মিলনের নানা দিক

সম্ভোগের আগে স্বামীর কর্তব্য

স্ত্রী সহাবাসের আগে ও পরে করনীয়।

১। পতির কর্তব্য হলো, পত্নীকে প্রিয়তমা জ্ঞানে বা সত্যিকারের ধর্মপত্নী জ্ঞানে নিজের তৃপ্তির সঙ্গে সঙ্গে তারও দৈহিক ও মানসিক তৃপ্তি বিধান করা। নিজের কামনা পরিতৃপ্ত করাই সম্ভোগের একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত নয়।

২। কোন প্রকার বল প্রয়োগ করা আদৌ বাঞ্ছনীয় নয়। একথা মনে রাখতে হবে।

৩। চুম্বন, আলিঙ্গন, নিপীড়ন ইত্যাদি নানাভাবে স্ত্রীর মনে পূর্ণ কামাব জাগিয়ে তারপর তার সঙ্গে সহবাসে রত হওয়া প্রতিটি পুরুষের কর্তব্য।

৪। নারী ধীরে ধীরে আত্নসমর্পণ না করা পর্যন্ত তার সঙ্গে কখনও সহবাসে লিপ্ত হওয়া উচিত নয়।

৫। নারী কখনও নিজের যৌন উত্তেজনাকে মুখে প্রকাশ করে না। তবে সেটা অনেকটা লক্ষণ দেখে বুঝে নিতে হয়।

৬। নারীর কর্তৃব্য সর্বদা পতির প্রতি শ্রদ্ধা ও ভালবাসার ভাব ফুটিয়ে তোলা।

৭। পতিকে ঘৃণা করা, তাকে নানা কু-কথা ইত্যাদি বলা কখনই উচিত নয়। সহবাসের অনিচ্ছা থাকলে তা তাকে বুঝিয়ে বলা উচিত। ঘৃণা বা বিরক্তিসূচক তিরস্কার করা কখনও উচিত নয়। এতে পতির মনে দুঃখ ও বিরক্তি জাগতে পারে।

৮। নারীর কর্তৃব্য স্বামীর চুম্বন, দংশন ও আলিঙ্গনের প্রতিউত্তর দেওয়া।

৯। নারীর পূর্ণ কামভাব জাগলে পতিকে কৌশলে তা বুঝিয়ে দেওয়া উচিত।

১০। নারীর উত্তেজনা ধীরে ধীরে আসে-আবার তা ধীরে ধীরে তৃপ্ত হয়। পুরুষের উত্তেজনা আসে অকস্মাৎ আবার তা অকস্মাৎ শেষ হয়। তাই নারীর পূর্ণ কামভাব না জাগিয়ে সঙ্গমে মিলিত হলে নারী পূর্ণ তৃপ্তি পেতে পারে না। এরকম করা রিধিবিরুদ্ধ। এতে নারী পূর্ণ তৃপ্তি পায় না- এর জন্যে সে পর-পুরুষ পর্যন্ত গমন করতে পারে। দাম্পত্য জীবনে অনেক বিপর্যয় এর জন্যে আসতে পারে।

স্ত্রীকে দ্রুত তৃপ্তির উপায়

১। গালে ঠোঁটে ঘন ঘন চুম্বন করা।

২। স্ত্রীর উরুদেশ জোরে জোরে মৈথুনের আগে ঘর্ষণ করা।

৩। সম্ভোগের আগে যোনিদেশ, ভগাঙ্কুর কামাদ্রি আলতো ভাবে ঘর্ষণ করা।

৪। ভগাঙ্কুর মর্দন।

৫। মৈথুনকালে স্তন মর্দ্দন।

৬। সহাবাসের আগে যদি পুরুষাঙ্গের আগায় খুব সামান্য পরিমাণ কর্পূর লাগানো হয় তবে স্ত্রী দ্রুত তৃপ্তি লাভ করে থাকে। তবে কর্পূর যেন বেশি না হয়, তাতে স্ত্রী যোনি ও পুরুষাঙ্গ জ্বলন অনুভূত হতে পারে।

যৌন মিলনের সময় আপনার করণীয় কি নীচে তা উল্লেখ্য করা হলঃ

১. সঙ্গিনীর দেহে প্রবেশ এর পূর্বে আপনার যৌনাঙ্গ দিয়ে তার যৌনাঙ্গে হালকা ভাবে আদর করুন , সঙ্গীকে জানান যে আপনি এখন প্রবেশ করতে যাচ্ছেন , এর ফলে সে আপনাকে ভিতরে নেয়ার জন্য মানসিক ভাবে প্রস্তুত হবে ।

২. কক্ষনোই জোর করে ঢুকার চেষ্টা করবেন না , যদি দেখেন যে আপনার সঙ্গিনীর যৌনাঙ্গ আপনাকেনেয়ার জন্য প্রস্তুত নয় তবে তাকে আশ্বাস দিন যে অসুবিধা নেই , সঙ্গিনীকে রাগ দেখাবেন না । যৌনাঙ্গ সবসময় এক ধরনের **Response** নাও দিতে পারে। যদি রাগ দেখান তাহলে পরবর্তীতে সে উত্তেজিত হবার বদলেভয় পাবে এবং তার মস্তিস্ক **Response** করতে প্রচুর সময় নিবে ।

৩. প্রবেশ এর পর আস্তে আস্তে আদর করুন , সঙ্গিনীকে মন থেকে ভালোবাসার কথাবলুন , তার সারা শরীরএ হাত বুলান । মনে রাখবেন যে , যদি আপনার সঙ্গী আপনার কাছ থেকে ভালবাসা পূর্ণ শারীরিক আদর লাভ করে তাহলে এটি তার কাছে আনন্দময় মুহূর্ত হিসেবে গণ্য হবে , এবং তা

সুখকর স্মৃতি হিসেবে তার মস্তিস্কে জমা হবে । ফলাফল হিসেবে পরবর্তীতে যৌন মিলনের সময় তার **Response** অনেক ভালো হবে ।

৪. সঙ্গিনীকে ব্যথা দিবেন না । মাঝে মাঝে প্রশ্ন করুন যে তার কেমন লাগছে। যদি দেখেন যে আপনার সঙ্গিনীর যোনি রস কমে আসছে বা শুকিয়ে আসছে তাহলে শেষ করে দিন , জোর করে দীর্ঘায়িত

করবেন না ।

৫. মিলনের এক পর্যায়ে যখন আপনি অনুভব করছেন যে আপনার

একটি শিরশিরেঅনুভূতি হচ্ছে , এবং এইঅনুভূতি আর একটু বাড়লেই

আপনার বীর্যপাত হয়েবে , তখন কোমর সঞ্চালন বন্ধ করুন । চুপচাপ

সঙ্গিনীর উপর শুয়ে থাকুন এবং তাকে গলায় বা কানে চুমু দিন। চোখ বা চুলের প্রশংসা করুন । আলতো ভাবে তাকে আদর করুন । এতে আপনার মনোযোগ অন্য দিকে সরবে এবং শিরশিরে অনুভূতি কম আবার স্বাভাবিক হবে । এরপর আবার মিলন শুরু করুন । প্রক্রিয়া টি ২-৩ বার এর বেশী প্রয়োগ করবেন না ।

৬. আসন পরিবর্তন করুন । এক এক দম্পতি এক এক আসনে তৃপ্তি বোধ

করেন , তাই ধীরে ধীরে জেনে নিন আপনাদের কোন আসন পছন্দ ।

সেগুলো প্রয়োগ করুন ।

৭. মিলনের সময় যদি অল্প সময়ে নারী সঙ্গির যোনি রস শুকিয়ে আসে , বা পুরুষ সঙ্গির লিঙ্গাতেমন শক্ত না হয় , বা দ্রুত বীর্যপাত হয়েযায় তাহলে সঙ্গীকে দোষারোপ করবেন না । নিয়মিত যৌন জীবন এর মাঝে মাসে ২-৪ বার এরকম হতেই পারে । সঙ্গীকে জানান যে কোন অসুবিধা নেই । পরের বার ভালো হবে । প্রত্যেক বার যে পূর্ণ যৌন মিলন করতেই হবে এমন

কথা নেই ।

৮. এক এক দম্পতি উত্তেজিত হবার এক এক নিয়ম (যেমন , চুম্বন , ব্লো-জব) পছন্দ করেন , জেনে নিন আপনাদের কোনটি পছন্দ । সেটি করুন । একক সিদ্ধান্ত নেবেন না । আপনার সঙ্গী যদি কোনটি পছন্দ না করেন তবে সেটি করবেন না ।

৯.আপনার ইচ্ছা করছে কিন্তু আপনার সঙ্গীর করছেনা । তাহলে নিজেকে সংযত করুন।

বিবাহিত জীবনে যৌনতা নিয়ে কেন লজ্জা, যখন বিধাতা সঙ্গমকে স্বর্গীয় বন্ধন বলে ঘোষনা দিয়েছেন। আপনার যৌন জীবনের রুটিনে পরিবর্তন আনুন, সঙ্গমকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখুন। আপনার যৌন সঙ্গির প্রতি সম্মান প্রদর্শন করুন। যৌনতা কেবল মাত্র পুরুষের কামনাই চরিতার্থ করেনা। নারীরও দৈহিক ও মানসিক ভারসাম্য রক্ষা করে। আপনার সংসারে যদি আপনার কর্তৃত্ব বজায় রাখতে চান তাহলে আপনার সঙ্গীর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন। যৌন সঙ্গী আপনার কাছে কিরকম ব্যবহার আশা করে এখানে তেমন কয়েকটি সূত্র দেয়া হলো। তবে অবশ্যই তার প্রতি আপনার ও আপনার প্রতি তার বোঝাপড়া এখানে মূখ্য ভূমিকা পালন করে।

সূত্র-১: মধুর মিলনে সময় নেন দীর্ঘক্ষণ

যখন সঙ্গীর কাছে যাবেন তখন সময় নিয়ে যান। সঙ্গীর দেহের সাথে আপনার দেহের উষ্ঞতা উপভোগ করুন দীর্ঘ সময় যাবত। সঙ্গীকে বুঝতে চেষ্টা করুন। এটা এমন নয় যে, আপনি এবং আপনার সঙ্গীকে পরিস্থিতি এমন সম্পর্কে উপনীত করেছে। বরং পরিস্থিতিকে আপনারা নিয়ন্ত্রণ করুন ও সঙ্গীকে ভালবাসুন।

দ্য জয় অব সাইবার সেক্সের লেখক ডেব লেভিন বলেন, “আপনি যখন বিলম্ব করবেন এবং অঙ্গাকে বিশ্রাম দিয়ে অনুভূব করার চেষ্টা করবেন। তখন আপনারা একজন আরেকজনের সঙ্গাম ও সময় পরিপূর্ণ উপভোগ করতে পারবেন।“

তিনি আরো বলেন, “ এই অনুভূতিটি দীর্ঘস্থায়ী । যখন আপনার সঙ্গী বুঝতে পারবে যে, তার সাথে আপনার মিলন কেবল দৈহিক রোমাঞ্চের জন্যই নয়। তার প্রতি আপনার ভালবাসার বহিপ্রকাশ। তখন আপনার সঙ্গীও আপনার প্রতি অনেক বেশি আন্তরিক হবেন। এবং আপনাকে তিনি অন্য সব কিছু চেয়ে অগ্রাধিকার দিবে, আপনার প্রতি তার আত্মবিশ্বাস ও নিরাপত্তা বৃদ্ধি পাবে “

সূত্র-২: হালকা গতির যৌন মিলন

যারা যৌথ পরিবারে বাস করে বা সংসারে অধিক সন্তান থাকে এবং শহুরে জীবনে অল্প জায়গায় বাস করে তাদের জন্য। যৌন মিলন অনেক ক্ষেত্রে অসম্ভব হয়ে পড়ে। কেননা বিবাহিত দম্পতিরা তাদের নিজেদের জন্য একান্ত কিছু সময় কামনা করে। কিন্তু ঘরে একাধিক মানুষের উপস্থিতি ও স্থানাভাব তাদের এই চাওয়া অনেক সয়ম সফল হয়ে উঠে না। তাই তারা একটু সুযোগের অপেক্ষায় থাকে। যখনই আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে এমন

