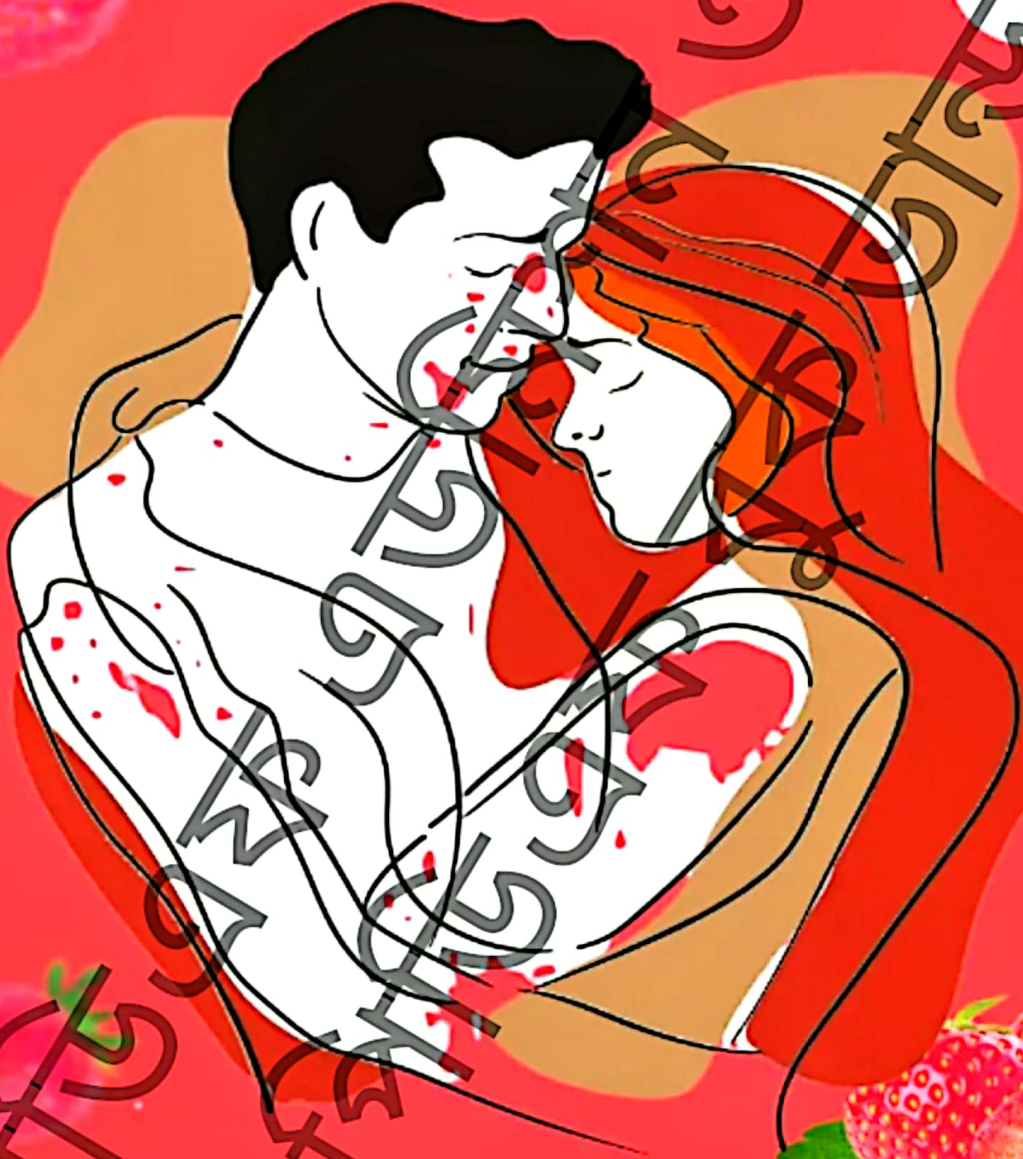


কামরস গুপ্ত

দ্বিতীয় খন্ড



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

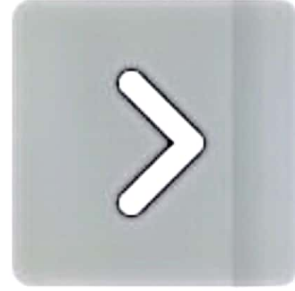
মূল্য

দুইশত টাকা



সূচিপত্র

- পারম্ভ
- 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 টার্গট
 - 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 হাড়ি 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 লুজি 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। 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 আত্মতুষ্টির 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 এরকম 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 উদ্বিগ্ন, 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।

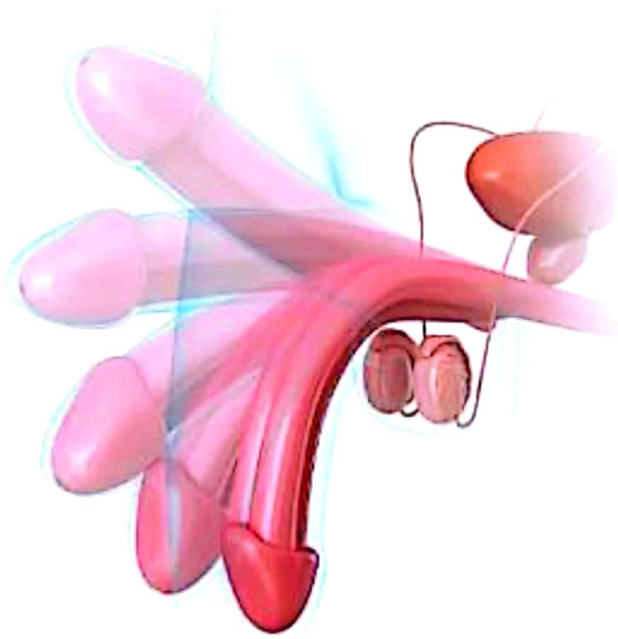
পুরুষদের নিয়ে পরিচালিত গবেষণা অনুযায়ী, লিঙ্গের সাধারণ সাইজ নিয়ে নিচে আলোচনা করা হ'ল:

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:

আন্টিমেট স্ট্রেচার - এই ব্যায়ামটি লিঙ্গের সাইজ সম্পর্কে যারা চিন্তিত, তাদের জন্য খুব কার্যকর এবং এটি প্রমানিত। 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

