

কামরস গুপ্ত

দ্বিতীয় খন্ড

২



নীল পায়রা

কামরস গুপ্ত

দ্বিতীয় খন্ড



[এই বই টি শুধু মাত্র ১৮+ দের জন্য]

কামরস গুপ্ত

দ্বিতীয় খন্ড

নীল পায়রা

প্রথম প্রকাশ

আগস্ট ২০২৪

স্বত্ব

নীল পায়রা পাবলিকেশন

প্রকাশক

নীল পায়রা শপ

ঢাকা

ফোন: ০৯৬৩৮৪৩৩৪৬৪

মূল্য

দুইশত টাকা

সূচিপত্র

- পারম্ব
- লিঙ্গ
 - লিঙ্গ কীভাবে মোটা করবেন
- সেক্স পজিশন (আসন)
 - হট সিট সেক্স পজিশন
 - এলিফেন্ট সেক্স পজিশন
 - বাটারফ্লাই পোজিশন
 - ঈগল সেক্স পজিশন
 - হাঁটু গেড়ে সেক্স পজিশন
 - লেজি ডগ সেক্স পজিশন
 - কাঁধের উপরে পা
 - স্পুনিং, উইথ হার লেগ আপ
 - লন্ডন ব্রিজ সেক্স পজিশন

- দ্যা পারফিউমড গার্ডেন
- দ্য হামিংবার্ড
- অর্গাজম
 - আমাদের টাগটি
 - নারীর অর্গাজম প্রকারভেদ
 - নারীর একাধিক অর্গাজম
 - নারীর সেক্স টাইম কমানোর উপায়
- মন নিয়ন্ত্রণ
- সন্তান ধারণ
- পরিশেষ

পারস্তু

মানব যৌনতা হল মানুষের কামোদ্দীপক অভিজ্ঞতা এবং সাড়াপ্রদানের ক্ষমতা। কোন ব্যক্তির যৌন অভিমুখিতা অন্য ব্যক্তির প্রতি তার যৌন আগ্রহ ও আকর্ষণকে প্রভাবিত করতে পারে। বিভিন্ন পন্থায় যৌনতা প্রকাশ বা উপভোগ করা যায়; যার মধ্যে চিন্তা, কল্পনা, কামনা, বিশ্বাস, দৃষ্টিকোণ, মূল্যবোধ, আচরণ, প্রথা ও সম্পর্ক অন্তর্গত। এই বিষয়গুলো তাদের জৈবিক, আবেগীয়, সামাজিক অথবা আধ্যাত্মিক বৈশিষ্ট্যকে তুলে ধরে। যৌনতার জৈবিক এবং দৈহিক বৈশিষ্ট্য ব্যাপকভাবে মানব প্রজনন প্রক্রিয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত, যার অন্তর্গত হল মানব যৌনতার সাড়াদান চক্র এবং মৌলিক জৈব তাড়না যা সকল প্রজাতির মধ্যেই বিদ্যমান থাকে। যৌনতার দৈহিক এবং আবেগীয় বৈশিষ্ট্যের মূল বিষয়বস্তু হল বিভিন্ন ব্যক্তির মাঝে বন্ধন যা গভীর অনুভূতি অথবা প্রেম, বিশ্বাস এবং পরিচর্যার দৈহিক বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে প্রদর্শিত হয়। সামাজিক বৈশিষ্ট্যগুলো কোন ব্যক্তির যৌনতার উপর মানব সমাজের প্রতিক্রিয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত, অপরদিকে

আধ্যাত্মিকতা কোন ব্যক্তির সঙ্গে অন্যান্য মানুষের আধ্যাত্মিক সংযোগ নিয়ে আলোচনা করে। এছাড়াও যৌনতা জীবনের সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক, আইনগত, দার্শনিক, নৈতিক, নীতিশাস্ত্রীয় এবং ধর্মীয় বৈশিষ্ট্যের দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং এগুলোকে প্রভাবিতও করে।



সাধারণত কোন ব্যক্তি বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছালে যৌন কর্মকাণ্ডের প্রতি তার আগ্রহ বৃদ্ধি পায়। কোন ব্যক্তির যৌন অভিমুখিতা এবং যৌন আচরণের ভিত্তি কি তা নিয়ে মতভেদ রয়েছে। কেউ কেউ দাবি করেন যৌনতা জিন কর্তৃক নির্ধারিত, আবার কেউ কেউ বিশ্বাস করেন এটি পরিবেশের দ্বারা পরিবেষ্টিত, এবং বাকিরা বলেন যে পূর্বোক্ত উভয় কারণই ব্যক্তির যৌন অভিমুখিতা গঠনে পারস্পারিকভাবে অবদান রাখে। উক্ত প্রসঙ্গ

এভাবে প্রকৃতি বনাম প্রতিপালন বিতর্কে মোড় নেয়। প্রথম দৃষ্টিকোণ অনুযায়ী, অনেকে দাবি করে মানুষ তার বৈশিষ্ট্য জন্মগতভাবে ধারণ করে যা তাদের তাড়না ও প্রবৃত্তি হতে বোঝা যায়, দ্বিতীয় দৃষ্টিকোণ অনুযায়ী, অনেকে দাবি করেন কোন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য তার বৃদ্ধি ও প্রতিপালন অনুযায়ী জীবনভর পরিবর্তিত হতে থাকে, যা সামাজিক মূল্যবোধ এবং গঠনমূলক পরিচয়ের মাধ্যমে বোঝা যায়।



জেনেটিক পার্থক্যের কারণে ব্যক্তিভেদে বৈশিষ্ট্যের পার্থক্য হয় কিনা তা জেনেটিক গবেষণা করে বোঝার চেষ্টা করা হয়। মানব যৌনতায় মানব ক্রোমোজোমের উপর গবেষণা করে পাওয়া গেছে যে, "মোট মানব জনসংখ্যার ১০% এর

ক্রোমোজোমের এমন পার্থক্য রয়েছে যা এক্সএক্স-নারী কিংবা এক্সওয়াই-পুরুষ শ্রেণীর সঙ্গে সম্পূর্ণরূপে মেলে না।"

"মানব সঙ্গী নির্বাচন, প্রজনন ও প্রাজননিক কৌশল, এবং সামাজিক শিক্ষালাভ তত্ত্বের" বিবর্তনীয় দৃষ্টিকোণ যৌনতার বিভিন্ন ব্যাখ্যা প্রদান করে থাকে। যৌনতার সামাজিক-সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলো ঐতিহাসিক পরিবর্তন এবং ধর্মীয় বিশ্বাসের দ্বারা পরিচালিত হয়। উদাহরণস্বরূপ বিবাহের মাধ্যমে যৌন আনন্দের ইচ্ছা দৃষ্টিভঙ্গি এবং যৌন আনন্দকে পরিত্যাগ করার ব্যাপারে অন্যান্য ধর্মের কিছু দৃষ্টিভঙ্গি উল্লেখযোগ্য। কিছু সংস্কৃতিকে আবার যৌনতার ব্যাপারে নিপীড়নমূলক হিসেবে বর্ণনা করা হয়। যৌনতা গবেষণার ক্ষেত্রে বিভিন্ন সামাজিক দলের মানবীয় পরিচয়, যৌনবাহিত রোগ এবং জন্মনিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াও অন্তর্ভুক্ত থাকে।

লিঙ্গ



লিঙ্গ কোন হাডিড না, কোনো পেশীও (মাসল) না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস (কোষ গুচ্ছ)। রক্ত ঢুকে বড় হয়, শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে যায়।

তাই রক্ত ও রক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখবিসুখের কারণে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে। যেহেতু এটা কোনো পেশী না, 'অতএব কোনো ব্যায়াম করে করে যে পেশী মোটা করবেন, সেটাও সম্ভব না।

আরেকটা বিষয় হল, ছেলেদের প্রস্রাব ও বীর্যপাতের ছিদ্র বা রাস্তা একটাই। ফলে স্থানটি পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন। কেননা ভিতরে থাকা প্রস্রাব জীবাণুশূন্য (sterile) হলেও যখন

বাইরের সাথে সংযোগ হয়, তখন তা ব্যাকটেরিয়ার আবাদী। এজন্য প্রস্রাব মূত্রনালীতে রয়ে যাবার সব সম্ভাবনাকে দূর করা উচিত। প্রস্রাবের পর টিস্যু ব্যবহার করে ভিতরে রয়ে যাওয়া প্রস্রাবের ফোঁটাগুলো এর চোষণক্ষমতার দ্বারা পুরো নিষ্কাশন করা যায়। নয়তো যেটা হবে, বাইরের সংযোগের ফলে এই রয়ে যাওয়া প্রস্রাবে জীবাণু সংখ্যা বাড়াবে। আপনার নিজেরও ইনফেকশনের সম্ভাবনা বাড়বে (urethritis), সাথে স্ত্রীর যোনিপথে সংক্রমণ ঘটবে (PID, vaginitis, vaginosis)। আবার এই জায়গা স্যাঁতসেঁতে থাকে বলে ছত্রাক ইনফেকশনের জন্য খুব ভালো, যোনির মাধ্যম স্ত্রীদেরও সংক্রমিত করতে পারে। টাইট জাঙ্গিয়া বা প্যান্ট পরিহার করে লুজ কাপড় পরা, বাসায় থাকাকালে লুঙ্গি ইত্যাদি (breathable) পরা উত্তম। যৌনকেশ ঘন ঘন কেটে রাখা বাঞ্ছনীয়। জুমআর দিনের সূন্যাতগুলোর মধ্যে এটাও একটা, প্রতি শুক্রবার যৌনকেশ শেভ সর্বোত্তম। আর কোনোভাবেই যেন ৪০ দিন ক্রস না হয়। ছত্রাক ইনফেকশনের জন্য খুব ভালো, যোনির মাধ্যম স্ত্রীদেরও সংক্রমিত করতে পারে। টাইট জাঙ্গিয়া বা প্যান্ট পরিহার করে লুজ কাপড় পরা, বাসায়

থাকাকালে লুঙ্গি ইত্যাদি (breathable) পরা উত্তম। যৌনকেশ ঘন ঘন কেটে রাখা বাঞ্ছনীয়। জুমআর দিনের সুন্নাতগুলোর মধ্যে এটাও একটা, প্রতি শুক্রবার যৌনকেশ শেভ সর্বোত্তম। আর কোনোভাবেই যেন ৪০ দিন ক্রস না হয়।

লিঙ্গ কীভাবে মোটা করবেন

অনেকের মনে একটি সাধারণ ধারণা রয়েছে যে আরামদায়ক যৌনসঙ্গমের জন্যে এবং আপনার সঙ্গীর আত্মতৃষ্টির জন্যে নিজের লিঙ্গের ব্যাপারে সচেতন থাকা দরকার।



আপনি যদি বর্তমান সময়ের কথা বলেন, বিশেষত পুরুষদের মধ্যে লিঙ্গের আকার সম্পর্কে ভীষণ কৌতূহল থাকে কারণ সে যৌনসঙ্গমের সময়ে তার সঙ্গীকে চরম আনন্দদান করতে চায়। যাইহোক, এটি লিঙ্গের আকারের অপর নির্ভর করে না বরং নির্ভর করে আপনার 'সেক্স ড্রাইভ'-এর উপর। গবেষকরা বিশ্বাস করেন যে মহিলাদের যৌন পরিতোষের জন্য পুরুষদের জি-স্পটটিকে গরম করা জরুরি। মহিলাদের জি-স্পট যোনির মধ্যেই অবস্থিত। এটি এমন একটি জায়গা যা মহিলাদের উত্তেজিত করার জন্যে সেরা জায়গা বলে মনে করা হয়। এই ক্ষেত্রে, অনেক পুরুষ প্রশ্ন করেন যে নারীদের জি-স্পটকে উত্তেজিত করার জন্যে তারা কি করবেন। অনেক পুরুষ বিশ্বাস করেন যে যাদের লিঙ্গ যত বেশি বড়, তারা তত সহজে জি-স্পটকে গরম করতে পারেন। যদিও এই সম্পর্কে কোনও সঠিক তথ্য পাওয়া যায়নি তবে আপনার লিঙ্গ কীভাবে বড় করবেন, এ বিষয়ে নিচের নিবন্ধে বিস্তারিতভাবে লেখা রয়েছে।

যদি আপনি ইন্টারনেটে এ'রকম কিছু খুঁজতে যান , তবে আপনি অনেকগুলি নিবন্ধ এবং ভিডিও পাবেন যা আপনাকে আপনার লিঙ্গ বড় করার অনেক উপায় বলে দেবে। কিন্তু মনে রাখবেন সেগুলো সত্যি নয়। এই ধরনের বিভ্রান্তিকর দাবির দ্বারা অনেক মানুষ প্রতারিত হয়। যদি আমরা মানব জাতির কথা ধরি, পৃথিবীর বিভিন্ন জায়গায় জেনেটিক কারণে, মানুষের দৈর্ঘ্য, ভাষা, রঙ, খাদ্যাভ্যাস, শরীরের গঠন ভিন্ন হয়। এখানে যদি এশিয়া নিয়ে আলোচনা করা হয়, তবে মাথায় রাখতে হবে এশিয়ার বিভিন্ন দেশে পুরুষের লিঙ্গের আকার ভিন্ন। যদি আমরা আমাদের দেশের কথা বলি, তাহলে জানিয়ে রাখি বর্তমান সময়ে বাজারে নতুন অনেক প্রোডাক্টের কারখানা তৈরি করা হয়েছে।

যাইহোক, লিঙ্গ বড় এবং মোটা করতে সবচেয়ে নিরাপদ এবং দীর্ঘস্থায়ী সমাধান হ'ল ব্যায়াম। অনেক এশীয় ও আফ্রিকান সংস্কৃতির মধ্যে, এই ব্যায়ামগুলি লিঙ্গ বড় ও মোটা করার প্রতিকার হিসাবে ব্যবহৃত হচ্ছে বহু বছর ধরে। অতএব, যে

সকল পুরুষরা তাদের লিঙ্গের আকার সম্পর্কে উদ্ভিগ্ন, তারা যেন অকার্যকরী, ব্যয়বহুল এবং ক্ষতিকারক চিকিৎসার উপায় নিয়ে পরীক্ষা করার পরিবর্তে ডাক্তারের থেকে পরামর্শ নেন। আসুন, প্রথমে আমরা লিঙ্গ সম্পর্কিত কিছু তথ্য নিয়ে কথা বলি; লিঙ্গের গড় দৈর্ঘ্য এবং বেধ সম্পর্কে কিছু তথ্য নিচে দেওয়া রইল:

পুরুষাঙ্গের সাইজ কেমন হওয়া উচিত, যুবকদের মধ্যে লিঙ্গের স্বাভাবিক সাইজ কিরকম তা পরিমাপ করা যায় না, কারণ প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যে লিঙ্গ বড় হওয়ার পদ্ধতি ভিন্ন।

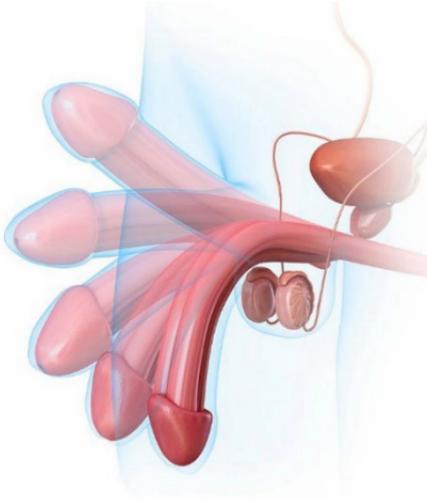
পুরুষদের নিয়ে পরিচালিত গবেষণা অনুযায়ী, লিঙ্গের সাধারণ সাইজ নিয়ে নিচে আলোচনা করা হ'ল:

যদি কোন ব্যক্তির লিঙ্গের সাইজ ৮.১২ সেন্টিমিটার (৩.২ ইঞ্চি) হয়ে থাকে সাধারণ, কোমল অবস্থায় তবে এটি স্বাভাবিক সাইজ।

যদি আপনার লিঙ্গ ৮.১২ সেন্টিমিটার (৩.৬ ইঞ্চি) সাইজের হয় কোনও ইরেকশন ছাড়াই, তবে এটি লিঙ্গটির গড় বেধ।

আপনার লিঙ্গটি যদি ৯.১৪ সেন্টিমিটারের (৫.১ ইঞ্চি) হয় উত্থিতঅবস্থায় তবে এটি পুরুষাঙ্গের গড় দৈর্ঘ্য।

আপনার লিঙ্গ যদি উত্থিতঅবস্থায় ১১.৪৬ সেন্টিমিটারের (৪.৫ ইঞ্চি) হয় তবে এটি স্বাভাবিক বেধ।



লিঙ্গ বড় এবং আরও মোটা করার জন্য অনেক ধরনের চিকিৎসা হয় তবে তাদের কার্যকারিতা সম্পর্কে সর্বদা আশঙ্কা

থাকে। কিন্তু আপনার জীবনধারায় কিছু পরিবর্তন আনলেই, আপনি সহজেই লিঙ্গ বড় এবং পুরু করতে পারবেন। এটি করার জন্য, আপনাকে নিয়মিত ব্যায়াম করার পাশাপাশি একটি সুস্থ খাদ্যাভ্যাসও বজায় রাখতে হবে। এখানে প্রাকৃতিক উপায়ে কিছু ব্যায়ামের কথা উল্লেখ করা আছে যা আপনার লিঙ্গকে বড় এবং পুরু করতে সাহায্য করে:

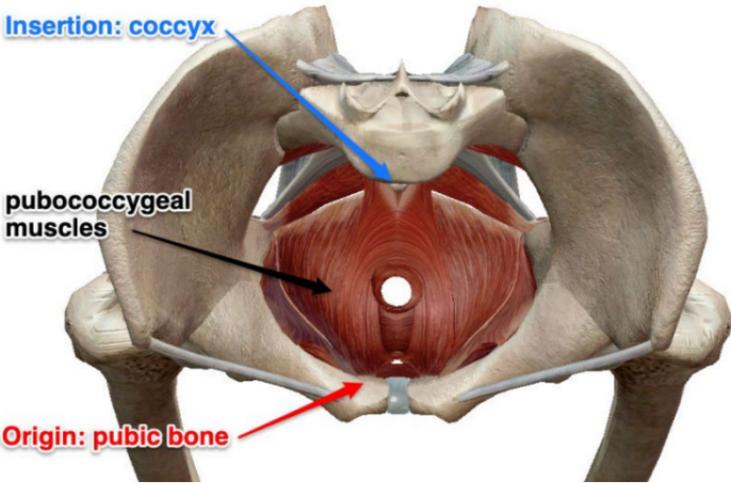
আল্টিমেট স্ট্রেচার - এই ব্যায়ামটি লিঙ্গের সাইজ সম্পর্কে যারা চিন্তিত, তাদের জন্য খুব কার্যকর এবং এটি প্রমাণিত। এই ব্যায়ামটি পুরুষের লিঙ্গের অস্বাভাবিক আকার ও বক্রতা ঠিক করার জন্যও উপকারি। এটি শুরু করার আগে শরীরকে রিল্যাক্স করতে হবে এবং ওয়ার্ম আপ করে নেওয়া জরুরি। এবারে আপনার লিঙ্গের ফোরস্কিনটি টেনে নামিয়ে নিন এবং আরেক হাত দিয়ে লিঙ্গের বেরিয়ে থাকা অংশটিকে ধরুন। খুব শক্ত করে ধরবেন না, তাতে ব্যথা হতে পারে এবং রক্ত সঞ্চালনে অসুবিধা হতে পারে। তারপর আপনার লিঙ্গের ডগা ধরে সামনের দিকে টানতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে যেন

লিঙ্গের গোড়ায় ব্যথা না হয়। এবার আপনার লিঙ্গটিকে টেনে রাখা অবস্থায় পেটের কাছে নিয়ে এসে ১৫-৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। এবার ৫ সেকেন্ডের বিশ্রাম নিন। এর পর, একই পদ্ধতিতে ১৫ থেকে ৩০ সেকেন্ডের জন্য লিঙ্গ প্রসারিত অবস্থায় নিচের দিকে, বাম পাশে ও ডান পাশে টেনে ধরে রাখুন। এই ব্যায়ামটি এবার আরও ১০বার করুন। আপনার লিঙ্গটিকে দু'বার করে উপরের দিকে, নীচের দিকে, ডান দিকে, বাম দিকে এবং আরও অনেক দিকে টেনে ধরে রাখতে পারেন। দিনে একবার করে এই এক্সারসাইজ করতে হবে।



এই কিউআর কোডটি স্ক্যান করলে ভিডিও টিউটোরিয়াল পাবেন

কেগেল ব্যায়াম - এটি একটি জনপ্রিয় ব্যায়াম। এটি মহিলাদের জন্য এবং পুরুষদের জন্যও উপকারী। এটা উন্নত রক্ত সঞ্চালন এবং পুরুষদের লিঙ্গের ইরেকশনের সময় বৃদ্ধি করার জন্য খুব সহায়ক এবং তা প্রমাণিত। এর জন্য আপনাকে প্রথমে আপনার 'পিসি (পিউবোকক্সিজিয়াস) পেশীটিকে' খুঁজে বের করতে হবে। এই পেশী আপনার প্রস্রাব এবং মল নিয়ন্ত্রণ করে। এই পেশীর সাহায্যে যৌনসঙ্গমের সময়ে বীর্যপাতের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।



এই পেশীটি খুঁজে বের করার সবচেয়ে সহজ উপায় হ'ল যখন আপনার খুব জোরে প্রস্রাব পায়, তখন আপনার লিঙ্গের যে পেশীগুলি প্রস্রাব আটকাতে পারে সেগুলিই হ'ল আপনার পিসি পেশি। এবার আপনাকে এই পেশীর সংকোচন করা অনুশীলন করতে হবে। ৫ সেকেন্ডের জন্য এই পেশী ধরে রাখুন এবং ২ সেকেন্ডের জন্য ছেড়ে দিন। প্রতিদিন অন্তত ১৫ থেকে ২০ মিনিটের জন্য এই পদ্ধতিটি অনুশীলন করুন। এটি ভীষণই কার্যকর চিকিৎসা।



এই কিউআর কোডটি স্ক্যান করলে ভিডিও টিউটোরিয়াল পাবেন

হট সিট সেক্স পজিশন

হট সিট সেক্স পজিশন হল চেয়ারে বসে সহবাস করার জন্য দারুণ একটি যৌনাসন। যার জন্য চেষ্টা করার ইচ্ছা ছাড়া আর কিছুই প্রয়োজন নেই।

আপনি যদি চেয়ারে বসে যৌন মিলন করতে ভালোবাসেন, হট সিট সেক্স পজিশন এটি ঘটানোর একটি সহজ উপায়, উভয় পক্ষের জন্য আরামদায়ক এবং পিছনের ভালো সাপোর্ট দেয়।



পুরুষঃ একটি চেয়ারে বসুন, পা ছড়িয়ে দিন, আপনার হাত আপনার মাথার পিছনে রাখুন যাতে হাতগুলো বাহিরে থাকে। ব্যাস এটাই! কোনো রকম নড়াচড়া ছাড়াই আপনার জন্য চূড়ান্ত আনন্দ অনুভব করার জন্য এটি একটি দুর্দান্ত গরম আসন।

নারীঃ হট সীট সেক্স পজিশন হল আপনার সঙ্গীকে কাছে পাওয়ার সময় অনুপ্রবেশ নিয়ন্ত্রণ করার একটি দুর্দান্ত উপায়। তার থেকে মুখ দূরে, পা একসাথে, আপনি ধীরে ধীরে তার লিঙ্গের উপর আপনার যোনি সেট করে উঠানামা করুন, পুরো সময় অনুপ্রবেশ আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

পরিশেষঃ এটি একটি সাপোর্ট সহ একটি অবিশ্বাস্যভাবে আরামদায়ক যৌন অবস্থান যা উভয় পক্ষকেই সর্বাধিক আনন্দ

এবং নিয়ন্ত্রণ প্রদান করে। আজ একসাথে এই সহজ চেয়ার
সেক্স পজিশনটি চেষ্টা করে দেখুন।

এলিফেন্ট সেক্স পজিশন

এলিফ্যান্ট সেক্স পজিশন খুবই বন্য, উন্মাদ এবং অন্তরঙ্গ প্রেম
উপভোগের জন্য দারুণ একটি পজিশন হতে পারে। যা আপনি
একে অপরকে গভীর এবং মন্ত্রমুগ্ধের সাথে সহবাস চালাতে
গিয়ে প্রেমের মুখোমুখি হবেন।



পুরুষঃ এই পদক্ষেপে আপনি আপনার শক্তি এবং পুরুষত্ব প্রদর্শন করতে পারেন। আপনার উরুতে আপনার সঙ্গিনীকে বসান যখন আপনি তার পা আপনার পিছনের চারপাশে মোড়াবে তখন তার পাছায় শক্ত করে ধরে রাখুন। আপনার শক্তি দিয়ে তার ভিতর প্রবেশ করুন, বারবার, জোরে করার সময় তার অবস্থান ঠিক রাখতে সাহায্য করুন।

নারীঃ আপনার সঙ্গী আপনাকে বহন করছে, আপনার ওজন নিচ্ছে তাই তাকে এলিফ্যান্ট সেক্স পজিশনে প্রেম করতে দিন। আপনার পা তার পিঠের চারপাশে জড়িয়ে রাখুন এবং আপনার হাতগুলি তার ঘাড়ের পিছনে রাখুন, আনন্দের সাথে সাথে শক্তভাবে ধরে রাখুন।

উপসংহারঃ যতক্ষণ আপনি আপনার সঙ্গিনীর ওজনকে নিতে সক্ষম, এটি একটি অন্তরঙ্গ এবং চোখের প্রেমের অবস্থান তৈরি করবে যা আপনাদের দুজনকে আগের চেয়ে আরও কাছাকাছি নিয়ে আসবে।

বাটারফ্লাই পোজিশন



যদি আপনি বেশ মোটাসোটা গোলগাল হন আর আপনার পার্টনারের ওজন ঠিকঠাক থাকে তাহলে এই পোজ ট্রাই করুন। পার্টনারের যে কোনও পাশে দাঁড়ান আর পার্টনার আপনার সামনে দাঁড়িয়ে পা জোড়া তাঁর বুক পর্যন্ত তুলে নেবে বা যতদূর আপনি তুলতে পারেন। এবার পা দুটো পার্টনার আরও টেনে নিয়ে পেনিট্রেট করবেন। এটা শুয়েও করা যায়।

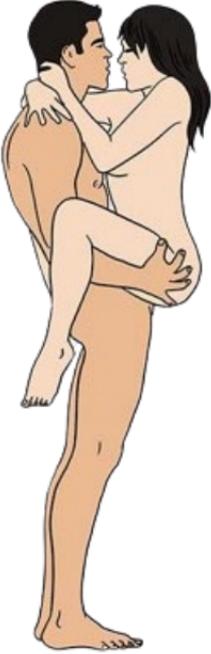
বিছানা বা টেবিলে আধশোয়া হয়েই এই পোজ করা যায় আবার হাঁটু মুড়ে চিত হয়ে শুয়েও করা যায়। তখন এই পোজকে নিলিং বাটারফ্লাই বলা হয়। পার্টনারের মুখোমুখি না শুয়ে আপনি সামান্য কাত হয়ে বা সাইড হয়েও শুতে পারেন যেটাকে বলা হয় টুইস্টেড বাটারফ্লাই পোজিশন।

ক্যারিয়িং সেক্স পজিশন

আপনি কি দাড়িয়ে এবং সঙ্গিনীকে বহন করে সহবাস করতে চান? ক্যারিয়িং সেক্স পজিশন হল সেই ক্লাসিক স্ট্যান্ডিং সেক্স পোজগুলির মধ্যে একটি যা আপনি সম্ভবত সিনেমা এবং টিভি শোতে দেখেছেন। এটি আপনাদেরকে একবারে প্রেমময়, অন্তরঙ্গ এবং সেক্সি করে তুলবে।

পুরুষঃ আপনি কি আপনার সঙ্গিনীকে পুরোপুরি মাটি থেকে উপরে তুলতে প্রস্তুত? এটি এমন একটি যৌন অবস্থান যা আপনাকে আপনার শক্তিকে সঙ্গিনীর সামনে ফ্লেক্স করতে

এবং শারীরিক সক্ষমতা প্রকাশ করবে। আপনি যদি নিয়মিত জিম করেন তাহলে পজিশনটি একবার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।



নারীঃ এই ভঙ্গি জুড়ে আপনাকে সমর্থন করা আপনার লোকের উপর নির্ভর করে। তাকে আপনাকে বাছাই করার অনুমতি দিন। তার চারপাশে আপনার পা মোড়ানো, তার মুখোমুখি,

তার ঘাড়ে আপনার অঙ্গ সঙ্গে. তিনি আপনার মধ্যে প্রবেশ করার সাথে সাথে তাকে নির্দেশিকা প্রদান করুন, এটি নিশ্চিত করুন যে অনুভূতিটি জড়িত প্রত্যেকের জন্য পারস্পরিকভাবে আনন্দদায়ক।

পরিশেষেঃ এটি একজন পুরুষকে সন্তুষ্ট করার জন্য সেরা যৌন অবস্থানগুলির মধ্যে একটি, একাধানে নারী পুরুষ উভয়ের নিয়ন্ত্রণ থাকে। এটি পুরানো ধাঁচের তবে একে অপরকে বিস্মৃতির মধ্যে দিয়ে সংযোগ করার এটি একটি দুর্দান্ত উপায়।

ঈগল সেক্স পজিশন

আপনি যদি গভীর ও সুক্ষ্ম যৌনতা পছন্দ করেন তাহলে ঈগলের মতো উড়তে প্রস্তুত হন।

ঈগল সেক্স পজিশন হল দম্পতিদের পূর্ণ, ভেজালহীন এবং
বিশুদ্ধ অনুপ্রবেশ অনুভব করার একটি দুর্দান্ত উপায়, যতক্ষণ
না আপনি এবং আপনার সঙ্গিনী উভয়ই শিৎকার করতে
করতে চূড়ান্ত পর্যায় পর্যন্ত খনন করতে থাকুন।



পুরুষঃ ঈগল পজিশন আপনাকে আপনার সঙ্গিনীর উপর
শক্তভাবে ড্রিল করতে সাহায্য। আপনার সঙ্গিনীকে আপনার
নীচে রাখুন, তার পা উপরে ঠেলে এবং পিছনে বাঁকুন। তার
উরু ব্যবহার করে আপনাকে সমর্থন করার জন্য আপনার

ওজন কমানোর সাথে সাথে তাকে অবস্থানে প্রসারিত হতে কিছু সময় দিন। প্রবেশ করুন এবং কাজ শুরু করুন।

নারীঃ এই পজিশনের জন্য আপনি প্রথমে শুয়ে পড়ুন। তারপর আপনার পা বেকিয়ে মাথার দিকে আনুন, এবং আপনূর উরূ নমনীয় রাখার চেষ্টা করুন। আপনার সঙ্গীর ওজন আপনার উপর পড়বে এতে তার সে গভীরে প্রবেশ করতে পারবে।

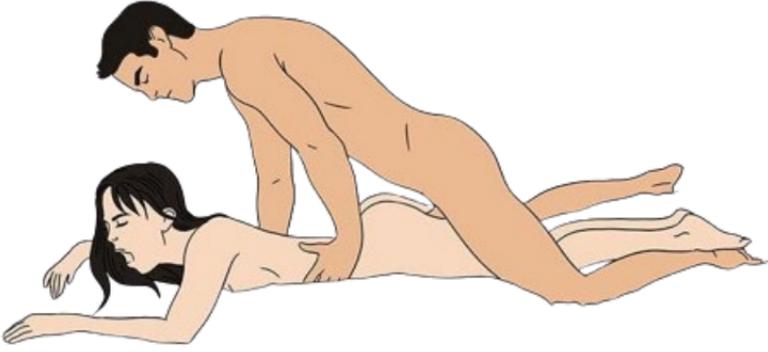
পরিশেষঃ এটি একটি খুব সহজ যৌন অবস্থান, এটি করার জন্য কেবল একটি সমান জায়গা বা বিছানা প্রয়োজন। গভীরভাবে ডুব দেওয়ার জন্য প্রস্তুত হন।

হাঁটু গেড়ে সেক্স পজিশন



সহজভাবে আপনার হাঁটু গেড়ে বসুন, আপনার পা আলতো করে আপনার নীচে আটকে রাখুন এবং আপনার সঙ্গিনীকে আলিঙ্গন করুন যখন সে আপনার কাছে আসবে, স্তন উন্মুক্ত করে, চুল নিচে এবং নিম্নাঙ্গ লিঙ্গ নেওয়ার জন্য প্রস্তুত।

লেজি ডগ সেক্স পজিশন



ডগিস্টাইল সেক্স কে না পছন্দ করে? লেজি ডগ সেক্স পজিশনের জন্য আপনার সঙ্গিনীর দিকে লক্ষ্য রাখুন যখন সে উপুর হয়ে শুয়ে থাকে এবং আপনার নীচে তার পেটকে সাপোর্ট দেওয়ার জন্য আপনার বাম হাতটি ব্যবহার করুন। আপনার ডান হাত দিয়ে ভারসাম্য বজায় রেখে, তার উষ্ণ এবং খোলা যোনি গভীরভাবে চালনদ করুন যখন সে আপনার জন্য মিষ্টি ভালোবাসার জন্য অপেক্ষা করছে।

কাঁধের উপরে পা



সরাসরি এবং গভীর অনুপ্রবেশের চেয়ে ভালো আর কিছু হতে পারেনা, আপনার পুরুষাঙ্গকে সম্পূর্ণ মর্দন করতে। আপনার সঙ্গিনীকে তার পা সামনে দিকে বাঁকাতে বলুন। তারপর আপনি লিঙ্গ চালনা শুরু করুন, তার ভারসাম্য বজায় রাখুন, কারণ সে ব্যাথা পেয়ে চিৎকার করতে পারে।

স্পুনিং, উইথ হার লেগ আপ

নারীঃ আপনি পাশে শুয়ে পড়ুন আপনার হাত দিয়ে আপনার শরীরকে বন্ধন করুন বা নিজেকে জায়গায় রাখতে একটি বালিশ ব্যবহার করুন। আপনার উপরের পা পিছনে এবং আপনার সঙ্গীর উপরের পায়ের চারপাশে মোড়ান। আপনার মুক্ত হাতকে আপনার ক্লিটে যেতে দিন এবং নিজেকে ভাল বোধ করতে এটি ব্যবহার করুন।

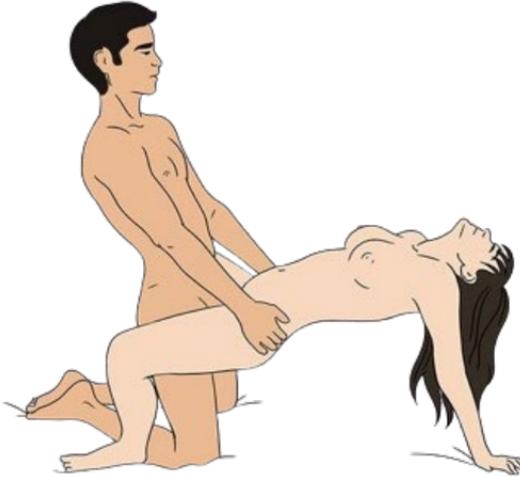


পুরুষঃ পেছন থেকে আপনার সঙ্গিনীকে ঘাটান। আপনার পা সামান্য দূরে ছড়িয়ে তারপর তাকে ভিতর প্রবেশ করুন। সমর্থনের জন্য তার কাঁধে আপনার হাত রাখুন এবং তারপরে

আপনি খাঁজে গেলে লিঙ্গকে যেখানে যেতে পারে সেখানে ঘুরতে দিন।

লন্ডন ব্রিজ সেক্স পর্জিশন

নারীঃ আপনি বিছানায় বা অন্য সমতল পৃষ্ঠে হাতে ভর রেখে শরীর উপরের দিকে তুলুন। তারপরে আপনার পা মাটিতে সমতল রেখে ধীরে ধীরে আপনার পিঠের খিলান শুরু করুন। নিজেকে স্থিতিশীল করতে আপনার হাত ব্যবহার করুন।



পুরুষঃ লন্ডন ব্রিজ সেক্স পজিশনের জন্য, আপনার সঙ্গীর উপরে অবস্থান করুন। তার কোমরে ধরে নিজের কাছে টানুন। তার খোলা হাঁটুর মাঝখানে প্রবেশ করুন এবং আপনার পা একসাথে রাখুন। বিছানায় এক হাত দিয়ে নিজেকে স্থির করুন এবং স্বর্গে পৌঁছান!