কোন ইশারা পাবেন তাকে সময় দেয়ার চেষ্টা করুন। এতে আপনাদের মধ্যে ভালবাসার গভীরতা বাড়বে। অনেক সময়ই আমাদের দেশের মেয়েরা শ্বশুর শ্বাশুড়ীর সাথে বসবাস করতে চায়না। তার একটা মূল কারন কিন্তু এই একান্ত জীবন। কারন প্রতিটা মানুষেরই ব্যক্তিগত জীবন আছে। যেহেতু আমাদের সমাজ ব্যবস্থা ও পারিবারিক জীবন এতো খোলামেলা নয় তাই আমাদের মেয়েরা অনেক সময় লজ্জার কারণে তার সঙ্গীর ইশারায় সাড়া দেয়না । এতি হিতেবিপরীত হয়। পুরুষ সঙ্গীটি শারীরিক ভাবে তার স্ত্রীর সান্নিধ্য কামনা করলেও সে যখন তাকে পায় না । তখন সে অন্য কোন উপায়ে তার এই শারীরিক চাহিদা পূরণ করতে চায়। তখন সে হয়তো বা ধর্ষণের মতো অপরাধে জড়িয়ে যেতে পারে। তাই নারী সঙ্গীর উচিত লজ্জা না পেয়ে তাদের অধিকারকে বাস্তবায়ন করা।

সূত্র-৩: সঙ্গীকে মিলনে উদ্ধুদ্ধ করতে মৈথুন করা

আপনি হয়তো বলবেন যে আপনার সঙ্গীর সামনে মৈথুন করার চেয়ে ৫ হাজার মানুষের সামনে বক্তৃতা দেয়া অনেক সহজ। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলেন, বেশির ভাগ পুরুষেরই পছন্দ তার সঙ্গী যেন তাকে বিভিন্ন ভাবে যৌন অঙ্গভঙ্গীর মাধ্যমে তাকে মিলনের জন্য আহ্বান জানায়। আপনার সঙ্গীর সাথে আপনার সম্পর্ক যেমনই হোক না কেন ? শীতল বা উষ্ঞ। আপনার

সঙ্গীকে আপনার প্রতি দূর্বল করার হাতিয়ার হচ্ছে তাকে আপনার সাথে মিলনে উদ্ধুদ্ধ করা। আপনার সাথে মিলনের সাথে সাথেই আপনার প্রতি সব ধরনের ক্রোধ-অভিযোগ সব বিলীন হয়ে যাবে। তাই সূত্রটি কাজে লাগান, সুখী দাম্পত্য জীবনে প্রবেশ করুন।

সূত্র-৪: যৌন উন্মাদনায় সঙ্গীর সাথে সহায়তা করা

কিছু কিছু মানুষ প্রকৃতপক্ষেই স্ত্রী সঙ্গীকে অনেক বেশি যৌন উন্মাদনায় ভাসাতে চায়। তারা তাদের যৌন তৃপ্তির জন্য সঙ্গীর সাথে বিভিন্ন আসনে যৌন সঙ্গম করতে চায়। আমাদের দেশের মেয়েরা যেহেতু অনেক বেশি লাজুক প্রকৃতির তাই তারা অনেক সময় পুরুষ সঙ্গীটিকে বুঝতে পারে না। যৌনতা যেহেতু মানুষের মন ও দেহের একটি প্রাকৃতিক চাহিদা তাই সঙ্গীটি অন্য কোন উপায়ে তার সেই কৌতুহলকে মিটাতে অনেক ক্ষেত্রে খারাপ নারীর সঙ্গ নিতে পারে। এতে আপনার সুখের সংসারে ভয়ংকর বিপদ নেমে আসতে পারে। হয়তো কোন বিপজ্জনক রোগ বহনকারী নারীর সাথে মিলনে পুরুষ সঙ্গীটি কোন মারাত্মক রোগ বহন করে নিয়ে আসতে পারে ।

সূত্র-৫: আত্মসমর্পণ করা যৌনতা

আমাদের সঙ্গীদের মধ্যে ভালো বোঝাপড়া থাকলে যৌন জীবনে তেমন সমস্যা হওয়ার কথা নয়। কিন্তু দম্পতি যদি হয় আনাড়ী তাহলে পুরুষ

সঙ্গীটিকেই দেখা যায় এই কর্মে বেশি সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে। নারী সঙ্গীটি এই ক্ষেত্রে অনেক ক্ষেত্রে নিস্ক্রিয় থাকে অথবা জোড়াজুড়ি করে আদায় করতে হয়। এমন ক্ষেত্রে উচিত হবে সঙ্গীকে সঙ্গ দেয়ার জন্য আপনাকে অনেক সময় আত্ম সমর্পন করতে হতে পারে।

সূত্র-৬: নারীর সঙ্গীকে সক্রিয় যৌনকাজে সহায়তা করা

আমরা মনে করি যৌনতা একচেটিয়া পুরুষের কামনার বিষয়। কিন্তু সত্যিকার অর্থে পুরুষের মত নারী সঙ্গীরও শারীরিক ও দৈহিক যৌন চাহিদা আছে। নারী সঙ্গীটি যখন উত্তেজিত হবে তখন পুরুষ সঙ্গীটির উচিত তার নারী সঙ্গীর যৌন কাজে সহায়তা করা। এতে আপনার প্রতি তার শ্রদ্ধা বৃদ্ধি পাবে এবং আপনার বিশ্বাসের অমর্যাদা সে কখনোই করবেনা।

সূত্র-৭: আরামদায়ক অবস্থানে যৌন কর্ম করা

যৌন কর্ম প্রাণী জগতের টিকে থাকার এক অমোঘ বিধান। আমাদের টিকে থাকার জন্য ও বংশ বৃদ্ধির জন্য যৌন কর্মের কোন বিকল্প নাই। তাই যৌন বিষয়ক বিষয়গুলোকে এড়িয়ে না গিয়ে আমাদের উচিত আমাদের সঙ্গীর সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলা। যেসব বিষয় সঙ্গীটি পছন্দ করে তা তাকে দেয়া এবং যা অপছন্দ করে তা থেকে বিরত থাকা। এটা মনে করলে ভূল করবেন যে, আপনি বিয়ে করেছেন তাই ঐ নারীর সাথে যে কোন ভাবেই

আপনি যৌন আচরন করতে পারেন। এই ধারণা ভূল। আপনার সঙ্গী আপনার নামে নারী নির্যাতনের দায়ে আইনের আশ্রয় নিতে পারে। তাই সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন সঙ্গীকে ভালবাসুন। সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলুন।

সহবাসের কাল

১। মেয়েদের একটু ঘুমোবার পর রাত্রির দ্বিতীয় প্রহর শ্রেষ্ঠ মৈথুন সময়।

২। দিনের বেলা সহবাস নিষিদ্ধ।

৩। ভোরবেলা সহবাস শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর হতে পারে।

৪। গুরু ভোজনের পর সঙ্গে সঙ্গে সহবাস নিষিদ্ধ।

৫। ক্রুদ্ধ বা চিন্তিত মেজাজে স্ত্রী সহবাস উচিত নয়। প্রফুল্ল মনে সহবাস উচিত।

কোন ঋতু মৈথুনের পক্ষে কতটা উপযোগী

ক। বসন্তকাল-৯০%।

খ। শরৎকাল-৭০%।

গ। বর্ষাকাল-৫০%।

ঘ। হেমন্তকাল-৪০%।

ঙ। গ্রীষ্মকাল-৩০%।

চ। শীতকাল-২০%।

প্রহরণ বা মৃদু প্রহার

মৈথুনকালে মৃদু প্রহার-শৃঙ্গারও কামের একটি অঙ্গ হিসাবে স্বীকৃত হয়েছে। কথাটা শুনতে অনেকটা আশ্চার্য্য বোধ হয়, কিন্তু কামসূত্রে তার ব্যাখ্যা প্রদত্ত হয়েছে।

নারী কিছুটা উৎপীড়িত হতে চায় যৌন মিলনে-তাই মনোবিজ্ঞান স্বীকার করে যে, পুরুষ কিছুটা উৎপীড়ন করতে পারে নারীকে।

কিন্তু প্রহরণ ঠিক শৃঙ্গার নয়-কারণ মিলনের আগে এর প্রয়োজন নেই।

পূর্ণ মিলনের সময় আনন্দ বৃদ্ধির জন্যে পুরুষ ধীরে ধীরে নারী-দেহের কোমল অংশে মৃদু প্রহার করতে পারে।

পুরুষ অথ্যাচারী-মনোবিজ্ঞানের মতে যে প্রহার করা হয় তা আনন্দের। তাই বলে এতে দুজনেই যে আনন্দ পাবে এমন নয়। এটা দুজনের মানসিক অবস্থার উপর নির্ভর করে।

প্রহরণের মধ্যে আবার প্রকারভেদ আছে-

১। মুষ্টি প্রহার-হাত মুষ্টি বদ্ধ করে দেহের বিভিন্ন অংশে মৃদু প্রহরণ।

২। চপেটাঘাত (হাত খুলে রেখে ধীরে ধীরে।)

৩। দুটি অঙ্গুলির সাহায্যে প্রহরণ।

৪। প্রহরণ ও সংবহন মিশ্রিত করে প্রহরণ।

মর্দন বা সংবাহন

যদিও মর্দন শৃঙ্গার কালে মাঝে মাঝে হয়- তবে এই মর্দন প্রকৃত শৃঙ্গার নয়।

মর্দন বেশি হয় রতিকালে বা রতির পূর্বে। নারীদেরহর কোমল অংশে যেমন স্তন, নিতম্ব, উরুদ্বয় প্রভৃতির মর্দন হয়ে থাকে।

রতিক্রিয়াকালে স্তন ও নিতম্ব মর্দন করেও পুরুষ ও নারী উভয়ে আনন্দ পায় বলে বাৎস্যায়ন বলেছেন।

তবে যারা পছন্দ করেন তাঁরাই এটা করবেন। যদি একজন বা দু'জনেই পছন্দ না করেন তবে এর প্রয়োজন নেই।

ঔপরিষ্ঠক বা মুখমেহন

মুখমেহন স্বাভাবিক মিলন হিসাবে বাৎস্যায়ন স্বীকার করেন নি। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে এটি সর্বদা চলতে পারে না। তবু শাস্ত্রে এটি উল্লিখিত হয়েছে।

শাস্ত্রে উল্লিখিত হবার অর্থ অবশ্য এই নয় যে, এটি খুব ভাল আসন বা এটি সম্মান পেয়েছে। শাস্ত্রে কেবল এটাকে একটি অস্বাভাবিক মিলন বলেই এর নাম উল্লিখিত হয়েছে।

ভারতের কোন কোন জাতির মধ্যে ঔপরিষ্ঠক স্বীকৃত ও বেশ প্রচলিত-কিন্তু তাই বলেই তাকে উচ্চ স্থান দেওয়া হয় না।

মুখমেহন সব পণ্ডিতের মতেই ঘৃন্য-তাই এ বিষয়ে বেশি আলোচনা করা হলো না।

বাৎস্যায়ন বলেন নারী শুধু তিনটি শ্রেণীরই নয়-তাছাড়াও আছে আর এক শ্রেণী-তার নাম হলো নপুংষক শ্রেণী।

এই নপুংষক শ্রেণীর যোনি ঠিকমত গঠিত নয়-তাই এদের সঙ্গে যৌন ক্রিয়া সম্ভব নয়। এদের দ্বারা কেবল মুখমেহন করানো চরতে পারে।