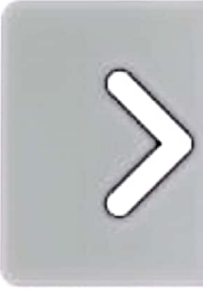
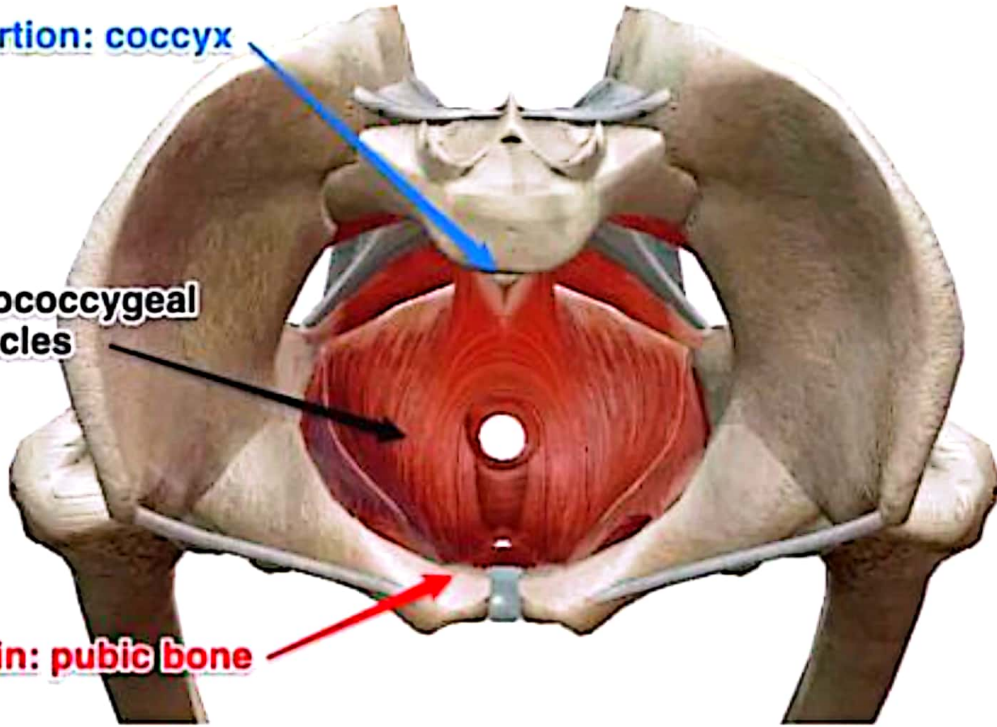
কেগেল ব্যায়াম - এটি একটি জনপ্রিয় ব্যায়াম। এটি মহিলাদের জন্য এবং পুরুষদের জন্যও উপকারী। এটা উন্নত রক্ত সঞ্চালন এবং পুরুষদের লিঙ্গের ইরেকশনের সময় বৃদ্ধি করার জন্য খুব সহায়ক এবং তা প্রমাণিত। এর জন্য আপনাকে প্রথমে আপনার 'পিসি (পিউবোকক্সিজিয়াস) পেশীটিকে' খুঁজে বের করতে হবে। এই পেশী আপনার প্রস্রাব এবং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



Insertion: coccyx

pubococcygeal muscles

Origin: pubic bone



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।

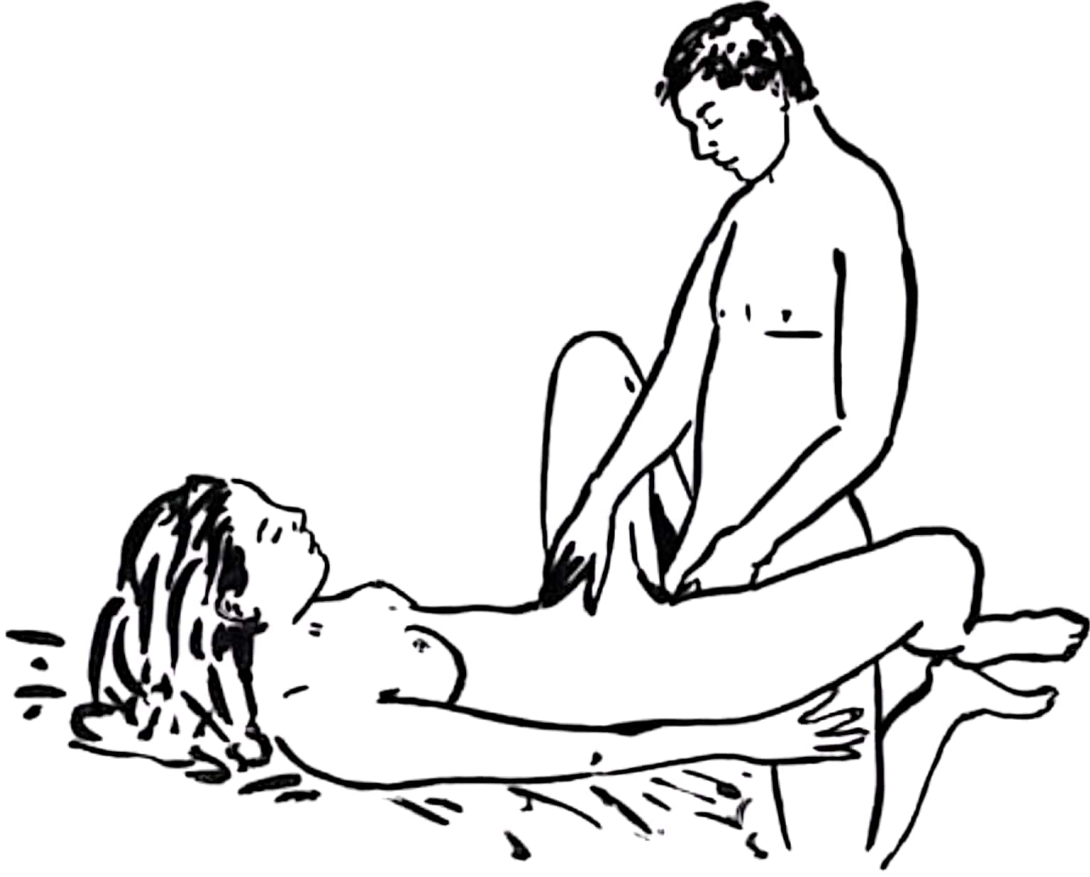


পুরুষঃ এই পদক্ষেপে আপনি আপনার শক্তি এবং পুরুষত্ব প্রদর্শন করতে পারেন। আপনার উরুতে আপনার সঙ্গিনীকে বসান যখন আপনি তার পা আপনার পিছনের চারপাশে মোড়াবে তখন তার পাছায় শক্ত করে ধরে রাখুন। আপনার শক্তি দিয়ে তার ভিতর প্রবেশ করুন, বারবার, জোরে করার সময় তার অবস্থান ঠিক রাখতে সাহায্য করুন।

