

‘কামরস’
ই-বুক

www.secretbooks.store

সাবধানতাঃ এই ই-বুক টির সকল তথ্য ও ছবি শুধু মাত্র 18+ দের জন্য ।

সূচিপত্র

- **হস্তমৈথুন (Masturbation)**

হস্তমৈথুন কি ও কিভাবে করা হয়?

হস্তমৈথুনের ভাল দিন ও খারাপ দিক

হস্তমৈথুন একটি সাভাবিক প্রক্রিয়া

অতিরিক্ত হস্তমৈথুন কি ও তার ক্ষতিকর দিক

সপ্তাহে কতবার হস্তমৈথুন করা সাভাবিক

হস্তমৈথুনের ফলে অহেতুক শারীরিক অসুস্থতার সন্ধেহ

অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের করে ফেলার পর স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের উপায়

হস্তমৈথুনের ক্ষতি দূর করতে কিছু খাবারের পরামর্শ

- **স্বপ্নদোষ**

স্বপ্নদোষ কেন হয় ?

স্বপ্নদোষের ক্ষতি ও পরিত্রানের উপায়

- **লিঙ্গ**

লিঙ্গের সাধারন গঠন ও সাইজ

লিঙ্গের সাধারন সমস্যা ও সমাধান

কোন ধরনের লিঙ্গ নারীরা বেশি শুখ অনুভব করে

ইরেকটাইল ডিজফাংশন ও তার সমাধান

- **ভার্জিনিটি**

ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায়

যোনি দেখে ভার্জিন চেনা

স্তন দেখে কুমারী মেয়ে চেনার সহজ উপায়

মেইনপ্লে / অর্গাজম

মেইনপ্লে কি

- **অর্গাজম**

নারীর গঠন ভেদে অর্গাজম করানোর বিভিন্ন টেকনিক

যেভাবে স্ত্রিকে অর্গাজম করাবেন

দ্রুত বীর্যপাত

দ্রুতবীর্যপাত হওয়ার কিছু কারণ

দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায়

অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম করানোর উপায়

- **ওরাল সেক্সে ইসলামের বিধিনিষেধ**
- **সহবাস**
- **সহবাসের স্বাস্থ্য উপকারিতা**

- গর্ভাবস্থায় সহবাস
- যৌন চাহিদা /নারীর যৌনতা
- দৈনন্দিন অভ্যাস
- আচরণ
- সম্পর্ক
- মানসিক চাপ
- হরমোন
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ
- কনডম
- খতু/ মাসিকের সময় মিলন
- বন্ধ্যাত্ব
- কেগেল ব্যায়াম ও প্ল্যাটস ব্যায়াম
- খাবার
- নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌন সমস্যা
- প্রথম যৌন মিলনে যা না জানলেই নয়

- সেক্স পজিশন (আসন)

১০০+

স্বপ্নদোষ কী?

ছেলেদের বীর্যথলিতে বীর্য এবং অভ্যকোষে শুক্রাণু তৈরি হয় যখন তারা বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায়। পরবর্তীতে ধীরে ধীরে বীর্য উৎপাদিত হতে থাকে এবং ক্রমাগত বীর্যথলিতে জমা হতে থাকে। বীর্যথলির একটি নির্দিষ্ট ধারণক্ষমতা থাকে। সেই থলি পূর্ণ হওয়ার পর ঘুমন্ত অবস্থায় নিজের অনিচ্ছায় যখন বীর্যপাত ঘটে (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) তাকে স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নদোষের সময় অনেকে স্বপ্নে নিজের অজান্তে ঘুমের মধ্যে ছেলেরা যৌন কর্মকাণ্ডের প্রতিচ্ছবি অবলোকন করেন অথবা কোনো নারীর সঙ্গে সঙ্গমে মিলিত হন। তবে এমনটি ছাড়াও স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। ব্যক্তিভেদে স্বপ্নদোষে বীর্যপাতের পরিমাণ কম বা বেশি হতে পারে। তবে স্বপ্নদোষ যে শুধু ছেলেদের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে বিষয়টি তা নয়। নারীদের ক্ষেত্রেও এমনটি হতে পারে। এটি মানবজাতির সহজাত প্রবৃত্তির অন্যতম। তবে মেয়েদের স্বপ্নদোষের ক্ষেত্রে সাধারণত বীর্য নির্গত হয় না। ফলে তাদের স্বপ্নদোষকে চিহ্নিত করা কঠিন হয়ে যায়।

