারণে দিন দিন বিচ্ছেদের সংখ্যা বাড়তেই আছে। এভাবে চলতে থাকলে অদূর ভবিষ্যতে পরিস্থিতি খুবই খারাপ হবে। তাই বিবাহ বিচ্ছেদ ঠেকানোর জন্য সরকারি ও বেসরকারিভাবে ব্যাপক সচেতনা বৃদ্ধি করতে হবে। সঠিক বিচার ব্যবস্থার মাধ্যমে মূল অপরাধীকে শাস্তির আওতায় আনতে হবে। তাহলে আস্তে আস্তে বিবাহ বিচ্ছেদ কমে যাবে।

অধ্যায়—২৬

পরিবার পরিকল্পনা—Family Planning

প্রথমকথা, শারীরিক কোনো সমস্যা না থাকলে ইসলামে এটা নিষেধ করা হয়েছে। আল্লাহর রাসুল মহানবী হজরত মুহাম্মদ সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন— 'তোমরা এমন নারীকে বিবাহ করো, যে অধিক সন্তানের মা হতে পারে।' — আবু দাউদ

অনেকে সন্তানকে কী খাওয়াবে সেই চিন্তা থেকে সন্তান আসা বন্ধ করে দেয়। এটি একদমই ঠিক নয়; বরং পাপের কাজ। কারণ বান্দার খাওয়ানোর ব্যবস্থা তো আল্লাহই করেন। পবিত্র কুরআনে বলা হয়েছে— 'তোমরা তোমাদের সন্তানদের হত্যা করো না দারিদ্রের কারণে, আমিই তোমাদের রিজিক দান করি এবং তাদেরও আমিই রিজিক দান করব।' — সূরা আনআম, আয়াত ১৫১

অনেক সময় আছে, যখন স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে থাকে। ওই সময় পরিবার পরিকল্পনা করতে বাধ্য হতে হয়। সেই সময়ের জন্য ইসলামে কিছুটা ছাড় রয়েছে। তবুও সেই সময় কীভাবে ফ্যামিলি প্লানিং বা পরিবার পরিকল্পনা করতে হবে, তা অভিজ্ঞ ইসলামী ব্যক্তিত্ব থেকে জেনে নিতে হবে।

✪ ফ্যামিলি প্লানিং বা পরিবার পরিকল্পনা ভাগসমূহ :

পরিবার পরিকল্পনা দুই ভাগে বিভক্ত। যথা—

১) সাময়িক

২) স্থায়ী

১) সাময়িক পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে—

ক) সেফ পিরিয়ড

খ) কনডম

গ) পিল

ঘ) ইনজেকশন

ঙ) ইমপ্লান্ট

চ) আইইউডি

এগুলোর বিস্তারিত বর্ণনা নিচে দেওয়া হলো—

ক) সেফ পিরিয়ড :

খুব কঠিন একটা হিসাব। তাত্ত্বিকভাবে বইপত্রে প্রযোজ্য হলেও বাস্তবে মেইনটেইন করতে হিমশিম খেতে হয়। কিছুটা রিস্কি, গর্ভধারণও হয়ে যেতে পারে। মিলনের সেফ টাইম কখন? পিরিয়ডের কোন সময়ে কী হয়?

ধরে নিলাম, আপনার পিরিয়ড নিয়মিত এবং ২৮ দিন পরপর হয়, প্রথম দিন থেকে পঞ্চম দিন পর্যন্ত ব্লিডিং হয়। নিচের ঘটনা ঘটে—

♦ প্রথম থেকে পঞ্চম দিন (যখন ব্লিডিং হয়)—আগের মাসের নষ্ট ডিম্বাণু সাথে রক্ত বের হয়ে যায়। এই সময় কোনো ডিম্বাণু থাকে না। তাই মিলনে সন্তান হয় না। তবে বেশিরভাগ ছেলেরা এই সময়ে মিলন করতে চায় না। তাছাড়া এই সময়ে যোনির চামড়া পাতলা থাকে বলে রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, বিশেষ করে বহুগামীদের।

♦ ষষ্ঠ থেকে নবম দিন— এই সময়ে মিলন নিরাপদ। কোনো ডিম্বাণু থাকে না।

♦ দশম থেকে উনিশতম দিন— এই সময়টিতে মিলন করলে সন্তান সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই সময়টিকে ভালো করে বুঝতে কয়েকটি জিনিস জানা দরকার—

➲ পুরুষের শুক্রাণু বাঁচে ৭২ ঘন্টা।

➲ মেয়েদের ডিম্বাণু বাঁচে ৪৮ ঘন্টা।

➲ ডিম্বাণু আসে ১৪তম দিনে।

তাহলে কেউ যদি ১২তম দিনে মিলন করে, তার ভেতর শুক্রাণু ১৪তম দিনে বেঁচে থাকবে, আর ডিম্বাণুর সাথে মিলে সন্তান ধারণ করবে। তাছাড়া ২ দিন আগের এবং পরের সময় হাতে রাখা হয়।

♦ ২০ থেকে ২৮তম দিন– এই সময়ে ডিম্বাণু আর সন্তান ধারণের জন্য উপযোগী থাকে না। তাই মিলন নিরাপদ।

♦ ২৯তম দিন– নতুন পিরিয়ডের প্রথম দিন। পিরিয়ড হয়ে ডিম্বাণুটি নষ্ট হয়ে যায়।

খ) কনডম :

সাময়িক বিরতির জন্য কনডম ব্যবহারই সবথেকে উত্তম। যদিও অনেক দম্পতি এটা পছন্দ করেন না। দুই ধরনের কনডম পাওয়া যায়–

১) মেল কনডম

২) ফিমেল কনডম

ফিমেল কনডম ব্যবহার করা বেশ কঠিন হওয়ার কারণে আমদের দেশে মেল কনডমই বেশি জনপ্রিয়। যৌনরোগ থেকে নিরাপদ থাকার জন্য কনডম ব্যবহারই সবথেকে উত্তম। এছাড়াও যাদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা আছে, তারা এনেস্থিথেটিক কনডম ব্যবহার সুফল পেয়ে থাকে। তবে ১০০% গর্ভধারণ প্রতিরোধ করতে পারে না।

গ) পিল :

কনডম ছাড়াও জন্ম-নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হলো, জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল। বাধাহীনভাবে যৌনমিলন করার জন্য অনেক নারীই জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল বা খাবার বড়ি ব্যবহার করে থাকেন। তবে এই পিল বা বড়ি সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা অনেকেরই নেই। জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল ব্যবহার করলে অবাঞ্চিত প্রেগন্যান্সির সম্ভাবনা কমে যায়। তার ফলে নারীদের ভেতরে গর্ভবতী হওয়ার ভয় আর কাজ করে না এবং সেক্স লাইফও রঙিন হয়।

■ জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল আসলে কী?

এগুলো মূলত ইস্ট্রোজেন-প্রজেস্টেরন হরমোনের বড়ি। ওইসব বড়ি খেলে ওভিউলেশন বা ডিম্বাণু নির্গমন হয় না। ফলে গর্ভসঞ্চারের সম্ভাবনাও থাকে না।

সাধারণত দুই ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল বাজারে পাওয়া যায়। একটাতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন থাকে এবং অপরটিতে শুধু প্রোজেস্টেরন থাকে। দুটিই গর্ভসঞ্চার রোধে সমান কার্যকরী। কিন্তু প্রথম পিলটি কিছু কিছু ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

এই দুই ধরণের পিল পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ এবং ব্যথা কমায়। যেসকল বড়িতে কেবল প্রোজেস্টেরন থাকে, সেগুলো একটি নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হয়। তবে জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল খেতে শুরু করলেও প্রথম সপ্তাহে যৌন মিলনের সময় অন্যকোনো কার্যকরী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি (যেমন কনডম) ব্যবহার করা উচিত। কারণ ওই পিলের প্রভাব কার্যকর হতে কিছুটা সময় লেগে যায়। অবশ্যই মনে রাখবেন, জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল বা বড়ি খাওয়া শুরুর আগে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা জরুরি।

■ ইমার্জেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল :

জন্মনিয়ন্ত্রণ পিলের সঙ্গে অনেকে ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিলকে গুলিয়ে ফেলেন। এটা কিন্তু একেবারেই ভুল। অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধে বিজ্ঞানের আশীর্বাদ ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল। বাংলাদেশের বাজারে এখন অনেক কোম্পানির ইমার্জেন্সি কনট্রাসেপটিভ পিল পাওয়া যায়। যেগুলো যৌন মিলনের ২ দিন থেকে ৫ দিন পর্যন্ত ব্যবহার উপযোগী।

অ-সুরক্ষিত যৌন মিলনের পর অনেকেই ইমার্জেন্সি পিলের সাহায্য নিয়ে থাকেন। আবার নিয়মিত বার্থ কন্ট্রোল পিল খেতে ভুলে গেলেও এটা খাওয়া যায়। তবে কোনোভাবেই ইমার্জেন্সি পিলকে নিয়মিত বার্থ কন্ট্রোল পিল হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়। শুধু জরুরি মুহূর্তেই এটা ব্যবহার করা যাবে। তাছাড়া ইমার্জেন্সি পিল গর্ভপাত ঘটায় না। সুতরাং গর্ভবতী হয়ে গেলে এটা খেয়ে কোনো লাভ নেই। তিন-চার মাসে এক-দুইবারের বেশি ইমার্জেন্সি পিল খাওয়া উচিত নয়।

উল্লেখ্য, যারা এখনও বাচ্চা নেননি, তাদের দুই ধরনের পিলই বেশিদিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে নিরুৎসাহিত করা হয়। তাছাড়া যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহারই বিশ্বব্যাপী সেরা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি হিসেবে পরিচিত।

ঘ) ইনজেকশন :

মহিলাদের জন্য গর্ভনিরোধের বিভিন্ন পদ্ধতি পাওয়া যায়, তাদের মধ্যে একটি হলো, ডেপো প্রোভেরা। এটি একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ শট, যা বাহুর ওপরের দিকের অংশে বা নিতম্বে পরিচালিত হতে পারে। এটি কার্যকর ফলাফলের জন্য প্রতি তিন মাসে একবার গ্রহণ করা যেতে পারে। তবে এটি ২ বছরের বেশি সময় ধরে ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ এটি অনেকগুলো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নিয়ে আসে।

আপনি গর্ভবতী হতে নিজেকে প্রতিরোধ করতে যখন চান, তখন ডেপো শট (ডিএমপিএ ইনজেকশন) গ্রহণ করা যেতে পারে। সঠিক ফলাফল পেতে ১২ সপ্তাহ বা ৩ মাস সময় অন্তর একবার এই ইনজেকশনের দরকার হয়।

ঙ) আইইউডি :

আইইউডি মহিলাদের জরায়ুতে স্থাপন উপযোগী একটি দীর্ঘ মেয়াদী অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। বাংলাদেশে সরকারি কার্যক্রমে ব্যবহৃত আইইউডি'র নাম, কপার-টি ৩৮০-এ। সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে এটি অত্যন্ত কার্যকর (৯৯.৯৯%)।

■ আইইউডি/কপার-টি কী?

ইংরেজি T অক্ষরের মতো দেখতে এ পদ্ধতি পলিইথিলিন-এর তৈরি। এর দন্ডে এবং দুই বাহুতে তামার সূক্ষ্ম তার জড়ানো থাকে। প্রতিটি উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে, প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত প্যারামেডিক দ্বারা মেয়েদের জরায়ুতে ইহা পরানো হয়।

➲ আইইউডি'র সুবিধা :

> খুবই কার্যকরী (৯৯.৯%)
> দীর্ঘমেয়াদী (১০ বৎসর)
> সহজে প্রয়োগ করা যায়

> প্রয়োগ করার সাথে সাথেই কার্যকর হয়

> ব্যবহারে বুকের দুধের কোনো তারতম্য হয় না

> পদ্ধতি ছেড়ে দেওয়ার সাথে সাথেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে

> যৌন সঙ্গমে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে না

■ **আইইউডি'র অসুবিধা :**

> কোনো কোনো গ্রহীতার প্রথম কয়েক মাস তল পেটে ব্যথা হতে পারে।

> কোনো কোনো গ্রহীতার প্রথম কয়েক মাস মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশি হতে পারে।

■ **আইইউডি কার জন্য উপযোগী :**

> যে সব মহিলার অন্তত একটি জীবিত সন্তান আছে এবং দীর্ঘদিনের জন্য গর্ভরোধ করতে চান

> যে সব মহিলা হরমোনসমৃদ্ধ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে না।

■ **আইইউডি প্রয়োগের সময় :**

মাসিক চক্রের ১-৭ দিনের মধ্যে আইইউডি পরানো উত্তম।

■ **নিম্নলিখিত কারণে আইইউডি পরানো যাবে না :**

> যদি কোনো জীবিত সন্তান না থাকে।

> প্রসবের চার সপ্তাহের মধ্যে।

> প্রসবোত্তর সংক্রমন ও সংক্রমিত গর্ভপাতের পর।

> অতিরিক্ত রক্তস্রাব, যার কারণ জানা নেই।

❖ **স্থায়ী পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে :**

ক) পুরুষের জন্য ভ্যাসেকটমি বা শুক্রনালি কেটে ফেলা

খ) টিউবেকটমি বা লাইগেশন

নিচে বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়া হলো—

ক) ভ্যাসেকটমি বা পুরুষদের বন্ধ্যাত্বকরণ :

একটি সহজ ও ছোটো অপারেশন, কিন্তু অপারেশনের পর অন্তত ৪৮ ঘন্টা বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন এবং এক সপ্তাহ কোনো ভারী জিনিস তোলা উচিত নয়।

যতক্ষণ না শরারের সমস্ত অস্বস্তি ও অসুবিধা দূর হচ্ছে ততক্ষণ যৌনসঙ্গম করা উচিত নয়। পুরোপুরি ঠিক হতে এমনিতেই এক সপ্তাহ লাগবে। অস্ত্রোপচারের পর দু'তিন মাস পর্যন্ত কোনো একটি বিকল্প জন্মনিরোধক পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত। কেননা শুক্রথলিতে শুক্রাণু অন্তত তিন মাস বেঁচে থাকতে পারে।

যদি অস্ত্রোপচারের পর খুব বেশি জ্বর, অত্যধিক বা ক্রমাগত রক্তক্ষরণ, ফোলা বা ব্যথা হয়; তবে অবিলম্বে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। পুরুষদের বন্ধ্যাত্বকরণ অনেক বেশি সহজ ও সুরক্ষিত। কেননা তাঁদের যৌনাঙ্গ থাকে বাইরে, মহিলাদের মতো ভেতরে নয়। সে জন্য ভ্যাসেকটমির ক্ষেত্রে শরীরের ভেতর কোনো জটিলতার সম্ভাবনা থাকে না। সাম্প্রতিক এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, ভ্যাসেকটমি হয়েছে, এমন পুরুষদের প্রস্টেটের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত বেশি।

খ) টিউবেকটমি বা লাইগেশন বা নারীদের বন্ধ্যাত্বকরণ :