দ্যা পারফিউমড গার্ডেন

বেডরুমে স্ত্রীর সাথে টপ পজিশনের স্টাইল একটু বদলান। আপনি কীভাবে করবেন তা এখানে:



নারী: বিছানায় পিঠ রেখে শুয়ে পড়ুন। আপনার যোনি সামান্য উঁচু করে আপনার পাগুলিকে বাতাসে ভাসিয়ে রাখুন।

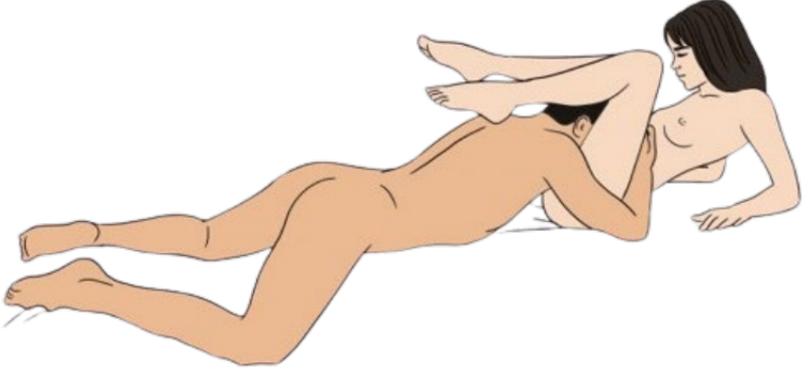
পুরুষ: স্ত্রীর হাতে নিজের হাত রাখুন তার পায়ের মাঝখানে যান। তারপর তাকে উত্তপ্ত করতে ব্যস্ত হয়ে পড়ুন।

কেন কি করবেন: কারণ এটি আলাদা, আপনার আধিপত্য পরিবর্তন করার সুযোগ দেয় এবং এটি এখন পর্যন্ত সেরা যৌন অবস্থানগুলির মধ্যে একটি যা হয়তো আপনি এখনও চেষ্টা করেননি।

দ্য হামিংবার্ড

স্বামী স্ত্রীর মধ্যে ওরাল সেক্স কি ঠিক? আপনি যদি এটা সঠিক ভাবেন তাহলে এটি ঠিক। দ্য হামিংবার্ড পজিশনের ব্যাপারটা

এটাই। এটি আপনাকে সম্পূর্ণ নতুন উপায়ে ওরাল সেক্স উপভোগ করতে সাহায্য করে।



নারী: বিছানায় আপনার পিঠের উপর আপনার পা বাতাসে সামান্য উপরে রেখে শুয়ে পড়ুন।

পুরুষ: বিছানার প্রান্তে আপনার হাঁটুতে উঠুন এবং তার পা আপনার ঘাড় এবং কাঁধের উপরে রাখুন, তারপরে তাকে স্বর্গে যান।

কেন এটি দারুণ: দ্য হামিংবার্ড সচরাচর বিরল ওরাল সেক্স পজিশন। স্বামী এবং স্ত্রীর জন্য ওরাল সেক্সে একঘেয়ে ভাব আসবেনা।

অর্গাজম

Orgasm মানে চরমপুলক / চরমানন্দ। পুরুষের বীর্যপাতের সময় পুরো শরীর কেঁপে ওঠে, মাথা খালি হয়ে যায়, ওটাই অর্গাজম। একটা সময় পর্যন্ত ধারণা করা হত, নারীদের অর্গাজম হয় না, ৭০ এর দশক অব্দি। সম্পূর্ণ ভুল। তাদেরও অর্গাজম হয়, এবং মহিলাদের অর্গাজম ফীল করার ক্ষমতা পুরুষের চেয়ে বেশি। আপনি বুঝতে পারবেন যখন স্ত্রীর অর্গাজম হচ্ছেঃ

- যখন স্ত্রীর আলিঙ্গন হঠাৎ কঠিন হয়ে যাবে
- আবেশে চোখ বন্ধ হবে
- জোরে জোরে করতে বলবে
- যোনিরসের পরিমাণ হঠাৎ বেড়ে যাবে
- মাথা খালি হয়ে যাবে
- কেঁপে কেঁপে উঠবে তারপর হঠাৎই শরীর ছেড়ে দেবে, বুঝবেন অর্গাজম হচ্ছে



চরমানন্দের সময়কাল পুরুষের অনূর্ধ্ব ৩-৫ সেকেণ্ড । আর মহিলাদের ৫ সেকেণ্ড থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত হতে পারে । কোন পরিবারে প্রচুর সন্তান থাকাটাই স্ত্রীর যৌনতৃপ্তির আলামত না । অনেক মহিলা অর্গাজমের আগে যে সামান্য সামান্য মজা লাগে (plateau phase) তাকেই মিলনসুখ মনে করে সারাজীবন কাটিয়ে দেন । ৮/১০ টা সন্তানের জন্ম দেন । সেক্স-এর তৃপ্তি কী, তা আর জানাই হয় না কোনদিন ।

আমাদের টার্গেট

স্ত্রীকে অর্গাজম করাতে পারলে আপনার নিজের অর্গাজমও বহুগুণে বাড়বে । স্ত্রীকে সুখ পেতে দেখে

আপনার একটা মানসিক তৃপ্তি যোগ হবে শারীরিক তৃপ্তির সাথে। পুরুষ হিসেবে নিজের পুরুষত্বে আস্থা আসবে, আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন।

আরও আত্মবিশ্বাসী হবেন যদি স্ত্রীকে প্রতিবারই একাধিক অর্গাজম উপহার দিতে পারেন (গ্রাফ নং-১)। সামান্য টেকনিক খাটালেই তা সম্ভব। স্ত্রীকে এক একাধিক অর্গাজম করানোর দ্বারা যে কনফিডেন্স আপনি লাভ করবেন তা আপনার কর্মক্ষেত্রে ও স্বাস্থ্যে কী পরিমাণ সুপ্রভাব ফেলবে, চিন্তার বাইরে। আমি মাঝে মাঝে ভাবি, যে চার বউকে প্রতিবার একাধিক অর্গাজম দেয় তার আত্মবিশ্বাস কোন লেভেলে উঠবে।

আমার মতে, মহিলাদের খিটখিটে মেজাজ, স্বামীর উপর গলা চড়ানো, স্বামীর সাথে বেয়াদবি, স্বামীকে বাধ্য করার চেষ্টা, পুরুষবিদ্বেষী নারীবাদিতা এসব কিছুই মূল হল 'প্রকৃত যৌনসুখ থেকে বঞ্চিত থাকা'।

যে পরিবারে মেয়েমানুষের খবরদারি চলে, ধরে নিতে পারেন সম্ভবত মহিলা শারীরিকভাবে অতৃপ্ত। আর খেলায় পরাজিত পুরুষ স্বাভাবিকভাবেই অতৃপ্ত নারীটির কর্তৃত্ব অবলীলায় মেনে নেয়, নিজের গোপন দুর্বলতার পীড়নে। শারীরিকভাবে তৃপ্ত নারী বাধ্য, লজ্জাশীলা, আদব-ওয়ালা, স্বামী-সোহাগিনী, অবনতা, প্রেমদায়িনী হয়।

সুতরাং আমাদের টার্গেট নিজের বীর্যপাত না, বরং নিজের বীর্যপাতের আগে স্ত্রীকে একাধিকবার অর্গাজম করিয়ে এরপর নিজের অর্গাজম করা (গ্রাফ নং- ১)। কমপক্ষে নিজের বীর্যপাতের আগে একবার স্ত্রীকে অর্গাজন করানো।

নারীর অর্গাজম: প্রকারভেদ

দেখা গেছে ভগাংকুর ও যোনি দেয়ালের নার্ভগুলো পরস্পর সংযুক্ত। ফলে অনেক বিজ্ঞানীরা এরকম প্রকারভেদের অস্তিত্ব স্বীকার করেন না। অর্গাজমের এই প্রকারভেদগুলো সেক্স থেরাপিস্টদের করা। আমরা মূলত মেয়েদের ৪ প্রকার অর্গাজম নিয়ে কথা বলব।

- ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম
- ভ্যাজাইনাল বা যোনিগাত্র অর্গাজম
- জি-স্পট অর্গাজম
- সারভাইকাল অর্গাজম (সি-স্পট)

আসলেই নারীর অর্গাজমকে এভাবে ভাগ করা যায় কি না, তা নিয়ে বিজ্ঞানীদের মতপার্থক্য আছে।



ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম

যোনির উপরের প্রান্তে বোঁটার মত একটা জিনিসকে ক্লাইটোরিস/ ভগাঙ্কুর বলে। এতে প্রায় ৬০০০-৮০০০ স্নায়ুসূত্র (nerve ending) থাকে। কিছু স্টাডিতে এসেছে, অর্গাজমে পৌঁছতে হলে ৯৪% নারীর ক্লাইটোরিস বা ভগাঙ্কুরে স্টিমুলেশন লাগেই লাগে। তার মানে এখানে একটু কাহিনী না করে অন্য জায়গায় যাওয়া যাবে না।



১) ক্লাইটোরিসে খোঁচা দেবেন না। হালকা চাপ দিয়ে নাড়াবেন। ঘন ঘন না, স্লো এন্ড স্টিডি। রিসার্চে এসেছে, ক্লাইটোরিসে চাপে বেশি কাত্র। আপনি যদি শুধু ক্লাইটোরিস আঙুল দিয়ে চেপে চেপে নাড়তে থাকেন, একটা পর্যায়ে অর্গাজম হবে। তবে এটা ৩ প্রকারের ভিতর মানে অর্গাজম গুলোর মধ্যে কম মজা। এটাকে ক্লাইটোরাল অর্গাজম বলে।

২) ক্লাইটোরিস নাড়াচাড়া করে আপনি স্ত্রীর অর্গাজমটাকে একটু

এগিয়ে রাখতে পারেন। ফলে লিঙ্গ প্রবেশের পর ফুল অর্গাজনের জন্য বেশি সময় লাগবে না। তবে নাড়াতে নাড়াতে অর্গাজন করে দেবেন না। কারণ বাকি দুটো অর্থাভাবে বেশি না।

৩) সবসময় এত অর্গাজনের সময় থাকে না, বা পুরুষ ও এতক্ষণ শক্ত থাকেনা। তখন এখানে এত সময় থাকার দরকার নেই। একটু হাত দিয়ে আঙুনটা ইঙ্গে দিয়ে আসল খেলা। মেইনপ্লে) শুরু করুন।

৪) যদি হাতে সময় থাকে, বা আপনি অনেকক্ষণ টিকে থাকতে পারনী হন, তাহলে এমন হতে পারে: একবার ক্লাইটোরিসে অর্গাজন করালেন। এরপর ভিতরে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে আরও দুয়েকবার অর্গাজন করালেন।

৫) যারা বীর্য বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারেন না, নিজের বীর্যপাতের পরপরই উঠে যাবেন না। হাত দ্বারা ক্লাইটোরিসে

উত্তেজনা দিয়ে স্ত্রীর তৃপ্তি এনসিওর করবেন, অতৃপ্ত ফেলে রাখবেন না। নাই মামার চেয়ে কানা মামা সবসময়ই ভালো।

ভ্যাজাইনাল বা যোনিগাত্র অর্গাজম

যোনিপথ একটা টিউবের মত অঙ্গ। পলিথিন ব্যাগ যখন নতুন থাকে, একপাশের সাথে আরেক পাশ লেপ্টে থাকে দেখেছেন? টিউব মানে একদম নলের মত বেলনাকার (cylindrical) না। পলিথিন ব্যাগের মত ওরকম দেয়াল লেপ্টে থাকে (apposition of vaginal wall)। সুতরাং আমাদের মধ্যে যে একটা ধারণা, বাচ্চা হলে যোনিপথ মোটা হয়ে যায়, সেক্স করে ঢিলা ঢিলা লাগে। এটা সঠিক না। এই ভুল ধারণার কারণে অনেক দম্পতি সিজার করে বাচ্চা বের করে। বাচ্চা হবার পর সবকিছু আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে ৬ মাসের মধ্যে। তবে হ্যাঁ, কয়েকটা বাচ্চা হবার পর এবং বয়স বাড়লে যোনিগাত্র কিছুটা লুজ হয়ে যায় এটা সত্য। তবে আমাদের মাঝে যেমন ধারণা, যেন একটা বাচ্চা হলেই বউয়ের যৈবন শ্যাষ, ব্যাপারটা তা না।

যোনিগাত্রের ভিতরের দেয়ালে প্রচুর এবড়ো খেবড়ো ভাঁজ আছে। এদের বলে রুগী (rougi)। এই ভাঁজগুলোতে লিঙ্গের ঘর্ষণ হতে হতে একটা পর্যায়ে অর্গাজম হয়। এজন্য:

-লিঙ্গের ঘের বেশি থাকলে ভালো; ঘর্ষণ বেশি দেয়া যায়।

-স্ত্রীকে কেগেল ব্যায়াম করালে সে সেক্সের সময় বার বার চাপ দিবে লিঙ্গের গায়ে, ফলে বেশি ঘর্ষণ নিতে পারবে। দ্রুত অর্গাজম হবে। বারবার অর্গাজম হবে। আপনার কাজ শুধু নিজেকে একটু ধরে রাখা। আর স্ত্রীর কাজ যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গকে চেপে চেপে ধরা।

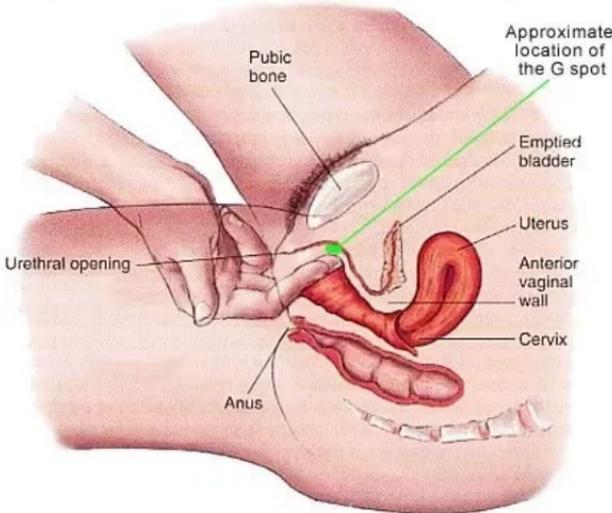
দেখা গেছে, মাত্র ২০% নারী যোনির ভিতর সেক্সে অর্গাজম অনুভব করে। অনেক বিজ্ঞানী আবার মনে করেন, যোনির কেবল ১ম এক-তৃতীয়াংশে অনুভবশক্তি আছে, সুতরাং লিঙ্গ বড় হয়েও খুব বেশি লাভ নেই। যোনির ভিতর মিলনে অর্গাজমটাও নাকি মূলত ক্লাইটোরিসে ঘষা লেগেই হয়ে থাকে. ভ্যাজাইনাল বলে কিছু নেই। আবার নিচে যে জি-স্পটের কথা বলব, তাও নাকি ক্লাইটোরিসেরই ভিতরের দিক, আলাদা কিছু

না। তাহলে সব কাজের কাজী মনে হচ্ছে ক্লাইটোরিস-ই।
এইটুকু মনে রাখবেন, পরে পড়া ধরব।

জি-স্পট অর্গাজম

এখন যারা হস্তমৈথুন করে লিঙ্গের বেড় কমিয়ে দিয়েছেন, বা
এমনিতেই কিছুটা চিকন; হতেই পারে। তাদের কী করণীয়?
যোনিগাত্রের সামনের দেয়ালের ভিতরদিকে ইঞ্চি উপরে একটু
উঁচু মাংসপিণ্ড থাকে। আঙুল দিলে পাওয়া যায়।

