

Happy Sex Life

সুখময় যৌনজীবন



আপনার যদি কিশিৎ পরিমাণেও অবৈধ যৌনজীবন গড়ার ইচ্ছে থাকে, তাহলে দয়া করে এই বইটি পড়বেন না। কারণ এতে যে পদ্ধতিগুলো বলা হয়েছে—তা শুধুমাত্র বিবাহিত দম্পতির জন্য। এই বই পড়ে যদি কোনো হারাম কাজ করেন, সেই পাপের ভার শুধুমাত্র আপনাকেই বহন করতে হবে।



কিছু বিষয় মানুষ বয়সের সাথে সাথে বুঝে যায়, শিখে নেয়। ফলে নতুন করে তা শেখানোর প্রয়োজন পড়ে না। ‘যৌনশিক্ষা’ বিষয়টি ঠিক তেমনই, কিন্তু পশ্চিমা বর্তমানে এই বিষয়টিকে এমন বিকৃতভাবে তুলে ধরছে, যা তরুণ প্রজন্মকে ধ্বংস করে দিচ্ছে। এই প্রজন্মকে যদি এখনই ‘সঠিক যৌনশিক্ষা’ না দেওয়া যায়, তাহলে অদূর ভবিষ্যতে তাদের যৌনজীবন, পারিবারিক বন্ধন ধ্বংস হয়ে যাবে। খোঁজ নিলে জানতে পারবেন—ইতোমধ্যে পশ্চিমা দেশগুলোতে পারিবারিক বন্ধন একেবারে নেই বললেই চলে।

পশ্চিমা পর্নোগ্রাফি-ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রির মাধ্যমে যুবসমাজকে বিপথগামী করে দিচ্ছে। তাদেরকে নীল ছবির ফাঁদে ফেলে বিপথজনক পথে নিয়ে যাচ্ছে। একসময় যুবকরা পাপের পথ বেছে নিচ্ছে। তাদের হৃদয় থেকে ঈমান উঠে যাচ্ছে। ফলে হৃদয়ে যে প্রশান্তি থাকার কথা, তার কিছুই থাকছে না। একসময় তারা হতাশ হয়ে নিজ ধর্মকর্ম ছেড়ে নিজেকে পাপের সাগরে ভাসিয়ে দিচ্ছে।

পর্নোগ্রাফির চাক্যচিক্যময় ভিডিও, অভিনয় দেখে যুবসমাজ নিজেদের তাদের সাথে মিলানোর চেষ্টা করছে, অথচ তারা এটি বুঝতে পারছে না যে, দশ ঘন্টার ভিডিও কেটে তারা এক ঘন্টার একটি ভিডিও তৈরি করছে। সেই ফেক বা ভুয়া অভিনয়ের সাথে বাস্তব জীবনকে তো মেলানো সম্ভব নয়। এই সহজ বিষয়টি না বুঝে অসংখ্য যুবক পর্নোতারকার সাথে তুলনা করে দুর্বল ভেবে নিজেকে রোগী বানিয়ে নিচ্ছে। ফলে অনেকেই বিবাহ করতে ভয় পাচ্ছে।

চেষ্টারে আসা অধিকাংশেরই মূল সমস্যা হলো—পর্নোগ্রাফির চাক্যচিক্যময় ভিডিও দেখে হস্তমৈথুন করে বা অবৈধভাবে যৌন চাহিদা মিটিয়ে নিজেকে রোগী বানিয়ে নিয়েছে। এখন বিবাহ করার যখন সময় এসেছে বা বিবাহ করে যখন স্ত্রীকে ঠিকমতো সময় দিতে পারছে না। তখন চোখে অন্ধকার দেখছে, হতাশায় ডুবে যাচ্ছে।

অন্যদিকে অনেক মেয়ে নিষিদ্ধ সাইটের অশ্লীল ভিডিওর পুরুষদের সাথে যখন নিজের স্বামীকে মিলাতে যাচ্ছে, তখনই ঘটছে বিপত্তি। তারা সেই ফিল্মের নায়কের বিশেষ অঙ্গের সাথে বা তার অভিনয়ের মতো নিজের স্বামীকে পাচ্ছে না। ফলে তারা স্বামীকে দুর্বল ভাবছে, অথচ তার স্বামী সম্পূর্ণ সুস্থ! এসব ভুল ধারণা থেকে ডিভোর্সের মতো ভয়ংকর ঘটনা প্রতিনিয়ত ঘটেছে।