এটাকে লাইগেশন বলা হয়। নারীদের ক্ষেত্রে লাইগেশন অত্যন্ত কার্যকর একটা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। ডিম্বনালী গর্ভাশয় থেকে জরায়ুতে ডিম্বাণু পরিবহন করে। তাই ডিম্বানালীকে কেটে বেঁধে দিলে ডিম্বাণু জরায়ুতে আসতে পারে না। এক্ষেত্রে খুবই ছোটো একটা অপারেশনের মাধ্যমে ইউটেরাসের টিউব বন্ধ করে দেওয়া হয়। জরায়ু নালি বন্ধ করায় শুক্রাণু ডিম্বাণুর সঙ্গে মিলিত হতে পারে না। ফলে গর্ভধারণের কোনো সম্ভাবনা থাকে না।

■ সুবিধা :

এ পদ্ধতির সবচেয়ে বড়ো সুবিধা হলো– হরমোনাল পদ্ধতির মতো এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণের ভয় না থাকায় সহবাসে আনন্দ বাড়ার সম্ভাবনা থাকে। তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। আর কোনো পদ্ধতি গ্রহণের ঝামেলা থাকে না। গর্ভবতী হলে মৃত্যু ঝুঁকি আছে, এমন নারীর জন্য এই পদ্ধতি খুবই প্রযোজ্য। আর সন্তান না চাইলে এই অপারেশন খুবই

ভালো। আর যদি পরবর্তীতে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছে থাকে, তাহলে না করাই উত্তম।

✪ বাচ্চা নেওয়ার আগে করণীয় :

মা-বাবা, ভাই-বোন, দাদা-দাদি, সন্তান নিয়েই আমাদের পরিবার। একটি ছেলে এবং একটি মেয়ে বিবাহের পরে যখন সংসার শুরু করে, তখন তাদের চোখে-মুখে থাকে নানারকম স্বপ্ন। সেই স্বপ্নগুলোর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি হলো সন্তান। সন্তান ছাড়া একটি পরিবার সম্পূর্ণ হয় না। যে ঘরে সন্তান থাকে, সেই ঘর সবসময় আনন্দে মেতে থাকে। আর যেই দম্পত্তির সন্তান হয় না, সেই দম্পত্তিকে সারা জীবন কষ্টে কাটাতে হয়। তাই সন্তান নেওয়ার আগে কিছু প্রস্তুতি গ্রহণ করা খুবই জরুরি। তাতে মা ও শিশুর সুস্থ থাকার সম্ভাবনা বাড়ে। তাই কী কী প্রস্তুতি নেওয়া দরকার, সেগুলো নিচে বিস্তারিত দেওয়া হলো—

■ মানসিক প্রস্তুতি :

গর্ভধারণের আগে মানসিক প্রস্তুতি খুবই প্রয়োজন। আপনি যেহেতু নতুন মা হতে চাচ্ছেন, সেহেতু এ ব্যাপারে আপনার জানা কম। তাই যারা ইতোপূর্বে মা হয়েছেন, তাদের কাছ থেকে পরামর্শ নিতে পারেন। গর্ভধাণের পরে তারা কী কী সমস্যার সম্মুখিন হয়েছিলেন, সেই সমস্যাগুলো লিখতে পারেন। তারা যে সকল সমস্যায় পড়েছিলেন, আপনিও হয়তো সে সব সমস্যার মুখোমুখি হতে পারেন। তাই যদি আগে থেকে আপনার সমস্যাগুলো এবং সমস্যা থেকে বের হওয়ার সমাধানগুলো লিখে রাখেন, তাহলে আপনার তেমন কষ্ট হবে না। কারণ আপনি তো জানেন যে, আপনার কী কী সমস্যা আসতে পারে।

■ শারীরিক প্রস্তুতি :

একজন স্বাস্থ্য সচেতন মা একটি সুস্থ শিশু জন্ম দিতে পারেন। মা নিজেই যদি নিজের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে না পারেন, তাহলে তার সন্তানের স্বাস্থ্য তিনি ভালো রাখতে পারবেন না। তাই সন্তান নেওয়ার আগে অবশ্যই মাকে স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সচেতন হতেই হবে। এজন্য একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে

যেতে হবে। তিনি আপনার জীবনযাত্রা সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে সঠিক পরামর্শ দিতে পারবেন। কোন ঔষধ সেবন করতে হবে, কোন ধরণের ঔষধ সেবন করা যাবে না, কোন কাজ করতে হবে, কোন কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে, সে সব পরামর্শ ডাক্তার দেবেন।

■ যে সকল টিকা দিতে হবে :

কিছু টিকা আছে, যেগুলো সন্তান ধারণের আগে নিতে হয়, কিছু টিকা সন্তান গর্ভে থাকতেও নেওয়া যায়। কিছু টিকা আছে, যেগুলো মা ও গর্ভে থাকা সন্তানকে বিভিন্ন রোগ থেকে সুরক্ষা প্রদান করে থাকে। এর মধ্যে রয়েছে– রুবেলা, চিকেন পক্স, হেপাটাইটিস বি টিকা, টিটেনাস টিকা, এমএমআর টিকা ইত্যাদি। তবে আপনি যে টিকাই নেন না কেন বা যে ঔষধই সেবন করেন না কেন, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী করতে হবে।

■ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে :

সন্তান নেওয়ার পূর্বে মাকে অবশ্যই স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে। শাক-সবজি, ফল, পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খেতে হবে। মাছ, গোশত, ডিম এগুলো বেশি করে খেতে পারেন। সাদা চাল বা আটার পরিবর্তে লাল ভাত ও লাল আটার রুটি খেতে পারেন।

■ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে না :

ধুমপান এড়িয়ে চলুন। কারণ ধুমপানের কারণে আপনার সন্তানকে বিকঙ্গ হিসেবে জন্মাতে হতে পারে। ফাস্ট ফুড, হাইলি প্রসেসড ফুড অর্থাৎ অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার, অতিরিক্ত তেল-চর্বি, চিনি ও লবণযুক্ত খাবার অবশ্যই এড়িয়ে চলতে হবে।

অধ্যায়—২৭

কীভাবে সংসারকে সুন্দর করবেন

✪ পারিবারিক বন্ধন :

একটি সমাজ গঠনের মূল ভিত্তিই হলো পরিবার। যার মূল কারিগর স্বামী ও স্ত্রী। একটি আদর্শ পরিবার যে শুধু সমাজের জন্যই কল্যাণকর তা নয়; বরং একটি দেশের সার্বিক নৈতিক মূল্যবোধ সৃষ্টিতেও প্রতিটি পরিবার সম্পর্কিত। মোটকথা, পরিবার হলো মানব সমাজের ভিত্তি।

পরিবার তো এমনই হওয়া উচিত, যেখানে হাজারো দুঃখের মাঝে সুখের ছড়াছড়ি। দুঃখের সময়ে পরিবারের সবার দ্বারা একসাথে মোকাবেলা করার প্রবনতা। যেখানে ভালোবাসা, নৈতিকতা, পারস্পারিক মূল্যবোধের সংমিশ্রণ থাকবে, থাকবে সুখের আবহাওয়া।

পরিবার বলতে সাধারণভাবে যা বোঝায় তা হলো, স্বামী-স্ত্রী এবং সন্তান-সন্ততি। সময়ের পরিক্রমায় এই পরিবারগুলোতে সদস্য সংখ্যা বাড়ে। স্বামী স্ত্রীর সংসারে সন্তান আসে এবং সেই সন্তান বড়ো হয়, তারপর তাদেরও সন্তান-সন্ততি হয়।

মানবজাতির আজকের উন্নতির এই অগ্রযাত্রার অন্যতম কারিগর হলো পরিবার। একটি আদর্শ পরিবার থেকেই গড়ে ওঠে আদর্শ সন্তান। এভাবেই কয়েকশত পরিবার নিয়ে সমাজ, হাজারো সমাজ নিয়ে গঠিত হয় দেশ। তাই

আদশ সমাজ গড়তে চাইলে আদর্শ পরিবার গঠনের বিকল্প নেই। পরিবার গঠনের মাধ্যমে মানুষের সংখ্যা বাড়ে এবং এভাবেই পৃথিবীতে মানবজাতি টিকে রয়েছে।

সন্তানের প্রথম এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা শুরু হয় পরিবারের মধ্য দিয়ে। মানুষের সাথে কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, কীভাবে দায়িত্ববান হতে হয়, পারস্পারিক সহমর্মিতাসহ নানা বিষয় শেখার মৌলিক ধাপই হলো পরিবার। তাই আদর্শ মানুষ তৈরিতেও পরিবারের বিকল্প নেই। পরিবার গঠনে ইসলামের সর্বপ্রথম দিকনির্দেশনা হচ্ছে, পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের সঙ্গে ন্যায় ও শান্তিপূর্ণভাবে বসবাস করা। আল্লাহ তাআলা বলেন— 'আর তোমরা তাদের সঙ্গে সুন্দরভাবে বসবাস করো।' — সুরা নিসা, আয়াত : ১৯

বাংলাদেশ তথা দক্ষিণ এশিয়ার অধিকাংশ দেশ যেমন— ভারত, পাকিস্তান, আফগানিস্তান, শ্রীলঙ্কা ইত্যাদি দেশগুলোতে অনেক আগে থেকেই যৌথ পরিবার দেখা পাওয়া যায়। অর্থাৎ দাদা-দাদি, স্বামী-স্ত্রী, সন্তান নিয়ে বড়ো পরিবারগুলো এশিয়ার দেশগুলোতে বেশি দেখা যায়।

অপরদিকে একক পরিবার বলতে বোঝায়, স্বামী-স্ত্রী এবং সন্তানদের নিয়ে সংসার। অর্থাৎ একজন পুরুষ ও মহিলা বিয়ের পরে নিজেদের বাবা-মা থেকে আলাদা হয়ে নতুন করে সংসার শুরু করে। ইউরোপের দেশগুলোতে মূলত এই পরিবারগুলো বেশি দেখা যায়। দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্য, এসব পরিবারের প্রবীণ সদস্য যেমন— দাদা-দাদি, নানা-নানিদের জীবনের শেষ সময়টা একা একাই কাটাতে হয়!

যদিও বর্তমানে দেশে একক পরিবারগুলো বৃদ্ধি পাচ্ছে। যার একটি বিরূপ প্রভাব পড়ছে দেশের প্রবীণ সমাজে। প্রবীণদের অধিকাংশেরই ঠাঁই হচ্ছে বৃদ্ধাশ্রমে। আবার দেখা যাচ্ছে, অনেকে হয়তো সেই সুযোগটুকুও পাচ্ছে না। বাইরের দেশগুলোতে প্রবীণদের জন্য পর্যাপ্ত সুযোগ-সুবিধা থাকায় তাদের বাসস্থান নিয়ে সমস্যা হয় না। সবাই একসাথে থাকলে আল্লাহ রিজিক বাড়িয়ে দেন। আল্লাহ ইরশাদ করেন— 'আল্লাহ তাআলা তোমাদের মধ্য থেকে তোমাদের জন্য স্ত্রীদের সৃষ্টি করেছেন, তোমাদের স্ত্রীদের থেকে সন্তান-সন্ততি ও নাতি-পুতি

দান করেছেন, তোমাদের আরো দিয়েছেন উত্তম রিজিক। এরপরও তারা কি মিথ্যার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করবে এবং আল্লাহর নিয়ামত অস্বীকার করবে?' — সুরা নাহল, আয়াত : ৭২

মহান আল্লাহ তাআলা যেহেতু ওয়াদা করেছেন, সেহেতু পিতা-মাতা, ভাই-বোন, সন্তান-সন্ততি সবাইকে নিয়ে একক পরিবার গঠন করার মধ্যে নিশ্চয়ই কল্যাণ আছে। তাই আমাদের উচিত, পিতা-মাতাকে বৃদ্ধাশ্রমে না পাঠিয়ে একসাথে থাকা।

✪ সংসারে সুখ-শান্তি না আসার কিছু কারণ :

ইসলামে পরিবার একটি উজ্জ্বল দর্পণ। এই দর্পণে ফুটে ওঠে ইসলামের সুমহান শিক্ষা ও আদর্শ। ফলে বিরাজ করে শান্তি ও ভালোবাসা, যা প্রতিষ্ঠা করতে আধুনিক সভ্যতা-সংস্কৃতি ও পশ্চিমা বিশ্বের বড়ো সামাজিক সংগঠনগুলোও অক্ষম হয়েছে। একটি সংসার সুখের হয় তখন, যখন স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে সম্মান করবে, ভালোবাসবে। কিন্তু বিপরীত হলেই যত সমস্যা। যেসব কারণে সংসার সুখের হয় না, সেগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো—

➲ স্বামী যদি স্ত্রীর কথায় ওঠে বসে, স্ত্রী যা বলে স্বামী তাই-ই করে। স্বামীর সিদ্ধান্ত, ইচ্ছার মৃত্যু হলে!

➲ যার স্ত্রী বেহায়া, নির্লজ্জ, পরপুরুষের সামনে খোশগল্প করে।

➲ স্বামী যদি পর নারীর সাথে অবৈধ সম্পর্ক রাখে।

➲ স্বামী যদি অন্যের স্ত্রীর দিকে কুনজর দেয়।

➲ নিজের স্বামীর তুলনায় অন্য পুরুষকে বেশি যোগ্য মনে করলে।

➲ যে নারী সংসারে সর্বদা এটা ওটা চায়। অথচ সে জিনিসের তেমন প্রয়োজনই নেই।

➲ নিজের স্বামীর দোষ না থাকলেও অবিশ্বাস করে।

➲ স্ত্রীকে খুশি করার জন্য স্বামী যখন নিজের মায়ের চোখের অশ্রু ঝরায়, সে সংসারে কোনো বরকত থাকে না।

➲ পর পুরুষকে দেখানোর জন্য সাজসজ্জা করলে।

➲ যৌতুক নিয়ে বিয়ে করলে বা স্ত্রীর দেনমোহর আদায় না করলে।

➲ স্ত্রী থাকা সত্ত্বেও পর নারীর সাথে মিলন করলে, সংসারে অশান্তি লেগেই থাকবে।

➲ পুরুষ সুস্থ থাকা অবস্থায় স্ত্রীর রোজগারের ওপর নির্ভরশীল হলে।

➲ যে পুরুষ হয়েও নারীর মতো আচরণ করে এবং যে নারীর পুরুষের মতো স্বভাব সুলভ আচরণ করে, সেখানে সুখ-শান্তি চিরকাল অধরাই থেকে যায়।

✪ স্ত্রীকে খুশি রাখার সেরা ১১ কৌশল :

ছেলে ও মেয়ে একসাথে থাকার একমাত্র উপায় হলো বিবাহ। বিয়ের পর দুটি মানুষ একে অপরের পাশে আসেন। একসঙ্গে থাকার ছাড়পত্র পান। তখন স্ত্রীকে খুশি রাখার দায়িত্ব পড়ে স্বামীর ওপর। সাধারণত বিয়ের পর সম্পর্ককে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়াটাও একটা বড়ো চ্যালেঞ্জ। এরপর দু'জন মানুষ তাদের ভালোবাসায় সাজিয়ে তোলে স্বপ্নের সংসার।

এই স্বপ্নের সংসার কখনো কখনো টানাপোড়োনের মুখে পড়ে। এর অন্যতম কারণ হলো, সঙ্গীর আচরণ। অথচ একটু সচেতন হলেই সংসারটা সুখের হয়ে ওঠে। তাই স্বামী-স্ত্রীর উচিত সচেতনতা অবলম্বন করা। সবকিছু দূরে সরিয়ে কীভাবে স্ত্রীকে খুশি রাখা যায়? চলুন তা জেনে নেওয়া যাক—

১) স্ত্রী রূপের প্রশংসা করুন এবং তার বাড়ির সুনাম করুন। তিনি যেন এটি বোঝেন যে, আপনি তাকে এবং তার আত্মীয়-স্বজনকে খুব পছন্দ করেন।

২) স্ত্রী যে বিষয়ে রেগে যান, সে বিষয় এড়িয়ে চলুন। তাহলে তিনি আপনার ওপর রাগ করতে পারবেন না।

৩) মাঝে মাঝে ঘুরতে নিয়ে যান। যে স্থানে তিনি ঘুরতে পছন্দ করেন—সম্ভব হলে সেখানে নিয়ে যেতে পারেন।

৪) উপহার পেতে কার না ভালো লাগে! তাই স্ত্রীকে মাঝে মাঝে উপহার দেন। উপহার যে দামি হতেই হবে, তা নয়। অনেক সময় সাধারণ উপহারেও অনেক বেশি খুশি হয়ে যান।

৫) প্রতি মাসে কিছু টাকা তার নিজের খরচের জন্য দেন, যে টাকার হিসাব চাওয়া যাবে না। ওই টাকা দিয়ে তিনি নিজের জন্য কিছু কিনতে পারবেন। আবার দেখবেন, হঠাৎ আপনাকেও উপহার দিয়ে সারপ্রাইজ দিচ্ছেন!