Approximate location of the (Grafenberg spot) G spot



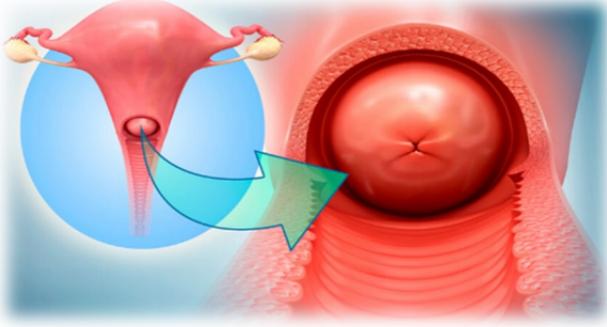
খসখসে লাগে। এর নাম জি-স্পট। পুরো যোনির ভিতর সবচেয়ে সেন্সিটিভ অংশ। অনেকে মনে করেন, এটা ক্লাইটোরিসেরই আরেক প্রান্ত। লিঙ্গ চালনার সময় এতে বার বার ঘষার ফলে যে অর্গাজম হয় তাকে বলে 'জি-স্পট অর্গাজম'।

অবশ্য কোনো কোনো নারী স্পষ্টভাবে এর উপস্থিতিও পান না, এখানে ঘর্ষণের অনুভূতিও আলাদা করে পান না। এটা ক্লাইটোরিস অর্গাজনের চেয়ে বেশি তৃপ্তিদায়ক, গভীর। ক্লাইটোরিস অর্গাজমে শুধু যোনি ও আশপাশে অর্গাজম হয়, আর জি-স্পট অর্গাজমে হয় পুরো দেহ জুড়ে। জায়গাটা যোনির সামনের দেয়ালে ২ ইঞ্চি ভেতরে; মানে আপনার লিঙ্গ ২ ইঞ্চি হলেও আপনি স্ত্রীকে তৃপ্তি দিতে পারবেন। যাদের ঘের কম / বেশি, দু'দলই চেষ্টা করবেন যোনির সামনের দেয়ালে ঘ্যাটা দেবার। সামনে থেকে করলে উপরমুখী এঙ্গেলে। আর পিছন থেকে করলে নিচমুখী এঙ্গেলে চালনা করতে হবে। তাহলে অল্প সময়ে অর্গাজম করানো যাবে। ফোরপ্লের সময় আঙুল

দিয়ে জি- স্পটে ঘষে কাজ কিছুটা এগিয়ে রাখতে পারেন। আগে থেকেই ক্লাইটোরিস ও জি- স্পট ঘষে আগে থেকেই ম্যাচ কিছুটা জিতে রাখতে পারেন। ফলে প্রবেশ করার পর বেশিখন ক্রিজে না টিকলেও ম্যাচ জিতে যাবার সম্ভাবনা বাড়বে। কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে নিলে হিটগুলো উপরমুখী হবে এমনিতেই। তবে স্ত্রীর শোয়াটা কমফোর্টেবল হতে হবে। নিজের শরীরের পুরো ওজন ছেড়ে দেবেন না। দু'হাত-দু'হাঁটুর উপর ম্যাক্সিমাম ভার রাখুন, নিচে স্ত্রীকে ফ্রী রাখুন।

সারভাইকাল অর্গাজম

আরেকটা অর্গাজম যেটা সবচেয়ে গভীর, পুরো শরীর অংশ নেয়, সবচেয়ে তৃপ্তি, সেটা হল সারভাইকাল অর্গাজম। যোনির শেষ প্রান্তটাই সারভিক্স।



যোনিপথের শেষপ্রান্তে ঠোঁটের মত জরায়ুর যে অংশ বেরিয়ে থাকে, তাকে সারভিক্স (cervix) বা জরায়ুমুখ বলে। বাচ্চা হবার সময় ডাক্তার আঙুল ঢুকিয়ে দেখে কতটুকু খুললো।

ঠোঁটের মত দেখতে এই সারভিক্সে লিঙ্গের অগ্রভাগ লাগানো/ ছোঁয়ানো/চেপে ধরাকে বলে সারভাইকাল Kiss/চুম্বন'। লিঙ্গে এই সারভাইকাল কিস নিতে নিতে একসময় অর্গাজম হয়, যা একবারে ভিতর থেকে সারা শরীর হাড্ডিগুড্ডি কাঁপিয়ে। এটাই সারভাইকাল অর্গাজম। আপনি লিঙ্গের আগায় অনুভব করতে পারবেন সারভিক্স, একটু এবড়োখেবড়ো অনুভব হবে।

আবার এর বিপরীত কথাও আছে। এসব স্থানে অনুভূতি নাকি নেই, ফলে অবশ্য না করেই এখানে অপারেশন করা যায়।

মানে রিসার্চের রেজাল্টগুলো কোনো ফাইনাল সিদ্ধান্ত দেয় না। আবার দেখবেন, লিঙ্গের খোঁচাতেই অনেকে ব্যথা পায় এই জায়গায়, তার মানে অনুভূতি নেই, তা তো না।

১) লিঙ্গ পুরো বের করে করে লম্বা লম্বা স্ট্রোক দেবেন না। এতে আপনি তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যেতে পারেন। ঢুকিয়েই রক মেটাল শুরু করবেন না। প্রবেশনের পর কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকুন। তাকে বেড় ফিল করতে দিন। এরপর আস্তে আস্তে শুরু করুন। ঘষা দিয়ে দিয়ে। প্রথমেই মেটাল দিলে সে কিছুই বুঝবে না। আপনিও তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যাবেন। প্রথমে রবীন্দ্র সংগীত, এরপর নজরুল, এরপর পপ, একদম শেষে মেটাল। আর বিভিন্ন মেয়ের ভালো লাগার রিদম/তাল/গতি আলাদা। এজন্য আপনার স্ত্রীর কোন তালটা সবচেয়ে প্রিয়, কোন গতিতে ঘোড়া দৌড়লে তার বেশি ভালো লাগে সেটা আবিষ্কার করুন, জেনে নিন। সেই তালটা ধরে রাখুন। উইন দ্য রেস।

২) প্রথমে হালকা কয়েকটা লম্বা স্ট্রোক দিয়ে যত গতি বাড়াতে থাকবেন তত স্ট্রোকের দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন। সারভাইকাল কিস

দেবার জন্য পুরো বের করে আনার দরকার নেই। ভিতরে রেখে অল্প বের করে ঘন ঘন সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আর সারভাইকাল কিসটা হবে কুইক না, 'সাসটেইন্ড'। ২/৩ সেকেণ্ড চেপে রাখবেন, সামান্য সরিয়ে এনে (বের করে না) আবার ২/৩ সেকেণ্ড। যখন তাড়াতাড়ি করতে বলবে, তখনও এক সেকেণ্ড চেপে ধরবেন। লিঙ্গ বের করবেন সামান্য সামান্য, তাহলে আপনিও ক্রিজে বেশি সময় থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।

২) সেক্স ব্যাপারটা জাস্ট 'গুঁতোগুঁতি' না, সেক্স হবে ঘষা দিয়ে দিয়ে, চেপে চেপে। যখন সে নিজে ইশারা করবে তাড়াতাড়ি করার, এর আগে তাড়াতাড়ি করবেন না। লিঙ্গ মোটা হলে সুবিধা এটুকুই যে, একই সাথে তিন জায়গায় ঘষা দেয়া যায় (জি-স্পট, যোনিগাত্র, সারভিক্স)। মোটা না হলে দরকার নাই। শুরুতে জি-স্পটে খেলেন, এরপর সারভিক্স-এ খেলেন। সারভিক্সে গুঁতো না, লিঙ্গ দিয়ে টাচ করবেন চেপে চেপে। কেউ কেউ ব্যথার কথা বলতে পারে। বুঝে নিন কতটুকু গেলে ব্যথা লাগে না।

৩) যাদের দ্রুতপতন হয়ে যাবার সম্ভাবনা, মন নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। আর সেক্সের সময় মনোযোগ সরিয়ে নেবেন। এখানে কী হচ্ছে, ভাববেন না। ভাববেন আন্তর্জাতিক রাজনীতি নিয়ে। দেশ নিয়ে বড় বড় পরিকল্পনা করেন, অফিসে কী হইল, দোকানে কী হইল, কে কত টাকা পায় এসব চিন্তা করেন। কিন্তু স্ত্রীকে বলুন মনোযোগ দিতে, ফিল করতে। প্রয়োজনে তার চোখ বেঁধে নিন। স্ত্রীর অর্গাজম হবার আগে, তার দিকে মনই দিবেন না। শুধু যখন আপনি নিজের বীর্যপাত এখন করবেন ঠিক করেছেন, তখন স্ত্রীর প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন, একদম পূর্ণ। যত মনোযোগ তখন দিবেন, বীর্যপাত তত আনন্দের হবে।

৩) মাল্টিপল স্টিমুলেশন দিন।

নিচে খেলা চলুক। আর উপরে ঠোঁট বা নিপলে বা গলায় কাজ চালান। প্রতিপক্ষ দ্রুত পরাজিত হবে।

নারীর একাধিক অর্গাজম

আমাদের পুরুষদের 'রিফ্রাক্টরি পিরিয়ড' আছে। মানে একবার অর্গাজমের পর আরেকবার লিঙ্গ সাড়া সাধারণত দেয় না, কিছুটা সময় লাগে। কিন্তু নারীদের এমন না, তারা একই বৈঠকে একাধিক অর্গাজম অনুভব করতে পারে। আমাদের যে টার্গেট (স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম উপহার দেয়া), তার জন্য আমাদের 'নারীর অর্গাজম' খুব ভালোভাবে স্টাডি করতে হবে। 'নারীর অর্গাজম' এর প্যাটার্নটা ধরে ফেলতে পারলেই, আমাদের টেকনিক ঠিক করা ও এপ্লাই করা সহজ হয়ে যাবে। Harold Ellens তার The Spirituality of Sex বইয়ে বলেন—

পুরুষের অর্গাজম একটা তরল-পাত প্রক্রিয়া (water-shed event)। ফলে এটা খুবই স্বাভাবিক যে, বেসিক্যালি একজন পুরুষ একবারে একটাই অর্গাজম পেতে পারে। আরেকটা অর্গাজম পেতে হলে তাকে ঘণ্টাখানেক অপেক্ষা করতে হবে (refractory period)। কথার কথা, তাকে আবার 'রিচার্জড' হতে হবে। কিছু পুরুষ দাবি করে যে তারা একাধিকবার

বীর্যপাতে সক্ষম, অনেক চটিবই-ও পাবেন ফুটপাতে 'বারবার মিলনের ১০১ কৌশল' নামে। কিন্তু এসবই আসলে বকওয়াস। কেউ যদি এটা দাবি করে যে সে পর পর কয়েকবার স্ত্রীর সাথে মিলন করতে সক্ষম, তাহলে বুঝে নেবেন সে 'আসল কাজ' (বীর্যপাত) কমপ্লিট করেনি। মনোযোগ সরিয়ে সরিয়ে অর্গাজম কল্পনা করেছে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে অর্গাজম হয়েছে একবারই।

মেয়েদের ব্যাপারটা আবার ভিন্ন। তারা দৈহিক ও মানসিক ভাবেই একাধিক অর্গাজমের জন্য সক্ষম। সত্যি কথা হল, সুস্থ নারী বহুবার অর্গাজম উপভোগ করতে পারে, তার দেহের সহক্ষমতা অনুপাতে। 'পাগল করে দেয়া' মানে হল তাকে পর পর এতবার অর্গাজম করানো যে অজ্ঞান হবার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দেয়া। যেকোন সুস্থ নারীর পক্ষেই এটা সম্ভব। রিসার্চ পেপারগুলো এমন উদাহরণ দিয়ে ভর্তি যে, পর পর কয়েকটা অর্গাজমের ফলে সত্যি সত্যিই মেয়েটি জ্ঞান হারিয়েছে। বিশেষ করে স্পর্শকাতর আর যৌনতায় বেশি সাড়া দানকারী নারীরা তো কেবল সেক্সের সময়ই না, বরং অন্যান্য যৌনকাতর অঙ্গে

সঙ্গীর সামান্য স্পর্শেই অর্গাজম অনুভব করতে পারে একাধিকবার। Sexational Secrets বইয়ের লেখিকা Susan Crain Bakos বলেন-

নারীদের অর্গাজম অনেকটা রোলার কোস্টারের সাথে তুলনা করা যায়। একবার উপরে ওঠে আবার নিচে। প্রথম অর্গাজমটা হতে একটু সময় নেয়। এরপর অল্প অল্প গ্যাপে অর্গাজম হতে থাকে। একটা অর্গাজম শেষে যৌন চাহিদা একটু স্তিমিত হয়ে যায় (drop-off in between)।

সুতরাং স্ত্রীর প্রথম অর্গাজমের পর দ্বিতীয়বার অর্গাজম করাতে আবার রবীন্দ্র সংগীত থেকে শুরু করতে হবে। সাথে স্তনকে রেহাই দেবেন না, মানে মাল্টিপল স্টিমুলেশন চলবে। একটু রেস্ট নিতে পারেন যদি লিঙ্গ ঘুমিয়ে পড়ার ভয় না থাকে।

Susan বলেন:

আবার কখনও এমনও হতে পারে, কয়েক সেকেন্ড পর পরই অর্গাজম হচ্ছে। তরঙ্গের মত একটার পর একটা আসতেই থাকে (wave after wave of pleasure)।

১) তার মানে কেবল টেকনিক জানলে আর নিজের বীর্যপাতের সময়টা নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম দেয়া কোনো ব্যাপারই না। ভালোমত ফোরপ্লে করলে, ক্লাইটোরিসে কাজ এগিয়ে রাখলে, জি-স্পট আর সারভাইকাল কিস টার্গেট করলে আর নিজেকে একটু ধরে রাখতে শিখলে (সাধনা চাই) ৫-৭ মিনিটের ভেতর ২/৩ বার অর্গাজম করানো একদম ডালভাত।

সুতরাং সবার আগে, টেনশন ঝেড়ে ফেলুন। মনে করুন আপনি পারবেন। 'যদি না পারি' এই জাতীয় কথা মনে আসতেই দিবেন না। সর্বশক্তি দিয়ে মনে করুন যে, আপনি পারবেন।

২) মেয়েদের একাধিক অর্গাজম হলে সুখের আবেশে মাথা ঘুরে। এজন্য খুব বেশি

অর্গাজম করাবেন না। নিজেকে ধরে ধরে খেললে আপনি ৩০/৪০ মিনিটও খেলতে পারবেন। কিন্তু এই ৩০ মিনিটে স্ত্রীর অর্গাজম করানো সম্ভব (চর্চা করলে) অন্তত ৫-৭ বার, বা আরও বেশি। কিন্তু সমস্যা হল তাহলে সে সারাদিন কোন

কাজই করতে পারবে না। পড়ে পড়ে ঘুমাবে। শুকনাপাতলা হলে জ্ঞান হারিয়ে হাসপাতালে নেয়াও লাগতে পারে। তাই ২/৩ বারের বেশি অর্গাজম না করানোই ভাল। এজন্য এক বৈঠকে 'স্বামী vs স্ত্রী' অর্গাজম হওয়া দরকার ১:১ বা ১:২ বা ১:৩। এজন্যই মনে হয় একাধিক বিয়ের অনুমতি দেয়া হয়েছে।

কীভাবে স্ত্রীর সেক্স টাইম কমাতে পারি ?