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।

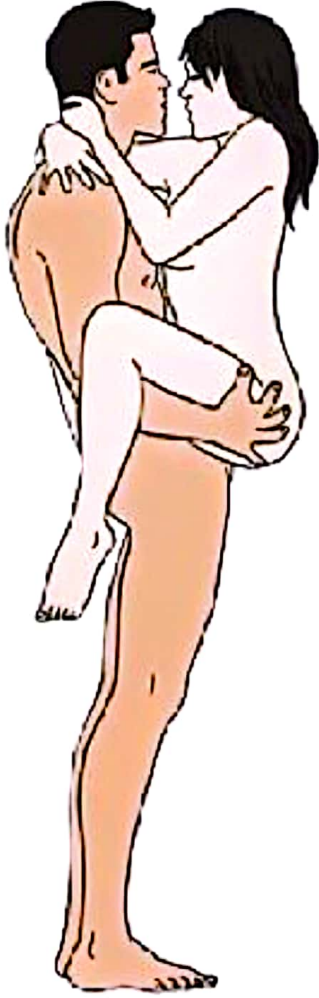
বিছানা বা টেবিলে আধশোয়া হয়েই এই পোজ করা যায় আবার হাঁটু মুড়ে চিত হয়ে শুয়েও করা যায়। তখন এই পোজকে নিলিং বাটারফ্লাই বলা হয়। পার্টনারের মুখোমুখি না শুয়ে আপনি সামান্য কাত হয়ে বা সাইড হয়েও শুতে পারেন যেটাকে বলা হয় টুইস্টেড বাটারফ্লাই পোজিশন।

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,

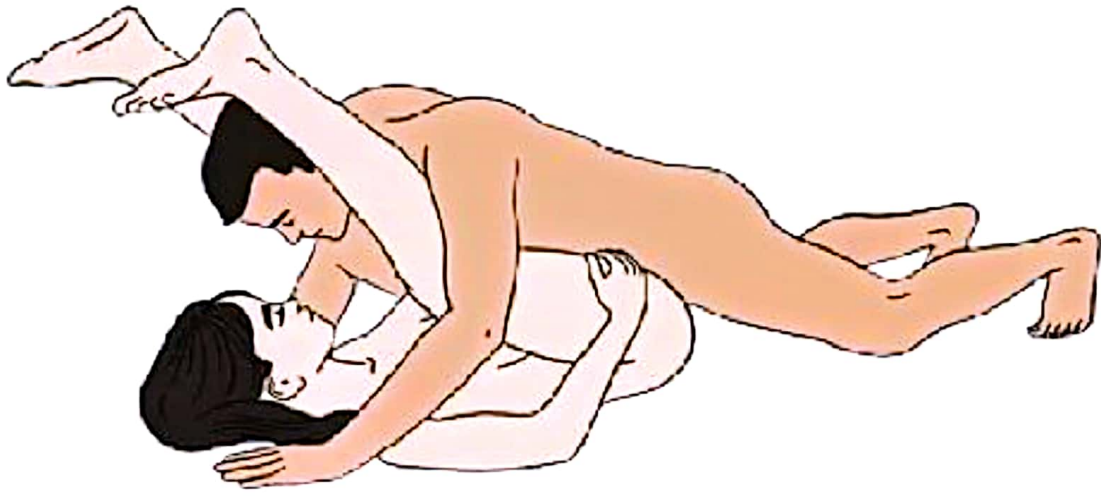
তার ঘাড়ে আপনার অস্ত্র সঙ্গে. তিনি আপনার মধ্যে প্রবেশ করার সাথে সাথে তাকে নির্দেশিকা প্রদান করুন, এটি নিশ্চিত করুন যে অনুভূতিটি জড়িত প্রত্যেকের জন্য পারস্পরিকভাবে আনন্দদায়ক।

পরিশেষেঃ এটি একজন পুরুষকে সন্তুষ্ট করার জন্য সেরা যৌন অবস্থানগুলির মধ্যে একটি, একাধারে 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 সুস্বপ্ন 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।



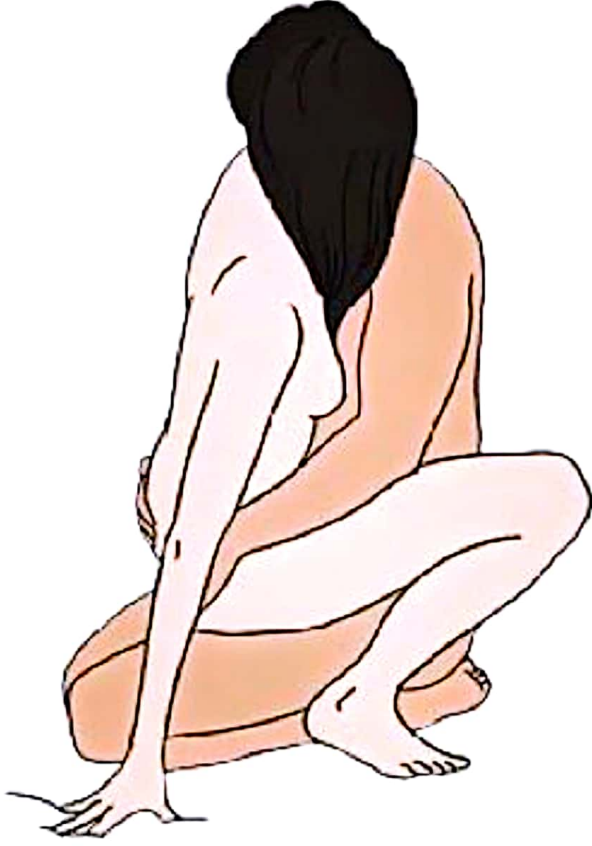
পুরুষঃ ঈগল পজিশন আপনাকে আপনার সঙ্গিনীর উপর শক্তভাবে ড্রিল করতে সাহায্য। আপনার সঙ্গিনীকে আপনার নীচে রাখুন, তার পা উপরে ঠেলে এবং পিছনে বাঁকুন। তার উরু ব্যবহার করে আপনাকে সমর্থন করার জন্য আপনার

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 উরু নমনীয় রাখার চেষ্টা করুন। আপনার সঙ্গীর ওজন আপনার উপর পড়বে এতে তার সে গভীরে প্রবেশ করতে পারবে।