এই শ্রেণীর নপুংষক অনেক সময় অর্থের বিনিময়ে মুখমেহনে রাজী হয়।

এই মুখমেহন আট প্রকার হয়ে থাক-

১। নিমিত-এতে নপুংষক তার করতলে পুরুষাঙ্গ ধরে আসে- আসে- তার ওষ্ঠাধারে ঘর্ষণ করে।

২। পার্শ্ব-লিঙ্গ মুণ্ডের আবরণ খুলে আসে- আসে- মুখে প্রবেশ করানো।

৩। বহিঃসংদংশন্তদাঁত ও ঠোঁট দিয়ে পুরুষাঙ্গের আবরণ উন্মোচন।

৪। পুরুষাঙ্গ বারে বারে মুখের ভেতরে নেওয়া ও বের করা। বহুক্ষণ এরূপ করা।

৫। অন্তঃসংদংশন্তওষ্ঠাধর দিয়ে চোষণ করা।

৬। জিহ্বা দ্বারা চোষণ।

৭। আম্রচোষণ-পুরুষাঙ্গ আম্রের মত চোষণ করা।

৮। আকন্ঠীত-সম্সত পরুষাঙ্গ গিলে ফেলার মত।

মুখের মধ্যে সুরতের সঙ্গে সঙ্গে আলিঙ্গনাদিও চলতে পারে।

অনেক নীচজাতীয়া নারীদের দ্বারা এ কাজ করানো যেতে পারে।

কামশাস্ত্রে মুখে সুরত নিষিদ্ধ। তবে অনেকে এটি পছন্দ করেন।-বা কোন রাবাঙ্গনা রাজী হলে তার দ্বারা এটি করান। কিন্তু অন্তঃপুর চারিনীদের এটি করা উচিত নয়।

সহবাসের পরের কথা

সহবাসের পরে দুজনেরই উচিত কমপক্ষে এক পোয়া গরম দুধ, একরতি কেশন ও দুই তোলা মিশ্রি সংযোগে সেবন করা। সহবাসে কিছু শক্তির হ্রাস হতে পারে। এতে করে কিঞ্চিৎ পূরণ হয়। অন্যথায় সহবাস করা উচিত নহে। এই কারণেই মনীষীরা মাসানে- একবার রতিক্রিয়া ব্যবস্থা করে দেন। যাতে উপরোক্ত সামগ্রীর যোগাড় করতে গরীব বা মধ্যবিত্ত শ্রেণীর লোকের পক্ষেও কষ্টকর না হয়। পুষ্টিকর খাদ্য না খেলে পুরুষ অচিরেই শক্তিহীন হয়ে পড়ে ও তার কর্মশক্তি লোপ পায়।

অত্যধিক মৈথুনের জন্য হজমশক্তি লোপ পায়। ফলে অম্ল, অজীর্ণ প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ দেখা দেয়। এই সমস্ত রোগের হাত থেকে নিশ্চিত ভাবে নিষকৃতির জন্য মৈথুনের পর দুগ্ধ পান অত্যাবশ্যাক। অবস্থায় সম্ভব হলে নিম্নের টোটকাগুলি ব্যবহার করলে ভয়ের কারণ থাকবে না।

(১) বাদাম দুই তোলা ভালভাবে বেটে নিয়ে তা মিশ্রি সংযোগে মৈথুনের পর গরম করে খেলে বিশেষ উপকার হয়।

(২) দুতোলা ঘি, দু তোলা মিশ্রি কিংবা গুড়ের সঙ্গে মিশিয়ে সেবন করলে সহজে ক্ষয় পূরণ হয়।

(৩) মুগের ডাল ভালভাবে বেটে নিয়ে ভেজে নিন, পরে মিশ্রি কিংবা চিনি মিশিয়ে নাড়ার মত করে চার তোলার মত মৈথুনের পর খেয়ে নিলে উপকার হয়।

সহবাসের সঙ্গে সঙ্গে পুরুষাঙ্গ ধৌত করলে নপুংষকতার লক্ষণ প্রকাশ পায়। সেজন্য রতিক্রিয়ার কিছু সময় পরে পুরুষাঙ্গ ধৌত করা বিধেয়। এ বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখা প্রত্যেকের উচিত।

সহবাসের পর দেহের বিষয়ে কি কি যত্ন নিতে হবে এ বিষয়ে শাস্ত্রে কতগুলি নিয়ম বিধিবন্ধ আছে। আমরা তা একে একে আলোচনা করছি।

১। সহবাসের পর দুজনের কিছুক্ষণ পরস্পর সংলগ্ন হয়ে অবস্থান করবে। এতে মানসিক তৃপ্তি হয়। ধীরে ধীরে দেহ শীতল হয়। এতে প্রেম দীর্ঘস্থায়ী হয়ে থাকে।

২। তারপর অবশ্য প্রত্যেকেই নিজ নিজ যৌনাঙ্গ ভালভাবে ধৌত করবে- এটি অবশ্য পালনীয়। তবে কিছুক্ষণ পর।

৩। অনেক শাস্ত্রে দুজনের ্লান করা বিধান আছে তবে তা সকলে পালন করে না।

৪। শর্করা মিশ্রিত এক গ্লাস জল কিঞ্চিৎ লেবুর রস বা দধি কিংবা শুধু ঠাণ্ডা জল কিছু খেতে হবে। এতে শরীরের মঙ্গল করে।

৫। প্রয়োজন হরে কোন পেটেন্ট ঔষধ সেব করা যাইতে পারে।

৬। সহবাসের পর ঘুম একান্ত আবশ্যক-তদাই শেষ রাতে সহবাস বাঞ্ছনীয় নয়।

৭। পরদিন প্রভাতে স্নান করা একান্ত আবশ্যক। তা না হলে মন শুচি হয় না-কর্মে প্রফুল্লতা আসে না। অন্যথায় পরদিন মন খারাপ থাকে, কর্মে একঘেয়েমি আসতে পারে।

৮। সহবাস প্রারম্ভে বা শেষে নেশা সেবন ভাল নয়। এতে দৈহিক ক্ষতি হয়-প্রেম দূরে যায়-মানসিক অসাড়তা আসতে পারে।

৯। রাত্রির প্রথম ও শেষ প্রহর বাদে মধ্যম অংশই সহবাসের পক্ষে উৎকৃষ্ঠ সময়, এ কথা সর্বদা মনে রাখতে হবে।

১০। সহবাসের পর অধিক রাত্রি জাগরণ, অধ্যয়ন, শোক প্রকাশ, কলহ কোন দুরূহ বিষয় নিয়ে গভীর চিন্তা ও মানসিক কোন উত্তেজনা ভাল নয়।

সফল মৈথুন

এবারে আমরা একটি প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করব তা সফল মৈথুন।

এমন প্রশ্ন অনেকে করতে পারে-মৈথুন আবার সফল অ-সফল কি? যথারীতি নর-নারীর মিলন। দৈহিক মিলনের পরিপূর্ণ আনন্দ ও রেতঃপাত। এই ত মৈথুন।

আমরা বলব না, তা নয়।

তবে?

আমরা বলব শতকরা একটি কি দুটির বেশি মৈথুন সফল মৈথুন হয় না। কেন হয় না? তা বলতে গের সফল মৈথুন কি, সে বিষয়ে আলোচনা করতে হয়। স্ত্রীর কামনার তৃপ্তি কম বেশি হয়ত হয়ে থাকে। তথাপি স্ত্রী গর্ভবতী হয়ে সন্তানের জন্মও দিতে সুরু করে, তবু তা সফল মৈথুন হয় না। কেন? এর উত্তর হলো মৈথুন বা রেতঃপাত অনেকেই করে থাকেন। কিন্তু সফল মৈথুন খুব অল্প জনের ভাগ্যেই ঘটে থাকে। এবার সে বিষয়ে আলোচনা করব।

সফল মৈথুনের পরিচয়

যে মৈথুন করলে শারীরিক, মানসিক ও দৈহিক কোনও ক্ষতি হয় না। উলটে কর্মে আনন্দ ও একাগ্রতা আসে এবং মৈথুনের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়; স্ত্রীর

প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায় এবং হৃদয় প্রফুল্ল ও শান্ত, ্লিগ্ধতায় পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে-তাকে সফল মৈথুন বলে।

সফল মৈথুনের ফল

১। মনের শান্তি পায়। মন সর্বকাজে দৃঢ় হ'য়ে থাকে ও মনের উৎসাহ বাড়ে।

২। কাজকর্মে একাগ্রতা আনে। কাজকর্মের দিকে মন সংযোগ বৃদ্ধি পায়।

৩। দৈহিক ও মানসিক তৃপ্তির জন্যে কর্মক্ষমতা বৃ্দ্ধি পায়। নিজেকে গর্ব অনুভব করে।

৪। স্ত্রীর প্রতি প্রেম বৃদ্ধি পায় ও স্ত্রীকে প্রকৃত ভালবাসতে পারে। স্ত্রীর আকর্ষণ আসে স্বামীর প্রতি।

৫। অন্য নারীর প্রতি আকর্ষণ থাকে না।

অসফল মৈথুনের ফল

১। মনে শান্তি থাকে না। মন ধীরে ধীরে অবসাদে ভরে ওঠে। মেজাজ হয়ে যায় খিটখিটে।

২। সব সময় মন উত্তেজিত ও বিরক্ত থাকে।

৩। মানসিক দুর্বলতা প্রযুক্ত কাজকর্মে ইচ্ছা কমে যায়।

৪। স্ত্রীর প্রতি ভালবাসা কমে আসে।

৫। পরনারীর প্রতি আকর্ষণজনিত চরিত্রদোষ ঘটতে পারে। পতিতারয় গমনও ঘটতে পারে।

৬। শরীর ম্যাজ ম্যাজ করে-সব সময় শরীর ভার ভার বোধ হয়। আহার ও নিদ্রার প্রতিও আকর্ষণ কমে যায়।

৭। বায়ুর প্রাবল্য, চোখ মুখ জ্বালা করতে থাকে।

৮। মাথা ঘোরে ও গা বমি বমি করে।

৯। ধীরে ধীরে মৈথুনের প্রতি ঘৃণাও জন্মাতে পারে।

এখন কথা হচ্ছে কি করলে মৈথুন সফল করা যায়।

মৈথুন অ-সফল হওয়ার প্রধান কারণ হচ্ছে-উপযুক্ত পুরুষ ও নারীর মিলনের অভাব

অ-সফল মৈথুনের কারণ

এবারে অ-সফল মৈথুনের কতকগুলি প্রধান কারণের বিষয় লেখা হচ্ছে- এগুলিও মনে মনে চিন্তা ও বিচার করে নিতে হবে।

১। মৈথুনের আগে নারীকে উত্তেজিত না করা।

২। মৈথুনে যোগ্যভাবে নিজেকে তৈরী না করা।

৩। উপযুক্ত আসন না করে মৈথুনে লিপ্ত হওয়া।

৪। শক্তির অভাবে মৈথুন পূর্ণ হতে পারে না।

৫। অসুস্থ অবস্থায় মৈথুন্ত এতে তত পূর্ণ আনন্দ হয় না। দৈহিক ক্ষতি করে।

৬। ঘন ঘন মৈথুন্ত এটি অবশ্য পরিত্যজ্য। ইহা শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর।

৭। অযোগ্য স্ত্রী-স্ত্রী উপযুক্ত না হলে পূর্ণ মৈথুন হয় না।

৮। অন্যান্য অসুবিধা বা মানসিক কারণ।

৯। স্বামী বা স্ত্রীর অন্য নারী বা পুরুষের প্রতি গোপন আসক্তি।

১০। প্রকৃত উত্তেজনা ছাড়া মৈথুন।

উত্তেজনার বিচার

এবারে প্রকৃত উত্তেজনা কি ও কি তার লক্ষণ সে বিষয়ে বলা হচ্ছে।

উত্তেজনা দুই প্রকার-(১) আসল (২) নকল বা বাহ্যিক।

যে যৌন উত্তেজনা সাধারণতঃ নর-নারীর মধ্যে দেখা যায় তা প্রায়ই নকল উত্তেজনা। নকল কেন তার প্রমাণ করে দেওয়া হবে-আগে আসল উত্তেজনার লক্ষণ কি তাই বলা হচ্ছে।

নারী পুরুষকে বা পুরুষ নারীকে কাছে টেনে নিয়ে পরস্পর উত্তেজনা সৃষ্টির প্রয়াস পায় এবং তার ফলে যদি হৃদয়ে উত্তেজনা জাগে তা প্রকৃত উত্তেজনা নয়।

হৃদয়ে আপনা থেকেই ভাবভঙ্গীর মুখে পরস্পরের সঙ্গে মিলিত হবার দুর্দমনীয় কামনা যদি জাগে তবে তা হলো আসল অর্থাৎ প্রকৃত উত্তেজনা।