স্বপ্নদোষ কেন হয়

মানবদেহের স্বাভাবিক প্রক্রিয়াগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো স্বপ্নদোষ। যদিও এটি নিয়ে অনেক নেতিবাচক কথা প্রচলিত আছে তবে এটি কোন শারীরিক সমস্যা নয়। এটি প্রজননক্ষম জীব হিসেবে মানব প্রজাতির স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার একটি অংশ। মানুষ যখন ধীরে ধীরে যৌবনে পদার্পন করতে শুরু করে তখন তার দেহের যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ বর্ধনের ফলাফলস্বরূপ স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। যদিও স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া তবুও স্থান ও বয়সভেদে স্বপ্নদোষ সংঘটনের বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। যেমন অনেকেই মনে করেন একজন পুরুষ যখন স্ত্রী সহবাস থেকে দূরে থাকে কেবল তখনই তাদের স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। আবার কারো কারো ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধিকালে বা উঠতি কৈশোরে এমনটি হয়ে থাকে। তবে অধিকাংশেরই উঠতি বয়সেই এটি হয়ে থাকে। আবার অনেকের জীবনে একবারও এটি ঘটেনি। একটি জরিপে দেখা গেছে যুক্তরাষ্ট্রে, ৮৩% পুরুষের জীবনে কোন না কোন সময়ে স্বপ্নদোষ হয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালে যারা প্রথম প্রথম স্বপ্নদোষের অভিজ্ঞতা লাভ করেন তারা অনেকেই প্রথমদিকে একে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করতে পারেন না। আতঙ্ক ও হীনম্মন্যতায় ভোগেন তারা। তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে (এই ই-বুকটির অরিজিনাল সেলার secret e-book) যখন স্বপ্নদোষের পরিমাণ ধীরে ধীরে কমে যায় তখন তারাও এটিকে স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসেবেই গ্রহণ করে। এছাড়াও নানা কারণে স্বপ্নদোষ হতে পারে যেমন- বয়ঃসন্ধিকালে অতিরিক্ত যৌন হরমোনের জন্য, অতিরিক্ত যৌন বিষয়ক চিন্তা করা পর্নগ্রাফি বা নীল ছবিতে আসক্ত হওয়া, চটি বই পড়া, শোয়ার আগে যৌন বিষয়ক চিন্তা করা বা পর্ন ভিডিও দেখা ইত্যাদি।

বয়ঃসন্ধিকালে সবারই যে স্বপ্নদোষ হবে বিষয়টি এমন নয়। কারো কারো নাও হতে পারে। এটি কোনো সমস্যা নয়। আবার এও হতে পারে যে কোনো ব্যক্তি যদি নিয়মিত হস্তমৈথুন করে থাকেন তাহলে তার স্বপ্নদোষ হ্রাস পাবে। স্বপ্নদোষের সাথে সবসময় স্বপ্ন দেখার সম্পর্ক নাও থাকতে পারে। স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক মানব প্রবৃত্তি বা জৈবিক প্রক্রিয়া হওয়ায় এর কোনো চিকিৎসা নেই। তবে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ স্বাভাবিক বিষয় নয়। এ ব্যাপারে চিকিৎসকগণ বিভিন্ন পরামর্শ দিয়ে থাকেন। স্বপ্নদোষ হলো একটি অবস্থা যেখানে কিছু পুরুষের ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত ঘটে। যদি সেই পুরুষের লিঙ্গের পেশির বা স্নায়ুর দুর্বলতা থাকে অতীতে ঘটে যাওয়া কোনও কারণের জন্য যেমন অত্যাধিক হস্তমৈথুন, বীর্যের ঘনত্ব কমে যাওয়া, হরমোনের সমস্যা বা ভর্তি হয়ে যাওয়া মূত্র থলি তাহলে এই সমস্যাটা বেশি গুরুতর হয়ে যায়। (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার **secret e-book**) পুরুষেরা বীর্য ধরে রাখতে সক্ষম হলেও বীর্যের পরিমাণ অত্যাধিক হয়ে গেলে তা আর ধরে রাখা সম্ভব হয় না। তখন গভীর রাতে বা ভোর রাতের দিকে সেই অতিরিক্ত বীর্য নির্গমন হয়। অত্যাধিক বীর্যপাত ও স্বপ্নদোষের ক্ষেত্রে, একজন পুরুষের শরীরে অনেক কিছু হতে পারে যেমন রাতে ঘুম না আসা, দেখতে না পাওয়া, দুর্বল যৌন ক্ষমতা, হাঁটুর ব্যথা, লিঙ্গ বন্ধাত্য, ঝিমোনা, স্মৃতিভ্রংশ, শিথিলতা, দুর্বলতা, এবং শারীরিক ধকল, এছাড়াও বীর্যের সাথে মূত্রত্যাগও হতে পারে। যদিও সেটি কদাচিৎ দেখা যায়।