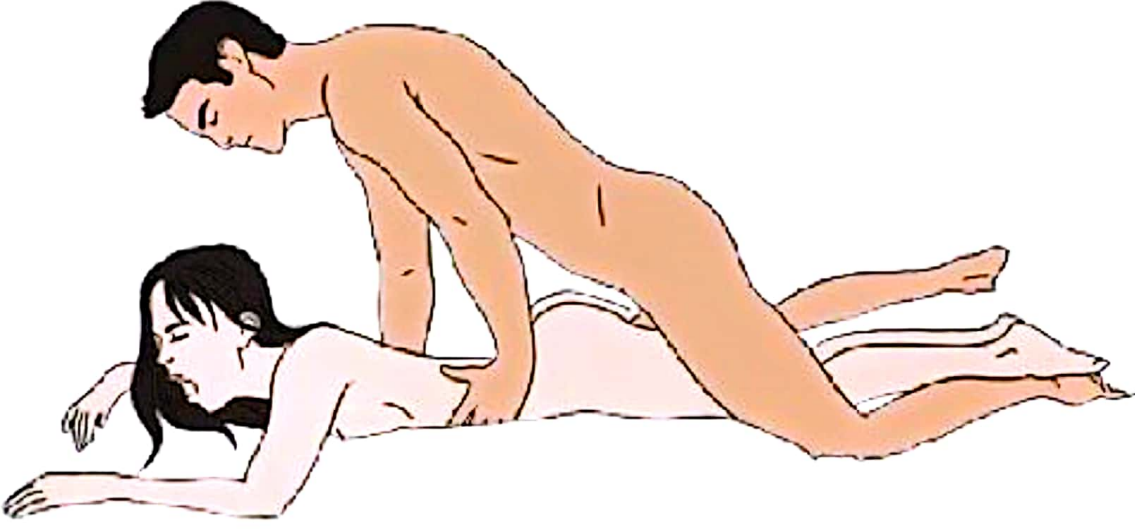
পরিশেষঃ এটি একটি খুব সহজ যৌন অবস্থান, এটি করার জন্য কেবল একটি সমান জায়গা বা বিছানা প্রয়োজন। গভীরভাবে ডুব দেওয়ার জন্য প্রস্তুত হন।

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।

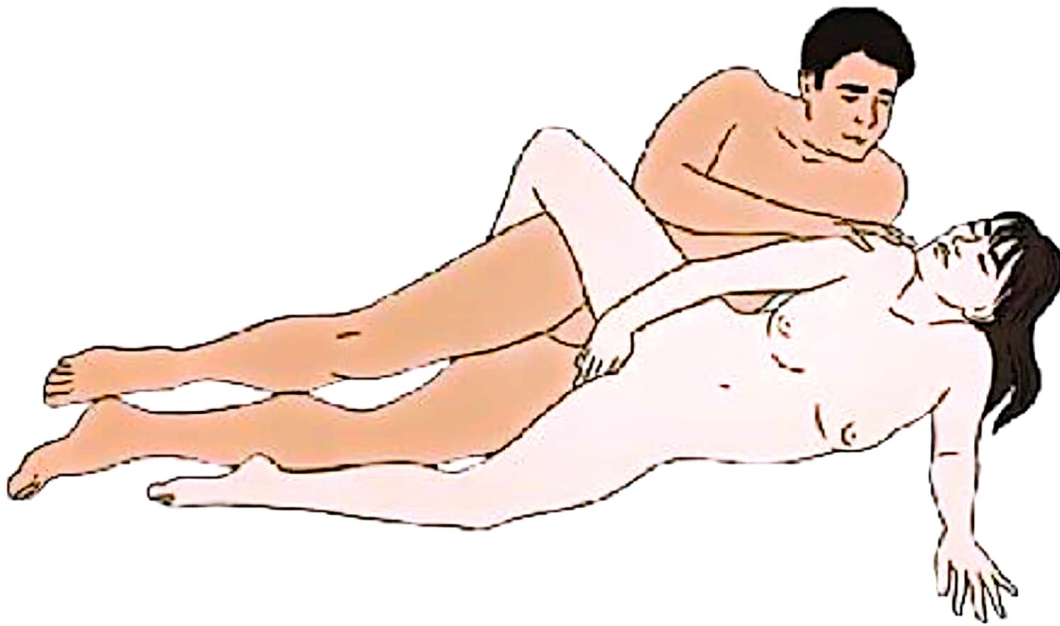
কাঁধের উপরে পা



সরাসরি এবং গভীর অনুপ্রবেশের চেয়ে ভালো আর কিছু হতে পারে না, 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।

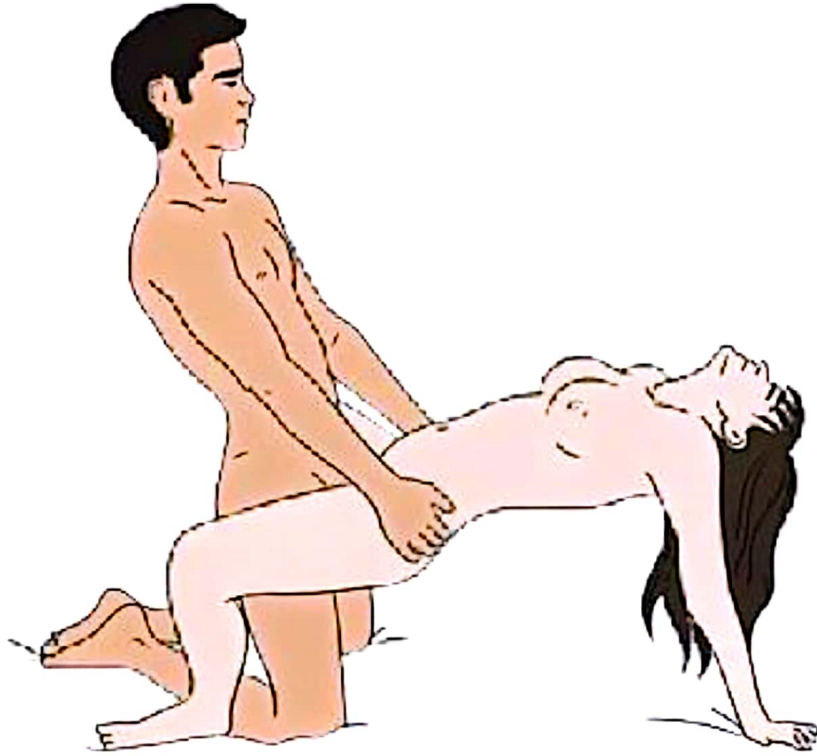


পুরুষঃ পেছন থেকে আপনার সঙ্গিনীকে ঘাটান। আপনার পা সামান্য দূরে ছড়িয়ে তারপর তাকে ভিতর প্রবেশ করুন। সমর্থনের জন্য তার কাঁধে আপনার হাত রাখুন এবং তারপরে