৬) স্ত্রীর সামনে অন্য মেয়েদের প্রশংসা করা থেকে বিরত থাকুন। বিশেষ করে তিনি যে ধরণের মেয়েদের পছন্দ করেন না, তাদের কথা ভুলেও স্ত্রীর সামনে তুলবেন না!

৭) স্ত্রীর রাগ হলে ভাঙানোর চেষ্টা করুন। তার সামনে কৌতুক বা হাসি তামাশা করে তাকে খুশি রাখার চেষ্টা করুন।

৮) আপনি কোনোকিছু রান্না পারলে, সেটি করে স্ত্রীকে চমকে দেন। স্ত্রীর রান্নার প্রচুর প্রশংসা করুন। কোনো রান্না ভালো না হলেও অন্যদের সামনে সেটি প্রকাশ করবেন না।

৯) স্ত্রীর পছন্দের রেস্টুরেন্টে খেতে নিয়ে যেতে পারেন। তিনি যা খেতে পছন্দ করেন, সেটি তাকে নিয়মিত এনে দেওয়ার চেষ্টা করুন।

১০) বই পড়ার অভ্যাস থাকলে মোটেও কার্পণ্য করবেন না। যত সম্ভব বেশি বেশি বই কিনে দেন। এতে আপনার মোটেও অর্থ ক্ষতি হবে না।

১১) স্ত্রীর কথা মনোযোগ দিয়ে শোনার চেষ্টা করুন। তাকে অবহেলা করবেন না। কোনো কাজ করার আগে তার সাথে পরামর্শ করুন। তাকে বাদ দিয়ে সাংসারিক কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না।

✪ বিবাহিত নারী যৌন জীবনে কী প্রত্যাশা করে :

বিয়ে হচ্ছে সুন্দর স্বপ্ন। ছোটোবেলা থেকেই স্বপ্নের রাজকুমারকে নিয়ে নারী স্বপ্ন বুনতে থাকে। একদিন তার স্বপ্নের পুরুষের সাথে দেখা হবে, বিয়ে তার বৈধ শারীরিক চাহিদা পূরণের সব রাস্তা খুলে দেবে। ছোটো বেলা থেকে পরিবার, সমাজ, সংস্কৃতি, মিডিয়া, বান্ধবী, আত্মীয়-স্বজনের বিয়ে দেখে, কারও সুখের দাম্পত্য জীবন দেখে নিজের স্বপ্নও বুনতে থাকে, আর স্বপ্নের নায়ককে নিয়ে ভাবতে থাকে।

বেশিরভাগ নারীরই এই স্বপ্নের শতভাগ পূরণ হয় না। এমনকি কোনো কোনো নারীর স্বপ্নের দশ ভাগও পূরণ হয় না। ফলে তার সারা জীবন কাটে কষ্টে। নিষ্ঠুর জীবন, চরম বাস্তবতার কাছে হার মেনে যায়। কারো কারো অনেক কষ্টের মাঝে হাসি ফুটে ওঠে, আবার কেউ সারা জীবনই কাঁদতে থাকে।

➲ নারার স্বপ্নগুলো—

> সুদর্শন স্বামী।

> নিজের মনের মতো সুন্দর সংসার।

> আর্থিক অভাব না থাকা।

> বিয়ের পর যৌন পরিপূর্ণ তৃপ্তি লাভ করা।

> সুন্দর চরিত্রবান সন্তান লাভ করা।

> দাম্পত্য জীবনে কলহ সৃষ্টি না হওয়া, ইত্যাদি।

✪ কেন নারী যৌন জীবনে সুখী হচ্ছে না :

> অতিরিক্ত প্রত্যাশা।

> বিয়ের আগে অন্যপুরুষের সাথে অবাধ মেলামেশা করা।

> পর্নো বা বান্ধবীর মুখরোচক গল্প শুনে স্বামীর কাছে অনেক বেশি আশা করা।

> প্রতিবেশী বা পরিচিত মানুষের আর্থিক অবস্থা দেখে নিজের স্বামীর সাথে তুলনা করা।

> অতীতে যৌন অপকর্মে জড়িত থাকলে অনেকেরই বিয়ের পর সুখ উপভোগ করতে হিমশিম খেতে হয়।

➤ করণীয় কী :

> বিয়ের আগে স্বামীর চরিত্র দেখে বিবাহ করা এবং কুফু মিলানোর চেষ্টা করা।

> লিঙ্গের সাইজ ছোটো, মিলনে সময় কম দেখে হতাশ না হওয়া। যেমন আছে, তা দিয়ে কীভাবে সুখী হওয়া যায় তার চেষ্টা করা।

> স্বামীর সমস্যা থাকলে হুট করে হইচই না করা। ডিভোর্স না দিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

> বান্ধবী বা কারও মুখরোচক গল্প শুনে হতাশ না হওয়া।

> বিয়ের আগে নিজের চরিত্রকে স্বামীর জন্য সুরক্ষিত রাখা।

> নিজের উত্তেজনাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা।

> ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা।

✪ স্বামীর ওপর স্ত্রীর হকসমূহ :

প্রত্যেক ব্যক্তিই অন্য ব্যক্তির কাছ থেকে সদাচরণ পাবার দাবিদার। কারণ কেউ যদি কারো হক নষ্ট করে, তাহলে তার দায়ভার তাকেই বহন করতে হবে। যার হক নষ্ট করা হবে, হক নষ্ট করা ব্যক্তিকেই পরিশোধ করতে হবে। দুনিয়াতে করলে তো ভালো, নয়তো আখেরাতে তাকে অবশ্যই শোধ দিতে হবে। তাই প্রত্যেকের হকের ব্যাপারে আমাদের সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

বিবাহের পর থেকে স্বামীর ওপর একজন স্ত্রীর হক থাকে। স্বামীর উচিত সেই হক আদায় করা। মহান আল্লাহ তাআলা পবিত্র কুরআনে বর্ণনা করেছেন— 'আর তাঁর নিদর্শনাবলির মধ্যে রয়েছে যে, তিনি তোমাদের জন্য তোমাদের মধ্য থেকে সৃষ্টি করেছেন তোমাদের জোড়া; যাতে তোমরা তাদের কাছে শান্তি পাও এবং সৃজন করেছেন তোমাদের মধ্যে ভালোবাসা ও সহমর্মিতা।' — সুরা আর-রূম, আয়াত ২১

তাই প্রত্যের স্বামীর উচিত, স্ত্রীর হকের ব্যাপারে সচেতন থাকা। নিচে স্বামীর ওপর স্ত্রীর হকসমূহ তুলে ধরা হলো—

➲ স্ত্রীর সাথে উত্তম ব্যবহার করা।

➲ স্ত্রীর কোনো আচরণে কষ্ট পেলে সবর করা। খারাপ ব্যবহারের বদলে আরও বেশি ভালো ব্যবহার করা। স্ত্রীকে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দেওয়া এবং আল্লাহর কাছে দোয়া করা।

➲ স্ত্রীর চরিত্রের প্রতি কুধারণা না করা। আবার একেবারে অসতর্ক ও বেখবর না হওয়া। ভারসাম্য বজায় রেখে চলা উত্তম।

➲ স্ত্রীর ভরণপোষণে কিপটামি না করা, আবার অপচয়ও না করা। মধ্যমপন্থা অবলম্বন করা।

➲ সহবাসের আদব কায়দা শিখিয়ে দেওয়া।

➲ দ্বীনের ওপর চলার জন্য উৎসাহ দেওয়া।

➲ স্ত্রীর জরুরতে খেয়াল রাখা। বিশেষ করে মিলনে তার অসুবিধা হচ্ছে কিনা জেনে নেওয়া।

➲ স্ত্রার থাকার জন্য সুব্যবস্থা করা। বিশেষ করে সেখানে পর্দার ভালো ব্যবস্থা থাকা জরুরি।

➲ স্ত্রীকে মাঝে মধ্যে ঘুরতে নিয়ে যাওয়া। বিশেষ করে তার পিতা-মাতা, আত্মীয়ের সাথে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করা।

➲ স্ত্রীকে সামর্থ্য অনুযায়ী মাসিক বা বাৎসরিক কিছু হাতখরচ দেওয়া, যেন সেটা নিজ প্রয়োজনে খরচ করতে পারে। এটা সুন্নাহ।

➲ স্ত্রীকে শরীয়তের মধ্যে রেখে তার ভুলত্রুটির জন্য শাসনে রাখা; তবে অতিরিক্ত বাড়াবাড়ি বা সীমালঙ্ঘন করা যাবে না।

➲ স্ত্রীকে সুন্দর নামে ডাকা

➲ মাঝেমধ্যে হাদিয়া দেওয়া।

✪ স্ত্রীর ওপর স্বামীর হকসমূহ :

স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক যত উত্তম ও মধুর হবে, দাম্পত্য জীবনে সুখ ও শান্তি তত বেশি বৃদ্ধি পাবে। উত্তম স্ত্রী হলো তারা, যারা স্বামীকে যথাযথ সম্মান করে, কারণ পরস্পরের প্রতি যথাযথ সম্মানই দুনিয়া ও পরকালের সফলতা লাভের উপায়। তবে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নারীদের ব্যাপারে সবচেয়ে বেশি ভয়ের কথা বলেছেন। তিনি জানিয়েছেন অধিকাংশ নারী জাহান্নামি! কী এক ভয়ংকর বার্তা। তাই স্বামী-স্ত্রী সম্পর্ক সুন্দর ও নিরাপদ করার জন্য নারীদের উদ্দেশ্যে বেশি নসিহত করেছেন।

পুরুষরা যেহেতু ঘরের বাইরে থাকে। চাকরি করে, ব্যবসা করে। নারীর জন্য অর্থ খরচ করে। তাই ঘরে শান্তি প্রতিষ্ঠার জন্য নারীর দায়িত্ব বেশিই। পবিত্র কুরআনে বর্ণিত হয়েছে— 'পুরুষ নারীর ওপর দায়িত্বশীল; কারণ, আল্লাহ তাদের একের ওপর অপরের শ্রেষ্ঠত্ব দান করেছেন এবং এ জন্য যে, পুরুষ তাদের ধনসম্পদ ব্যয় করে।' — সূরা নিসা, আয়াত : ৩৪

নিচে স্ত্রীর ওপর স্বামীর হকসমূহ উল্লেখ করা হলো—

➲ প্রত্যেক জায়েজ কাজে স্বামীর আনুগত্য করা।

➲ স্বামীর সামর্থের চেয়ে বেশি ভরণ-পোষণ দাবি না করা। অল্পে সন্তুষ্ট হলে সুখ-শান্তি অনাবিল দৌঁড়ে আসবে।

➲ স্বামীর অনুমতি ব্যতিত কাউকে ঘরে আসতে না দেওয়া।

➲ পর পুরুষের সাথে নমনীয় সুরে কথা না বলা।

➲ স্বামীর অনুমতি ব্যতিত তার টাকা, মালপত্র থেকে কাউকে কিছু না দেওয়া।

➲ স্বামীর অনুমতি ব্যতিত ঘর থেকে বাহির না হওয়া।

➲ স্বামীর অনুমতি ব্যতিত নফল রোজা না রাখা, বিশেষ করে একসাথে থাকাকালীন।

➲ স্বামী সহবাসে আহ্বান করলে শরীয়তের ওজর ছাড়া অমত না করা।

➲ আর্থিক দুর্বলতার কারণে বা চেহারা সূরত সুদর্শন না হলেও স্বামীকে তুচ্ছ, অবহেলা বা ঘৃণা না করা।

➲ মানুষের সামনে স্বামীর দোষ ত্রুটি না বলা।

➲ স্বামীর সম্মুখে মুখ খারাপ না করা, স্বামীকে মন্দ কথা না বলা।

➲ স্বামীর পিতা-মাতাকে নিজের শ্রদ্ধেয় মুরুব্বি মনে করে তাদের খেদমত করা, সম্মান করা। তাদের সাথে ঝগড়া না করা, তাদেরকে কষ্ট না দেওয়া।

✪ নারী— পুরুষের জীবনে হয় ভিটামিন না হয় টক্সিন (বিষ) :

যে নারী স্বামীকে প্রাণখুলে ভালোবাসে, নিজের চরিত্র হেফাজত রাখে, মিষ্টি ব্যবহার করে, স্বামীর সন্তুষ্টির জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করে, স্বামীর ইবাদত বন্দেগিতে সহায়তা করে এবং ক্যারিয়ার গঠনে অবিরাম উৎসাহ দিতে থাকে, সেই নারী পুরুষের জন্য সৌভাগ্যের কারণ (ভিটামিন)।

বিষ হলো স্বামীকে সম্মান না করা, অন্যপুরুষের সাথে সম্পর্ক রাখা, স্বামীর সাথে সর্বদা দুর্ব্যবহার করা, স্বামীর আদেশ নির্দেশ না মেনে চলে, স্বামীর কোনো খেদমত না করা, মনে কষ্ট দেওয়া, অপমান করা, চাহিদা বেশি, অল্পতেই সন্তুষ্ঠ না হওয়া, স্বামী ডাকলে সাড়া না দেওয়া, স্বামীর চক্ষু শীতল হয় না।

✪ Sexual Secrets - যৌন গোপনীয়তা :

যৌন জীবনে ভালো থাকার জন্য কিছু সিক্রেটস থাকে। আর সেটা কেউ কেউ জন্মগতভাবে পেয়ে যায় বা বুঝে যায়, আবার কারও কারও অর্জন করে নিতে হয়। অর্জন বা সাধনা করে রপ্ত করে নেওয়ার সংখ্যাই বেশি। কিছু উল্লেখ্যযোগ্য সিক্রেটস কারও মধ্যে থাকলে, সে যৌন জীবনে ভালো পারফরম্যান্স করবে বলে ধরে নেওয়া হয়। যেমন—