‘সুখময় যৌনজীবন’ বইয়ের মাধ্যমে যৌনতা সম্পর্কে মারাত্মক ভুলগুলো ভাঙিয়ে দেওয়া হয়েছে। বইতে এমন কিছু বিষয় তুলে ধরা হয়েছে, যা আপনারা ইতোপূর্বে কখনোই জানতে পারেননি। ফলে যুবসমাজ বিপথগামী না হয়ে, সুস্থ ও সঠিকভাবে যৌনজীবন গড়তে পারে। অনুরোধ—এই বইটি পড়ে কেউ কোনো পাপ কাজে নিজেকে জড়াবেন না, এটি আপনার কাছে আমানত। এরপরও যদি কোনো পাপের কাজ করেন, তাহলে তার দায়ভার একান্তই আপনার।

আমার বিশ্বাস—এই বইটি শত শত মানুষের উপকারে আসবে। বিবাহ বিচ্ছেদ হতে যাওয়া বহু দম্পতি আবারও সুখে সংসার করতে পারবে, বহু যুবক-যুবতী অশ্লীল ভিডিও, হস্তমৈথুনের মতো ভয়ংকর পাপের কাজ ছেড়ে আলোর পথে ফিরে আসবে, যারা নিজেদেরকে বিনা কারণে রোগী মনে করে—তারা সচেতন হয়ে নিজেকে সুস্থ ভাবতে পারবে, ইনশাআল্লাহ।

বইটি প্রকাশে যারা সহযোগিতা করেছেন, তাদের সকলকে আল্লাহ উত্তম প্রতিদান দান করুন। আল্লাহ আমার এই কাজ কবুল করুন। আমীন।

ডা. এস আর খান

মুহাম্মদপুর, ঢাকা।

সূচিপত্র

■ অধ্যায়—০১ : পুরুষাঙ্গ

- ☆ পুরুষাঙ্গের সাইজ
- ☆ Penis বা পুংলিঙ্গকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?
- ☆ লিঙ্গের সাইজ ছোটো মানেই কি সব শেষ?
- ☆ যাদের লিঙ্গের সাইজ ছোটো, তাদের জন্য করণীয়
- ☆ লিঙ্গের আগা মোটা, গোড়া চিকন, করণীয়
- ☆ লিঙ্গ বাঁকা থাকলে করণীয়
- ☆ অণ্ডকোষ থলি ঝুলে যাওয়া কি কোনো রোগ
- ☆ লিঙ্গের যত্নে করণীয়

■ অধ্যায়—০২ : যৌন উত্তেজনা

- ☆ চোখের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে
- ☆ স্পর্শের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে
- ☆ কান বা শ্রবণশক্তির মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে—
- ☆ নাক বা ঘ্রাণের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে
- ☆ মস্তিষ্কের মাধ্যমে যেভাবে উত্তেজনা আসে

■ অধ্যায়—০৩ : স্বপ্নদোষ

- ☆ স্বপ্নদোষ কেন হয়
- ☆ ছেলেদের মতো মেয়েদেরও কি স্বপ্নদোষ হয়
- ☆ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষে ক্ষতিকর দিকসমূহ
- ☆ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তির ১২ উপায়

■ অধ্যায়—০৪ : হস্তমৈথুন

- ☆ হস্তমৈথুনে যে সকল মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে
- ☆ হস্তমৈথুনের ব্যাপারে শরীয়াহ কী বলে

☆ হস্তমৈথুন বা পর্নো সিনেমা থেকে দূরে থাকার উপায়

■ অধ্যায়—০৫ : বিবাহ

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

■ অধ্যায়—০৬ : সহবাস

- ☆ মিলনের আগে কিছু জিনিস মাথায় রাখতে হবে
- ☆ মিলনে পূর্ণতৃপ্তির জন্য করণীয়
- ☆ সহবাসের সময় করণীয়
- ☆ মিলনের প্রস্তুতি
- ☆ শৃঙ্গারের উপকারিতা
- ☆ মিলনের ৫টি সুন্দর স্টেপ বা ধাপ
- ☆ ফোরপ্লে
- ☆ পিকিং মেথড কী