আপনি খাঁজে গেলে লিঙ্গকে যেখানে যেতে পারে সেখানে ঘুরতে দিন।

লন্ডন ব্রিজ সেক্স পজিশন

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।

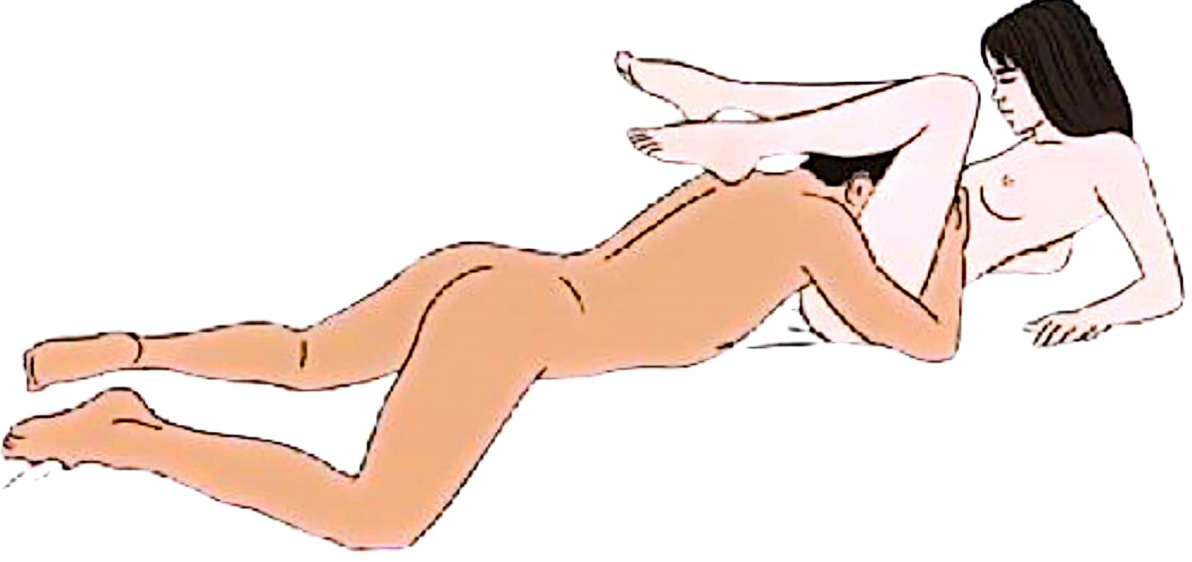
পুরুষ: স্ত্রীর হাতে নিজের হাত রাখুন তার পায়ের মাঝখানে যান। তারপর তাকে উত্তপ্ত করতে ব্যস্ত হয়ে পড়ুন।

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 অন্ধি। 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 থাকাই 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 কিছু মূল হল 'প্রকৃত যৌনসুখ থেকে বঞ্চিত থাকা'।

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 কিছু 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।

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, প্রেমদায়িণী 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।

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 কাতর। 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 পারেনী 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 আমার 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 টিলা টিলা 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।

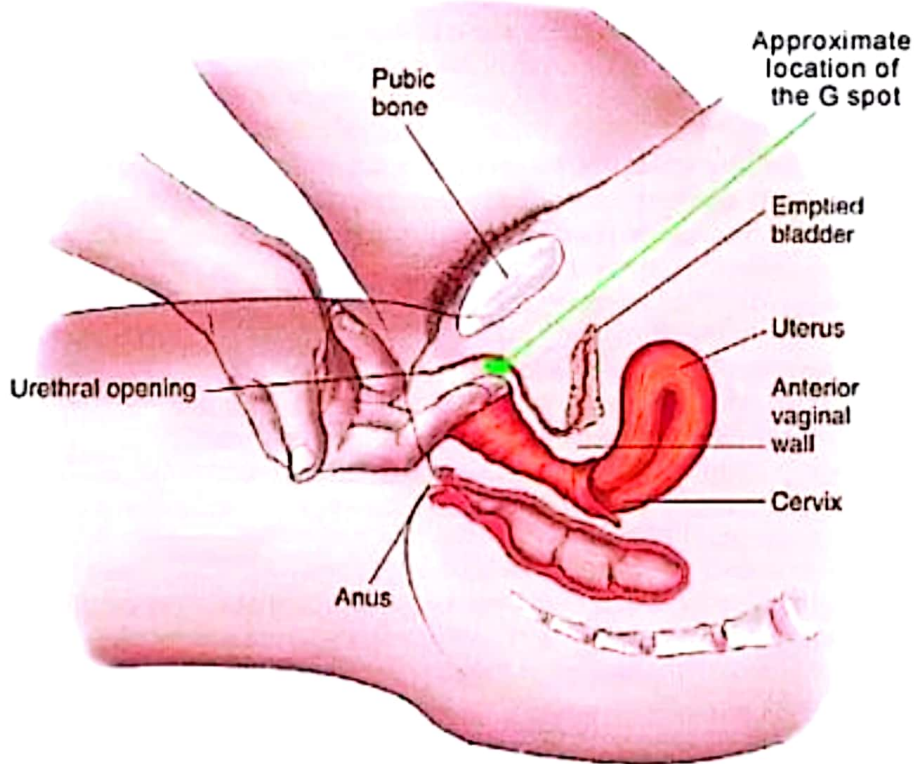
দেখা গেছে, মাত্র ২০% নারী যোনির ভিতর সেক্সে অর্গাজম অনুভব করে। অনেক বিজ্ঞানী আবার মনে করেন, যোনির কেবল ১ম এক-তৃতীয়াংশে অনুভবশক্তি আছে, সুতরাং লিঙ্গ বড় হয়েও খুব বেশি লাভ নেই। যোনির ভিতর মিলনে অর্গাজমটাও নাকি মূলত ক্লাইটোরিসে ঘষা লেগেই হয়ে থাকে। ভ্যাজাইনাল বলে কিছু নেই। আবার নিচে যে জি-স্পটের কথা বলব,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