➲ নারীদের মাল্টিঅর্গাজম করতে সক্ষম কোনো প্রকার লিঙ্গের শীতলতা ছাড়াই।

➲ ভালো পারফরম্যান্স, দীর্ঘসময়, সঠিকভাবে ফোরপ্লের দক্ষতা এবং ক্লাইমেক্স, নারীর বীর্যপাত, সমস্ত শরীরে শিহরণ ইত্যাদি। যেটা মিলনের সময় বারবার হয় এবং নারী মিলনের জন্য আগ্রহী থাকে।

➲ শারীরিক দুর্বলতা কাটিয়ে যৌনশক্তি বৃদ্ধি করে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হওয়া।

➲ এমন কোনো কাজ না করা, যার ফলে যৌনশক্তি কমে যায় বা নষ্ট হয়ে যায়।

➲ বেড পার্টনার কী চাই, সেদিকটা পুরোপুরি বুঝতে পারা।

➲ বেড পার্টনারের যেন অর্গাজম হয়, সেই বিষয়ে বিশেষ নজর রাখা।

➲ লিঙ্গ সঞ্চালনের বিশেষ টেকনিক অনুসরণ করা। বীর্যপাতের রিফ্লেক্স বুঝতে পারা এবং সতর্কতা অবলম্বন করা। এভাবে কয়েক মাস প্র্যাকটিস করা।

➲ মানসিক শক্তিতে অটুট থাকা আর সেটাকে যৌনশক্তিতে রূপান্তর করা। এভাবে অনেকেই বীর্যপাত দীর্ঘ সময় আটকিয়ে রেখে মিলন করতে পারে।

➲ পারফরম্যান্স খারাপ হলে ভেঙে না পড়া। বারবার চেষ্টা করা।

➲ দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা থাকলে ঔষধ সেবন, সহবাসের আসন পরিবর্তন, সাপ্লিমেন্ট ইত্যাদির মাধ্যমে ঠিক করা। আর লিঙ্গের শীতলতা দূর করার জন্য কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত করা।

অধ্যায়—২৮

দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার জন্য করণীয়

স্বামী স্ত্রীর মধ্যে ভালোবাসা যত বেশি গভীর হবে, তত বেশি সাওয়াব হবে, অন্তরে প্রশান্তি আসবে। শয়তানের প্রথম এবং প্রধান চ্যালেঞ্জ থাকে কীভাবে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া-বিবাদ, বিচ্ছেদ ঘটানো যায়। শয়তান স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া বাধানোর জন্য অনেক চেষ্টা সাধনা করে যায়। হয়তো একসময় সফলও হয়ে যায়। এর থেকে বাঁচার জন্য আল্লাহর কাছে দোয়া করার কোনো বিকল্প নেই।

আল্লাহ তাআলা পবিত্র কুরআনের মাধ্যমে জানিয়েছে— 'এবং যারা বলে, হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের স্ত্রীদের পক্ষ থেকে এবং আমাদের সন্তানের পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে চোখের শীতলতা দান করুন এবং আমাদেরকে মুত্তাকীদের জন্যে আদর্শস্বরূপ করুন।' — সূরা ফুরকান, আয়াত ৭৪

এই আয়াতের ওসিলায় আল্লাহ আমাদেরকে শিখিয়ে দিয়েছেন, কীভাবে চক্ষু শীতলকারী নারীর জন্য আল্লাহর কাছে দোয়া করতে পারি। চক্ষু শীতল হয় নারীর চেহারার সৌন্দর্যে এবং উত্তম আখলাকে। স্ত্রীর অনুপ্রেরণা ছাড়া স্বামীর উন্নতি করা অনেক কষ্ট সাধ্য বিষয়। স্ত্রীর সাথে কলহ বিবাদ করে কোনো পুরুষ সুখী হতে পারে না।

রাসূল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে নবুয়াতের আগে ও পরে কত সুন্দর করে উৎসাহ উদ্দীপনা যুগিয়ে এসেছিলেন মা খাদিজা রাদিআল্লাহু তাআলা আনহা। এটা থেকে আমাদের শিক্ষা নিতে হবে। স্ত্রীরা শিক্ষা নিতে পারেন,

কীভাবে স্বামীর ভরসার জায়গা হওয়া যায়। স্বামীরা দেখবেন, কীভাবে স্ত্রীর সাথে মাশোয়ারা করলে জীবনটা সহজ হয়ে যায়।

❖ লাভ ল্যাংগুয়েজসমূহ — Love Language :

লাভ ল্যাংগুয়েজ পাঁচটি। সেগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো—

১) Physical expression - বাহ্যিক ভঙ্গিমা।

২) পরস্পরের কাজে সহযোগিতা।

৩) উপহার।

৪) স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে সময় দেওয়া।

৫) ফিজিক্যাল কন্ট্যাক্ট ও সাংকেতিক ভাষা।

১) Physical Expression—বাহ্যিক ভঙ্গিমা :

কেউ কাউকে ভালোবাসলে তার স্পষ্ট ছাপ চোখে মুখে ভেসে ওঠে। নারীর শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গিমার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তার লাজুকতা, এটা সৌন্দর্যকে বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। যে নারীর লাজুকতা নেই, তার উদাহরণ হলো— লবণহীন তরকারির মতো!

স্ত্রী তার ফিজিকাল এক্সপ্রেশনের মাধ্যমে স্বামীকে কাছে টেনে নেবে। স্বামী না এসে আর পারবেই না। অনুরূপ স্বামীও ইশারা ইঙ্গিতে স্ত্রীকে সময়ে অসময়ে এমনভাবে কাছে টেনে নেবে, যেন স্ত্রী তার ডাকে সাড়া না দিয়ে থাকতেই পারবে না। জোর করে না টেনে আকর্ষণ দিয়ে, ভালোবাসা দিয়ে, মন জয় করে কাছে পাওয়াতেই চরম সার্থকতা। আর স্বামী স্ত্রীর অটুট সম্পর্ক টিকিয়ে রাখা বড়ো ধরনের চ্যালেঞ্জ।

২) পরস্পরের কাজে সহযোগিতা :

স্ত্রী, স্বামীর কাজে সহযোগিতা করবে আর স্বামী শত ব্যস্ততার মাঝেও সাংসারিক কাজে স্ত্রীর হাতের কাজ এগিয়ে দেবে। না পারলে তার কাজের বেশি বেশি প্রশংসা করে অনুপ্রেরণা দেবে। এতে দু'জনের মহব্বত বাড়বে, সংসারে

রহমত আসবে এবং যৌনজীবনেও পূর্ণতা আসবে। যদিও এটা কম লোকই উপলব্ধি করতে পারে।

প্রিয় রাসূল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন বাসায় থাকতেন, তখন স্ত্রীদের কাজে সহযোগিতা করতেন। আর স্ত্রীর কাজে সহযোগিতা করা সুন্নাত। এতে সাংসারিক বরকত আসবে, যা ভবিষ্যতে সন্তানদের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করবে।

অনেকভাবেই দু'জন দু'জনকে সহযোগিতা করা যায়। স্বামী-স্ত্রী মানে শুধু যৌনমিলন উপভোগ নয়। এটার সৌন্দর্য নির্ভর করছে দু'জনের আন্তরিকতায়। যতটা সম্ভব পরস্পরকে ছাড় দিতে হবে। কেউ ভুল করলে উত্তমভাবে শুধরে দিতে হবে, ইবাদত বন্দেগিতে মনোযোগ দিতে হবে। আল্লাহকে অনেক অনেক ভালোবাসতে হবে। ফরজ, সুন্নাত উত্তমরূপে আদায় করে বেশি বেশি নফল আদায় করতে পারলে বোনাস হিসাবে আল্লাহর নৈকট্য লাভের সুযোগ পাওয়া যাবে। এরচেয়ে দামি কিছুই নেই। যদিও এখন বুঝে আসে না। কিছুটা নৈকট্য লাভের আভাস যদি পান, তার সুবাতাস আপনি যদি একটুও পান, আশেপাশের মানুষও সুঘ্রাণ পাবে। এ যেন অন্যরকম এক খুশবু, যা জান্নাত থেকে নেমে আসা এক নিয়ামত।

৩) উপহার বা হাদিয়া :

উপহার পেলে মন খুশি হয়ে যায়। এমন কেউ নেই—যিনি উপহার পেতে পছন্দ করেন না! যে ব্যক্তির অনেক কিছু আছে, কোনো কিছুরই অভাব নেই, তিনিও যদি অতি সামান্য হাদিয়াও পান, কোনো সন্দেহ নেই যে তিনি খুশি হবেন।

উপহার আদান প্রদান সুন্নাত। পরস্পরের মধ্যে শত্রুতা দূর করে, হিংসা কমে যায়, সবকিছুতে বরকত আসবে। স্ত্রীদেরকে মাঝে মাঝে ফুল, চকলেট দিতে পারেন, আর সামর্থের মধ্যেই কিছু সারপ্রাইজড দেন। চাওয়ার আগেই সামনে আনুন, অন্যরকম অনুভূতি কাজ করবে। আর বই পড়ার অভ্যাস থাকলে সুন্দর

সুন্দর বই উপহার দিতে পারেন, অভ্যাস না থাকলে অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করুন।

সবচেয়ে বড়ো উপহার আয়াত মুখস্ত। কুরআনের আয়াত মুখস্ত করতে একে অপরকে সহযোগিতা করুন। এক একটা আয়াত মুখস্ত থাকলে জান্নাতে এক এক তলা প্রাসাদের মালিক হবেন। সুতরাং যত মুখস্থ, তত তলা। সুবহানাল্লাহ্!

৪) সময় ভাগাভাগী করে নেওয়া :

পরস্পরকে সময় দিতে হবে। মাঝে মাঝে ব্যস্ত জীবন ছেড়ে নিরিবিলি পরিবেশে ঘুরতে যেতে হবে। সংসারের একঘেয়েমি দূর হয়ে মনটা ফ্রেশ হয়ে যাবে। স্ত্রীর সাথে খেলা করাও সুন্নত। এতে স্ত্রীর মন ভালো থাকবে, আর স্ত্রী ভালো থাকলে আপনারই সুবিধা। সময় দিতে না পারলে বুঝিয়ে বলুন। কথা দিন, খুব তাড়াতাড়ি ঘুরতে যাবেন।

সবথেকে উত্তম আল্লাহর রাস্তায় সফর করা। এতে করে স্বামী স্ত্রীর মাঝে শ্রদ্ধাবোধ, আন্তরিকতা, মেনে চলার গুণ আসবে, যা সংসার জীবনের সুখ বয়ে আনবে।

৫) ফিজিক্যাল কন্ট্যাক্ট ও সাংকেতিক ভাষা :

স্ত্রীর সাথে সাংকেতিক ভাষায় কথা বলুন, যা শুধুমাত্র স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে। এমনভাবে কথা বলুন, অনেক লোকজন থাকলেও কেউ বুঝবে না, শুধুমাত্র আপনারাই বুঝবেন। কখনো কারো ইচ্ছা না করলেও স্বামী স্ত্রীর মধ্যে যারই ইচ্ছে হোক, তাকে সাড়া দিতে হবে। এটা পরস্পরের হক, যা অনেক গোনাহ থেকে হিফাজত করবে, ইনশাআল্লাহ্। মাঝে মাঝে জড়িয়ে ধরা, কপালে ছোটো চুম্বন করা, শক্ত করে হাত ধরে রাখা, এগুলো সম্পর্ক দৃঢ় ও মজবুত করে।

সবশেষে সংসার জীবন সুখের হতে হলে আমল বাড়িয়ে দিতে হবে। রবের থেকে কেঁদে কেঁদে চেয়ে নিতে হবে। প্রতিদিনের আমল চালিয়ে নিতে হবে।

✪ স্বামী স্ত্রীর মিলন কি শুধুমাত্র তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দেয়?

নিয়মিত যৌন জীবনের সুদূরপ্রসারী কোনো প্রভাব কি জীবনে পড়ে? কেমন সেই প্রভাব? সাম্প্রতিক সমীক্ষায় জানা গেল এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তর। নিয়মিত সুস্থ যৌন জীবন-যাপনের বিবিধ উপকার আবিষ্কার করেছেন চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা। যৌন মিলনের দশটি সুফল দেখে নেওয়া যাক, যা সুস্থ জীবনের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়—

১) নিয়মিত যৌন মিলন শারীরিক ব্যায়ামের সুফল দেয়। যে মহিলারা সপ্তাহে অন্তত দু'বার যৌনমিলনে অভ্যস্ত, তাঁদের হৃদরোগের সম্ভাবনা অনেক কম। তুলনায় যারা মাসে একবার যৌন মিলনে অভ্যস্ত, তাদের হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা বেশি। তবে পুরুষের ক্ষেত্রে এর ফল উলটো হতে পারে।

২) মাথা ব্যথা সারাতে যৌন মিলনের জুড়ি নেই। গবেষণায় দেখা গেছে, শরীরের যে কোনো ব্যথা চটপট সারাতে যৌনতা ফলদায়ী। এমনকি মাইগ্রেনের ব্যথা দূর করতেও কাজে দেয় যৌনমিলন।

৩) যারা নিয়মিত যৌন মিলনে অভ্যস্ত, তাদের স্ট্রেসে ভুগতে হয় না। অঙ্ক কষা বা বক্তৃতা দেওয়ার মতো কাজে মানসিক চাপের হাত থেকে নিষ্কৃতি দেয় যৌনতা। তবে এক্ষেত্রে যৌন মিলনের কথাই বলা হয়েছে, হস্তমৈথুন অথবা স্বমেহনের মতো যৌন প্রক্রিয়ায় এই ফল মেলে না; বরং উলটা হতে পারে!