- অফিস থেকে ফোন করে বাসায় জানান 'আজ হবে'। অফিস থেকে ফেরার পর সহবাস শুরুর আগ পর্যন্ত তার সাথে দুষ্টি দুষ্টি ইঙ্গিত দিতে থাকুন।
- ভালোবাসার আবেগমূলক কথা এবং প্রশংসা দিয়ে শুরু করুন। মিলনের শুরুতে একটা নির্ভরতা ও সম্পর্কে পরিতৃপ্তির আবহ তৈরি করুন। এটা মেয়েদের অর্গাজমের জন্য খুব জরুরি। সম্পর্কে নিরাপত্তার অনুভূতি ৫ গুণ বেশি অর্গাজমের

সম্ভাবনা বাড়ায় ।২২। 'তিনি আপনার কাছে শ্রেষ্ঠ সুন্দরী ' *এভাবেই তাকে চিরকাল ভালোবেসে যাবেন' জাতীয় কথা বলুন। আবার বেশি তেল দিতে গিয়ে ধরা খেয়ে যাবেন না। প্রেমের গান-টান শোনানো যেতে পারে, আপনার গলা খারাপ হলে রিস্ক নেবেন না। তবে তার মন জয়ের চেষ্টায় আপনার কোনো ত্রুটি নেই বুঝাতে পারলে আলাদা একটা করুণা জেগে উঠবে, এটা দরকার।

■ লাইট জ্বালানো থাকলে আপনার জন্য ভালো, তার জন্য খারাপ। লাইট মেয়েদের জন্য সংকোচ বাড়ায়, মেয়েরা ফ্রী হতে পারে না। এজন্য ডীমলাইট সুন্দর সমাধান। তার কথাও থাকল, আপনার কথাও থাকল।

■ তার পুরো শরীরকে জাগিয়ে তুলুন। 'আপনি পারবেন কি পারবেন না' এসব ভুলে যান। পুরো ব্যাপারটা একটা খেলার মত ভাবুন। হাত বুলানো, আঙুল দিয়ে সুড়সুড়ি, হালকা চুমু দিয়ে, ভিজা চুমু দিয়ে পুরো শরীর পরিভ্রমণ করুন।

■ যখন দেখবেন তার শ্বাস ভারি হয়ে গেছে, দ্রুত শ্বাস নিচ্ছে, তখন স্তনে ও যোনিতে ফোরপ্লে করুন। একে একে এবং

একসাথে। ক্লাইটোরিস জোরে জোরে নাড়ানোর চেয়ে চাপ দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়ালে বেশি কাবু হবে। উনি যেটা যেভাবে পছন্দ করে, সেই উইক-পয়েন্ট মোতাবেক ফোরপ্লে করুন।

■ নখ ছোট রাখবেন। আঙুল দিয়ে যোনির সামনের দেয়ালে খরখরে জায়গাটা (জি-স্পট) ঘষতে থাকুন।

■ যখন তিনি নিজে বলবেন তখন লিঙ্গ প্রবেশ করান। কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে নিন।

■ উপর মুখে চেপে চেপে সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আপনার কোমর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে যোনির সকল কোণায় ঘষা দিন। তাকেও বলুন ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সবখানে ঘষা নিতে। সাথে কেগেল ব্যায়ামের মত যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গ কামড়ে ধরতে বলুন বার বার।

■ স্ত্রী যেন বাইরের কথা বার্তা না বলে। আপনিও বলবেন না। মিলনে মনোযোগী হতে বলুন। প্রয়োজনে চোখ বেঁধে নিন। ফোরপ্লের শুরুতেও বেঁধে নিতে পারেন। বা মেইনপ্লের আগে আগে বেঁধে নিতে পারেন।

■ নিচে স্ট্রোকের সাথে সাথে উপরে স্তনে-নিপলে মুখ দিতে অত্যাচার করতে থাকুন। উপরে-নিচে যৌথ অত্যাচারে দ্রুত অর্গাজমে পৌঁছে যাবে।

■ আপনাকে এটা বের করতে হবে, তার উইক পয়েন্ট কোনটা? কেমন তালে স্ট্রোক দিলে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যান? কোন পজিশনে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যেতে পারেন? এই তিনটা প্রশ্নের উত্তর আপনাকে সহবাস করে করে আবিষ্কার করতে হবে। সময় নিন, বার বার সেক্স করুন। আন্তে আন্তে সব পয়েন্ট বের করুন ও প্রয়োজনে খাতায় নোট করুন। একসময় পুরো ম্যাপ আয়ত্ত্ব হয়ে যাবে।

মন নিয়ন্ত্রণ

যে ম্যানুয়াল স্বয়ং প্রস্তুতকারক দেন, সেটা লাইন-বাই-লাইন মেনে চললেই মেশিন ভালো থাকে। কেননা তিনি জানেন মেশিনে কী কী পার্টস দিয়েছি, কীভাবে ভালো থাকে। কী উপাদান ব্যবহার করেছি, কীভাবে মেশিন কাজ করে, সেগুলো কী কী করলে কাজ আগের মতই করবে, কীসে কীসে ক্ষতি হবে সেগুলো সব তিনি জানেন। একইভাবে আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তাআলা স্থান-কালের স্রষ্টা, মানুষের দেহ-মন-আত্মার স্রষ্টা। তিনি আমাদের ব্যাপারে উদাসীন নন, বেখবর নন। আমাদেরই ভালোর জন্য তিনি এমন এক জীবনবিধান আমাদেরকে দিয়েছেন যা আমাদের গঠনের সাথে মেলানো, আমাদের গঠনগত চাহিদার সাথে মেলানো। আবার এই গঠনগত কারণেই টিকে থাকতে আমাদেরকে সমাজবদ্ধ থাকতে হয়। ফলে গঠনগত সকল চাহিদা সবাই পূরণ করলে সেই সমাজ টিকবেনা, যা আবার ঘুরে ধ্বংস দেকে আনবে। তাই গঠনগত চাহিদাও বদ্ধ করা হবে না, আবার সেই চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণও করতে হবে। ধরেন একটা গরুকে মুখে

গুমাই / টুনা / ঠুসি পরিয়ে দিলেন। কিন্তু এটা তার খাবারের চাহিদা-ই আটকে দিল। তা না করে তাকে দড়ি দিয়ে খুঁটোর সাথে বেধে দিলেন, সে খাবে কিন্তু সীমার ভিতরে খাবে।

আমাদের ফিতরাতে (সহজাত স্বভাব) সাথে মিলিয়ে আল্লাহ একটা নিয়ন্ত্রক বিধান আমাদেরকে দিয়েছে, যার নাম - ইসলাম। যা মেনে চললে আমাদের ব্যক্তিজীবন এবং আরেক ব্যক্তির সাথে প্রতিটি মিথস্ক্রিয়া (পরিবার-সমাজ-রাষ্ট্র) সুসম্পন্ন হবে, নতুন কোনো সমস্যা তৈরি ছাড়াই। আর ইসলাম ছাড়া অন্য যেকোন মানব-উদ্ভূত সিস্টেম 'সমাধান দিলো' বলে মনে হয়, কিন্তু অন্য আরও দশটা সমস্যা তৈরি করে। তার একটা সমাধান করতে গিয়ে আবার আগের সমস্যাটার চল্টা ছুটে গিয়ে রক্ত বেরোনো শুরু হল মনে করেন।

'মন' শরীরের চালক। কাজ আগে মনে আসে, এরপর শরীর সেটা পালন করে কেবল। পশ্চিমা বস্তুবাদী সভ্যতা 'মন' বলে কিছুই অস্তিত্ব স্বীকার করে না। ফিজিক্যালিজম-এর কথাই হল শরীর যা দিয়ে তৈরি, মনও তা-ই দিয়ে তৈরি। নিছক কিছু কেমিক্যাল বা নিউরো-ট্রান্সমিটারের আনাগোনাই মন। আর

কিছুই না। 'মন'-এর এই প্রকৃতিবাদী সংজ্ঞা বাস্তবে প্র্যাকটিক্যালি গিয়ে অনেক সমস্যার জন্ম দেয়। বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ হল বর্তমান বিজ্ঞানের অবস্থান— যেকোন বিষয় বা ঘটনার ব্যাখ্যা দেবার জন্য প্রাকৃতিক বস্তুই যথেষ্ট। এর বাইরে কিছু বিবেচনার প্রয়োজন নেই। বিজ্ঞানের এই অবস্থান সত্য-কে আবিষ্কার বা বুঝার ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের হাত-পা বেঁধে রেখেছে। এটা নিয়ে পশ্চিমা বিজ্ঞানমহলে অদ্যাবধি বিতর্ক চলছে। বিশেষ করে মনোচিকিৎসকদের-কে ক্লিনিকালি অর্থাৎ চিকিৎসা করতে গিয়ে এই সংজ্ঞার দরুন অসুবিধায় পড়তে হয়। Richards & Bergin বলেছেন,

“বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ মতবাদ মানবসত্তার একটি অপূর্ণাঙ্গ দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। ফলে এর ভিত্তিতে 'ব্যক্তিত্ব' ও 'চিকিৎসা পদ্ধতি' সংক্রান্ত তত্ত্বের বিকাশ ঘটানো কঠিন। 'বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ'- মতবাদের সংকীর্ণতা ও একপেশে মনোভাবের কারণে থেরাপিস্ট ও গবেষকদের কাছে অনেক তাত্ত্বিক (কনসেপচুয়াল) ও ব্যবহারিক (ক্লিনিকাল) সম্ভাবনার দরজা চিরতরে বন্ধ হয়ে গেছে।

James Madison University-র মনোবিদ্যার প্রফেসর Gregg Henriques, Ph.D, বিষয়টা সহজে বুঝার জন্য চমৎকার একটি উদাহরণ দিয়েছেন। ধরুন, একটা বই। মগজ ও নাভে রাসায়নিক ক্রিয়াবিক্রিয়া হল বইয়ের পৃষ্ঠা, বাঁধাই, রঙ, মসৃণতা, উষ্ণতা, গন্ধ এগুলোর মত। আর মন হল বইয়ের গল্পকাহিনী বা বিষয়বস্তু।

অর্থাৎ ঘুরে ফিরে দেকাটের সেই substance dualism-এই চলে গেল মনের সংজ্ঞাটা। দেকাট বলেছিলেন: দেহ তৈরি বস্তু (physical stuff) দিয়ে, মন তৈরি অবস্তু (immaterial stuff) দিয়ে। আসুন দেখি ইসলাম কী বলে? ইসলাম বলে, মন বা 'রুহ' হল অবস্তু, আল্লাহর আদেশ। আমার রুহটাই ইনফ্যান্ট আমিত্ব। 'আমার দেহ', এই 'আমি'টা কে? আমি-টা হল রুহ। দেকার্ত অবশ্য খুব কাছাকাছি পাঁছেছিলেন, substance dualism-এ তিনি কিছুটা এমনই বলেছিলেন। রুহ-ই দেহের পরিচালক, রুহ সিদ্ধান্ত নিয়ে দেহ দ্বারা বাস্তবায়ন করে, রুহ চলে গেলে পড়ে থাকে দেহ, খেয়ে নেয় পোকায়। ইসলাম ফিতরাতের ভিতরে নিয়ন্ত্রণ শেখায়। মনকে

নিয়ন্ত্রণ। স্রষ্টানুভূতি (তাকওয়া), জান্নাতের শখ, জাহান্নামের ভয় দিয়ে এই মনকে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। আত্মশুদ্ধির নামে মনকে লাগামবদ্ধ করা-ই শেখায়। নামায-যিকির-তাদাব্বুর ইত্যাদি বিভিন্ন আমলের মধ্য দিয়ে মনকে বশীভূত করা হয়। যে যত উত্তম মুসলিম, যত প্র্যাঙ্কিসিং মুসলিম, তার মন তত বশীভূত। আর বশীভূত মনের সুফল যেন পোষ মানা ঘোড়ার মতই, কাজের জিনিস। যার সুফল আপনি অনুভব করবেন প্রতি সেকেন্ডে সেকেন্ডে। উলটো করে বললে, যার মন যত নিয়ন্ত্রণে, সে তত ভালো মুসলিম, আল্লাহর কাছে তত প্রিয়।

এমনকি যৌনজীবনেও মন-বশীকরণের প্রভাব কী বিপুল! আপনি যখন চাইবেন তখন আপনার বীর্যস্ফলন করবেন। যতক্ষণ চাইবেন, ততক্ষণ করবেন। মনকে যেখানে রাখবেন সেখানে থাকবে। যেখান থেকে বের করে দেবেন, সেখান থেকে বেরিয়ে যাবে। যতক্ষণ বসে থাকতে বলবেন সেখানেই বসে থাকবে। কী মজা, না? আমাদের দীনই এজন্য যথেষ্ট। চলুন দেখে নিই আজ থেকে কী কী করতে হবে আমাদের।

প্রথম প্রথম মনের উপর ভারি লাগবে, চাপ পড়বে। করতে থাকলে একসময় ফ্রেশ রিল্যাক্স লাগবে—

চোখ বুজে একটা বিন্দু কল্পনা করুন। চেষ্টা করুন নিজের সমস্ত মনোযোগ ঐ বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত করার। প্রথম প্রথম কষ্ট হবে, একটু পর সব রিল্যাক্স হয়ে যাবে। ৫ সেকেণ্ড মনকে ধরে রাখুন। প্রতিদিন একটু একটু করে বাড়ান সময়। চোখ বুজে ৩ টা বিন্দু কল্পনা করুন। একেকটা বিন্দুতে একেকবার আটকে রাখবেন মনকে। প্রতিটিতে একটা নির্দিষ্ট সময় ধরে।

আযানের সময় মন দিয়ে আযান শুনবেন, প্রতিটি শব্দ মন দিয়ে। যে কাজটা করছেন, সেটা স্টপ রাখবেন। আযানের জবাব দিবেন।

- সকাল-সন্ধ্যা যিকিরে অভ্যস্ত হোন। যিকির মানে তসবীর দানা গোণা নয়। ধ্যানের সাথে যা বলছেন তাঁর অর্থের দিকে খেয়াল করে যার গুণ গাচ্ছেন, তার বড়ত্ব বুক নিয়ে বলুন:

সুবহানাল্লাহ (আল্লাহ পবিত্র) - ১০০ বার

আলহামদুলিল্লাহ (প্রশংসা আল্লাহর) - ১০০ বার

লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ (আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নাই)- ১০০
বার

আল্লাহু আকবার (আল্লাহ সবচেয়ে বড়) - ১০০ বার

আস্তাগফিরুল্লাহ (আল্লাহ, মাফ করুন) - ১০০ বার

■ প্রতিটি যিকিরের ভিতরে মনকে আটকে রাখুন। সহজ হবে
যদি অর্থের দিকে খেয়াল রাখেন। এবং আল্লাহ আপনার ডাক
শুনছেন, এমন অনুভূতির সাথে
করবেন।

■ সালাতে ধ্যান বাড়ান। একটু বিস্তারিত আলোচনা করি।
বিন্দুতে যেমন মনকে কেন্দ্রীভূত করেছেন। সালাতে আমরা
সেভাবে আল্লাহ-তে মন কেন্দ্রীভূত করব। সালাত শব্দের অর্থ
'সংযোগ'। অথচ আমরা সংযোগ ছাড়াই বছরের পর বছর
সালাত পড়ে চলেছি।

১. ওযু— ওযুর সময় পূর্ণমাত্রায় মনকে ওযুর ভিতর কেন্দ্রীভূত করুন।

ওযু দিয়ে যে কাজ আপনি করবেন (সালাত বা তিলওয়াত) সেটার কথা ভাবুন।

■ সম্ভব হলে বসে ওযু করুন। যাতে এই মনোসংযোগগুলো সহজ হবে।

■ পানির ব্যবহারের দিকে খেয়াল করুন, অপচয় না হয়।

■ এই চারটি চিন্তার ভিতরেই মনকে বন্দী রাখতে হবে।

২. সালাত:

ক) কিয়াম: দাঁড়িয়ে থাকা-কে বলে কিয়াম।

■ চোখ সিজদাহ-র স্থানে স্থির। শরীর টাইট না, শরীর ছেড়ে দিবেন। শরীরের ওজন থাকবে পায়ের পাতার গোড়ালির উপর, সামনের দিকে না। তাহলে শরীর ফিল্ম হয়ে যাবে, নড়বে না সামনে পিছে।

• ননের অবস্থা এমন করে ফেলুন যেন আপনি আজীবন এভাবেই থাকতে পারবেন। রুকুতে যাবার জন্য মনে একবিন্দুও তাড়াহুড়া নেই।

সূরার অর্থ জেনে অর্থের দিকে খেয়াল করুন ।

■ কেউ একজন আমার দিকে তাকিয়ে আছে, এটা একটা আলাদা রকম অনুভূতি। ধরেন আপনি সামনে তাকিয়ে আছেন, কিন্তু আপনার মনে হচ্ছে যে আপনার বন্ধু আপনার দিকেই তাকিয়ে আছে, একটু অস্বস্তির অনুভূতিটা। নামাযের মধ্যে এই অনুভূতিটা আনতে হবে, আনা যায়। ভাবুন, আল্লাহ আপনাকে দেখছেন। কোনো ভুল হচ্ছে কি না, এমন একটা তটস্থ ভাব আনুন। ■ এই চিন্তাগুলোর মাঝে ঘুরেফিরে মনকে আটকে ফেলুন।

৩) রুকু:

• চোখ দুপায়ের বুড়ো আঙুলের মাঝে। শরীরের ওজন এবার পায়ের পাতার সামনের অংশে, তাহলে বডি ফিক্স হবে। কোমর টানটান করুন, দেখবেন নিতম্ব ও উরুর পিছনে একটা

টান অনুভব হবে। শরীরের উপরের অংশ টাইট থাকবে না, লুজ থাকবে। এমন পজিশন করুন আর মনের ভাব এমন করুন যেন, আপনি এই পজিশনেই বাকি জীবন কাটিয়ে দিতে পারবেন আল্লাহ একবার বললে, উঠার জন্য কোনো তাড়া নেই।

■ রুকুর তাসবীহ অর্থ খেয়াল পড়ুন। ৩ বার না; ৭/৯ বার পড়ুন।

■ বাদশাহের বাদশাহ, আপনার Owner-এর সামনে আপনি কুর্নিশের ভঙ্গিতে আছেন। অন্তরকে আনুগত্যের চরম সীমায় নিয়ে যান।

■ আল্লাহ আপনাকে দেখছেন, আপনার অন্তর জেনে ফেলছেন। হায় আমার নাপাক অন্তর! এমন একটা জড়সড় ভাব আনুন।

■ যখন মনের ভিতর একটা শান্তি ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার তাসবীহ শুনেছেন, তখন দাঁড়াবেন।

উপরের চিন্তাগুলোর বাইরে মনকে যেতে দেবেন না। ছটফটে মন এটুকুর ভিতরেই ছটফট করবে। আমরা আগে একটা বিন্দুতে মন আটকানোর প্র্যাকটিস করেছি। তিনটা বিন্দুর মাঝে আটকানো আরও সহজ আমাদের জন্য।

গ) রুকু থেকে দাঁড়ানো:

সোজা হয়ে দাঁড়ান। শরীরের উপরের অংশের পেশী রিলাক্স করে দিন। যেন এইভাবে দাঁড়িয়ে আজীবন থাকতে পারবেন, এমন দিলের অবস্থা করুন। যেন সিজদায় যাবার কোনো তাড়া নেই।