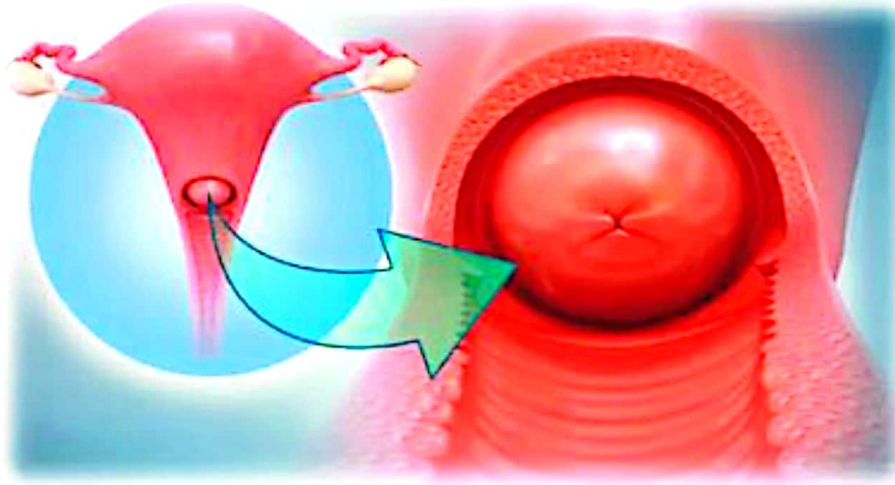
দিয়ে জি- স্পটে ঘষে কাজ কিছুটা এগিয়ে রাখতে পারেন। আগে থেকেই ক্লাইটোরিস ও জি- স্পট ঘষে আগে থেকেই ম্যাচ কিছুটা জিতে রাখতে পারেন। ফলে প্রবেশ করার পর বেশিখন ক্রিজে না টিকলেও ম্যাচ জিতে যাবার সম্ভাবনা বাড়বে। কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে নিলে হিটগুলো উপরমুখী হবে এমনিতেই। তবে স্ত্রীর শোয়াটা কমফোর্টেবল হতে হবে।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



সারভাইকাল অর্গাজম

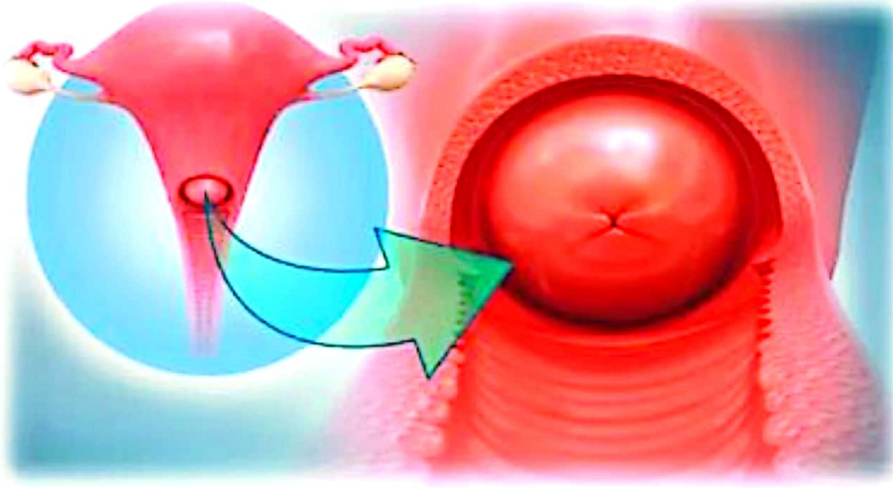
আরেকটা অর্গাজম যেটা সবচেয়ে গভীর, পুরো শরীর অংশ নেয়, সবচেয়ে তৃপ্তি, সেটা হল সারভাইকাল অর্গাজম। যোনির শেষ প্রান্তটাই সারভিক্স।





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।



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 সেকেন্ড চেপে রাখবেন, সামান্য সরিয়ে এনে (বের করে না) আবার ২/৩ সেকেন্ড। যখন তাড়াতাড়ি করতে বলবে, তখনও এক সেকেন্ড চেপে ধরবেন। লিঙ্গ বের করবেন সামান্য সামান্য, তাহলে আপনিও ক্রিজে বেশি সময় থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।

২) সেক্স ব্যাপারটা জাস্ট 'গুঁতোগুতি' 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 সেক্ষেত্র 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 করতে 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।

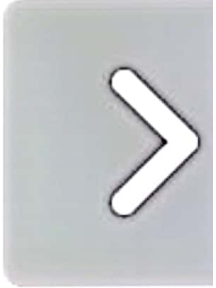
২) মেয়েদের একাধিক অর্গাজম হলে সুখের আবেশে মাথা ঘুরে। এজন্য খুব বেশি

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 শুরু করার আগ পর্যন্ত তার সাথে দুই দুই 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। আস্তে আস্তে 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 সুবহানাহু 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 ব্যক্তিগত জীবন 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 কিছু 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 সত্যকে 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 ত্রিবিক্রিয়া হল বইয়ের পৃষ্ঠা, বাঁধাই, রঙ, মসৃণতা, উষ্ণতা, গন্ধ এগুলোর মত। আর মন হল বইয়ের গল্পকাহিনী বা বিষয়বস্তু।

অর্থাৎ ঘুরে ফিরে দেকার্টের সেই substance dualism-এই চলে গেল মনের সংজ্ঞাটা। দেকার্ট 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 ইনফ্যাক্ট আমিত্ব। 'আমার দেহ', এই 'আমি'টা কে? আমি-টা হল রুহ। দেকার্ট 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 প্র্যাঙ্টিসিং মুসলিম, তার মন তত বশীভূত। আর বশীভূত মনের সুফল যেন পোষ মানা ঘোড়ার মতই, কাজের জিনিস। যার সুফল আপনি অনুভব করবেন প্রতি সেকেণ্ডে সেকেণ্ডে। 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 বীর্যস্থলন 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

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 সেকেন্ড 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 রিল্যাক্স করে দিন। যেন এইভাবে দাঁড়িয়ে আজীবন থাকতে পারবেন, এমন দিলের অবস্থা করুন। যেন সিজদায় যাবার কোনো তাড়া নেই।

■ 'রুবানা 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 জামাতাতে 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 বিতীষিকা 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 ছোট 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

সংকোচন (টেনসিং)

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

বিরাম (টিজিং / পজ এন্ড প্লে)

এ পদ্ধতিটি বহুল ব্যবহৃত। সাধারণত সব যুগল এ পদ্ধতির সহায়তা নিয়ে থাকেন। এ পদ্ধতিতে মিলনকালে বীর্য স্থলনের অবস্থানে পৌঁছালে

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

সংক্ষেপে

আপনাকে বিছানায় দীর্ঘস্থায়ী করতে সাহায্য করার জন্য কিছু যৌন অবস্থান উপরের কভার করা হয়েছে, তবে এটি কেবল একটি শুরু। মহিলারা পছন্দ করেন যখন আপনি অবস্থান পরিবর্তন করেন। এটা নতুন এবং দুঃসাহসিক মনে হয়।

এটি যৌনতার সময় তার জন্য আরও ভাল উদ্দীপনা প্রদান করতে পারে। আপনার উভয়ের জন্য কাজ করে এমন একটি যৌন অবস্থান খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে।