৪) নিয়মিত যৌনজীবন আয়ুবৃদ্ধি করে। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যে সমস্ত মহিলারা যৌন মিলনের সময় অনুভূতির শিখরে প্রায়ই পৌঁছান, তারা সাধারণত দীর্ঘায়ু হন।

৫) বুদ্ধিতে শান দিতে নিয়মিত যৌনমিলন অভ্যাস করুন। বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, যৌনতার সঙ্গে মস্তিষ্কের কোষ বৃদ্ধির সম্পর্ক রয়েছে। পঞ্চাশোর্ধ্বদের ক্ষেত্রে রোজ শারীরিক মিলনের ফলে স্মৃতিশক্তি ক্ষুরধার হয়।

৬) মনোবিজ্ঞানীদের দাবি, যৌনতাই হলো আনন্দের চাবিকাঠি। সপ্তাহে একবার শারীরিক মিলনের ফলে দাম্পত্য সম্পর্ক মজবুত হয়। তবে খেয়াল রাখতে হবে, এই ব্যাপারে সঙ্গী বা সঙ্গীনির প্রতি বিশ্বস্ততা যেন অটুট থাকে। অন্যথায় বিপরীত ফল অনিবার্য।

৭) যৌন মিলনের ফলে শরীরে মেদ ঝরে। যার যত বেশি যৌন উদ্দামতা, তার ভুঁড়ি কমার সম্ভাবনা ততই প্রবল।

৮) বিজ্ঞানীরা বলছেন, সর্দি সারাতেও জরুরি নিয়মিত যৌনমিলন। গবেষণায় দেখা গেছে, যে সমস্ত কলেজপড়ুয়া সপ্তাহে দু'বার যৌন মিলনে অভ্যস্ত, তাদের লালায় অন্যদের চেয়ে সর্দির বিরুদ্ধে লড়ার অ্যান্টিবডির উপস্থিতি অনেক বেশি।

৯) যৌন মিলনের পুরস্কার নিটোল ঘুম। প্রতিবার অর্গাজমের সময় পুরুষ ও নারীর শরীরে এনডরফিন এবং অক্সিটসিন হরমোন নিঃসরণ বেড়ে যায়। এতে শরীরের ব্যথা ও আড়ষ্টতাবোধ অনেকাংশেই ফিকে হয়ে যায়। তার জেরে গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন হন বেশির ভাগ মানুষ।

১০) নিয়মিত যৌন মিলনের ফলে ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। গবেষণায় প্রমাণিত, যে সমস্ত পুরুষ সুস্থ ও নিয়মিত যৌন জীবনে অভ্যস্ত, তাদের প্রস্টেট ক্যানসারের আশঙ্কা কমে। অন্যদিকে, মহিলাদের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়।

অধ্যায়—২৯

রোগীর প্রশ্ন—ডাক্তারের পরামর্শ

হস্তমৈথুনের কারণে দ্রুত বীর্যপাত

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ১৫ বছর। আমি বিগত ৩-৪ বছর হস্তমৈথুন করেছি, কিন্তু এর খারাপ প্রভাবগুলো জানার পর প্রায় ১০-১১ মাস আর করি না। হস্তমৈথুন শুরুর প্রথম দিকে বীর্যপাত হতে ২০-২৫ মিনিট সময় লাগত। আর এখন ৩০-৪০ সেকেন্ডে হয়ে যায়।

ভেবেছিলাম, হস্তমৈথুন ছেড়ে দিলে হয়তো আগের মতো যৌন ক্ষমতা ফিরে পাবো, কিন্তু এখন আমার স্বপ্নদোষ ও ধাতু ক্ষয় দেখা দিয়েছে। মাসে অনেকবার স্বপ্নদোষ হয়। একটু উত্তেজিত হলেও লিঙ্গ দিয়ে ধাতু চলে আসে। এমনকি কোনো মেয়ে সহপাঠীর সাথে কথা বললেও লিঙ্গ দিয়ে ধাতু বের হয়। আমার বীর্য খুব পাতলা হয়ে গেছে। এটি নিয়ে আমি খুবই কষ্টে আছি। পূর্বের অপরাধের জন্য নিজেকে নিজে ধিক্কার দিই। এখন আমি এই সমস্যা থেকে কীভাবে সমাধান পেতে পারি?

➤ **পরামর্শ :** রোমান্টিক কথাবার্তা বললে অনেকেরই বিশেষ অঙ্গের মাথায় পানি আসে। বিশেষ করে যারা অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করেছে, আবার যাদের অতিরিক্ত যৌন উত্তেজনা থাকে, তাদের এমন হয়; তবে মাঝে মধ্যে কিছুটা পানি আসা রোগের মধ্যে পড়ে না।

জেনে ভালো লাগলো গোনাহের কাজ ছেড়ে দিয়েছেন। এটা বজায় রাখার চেষ্টা করবেন। আর এখান থেকে তরুণ প্রজন্মের শিক্ষা নেওয়া উচিত, নিজের

যৌনশক্তিকে নিজে কীভাবে কমিয়ে ফেলেছে! যারা এখনও এই ধরনের পাপ কাজে লিপ্ত হননি, তারা সতর্ক থাকবেন। তাহলে দাম্পত্য জীবনে সুখী হতে পারবেন।

❖ **বর্তমানে করণীয় :**

- কোনোভাবেই হস্তমৈথুন আর না করা।
- নিয়মিত কেগেল এক্সারসাইজ, ইড়া পিঙ্গলা ব্যায়াম করা।
- গরম দুধের সাথে হাঁসের ডিমের কাঁচা কুসুম মিশিয়ে খাওয়া।
- সকালে ৫-১০টা খেজুর খাওয়ার অভ্যাস করা। সাথে ১/২ চামচ মধু। এছাড়া ভিটামিন ই, জিংক ট্যাবলেট খাওয়া যেতে পারে।
- স্বপ্নদোষ থেকে বেঁচে থাকার জন্য রাতে ঘুমের আগে ডিম, দুধ, গরুর গোশত, মাছ জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলা।

কম বয়সি স্ত্রীর সাথে সহবাস

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ২৭ বছর। আমি ২০২০ সালের ডিসেম্বরে বিয়ে করেছিলাম। বউয়ের অন্য যায়গায় রিলেশন থাকায় তিন মাসের বাচ্চা নষ্ট করে আমার নামে মিথ্যা অপবাদ দিয়ে একেবারে চলে যায়। সত্য বলতে, আমি অনেক ভেঙে পড়ি এবং মেয়েদের ওপর থেকে আমার বিশ্বাস উঠে যায়। ভেবেছিলাম, জীবনে আর বিয়ে করব না, কিন্তু পরিবারের চাপে গত ২৬ তারিখ আবার বিয়ে করতে বাধ্য হই। আমাকে এক প্রকার জোর করেই বিয়ে দেয়; তবে আমি মেনে নিয়েছি।

আমার বউয়ের বয়স ১৬ বছর। এখন সমস্যা হলো— তার মধ্যে অনেক বাচ্চামি, সারাদিন দুষ্টামি করে। প্রথম তিনদিন আমি নিজেই সহবাস করিনি। ভেবেছিলাম, আগে ফ্রি হয়ে নিই, কিন্তু এখন খুব ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও পারছি না। কারণ সে আগাইতে দেয় না। আর আমিও জোর করি না। এতে আমার লিঙ্গ অনেক ব্যথা হচ্ছে। সারাক্ষণ মাথা ঝিমঝিম করে। সে সারারাত আমাকে জড়িয়ে ধরে ঘুমায়, কিন্তু আমাকে কিছু করতে দেয় না। এখন এই সমস্যার সমাধান কীভাবে পেতে পারি? অনুগ্রহ করে জানাবেন।

➢ **পরামর্শ :** বর্তমানে অনেক যুবকই এসব দৃশ্যপট দেখে বিয়ে করার সাহস হারিয়ে ফেলছে। যদিও সব মেয়ে একই মন-মানসিকতার নয়। সংসারে ভালো থাকার জন্য স্বামী-স্ত্রী দু'জনকেই ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলতে হয়। এতে করে পরকীয়া জাতীয় সমস্যা থেকে বেঁচে থাকা যায়।

❖ **বর্তমানে করণীয় :** আপনার স্ত্রীর যেহেতু বয়স কম, সেহেতু তার ছেলেমানুষি সহ্য করে নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। সবর করুন, স্ত্রীকে ভালোবাসুন। তার সাথে বন্ধুসুলভ ব্যবহার করুন। তাড়াহুড়ো করবেন না। মনে হচ্ছে, স্ত্রী আপনাকে যথেষ্ট ভালোবাসে। কিছুদিন অপেক্ষা করলে আপনাদের সুন্দর মিলন হবে, ইনশাআল্লাহ।

স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের বিষয়ে স্ত্রীকে বুঝিয়ে বলুন। সুবিধাগুলো বলুন। ভয় দূর করার জন্য উৎসাহ দিতে থাকুন। মাঝে মধ্যে তাকে নিয়ে ঘুরতে যান, তাহলে সে ফ্রি হয়ে যাবে। মাঝে মাঝে হাদিয়া দেন। ফোরপ্লে করতে পারেন এবং যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করতে না দিলে আশেপাশে ঘর্ষণ করতে পারেন। সেক্ষেত্রে জেল ব্যবহার করুন।

এভাবে কিছুদিন চলার পর একসময় স্ত্রী নিজে থেকেই সাপোর্ট দেবে। তবে বয়স কম থাকলে সরাসরি মুখে না বলা, বাহানা করা, ইত্যাদি করে থাকে। সুযোগ পেলে মিলন করে নেওয়া যেতে পারে।

সমকামী স্ত্রীর যৌন চাহিদা কম

➲ **প্রশ্ন :** স্যার, দু'বছর হলো বিয়ে করেছি। আমাদের দু'জনেরই বয়স ২২ বছর। আমরা রিলেশন করে বিয়ে করেছি। আমার সাথে রিলেশন-এর আগে আমার স্ত্রী তিন বছর লেসবিয়ান সম্পর্কে ছিল। আমাদের সমস্যা হচ্ছে— সেই বিয়ের পর থেকেই আমার স্ত্রী সহবাসে আগ্রহী না। প্রায় সময় আমি ফোরপ্লে করার পরেও তার ভেতরে কোনো আগ্রহ থাকে না। পরে আমি মন খারাপ করে সরে যাই। কোনোভাবে সপ্তাহে ১-২ বার সহবাস করা হয়।

বতমানে আমার স্ত্রী চার মাসের গর্ভবতী। প্রেগনেন্সির পর থেকে আগ্রহটা আরো কমে গেছে। এজন্য আমার মন দিনদিন গোনাহের দিকে ধাবিত হচ্ছে। আমি এখন কী করতে পারি? অনুগ্রহ করে সমাধান জানাবেন।

➤ **পরামর্শ :** এগুলো অনেকটা শারীরিক আবার অনেক সময় মানসিক সমস্যার কারণে হয়ে থাকে। বেশিরভাগ রোগীরই অতীতের একটা বাজে ইতিহাস থাকে। তারা কোনো না কোনো সময় কারও দ্বারা আসক্ত হয়ে যায়, আর তখন এটাকে উপভোগ করে। মনে করে এটাই স্বাভাবিক, যদিও পরে ভুল বুঝতে পারে।

❖ **করণীয় :** ১) দীর্ঘদিন চিকিৎসকের সাইকো থেরাপি নিতে হবে, সাথে সাইকো সেক্সুয়াল কাউন্সেলিং প্রয়োজন। কোনটা স্বাভাবিক আর কোনটা অস্বাভাবিক, এর উপকারিতা, অপকারিতা, শাস্তি, বারবার আলোচনা করা।

২) ইচ্ছে না করলেও স্বাভাবিক যৌনজীবন চালিয়ে যাওয়া।

৩) চিকিৎসকের সাথে সরাসরি কথা বলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপত্র মেনে চলা।

৪) কোনোভাবেই পূর্বের জীবনে ফিরে না যায়, সেদিকে বিশেষ নজর রাখা। এধরণের কেসগুলোতে পুনরাবৃত্তি ঘটার সম্ভবনা রয়েছে, তাই সাবধান!

লিঙ্গ মধ্যরাতে অনেক শক্ত হওয়া

➲ **প্রশ্ন :** আমি একজন দ্বীনদার ছেলে। বয়স ২৩ বছর। পরিবার বিয়ের জন্য পাত্রী খুঁজছে। আমার সমস্যা হলো– অনেকদিন যাবত লিঙ্গ রাত ১২ টার পরে অনেক শক্ত হয়, ফলে ফজরের নামাজের জন্য উঠে প্রায় ৩০ মিনিট হাঁটাহাঁটি করতে হয় লিঙ্গ কন্ট্রোল করার জন্য।

লিঙ্গ কন্ট্রোলে রাখার জন্য শয়তানের ধোঁকায় পড়ে কয়েকবার হস্তমৈথুনও করি। বীর্য বের হওয়ার পরে প্রায় ১০ মিনিট শক্ত ছিল। হালকা ব্যথাও হয়েছি। আমার লিঙ্গ উত্তেজিত অবস্থায় ৫ ইঞ্চি। এমতাবস্থায় আমি কি স্ত্রীর হক আদায় করতে পারব?

➤ **পরামর্শ :** মাঝরাতে বা ভোররাতে বিশেষ অঙ্গের উথান ভালো লক্ষণ। এটা স্বাভাবিক; তবে হস্তমৈথুন করা শয়তানের ধোঁকা, কবিরা গোনাহ। বুদ্ধিমানের কাজ হলো, সবর করা। নিয়ন্ত্রণ রাখতে না পারলে রোজা রাখা।

বিশেষ অঙ্গের যে সাইজ আছে, সেটা যথেষ্ট। এতে বিয়ের পরে কোনো সমস্যা হবে না। এখন স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খান, নিয়মিত ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন।

স্ত্রীর যৌনাঙ্গে মুখ দেওয়া

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ২৮ বছর। ৮ বছর হলো প্রেম করে বিয়ে করেছি। আলহামদুলিল্লাহ্, দুটি কন্যা সন্তান আছে। আমার একটা বদ অভ্যাস হলো— মিলনের আগে ফোরপ্লে করার সময় আমি স্ত্রীর যৌনাজ্ঞে মুখ দিই। মূল সমস্যাটা হলো—বিয়ের পর থেকে প্রায় ৬ বছর যাবত আমার স্ত্রীর সাথে মিলন কালে ১-২ বার ছাড়া আমি কখনো তার অর্গাজম হতে দেখিনি, কিন্তু বিগত ১ থেকে দেড় বছর যাবত তার যৌনাজ্ঞে মুখ দিয়ে কিছুক্ষণ মুভমেন্ট করলেই ব্যাপকভাবে পানি বের হয়ে আসে। ভংগাকুলে হাত দিয়ে ম্যাসেজ করলেও একই ধরনের পানি বের হয়। আপনার কাছে জানতে চাই, এই পানি কি আমার জন্য ক্ষতিকারক? জানতে পারলে উপকৃত হবো।

➤ **পরামর্শ :** অনেক সময় ওই পানিতে জীবাণু থাকে। যেমন— ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক, ইত্যাদি। তখন আপনারও ইনফেকশন হয়ে যেতে পারে! সম্ভব হলে স্ত্রীর প্রসাব পরীক্ষা করে দেখুন কোনো ইনফেকশন বা জীবাণু আছে কিনা। থাকলে উপযুক্ত ঔষধ সেবন প্রয়োজন। স্ত্রীর অর্গাজমের জন্য বিকল্প উপায় অবলম্বন করা যেতে পারে। তাছাড়া স্ত্রীর যৌনাঙ্গে মুখ দেওয়া ঠিক কিনা, এ ব্যাপারে নিকটস্থ বিজ্ঞ মুফতি সাহেবের থেকে মাসায়ালা জেনে নেওয়ার পরামর্শ রইল।

কনডম ছাড়া প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি কমানোর উপায়

➲ **প্রশ্ন :** আমি বিয়ে করেছি ৩ মাস হলো। আমার বয়স ২২ বছর আর আমার স্ত্রীর বয়স ২১ বছর। স্ত্রীর সাথে সপ্তাহে ২-৩ বার মিলন করা হয়। কারণ সে তার বাপের বাড়ি থাকে। আমরা নবদম্পতি দু'জনই শিক্ষার্থী, তাই ২-৩ বছর পর বেবি নেওয়ার প্ল্যান করছি। এমতাবস্থায় কী করলে প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি কমানো যাবে বা বেশি উত্তম হয়?

বর্তমানে সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার করি, কিন্তু কনডম ব্যবহার করে আমরা ফিল পাচ্ছি না, তাই অন্যকোনো উপায় থাকলে অনুগ্রহ করে জানাবেন!

➤ **পরামর্শ :** ১) প্রথম সন্তান দ্রুত নেওয়ার পর ফ্যামিলি প্লানিং উত্তম। দেরি করলে বা জটিল কোনো পদ্ধতি অবলম্বন করলে পরবর্তীতে সন্তান নিতে বেগ পেতে হতে পারে!