স্বপ্নদোষ এর ক্ষতি

স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক ঘটনা। তবুও এর কারণে পুরুষের বিভিন্ন ধরনের মানসিক ও শারীরিক সমস্যার উৎপত্তি হতে পারে। একটি গবেষণা জানা গিয়েছে, মূলত কিশোর বয়সে শারীরবৃত্তীয় হরমোনজনিত কারণে স্বপ্নদোষের সমস্যাটি হয়ে থাকলেও প্রাপ্তবয়স্কদেরও স্বপ্নদোষের হার কিশোরদের চেয়ে কম নয়। হস্তমৈথুন এবং স্বপ্নদোষ দুটি বিপরীত প্রক্রিয়া। যদিও দুটিতেই বীর্যপথ দিয়ে বীর্য বাইরে বের হয় তবুও আনুপাতিক হারে এই দুটি বিপরীতমুখী। অর্থাৎ হস্তমৈথুন করলে স্বপ্নদোষ হ্রাস পায়। তবে কেউ যদি অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করে থাকে তাহলেও তার কিছু শারীরিক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গথান এর মত মারাত্মক জটিল রোগসহ বিভিন্ন যৌন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। সাধারণত যে পুরুষ অনেকদিন যাবৎ শারীরিক মিলন করেননি কিংবা যিনি অতিরিক্ত যৌনচিন্তা করেন তাদের স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। বীর্য পুরুষের শরীরে প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হয়ে শারীরিক মিলন কিংবা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে বীর্যপথ দিয়ে নির্গত হয়। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সঙ্গে স্পিণ্টার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল হয়ে যায়। (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) ফলে বীর্য যৌনতত্ত্বের আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য খুব সহজেই মুত্রের সঙ্গে কিংবা শুধুমাত্র বিছানার লিঙ্গ ঘর্ষনের ফলে ব্যক্তির অনিচ্ছা সত্ত্বেও আপনাআপনি বরিয়ে যায় নিজ থেকে বেরিয়ে যায়। বীর্য আটকে থাকার কারণে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা হতে পারে। যেমন: লিঙ্গথানজনিত সমস্যা, বীর্যের পরিমাণ হ্রাস পাওয়া, শুক্রানুর পরিমাণ কমে যাওয়া, শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি, অতিরিক্ত ঘুম-ঘুম ভাব, হাটু এবং অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা।



স্বপ্নদোষ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়

স্বপ্নদোষ হলো একজন নারী-পুরুষের কৈশোর জীবনে খুবই স্বাভাবিক ও রোমাঞ্চকর একটি অভিজ্ঞতা। সাধারণত ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সী ছেলে-মেয়েদের প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রাথমিক বছরগুলোতে স্বপ্নদোষ খুব সাধারণ। (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) তবে যুবক বয়সেও যেকোনো সময় যেকোনো অবস্থাতেই স্বপ্নদোষ হতে পারে। এটার জন্য অনেকেই যৌন উত্তেজক স্বপ্ন দেখেন আবার কেউ কেউ স্বপ্ন নাও দেখতে পারে।

তবে স্বপ্নদোষকে ভয় পাবার কিছু নেই। বারবার বলছি এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। যা প্রত্যেক মানুষের দেহেই ঘটে থাকে। এটা আমারও হয়েছিল। স্বাভাবিকভাবেই আমিও প্রথমে খুব ভয় পেয়েছিলাম। এটিকে আমি খুব বাজে এবং ক্ষতিকর ভাবতাম। তাই স্বপ্নদোষ বন্ধ করার জন্য আমি অনেক কৌশল খুঁজেছি। মূলত খুঁজতে গিয়েই আমি জানতে পারি এটি স্বাভাবিক নিয়ম। যদিও এটি আবার কিছু সপ্তাহ পর বন্ধ হয়ে গেছে। এটি বন্ধ করার জন্য অনেকে অনেক কিছু খেতে বলতে পারে, যেমন- বেল পাতা। ভুলেও খাবেন না, এতে হিতে বিপরীত হয়ে যেতে পারে। আপনার সামান্য এই সম্যো থেকে অনেক বড় ধরনের সমস্যা হতে পারে। এটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হওয়া এটির জন্য কোনো ধরনের ওষুধ খাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই।

স্বপ্নদোষ একেবারেই স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া মাত্র। উঠতি বয়সে এটি আমাদের হয়ে থাকে। এ নিয়ে ভয় পাবার কিছু নেই। তবে কিছু টিপস মেনে চললে ক্ষেত্রবিশেষে স্বপ্নদোষ এড়ানো সম্ভব।