■ 'রব্বানা লাকাল হামদান কাসীরান তাইয়েবান মুবারাকান ফীহ'- অর্থ খেয়াল করে পড়ুন। এত সওয়াব পেলেন, যা আল্লাহর কাছে নেবার জন্য ৩০-এর অধিক ফেরেশতা প্রতিযোগিতা করছে, এত সওয়াবের কথা ভেবে মনে আনন্দের আবহ নিয়ে আসুন।

■ অপরাধীকে যেভাবে আদালতে হাজির করা হয়, তেমন একটা তটস্থ ভাব মনে নিয়ে আসুন।

■ সাথে আল্লাহ আপনাকে দেখছে, এই অনুভূতি তো আছেই।

■ যখন মনের ভিতর একটা শান্তি ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার হামদ শুনেছেন, তখন সিজদাহ-তে যাবার সিদ্ধান্ত নিন।

■ একবার আনন্দ, একবার তটস্থ, একবার অর্থ এইসব বিচিত্র চিন্তার ভিতর মনকে আটকে দিন। এর ভিতর ঘুরপাক খাক।

ঘ) সিজদাহ :

■ চোখ অবশ্যই খোলা রাখবেন। চোখ খুলে না রাখলে আপনি যে মাটিতে লুটিয়ে আছেন, পরিপার্শ্বের তুলনায় এই অনুভূতি আসে না।

■ পায়র আঙুল যথাসাধ্য কিবলামুখী রাখার চেষ্টা করবেন। দেখবেন কপালে কিছুটা চাপ পড়ছে। এই অবস্থায় শরীর ছেড়ে দেবেন, লুজ করে দেবেন।

■ এমন একটা ভাব আনুন মনে, যেন আপনি আজীবন এভাবেই থাকতে প্রস্তুত। এই অবস্থাতেই আপনার যত শাস্তি। উঠার জন্য মনে একবিন্দুও তাড়াহুড়া নেই।

■ সিজদা অবস্থায় বান্দা আল্লাহর সবচেয়ে নিকটবর্তী হয়ে যায়। আল্লাহর নিকট উপস্থিতি অনুভবের চেষ্টা করুন। বুঝানোর জন্য বলছি। কেউ আপনার পিছনে এসে দাঁড়ালে আপনার ভিন্ন এক অনুভূতি হয়। পরীক্ষা দেবার সময় পরিদর্শক পিছনে এসে দাঁড়ালে কেমন অস্বস্তি অস্বস্তি একটা ভাব আসে। ধরুন তিনিই খাতা দেখবেন, তিনি আপনার লেখার দিকে তাকিয়ে থাকলে সেই ভাবটা গাঢ় হয়— ভুল লিখছি, না ঠিক লিখছি। এরকম একটা মনের ভাব আনতে হবে। ■ আবার আনন্দের অনুভূতিও আসবে। এমন সর্বশক্তিমানের কাছে আমি এই সিজদা-র দ্বারা প্রিয়তর হচ্ছি। হাদিসে এসেছে, প্রতি সিজদায় বান্দার মর্যাদা বাড়ে। সেই আনন্দ অনুভব করুন।

■ সিজদার তাসবীহ-গুলো অর্থ খেয়াল করে ৭/৯ বার পড়ুন।

• যখন মনে এমন একটা তৃপ্তি আসবে যে, আল্লাহ আপনার প্রশংসা শুনেছেন, তখন মাথা উঠাবেন। প্রথম প্রথম এই তৃপ্তির অনুভূতি আনতে দেরি হয়, ৭/১ বা আরও বেশি তাসবীহ পড়া লাগতে পারে। চর্চা করতে করতে ৫ বারেই এই অনুভূতি চলে আসে।

৪) বৈঠক :

• কোলের উপর চোখ থাকবে।

■ আত্তাহিয়্যাতে, দরুদ ও দুয়া মাসুরা-র অর্থের দিকে খেয়াল থাকবে। মনের অবস্থাও অর্থের সাথে বদলাবে।

■ আল্লাহ দেখছেন, এমন অনুভূতি থাকবে।

■ আল্লাহ বললে এভাবেই বসে থাকতে আপনার কোনো সমস্যা নেই, এমন তৃপ্তি ও রিল্যাক্সের সাথে বসবেন। মনে এই অনুভবটা আনবেন।

ফরয সালাত আমরা জামাআতে পড়ি। ফলে এভাবে পড়া সম্ভব পুরোপুরি না-ও হতে পারে। সুন্নাত ও নফল নামায

এভাবে পড়লে ইনশাআল্লাহ তাড়াহুড়ার ভিতরেও মন আটকানোর দক্ষতা চলে আসবে।

৩. তাদাব্বুর বা মুরাকাবা

যেমন ধরেন আল্লাহর একটা সিফাত (গুণ) নিয়ে ১৫ মিনিট ভাববেন। এই চিন্তার ভিতরেই ১০/১৫ মিনিট আপনি কাটাবেন। মন বাইরে যাবে, আপনি টেনে আবার এর ভিতরে আনবেন। কিংবা কবরের ভিতর আপনি আছেন, কী কী হচ্ছে আপনার সাথে। হাদিস অনুসারে ভাবতে থাকুন। আপনার মৃত্যু হয়ে গেছে। আশপাশের কে কী করছে, ভাবুন।

জান্নাতের আরাম ও জাহান্নামের বিভীষিকা নিয়ে গভীর ভাবে ভাবুন। যে তথ্যগুলো বা হাদিসগুলো আমরা জানি সেগুলোকে অনুভবে নিয়ে আসুন। ধরেন আগুনের তাপ কেমন বা ছাঁকা লাগলে কেমন লাগে আপন জানেন। সেই জানা অনুভূতিটা পুর দেহে ফিল করা চেষ্টা করুন। জাহান্নামে মানুষের অবস্থা কী হবে অনুভব করুন। জান্নাতের গল্প তো আমরা শুনিই। সেই তথ্য থেকে কল্পনা করুন এরকম একটা জায়গা পুরোটাই আপনার। এই মালিকানার অনুভূতি ফিল করুন। সুন্দর দৃশ্য

দেখলে মনে যে যেমন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়, এমনভাবে জান্নাতের অট্টালিকা-নহর-মজলিস-গাছপালা নিয়ে ভাবুন, যেন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়। এভাবেই আল্লাহর সিফাতগুলো নিয়ে ভাবুন, যেন কখনও ভয়, কখনও আনন্দ, কখন আশা, কখনও তাঁর বড়োত্ব আমার ক্ষুদ্রত্ব এগুলো এতোটা অনুভব করুন, যেন শরীরে ভাবনার লক্ষণ আসে (কেঁপে ওঠা, রোম দাঁড়ানো, অশ্রু ইত্যাদি)।

এবার জীবন আপনার জন্য সহজ। সেক্স-চলাকালীন মন রেখে দেবেন বেডরুম থেকে দূরে, চাইলে এখন ঘোড়া দৌড়োবে ঘণ্টার পর ঘণ্টা যদি আপনি চান। যখন চাইবেন তখন থামবে, আপনার ইচ্ছের উপর। যখন বীর্যপাত করবেন বলে আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন, তখন পুরো মনটাকে আপনার স্ত্রীর দিকে নিন, মিলনের কর্মকাণ্ডের ভিতর খেয়াল দিন। গভীর আনন্দসহ অর্গাজম উপভোগ করুন। মন এখন আপনার হাতের মুঠোয়। কোনো গুনাহের কল্পনা আসলে ইগনোর করাও আপনার জন্য সহজ, জাস্ট মনটাকে কানে ধরে অন্যদিকে ঘুরিয়ে দিন, অন্য চিন্তায় লাগিয়ে দিন। কষ্ট বা অপমানের কোনো স্মৃতি মনে

আসছে, ওকে কীভাবে আরও জম্পেশ জবাব দেয়া যেত এসব ভেবে তিতা তিতা মন নিয়ে ঘুরছেন? মনকে অন্যকাজে নিযুক্ত করে দিন। বদভ্যাস ত্যাগও এখন আপনি করতে পারেন। সিগারেটের খেয়াল এলে মনটাকে ঘুরিয়ে আরেক কাজে লাগিয়ে দেয়া, ব্যস। আনন্দের কোনো কাজ যেমন সন্তানের সাথে খেলছেন, বন্ধুর সাথে আড্ডা দিচ্ছেন, পুরোটা মন লাগিয়ে দিন, আনন্দকে ম্যাগনিফাই করুন, কেন্দ্রীভূত করুন। এখন সুখের জীবন, ফুরফুরে জীবন আপনার জন্য সহজ।

সন্তান ধারণ

অনেক দম্পতি সন্তান ধারণের চেষ্টা করছেন বহুদিন যাবৎ। কবিরাজ, জড়িবিটি ধারণ, গাইনী ডাক্তারের শরণাপন্নও হয়েছেন। এর মাঝে উচ্চশিক্ষিত কাপলও আছেন। আমাদের শিক্ষাব্যবস্থা আমাদের সুন্দর জীবন চায় না, চায় শুধু আমাদের সার্ভিস। নয়তো সন্তান ধারণের এই ছোট্ট কৌশলটা কেন নেই আমাদের কারিকুলামে?



ক্যালেন্ডার মেথড

রোগীদের কাছে একটু জিগেস করতেই যে তথ্যটা বেরিয়ে আসে তা হল, স্ত্রীর মাসিক শেষ হবার পর পরই তারা ঘন ঘন মিলনে লিপ্ত হন সন্তান ধারণের জন্য। দিনে কয়েকবার

পর্যন্ত যোনির ভিতরে বীর্যপাত করেন। এরপর হতাশ হয়ে সেক্স করার ফ্রিকোয়েন্সি কমিয়ে দেন। মাসিক শেষ হবার সাথে সাথে যতই ভিতরে বীর্যপাত করেন, কোনো লাভ নেই। কারণ ডিম্বাণুই তো আসেনি এখনো।

■ এক মাসিকের 'শুরু' থেকে আরেক মাসিকের শুরু পর্যন্ত 'রজঃচক্র' (menstrual cycle)। যাদের মাসিক রেগুলার, তাদের এই মাস হয় ২৮ (± 2) দিন।

■ এই ২৮ দিনকে ৩ ভাগ করুন। ৯-৯-৯ রাফলি। এই মাঝখানের ৯ দিনকে বলে 'ডেঞ্জার পিরিয়ড'। ফ্যামিলি প্ল্যানিং-এর ভাষায় তো এটা 'বিপদ'-ই; পশ্চিমা সভ্যতার (ভোগবাদ, পুঁজিবাদ, নারীবাদ) কাছেও সন্তান একটা মহা আপদ, বোঝা। কেননা এই ৯ দিনের মাঝেই কোন এক সময় ৭২ ঘণ্টা ব্যাপী ১টা ডিম্বাণু জরায়ুতে থাকে। মানে এই মাঝের ৯ দিনের কোনো ৩ দিন যদি আপনি ভিতরে ফেলেন, তো আল্লাহর ইচ্ছায় বাচ্চা হবে। অর্থাৎ মাসিকের সাথে সাথেই না, হিসেব করে এই ৯ দিন বেশি বেশি মিলনে যান।

■ এজন্য যদি সন্তানলাভকে আল্লাহর ইচ্ছায় পেছাতে চান তবে দুআ করুন আর এই মাসের ৯ দিন আজল করতে পারেন (যোনির বাইরে বীর্যপাত)। বাকি সময় স্বাভাবিকভাবে ভিতরে ফেলতে পারেন। অবশ্য ভিতরে ফেললে উভয়েরই আনন্দ গভীরতম হয়। বাইরে ফেললে, 'কখন বের করব'-এই চিন্তায় আনন্দ মাটি হয়ে যায় কিছুটা। কনডম ব্যবহার করার অনুমতি অধিকাংশ আলিম দিয়ে থাকেন। অবশ্য আল্লাহ চাইলে এইসময়ই সন্তান দিতে পারেন। তাঁর ইচ্ছা ঠেকানোর ক্ষমতা আছে কার?

■ মেয়েদের মাসিকের ব্যাপ্তি আলাদা আলাদা। সর্বোচ্চ ১০ দিন। এরপর রক্ত আসলেও তা শরঈ দৃষ্টিতে মাসিক না, নামায পড়তে হবে। ১০ দিন পর্যন্ত নামায মাফ। যার মাসিক ৯/১০ দিন, তার মাসিক শেষের পর থেকেই 'ডেঞ্জার পিরিয়ড'। ভিতরে ফেললে বাচ্চা হবার সম্ভাবনা থাকবে। যার মাসিক হয় ৩ দিন, তারও কি শেষের সাথে সাথেই ভিতরে ফেললে বাচ্চা হবে? যার ৫/৬ দিন, তার ক্ষেত্রে? যার ৩ দিন তার আরও ৬ দিন পর সেই সময় আসবে। মোট কথা মাসিক

শুরুর দিন (শেষের দিন না) থেকে হিসেব করে ১ দিন পর থেকে ভিতরে ফেলুন পরের ৯ দিন ধরে। তাহলে সন্তান ধারণের সম্ভাবনা বেশি থাকবে। আর দুআ করুন। আর যদি সন্তান পেছাতে চান, তবে ডেঞ্জার পিরিয়ডে ফেলবেন না, আর দুআ করুন। এগুলোর কোনটাই এবসোলিউট না। আল্লাহ চাইলে ৯ দিনের বাইরেও ডিম এনে হাজির রাখতে পারেন। সুবহানালাহ। (এটুকু বার বার পড়ে হিসাবটা বুঝে নিন)

মাসিক রেগুলার না থাকলে রেগুলার করার চেষ্টা করা যেতে পারে। না হলে কোন নিয়ম দেয়া যায় না। তবে সেক্ষেত্রে মাসিকের শুরুর দিন থেকে মোটামুটি ৫-৭ দিন পর থেকে যোনির ভিতরে বীর্ষপাত করতে থাকুন। দুআ করতে ভুলবেন না। নিআমত দুআ করেই নিতে হয়।

ধূমপান ছাড়ুন

ধূমপান আপনার শুক্রাণুর কোয়ালিটি কমিয়ে দেয়। ডেনমার্কের Aarhus University-র পাবলিক হেলথের

প্রোফেসর Cecilia Ramlau Hansen-এর বিসার্চ পেপারে তিনি উল্লেখ করেন আগের রিসার্চগুলোর কথা।



- যাদের বন্ধ্যাত্ব এখনও হয় নাই, এমন সুস্থ স্মোকারদের শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে যায় ২৪% (Vine et al., 1994)
- শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে ১৫% আর শুক্রাণুর সংখ্যা কমে ১৮% (Kunzle et al., 2003)
- সুস্থ লোকেদের নিয়ে ৬টা রিসার্চ আর বন্ধ্যাত্ব ক্লিনিকে রুগীদের নিয়ে ১২টা রিসার্চের সবগুলোতেই এসেছে যে, দিনপ্রতি ১টা করে সিগারেট বাড়বে, আর তার সাথে পাল্লা দিয়ে কমে যাবে বীর্যের পরিমাণ, বীর্যের ঘনত্ব, শুক্রাণুর সংখ্যা, শুক্রাণুর চলনশক্তি আর শুক্রাণুর গঠন।

২৫১২ জনের উপর তার নিজের রিসার্চেও তিনি পেয়েছেন, হেভি স্মোকারদের শুক্রাণু সংখ্যা কমে গেছে ২৯% আর শুক্রাণুর চলনশক্তি কমে গেছে ১৩% (Ramlau-Hansen et al, 2007)। আরেকটা রিসার্চে এসেছে, যারা দিনে ১০টাও খায়, তাদেরও বীর্যের প্যারামিটারগুলো বেশ কমে গেছে। মানে শুধু হেভি স্মোকাররাই ঝুঁকিতে তা কিন্তু না (Merino, 1998)।

কীভাবে ক্ষতিটা হয় একটু জেনে নিলে আমরা উত্তোরণের উপায় খুঁজতে

পারব—

-বীর্যের জিংক কমিয়ে দেয় সিগারেটের উপাদান।

-শুধু নিকোটিনই পুরুষ ইঁদুরে শুক্রাণু সংখ্যা ও শুক্রাণুর চলনশক্তি কমিয়েছে।

তবে এটা রিভার্স করা যায়। নিকোটিন নেয়া বন্ধ করার ৩০ দিনের মধ্যে আগের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে বীর্যের (Kovac,

2015)। আর নতুন ব্যাচ শক্তিশালী শুক্রাণু তৈরি হতে সময় লাগে ৩ মাস।

সুতরাং আমাদের করণীয় হল—

- ধূমপান ছাড়ুন। মিনিমাম ৩ মাস আগে।
- প্রতিদিন জিংক ট্যাবলেট খান একটা করে।
- প্রচুর শক্তিশালী খাবার দাবার খান। চীনাবাদাম বিশেষ করে, আর ফলমূল। ■ মধু খান। এক গবেষণায় এসেছে, ৬৫ দিন মধু খাইয়ে পুরুষ ইঁদুরের শুক্রাণু সংখ্যা, শুক্রাণু চলনশক্তি ব্যাপকভাবে বেড়েছে (Igbokwe, 2013)। ইঁদুরের অণুকোষ ১৩ সপ্তাহ নিকোটিন দিয়ে ড্যামেজ করিয়ে তাদেরকে মধু সেবন করানো হয়েছে এবং বীর্যের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে (Mahaneem et al 2011)।
- আরেক রিসার্চে, ৩ মাস কালোজিরা সেবন (প্রতিদিন ২ গ্রাম) করিয়ে বন্ধ্যা পুরুষের শুক্রাণু সংখ্যা বেড়েছে ৪০%, শুক্রাণু চলনশক্তি বেড়েছে ৬০%, শুক্রাণুর জীবনীশক্তি বেড়েছে ৪৭% (Mossa, 2013)।