২) নতুন অবস্থায় কনডমই উত্তম। প্রথম দিকে স্বাভাবিক মিলন করে বীর্যপাতের কিছু আগে কনডম পরে নেওয়া যেতে পারে।

৩) বীর্য বাইরে ফেলার চেষ্টা করা, এটা নতুন অবস্থায় একটু কঠিন; তবে চেষ্টা করলে সম্ভব।

৪) মনে রাখতে হবে, কোনো ধরনের পিল, ইমার্জেন্সি ঔষধ খাওয়া যাবে না, যেটা পরবর্তীতে সন্তানের ওপর এবং মায়ের স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব বিস্তার করে।

হস্তমৈথুনের কারণে লিঙ্গ ছোটো হয়ে গেছে

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ৩১ বছর। আমি অনেকদিন যাবত হস্তমৈথুন করতাম, কারণ তখন বেশি সেক্স উঠতো। পরে আমার ঘনঘন প্রস্রাব শুরু হয়। মনে করেছিলাম, পানি বেশি পান করার কারণে প্রস্রাব হচ্ছে। এখন আমার লিঙ্গ ছোটো এবং তুলার মতো নরম হয়ে থাকে। যদিও উত্তেজিত হয়, তো বেশিক্ষণ থাকে না। অনেক ঔষধ সেবন করেছি, কিন্তু স্থায়ী কোনো সমাধান পাইনি।

ভেবেছিলাম, বিয়ে করলে ঠিক হয়ে যাবে। তাই বিয়েও করেছিলাম, কিন্তু কোনোভাবে একবার স্ত্রীর সাথে সহবাস করতে পারলেও তার যখন ইচ্ছা হয়, তখন আমি পারি না। ফলে খুবই বিপদে আছি। স্যার, আপনার পরামর্শ ও উচিলায় যদি মহান আল্লাহ আমাকে শেফা দান করেন, এই আশা নিয়ে আপনাকে সমস্যার কথা জানালাম।

➤ **পরামর্শ :** ঘনঘন প্রসাব অনেক কারণে হতে পারে। তার মধ্যে অন্যতম হলো– প্রসাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া, ওভার অ্যাক্টিভ ব্লাডার, অতিরিক্ত চা, কফি পান করা, ইত্যাদি। সম্ভব হলে প্রসাব পরীক্ষা করুন এবং অতিরিক্ত চা, কফি এড়িয়ে চলুন।

১) ফোরপ্লে এবং সহবাস অল্টারনেটিভ ওয়েতে করা। যখন বীর্যপাতের প্রথম অনুভূতি বা রিফ্লেক্স মাথায় আসবে, তখন আর বিশেষ অঙ্গ সঞ্চালন করবেন না, মানে কোনোভাবেই করবেন না। এভাবে ৫-৭ বার হতে পারে। আরও সহজ উপায় হলো, সহবাসের আসন বারবার পরিবর্তন করা এবং ফোরপ্লেতে দক্ষ হওয়া।

৩) লিঙ্গের শীতলতা দূর করার জন্য আপাতত কেগেল এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন।

৪) হাঁসের ডিম গরুর গরম দুধের সাথে মিশিয়ে খাবেন। মাঝেমধ্যে সাথে মিল্কশেক খেতে পারেন।

৫) ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে হরমোন পরীক্ষা নিরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় ঔষধ সেবন করুন। ধোঁকায়

হতাশ হবেন না। মনে সাহস রাখুন। স্ত্রীকে সহযোগিতা করতে বলুন। ঠিক হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

ঔষধ সেবন ছাড়া দীর্ঘ সময় সহবাস করার উপায়

প্রশ্ন : স্যার, আমি অনেক সময় নিয়ে সহবাস করতে চাই, কিন্তু আমার তা হয়ে ওঠে না। যৌনীতে লিঙ্গ প্রবেশের সাথে সাথে আমার বীর্যপাত হয়ে যায়! এককথায় বলতে গেলে, লিঙ্গ যৌনী পথের স্পর্শ পেলেই বীর্য বের হয়ে যায় এবং লিঙ্গ নরম হয়ে যায়।

তবে যখন ঔষধ সেবন করে এবং লিঙ্গে ভিগো স্প্রে দিয়ে সহবাস করি, তখন মোটামুটি সময় পাই এবং লিঙ্গ শক্ত থাকে। কিন্তু ঔষধ সেবন করলে আমার চোখ, মাথা ব্যথা করে। তাই অনুগ্রহ করে এমন কোনো পদ্ধতি বলুন, যেন ঔষধ সেবন ছাড়া দীর্ঘ সময় সহবাস করতে পারি।

➤ **পরামর্শ** : মনে সাহস রাখার কোনো বিকল্প নেই। হতাশ হবেন না। নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলার চেষ্টা করুন, তাহলে আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

১) স্প্রে ব্যবহারে যেহেতু উপকার পাচ্ছেন, সেহেতু এটা মাঝে মাঝে ব্যবহার করা যেতে পারে।

২) একের অধিকবার মিলন করুন, এতে সন্দেহ ছাড়াই অপ্রত্যাশিত ফল পাবেন; তবে মনে ইচ্ছে আর শক্তির জন্য শারীরিক সুস্থতা দরকার। এজন্য টাটকা ফল, প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার খেতে পারেন। অতিরিক্ত তেল, মশলা, ফাস্টফুড, অতিরিক্ত ভাত এড়িয়ে চলুন।

৩) ইড়া পিঙ্গলা, নাড়ির পেটের ব্যায়াম তিনবেলা ২০ মিনিট করে করলেও উপকৃত হবেন, ইনশাআল্লাহ।

৪) 'স্টপ এন্ড স্টার্ট' মেথড অনুশীলন করুন। এটা কয়েকমাস করলে ভালো ফলাফল পাবেন।

৫) শিলাযিত তালমাখানা পানিতে ভিজিয়ে রেখে দু'বেলা দু'চামচ করে খেতে পারেন।

স্ত্রীর অর্গাজম না হওয়া

➲ **প্রশ্ন :** স্যার, গত দুই বছর পূর্বে আমাদের বিবাহ হয়, কিন্তু আমি সহবাসে দুই থেকে পাঁচ মিনিটের বেশি সময় দিতে পারতাম না। এখন আল্লাহর রহমতে আপনার দেওয়া ঔষধে আমি এক থেকে দেড়ঘন্টা বা তারও বেশি সময় দিতে পারছি, কিন্তু আমার স্ত্রীর অর্গাজম হয় না।

আমার স্ত্রীর উত্তেজনা অনেক বেশি। মিলনের পর দেখা যায়, সারাদিন তার যোনি থেকে পিচ্ছিল জাতীয় কিছু একটা বের হয়। এই সমস্যার সমাধান কীভাবে পেতে পারি, অনুগ্রহ করে জানাবেন।

➤ **পরামর্শ :** জেনে ভালো লাগলো যে, সময় বৃদ্ধি পেয়েছে। এখন স্ত্রীর অর্গাজমের জন্য করণীয় হলো—

১) সঠিকভাবে পর্যাপ্ত পরিমাণে জি-স্পট, ক্লাইটোরিস, ডিপ স্পটে ফোরপ্লে করা। কখনো যোনিপথ শুকিয়ে গেলে 'কে ওয়াই জেলি' লাগাতে পারেন।

২) সহবাসের আসন পরিবর্তন করুন।

৩) স্ত্রীকে পুষ্টিকর খাবার খেতে দেন। এতে করে অর্গাজম সহজ হবে এবং সাদাস্রাব বন্ধ হবে।

৪) আপনি তাড়াহুড়ো না করে নিজের সময়টাকে ধরে রাখুন। এতে করে খুব শীঘ্রই আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে যাবেন।

৫) স্ত্রীকে কেগেল এক্সারসাইজ অনুশীলন করতে উৎসাহিত করুন।

অণ্ডকোষ পেটের মধ্যে

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ৩২ বছর। আমার অণ্ডকোষ দুটিই পেটের ভেতরে। আমার যৌন চাহিদা ছিল না। এই বছর ডাক্তার দেখানোর পর তিনি হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি দিয়েছেন, টেস্টানোন ২৫০ ইনজেকশন তিন সপ্তাহ পরপর একটি করে। এখন মাঝেমধ্যে চাহিদা হয়, কিন্তু ডাক্তার বলেছেন, সন্তান জন্ম দিতে পারবো না!

হনজেকশনটা আমি দিতাম না, কিন্তু পুরুষ হরমোন না থাকার কারণে গায়ে অনেক ব্যথা হয়, তাই দিচ্ছি। ডাক্তার বলছেন, ইঞ্জেকশন নিয়মিত দিলে ব্যথাটা একটু কম থাকবে। যেহেতু বাচ্চা হবে না, সেহেতু কোনো মেয়েকে বিয়ে করা ঠিক হবে না। এখন যদি ইচ্ছা জাগে, তাহলে তো হস্তমৈথুন ছাড়া আমার কাছে আর কোনো উপায় নেই। এ অবস্থায় আমি কী করতে পারি?

➤ **পরামর্শ :** টেস্টিস বা অণ্ডকোষ পেটের ভেতরে থাকা বিপদজনক! এটাকে Cryptorchidism বলে। সচেতন পিতা-মাতা হলে সন্তানের বয়স এক বছরের মধ্যে থাকাকালীন অপারেশন করে এটা অণ্ডকোষ থলিতে স্থাপন করতে পারতেন।

■ **এখন করণীয় :**

১) পেটের আল্ট্রাসনো বা সিটিস্ক্যান করে দেখতে হবে, পেটের মধ্যে অণ্ডকোষ আছে কিনা? যদি থাকে অপারেশন জরুরি। কেননা পরবর্তীতে ক্যান্সারও হতে পারে!

২) যেহেতু অনেক দেরি হয়ে গেছে, সেহেতু হয়তো আপনার সন্তান হবে না। এতে আপনি নয়, পরিবার দায়ী।

৩) টেস্টোস্টেরন হরমোন ইচ্ছে করলেই যেমন শরীরে দেওয়া যায় না, আবার ইচ্ছে করলেই বন্ধ করতে পারবেন না। চিকিৎসক যেভাবে রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি দিচ্ছেন, এটা শেষ করুন।

৪) হস্তমৈথুন তো কোনো সমাধান না, এটি পাপ। আপনি নিজের সমস্যার কথা জানিয়ে কোনো অসহায় বা বিধবা অথবা সন্তান জন্মদানে অক্ষম কোনো নারীকে বিয়ে করুন। আল্লাহ আপনার সমস্যা সমাধান করুন। আমীন।

প্রবাসীর যৌন সমস্যা

➲ **প্রশ্ন :** আমার বয়স ৩০ বছর। বর্তমানে আমি দেশের বাহিরে পড়ালেখা করছি। যেহেতু বয়স হয়েছে, তাই পরিবার থেকে বিয়ে করার জন্য চাপ দিচ্ছে। যাহোক, সমস্যা হচ্ছে আমার পেনিস নরমাল অবস্থায় বাচ্চাদের মতো ছোটো ও

নরম থাকে; তবে উত্তেজিত অবস্থায় একটু শক্ত ও বড়ো হয়। যাদও উত্তেজিত অবস্থায় বেশি সময় থাকে না।

আমি দু'বার সেক্স করেছি। প্রথমবার, কোনো ঔষধ সেবন না করে সেক্স করতে গিয়েছিলাম, কিন্তু কিছুই করতে পারিনি। দ্বিতীয়বার ভায়াগ্রা খেয়ে সেক্স করতে যায়; তবে ৫ মিনিটেই বীর্যপাত হয়ে যায়!

৫/৬ বছর আগে প্রায় প্রতিদিন হস্তমৈথুন করতাম, কিন্তু ইদানিং হস্তমৈথুন করার তেমন ইচ্ছে হয় না। আমি এই বিষয় নিয়ে কখনো কোনো ডাক্তারের কাছে যাইনি। স্যার, আমার সমস্যা সমাধানের জন্য কী করা উচিত, অনুগ্রহ করে জানাবেন।

➤ **পরামর্শ :** সমস্যা হলে তার সমাধান থাকে। তাই হতাশ না হয়ে সঠিক উপায়ে সমাধান খোঁজা উচিত। আপনার পরিবার বিয়ের কথা বলেছেন, এটি খুবই ভালো। কারণ, বিয়ে করলে যিনা, ব্যভিচার, অবৈধ যৌনমিলন থেকে দূরে থাকতে পারবেন। তাই হতাশ না হয়ে, নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলার চেষ্টা করুন, আর যত দ্রুত সম্ভব বিয়ে করে নেন। এখন করণীয়—

● লিঙ্গের শীতলতা দূর করার জন্য কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত অনুশীলন করুন এবং সাথে মিল্কশেক, গোল্ডেন এগ খেতে পারেন।

● প্রথম মিলনের সময় আপনার সাথে যা হয়েছিল, ওটাকে পারফরম্যান্স এনজাইটি বলে। গুরুতর সমস্যা না।

● প্রবাসীদের জন্য টেলিমেডিসিন সেবা চালু আছে। চিকিৎসা নিতে পারবেন।

● নরমাল অবস্থায় লিঙ্গের আকৃতি ছোটো হলে সমস্যা নেই এবং শক্ত অবস্থায় তিন ইঞ্চি প্লাস হলে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করে বিয়ের জন্য প্রস্তুতি নেন।

সমবয়সি বিয়েতে সুবিধা-অসুবিধা

➲ **প্রশ্ন :** সমবয়সি বিয়ে করলে কি কোনো সমস্যা হবে? আমার বয়স ২৬ বছর এবং যে মেয়ের সাথে বিয়ের কথা হচ্ছে, তার বয়সও ২৬ বছর। এতে শারীরিক মেলামেশায় কোনো ক্ষতি হবে কি? আমি শুনেছি, মেয়েদের বয়স ২৫ বছর পার হলে শারীরিক চাহিদা কমে যায়। সেক্ষেত্রে, আমি কত বছর যৌনজীবন উপভোগ করতে পারব? এই প্রশ্নের উত্তরটি অনেকের উপকারে আসবে। তাই অনুগ্রহ করে বিস্তারিত জানাবেন।

➤ **পরামর্শ :** শুধু যে অসুবিধায় পড়তে হয়, বিষয়টা এমন নয়। এখানে কিছু সুবিধাও রয়েছে। যেমন— বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক, ভালো বোঝাপড়া, পরিপক্ক আচরণ, ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা, ইত্যাদি। তাই মেয়েকে মন থেকে ভালো লাগলে বিয়ে করে নেওয়া যেতে পারে। ২৬ বছর বয়সে খুব একটা সমস্যা হয় না। তাই এখন বিয়ে করলে শারীরিক মিলনে কোনো সমস্যা হবে না।

নারীর মাসিক বন্ধ হয় সাধারণত ৫০ বছরের পরে। তখন যোনিপথ শুকিয়ে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে কৃত্রিম জেল ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়। অনেক সময় নারীর আগ্রহ কিছুটা কমে যায়, মুড সুইং করে, হট ফ্লাশ হয়। আবার অনেক নারীর মিলনের তীব্র নেশা হয়। কেননা, এক্ষেত্রে সন্তান নেওয়ার কোনো সমস্যা নেই, হুটহাট গর্ভধারণ হয় না। মোটামুটি ৫৫-৬০ বছর পর্যন্ত নারী-পুরুষ মিলন করতে পারে।

স্বামী-স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ একই

➲ **প্রশ্ন :** আমাদের বিবাহিত জীবন মাত্র ছয়মাস হচ্ছে। আল্লাহ রহমতে সুখী আছি, কিন্তু একটা বিষয় নিয়ে খুব চিন্তায় পড়েছি। আমাদের দু'জনের রক্তের গ্রুপ একই (A+)। অনেকে বলছে, রক্তের গ্রুপ এক থাকার কারণে বাচ্চা নিলে তাদের নাকি অনেক সমস্যা হতে পারে। এটা কি আসলেই সত্য? রক্তের গ্রুপ এক থাকার কারণে যদি কোনো সমস্যা হয়, তাহলে আমাদের এখন কী করা উচিত?