প্রকৃত উত্তেজনা সম্বন্ধে বাৎস্যায়ন বলেছেন।-

যদি কোন নারীর স্মৃতি (চেহারা) বা ধ্যান ছাড়াও আপনা থেকেই হৃদয় উত্তেজিত হয়ে উঠে, তবে তা হরো প্রকৃত উত্তেজনা। কিন্তু এ হলো সেই যুগের কথা-মানুষ যখন প্রকৃতির উপর নির্ভর করে চলতো। প্রকৃতির উপর নির্ভর করে সে নিজের মানসিক অবস্থা নিরূপণ করতো। আজকাল যুগ পালটে গেছে। নারী মূর্তি দর্শন আজকাল হামেশাই করতে হয়। হাটে-বাজারে চারপাশ নারীর নানা ভঙ্গির নানা ছবি নানা বিজ্ঞাপন। নারীর দেহ আর যৌবনের নানারূপ ভঙ্গিমার বিজ্ঞাপন দিয়েই আজকাল প্রচুর জিনিস বিক্রি হয়। সাইনবোর্ডেও নারীর নানারূপ প্রতিকৃতি দেখা যায়। তবে আজকাল সেভাবে প্রকৃত উত্তেজনা বোজা সহজ কথা নয়। প্রকৃত উত্তেজনা তাই আজকাল অন্যভাবে সির করা হয়ে থাকে। অর্থাৎ যখন চিত্তবৃত্তি আপনা থেকেই নারীর প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং মনকে কিছুতেই আর সংযত করা যায় না, তখনই প্রকৃত উত্তেজনার সৃষ্টি হয় এবং তাকেই প্রকৃত উত্তেজনা বলে।

এ কথা ঠিক যে প্রকৃত উত্তেজনা ছাড়া মৈথুন করা উচিত নয়। তেমনি প্রকৃত উত্তেজনা জাগলে তা দমন করা ঠিক নয়। তাতে দৈহিক ও মানসিন ক্ষতি হতে পারে। প্রকৃত উত্তেজনার সময় ব্যতীত মৈথুন করলে তা মৈথুন হতে পারে না।

মৈথুনের শক্তির স্বল্পতা

মৈথুনে শক্তির স্বল্পতা আর শীঘ্র রেতঃপাত করলে একই কথা, কিন্তু দু'টির কারণ কিছুটা ভিন্ন।

শীঘ্র বীর্য্য পতন এক ধরনের রোগ। এ বিষয়ে আমরা এর পরে রোগের পরিচ্ছেদে বিশেষভাবে আলোচনা করব। কিন্তু মৈথুন শক্তির স্বল্পতা একটা প্রধান জিনিজ। এটি দৈহিক ও মানসিক অবস্থার ওপর হয়ে থাকে। কারণঃ-

১। অধিক উত্তেজনা।

২। ঘন ঘন উত্তেজনা কিন্তু কম পরিমাণে।

৩। যখন উত্তেজনা আসে তখন স্ত্রির সঙ্গে মৈথুন না করা।

৪। মৈথুনের সময় ভয়, লজ্জা ও কোন বাধা।

৫। বহুদিন বাদে মৈথুন করা।

৬। হস্তমৈথুন করা।

৭। দৈহিক অসুস্থতা।

৮। জন্মগত দুর্বলতা।

৯। যৌন ব্যাধি ইত্যাদি।

প্রতিকার-শীঘ্র পতন, যৌন ব্যাধি জন্মগত দুর্বলতা ইত্যাদি বিষয়ে এর পরে আলোচনা করা হয়েছে। প্রত্যেক রোগের কি ঔষধ তাও বলা হয়েছে।

নেশা সেবন

কোন প্রকার নেশা করা অবশ্যই অনুচিত বলে শাস্ত্রে বর্ণিত হয়েছে। তবে কিছু সংখ্যক লোক মৈথুন শক্তি বাড়াবার মত কিছু কিছু নেশা করে থাকেন। তবে নেশা যদি সামান্য হয় অর্থাৎ তাতে যদি ঠিক পুরা মাদকতা না আসে, অথচ যৌন ক্ষমতা যদি সামান্য বৃদ্ধি পায়, তবে তা নিশ্চয়ই উপকারী।

নেশায় যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়?

ঠিক তা নয়-নেশায় বীর্য্যকে কিছুটা শুকিয়ে গাঢ় করে দেয়, তাই কিছুটা বেশী সময় ধরে মৈথুন করা চলে।

শাস্ত্রের মতে মাদক দ্রব্য অল্প পরিমাণে অবশ্য ইন্দ্রিয় শক্তি ও দৈহিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য প্রতিটি ঔষধের সাথে ব্যবহার করা হয়।

যেমন- (১) এ্যালকোহল। (২) সিদ্ধি। (৩) আফিং ইত্যাদি

কিন্তু পরিমাণে তা ব্যবহৃত হয় খুব কম-ঠিক মাত্রা অনুযায়ী।

কিন্তু লজ্জাশালী রমণী স্বামীর এ প্রস্তাব প্রকারান্তরে প্রত্যাখ্যান করে। এতে স্বামী অবশেষে মনঃক্ষুন্ন হয় এবং বেশ্যালয়ে যাওয়া সুরু করে। পেটের দায়ে যারা এ বৃত্তিকে স্বেচ্ছায় বরণ করে নিয়েছে, পয়সা রোজগারের জন্য যত নগ্ন ও গর্হিত কাজই হোক না কেন, এরা তা করে।

আর একটা কথা।

সাধালণ খাদ্য পানীয় দ্বারা যতটা সম্ভব ততটা যৌন ক্ষমতা আগে বাড়াবার চেষ্টা করা উচিত। তারপর অবশ্য ঔষধ। ঔষধের চেয়ে বেশী মাত্রায় নেশা ভাল নয়।

যৌন ইন্দ্রয়ের অক্ষমতা

যৌন ইন্দ্রয়ের অক্ষমতা হলো সকল মৈথুনের আর একটা প্রধান অন্তরায়।

মৈথুন শক্তির অক্ষমতা আর যৌন অক্ষমতার কারণ কিন্তু ঠিক এক নয়। মৈথুন শক্তির অক্ষমতা সক্ষম ইন্দ্রিয় শক্তি থাকলেও হতে পারে।

কিন্তু অনেকের ইন্দ্রিয় আবার ঠিক তার মত দৃঢ় হয় না। আর ইন্দ্রিয় দৃঢ় না হলে মৈথুন ক্ষমতা স্বাভাবিক হয় না। এর প্রকৃত কারণ কি?

এ বিষয়ে নানা আলোচনা আগে করা হয়েছে। এখনও করা হবে।

ইন্দ্রিয় উত্তেজিত না হবার কারণ হলো অবশ্য শারীরিক দুর্বলতা। কিন্তু তা আসে কেন?

(১) অমিতাচার।

(২) জন্মগত অক্ষমতা।

(৩) যৌন ক্ষমতার অভাব।

(৪) হস্তমৈথুন অভ্যাস ইত্যাদি।

যাই হোক যৌন ইন্দ্রিয়ের অক্ষমতা উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা অবশ্যই চিকিৎসা করান দরকার।

তা না হলে যৌন ইন্দ্রিয়ের ক্রমশঃ আরও মারাত্মক হ'য়ে অন্য রোগের সূচনা করতে পারে।

অযোগ্য স্ত্রী

স্ত্রী, মৈথুনে অযোগ্য হয় কেমন করে?

এর উত্তর হলো-মৈথুনের উপযুক্ত ভাবে সহায়ক না হলে সেই স্ত্রীকে অযোগ্য বলা হয়।

স্ত্রী অযোগ্য কি করে হতে পারে।

১। মৈথুনে অনাসক্তি।

২। উপযুক্ত শ্রেণী হিসাবে মিল না হবার জন্য মৈথুনে অক্ষমতা। যেমন বৃষ বা অশ্ব জাতীয় পুরুষের সাথে পদ্মিনী জাতীয় স্ত্রীর।

৩। দৈহিক গঠনের জন্য মৈথুনে অতৃপ্তি।

৪। লজ্জা ও ভয় ইত্যাদি কারণে স্বামীর সঙ্গে মৈথুনে লিপ্ত না হতে ইচ্ছা।

৫। হৃদয়ে প্রেমের অভাব।

৬। গোপন প্রণয়ী-স্বামীর প্রতি আসক্তি বা প্রেমের অভাব।

এর জন্যে উপযুক্ত ব্যবস্থা করা যেতে পারে। মানসিক হলে তার জন্যে স্ত্রীকে ভালোবেসে তার হৃদয় জয় করতে হবে।

দৈহিক হলে, চিকিৎসার প্রয়োজন। নারী পুরুষ উভয়েই সমশ্রেণীর না হলে মৈথুনকালীন বিবিধ অসুবিধার সৃষ্টি হয়। এই অসুবিধাই হলো অ-সফল মৈথুন।

মৈথুনে অন্যান্য অসুবিধা

সফল মৈথুনের অন্যান্য অসুবিধা হলো-

(১) আর্থিক অস্বচ্ছলতা।

(২) যোগ্য স্থানের অভাব।

(৩) খাদাদির অভাব ও দৈহিক দুর্বলতা ইত্যাদি।

একথা অবশ্যই ঠিক যে সুবিধাজনক সময়, স্থান, খাদ্যদির অভাব হলে, মৈথুন, সফল হতে পারে না। কোন গরীব বা অভাবী লোক আগে খাদ্যের যোগাড় করবে তারপর মৈথুন।

এখানে আর একটি প্রয়োজনীয় কথা হলো-প্রাচীন শাস্ত্র কারক বলেছেন যে, সফল মৈথুন নর-নারীর আনন্দ প্রাপ্তির উৎস তা ঠিক।

সফল মৈথুন না হলে, হৃদয়ে পূর্ণ আনন্দ প্রাপ্তি না হলে উপযুক্ত সন্তান হয় না। অ-সফল মৈথুনে যে সন্তান হয়, তা জাতির প্রতিবন্ধক স্বরূপ। সফল মৈথুনই প্রকৃত সন্তানের জন্ম দেয়।

অবশেষে একটি প্রধান কথা হলো-মৈথুন যক কম হয় তত ভালো। তাতে রতিশক্তি বৃদ্ধি পায় ওসকল মৈথুনের জন্যে দেহমনকে শক্তি সঞ্চয়ী করে তোলে।

যৌনমিলনের কিছু উপকারীতা জেনেনিন

- কিভাবে শাররীক মিলন স্বামী-স্ত্রীর উপকারে আসতে পারে ?

যখন আপনার মন প্রশান্ত তখন শেষ জিনিস যেটা আপনি ভাবেন তা হল সুস্থ্য শরীর এবং শরীরের সুন্দর একটা শেপ (শরীরের সঠিক ওজন)। ভাল (তৃপ্তি যুক্ত) যৌন মিলন থেকে আপনি অবশ্যই এসব পেতে পারেন। যৌনমিলন বিবিধ ভাবে আপনার শরীরের জন্য উপকারী। নিম্নে তার উল্লেখযোগ্য কিছু দিক বর্ণনা করছি।

♂ শাররীক মিলন হৃদপিন্ডের স্বাস্থ্য ভাল রাখে।

অনেক বয়স্ক পুরুষ মনে করেন যৌনমিলন করলে ষ্ট্রোক হবার সম্ভাবনা থাকে। এটি সবসময় সত্য নয়। জার্নাল অব ইপিডিমিউলোজি এন্ড কমিউনিটি হেল্থ এ প্রকাশিত এক গবেষনা পত্রে বলা হয় ৯১৪ জন মানুষকে ২০ বছর যাবৎ পর্যবেক্ষন করে যৌন মিলনের সাথে ষ্ট্রোক এর কোন সমপ্রিক্ততা পাওয়া যায়নি।

যৌনমিলনে হৃদপিন্ডের ভাল দিকগুলোর এখানেই সমাপ্তি নয়। উক্ত গবেষনায় আরোও জানা যায়, সপ্তাহে কমপক্ষে দুইবার অথবা ততোধিক শাররীক মিলনের ফলে প্রাণনাশক হার্ট এ্যাটাকের সম্ভাবনা/মাত্রা প্রায় অর্ধেকে নামিয়ে

আনে; যারা সপ্তাহে একবারের কম শাররীক মিলন করে থাকেন তাদের তুলনায়।

♀ যৌনমিলন করা এবং যৌনমিলনে পুর্নতৃপ্তি অর্জনে মানবদেহের অক্সিটসিন (oxytocin) হরমোনের স্তর বৃদ্ধি করে। অক্সিটসিন হরমোনকে লাভ-হরমোনও বলা হয়ে থাকে। অক্সিটসিন হরমোন স্বামী-স্ত্রী পরস্পরের প্রতি বিশ্বাস স্থাপন এবং ভালবাসা শক্তিশালী করে।

ইউনিভার্সিটি অব পিটার্সবার্গ এবং ইউনিভার্সিটি অব নর্থ ক্যারলিনা'র এক যৌথ গবেষনায় ৫৯ জন ঋজচক্র সক্রিয় আছে এমন নারীর তাদের স্বামীর সাথে উষ্ন আলিঙ্গানের পুর্বে এবং পরের অবস্থা মুল্যায়ন করেন। ফলাফলে তারা পায়, "যত বেশি সংস্পর্শ - তত বেশি অক্সিটসিন হরমোনের স্তর×!