১. প্রথমত রোম্যান্টিক সিনেমা দেখা বন্ধ ও মেয়েদের নিয়ে বাজে চিন্তা ভাবনা কল্পনা করা যাবে না।
 ২. ঘুমানোর আগে শান্তিমত প্রস্রাব করে নিতে হবে।
 ৩. অতিরিক্ত হস্তমৈথুন জনিত স্বপ্নদোষ থেকে মুক্তি পেতে ঘুমাতে যাবার আগে এককাপ ঋষি পাতা (SageLeaves - google এ সার্চ করে দেখতে পারেন। হয়তো আপনার অঞ্চলে এটি ভিন্ন নামে পরিচিত)'র চা পান করুন।
 ৪. অশ্বগন্ধা (Withaniasomnifera) স্বপ্নদোষে সৃষ্ট সমস্যায় উপকার সহ সর্বপোরী যৌন স্বাস্থ্য শুদ্ধি, হরমোন ব্যালেন্স এবং হস্তমৈথুনের ফলে দুর্বল হয়ে যাওয়া পেশীশক্তি ফিরে পাওয়া ও ভিতরগত ছোট-খাট ইনজুরি সারিয়ে তুলতে পারে।
 ৫. ঘুমানোর আগে শুধু প্রয়োজনীয় পানি পান করবেন। কোনো অতিরিক্ত পানি পান করবেন না।
 ৬. রাতের খাবার খাওয়ার পর কিছুক্ষণ পায়চারি করে তারপর ঘুমাতে যাবেন। খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই ঘুমাতে যাবেন না।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার
 ৭. প্রতিদিন পুদিনা পাতা অথবা মিছরীজাতীয় খাবার অভ্যাস করুন।
 ৮. ঘুমানোর সময় পবিত্র কোরআনের ৩০ নাস্বার পারার "সুরা তারিক" পড়ুন। সঙ্গে হালকা জিকির এবং অন্যান্য দোয়া পড়ুন।
- উপরের টিপস গুলো মেনে চলুন আশা করি আল্লাহর রহমতে আপনার সমস্যা সমাধান হবে।

হস্তমৈথুন

সঙ্গী বা সঙ্গিনী ছাড়াই নিজের হস্ত দিয়ে কোনো ব্যক্তি যখন যৌনসুখ অর্জন করে তখন তাকে হস্তমৈথুন বলে। আত্মমৈথুন ও স্বকাম এর সমার্থক শব্দ। প্রধানত হাতের সাহায্যে পুরুষ তার লিঙ্গ এবং নারী তার যোনীতে ঘর্ষণ করে যৌন সুখ অনুভব করে। মূলত হাতের মাধ্যমে এই ক্রিয়া সম্পন্ন হয় বলে একে হস্তমৈথুন বলে। সাধারণত রাগমোচন/বীর্য লাভ পর্যন্তই এটি চালিয়ে যাওয়া হয়। এই প্রক্রিয়ায় হাত, হাতের আঙ্গুল, নিত্যদিনের প্রয়োজনীয় বস্তু যেমন, বেগুন, গাজর, মুলা, শশা, যৌনখেলনা যেমন: ভাইব্রেটর, বা এগুলোর মিলিত ব্যবহার করা হতে পারে। সঙ্গীর দ্বারা মানব নিয়ন্ত্রিত উদ্দীপনা যেমন অঙ্গুলিসঞ্চালন, হ্যান্ডজব বা পারস্পরিক স্বমেহন হচ্ছে সাধারণ যৌন ক্রিয়া, এবং এগুলো ভেদনের বিকল্প হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে। গবেষণায় পাওয়া গেছে, সকল বয়সের এবং সকল লিঙ্গের মানুষই হস্তমৈথুন করে। তবে তাদের মাত্রায় ভিন্নতা রয়েছে। স্বাস্থ্যকর যৌনক্রিয়ার অনেক চিকিৎসা সংক্রান্ত এবং মানসিক উপকারিতা সম্পর্কে জানা গেছে, তাদের মধ্যে হস্তমৈথুনও রয়েছে। হস্তমৈথুনকে প্রাগৈতিহাসিক কাল থেকেই বিভিন্ন সময়ে শৈল্পিকভাবে চিত্রায়িত করা হয়েছে, এবং অনেক প্রাচীন রচনাতেও এর কথা উঠে এসেছে। তবে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্নজন হস্তমৈথুনকে জঘন্য, শোচনীয় এবং ভয়ঙ্কর হিসেবে উল্লেখ করেন। কিন্তু বিংশ শতকে এই ট্যাবুগুলো সর্ববই কমে আসে। শিল্প, জনপ্রিয় সঙ্গীত, টিভি, চলচ্চিত্র, সাহিত্য প্রভৃতিতে হস্তমৈথুন সংক্রান্ত বিষয়াদির উপস্থিতি বৃদ্ধি পেয়েছে। হস্তমৈথুন সম্পর্কে বিভিন্ন ধর্মে বিভিন্ন রকম মতামত দেখা যায়। কোন কোন ধর্ম মতে, আধ্যাত্মিকভাবেই হস্তমৈথুন ক্ষতিকারক, আবার কোন কোন ধর্ম এটিকে ক্ষতিকারক নয় বলে মনে করে। আবার অনেক ধর্ম হস্তমৈথুনকে নীতি নৈতিকতার ওপর ছেড়ে দিয়েছে। হস্তমৈথুন নিয়ে আইনগত ব্যাপার স্যাপরও বিভিন্ন সময়ে একই রকম ছিল না। (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) এখানে নৈতিকতার বিষয়টিও প্রাধান্য পায়। বর্তমানে সিংহভাগ দেশেই