➤ **পরামর্শ :** এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা প্রশ্ন। এই ব্যাপারে অনেকেরই ভুল ধারণা রয়েছে। স্বামী-স্ত্রী দু'জনের যদি একই রক্ত গ্রুপের হয়, তাহলে যৌন মিলনে কোনো সমস্যা হবে না। এমনকি গর্ভধারণে, বাচ্চা নিতে বা বাচ্চার পরবর্তী কোনো সমস্যাই হয় না।

তবে কাছের আত্মীয়-স্বজনদের মধ্যে বিবাহ করলে, সেক্ষেত্রে বাচ্চাদের থ্যালাসিমিয়া জাতীয় রোগ হতে পারে। আর একটা কথা, মায়ের যদি নেগেটিভ রক্তের গ্রুপ এবং বাবার যদি পজিটিভ রক্তের গ্রুপ হয়, সেক্ষেত্রে সমস্যা হবে— যদি যথাসময়ে চিকিৎসা না নেওয়া হয়।

লিঙ্গ দিয়ে সাদা পিচলা পানি বের হওয়া

➲ **প্রশ্ন :** আমি বিয়ে করেছি সাতমাস হয়েছে। স্ত্রীর সাথে ফোনে যদি নরমাল কথাও বলি; তবুও আমার লিঙ্গ দিয়ে সাদা পিচলা পানি বের হয়। আমি যখন স্ত্রীর সঙ্গে থাকি, তার স্পর্শ পাই বা তার সাথে রোমান্টিক টুকটাক কথা বলি, তখনও প্রচুর পরিমাণে পানি বের হয়। এর ফলে আমার লিঙ্গ নরমাল হয়ে যায় এবং আমার পা অনেক ব্যথা করে! ফলে আমি সহবাস করতে পারি না। আমার বীর্য অনেক পাতলা ও কম।

স্যার, আমি এই পর্যন্ত অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি, কিন্তু তেমন কোনো উপকার পাইনি। আশা করছি, আপনি ভালো একটি পরামর্শ দেবেন, যার মাধ্যমে আল্লাহ আমাকে এই সমস্যা থেকে মুক্তি দেবেন।

➤ **পরামর্শ :** আপনার রোগের নাম— Dhat syndrome, বাংলায় বলে— ধাতু রোগ। যদিও কম-বেশি সবার মধ্যে এটা থাকে। অল্প হলে এর চিকিৎসা প্রয়োজন হয় না। যেহেতু এটা স্বাভাবিক, সেহেতু এর চিকিৎসা নেই বা করা বোকামি। মানসিকভাবে অনেকেই এটা নিয়ে বাড়াবাড়ি করে। মারাত্মকভাবে ভেঙে পড়ে। যেটি একদমই ঠিক নয়।

■ **যেভাবে পরিত্রাণ পাবেন বা নিয়ন্ত্রণে রাখবেন :**

১) যেহেতু আপনি বিবাহিত, সেহেতু নিয়মিত মিলন করুন। মনের অতিরিক্ত কাম-বাসনা যখন নিয়ন্ত্রণে আসবে, তখনই এটা বের হওয়া কমবে।

২) মাল্টিভিটামিন খেতে পারেন। প্রসাব ও বীর্য পরীক্ষা করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন।

৩) লিঙ্গের শীতলতা দূর করার জন্য কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত অনুশীলন করুন। এতেও উপকার পাবেন, ইনশাআল্লাহ।

৪) নিয়মিত মিল্কশেক, গোল্ডেন মিল্ক খান। যৌন জীবনে ফিটনেস বজায় থাকবে।

স্ত্রীর পূর্বে প্রেমের সম্পর্ক ছিল

➲ প্রশ্ন : আমাদের বিয়ের বয়স দু'মাস। আমার স্ত্রীর বয়স ২২ বছর। তার কখনো চাহিদা হয় না, কখনোই হয়নি! বিয়ের পূর্বে স্ত্রীর অন্য একজনের সাথে প্রেমের সম্পর্ক ছিল। অনেক কষ্টে সে হয়তো অতীতকে ভুলতে চেষ্টা করছে, আবার মাঝে মাঝে মনে হয় ভুলতে চায় না।

আপনার ভিডিও থেকে ফোরপ্লের কথা জেনে টানা ৪০-৪৫ মিনিট ফোরপ্লে করার পরেও তার চাহিদা হতে দেখিনি। আমি অনেক চেষ্টা করেও পারছি না। এজন্য তার সাথে বিয়ের পরে মাত্র নয়বার সহবাস করা হয়েছে। যেহেতু চেষ্টা করার পরেও তার ইচ্ছে জাগে না, তাই নিজের কাছে খারাপ লাগে।

মাঝে মাঝে মনে হয়, তাকে ডিভোর্স দিয়ে দিই। আবার মনে করি, আমি যদি ডিভোর্স দিই, তাহলে মানুষে খারাপ বলবে। হয়তো আল্লাহও নারাজ হবেন। আমি একজন কুরআনের হাফেজ। এখন আমার কী করা উচিত? অনুগ্রহ করে সঠিক পরামর্শ দেবেন।

➢ পরামর্শ : ১) কারও অতীত জীবনে পিছুটান থাকলে, তা কাটিয়ে উঠতে সময় লাগে, আর এটাই স্বাভাবিক। কেউ দ্রুত, আবার কেউ বেশ সময় নিয়ে ভুলতে পারে। এমনকি সন্তান হওয়ার পরে মানসিকভাবে সুস্থ হয়ে ওঠে।

এগুলোতে তাড়াহুড়ো করলে কখনোই ভালো ফল পাওয়া যায় না। তাই ধৈর্য ধরুণ।

২) স্ত্রীকে আরও বেশি ভালোবাসুন। দূরে কোথাও গিয়ে ঘুরে আসুন। আপনি তার ভালো বন্ধু হওয়ার চেষ্টা করুন। যখন সে আপনাকেই ভালোবাসতে শুরু করবে, তখনই আপনি তার সক্রিয়তা উপভোগ করতে পারবেন।

৩) এই বিষয়গুলো বিয়ের আগে যাচাই বাছাই করতে হয়। অনেকেই পূর্বের রিলেশনশিপ মেনে নিতে পারে না। তাদের উচিত, বিয়ের আগে পাত্র-পাত্রীর চারিত্রিক দিক, পরিবার ইত্যাদি ভালো করে খোঁজ নেওয়া।

৪) স্ত্রীকে বাসায় একা রাখবেন না। এই সময় মানসিক সাপোর্ট বেশি প্রয়োজন। অ্যান্ড্রোয়েড ফোন ব্যবহারে নিরুৎসাহিত করতে পারেন।

৫) শারীরিক সম্পর্ক চালিয়ে যেতে পারেন। হয়তো সাময়িক অসুবিধা হবে, এটি এখন মেনে নেন। সন্তান নেওয়ারও চেষ্টা করতে পারেন।

স্ত্রীর উত্তেজনা আসে না

➲ **প্রশ্ন :** আমাদের বিয়ে হয়েছে ৪০ দিন। বিয়ের পূর্বে আমার স্ত্রীর শরীরে অনেক সেক্স ছিল। কোনো সেক্সুয়াল জিনিস চিন্তা করলেই যোনিতে কামরস চলে আসতো, কিন্তু বিয়ের পর আমরা যতই রোমাঞ্চ করি না কেন, তার যোনিতে পানি আসে না। এমনকি আপনার ভিডিও দেখে ৩০/৪০ মিনিট ফোরপ্লে করলেও তার শরীরে সেক্স আসে না। যোনিতেও কামরস কম আসে। ফলে যখন লিঙ্গ প্রবেশ করাতে যায়, তখন সে অনেক ব্যথা পায়। তা দেখে আমার ইচ্ছেও কমে যায়। এমতাবস্থায় আমরা কী করতে পারি?

➤ **পরামর্শ :** ● আপাতত কিছুদিন 'কে ওয়াই জেলি' অথবা 'ইজি জেল' মিলনের আগে যোনিপথে লাগানো যেতে পারে।

● এটা সত্ত্বেও ব্যথা লাগলে 'জেসোকেইন জেলি' মিলনের পরে দিতে হবে।

● স্ত্রীর হয়তো শারীরিক উত্তেজনা আসলেও মানসিকভাবে উত্তেজনা আসছে না। এইদিকটা খেয়াল করুন।

● স্ত্রীকে বেশি বেশি ভালোবাসুন, রোমান্টিক কথা বলুন, কিছু হাদিয়া দেন।

● আপান প্রতিদিন সকালে ও রাতে ২০ মিনিট কেগেল এক্সারসাইজ অনুশীলন করুন!

● সম্ভব হলে গোল্ডেন মিল্ক সকালে খেতে পারেন।

সমকামী হয়ে যাওয়া

➲ **প্রশ্ন :** সমস্যা আমার এক ছোটো ভাইয়ের, যার বয়স ১৭ বছর। সে আগে মাঝে মধ্যে মেয়েদের জামা কাপড় পরে হিজরাদের সাথে নাচ-গান করত। সম্প্রতি তার নাকি ছেলেদের ভালো লাগে না, মেয়েদের ভালো লাগে। ফলে সে অপারেশন করে মেয়ে হতে চায়। আমি তার যৌনাঙ্গ দেখেছি, তুলনামূলক অনেক ছোটো। সে বর্তমানে সবসময় হিজরাদের সাথে চলাফেরা, মেলামেশা, ওঠাবসা করে। এমন হওয়ার পেছনে ওর পরিবার দায়ী।

স্যার, এখন তাকে হিজরা মন-মানসিকতা থেকে কীভাবে বের করে আনব? অনুগ্রহ করে পরামর্শ দেবেন।

➤ **পরামর্শ :** বর্তমানে সমকামী রোগীর সংখ্যা পূর্বের তুলনায় বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই সমস্যা পরিবেশগত কারণে, হরমোনাল কারণে হতে পারে। আবার অনেক সময় কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। ধরে নেওয়া হয় মানসিক বিকৃতি বা ভেতরের সুপ্তবাসনা এগুলো জাগিয়ে তোলে। আবার কেউ কেউ পরিচিত বা অপরিচিত পুরুষদের দ্বারা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়ে নিজেকে মেয়ে ভাবতে শুরু করে।

■ **করণীয় :** যৌনরোগ বিশেষজ্ঞ বা হরমোনের চিকিৎসককে দেখিয়ে রোগ নির্ণয় করতে হবে, অথবা সরাসরি সরকারি জেলা বা বিভাগীয় শহরগুলোতে মেডিকেল কলেজে নিয়ে যেতে হবে।

শারীরিক ও মানসিক সমস্যা নির্ণয় করা গেলে চিকিৎসা সহজ হবে। পাশাপাশি কাউন্সিলিং দীর্ঘদিন প্রয়োজন। আচরণগত পরিবর্তন করতে হবে ধীরে ধীরে। সেটাও খুব কৌশলে, যেন রোগী বিরক্ত না হয়ে যায়। এছাড়াও সমবয়সি ছেলেদের সাথে কথা বলান, খেলাধুলা, গল্প ইত্যাদি করার সুযোগ সৃষ্টি করতে

হবে। তাকে একাকী সময় কাটাতে দেবেন না। সর্বোপরি মহান আল্লাহর কাছে দোয়া করুন।

সন্তান হওয়ার পর যৌন চাহিদা কমে যাওয়া

➲ প্রশ্ন : আমার বয়স ৩৩ বছর এবং স্ত্রীর বয়স ২৯ বছর। তিন বছর আগে সন্তান জন্মের সময় স্ত্রীর সিজার করা হয়। এরপর থেকে তার যৌন চাহিদা কমে গেছে। আগে দিনে ২-৩ বার সহবাস করতাম, কিন্তু এখন মাসে ২-৩ বারের বেশি করতে পারি না। কারণ স্ত্রীর যৌন উত্তেজনা আসে না। এখন আমরা কী করতে পারি? অনুগ্রহ করে পরামর্শ দেবেন।

➤ পরামর্শ : বেবি হওয়ার পর বিভিন্ন বিষয়ে নারীদের মন বিক্ষিপ্ত থাকে। রাতজাগা, শারীরিক দুর্বলতা, বাচ্চার দেখভাল করা ইত্যাদি কারণে শরীরে যৌন চাহিদা আলাদা করে আসে না। কিন্তু এসময় উচিত স্বামী স্ত্রীর মধ্যে পারস্পরিক বোঝাবুঝিটা থাকা।

আপনার বর্তমানে উচিত হবে, স্ত্রীর মনরঞ্জনের চেষ্টা করা। সাংসারিক কাজগুলোতে সহযোগিতা করে তার কাজ কমিয়ে দেওয়া। বাচ্চাকে কিছু সময় আপনি দেখাশুনা করুন। স্ত্রীর জন্য টুকটাক হাদিয়া এনে দেন এবং যথাসম্ভব কাছাকাছি থাকার চেষ্টা করুন। কোনো কারণ বা চাহিদা ছাড়া মাঝেমধ্যে স্ত্রীকে জড়িয়ে ধরুন, আদুরে চুমু দেন। আদর্শ স্বামী হয়ে উঠুন। আস্তে আস্তে স্ত্রী আপনার বিষয়ে আগ্রহী হয়ে উঠবে, ইনশাআল্লাহ।

বাস্তব জীবনে ঘটে যাওয়া চমৎকার ঘটনা

এক রাতের গল্প

আমার প্রথম সন্তানের বয়স তখন ছ'মাস। আমার স্বামী অফিস থেকে বাসায় আসত সাধারণত রাত ১১টার পরে। একদিন আমি বেশি ক্লান্ত থাকাই আগেই ঘুমিয়ে গিয়েছিলাম। মোবাইল বাজলে বাচ্চা উঠে যাবে ভেবে, সাইলেন্ট করে রেখেছিলাম। পরে আর নরমাল মুড অন করতে মনে ছিল না।

সারাদিন তাকে অফিসে অনেক পরিশ্রম করতে হয়। সেদিনও সকাল থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত অনেক পরিশ্রম করে বাসায় এসে দরজায় অনেকবার ধাক্কা দেয়, কিন্তু আমি ঘুমিয়ে থাকায় বুঝতে পারিনি। আমাদের কলিং বেলটি নষ্ট ছিল। ফলে সে রাত দু'টা পর্যন্ত দরজার বাইরে দাঁড়িয়ে ছিল!

যখন আমার ঘুম ভাঙে, তখন মোবাইল হাতে নিয়ে দেখি ৯০টি মিসড কল! হন্তদন্ত হয়ে দরজার দিকে দৌড় দিলাম। মনে মনে ভাবলাম, আজ আর রক্ষা নেই! দরজা খুলে ছোটো করে সালাম দিলাম। সে আস্তে করে উত্তর দিয়ে বলল— 'তিন ঘন্টাযাবত দাঁড়িয়ে আছি। মোবাইলটা হাতের কাছে রাখবে না?'