×অক্সিটসিন প্রকিতিকে সনিবন্ধ অনুরোধ করে আরো বেশি আন্তরিক বন্ধনের জন্য," বিট্টন বলেন।

উচ্চ মাত্রার অক্সিটসিনের সাথে সঙ্গীর প্রতি ×উদার× অনুভুত হবার সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে। তাই যদি মাঝে মাঝে আপনি আপনার সঙ্গীর প্রতি উদার মনোভাবের অনুভতি অনুভব করেন তবে তার কৃতিত্ব কিন্তু এই অক্সিটসিন তথা লাভ-হরমোন এর!

♂ শাররীক মিলন নিরবচ্ছিন্ন নিদ্রা নিশ্চিত করে।

মিলনে পূর্নতৃপ্তিতে যে অক্সিটিসন হরমোন নিষ্কৃত হয় তা পরবর্তিতে ঘুমে সহায়তা করে। পর্যাপ্ত ঘুমের সাথে অন্যান্য শাররীক সুবিদা যেমন সঠিক ওজন এবং রক্তপ্রবাহ জড়িত। আপনি আশ্চর্য হয়ে লক্ষ্য করবেন শাররীক মিলন শেষে অল্প কিছুক্ষনের মাঝেই মিলনকারী নারী-পুরুষ গভীর নিদ্রায় নিমগ্ন হয়ে যায়। যৌন মিলন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ভাল যৌন স্বাস্থ্য মানে উন্নত শাররীক স্বাস্থ্য/সুস্থতা। সপ্তাহে একবার কিংবা দুইবার শাররীক মিলনে ইম্যুওনোগ্লোবুলিন-এ (সংক্ষেপে **IgA**) নামক এন্টিবডি'র স্তর বৃদ্ধি করে, যা আপনাকে ঠান্ডা লাগা/নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে সক্ষম।

উইলকিস্ ইউনিভার্সিটি, পেনসিলভিনিয়া এর বিজ্ঞানীগন সপ্তাহে অন্ততঃ একবার শাররীক মিলন করেন এমন ১১২ জন মানুষের কাছ থেকে হজমে সহায়তাকারী মুখের লালা (saliva) এর নমুনা সংগ্রহ করেন। তারা একই সময় [দল - ২]যারা যৌনমিলন করেন না; [দল - ৩]যারা সপ্তাহে একদিনের চেয়ে কম (দুই সপ্তাহ কিংবা মাসে একবার), এবং [দল - ৪]যারা অনেকবার (সপ্তাহে তিনবার কিংবা তার বেশি) শাররীক মিলন করেন তাদের লালার নমুনা সংগ্রহ এবং পরীক্ষা করে যে তথ্য উৎঘাটন করেন তাতে দেখা যায় -

প্রথম দলের (সপ্তাহে ১ বার) মানুষদের **IgA** এর স্তর অন্য তিন দলের [২,৩ এবং ৪] চেয়ে অনেক উন্নত।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ক্ষেত্রে বা আমাদের ইমিয়ুন সিস্টেম ঠিক রাখতে সাহায্য করে স্বামী স্ত্রীর শারীরিক মিলন প্রক্রিয়া। রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে এটি থেরাপির মত কাজ করে, এর মাধ্যমে পাচন কার্য ঠিক হওয়ার ফলে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতাও সুদৃঢ় হয়।

বিভিন্ন অধ্যয়নের দ্বারা জানা গেছে, স্বামী স্ত্রীর শারীরিক মিলনের ফলে মাথা এবং হাড়ের জয়েণ্টের ব্যাথার ক্ষেত্রে আরাম পাওয়া যায়। ওর্গাজিমের আগে অক্সিটোসিন হর্মোনের স্তর সামান্য থেকে পাঁচ গুন বেঁড়ে যাওয়ায় এন্ড্রোফিন হর্মোন নিঃসৃত হতে থাকার ফলে মাথা ব্যাথা, মাইগ্রেন আর আর্থারাইটিসএর ব্যাথা থেকে আরাম পাওয়া যায়। তাই ব্যাথা কমানোর ওষুধ না খেয়ে শারীরিক মিলনের আনন্দ উপভোগ করুন আর ব্যাথা থেকে নিষ্কৃতি পান।

বিঃদ্রঃ- জীবনের জন্য এই শিক্ষা।

অনৈতিক সম্পর্ক আমরা সমর্থন করিনা এবং করবোনা তাই যারা অবিবাহিত তারা আমাদের পেইজ থেকে তথ্য জেনে রাখুন এবং বিবাহের পর তা কাজে লাগেবন। একটা কথা অবশ্যয় মনে রাখবেন আপনার যৌন জীবনে অশান্তি মানেই আপনার জীবন তেজপাতা.. !

যৌন মিলনের নানা দিক

পার্টনারের সঙ্গে যৌন মিলনকে মধুর করতে হলে কয়েকটা নিয়ম মেনে চলতে হবে। আপনি যদি এই নিয়মকে পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে মেনে পার্টনারের সঙ্গে শারীরিক ভাবে মিলিত হন তাহলে আপনি প্রকৃত অর্থে সহবাসের সুখ লাভ করবেন।

'দ্য ফোর সিক্রেটস অফ আমাজিং সেক্স' এই গ্রন্থে লেখক জর্জিয়া ফস্টার এবং বেভারলি এনি ফস্টার চারটে নিয়মের কথা বলেছেন। তাদের মতে যৌন মিলনের আগে শরীরের তুলনায় মানসিক ভাবে প্রস্তুতি নেওয়াটা জরুরি। মানসিক ভাবে আপনি যদি যৌন মিলনের জন্য তৈরি থাকেন তাহলেই আপনি এর চরম সুখ লাভ করতে পারবেন। যৌন মিলনের জন্য চারটে গোপণ তথ্যের প্রথমটা হল :

সিডাকশান: অনেকেই মনে করে যৌন মিলনের আগে নিজেদের যৌন উত্তেজনা বাড়াতে হবে। সেটা একেবারেই ভুল ধারনা। আগে মনে প্রাণে যৌন চেতনা জাগাতে হবে। যৌন মিলনের আগে মানসিক ভাবে প্রস্তুতি নিন। আপনি কখনই ভাববেন না আপনার পার্টনারের যৌন উত্তেজনা

নিমেষেই বেড়ে যাবে। মানসিক ভাবে অনুভব করার পরেই এটা বাড়ানো সম্ভব।

সেনসেশান: যৌন মিলনের ক্ষেত্রে সিক্স সেনস একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সেক্ষেত্রে আপনি এবং আপনার পার্টনার উভয়েরই ষষ্ঠ ইন্দ্রিয়কে জাগ্রত করতে হবে। কারণ যৌন মিলনের সময়ে প্রচুর এনার্জীর প্রয়োজন হয়। এনার্জী লাভের জন্য ষষ্ঠ ইন্দ্রিয়কে জাগানো জরুরি।

সারেন্ডার: তৃতীয় চাবিকাঠিটা হল নিরাপত্তা। যৌন মিলনের সময় আপনি যদি নিশ্চিন্তে আপনার পার্টনারের কাছে নিজেকে সপে দিতে পারেন তাহলেই আপনার যৌন মিলন সফল হবে। এর জন্য পার্টনারের কাছে আপনি যে নিরাপদ রয়েছেন সেই মানসিক ভাবনাটা থাকা জরুরি।

রিফ্লেকশান: আপনি যদি প্রথম তিনটে নিয়ম পুরোপুরি পালন করেন তাহলে আপনি আপনার অভিজ্ঞতাতেই এর প্রতিবিম্বটা খুঁজে পাবেন। পুণরায় যৌন মিলনের আগ্রহ আপনার মনে জাগবে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় আমাদের দেশের ছেলেরা সেক্সের সময় মেয়েদের আনন্দ দেওয়ার চেয়ে তাদেরকে লোভনীয় খাদ্যের মত গপাগপ

গিলতেই বেশি পছন্দ করে। তাই এদেশের বহু মেয়ের কাছে (সবাই নয়) চরম যৌন সুখ পাওয়া যেন এক বহু আরাধ্য বস্তু। ছেলেদের এই রাক্ষুসে মনোভাবের কারনেই অনেকসময় দেখা যায় যে তারা তাদের **Relationship** টিকিয়ে রাখতে ব্যর্থ হয়। এমনকি এর ফলে বিয়ের মত অনেক বন্ধনও ধ্বংসের মুখে পড়ে যাচ্ছে, পরকীয়া প্রেমের সূত্রপাত ঘটছে। এর মূল কারনই হল সেক্স ও মেয়েদের যৌন ইচ্ছা-আকাঙ্খা সম্পর্কে ছেলেদের স্বচ্ছ ধারনার অভাব। বিদেশি ভাষায় এসব বিষয়ে অনেক বই পত্র থাকলেও বাংলায় তেমন নেই বললেই চলে। তাই কিছু বিদেশি বইয়ের সাহায্য নিয়ে ও নিজের অভিজ্ঞতা থেকে সেক্সের সময় ছেলেদের যে সকল ভুলের কারনে তাদের সঙ্গিনীর বিরাগভাজন হতে হয় তার কয়েকটি সংক্ষিপ্তাকারে তুলে ধরলাম। সময়ের অভাবে আপাতত এসকল ভুলের প্রতিকার ও সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন জানার বিষয় সম্পর্কে বিস্তারিত লিখতে পারলাম না। তবে লেখা সবার ভালো লাগলে ভবিষ্যতে সম্পুর্ন বাংলায় একটা সারগর্ভ সেক্স গাইড লেখার কথা চিন্তা করব।

১. প্রথমে চুমু না খাওয়াঃ সেক্সের শুরুতেই সঙ্গিনীকে আদরের সাথে চুমু না খেয়ে তার যৌন কাতর স্থানগুলোতে (স্তন, যোনি, নিতম্ব, নাভী ইত্যাদি) চলে গেলে তার ধারনা হতে পারে যে আপনি তাকে টাকা দিয়ে ভাড়া করে

দ্রুত সেই টাকা উসুল করার চেষ্টা করছেন। গভীরভাবে ভালোবাসার সাথে সঙ্গিনীকে চুমু খাওয়া দুজনের জন্যই প্রকৃতপক্ষে এক অসাধরন যৌনানন্দময় সেক্সের সূচনা করে।

২. দাড়ি না কামানোঃ অনেকেই দাড়ি না কামিয়ে সেক্স করেন, এই মনে করে যে আসল কাজ তো আমার হাত আর লিঙ্গের! কিন্ত যখন আপনার সঙ্গিনীকে চুমু খাবেন, তার স্তন চুষবেন, তার সারা দেহে জিহবা বুলাবেন এবং বিশেষ করে যখন তার যোনি চুষবেন তখন আপনার ধারালো খোচা খোচা দাড়ি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনার সঙ্গিনীকে আনন্দ নয় বরং অসস্তি ও ব্যথা দেবে। তাই সেক্সের আগে ভালোমত দাড়ি কামিয়ে নেয়া উচিত।