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

■ অধ্যায়—০৭ : বীর্যপাত

- ★ পানির মতো পাতলা বীর্য

- ☆ বীৰ্য পাতলা হওয়ার কারণ
- ☆ দ্রুত বীৰ্যপাতের কারণ
- ☆ দ্রুত বীৰ্যপাতের কুফল
- ☆ দ্রুত বীৰ্যপাত দূর করার ১০টি সেরা কৌশল
- ☆ গুরুবিদ্যা ফর প্রিম্যাচ্যুর ইজাকুলেশন
- ☆ বীৰ্য ঘন করার উপায়
- ☆ বীৰ্য ঘন করার উপকারিতা
- ☆ বীৰ্যের পরিমাণ

■ অধ্যায়—০৮ : সতীপর্দা

■ অধ্যায়—০৯ : নতুন দাম্পত্য জীবনে করণীয়

■ অধ্যায়—১০ : নববিবাহিতদের যৌন সমস্যা

■ অধ্যায়—১১ : যৌনরোগ

- ☆ যৌন অক্ষমতা বা দুর্বলতা
- ☆ ইরেক্টাইল ডিসফাংশন দূর করার টিপস
- ১) লাইফ স্টাইল পরিবর্তন করুন
- ২) আইডিয়াল বডি ওয়েট
- ৩) ধূমপান থেকে বিরত থাকুন
- ৪) ব্যালেন্সড ডায়েট
- ☆ হঠাৎ লিঙ্গের শীতলতা
- ☆ ধাতু দৌর্বল্য
- ☆ ধাতু সিন্ড্রোম বা ধাতুরোগ
- ☆ নারীর ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো
- ☆ পুরুষের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো

■ অধ্যায়—১২ : পর্নো সিনেমা কেন দেখবেন না

■ অধ্যায়—১৩ : সন্তান প্রজননে অক্ষমতা বা বন্ধ্যাত্ব

✳ বন্ধ্যাত্ত কী

✳ বন্ধ্যাত্তের কারণ

✳ বন্ধ্যাত্তের চিকিৎসা

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

■ অধ্যায়—১৫ : যৌন জীবনে পোশাকের ভূমিকা

■ অধ্যায়—১৬ : যৌন চাহিদা যেভাবে কমে যায়

■ অধ্যায়—১৭ : যৌন জড়তা বা লো লিবিডো (Low libido)