প্রকাশ্যে হস্তমৈথুন অবৈধ। হস্তমৈথুন স্বাভাবিক নাকি বিকৃত যৌনপ্রকৃয়া তা নিয়ে রয়েছে নানা বিতর্ক। তবে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে হস্তমৈথুনকে স্বাস্থ্যকর এবং স্বাভাবিক মানসিক আচরণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। যদিও সাধারণভাবে মনে করা হয় হস্তমৈথুন একটি কামোদ্দীপক প্রক্রিয়া এবং বীর্যপাতের মাধ্যমেই এই প্রক্রিয়ার সমাপ্তি ঘটে। তবে বীর্যপাতের আগেও এই প্রক্রিয়া শেষ হতে পারে। বিশেষ করে নারীদের ক্ষেত্রে এই কথা প্রযোজ্য অর্থাৎ হস্তমৈথুনের মাধ্যমে নারীর বীর্যপাত হতেও পারে আবার না-ও হতে পারে। হস্তমৈথুন নিজেই একটি সুখপ্রদায়ী প্রক্রিয়া এটি আসক্তিজনক হতে পারে। মানুষের মধ্যে হস্তমৈথুনের হার নির্ণয়ের জন্য বিভিন্ন রকমের জরিপ ও গবেষণা হয়েছে! আলফ্রেড কিনসের ১৯৫০-এর দশকের এক গবেষণায় বলেছেন, আমেরিকার ৯২% পুরুষ ও ৬২% নারী জীবনে কোন না কোন সময় একবার হলেও হস্তমৈথুন করেছেন। ২০০৭ সালে যুক্তরাজ্যের একটি জরিপেও একই ফল পাওয়া গিয়েছে। জরিপে দেখা যায় যাদের বয়স ১৬ থেকে ৪৪ বছরের মধ্যে এমন লোকেদের মধ্যে ৯৫% পুরুষ ও ৭১% নারী হস্তমৈথুন করেছেন। ওই সাক্ষাৎকারে ৭১% পুরুষ ও ৩৭% নারী পাওয়া গেছে যারা চার সপ্তাহ আগে হস্তমৈথুন করেছেন। অপর দিকে ৫৩% পুরুষ ও ১৮% নারী পাওয়া যায় যারা এই সাক্ষাৎকারের মাত্র ১ সপ্তাহ আগে হস্তমৈথুন করেছেন। মার্ক ম্যানুয়াল অনুসারে ৯৭% পুরুষ ও ৮০% নারী নিজেদের যৌন সন্তোগ বা চাহিদা মেটাতে হস্তমৈথুন করে থাকেন। তবে স্বাভাবিকভাবেই পুরুষদের তুলনায় নারীরা অনেক কম হস্তমৈথুন করে থাকে।

হস্তমৈথুনের সাধারণ উপকারিতা

সাধারণভাবে কিংবা নীতি নৈতিকতার দিক থেকে হস্তমৈথুনকে নেতিবাচকভাবে দেখা হলেও হস্তমৈথুনের নানা উপকারিতা রয়েছে। বিশেষ করে দেখা যায় যৌন হথেরাপিষ্টরা তাদের মহিলা রোগীদের অনেকসময় যৌন তৃপ্তিতে পৌঁছানোর জন্য অথবা রাগমোচনে পৌঁছাবার জন্য দীর্ঘক্ষণ ধরে হস্তমৈথুন করতে বলেন। কারণ হস্তমৈথুন যৌন স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে, কোন জিনিসটি নারীর জন্য যৌন তৃপ্তিদায়ক তা নির্ণয় করতে সাহায্য করে। এছাড়াও পারস্পরিক স্বমেহনে অধিক যৌনতৃপ্তি