৩. প্রথম থেকেই জোরে জোরে স্তন টিপাঃ বেশীরভাগ সময়ই দেখা যায় ছেলেরা মেয়েটির স্তন হাতের কাছে পাওয়া মাত্রই এমনভাবে টিপা শুরু করে যেন ময়দা মাখাচ্ছে। কিছু **Extreme** মেয়ে এরকমটা পছন্দ করলেও বেশীরভাগ মেয়েই চূড়ান্ত উত্তেজিত হওয়ার আগে এরকম করাতে বেশ ব্যথা পায়। তাই প্রথমে নিজের উত্তেজনাকে একটু দাবিয়ে রেখে হলেও ধীরে ধীরে আদরের সাথে ওর স্তনে হাত বুলিয়ে বুলিয়ে টিপা শুরু করতে হবে। তবে মেয়েই যদি জোরে টিপতে বলে তবে সেক্ষেত্রে কোন সমস্যা নেই।

৪. স্তনের বোটায় কামড় দেয়াঃ কিছু ব্যতিক্রম ছাড়া প্রায় কোন মেয়েই সরাসরি তাদের স্তনের বোটায় কামড় খেতে পছন্দ করে না। ছেলেরা মনে করে এখানে কামড় দিলে তাকে বেশি বেশি উত্তেজিত করে তোলা যায়। হ্যা কথাটা আংশিক সত্যি। তবে এর সবচেয়ে ভালো উপায় হল। প্রথমে মুখের ভিতরে যতটুক পারা যায় স্তনটা পুরো বা আংশিক ভরে নিতে হবে তারপর হাল্কা করে দাত বুলানোর মত করে মুখ থেকে স্তনটা বের করতে করতে নিপলে আলতো ভাবে দুই দাঁতের ছোয়া লাগাতে হবে।

৫. আঙ্গুল দিয়ে স্তনের বোটা মোড়ানোঃ অনেক ছেলে এমনভাবে সঙ্গিনীর বোটা আঙ্গুল দিয়ে মোড়ায় যেন তারা রেডিও টিউন করছে। এটা ঠিক নয়। হতে পারে বোটা মেয়েদের স্তনের সবচেয়ে স্পর্শকাতর স্থান, কিন্তু শুধুই বোটায় এরকম করলে সেটা আনন্দদায়ক নয়, বরং কিছুটা যন্ত্রনাদায়ক **(Teasing)** । তাই একহাতের আঙ্গুলে বোটা নিয়ে খেলার সময় অন্য হাত দিয়ে সম্পুর্ন স্তনের উপরও নজর রাখতে হবে।

৬. সঙ্গিনীর দেহের অন্যান্য অঙ্গের দিকে মনোযোগ না দেয়াঃসেক্সের সময় ছেলেদের একটা কথা সবসময় মনে রাখতে হবে যে মেয়েদের স্তন, যোনি আর নিতম্ব এই তিনটিই তাদের একমাত্র যৌনকাতর স্থান নয়। ছেলেদের মূল যৌন কাতর অঙ্গ তাদের দেহের মাত্র কয়েকটি স্থানের মধ্যে সীমাবদ্ধ

থাকলেও মেয়েদের প্রায় পুরো দেহই স্পর্শকাতর (মেয়েদের দেহের কোন কোন অংশ গুলো বেশি যৌনকাতর তা আপাতত এই সংক্ষিপ্ত রচনায় আর ব্যাখ্যা করছি না।) ।তাই তার দেহের এমন একটি স্থানও যেন না থাকে যেখানে ছেলেটির ঠোটের বা হাতের স্পর্শ যায়নি।

৭. ছেলের হাত আটকে যাওয়াঃ সঙ্গিনী যদি আক্রমনাত্নক (Aggressive) সেক্স পছন্দ করে অথবা ছেলে নিজেই চরম উত্তেজিত হয়ে মেয়ের যোনি, স্তন ইত্যাদি স্পর্শ করার জন্য পাগলের মত হাতরাতে থাকে তবে মেয়েটির প্যান্টি বা ব্রা তে তার হাত আটকে যেতে পারে। ফলে বাধ্য হয়ে থেমে সেটা ছাড়ানোর চেষ্টা করতে গিয়ে যে রোমান্টিক যৌনতার একটা আবেশ (Mood) তৈরী হয়েছিল তা নস্ট হয়ে যেতে পারে। তাই বেশি Aggressive সেক্স শুরুর আগেই ব্রা-প্যন্টি খুলে নেওয়া ভালো।

৮. ভগাঙ্কুরে আক্রমনঃ অনেক ছেলেই মেয়ের যোনি চুষতে গিয়ে তার ভগাঙ্কুরে (clitoris) জোরে জোরে আঙ্গুল ঘষে বলতে গেলে আক্রমনই করে বসে। যারা জানেন না তাদের জন্য বলছি ভগাঙ্কুর হলো মেয়েদের সবচেয়ে যৌনকাতর স্থানগুলোর একটি। এর অবস্থান হল যোনির ফুটোর আশেপাশে যে পাতলা চামড়ার মত অংশ (labia) আছে তার উপরের দিকে, মেয়েদের প্রস্রাবের রাস্তার নিচে। মেয়েরা যৌনত্তেজিত হলে এই স্থানটি শক্ত

হয়ে একটু ফুলে যায় ফলে তা সহজেই দেখা যায়। এই স্থানটি চরম স্পর্শকাতর হলেও এতে জোরে জোরে আঙ্গুল ঘষা মেয়েদের জন্য পীড়াদায়ক। তাই প্রথম দিকে এতে একটু ধীরে ধীরে আঙ্গুল ঘষতে হবে।

৯. একটু থেমে বিশ্রাম নেওয়াঃ ছেলেরা যেমন চরম উত্তেজনার পথে সামান্য সময়ের জন্য থেমে গেলেও আবার সেই স্থান থেকেই শুরু করতে পারে, মেয়েদের পক্ষে এটা সম্ভব হয়না। তাদের উত্তেজিত হতে যথেষ্ট সময়ের প্রয়োজন। চরম উত্তেজিত হবার পথে হঠাৎ থেমে গেলে তারা আবার আগের অবস্থায় ফিরে যায়, ফলে আবার নতুন করে তাদের উত্তেজিত করে তুলতে হয়। তাই যত কষ্টই হোক মেয়েটির চরম উত্তেজনা না আসা পর্যন্ত তাকে আদর করা চালিয়ে যাওয়ার চেষ্ট করতে হবে।

১০. এলোমেলোভাবে সঙ্গিনীর কাপড়চোপড় খুলতে থাকাঃ অনেক ছেলেই অতিরিক্ত উত্তেজনায় যেনতেনভাবে তার সঙ্গিনীর কাপড় চোপড় খুলতে থাকে ফলে অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় যেমন ছেলেটি মেয়েটির গেঞ্জি খুলতে গেলে ওর হাতে আটকে যায় বা জিন্স খুলতে গেলে প্যান্টির সাথে আটকে যায়। এরকম হলে মেয়েটি একটি অস্বস্তিকর অবস্থায় পড়ে যায়। এমনিতেই নারীসুলভ লাজুকতায়, নিজের স্বামীর সামনেও নগ্ন হতে গিয়ে অনেক স্ত্রীর সামান্য লজ্জা লাগতে পারে, যা তার যৌনসুখের পথে বাধা হয়ে

দাড়ায়। এছাড়াও একটি ছেলে তার কাপড় খুলতে গিয়ে তাকে অর্ধনগ্ন করে আটকে গিয়েছে, এরকম বিব্রতকর পরিস্থিতিতে মেয়েরা পড়তে চায় না। তাই ছেলেদের অত্যন্ত যত্নের সাথে মেয়েটির কাপড় খুলে তাকে তার নগ্নতার লজ্জাকে কাটিয়ে উঠার সুজোগ দিতে হবে। তবে দুজনের সম্মতিতে উম্মাদ-মাতাল সেক্সের ব্যপার-স্যপার হলে অন্য কথা!

১১. মেয়ের অন্তর্বাস নিয়ে টানাটানি শুরু করাঃ সেক্সের সময় সঙ্গিনীর ব্রা-প্যান্টির উপর দিয়ে হাত বুলিয়ে দেওয়া এমনকি এর উপর দিয়ে চাটা মেয়েটির জন্য অত্যন্ত সেক্সী আনন্দদায়ক হলেও তার ব্রা-প্যান্টি নিয়ে টানাটানি করাটা নয়। এতে তার সংবেদনশীল স্থানগুলোতে ব্যথা লেগে পুরো সেক্সের মুডটাই নস্ট হয়ে যেতে পারে। তাই এক্ষেত্রে সাবধান!

১২. সঙ্গিনীর যোনির প্রতি অতিরিক্ত আসক্ত থাকাঃ অনেক ছেলে মেয়েদের যোনি চোষাটা ঘৃন্য মনে করলেও বেশির ভাগ ছেলেই একবার মুখ দিয়ে সেখানের স্বাদ অনুভব করার পর থেকে এর পরতি চরমভাবে আসক্ত হয়ে পড়ে। এমনকি যারা যোনি মুখ দেয়ও না তারাও অন্তত হাত দিয়ে হলেও মেয়েদের সবচাইতে গোপন স্থানটিকে বারবার আদর করার লোভ সামলাতে পারেন না। সেটা ঠিক আছে। কিন্তু অনেকেই এর প্রতি এতটাই আসক্ত হয়ে পড়ে যে দেখা যায়, তার সঙ্গিনীর যে যোনি ছাড়াও যৌনসংবেদী

প্রায় পুরো একটা দেহই রয়েছে সে কথা ভুলে যায়। তাই সেক্সের শুরুতেই এমনকি বেশিরভাগ সময়ই মুখ দিয়ে না হলে হাত দিয়ে ঘুরেফিরে যোনিটাকেই বেশি উত্তেজিত করার চেষ্টা করে। কিন্ত এর জন্য সঙ্গিনী পুরো সময়টাই অসহ্যবোধ করে কারন ছেলেদের মত শুধু লিঙ্গাতে সুখ পেয়েই তারা এত সহজে যৌনত্তেজিত হতে পারে না। মেয়েরা তাদের সারা দেহেই তার সঙ্গীর আদর পেতে চায়।

১৩. রুক্ষভাবে সঙ্গিনীর দেহে ম্যাসাজ করাঃ সেক্সের সময় সঙ্গিনীকে উত্তেজিত করে তোলার জন্য যে শৃঙ্গার (**Foreplay**) বা যৌন আদর করা হয় তার মধ্যে অন্যতম হল তার সারা দেহে ম্যাসাজ করে দেয়া। বিশেষ করে কর্মজীবী মেয়েদের সঙ্গীরা এই উপায়ে সারাদিন কাজ থেকে ফিরে ক্লান্ত অবসন্ন সঙ্গিনীর নিস্তেজ দেহকে এভাবে সেক্সের জন্য প্রস্তুত করে তুলতে পারেন (এ ব্যাপারে এখন বিস্তারিত কিছু বলছি না কারন, সেক্সুয়াল ম্যাসাজ করা নিয়ে একটা পুরো একটা বইই লিখে ফেলা যায়। তাই এখন নয়)। তবে নিজের উত্তেজনায় অনেক ছেলেই সঙ্গিনী ব্যাথা পাচ্ছে কিনা একথা চিন্তা না করেই জোরে জোরে রুক্ষভাবে ম্যাসাজ করতে থাকে। এরকম করাটা পরিহার করতে হবে।

১৪. মেয়ের আগেই নিজের কাপড় খুলতে শুরু করাঃ মেয়ে কোন কিছু করার আগেই কেউ তার কাপড় চোপড় খোলা শুরু করবেন না। মেয়ে যতক্ষন পর্যন্ত না উত্তেজিত হয়ে আপনার কাপড় খোলায় মনোযোগ না দেয় ততক্ষন পর্যন্ত নিজে কিছু করার দরকার নেই। মেয়ে যদি আপনার প্যান্টের বোতাম খুলতে চেষ্টা করে, শার্ট টেনে ধরে ইত্যাদি কাজগুলোই আপনার কাপড় খোলার জন্য মেয়েটির থেকে সংকেত বলে ধরে নিতে হবে।