আমলে মনোযোগী হোন



চোরও চায় তার ছেলে চোর না হোক। দুশ্চরিত্রা মেয়েলোকও চায় তার মেয়ে তার মত চরিত্রহীনা না হোক। প্লেবয়-ও চায়, তার মেয়েকে কেউ 'বিয়ের প্রলোভন দেখিয়ে' কিছু না করুক। ভদ্র-সভ্য-বাধ্য সন্তান সবাই চায়। আল্লাহর দিকে রুজু হোন। আল্লাহ চাইলে একটা সন্তান দিয়েই আপনার জীবনকে দোযখ বানিয়ে দিতে পারেন। ভাল সন্তান আল্লাহর থেকে চেয়ে নিন।
ভাইয়েরা যা করবেন—

■ সহবাসের দুআ পড়বেন। আল্লাহুম্মা জান্নিবনাশ শাইত্বনা ও জান্নিবিশ শাইত্বনা মিম্মা রযাক্কতানা। আল্লাহ, আমাদেরকে

শয়তান থেকে বাঁচান এবং এই সহবাসের ফলে যা আমাদের দিবেন তাকেও শয়তান থেকে বাঁচান।

■ পুরো নগ্ন না হয়ে শরীরে কাপড় রেখে বা চাদরের নিচে সহবাস করুন। ■ বারাকাহর জন্য ওয়ুর সাথে সহবাস করতে পারেন। আদব হিসেবে ঘরে দীনী বইপত্র ঢেকে নিলে ভাল।

■ এক নিঃসন্তান সাহাবীকে আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম 'ইস্তিগফার' এর আমল শিখিয়েছেন। তাই বেশি বেশি ইস্তিগফার করুন। গুনাহের উপর কায়মনোবাক্যে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।

■ সূরা ফুরকানের ৭৪ নং আয়াতের আমল করুন। এই আয়াত দিয়ে দুয়া করুন।

বোনেরা যা করবেন—

• সন্তানের তারবিয়াহ শুরু হয় সন্তান গর্ভে আসারও আগে থেকে। যেমন সন্তান

চান, তেমন আমল করুন।

• সবার আগেই নিয়ত সহীহ করতে হবে। কুরআনে সূরা ইমরানে ইমরানের স্ত্রী সন্তান পেটে থাকা অবস্থায় নিয়ত করছেন, আমার গর্ভে যা আছে তা আপনার দীনের জন্য দিয়ে দিলাম। দীনের খিদমতগার সন্তানের নিয়ত করুন। 'ছেলে হলে ইঞ্জিনিয়ার, মেয়ে হলে ডাক্তার'- এসব নিয়ত আজ মুসলিমদের। আফসোস।

■ হামেলা (গর্ভবতী) অবস্থায় আমল বাড়ানো চাই। যিকির, তিলওয়াত। বিশেষ করে তিলওয়াত।

■ দীনী কিতাবপত্র পড়া জারি রাখতে হবে। বিশেষ করে সীরাত ও হয়াতুস সাহাবাহ।

■ গুনাহ থেকে বাঁচা চাই। বেপর্দা মায়ের সন্তানের উপর নজরের প্রভাব পড়ে। মা সিরিয়াল দেখলে সেই প্রভাব পেটের সন্তানের উপর পড়ে। মায়ের বদ চিন্তার তাছীর পড়ে। তাই গুনাহ ও গুনাহের চিন্তা থেকেও বাঁচার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করা দরকার।

■ বেশি বেশি নফল নামায পড়া। যদি বাচ্চা উল্টাও থাকে।
অধিক সিজদাহের দ্বারা পজিশন ঠিক হবে ইনশাআল্লাহ।

নারীর যৌনতা

নারীর যৌনতা সম্পর্কে ১০০ বছর আগেও ইউরোপের ধারণা কী ছিল, চলুন দেখে আসি।



ইউরোপ-আমেরিকায় ১৯৬০-১৯৮০ এর সময়টাকে বলা হয় 'যৌনবিপ্লব' বা sexual revolution-এর যুগ। যৌনতা বিষয়ে এতোকালের সব ধ্যানধারণা ছুঁড়ে ফেলে 'my body, my choice' কনসেপ্টে এসেছে পশ্চিমা সমাজ এসময়। ব্যভিচার, লীভ-টুগেদার কালচার, সমকামিতা, জরায়ুর স্বাধীনতা, গর্ভপাতের অধিকার, নানান যৌনবিকৃতি-কে ব্যক্তিস্বাধীনতা হিসেবে লিবারেল মূল্যবোধে স্থান দেয়া হয়েছে।

এর আগে ইউরোপের মেইনস্ট্রীম চিন্তা কেমন ছিল নারীর যৌনতা নিয়ে, সেটা একটু যদি দেখি।

১৯ শতকে নারীর যৌনতার প্রতি ধারণা-কে বলা হয় Victorian concept of female sexuality. সেসময়কার যৌন-বিষয়ক মশহুর গ্রন্থ ছিল Dr. William Acton-এর Functions and Disorders of reproductive organ বইটি। যেখান থেকে কোট করছি:

“অধিকাংশ নারী যৌন বিষয়ে কোনো প্রকার চিন্তিত নয়, এবং তারা সুখী। পুরুষের যা অভ্যাস, নারীর সেটা স্রেফ ব্যতিক্রম ছাড়া আর কিছু না”।

আমেরিকান ডাক্তার Theophilus Parvin বলেন:

“আমি বিশ্বাসই করি না যে, ১০০ জনে ১ জন শিক্ষিত-সচেতন নারীও যৌন আনন্দের জন্য বিয়ে বসে। বরং যৌনতার কথা ভাবলে তা কামনার সাথে না, বরং সংকোচ এমনকি ভীতিও অনুভব করে থাকে”।

নাবীর চাহিদার প্রতি এটাই ছিল তৎকালীন ধারণা (Degler, 1974) । আধুনিককালে যারা সেসময়ের অবস্থা নিয়ে লেখালেখি করেছেন, তারাও একই রিপোর্ট করেছেন। সেসময় অধিকাংশ নারী একে দেখত 'কর্তব্য' হিসেবে (Walter Houghton)। নারীর যৌন চাহিদা যেন থাকতেই নেই, থাকতেই পারে না। কোনো নারীর যৌন চাহিদা রয়েছে, এটা গুজব ছাড়া আর কিচ্ছু না, বাস্তবের পরিপন্থী (Viola klein সূত্রে David Kennedy)। যৌন আগ্রহ কেবল পুরুষ আর বেশ্যাদের থাকে, ভদ্র মধ্যবিত্ত নারীদের থাকে না (Nathan Hale) ।

এবং সেসময় অধিকাংশ ডাক্তাররাও এটাই ভাবত যে, নারী যৌন বিষয়ে আগ্রহহীন (asexual female) হবে, এটাই নিয়ম। যদি কারও আগ্রহ প্রকাশ পায়, সেটা রোগ (Ben Berker Benfield)। ১৯ শতকের বড় বড় মনোচিকিৎসক, গাইনোকলজিস্টরা ভাবতেন বড় বড় সব অসুখবিসুখের কারণ নারীর যৌনকামনা— এখান থেকেই Hysteria অসুখের নাম এসেছে, যার অর্থ 'জরায়ু'। এই যৌনকামনা থেকে স্বমেহন,

আর স্বমেহন থেকে অনিদ্রা, ক্লাস্তি, অতি-অনুভূতি, মৃগী, পাগলামি, খিঁচুনি, ডিপ্রেসন, পক্ষাঘাত, এমনকি মৃত্যু। এই পুরো অসুখটার কেতাবি নাম ছিল masturbatory melancholia. আধুনিক endocrinology-র জনক Charles Brown Séquard এর সাথে যোগ করেছেন অন্ধত্ব। এই 'যত দোষ' হল নারীর যৌনতা। আর 'নন্দ ঘোষ' হল নারীর যোনি। নারীর যৌনকামনাকে রোগের কারণ মনে করে ১৯৪০-এর দশক অর্ধি অত্যধিক স্বমেহন, পাগলামি, মৃগী আর হিস্টিরিয়া সারানো হত ভগাঙ্কুর ফেলে দিয়ে (Clitoridectomy)। (Sheehan, 1984)

১৮৬০ সাল থেকে বৃটিশ গাইনী সার্জন Isaac Baker Brown-এর সমর্থনে শুরু হয়েছিল ভগাংকুর অপসারণ (clitoridectomy) অপারেশন, যা চলছিল ১৯৪০ সাল পর্যন্ত। আইনত অবৈধ হবার পরও ইউরোপে আজও ৬ লাখ নারী এর ফল ভোগ করে চলেছে, ১২৮০০০ মেয়ে এর ঝুঁকিতে রয়েছে বলে জানিয়েছে End FGM European Network. অনেকে মুসলিম দেশের 'নারী খতনা'-র কথা

বলতে পারেন। clitoridectomy আর নারীর খতনা (clitoral hood reduction) এক জিনিস না, নারীর খতনায় ক্লাইটোরিস কাটা হয় না। পরে আসছি তাতে।

মোদাকথা, বিংশ শতকের আগ অর্দি নারীর যৌনতা ছিল পুরুষের মাথাব্যথার অন্যতম কারণ। নানা ভাবে একে অবদমন করা হত। কেন একে অবদমন করা হত, এর নানান আধুনিক বয়ান আছে বিবর্তনবাদীদের, নারীবাদীদের, মার্ক্সবাদীদের। ৪টা থিওরি এমন—

- ১ম থিওরি: পুরুষ বিশেষ করে স্বামী নারীর যৌনতাকে দমন করে। কেন করে? যাতে অতিরিক্ত যৌনতার কারণে সে অন্য পুরুষের সাথে ভেগে না যায়। নারীবাদীদের বিশেষ প্রিয় এই মতটা।

- ২য় থিওরি: নারী নিজেই তার যৌনতাকে দমন করে। যৌনতা নারীর যোগান, পুরুষের চাহিদা। যোগান বেশি দেয়া যাবে না, তাহলে চাহিদা কমে যাবে, বিনিময় কমে যাবে।

- ৩য় খিওরি: নারীর যৌন তাড়না স্বভাবতই পুরুষের তুলনায় কম।

৪র্থ খিওরি: মিলনের পরবর্তী ফলাফল (সন্তান ধারণ) নারীর জন্যই বেশি বোঝা। তাই নারী নিজের স্বার্থেই অবচেতনে যৌনতা অবদমন করে।

যেভাবেই হোক যৌনবিপ্লবের আগ পর্যন্ত এটাই ছিল নারীর যৌনতার ব্যাপারে ইউরোপের মূলধারা চিন্তা যে, নারীদের যৌন আগ্রহ থাকে না। অবশ্য এর বিপরীতেও অনেক ডাক্তার অবস্থান নিয়েছিলেন, যা মেইনস্ট্রীম হয়ে ওঠেনি।

৮০ বছর আগেও এইতো ১৯৪০ সাল অর্ধ ইউরোপ যা নিয়ে বিতর্ক করেছে, ১৪০০ বছর আগে ইসলাম নারীর যৌনতার ব্যাপারে সে বিতর্ক শেষ করে ফেলেছে। ইসলাম বলছে:

■ আল্লাহ আদেশ করেছেন: 'মুমিনা নারীদেরকে বলে দিন যেন তারা নজরের হেফাজত করে'। কেননা পুরুষের ঠিক যেভাবে আগ্রহ আসে, নারীরও আগ্রহ আসে। (সূরা নূর)

অর্থাৎ, নারীর যৌনকামনা একান্ত স্বাভাবিক মনোদৈহিক প্রক্রিয়া।

■ 'তারা যেন নিজের লজ্জাস্থানের হেফাজত করে'। আগ্রহকে স্বীকার না করলে ব্যবস্থা নিতে বলা হত না।

■ নারী-পুরুষ উভয়ের জন্য দ্রুত বিবাহের বিধান, এমনকি দাসদাসীদের জন্যও। কেননা উভয়েরই যৌন-আগ্রহ রয়েছে।

■ স্বামীকে অবশ্যই নিয়মিত সঙ্গমের দ্বারা স্ত্রীর চাহিদা পূরণ করতে হবে, যাতে স্ত্রী গুনাহের পথে যেতে বাধ্য না হয়। সর্বনিম্ন কতবার, এ ব্যাপারে আমাদের শরীয়াতে দলিলভিত্তিক আলোচনা রয়েছে।

ইমাম গাযালী ও ইমাম ত্বহাবী রহ. এর মতে প্রতি ৪ রাতে ১ বার স্ত্রীমিলন করতে স্বামী ধর্মীয়ভাবে বাধ্য।

ইমাম ইবনে হাযমের মতে, মাসে ১ বার মিলন স্বামীর উপর ওয়াজিব। না করলে গুনাহ।

- ইবনে কুদামা রহ. এর মতে, ৪ মাসে একবার করতে না পারলে তাকে তালাকই দিতে বলা হবে।

অধিকাংশ ফুকাহার মত হল, মাঝে মাঝেই (at intervals) যৌনমিলন করতে স্বামী শরঈভাবে বাধ্য, কোনোভাবেই ৪ মাস পার যেন না হয়। উমার রা. নিয়ন করেছিলেন, সীমান্তে লড়াইরত সেনাবাহিনী যেন অবশ্যই ৪ মাস পর পর ছুটিতে স্ত্রীর কাছে আসে।

কোনো কোনো আলিম 'জুমআর দিন ফরয গোসলের মত গোসল করে মসজিদে গমন'-এর হাদিসের ভিত্তিতে সপ্তাহে ১ বার যৌনমিলনকে মধ্যপন্থা বলেছেন। শুক্রবার সকালে বা বৃহস্পতিবার রাতে স্ত্রীগমনকে মুস্তাহাব (recommended/ encouraged) বলেছেন।

১৯৭০ সাল পর্যন্ত বহু ইউরোপীয় ডাক্তার (সবাই না) ধারণা করতেন, নারীর অর্গাজম হয়ই না। ১৩৯।। চরমানন্দ ব্যাপারটা তাদের নেই-ই। ইসলামের দিকে একবার তাকালে তারা দেখতে পেত এর সমাধান। মুক্তচিন্তার উন্মাসিকতায়, ধর্মকে খেদানোর উন্মাদনায় সে সুযোগ তাদের আর হয়ে

ওঠেনি। ইসলাম বলছে, নারীর অর্গাজম রয়েছে। ইমাম ইবনে কুদামা রহ. লেখেন :

যদি স্ত্রীর আগেই স্বামীর চরমানন্দ হয়ে যায়, তবে সাথে সাথেই স্ত্রীর আনন্দ হবার আগেই উঠে যাওয়া স্বামীর জন্য মাকরুহ। কেননা এতে স্ত্রীর ক্ষতি হয় ও প্রয়োজন মেটেনা !

যখন পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে সঙ্গম করে, তখন তার উচিত স্ত্রীকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করা। নিজের চাহিদা পূরা হয়ে গেলে তার উচিত নয় উঠে যাবার জন্য তাড়াহুড়া করা, যতক্ষণ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পূরা করে নেয়। [১৪১]

ইমাম গাযালীও একই কথা বলেছেন। বলেছেন,

একসাথে অর্গাজম হওয়া সবচেয়ে উত্তম। নাহলে স্ত্রীর আগে হলেও সমস্যা নেই। তবে স্বামীর যদি আগে আগে হয়ে যায়, তবে স্বামী ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করবে যাতে স্ত্রী নিজের প্রয়োজন মিটিয়ে নিতে পারে (বীর্যপাতের সাথে সাথেই লিঙ্গ নরম হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শক্ত থাকে। সুতরাং নিজের আগে বীর্যপাত

হলেও স্বামীর উচিত চালিয়ে যাওয়া)। নয়তো স্বামীর প্রতি স্ত্রীর ঘৃণা ও অপছন্দ তৈরি হতে পারে এই যৌন-অতৃপ্তি থেকে।

ফোরপ্লে

লিঙ্গ প্রবেশনের আগে যে শৃঙ্গার বা ফোরপ্লে করা হয়, দেখা গেছে, অনেক নারী মূল সেক্সের তুলনায় ফোরপ্লেটাই বেশি উপভোগ করেন। আর সচরাচর নারীরা লম্বা সময় নিয়ে ফোরপ্লে ও মেইনপ্লে চায়, অথচ পুরুষের পক্ষ থেকে একটা তাড়াহুড়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। পুরুষ চায় তাড়াতাড়ি লিঙ্গ প্রবেশ করে দ্রুত নিজের আনন্দ নিশ্চিত করতে (Miller, 2004)। এ নিয়েও বিস্তর গবেষণা রয়েছে। গবেষণার ফলাফল তাই, যা ইসলাম বলেছে। ওরা যদি একবার তাকিয়ে দেখত।

“আনাস ইবনে মালিক রা. থেকে বর্ণনা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া

সাল্লাম বলেন:

তোমাদের কারও উচিত নয় স্ত্রীর উপর জস্তর মত গিয়ে উপগত হওয়া।

বরং এর আগে বার্তাবাহক হিসেবে কিছু থাকা দরকার (যা মিলনের বার্তা দেবে স্ত্রীকে)।

— কী সেই বার্তাবাহক, ইয়া রাসূলুল্লাহ?