পাওয়া যায়। সেই সাথে অন্তরঙ্গতাও বৃদ্ধি করতে পারে। হস্তমৈথুন হতাশাকে দূর করে এবং আত্মবিশ্বাসকে বহুগুণ বৃদ্ধি করে। হস্তমৈথুন সম্পর্কের ক্ষেত্রেও উপকারী বটে। আমরা জানি সবার যৌন সক্ষমতা ও চাহিদা এক রকম নয়। দেখা যায় স্ত্রীর যৌন চাহিদা অনুযায়ী স্বামী যখন তা মেটাতে অক্ষম হয় কিংবা কম সক্ষম হয় তখন তখন হস্তমৈথুন একটি ভারসাম্য তৈরি করে ও একটি ভাল সম্পর্ক বজায় রাখে। ২০০৩ সালে একটি গবেষণা থেকে এসব তথ্য উঠে এসেছে। গবেষণাটিতে নেতৃত্ব দিয়েছেন দ্য ক্যানসার কাউন্সিল অস্ট্রেলিয়া এর গ্রাহাম গাইলস। গবেষণায় উঠে এসেছে পুরুষের নিয়মিত হস্তমৈথুন প্রস্টেট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমিমে দেয়। ২০ থেকে ২৯ বছরের যেসব পুরুষ সপ্তাহে ৫ বা তারও অধিক

বীৰ্যপাত করে, তাদের প্রস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্য পরিমাণে হ্রাস পায়। (এই ই-বুকটির অরিজিনাল সেলার secret e-book) যদিও তারা স্বমেহনের সাথে প্রোস্টেট ক্যান্সার হাঙ্গের প্রত্যক্ষ কার্যকারণ সম্পর্ক দেখাতে পারেন নি। এই গবেষণাটিতে উঠে এসেছে হস্তমৈথুনের মাধ্যমে বীৰ্যপাত যৌন সংগমের চেয়ে অধিকতর শ্রেয় ও নিরাপদ। কারণ যৌন সঙ্গমের এর ফলে যৌন সংক্রামক রোগ হতে পারে যা ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। যাইহোক, এই উপকারিতা বয়সের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে। হস্তমৈথুন যেমন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয় ঠিক এর উল্টোটাও হতে পারে। একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে ২০ থেকে ৪০ বছর বয়সীদের হস্তমৈথুনের মাধ্যমে বীৰ্যপাত প্রস্টেট ক্যান্সার তৈরীতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখতে পারে। পক্ষান্তরে, একই গবেষণায় দেখা গিয়েছে ৫০ বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে ঘনঘন বীৰ্যপাত ক্যান্সার তৈরীর ঝুঁকি হ্রাস করে!

হস্তমৈথুনের ক্ষতি দূর করতে কিছু খাবারের পরামর্শ

ফল বা সবজি: ফল এবং সবজিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবার থাকে। এগুলো আপনার শরীরকে পুষ্টি যোগাবে এবং আপনাকে শক্তিশালী রাখবে।

শস্যজাতীয় খাবার: শস্যজাতীয় খাবারে প্রচুর পরিমাণে শর্করা থাকে। যেমন ভাত, রুটি, পাস্তা ইত্যাদি। এগুলো আপনাকে শক্তি যোগাবে এবং আপনার শরীরের জ্বালানী হিসেবে কাজ করবে!

দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার: প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায় দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবারে। যেমন: দুধ, দই, পনির ইত্যাদি। এগুলো আপনার শরীরকে শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখবে!

প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার: প্রোটিন শরীরের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি। এটি আপনার শরীরের ক্ষয়পূরণ করতে এবং নতুন কোষ তৈরি করতে সাহায্য করে।

সাধারণভাবেই সবার জানা যে হস্তমৈথুনের ফলে যখন বীর্যপাত ঘটে তখন এক বিশেষ ধরনের খিচুনি হয়। আর যদি একটানা একাধিকবার হস্তমৈথুন করা হয় তাহলে এই খিচুনির ফলে অভ্যন্তরীণ কিছু পেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যেতে পারে। এর ফলে তলপেটে অসহ্য ব্যাথা, লিঙ্গ ফুলে যাওয়া, মেরুদণ্ড ও কোমরের সন্ধিস্থলে ব্যাথা হতে পারে। হস্তমৈথুনে শক্ত হাতের তালুর প্রভাবে যৌনাঙ্গের বহিঃত্বকের টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এমনকি ঠিকঠাকভাবে ক্ষয়পূরণেরও সময় পায়না। এসকল অপকারিতা বিবেচনায় একটানা কয়েকবার হস্তমৈথুন না করাই উত্তম।