■ অধ্যায়—১৮ : যৌনশক্তি বাড়ানোর উপায়

✳ যৌনশক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামসমূহ

✳ যে সকল খাবার যৌনশক্তি বাড়ায়, সেগুলো খাওয়ার পদ্ধতি

■ অধ্যায়—১৯ : সমকামিতা

■ অধ্যায়—২০ : সেক্সুয়াল সিডাকশন—Sexual Seduction

■ অধ্যায়—২১ : প্রবাসীদের যৌনশক্তি রক্ষা

■ অধ্যায়—২২ : অবৈধ যৌনজীবন বা শারীরিক সম্পর্ক

✳ বৈধ প্রেম বনাম অবৈধ প্রেম

■ অধ্যায়—২৩ : হতাশা বা ডিপ্রেসন

✳ লক্ষণ

✳ কারণ

✳ মুমিনের হতাশা কেন হয়

✳ চিকিৎসা

■ অধ্যায়—২৪ : লজ্জা বনাম নির্লজ্জতা

■ অধ্যায়—২৫ : বর্তমানে বিচ্ছেদের আসল ৬ রহস্য

১) প্রত্যাশাপূরণের অভাব

২) যৌনতার অভাব

৩) পরিবারের সদস্যদের অনধিকারচর্চা

৪) ক্যারিয়ার নিয়ে সমস্যা

৫) অতিরিক্ত চাহিদা

৬) বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক

■ অধ্যায়—২৬ : পরিবার পরিকল্পনা—Family Planning

☆ পরিবার পরিকল্পনার ভাগসমূহ

১) সাময়িক পদ্ধতিসমূহ

ক) সেফ পিরিয়ড

খ) কনডম

গ) পিল

ঘ) ইনজেকশন

ঙ) আইইউডি

২) স্থায়ী পদ্ধতিসমূহ

ক) ভ্যাসেকটমি বা পুরুষদের বক্ষ্যাত্মকরণ

খ) টিউবেকটমি বা লাইগেশন বা নারীদের বক্ষ্যাত্মকরণ

☆ বাচ্চা নেওয়ার আগে করণীয়

➤ মানসিক প্রস্তুতি

➤ শারীরিক প্রস্তুতি

➤ যে সকল টিকা দিতে হবে

➤ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে

➤ যে সকল খাবার খাওয়া যাবে না

■ অধ্যায়—২৭ : কীভাবে সংসারকে সুন্দর করবেন

☆ পারিবারিক বন্ধন

☆ সংসারে সুখ শান্তি না আসার কিছু কারণ

☆ স্ত্রীকে খুশি রাখার সেরা ১১ কৌশল

☆ বিবাহিত নারী যৌন জীবনে কী প্রত্যাশা করে

- ☆ কেন নারী যৌন জীবনে সুখী হচ্ছে না?
- ☆ স্বামীর ওপর স্ত্রীর হকসমূহ
- ☆ স্ত্রীর ওপর স্বামীর হকসমূহ
- ☆ নারী, পুরুষের জীবনে হয় ভিটামিন না হয় টক্সিন (বিষ)
- ☆ Sexual Secrets - যৌন গোপনীয়তা

■ অধ্যায়—২৮ : দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার জন্য করণীয়

- ☆ লাভ ল্যাংগুয়েজসমূহ —Love language
- ১) Physical Expression—বাহ্যিক ভঙ্গিমা
- ২) পরস্পরের কাজে সহযোগিতা
- ৩) উপহার বা হাদিয়া
- ৪) সময় ভাগাভাগী করে নেওয়া
- ৫) ফিজিক্যাল কন্ট্যাক্ট ও সাংকেতিক ভাষা
- ☆ স্বামী-স্ত্রীর মিলন কি শুধুমাত্র তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দেয়?

■ অধ্যায়—২৯ : রোগীর প্রশ্ন—ডাক্তারের পরামর্শ

- ☆ হস্তমৈথুনের কারণে দ্রুত বীর্যপাত—সমাধান
- ☆ কম বয়সী স্ত্রীর সাথে সহবাসের নিয়ম
- ☆ সমকামী স্ত্রীর যৌন চাহিদা কম
- ☆ লিঙ্গ মধ্যরাতে অনেক শক্ত হওয়া
- ☆ স্ত্রীর যৌনাস্থে মুখ দেওয়া
- ☆ কনডম ছাড়া প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি কমানোর উপায়
- ☆ হস্তমৈথুনের কারণে লিঙ্গ ছোটো হয়ে গেছে
- ☆ ঔষধ সেবন ছাড়া দীর্ঘ সময় সহবাস করার উপায়
- ☆ স্ত্রীর অর্গাজম না হওয়া
- ☆ অণ্ডকোষ পেটের মধ্যে
- ☆ প্রবাসীর যৌন সমস্যা

- ☆ সমবয়সী বিয়েতে সুবিধা অসুবিধা
- ☆ স্বামী-স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ একই
- ☆ লিঙ্গ দিয়ে সাদা পিচলা পানি বের হওয়া
- ☆ স্ত্রীর পূর্বে প্রেমের সম্পর্ক ছিল
- ☆ স্ত্রীর উত্তেজনা আসে না
- ☆ সমকামী হয়ে যাওয়া
- ☆ সন্তান হওয়ার পর যৌন চাহিদা কমে যাওয়া

■ অধ্যায়—৩০ : বাস্তব জীবনে ঘটে যাওয়া চমৎকার ঘটনা

- ☆ এক রাতের গল্প
- ☆ এভাবে মরলেও সুখ
- ☆ দেহ দুটি কিন্তু হৃদয় এক
- ☆ যে ভালোবাসা অমর হয়ে থাকবে
- ☆ তোমার ছিলাম, তোমারই থাকব

অধ্যায়—০১

পুরুষাঙ্গ

❖ পুরুষাঙ্গের সাইজ :

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

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

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

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

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

❖ Penis বা পুংলিঙ্গকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

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

১) Grower :

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

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

২) Shower :

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

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

❖ লিঙ্গের সাইজ ছোটো মানেই কি সব শেষ? :

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

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

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

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

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

❖ যাদের লিঙ্গের সাইজ ছোটো, তাদের জন্য করণীয় :

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

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

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

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

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

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

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

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

৯) ফোরপ্লেতে দক্ষ হোন এবং সময় নিয়ে করুন।

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

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

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

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

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