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

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

ব্যায়াম

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

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

ব্যায়াম এর উপকারিতা

১) রোগ প্রতিরোধ করে-

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

২) সহনশক্তি বাড়ায়

এটি মানসিক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। আপনি যখন ব্যায়াম করেন,
তখন আপনার শরীর শক্তি ব্যয় করে। আপনার শরীর যদি স্থূল, চর্বিযুক্ত
ও কায়িক পরিশ্রমহীন হয়ে থাকে, তাহলে আপনি অল্প শারীরিক শ্রমেই
অধিক ক্লান্ত হয়ে পড়বেন। আপনি যখন নিয়মিত ব্যায়াম করবেন, তখন

কম ক্লাস্তিতেই অধিক পরিমাণে কাজ করতে পারবেন। ভয় পাওয়া কঠিন কাজটিও দেখবেন, এক তুড়িতেই করতে পারছেন।

৩) ব্যায়াম মনকে চাঙ্গা করে

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

৪) ওজন নিয়ন্ত্রণ করে

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

৫) শরীরের নমনীয়তা বাড়ায়

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

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

৬) শরীরকে করে শক্তিশালী

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

৭) কর্মস্পৃহা বাড়ায়

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

৮) যৌন জীবনের জন্য উপকারী

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

৯) সুনিদ্রায় সহায়ক

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

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

কেগেল ব্যায়াম



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

নিয়ম

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

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

প্ল্যাঙ্কস

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য সক্ষমতা বাড়াতে হবে। প্ল্যাঙ্কম আপনার পিঠের আর পেটের পেশিগুলোকে সবল করে তুলতে সাহায্য করে।

শরীরের উপরের অংশ মজবুত হলে বিছানাতে অনেক বেশিক্ষণ পারফর্ম করতে পারবেন। তাই প্রতিদিন ১০ মিনিট প্ল্যাঙ্ক করুন।



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

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

খাবার

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

বিয়ে

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



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

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

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

বিয়ের শর্ত : ইসলামে বিয়ের শর্ত হলো ছেলেমেয়ে দুইজন দুইজনের অবশ্যই পছন্দ হতে হবে। অর্থাৎ তাদের মতামতের ও পছন্দের বিষয়টি অগ্রাধিকার দিতে হবে। অভিভাবকদের বর-কনে পছন্দের ক্ষেত্রে ধন-সম্পদ ও বংশ মর্যাদার চেয়েও দ্বীনদারিকে বেশি প্রাধান্য দেয়া আবশ্যিক।

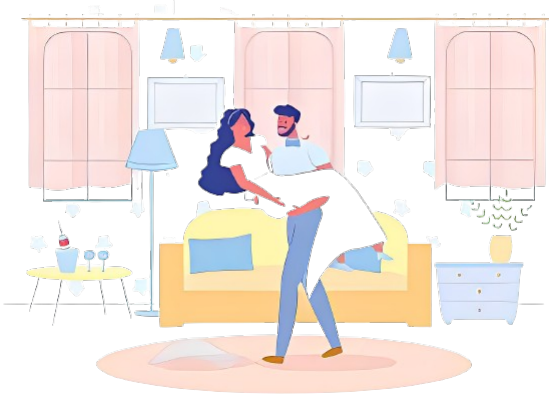
বিয়েতে সাক্ষী থাকবে দুইজন। মেয়েকে বরের যোগ্যতা অনুসারে বিবেকসম্মত ন্যায্য দেনমোহর দিতে হবে। এ বিষয়ে ছেলের সামর্থ্য মতো যে দেনমোহর দিতে সক্ষম, তা মেয়ে ও মেয়ের পক্ষ মেনে নিলেই হবে ইসলামী মতে বিয়ে। আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য দুই পক্ষকেই যৌতুক দেয়া থেকে রহিত থাকা জরুরি। স্বল্প খরচে সুল্লাতি বিয়ে নিয়মমাফিক মসজিদেও সম্পন্ন করা যায়।

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

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

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

বাসর রাত



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

বাসর ঘর মানে কি?

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



বাসর রাত কেন হয় / বাসর রাত কেন বলা হয়?

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

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

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

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

বাসর রাতে কি করতে হবে

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



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

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



বাসর রাতে কি কি জানতে হবে

কিছু সাধারণ প্রশ্ন রয়েছে যেগুলো সুখী দাম্পত্যের চাবিকাঠি। আর তাই জীবনসঙ্গী নির্বাচনের পর অবশ্যই একে অপরকে জানার জন্য এবং বোঝার জন্য বাসর রাতের সঙ্গীকে নিম্ন বর্ণিত প্রশ্নগুলো করতে পারেন। বলতে পারেন বাসর রাতে কি করতে হবে এ প্রশ্নের উত্তর এটি। যে

উত্তরে আমরা আপনাদেরকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও প্রয়োজনীয় বিষয় প্রশ্ন আকারে তুলে ধরবো ।



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



বাসর রাতে কি কি করা নিষিদ্ধ

অনেকে ই প্রশ্ন করেন- শারীরিক সম্পর্ক কি বাসর রাতে আবশ্যিক? আর এমন কি কোন কাজ রয়েছে যেটা বাসর রাতে করা একদমই

নিষিদ্ধ! মূলত আপনার প্রশ্নের উত্তর হচ্ছে- না, বাসর রাতে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করা আবশ্যিক নয়। এমনকি নবদম্পতির বাসর রাতে সেক্স করা অনুচিত বলে জানিয়েছেন যৌন পণ্ডিত গণেরা।

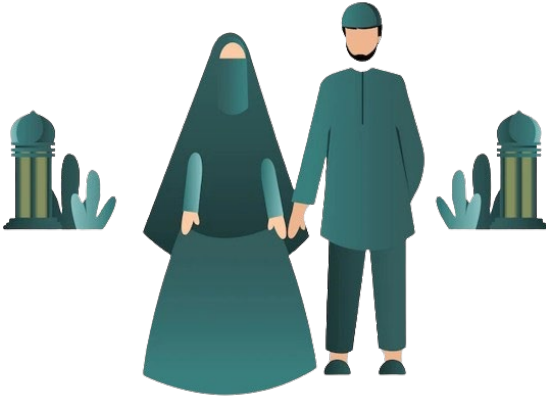
কেননা, নতুন নতুন অবশ্যই এই কাজটি করা স্বভাব হয় না। একজন নারী এবং একজন পুরুষের মাঝে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের আগে ব্যক্তিগত এবং বিশেষ কিছু বোঝাপড়ার প্রয়োজন পরে। তাই এই রাতে শারীরিক মিলন করা আবশ্যিক নয়। তবে যদি আপনাদের প্রেমের বিয়ে হয়ে থাকে তাহলে সে ক্ষেত্রে আলাদা ব্যাপার, মূলত এটা আপনাদের উপরেই নির্ভর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