লিঙ্গ

লিঙ্গ পুরুষের যৌনাঙ্গ। যার মাধ্যমে একজন পুরুষ তার যৌনচাহিদা মেটাতে পারে। তবে এই লিঙ্গের নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর অন্যতম হলো, উখিত না হওয়া কিংবা সঙ্গমের জন্য প্রস্তুত না হওয়া। (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) পুরুষের উত্থানজনিত সমস্যাটি হলো কোনো ব্যক্তি যখন নিজের বা তার স্ত্রীর যৌন চাহিদা পূরণের জন্য নিজের লিঙ্গকে শক্ত করতে পারেন না কিংবা শক্ত হওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই আবার নেতিয়ে পড়ে। অর্থাৎ লিঙ্গ উখিত হওয়ার পর তা বজায় রাখার অক্ষমতাই হলো পুরুষের জনন



অঙ্গের উত্থানজনিত সমস্যা। বেশির ভাগ পুরুষেরই জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে গিয়ে এই সমস্যার মুখোমুখি হয়। এটি মানুষকে মানসিকভাবে পীড়া দেয় এবং হতাশা বাড়িয়ে

দেয়। কোনো কোনো পুরুষ দীর্ঘমেয়াদি পূর্ণাঙ্গ সমস্যায় আক্রান্ত হন আবার কেউ কেউ আংশিক বা ক্ষণস্থায়ী সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারেন।

ঘনঘন এ রকম আক্রান্ত হলে মানসিক পীড়া, সম্পর্ক নষ্ট হওয়া এবং আত্মযর্মান্দাহীনতার মতো সমস্যা হয়। নানা কারণে এ সমস্যা হতে পারে। এর বেশিরভাগই চিকিৎসাযোগ্য।

যুক্তরাষ্ট্রের জাতীয় স্বাস্থ্য ইনসিটিটিউটের সূত্র অনুসারে, ২০০২ সালে ১৫ লাখ থেকে ৩০ লাখ আমেরিকান পুরুষ জনন অঙ্গের সমস্যায় আক্রান্ত হন। এশিয়ান পুরুষদের মধ্যে শতকরা প্রায় ৪২ শতাংশ এ রোগে আক্রান্ত। যদিও এই সমস্যা নিরাময়যোগ্য তবুও এদের অনেকেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বিব্রত বোধ করেন। ১৯৯৯ সালে প্রতি হাজারে ২২ জন আমেরিকান পুরুষ এ রোগ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য আসেন। সাধারণভাবেই বয়স বাড়ার সাথে সাথে এ রোগে আক্রান্তের সংখ্যা বাড়তে থাকে! ৪০ থেকে ৭০ বছর বয়স পর্যন্ত ৫০ শতাংশ জন পুরুষ ক্ষণস্থায়ী এবং আংশিক উত্থান জনিত সমস্যায় আক্রান্ত হয়। ডায়াবেটিস, কিডনি সমস্যা, মাদকাসক্তি, উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তনালীর সমস্যায় আক্রান্ত রোগীদের প্রায় ৭০ শতাংশ এ রোগ ভুগে থাকেন। মানসিক অসুখের কারণে প্রায় ১০ থেকে ২০ শতাংশ পুরুষ এ অসুখে ভোগেন। সকল ডায়াবেটিক রোগীই এ সমস্যায় ভুগে থাকেন আবার হাটের রোগীরাও কমবেশি আক্রান্ত।

পুরুষ জনন অঙ্গের অভ্যন্তরীণ গঠন বেশ জটিল। এতে দুটি নলাকার রক্ত ধারক কলা থাকে এবং এই নলাকার ধারকের মধ্যেই উত্তেজনার সময় রক্ত জমা হয়ে পুরুষাঙ্গ স্ফীত ও লম্বা হয়। উত্তেজনা প্রশমিত

হলে আবার কলাগুলো সংকুচিত হয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে! উত্তেজনা কমে গেলে রক্তাধারে জমাকৃত রক্ত আবার শরীরে ফিরে আসে। মূত্রনালী বেষ্টনাকারী রক্ত, দুটি প্রধান ধমনী, কয়েকটি শিরা যা পুরুষাঙ্গে রক্ত সরবরাহ করে ও স্ায়কলা যৌন উত্তেজনার সময় সংবেদনশীল হয়ে উঠে। এ রকম কয়েকটি অঙ্গের সমন্বয়েই পুরুষ জনন অঙ্গ তৈরি হয়।