এতটা ক্লান্ত শরীর নিয়ে সে তিন ঘন্টা দাঁড়িয়ে থাকার পরেও এতটা নমনীয় কীভাবে হয়েছে, তা আল্লাহ্ ভালো জানেন। এই ঘটনা মনে পড়লে এখনো তার প্রতি আমার ভালোবাসা বহুগুণ বেড়ে যায়। আল্লাহ তাকে আমার প্রতি অনেক ধৈর্যশীল করেছেন। মহান রব যেন আমাদেরকে জান্নাতেও এক সাথে রাখেন।

এভাবে মরলেও সুখ

হঠাৎ মাঝরাতে আমার পেটে ব্যথা শুরু হয়। আমি ওর বুকেই পরম মমতায় শুয়েছিলাম। এরপর প্রেশার ফল, বমি, অচেতন প্রায় আমি। আমার স্বামী আমাকে বুকে জড়িয়ে পাগলের মতো কাঁদছিল, আর সবাইকে ডাকছিল। তাতেই মনে হচ্ছিল, এভাবেই মরলেও সুখ আমার! আবার বাঁচতেও ইচ্ছা করছিল, ওকে রেখে যেতে মন চাইছিল না। সমস্যা হয়েছিল এক্টোপিক প্রেগ্ন্যাসি। পরে জেনেছি এবং সার্জারি করেছি। পুরোটা সময় সে আমায় আগলে রেখেছিল, আলহামদুলিল্লাহ।

আরেকটি ঘটনা– আমার দ্বিতীয় প্রেগ্ন্যাসির সিজারের আগে। ডাক্তার হাসপাতালে সকাল আটটায় ভর্তি হতে বলেছেন। ভোরে ফজর পড়লাম স্বামী-স্ত্রী একসাথে, ব্যাগ গুছিয়ে নিয়েছি। এরপর তার কাছে ক্ষমা চাইলাম সব ভুলের জন্য, যদি আর না ফিরতে পারি! বড়ো মেয়েটাকে আগলে রাখতে বললাম, কিন্তু সে যা করল তার জন্য আমি প্রস্তুত ছিলাম না। আমায় জড়িয়ে বাচ্চাদের মতো ডুকরে কেঁদে উঠল, আর বলল, 'তুমি ছাড়া আমি শেষ হয়ে যাবো।' মনে হচ্ছিল, আল্লাহ আমায় তার জন্য হলেও ফিরিয়ে দেন। এরপর আমায় অনেক দোয়া পড়ে ফু দিল। আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহ আমাদের কোলজুড়ে একপুত্র সন্তান দান করলেন এবং আমাকে তার কাছে ফিরিয়ে দিলেন।

ওই মুহূর্ত দুটো আমি কখনো ভুলতে পারব না। তার ওপর রাগ হলে এটা ভেবে শান্ত হতে পারি। আমি জানি সে শুধুই আমার, আলহামদুলিল্লাহ। আল্লাহ যেন জান্নাতেও আমাদের শুধু দু'জন দু'জনার করে একে অপরকে দান করেন।

দেহ দুটি কিন্তু হৃদয় এক

গত বছর আমাদের বিয়ে হয়। বিয়ের পরে প্রথম রমজান। আমরা একত্রে সেহরি খেয়ে নামাজ আদায় করে আবার ঘুমাতাম। সে সকালে অফিসে যেত এবং ইফতারির আগে বাসায় ফিরে আসতো। ইফতারির আগ মুহূর্তে আল্লাহ তায়ালা দোয়া কবুল করেন। তাই আমি মনে মনে দোয়া করতাম– নিজের জন্য, আমার প্রিয় মানুষটার জন্য, মাতা-পিতাসহ সকলের জন্যই।

একদিন আমি মাগরিবের পরে আমার প্রিয়জনের জন্য অনেক দোয়া করছিলাম, তার মধ্যে একটি দোয়া এমন ছিল– 'আল্লাহ, আমার স্বামী বিয়ের আগে কোনো পাপ করে থাকলে, তাকে মাফ করে দেবেন।' মোনাজাত শেষ করে জায়নামাজে বসে দোয়া পড়ছিলাম, তখন আমার স্বামী মসজিদ থেকে এসে আমার পাশে বসল। আমি তার কাছে জানতে চাইলাম, 'তুমি কি আমার জন্য দোয়া করেছো?'

সে বলল, 'হ্যাঁ করেছি।' বললাম, 'কী দোয়া করেছো আমাকে একটু বলো।' প্রথমে সে বলতে চাচ্ছিল না, পরে অনেক অনুরোধ করার পরে বলল, 'অনেক কিছুই দোয়া করেছি, তার মধ্যে একটি হলো, আল্লাহ, আমার স্ত্রী বিয়ের আগে কোনো পাপ করে থাকলে তাকে মাফ করে দেবেন।'

তার এই দোয়ার কথা শুনে ওই মুহূর্তে আমি অনেক বেশি খুশি এবং আশ্চর্য হয়েছিলাম। আর ভাবছিলাম, আমি বাসায় আর সে মসজিদে, কিন্তু দু'জনের একটাই চাওয়া! সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ।

যে ভালোবাসা অমর হয়ে থাকবে

'তিনটি সন্তান রেখে আমার স্ত্রী আমাকে ছেড়ে চলে গেছেন, কখনো আর ফিরে আসবেন না। এরপর দ্বিতীয় বিয়ে করেছি ঠিকই, কিন্তু এখনো তাকে আমি ভুলতে পারিনি।'

যখন তিনি কথাগুলো বলছিলেন, দেখলাম চোখ দুটি অশ্রুতে ছলছল করছে। আগ্রহ নিয়ে জিজ্ঞেস করলাম, 'আপনি এখনো তাকে এতটাই ভালোবাসেন; তাহলে তিনি আপনাকে রেখে চলে গেলেন কেন?'

'তিনি তো মারা গেছেন, স্যার!'

তার এমন কথায় আমি থমকে গেলাম। কিছুক্ষণের জন্য কথাই বলতে পারলাম না। এরপর জানতে চাইলাম, 'কী হয়েছিল, যে আপনাকে ছেড়ে না ফেরার দেশে চলে গেছেন?'

চোখের অশ্রু মুছে তিনি বলা শুরু করলেন, 'প্রথম তিন সন্তান বাড়িতেই নরমাল ডেলিভারিতে হয়েছিল। চতুর্থবার যখন গর্ভধারণ করে, তখন বাচ্চাটা গর্ভেই মারা যায়। পঞ্চমবার পুনরায় গর্ভধারণ করে এবং ডেলিভারি বাড়িতেই দক্ষ পুরাতন সেই দাইমার হাতেই করতে চায়। যিনি পূর্বেও তিন সন্তানের প্রসব সফলতার সাথে করেছিলেন, কিন্তু এবার রবের পরিকল্পনা ভিন্নই ছিল। প্রসবের সময় প্রচুর রক্তপাত হয় এবং হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পথেই স্ত্রী মারা যান। আর ফিরে আসেননি।'

আসলে এমনটি ঘটবে তা বুঝতে পারেনি। 'স্ত্রী কেমন ছিলেন?' জানতে চাইলে তিনি সুন্দর করে উত্তর দিলেন, 'আমি আমার স্ত্রীর ওপর সন্তুষ্ট, খুব ভালো মানুষ ছিলেন। পরিস্থিতির কারণে দ্বিতীয় বিয়ে করেছি, বাচ্চাগুলোকে দেখতে, সংসার সামলাতে। কিন্তু ওর কথা কখনোই ভুলতে পারি না, আমি কোনোদিন ওকে ভুলতে পারবো না।'

বিষাদে আমার বুকটি মোচড় দিয়ে উঠল। মৃত্যু! নিশ্চয়ই রবের কাছে ফিরতে হবে, নিশ্চিতভাবেই ফিরে যেতে হবে। এ দুনিয়া এতটাই ছোটো, এত ভালোবাসা একসাথে জড়ো করে, সাজিয়ে গুছিয়েও ভালোবাসার মানুষকে এখানে ধরে রাখা যায় না। রব, সইবার ক্ষমতা আপনারই দান!

তোমার ছিলাম, তোমারই থাকব

ঘটনা– ১

নিঃসন্তান আমরা। বিয়ের প্রায় ৫ বছর পেরিয়ে গেছে। প্রতিদিন পাড়া প্রতিবেশীর কথার বানে জর্জরিত হয় আমার দেহ ও মন, কিন্তু আমার স্বামী কখনো হতাশ হননি, আমাকেও কখনো কিছু বলেননি।

একটি ভালো সাবজেক্টে অনার্স করছিলাম, পড়ালেখাটা বরাবরই খুব শখের ছিল। এসএসসি-র সময় বিয়ে হয়। অনেক কষ্টে পড়ালেখাটা চালিয়ে যাচ্ছি। হঠাৎ করে কারো অস্তিত্ব অনুভব করি। পূর্ণ বিশ্রাম, কত চিকিৎসা, বড়ো সাধের পড়াশোনা ছেড়ে দিলাম। শুধু দু'চোখ ভরা স্বপ্ন—নতুন কাউকে নিয়ে।

রমজান মাস। অনেক কষ্টে সবগুলো রোজা পালন করছি। ডেট প্রায় নিকটে। ২১শে রমজান চেকআপে যাই। হার্টবিট নেই তার, নেই মানে নেই, সব ধুলিস্মাৎ! মৃত একটি পুত্র সন্তান জন্ম দিয়েছিলাম। স্বামীর হাত ধরে বলছিলাম, আমায় ক্ষমা করেন, আমি আপনাকে বাবা ডাক শোনাতে পারিনি। যার জন্য সব ছাড়লাম, সেই আমাদের ছেড়ে চলে গেল।

তিনি আমাকে অবাক করে দিয়ে একটি গোল্ডের আংটি পরিয়ে দিলেন। এটা তিনি আগেই কিনে রেখেছিলেন—বেবি জন্মের পরে আমায় সারপ্রাইজ দেওয়ার জন্য। আংটি পরাতে পরাতে বললেন, সন্তান থাকুক বা না থাকুক, তুমি মা হয়েছো আর আমিও বাবা হয়েছি, আর কে বলেছে সব হরিয়েছো? আমাদের রব তো আছেনই। তিনি দিয়েছেন, আবার তিনিই নিয়েছেন। আলহামদুলিল্লাহ, আমরা তার ফায়সালার ওপর সন্তুষ্ট। তুমি ভেঙে পড়ো না। আমি সবসময় তোমার পাশে আছি, থাকবো, ইনশাআল্লাহ।

ঘটনা– ২

ধানমণ্ডির স্বনামধন্য এক ডাক্তারের চেম্বারে বসে আছি। উনি আমার হাতটা ধরে বসে আছেন। আজ সব রিপোর্ট হাতে এসেছে, একটা সিদ্ধান্ত দেবেন ডাক্তার। বিয়ের প্রায় নয় বছর হলো। এরই মধ্যে নয় মাস চলাকালীন গর্ভে একটি সন্তান মারা যায়, পরবর্তী তিনটি মিসক্যারেজ হয়েছে।

সব রিপোর্ট দেখে ডাক্তার বললেন, 'আপনি কোনোদিন মা হতে পারবেন না, এমনকি টেস্টটিউব পদ্ধতিতেও না।' মাথায় আকাশ ভেঙে পড়ল, কান্নায় ভেঙে পড়লাম আমি। উনি আমার হাতটা আরো শক্ত করে ধরে রাখলেন, অনেক অনেক বুঝালেন। সিদ্ধান্ত নিলেন, আমরা উমরাহ করতে যাবো। আলহামদুলিল্লাহ, দু'জনে উমরাহ করে আসলাম।

উনি কখনো কোনোদিন আমাকে সন্তান হওয়া নিয়ে দুটো কথা শোনাননি। আসলে সন্তান হবে না, এটা বিশ্বাসও করেননি। সবসময় বলতেন, 'হবে, ইনশাআল্লাহ'। সময় হলে আল্লাহ দেবেন। আমরা একসাথে অনেক অনেক দোয়া করতাম আল্লাহর কাছে। একটা সময় এসে সব চিকিৎসা বন্ধ করে দিলাম। মাঝে মাঝে আমি কাঁদতাম। খুব কাঁদতাম।

একদিন উনি অনেক বুঝালেন, 'শুধু সন্তান জন্ম দেওয়া জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য না। এটার জন্য শুধু আমাদের দুনিয়ায় পাঠানো হয়নি। আমাদের দশমতম বিবাহ বার্ষিকীর দিন তুমি খুব সুন্দর করে সাজবে, বিয়ের শাড়িটা পরবে।' আমি পরেছিলাম, ঘরটাও ফুল দিয়ে সাজিয়ে ছিলাম।

আলহামদুলিল্লাহ, তার কিছুদিন পর রমজান মাসে আল্লাহ আমাকে সুসংবাদ দেন। কোনো চিকিৎসা ছাড়াই আমি গর্ভধারণ করি। দশ বছর পর্যন্ত যে আমি নিঃসন্তান ছিলাম, বারো বছরে দুই সন্তানের জননী, আলহামদুলিল্লাহ। শুকরিয়া সেই রবের, যিনি আমাকে সন্তান দিয়েছেন, যিনি আমাকে এই জীবনসঙ্গী দিয়েছেন। সুবহানাল্লাহ! আল্লাহ তাআলা চাইলে সবকিছু সম্ভব।

একদিন শাশুড়ি

তখন আমার নতুন বিয়ে হয়েছে। একদিন শাশুড়িআম্মা এক জায়গা বেড়াতে গেলেন। ফলে সংসারের সব রান্নার দায়িত্ব পড়েছে আমার ওপর। আমি আনাড়ি, তেমন কোনো রান্না পারি না! আমি চিন্তায় পড়ে গেলাম। কিন্তু আমার স্বামী আমাকে চমকে দিয়ে বললেন— চিন্তা করো না, আমি টুকটাক রান্না পারি, মেসে থাকার সময় শিখেছিলাম।

এরপর উনি ভাত, ডাল ও মুরগি রান্না করলেন। আমি ভর্তা করলাম এবং মাছ ভাজলাম। এরপর আমি ঘর ঝাড়ু দিলে উনি ঘরটা মুছে দিলেন। দু'জনে মিলে জামা-কাপড় ধুয়ে ছাদে শুকাতে দিলাম। বিকেলে উনি হালিম রান্না করলেন। শ্বাশুড়ি আম্মা এসে বাসার পরিবেশ দেখে বললেন— 'মাশাআল্লাহ! আমার বউমা তো সবকিছু খুব সুন্দর করে গুছিয়েছে।'

আমার স্বামী সব ক্রেডিট আমাকে দিলেন। শাশুড়ি আম্মার মুখে এমন প্রশংসা শুনে আমি খুব আনন্দ পেলাম। বিয়ের মাত্র কয়েক সপ্তাহের মাঝে উনি যে আমাকে অতটা সাহায্য করেছিলেন, তা আমার কাছে মধুর স্মৃতি হয়ে আছে। এখনও উনি আমাকে সাহায্য করে।

যদিও উনি খুব ছোটো একটা চাকরি করেন, তারপরেও যেদিন বেতন পান—ছোটোবেলায় আমার আব্বু যেমন আমাদের জন্য চকলেট এবং পছন্দের জিনিস কিনে আনতেন—ঠিক তেমনই উনিও আমার জন্য এসব নিয়ে আসেন!

বিবাহিত দু'বছরের দাম্পত্য জীবনে খুব সুখে আছি, আলহামদুল্লিাহ। এভাবে সারা জীবন তার সাথেই সুখে থাকতে চাই। আল্লাহ কবুল করুন। আমীন।