১৫. প্রথম থেকেই জোরে জোরে মৈথুন করাঃ লিঙ্গে মেয়ের তপ্ত যোনির স্পর্শ সব ছেলের জন্যই পাগল করে দেওয়া এক স্পর্শ। বেশিরভাগই এ স্পর্শে উম্মাদের মত হয়ে গিয়ে যোনিতে লিং ঢুকার সাথে সাথেই এমনভাবে মৈথুন (থাপানো!!!) করতে থাকে যেন আজ আজই যোনি থেকে বাচ্চা বের করে ফেলবে। কিন্ত এভাবে শুরু করলে বেশ কিছু সমস্যা হয়। প্রথমত, এভাবে জোরে জোরে মৈথুন করলে মেয়েটির যোনি রসে টইটম্বুর হলেও যোনির ভিতরে, বিশেষ করে বেশি টাইট হলে, ছেলেটির লিঙ্গের অবস্থানের সাথে মেয়েটি অভ্যস্ত হয়ে উঠতে পারে না। ফলে তার যৌনসুখ অনেকখানি কমে যায়। এছাড়াও প্রথমে এভাবে জোরে জোরে শুরু করলে কি্ছুক্ষন এভাবে মৈথুন করেই ছেলেটি একটু হাপিয়ে যেতে পারে, তাই স্বভাবতই পরে সে আস্তে আস্তে মৈথুন করতে থাকে। কিন্ত মেয়েটি জোরে

মৈথুন করায় যে মজা পেয়ে যায়, পরবর্তীতে এ আস্তে আস্তে করায় তার তৃপ্তি কমে যায়। তার উপর যে সময়টিতে মেয়েটির অর্গাজম (চরম সুখ) সমাগত, সেই সময়েই মেয়েটি চায় আরো বেশি উগ্রভাবে তার সঙ্গীর থাপ খেতে। তাই প্রথমে আস্তে আস্তে শুরু করে তারপর মৈথুনের জোর বাড়াতে হবে।

১৬. শক্ত করে সঙ্গিনীর উপর চড়াও হওয়াঃ আশা করি ছেলেদেরকে মনে করিয়ে দিতে হবে না যে মেয়েদের দেহ তাদের চেয়ে হাল্কা ও নরম? তাই **Missionary** স্টাইলে মেয়েটির উপরে উঠে সেক্স করার সময় নিজের দুই পায়ের উপর ভালোমত ভর দিয়ে মৈথুন করতে হবে। আপনার শক্ত দেহের জোর চাপ সঙ্গিনীর উপর পড়লে সে সেক্সটা উপভোগ করতে পারবে কিনা তা বলাই বাহুল্য।

১৭. দ্রুত বীর্যপাত করাঃ ছেলেদের সবচেয়ে বড় ভয়। সবার পক্ষে অবশ্য দ্রুত বীর্য পাত নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব নয়। অনেকেরই এতটাই দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায় যে তারা তাদের যৌনসঙ্গিনীকে ঠিকমত আনন্দই দিতে পারেন না, এমনকি নিজেরাও আনন্দ থেকে বঞ্চিত হন। দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা দূর করার নানা পদ্ধতি আছে আপাতত তা উল্লেখ করলাম না। তবে যাদের এ সমস্যা হয় তারা এর জন্য সাময়িকভাবে এক কাজ করতে পারেন। সেক্সের আগে

অন্তত একবার হস্তমৈথুন করে নেবেন, তারপর সেক্সের শুরুতে সঙ্গিনীকে আদর (**Foreplay**) করার সময় তার যোনি চুষা ও তাতে আঙ্গুল ঢুকানো ছাড়া বাকি প্রায় সব কিছুই করবেন। আর ওকে আপনার লিঙ্গ চুষতে দেবেন না। ওকে পর্যাপ্ত উত্তেজিত করে যোনিতে লিঙ্গ ঢুকিয়ে থাপ দেয়া শুরু করবেন। যখনি মনে হবে আপনার বীর্যপাত হতে যাচ্ছে, আপনার লিঙ্গ যোনি থেকে বের করে আনবেন। তারপর নিচু হয়ে ওর যোনি চুষতে চুষতে সেখানে দুই আঙ্গুল ঢুকিয়ে আবার বের করতে থাকবেন। আপনার লিঙ্গ সামান্য শিথিল হয়ে এলে আবার উঠে ওকে থাপাতে থাকবেন, তারপর বীর্যপাতের সময় হলে আবার বের করে ওর যোনিতে নেমে যাবেন। এভাবে যতক্ষন সম্ভব চালিয়ে যাবেন। দেখবেন আপনার সঙ্গিনীও মজা পাবে আর আপনারও টাইম একটু হলেও বাড়বে।

১৮. বেশি বিলম্বে বীর্যপাতঃ এটা আবার দ্রুত বীর্যপাতের বিপরীত সমস্যা। অনেকেই আছেন যারা একনাগারে অনেক্ষন ধরে সঙ্গিনীর যোনিতে মৈথুন করে যেতে পারেন, যদিও এদের সংখ্যা খুব বেশি নয়। মেয়েরা অবশ্য এরকটাই পছন্দ করে। কিন্তু অনেকসময় দেখা যায় যে ছেলেটির বীর্যপাত হতে এত বেশি দেরী হয় যে মেয়েটি অধৈর্য হয়ে পড়ে। তাই বীর্যপাত হতে

দেরী হলে শুধুই ষাঁড়ের মত সঙ্গিনীকে থাপিয়ে যাবেন না। ফাকে ফাকে ওর স্তন চুষুন, চুমু খান এবং বিশেষকরে পজিশন পরিবর্তন করুন।

১৯. সঙ্গিনীকে জিজ্ঞাসা করা তার অর্গাজম হয়েছে কিনাঃ কতিপয় বোকা এই কাজটা করে থাকে। বেশিরভাগ মেয়েরই অর্গাজম হলে শীৎকার করে উঠে। আর না করলেও তার দেহের ভঙ্গিমাতেই এটা বুঝে নিতে হবে। তাকে এটা জিজ্ঞাসা করা চূড়ান্ত বোকামী।

২০. ঘেন্নার সাথে যোনি চুষতে যাওয়াঃ আমাদের দেশে অনেক ছেলেই মেয়েদের যোনি চুষতে চায় না। অনেক সময় স্ত্রী বা গার্লফ্রেন্ডের অনুরোধে বহুকষ্টে যোনিতে মুখ দিলেও তা কোনমতে ঘেন্নার সাথে হাল্কা পাতলা চুষে। এমনটি কখনোই কর যাবে না। এভাবে হাল্কা করে চুষতে গেলে সঙ্গিনী সে স্পর্শ সঠিকভাবে পাওয়ার জন্য আরো উতলা হয়ে উঠে। ফলে সে স্বাদ পাওয়ার জন্য সে অন্যপুরুষের স্মরনাপন্ন হতে পারে। তাই একাজটা মনোযোগ দিয়ে করতে হবে। আপনার ভালোবাসার মানুষের সবকিছুই তো ভালো লাগতে হবে তাইনা? এজন্য ওকে পরিছন্ন থাকতে বললে সে মাইন্ড করবে বলে মনে হয়না। তাছাড়া ও যদি আপনার লিঙ্গ চুষতে অনিচ্ছুক থাকে তাহলে দেখবেন আপনার যোনি চুষার প্রতিদানে ওও একসময় নিজে থেকেই আপনার লিঙ্গ চুষতে চাবে।

২১. সঙ্গিনীর মাথা নিচের দিকে চেপে ধরাঃ সঙ্গিনী যদি **Aggressive** হয়ে ছেলের দেহে আদর করতে থাকে। যেমন, ছেলের বুকে জিহবা দিয়ে চেটে দিতে থাকে তবে তারা অনেক সময় মেয়েটির মাথা ঠেলে নিচে তার লিঙ্গের কাছে নিয়ে যেতে চায়। এরমকমটা করা যাবে না। কারন মেয়ে যখন **Aggressive** মুড এ থাকবে তখন সেই চাবে আপনাকে **Control** করে আনন্দ দিতে।

২২. বীর্যপাতের পূর্বে সঙ্গিনীকে সতর্ক না করাঃ যখন যোনির ভেতরে কনডমবিহীন লিঙ্গ থাকবে, তখন বীর্যপাতের পূর্বে কেন সঙ্গিনীকে সতর্ক করতে হবে তা আশা করি বলে দিতে হবে না। কারন আপনার সঙ্গিনী বার্থকন্ট্রোলে নাও থাকতে পারে। আর ও যখন আপনার লিঙ্গ চুষবে, বিশেষ করে প্রথমবার, তখন অবশ্যই ওকে সাবধান করতে হবে। কারন বীর্যপাতের স্বাদ ও গন্ধ অনেকটা সমুদ্রের নোনা পানির সাথে ডিমের সাদা অংশের মিশ্রনের মত; অনেক মেয়ের তা ভালো নাও লাগতে পারে। তাই এক্ষেত্রে সাবধান।

২৩. সঙ্গিনী লিঙ্গ চুষার সময় নড়াচড়া করাঃ সঙ্গিনী লিঙ্গ চুষার সময় নড়াচড়া করলে এটা তার জন্য যথেষ্ট বিরক্তির কারন হয়ে দাঁড়ায়। ওই যা করার করবে, আপনি নিজে থেকে আপনার লিঙ্গ ওর মুখে ঠেলে দিতে

যাবেন না। ওর মাথা চেপেও ধরা যাবে না। মেয়েকে লিঙ্গ চুষতে দেওয়ার সময় সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে শুয়ে থাকা, বা বিছানার কিনারায় বসে থাকা, দাঁড়ানো নয়।

২৪. Porn video থেকে কিছু শেখার চেষ্টা করাঃ মনে রাখবেন পর্ন ভিডিওতে যা দেখান হয় তার সবই সত্য নয়। বেশিরভাগ পর্ন ভিডিওতে যেসব মেয়েরা পারফর্ম করে তারা সবাই সোজা বাংলায় ‍াগি টাইপের। তাই তারা তাদের মুখের উপর ছেলেদের বীর্য ফালানো, বীর্য খেতে, পিছনদিয়ে (নিতম্বের ফুটো) ছেলেদের লিঙ্গ ঢোকানো ইত্যাদি পছন্দ করা দেখে কেউ বিভ্রান্ত হতে যাবেন না। বাস্তবের চিত্র অনেকাংশেই ভিন্ন। এক্ষেত্রে আপনার সঙ্গিনীর সাথে খোলামেলা হলেই তার পছন্দ অপছন্দ পরিস্কার হয়ে যাবে।

২৫. অনেক্ষন ধরে মেয়েকে উপরে রেখে মৈথুন করতে দেয়া স্বভাবতই মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় দূর্বল তাই তাকে অনেক্ষন ধরে উপরে থেকে আপনাকে থাপ দিতে দেওয়া উচিত নয়। এতে সে ক্লান্ত হয়ে পড়বে। তাছাড়াও ও যখন আপনার উপরে থাকবে তখন আপনিও নিস্তেজ হয়ে পড়ে থাকবেন না যেন ওর স্তন গুলো টিপে দিন, আদর করুন, মাঝেমাঝে ওর মুখখানি টেনে এনে চুমু খান যেন ও একঘেয়ে হয়ে না পড়ে।

২৬. সঙ্গিনীর অনিচ্ছায় পিছন দিয়ে ঢুকানোঃ এই ভুলটুকু কোনমতেই করবেন না। ছেলেদের পিছনের ফুটোয় কিছু ঢুকালে তার সাহায্যে তার প্রস্টেট গ্রন্থি নামক এক অঙ্গে আনন্দ দেয়া যায়, একে ছেলেদের একপ্রকার অর্গাজম বলে (বিস্তারিত পরে)। কিন্তু মেয়েদের প্রস্টেট গ্রন্থিই নেই। তাই তাদের জন্য পিছন দিয়ে লিঙ্গ ঢুকানো খুব সুখকর অভিজ্ঞতা নয়। তাই শুধুমাত্র সঙ্গিনী চাইলেই এটা করতে হবে।