-

-- চুম্বন ও প্রেমালাপ। [১৪]

■ ইমাম মুনাবী বলেন: চুম্বন ও আবেগঘন চুম্বন (ফেঞ্চকিস) সুন্নাতে মুয়াক্কাদা।

এগুলো ছাড়া মিলন শুরু করা মাকরুহ।

■ জাবির ইবনে আবদিব্লাহ রা. বলেন: নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফোরপ্পের আগেই মিলনে লিপ্ত হতে নিষেধ করেছেন।

■ ইবনে কুদামা রহ. একটি হাদিস উল্লেখ করেন, যেখানে নবীজি বলেছেন : 'তুমি যেমন উত্তেজিত, স্ত্রীও ততখানি

উত্তেজিত না হওয়া অঙ্গি সঙ্গম শুরু করো না। পাছে তার আগেই তোমার চাহিদা পূর্ণ না হয়ে যায়। তিনি আরও উল্লেখ করেন: 'মূল সঙ্গমের আগে ফোরপ্লে করে নেয়া স্বামীর জন্য মুস্তাহাব, যাতে করে স্ত্রীও স্বামীর মত একই মাত্রার সুখ উপভোগ করতে পারে।

আরেকটি চিন্তার খোরাক

পুরুষের লিঙ্গ ও নারীর ক্লাইটোরিস ঙ্ণাবস্থায় একই উৎস থেকে আগত। সে কারণে গঠন ও ভূমিকায়ও সদৃশ। এদেরকে বলা হয় সমসংস্থ (homologus) অঙ্গ। উভয়ের উপরেই থাকে একটা আলাগা চামড়া (prepuce), উভয়ের অগ্রভাগকেই বলা হয় গ্লান্স। আলাপ দীর্ঘ করতে চাই না, যারা বিস্তারিত জানতে ইচ্ছুক, অধম লিখিত 'কাঠগড়া' বইটি দেখতে পারেন।

অহেতুক অতিযৌনতা ডেকে আনতে পারে সামাজিক অবক্ষয়, যৌন-স্বেচ্ছাচারিতা, তা থেকে উৎসারিত যৌনরোগের প্রকোপ থেকে নিয়ে বহু কিছু। প্রাচীন প্যাগান সভ্যতাগুলোতে যৌন-স্বেচ্ছাচার, পশ্চিমা খৃষ্টদুনিয়ায় যৌনবিপ্লব, সাম্প্রতিক সময়ে

ভারতে ধর্ষণের মহামারি (পুরুষ কুকুর, ২ মাসের শিশুও বাদ যাচ্ছে না) এসবের কারণ অনুসন্ধানে কোনো সচেতন গবেষক নিচের ফ্যাক্টরটাকেও আমলে নিতে পারেন। সুতরাং সভ্যতার দাবি হল: প্রাকৃতিক যৌন চাহিদা পূরণ, এবং একই সাথে নিয়ন্ত্রিত যৌনতা। ব্যক্তি ও সমষ্টি, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ — দুটো স্বার্থই সমান গুরুত্বপূর্ণ। ব্যক্তির লাগামহীন চাহিদা সামষ্টিক ক্ষতি ডেকে আনে। আবার বর্তমানের লালসা ডেকে আনে ভবিষ্যতের জটিলতা। ইসলামের মাধ্যমে আল্লাহ সেই সমাধান মানবজাতিকে দিয়েছেন, যা সব লেভেলের সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে।

প্রিপিউসের স্নায়ু-উত্তেজনা নামমাত্র স্পর্শেই কাতর (fine touch)। বিপরীতে গ্লাসের উত্তেজনা বিপরীত (crude touch) এবং নামমাত্র স্পর্শে সবচেয়ে কম কাতর অঙ্গের একটি (Cold, 1999)। এছাড়া প্রিপিউসের নিচে গ্লাসের পিচ্ছিল নড়াচড়া (gliding) সময়ে সময়ে অহেতুক যৌন উত্তেজনা সৃষ্টি করে (Immerman, 1997)। যা দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে মনোসংযোগে বিচ্ছিন্নতা আনতে পারে। সুতরাং

বিষয়টা এমন যে, আমরা চাইব সময়ে অসময়ে উত্তেজনা না আসুক, এবং যখন যৌনকর্মের ইচ্ছা করব, তখন উত্তেজিত হোক বা করে নেয়া হোক। fine touch এ যখন তখন সেক্স উঠবে না, কিন্তু যখন নিজেরা চাইব ফোরপ্লে-সময় crude touch-এর দ্বারা উত্তেজনা এনে নেব খন। এর সমাধান ইসলাম করেছে নারী- পুরুষ উভয়ের খৎনার বিধান রেখে। পুরুষের খৎনা (circumcision) এবং নারীর খৎনা (clitoral hood reduction / FGM type Ia) উভয়টিতেই প্রিপিউস কেটে গ্লাস-কে উন্মুক্ত করে দেয়া হয়।

আপনারা জানেন নারীর ফোরপ্লে-মেইনপ্লে জুড়ে ক্লাইটোরিসের কেন্দ্রীয় ভূমিকার কথা। ক্লাইটোরিসের গ্লাসে অনেক ঘন-সন্নিবিষ্ট স্নায়ু-মুখ থাকে। ভ্যাজাইনাল সেক্সেলিঙ্গের

সাথে ক্লাইটোরিসের ঘর্ষণ হয় না। যোনিমুখ থেকে ক্লাইটোরিস ২/৩ সে.মি উপরে থাকে। বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন, যে নারীর এই দূরত্ব যত কম, তার অর্গাজমের সম্ভাবনা ও গভীরতা তত বেশি (Wallen, 2011), কেননা লিঙ্গ চালনায় ক্লাইটোরিসেও

কিছুটা স্ট্রেচিং হয়। সেই ক্লাইটোরিস আবার যদি ত্বক দিয়ে ঢেকে থাকে, স্বাভাবিকভাবেই সেই নারীকে অর্গাজমে নেয়া কষ্টকর। ত্বক সরিয়ে গ্লান্সকে উন্মুক্ত করে (নারীর গংনা) দিতে পারলে পুরুষের লিঙ্গ নয়, তবে লিঙ্গ-সংগলনের সময় পুরুষের তলপেট সেই উন্মুক্ত ক্লাইটোরিসে ঘর্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। যা নারীকে দ্রুত অর্গাজমে নেবে, এবং সৃষ্টি করবে Blended Orgasm (একই সাথে ক্লাইটোরাল ও ভ্যাজাইনাল অর্গাজম)। যুক্তরাষ্ট্রে নারীর কামশীতলতার (frigidity) চিকিৎসা হিসেবে সার্জনরা এই খৎনা গত শতকেও করেছেন (Wollman, 1973)। এই শতকেও সৌন্দর্যবৃদ্ধি ও যৌনতৃপ্তি বর্ধনের উদ্দেশ্যে clitoral hood reduction surgery নামে প্রচলিত রয়েছে।

১৯৪০ সাল পর্যন্ত 'সুসভ্য' ইউরোপ নারীর যৌনতা অবদমনের জন্য ক্লাইটোরিস কেটেছে, ১৯৭০-এর দশকেও বহু ডাক্তার নারীর অর্গাজমকে অগ্রাহ্য করেছে। দেখেন পশ্চিমা বিজ্ঞান এভাবেই 'ট্রায়াল এন্ড এরর' (ভুল করতে করতে এগোনো) করে কাজ করে। এই ট্রায়াল এন্ড এররের খেসারত দিতে হয়

লক্ষ লক্ষ মানুষকে। এটাই হচ্ছে, জ্ঞানের উৎস হিসেবে একমাত্র 'পশ্চিমা বিজ্ঞানকেই' গ্রহণের সমস্যা। ভিন্ন কিছু হতে পারত যদি 'মুসলিমদের বিজ্ঞান'-এর মত ওহীকে সামনে নিয়ে গবেষণা হত। ইসলাম নিজেকে দাবি করছে 'ফিতরাতের দীন' হিসেবে— সহজাত স্বভাব- অনুকূল জীবনপদ্ধতি। যা আমাদের বায়োলজি, সাইকোলজি, সোশিও-বায়োলজি, সোশ্যাল সাইকোলজি, ইকোলজি-র সাথে যায় (compatible); স্রষ্টা সেই রাস্তাটাকেই ইসলাম হিসেবে দিয়েছেন। নারীর স্বাভাবিক যৌনজীবন; যা সমাজকে অস্থির করে না, নারীর সত্তাকে অস্থির করে না, মানবপ্রজাতির ভবিষ্যতকে বিপন্ন করে না, সেটা ইসলাম নিশ্চিত করেছে ১৪০০ বছর আগে। ইউরোপের দোষ দিয়ে কী লাভ, আমরাই কি চেষ্টা করেছি বুঝার?

পরিশেষ

আমরা বইয়ের শেষ প্রান্তে চলে এসেছি। নববিবাহিতদের জন্য শুভকামনা। আপনাদের নতুন জীবন প্রেম-ভালবাসা আর আকর্ষণে মেখে থাকুক। বইটা পড়ে ফেলে রাখলে হবে না। চর্চায় আনতে হবে। মনে কোনো টেনশন না রেখে, কোনো প্রেসার না নিয়ে একে খেলা হিসেবে নিন। দুজনের খেলা, পরস্পরকে আনন্দ দেবার খেলা। পারতেই হবে, এতক্ষণ টিকতেই হবে, যদি না পারি, হ্যান্ড্যান একদম মন থেকে ঝেঁটে বিদায় করুন। স্ত্রীকে ভালোবাসার চূড়ান্ত অংশ এটা; আলাদা কোনো কাজ ভাববেন না। ভালবাসতে বাসতে শেষ চূড়া হল মিলন। আগে আরও অনেককিছু আছে, সেগুলোকে গুরুত্ব দিন। গল্প, হাসানো, খুনসুটি, প্রশংসা, মুগ্ধতা, কৃতজ্ঞতা, উপহার, পিরিতির আলাপ, বেড়ানো, হাত ধরা, চোখে চোখ রেখে চেয়ে থাকা... কতকিছু। সেক্সটা তো এসবের অনিবার্য পরিণতি। মূল, স্বতন্ত্র বা একমাত্র কাজ মোটেই না!

আর পুরনো বিবাহিতরাও হয়ত যৌনজীবনকে আরও মসলাদার সুস্বাদু করে তোলার নানামাত্রিক কৌশল পেয়ে

থাকবেন। এটা আল্লাহর বিরাট নিয়ামত ভাই, এর যত্ন নিতে হয়। নইলে দাম্পত্যজীবন ম্যাড়মেড়ে হয়ে যায়, দেহ-মনে প্রভাব পড়ে। যদিও এটাই সবকিছু না। স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কের, ভালোবাসার আরও বহু ডাইমেনশন আছে। কিন্তু এটা সবকিছু না হলেও, অনেক কিছু। বিশেষ করে এই ফিতনার যুগে। উপরে নববিবাহিতদের যা যা বললাম, এগুলো আমাদের জন্যও ইম্পোর্টেন্ট। সম্পর্কটা পুরনো হতে পারে, মানুষটা তো পুরনো হয় নি। ভালো করে চেয়ে দেখুন স্ত্রীর দিকে। আপনার জীবনে তিনি এখনো নতুন... চিরনতুন।

আশা করি, আমাদের এই বইয়ের আলোচনা থেকে ভাইয়েরা উপকৃত হয়েছেন। নিজের যৌনজীবনের জন্য প্রাসঙ্গিক পরামর্শ পাবার পাশাপাশি হয়তো ইসলাম সম্পর্কে একটা নতুন ইনসাইটও পেয়েছেন। ঠিক এভাবেই ইসলাম যেমন মানুষের একান্ত গোপন যৌনজীবনের ব্যাপারে খুঁটিনাটি কল্যাণকর বাস্তবসম্মত প্রায়োগিক নির্দেশনা দেয়, একইভাবে একটা রাষ্ট্র কীভাবে পরিচালিত হলে সর্বাঙ্গসুন্দর হবে, তারও পুঞ্জানুপুঞ্জ নির্দেশনা দেয়। অর্থব্যবস্থাটা কেমন হতে হবে,

বিচারব্যবস্থাটা কেমন হওয়া চাই, সমাজ কেমন হলে মানুষ সর্বোচ্চ বিকশিত হয়— এই টোটাল প্যাকেজটার নাম ইসলাম। কীভাবে চললে এবং চাললে মানুষ এবং মানুষের প্রতিষ্ঠানগুলো (পরিবার-সমাজ-বাজার-রাষ্ট্র ইত্যাদি) দুনিয়াতে সর্বোচ্চ কল্যাণ নিশ্চিত করে, আখিরাতেও মহাসফলতা এনে দিতে পারে, এজন্যই আল্লাহ ইসলামকে একমাত্র গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি (দীন) হিসেবে পাঠিয়েছেন।

আরেকটু ভেঙে বলি। ইসলাম একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ জীবনব্যবস্থা। এতে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আগাম-সমস্যা এড়ানোর এবং উদ্ভূত-সমস্যা নিরসনের নির্দেশনা রয়েছে। জীবনের যতগুলো সেক্টরের মুখোমুখি মানুষকে হতে হয়, সবগুলো। ব্যক্তিক-শারীরিক-মানসিক-পারিবারিক-সামাজিক-অর্থনৈতিক-আইনী-রাষ্ট্রীয় এরকম প্রতিটি পদক্ষেপেই ইসলাম সমস্যা এড়িয়ে সমাধানের পথ দেখায়। কেননা ইসলাম কোনো সৃষ্টির বানানো নয়। ইসলাম এমন একজনের দেয়া যিনি আমাদের বায়োলজির স্রষ্টা, আমাদের সাইকোলজির স্রষ্টা, আমাদের অতীত-বর্তমান- ভবিষ্যতের স্রষ্টা, স্থান-কালের স্রষ্টা, প্রাকৃতিক

নিয়মের স্রষ্টা (law of nature), সকল দৃশ্য-অদৃশ্য সৃষ্টির স্রষ্টা। তিনিই এমন একটা যাপন-সিস্টেম মানুষকে দিয়েছেন, যা মানুষ-প্রাণিজগত-উদ্ভিদজগত-পরিবেশ সৃষ্টিজগতের ভারসাম্য বজায় রেখে নিশ্চিত-প্রশান্ত জীবনের খোঁজ দেবে, আর মৃত্যুর পরের জীবনে মহাসফলতা নিশ্চিত করবে।

পশ্চিমা সভ্যতা কৃত্রিম দীন (জীবন ব্যবস্থা)। আর ইসলাম ফিতরাতের (সহজাত স্বভাবসুলভ) দীন। পশ্চিমা সভ্যতার লক্ষ্য মুনাফা আর ভোগ, যার হাতিয়ার জুলুম-বঞ্চনা। ইসলামের লক্ষ্য ইহকাল-পরকালে মুক্তি, হাতিয়ার ইনসাফ ও অধিকার। পশ্চিমা সভ্যতা নারী-পুরুষের বায়োলজি-বিরুদ্ধ, সাইকোলজির বিপরীত। আর ইসলাম সংগতিপূর্ণ। পশ্চিমা সভ্যতা উপর থেকে নিয়ন্ত্রণ করতে চায় বিচ্ছিন্ন মানবসত্তাকে। আর ইসলাম মানবসত্তাকে করে রাখে 'সহস্র বন্ধন মাঝে মহানন্দময়'। মানুষ নিয়ন্ত্রিত হয় আত্মিকভাবে, পারিবারিকভাবে, সামাজিকভাবে: যেটা প্রাকৃতিক পদ্ধতি।

অবশ্যই পশ্চিমা সভ্যতার বস্তুগত সাফল্য বিজ্ঞান-প্রযুক্তি আমরা ব্যবহার করব। কিন্তু পশ্চিম থেকে দীন (জীবন

পরিচালনার নীতিমালা) একজন মুসলিম নিতে পারে না। পশ্চিমের ভালোমন্দের মাপকাঠিতে জীবনকে চালাতে পারে না। বিশেষ করে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পরের পুঁজিবাদ-তাড়িত পাশ্চাত্য সমাজ ও পাশ্চাত্য সমাজ প্রভাবিত বিজ্ঞান সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতি-বিরোধী। মানুষের বায়োলজি-সাইকোলজি বিরোধী, পরিবেশ-ইকোলজি বিরোধী, মানুষের স্বাভাবিক একতা ও সংগঠন (পরিবার-সমাজ) প্রবণতার বিরোধী। যত দিন যাচ্ছে মানবজাতিকে এক অনিশ্চিত ভবিষ্যতের দিকে নিয়ে যাচ্ছে এই মুনাফা-চোখো সভ্যতা।

পশ্চিমা সমাজ, সমাজতত্ত্ব, সামাজিক ধারণা এবং 'সামাজিক ধারণা-প্রভাবিত যেকোনো নতুন গবেষণা' থেকে যত দূরে থাকতে পারবেন তত আপনার জীবন সুন্দর হবে। পুঁজিবাদের করাল থাবা ও নিষ্পেষণ আপনি, আপনার দেহ-মন, আপনার পরিবার তত নিরাপদ থাকবেন। সুখী ও তৃপ্তিময় জীবন কাটাবেন। আর বিপরীতে যত আপনি ওহী-ঘেঁষা (কুরআন-হাদিস) জীবন কাটাবেন, তত নিশ্চিন্ত-ফুরফুরে জীবন কাটবে, পরকালেও থাকবেন টেনশন-ফ্রী।

এই সহজ কথাটা ওরা বুঝবে ট্রিলিয়ন ডলারের গবেষণা শেষে। আর আপনি-আমি বুঝব আমাদের অমূল্য ঈমানের চোখে। আলহামদুলিল্লাহি আ'লা দীনিল ইসলাম ।

সমাপ্ত