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

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

বাসর রাত সম্পর্কে ইসলামের বিধান

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



বাসর রাতে কি করতে হবে

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

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

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

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

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

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

বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার উপায়



বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার অন্যতম উপায় হচ্ছে মাধুর্যপূর্ণ আচরণ করা। লজ্জাশীলতা নারীদের সৌন্দর্য। আর লজ্জাশীল নারীকে প্রত্যেক

পুরুষই পছন্দ করে। তাই অবশ্যই বাসর রাতে স্বামীকে খুশি করার জন্য মাধুর্যপূর্ণ আচরণ করবেন এবং স্পেশাল মোমেন্ট তৈরি করবেন। এটা মূলত আপনার ব্যক্তিগত চিন্তা ধারা এবং ব্যক্তিগত বিষয়ের উপর নির্ভর করছে। তবে সচরাচর স্বামীকে বিছানায় খুশি করার উপায় হলো -

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

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

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

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



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

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

বাসর রাতে কি করলে বাচ্চা হয়

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



তবে সচরাচর কেউ বিয়ের প্ৰথম রাতে বাচ্চা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয় তো সুপ্ৰিয় পাঠক বন্ধুৱা, বাসৱ ৱাত মানে কি, বাসৱ ৱাতে কি কৱতে হবে এ সম্পর্কিত আলোচনাৱ ইতি টানছি আজ এখানেই।

নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌন সমস্যা-



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

দুটি কারণে এটি হয়ে থাকে-

১। অনভিজ্ঞতা

২। অতিরিক্ত উত্তেজনা

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

দ্রুত বীর্যপাত

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



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

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

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

দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার কিছু কারণ

দ্রুত বীর্যপাতের কারণগুলোকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়-

> জৈবিক কারণ

> মানসিক কারণ

১) জৈবিক কারণ সমূহঃ

→ ডায়াবেটিস

→ থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা

→ বিভিন্ন হরমোন জনিত সমস্যা

→ হৃদরোগ

→ মুত্রনালির সংক্রমন ও প্রদাহ

বিভিন্ন রোগ যেমনঃ সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি

→ বিভিন্ন ওষুধের পার্শ্ব ক্রিয়া

→ সার্জারি বা আঘাত জনিত কারণে স্নায়ুতন্ত ক্ষতিগ্রস্ত হলে

২) মানসিক কারণ

দুঃশ্চিন্তা/মানসিক চাপ/ডিপ্রেসন

→ রাত জাগা/ শারীরিক দুর্বলতা

→ সঠিক যৌন শিক্ষার অভাব!

→ প্রি ম্যারাইটাল বা বিবাহ পূর্ব কাউন্সিলিং/সঠিকশিক্ষার অভাব!

→ সেক্স সম্পর্কে ভুল ধারণা

→ কম বয়সে সহবাস

→ অতিরিক্ত প্রত্যাশা

→ অতি উত্তেজনা

→ আগের ব্যর্থতা কথা বার বার মনে করা

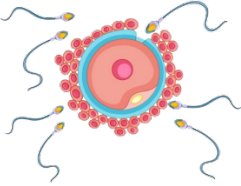
→ সেক্সুয়াল এবিউজ

→ সম্পর্ক অবনতি /দাম্পত্য কলোহ

→ যৌন নির্যাতনের ইতিহাস

→ চাকরি/ব্যবসা জনিত কারণে দূরে থাকেন এবং অনেকদিন পর-পর

শারীরিক সম্পর্ক → মাদকাসক্ত /নেশাগ্রস্ত



দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায়-

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

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

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

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

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

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

*** অ্যালকোহল/ধূমপান ত্যাগ করা!

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

সর্বশেষ সকলের জন্য শুভকামনা।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

দাম্পত্য জীবন

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



এক সংসারে থাকতে গেলে হাতা আর খুন্তির মধ্যে কিছু ঠোকা ঠুকি তো লাগবেই। কিন্তু তা বলে একসঙ্গে থাকব না বললে কীভাবে চলবে! অনেকেই বলেন, বিয়ের পর ভালোবাসা কমে যায়। সবচাইতে সমস্যা বেশি সৃষ্টি হয় যারা প্রেম করে বিয়ে করে। দাম্পত্য জীবনে পা দেয়ার পরই সংসারে ফাটল ধরতে দেখা যায়। একে অপরকে দোষাদোষী করতে বেশী দেখা যায়। পারিবারিকভাবে বিয়ে করলেই যে দাম্পত্য

জীবনে সুখ চলে আসে তা কিন্তু বলা যাবে না। তাহলে দাম্পত্য জীবনের সুখ আসলে কোথায় লুকিয়ে থাকে? কোনো দম্পতিই কী সুখী নন? মনে এই প্রশ্ন আসতে পারে। পৃথিবীতে অনেক দম্পতিই আছেন যারা দাম্পত্যজীবনে অনেক সুখী। দাম্পত্য জীবনেও সুখে থাকা যায়। আপনি জানতে চান কী সেই গোপন রহস্য? চলুন তাহলে জেনে নেয়া যাক।

১. একটু ছাড় দুপক্ষ থেকেই:

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

২. একে অপরকে পেয়ে নিজেকে ভাগ্যবান ভাবা:



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

৩. একসাথে সময় কাটানো:

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

৪. সম্পর্ক ধরে রাখতে কাজ করা:



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

৫. রাগকে সঙ্গে করে বিছানায় যাবেন না:

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

৬. একে অপরকে চিনুন:

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

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



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

৮. চুপ করে থাকতে শিখুন:

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

৯. সদা আনন্দে থাকুন:



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

১০. ছেলেরা বউয়ের নিয়ম মেনে চলুন:



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

১১. অফিসের কাজ কখনওই বাড়িতে নয়:

অফিসের কাজ কখনওই বাড়িতে করবেন না। অফিসের যাবতীয় চিন্তা ভাবনা এবং ফেলে আসবেন অফিসের মধ্যেই। তাকে সঙ্গে করে বাড়িতে

নিয়ে এসে নিজের কাছের মানুষদের ওপর রোজ ওই রাগ দেখালে আর দাম্পত্য জীবন টিকবে না।



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



১৩. দায়িত্ব নিতে শিখুন:



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

১৪. নিজের জীবন সাথীর সব থেকে বড় চিয়ারলিডার হন:

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

১৫. মিথ্যে কথা বলতে শিখুন:



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

১৬. বন্ধুদের সুখ্যাতি একদম নয়:



নিজের পরম বন্ধুর সুখ্যাতি করা একদম ভুলে যান। বন্ধুকে কখনওই

নিজেদের ব্যক্তিগত জীবনের মাঝখানে স্থান দেবেন না।

১৭. সারপ্রাইজ দিন:



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