২৭. ছবি তোলাঃ আহা! এতক্ষনে আসল কথায় এলাম। বিভিন্ন সাইটে বাংলাদেশের যেসব পর্ন দেখা যায় তার ৯০% হল গোপন ক্যামেরায় তোলা। তবে আমি যারা গোপন ক্যামেরায় এভাবে ছবি তুলে তাদের মানা করতে যাবো না, কারন জানি কোন লাভ নাই, তারা এমনটি করবেই। তবে অনেক ছেলে আছে যারা সঙ্গিনীকে দেখিয়েই ছবি তুলে বা ভিডিও করে। এরকম অবস্থায় আপনার সঙ্গিনী যদি নেহায়েত একটা াগি না হয় তবে তাকে ছবি তুলতে দেওয়ার অনুরোধ করতে যাবেন না। কারন “তোমার একটা ছবি তুলি?” এই কথা ওকে বললে তার কানে এই কথাটাও বাজবে, “......আমার বন্ধুদের দেখানোর জন্য বা সাইটে পোস্ট করার জন্য”

২৮. গৎবাধা সেক্সঃ অনেকছেলেই যতবার সঙ্গিনীর সাথে মিলিত হয় তারা একই রকম ভাবে সেক্স করে এর মজাটাই নস্ট করে ফেলে। তাই কিছুদিন পরপরই নতুন কিছু চেষ্টা

করতে হবে। যেমন নতুন নতুন পজিশনে সেক্স করা, সঙ্গিনীর স্তনে চকলেট মাখিয়ে চোষা, জিহবা দিয়ে ওর পিঠে ড্রইং করার চেষ্টা ইত্যাদি।

২৯. সঙ্গিনীর জন্য কষ্টকর পজিশনে সেক্স করাঃ এমনকোন পজিশনে সেক্স করতে যাবেন না যা সঙ্গিনীর জন্য কষ্টকর হয়ে উঠে।

৩০. এলোমেলো ভাবে লাভ বাইটস দেওয়া সেক্সের সময় মেয়েরা হাল্কা পাতলা কামড় খেতে পছন্দ করে। লাভ বাইট মানে শুধু কামড়ই নয়। চামড়ার কোন স্থানে বেশ কিছুক্ষন ধরে একনাগারে চুষতে থাকলে, সেখানে গাঢ় লাল একটা দাগ পড়ে যায়, ওটাকেই লাভ বাইটস বলে। বিশেষ করে যারা ফর্সা তাদের এই দাগটা বেশি ফুটে থাকে। এই দাগ প্রায় একদিন ধরে ফুটে থাকে। তাই এমনকোন যায়গায় এভাবে চুষবেন না যেখানে এই দাগ স্পষ্ট দেখা যায়। যেমন, গলা, গাল ইত্যাদি। কারন এই দাগ মেয়েটির জন্য পরে লজ্জার কারন হবে।

৩১. সঙ্গিনীর অর্গাজমের কেয়ার না করাঃ আপনার অর্গাজম যদি আপনার সঙ্গিনীর আগেই হয়ে যায় তবুও তার যোনি চুষে, আঙ্গুল ঢুকিয়ে যেকোনভাবে হোক তারও অর্গাজম করিয়ে দিতে হবে।

৩২. বীর্যপাত করেই সঙ্গিনীর কাছ থেকে সরে যাওয়াঃ এই ভুলটা আমাদের দেশের ৮০% ছেলেরাই করে থাকে। ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই অর্গাজম যদি একসাথেও হয় তবুও মেয়েরা চায় সেক্স শেষ হলে ছেলেরা আরো কিছুক্ষন তাকে আদর করুক। তাই বীর্যপাত করেও সঙ্গিনীকে বেশ কিছুক্ষন সময় দিতে হবে।

৩৩. খিস্তিপাত করাঃ অনেকেই আছেন সেক্সের সময় নানা খিস্তিপাত তথা বাজে কথা বলতে থাকেন। এ ব্যপারে একটু সাবধান থাকবেন। আপনার সঙ্গী যদি চায় তবেই খিস্তিপাত করবেন। অনেক মেয়ে সেক্সের সময় খিস্তিপাত সহ্য করতে পারে না, তাদের মজার অর্ধেকটাই এতে নস্ট হয়ে যায়। তাই সঙ্গিনী না চাইলে এ অভ্যাস দূর করার চেষ্টা করতে হবে।

নারী যৌন তৃপ্তি লাভের ১০টি লক্ষণ নিম্নে দেয়া হলঃ

১) দেহ নুইয়ে পড়ে।

২) সারাটা দেহে যেন অবসান আসে।

৩) দ্রুত হৃদস্পন্দন হতে থাকে।

৪) আবেশে চোখ বুজে থাকে।

৫) যোনি থেকে রসস্রাব ক্রমাগত নির্গত হয়।

৬) নারীর সারা দেহে পুনঃপুনঃ শিহরণ হতে থাকে।

৭) ধীরে ধীরে গোঁ গোঁ বা প্রাণীর অনুরূপ শব্দ বের হতে পারে।

৮) সে পুরুষকে জোর করে বুকে চেপে ধরে রাখতে পারে।

৯) সারা শরীর কাঁপা দিয়ে উঠতে পারে।

১০) সব শেষে অনেকে জোরে জোরে হাসে আবার অনেকে মুচকি হাসি দিতে দিতে চোখ বুজে ঘুমিয়ে পরে।

যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি করুন নিজেই জাদুকরি ট্রিক্স জেনে নিন - না পরলে আপনি মিস করবেন - গুরুত্বপূর্ণ পোস্ট।

একটা কথা আছে অযথা বাড়তি খরচ কেন করবেন ? হুম তাই যদি আপনি আপনার হাতের কাছেই যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধির জাদু জানতে পারেন তাহলে কেন ডাক্তার বা কেন যৌন উত্তেজক ঔষুধ নিবেন।

আজ আপনাদের একটি জাদু শিখাব যার মাধ্যমে আপনার যৌন ক্ষমতা বাড়বে আমি ১০০% গ্যারান্টি দিচ্ছে। এই জাদু শিখলে আপনার, শুক্র স্বল্পতা দূর হবে, দ্রুত বীর্যপাত রোধ হবে এ ছাড়াও অনেক উপকার পাবেন।

ভাই শুধু ডাক্তার আর যৌন উত্তেজক ঔষুধের উপর নিভরতা কমান এবং মন দিন নিজের দৈনিন্দিন খাবারের উপরে। কেন না একমাত্র পুষ্টিকর খাবারই আপনাকে দিতে পারে পারফেক্ট যৌন ক্ষমতা যেমন **http://bit.ly/1qA2Qui** । যেসকল পুরুষের যৌন সক্ষমতা কম তারা নিচের জাদুকরি পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন। রসুন এবং পেঁয়াজ এই দুইটি মশলা আপনাকে দিতে পারে জাদুকরি যৌন ক্ষমতা।

রসুন:

মসলা হিসেবে রসুন আমাদের সকলের কাছেই পরিচিত। ডাক্তারী ভাষায় রসুনকে বলা হয় গরীবের পেনিসিলিন। এটি অ্যান্টিসেপ্টিক এবং **immune booster** হিসাবে কাজ করে। যৌন অক্ষমতার ক্ষেত্রে রসুন খুবই কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। বিশেষ কোনো রোগের কারণে বা দুর্ঘটনার কারণে যৌন ক্ষমতা হারিয়ে গেলে রসুনের মাধ্যমে তা পুণরায় ফিরে পাওয়া যায়।

প্রতিদিন দুই থেকে তিন কোয়া রসুন কাঁচা অবস্থায় চিবিয়ে খেলে হারানো যৌন অক্ষমতা ফিরে পাওয়া যায়। যারা খালি কাঁচা রুসন খেতে পারেন না তারা গমের আটার তৈরি রুটির সাথেও কাঁচা রসুন মিশিয়ে খেতে পারেন। এতে শরীরে স্পার্ম তৈরির মাত্রা বেড়ে যায় এবং সুস্থ স্পার্ম তৈরিতে এটি সাহায্য করে থাকে।

পেঁয়াজ:

আমরা অনেকেই জানি পেঁয়াজ খেলে শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়।সহজলভ্য এই মসলাটি কাম উত্তেজক ও কামনা বৃদ্ধিকারী হিসাবে অনেক দিন ধরেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে। তবে এর ব্যবহার বিধি সম্পর্কে এখন সুস্পষ্ট তেমনকিছু জানা সম্ভব হয়নি। তবে বিশেষজ্ঞদের মতে, সাদা পেঁয়াজ বাটা মাখনের সাথে ভেজে মধুর সাথে মিশিয়ে খেলে উপকার

পাওয়া যায়। উল্লেখ্য, এটি খাওয়ার আগে দুই থেকে আড়াই ঘন্টা পর্যন্ত কোনো কিছু খাওয়া যাবে না।

এটি খেলে দ্রুত বীর্যপাত, ঘুমের মধ্যে ধাতুপতন প্রভৃতি সমস্যার সমাধান হয়। এছাড়াও পেঁয়াসের রসের সাথে কালো খোসা সহ বিউলির ডালের গুড়া সাত দিন ভিজিয়ে রেখে রোদে শুকিয়ে সেটি নিয়মিত খেলে কাম-উত্তেজনা বজায় থাকে এবং শারীরিক মিলনকালীন সুদৃঢ়তা বজায় থাকে।

****

যৌন বিষয় কিছু প্রশ্নের উত্তর - অনেকে আমাদের এই ধরণের প্রশ্ন মেসেজে করে থাকেন তাদের জন্য।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ কতটা চওড়া হওয়া উচিত?

উত্তরঃ এ বিষয়টি নিয়ে বিশেষ কোনো গবেষণা হয়নি। ফলে লিঙ্গের পরিধি কতটা হলে স্বাভাবিক তা বলা হয়নি কোথাও। যেহেতু লিঙ্গের পরিধির মাপ সঠিক হয় না এবং লিঙ্গের বিভিন্ন স্থানে এর মাপ বিভিন্ন রকম তাই এ নিয়ে যা কিছু বলা হয়েছে তা বিশ্বাসযোগ্য নয়.

প্রশ্নঃ- নারীর চরমপুলক কি পুরুষের চেয়ে বেশি দিন স্থায়ী থাকে।

উত্তরঃ- মূলত নারীর যৌন অনুভূতি পুরুষের চেয়ে বেশিদিন থাকে। সেই করণে চরমপুলকও থাকে বেশি সময়। পাশ্চাত্যের সাম্প্রতিক গবেষণা রিপোর্টে বলা হয়েছে নারীর চরমপুলক পুরুষের চেয়ে অন্তত বছর পাঁচেক বেশি স্থায়ী হয়।

প্রশ্নঃ- আমার যৌন ইচ্ছা বাড়ানোর জন্য কি করতে পারি?

উত্তরঃ- অল্পতেই দুশ্চিন্তা আমাদের দেশের রোগীদের একটা স্বভাব। আপনি কি করে বুঝলেন আপনার যৌন ইচ্ছা কম। স্ত্রীর সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। যৌন সাহিত্য পড়ু ন। তবে অবশ্যই একা নয় স্ত্রীকে সাথে নিয়ে। এতে করে উত্তেজনা বাড়বে। সমস্যার শুরুতেই ওষুধ খেতে চাইবেন না। এটি স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর নয়। চেষ্টা করুন সুখী হন।

প্রশ্নঃ আমি যখন হস্তমৈথুন করি তখন বীর্য গড়িয়ে গড়িয়ে বের হয়। ৪-৫ ফোঁটা বের হয়। এটা কি কোনো সমস্যা?

উত্তরঃ এভাবে বীর্যপাত অস্বাভাবিক কিছু নয়। তবে যদি মনে হয় লিঙ্গে কোথাও বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে সে ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখানো ভালো। বীর্যের পরিমাণ

বিভিন্ন রকম হয়, সাধারণত এটা ১ চা চামচের মতো। তবে কারো কারো এর বেশি বা কম থাকতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ২২ বছর। আমি যৌনসঙ্গম করিনি এর আগে। তবে বর্তমানে সঙ্গম করার পর আমার লিঙ্গ খুব ছোট হয়ে যায়। লিঙ্গ বড় ও দীর্ঘ করার জন্য কোনো রকম ব্যায়াম আছে কি না। আমি কোনো ওষুধ বা পিল ব্যবহার করতে চাই না।

উত্তরঃ ভয় পাবেন না। যৌনসঙ্গমে লিঙ্গ ছোট হয়না। এটা মনের ভুল। দুশ্চিন্তা এর প্রধান কারন। এর জন্য কোনো ওষুধ বা পিল প্রয়োজন নেই।