মূলত যৌন প্রক্রিয়াটি একটি মানসিক প্রকৃয়া। তাই শরীরে যৌন উত্তেজনার সৃষ্টি হতে পারে এমন কিছু সবার আগে মস্তিকে পৌঁছায়। তারপর রক্ত সংবহনতন্ত্রের মাধ্যমে জননতন্ত্রে সেই নির্দেশনা পৌঁছায়। শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা মাধ্যমে রক্ত সংবহনতন্ত্রে বার্তা পাঠায় এবং জনন অঙ্গে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। ফলে এ অঙ্গটা অনেকটা মোট ও লম্বা হয়ে শক্ত হয় বীর্যপাত হয়ে গেলে পুরুষাঙ্গে রক্তচাপ কমে যায় এবং উত্তেজনা প্রশমিত হয়। ফলে লিঙ্গ পুনরায় স্বাভাবিক রূপে ফিরে আসে।

ইরেকটাইল ডিজফাংশন

ইরেকটাইল ডিজফাংশনকে সহজ ভাষায় যৌন অক্ষমতা বা দুর্বলতা বলা হয়ে থাকে। শব্দটি গ্রাম্য চাষাভূষা থেকে শুরু করে উচ্চ শ্রেণির সকল ধরনের লোকের কাছেই বেশ পরিচিত। বিশেষ করে পুরুষদের জন্য খুবই স্পর্শকাতর একটি বিষয় এটি। যৌনমিলনের পূর্বশর্ত পুরুষাঙ্গের যথাযথ উত্থান।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) কিন্তু অনেক পুরুষের দেখা যায় যে সঙ্গমের আর মুহূর্তে লিঙ্গ ঠিকঠাক মত দাড়াচ্ছে না কিংবা দাড়ালেও বেশিক্ষণ সেই উত্তেজনা থাকছে না। উত্থানের পরকক্ষণেই আবার তা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। ফলে পরিপূর্ণ ও সফল যৌনমিলনও সম্ভব হয় না। এতে অনেকটা মানসিক চাপা অনুভূত হয়। অনেক সময় হতাশায় নিমজিত হয় পুরুষ। লিঙ্গের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন; লিঙ্গের উত্থানজনিত সমস্যা, লিঙ্গের উত্থান প্রয়োজনীয় সময় ধরে রাখতে না পারা, যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া কিংবা কখনোই আকাঙ্ক্ষা জাগ্রত না হওয়া। এছাড়াও দ্রুত বীর্যপাত কিংবা বিলম্বে বীর্যপাত হওয়া অর্থাৎ পর্যাপ্ত উত্তেজনা সত্ত্বেও যথাসময়ে ঠিকঠাকমতো অর্গাজম না হওয়া।

লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি সম্পর্কিত অবসেসন

৯৫-৯৮% পুরুষের মধ্যে একটা কমন বিষয় কাজ করে যে বিভিন্ন উপায়ে লিঙ্গে দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি করা সম্ভব। যদিও এটি এক প্রকার মানসিক রোগ | এই রোগের কারণেই পুরুষেরা জাপানী তেল সহ হাজার একটা লিঙ্গবর্ধক তেল যেমন: জোকের তেল, হ্যাভার তেল, কালোজিরার তেল, টোটকা বিক্রি হয় বাজারে | (এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book)প্রতিটা মানুষের জিনগত ভাবে লিঙ্গের দৈর্ঘ্য নির্দিষ্ট হয়। আর সেটি হয়ে থাকে তার শারীরিক গঠনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। লিঙ্গের দৈর্ঘ্য কোনো বিষয়ই নয়। যদি আপনি দীর্ঘস্থায় যৌনমিলন করতে চান তাহলে আপনার লিঙ্গে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করতে হবে। অর্থাৎ স্বাভাবিক রাখতে হবে। এর জন্য লিঙ্গের তকে কিংবা মুণ্ডে তেল না মেখে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম করতে হবে এবং ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

ফোরপ্লে

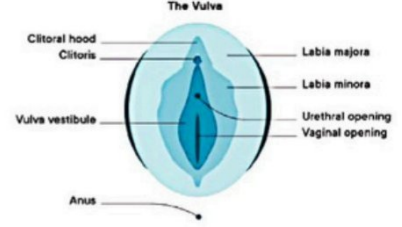
ফোরপ্লে বলতে মূলত যৌন মিলনের পূর্ব প্রস্তুতিকে বোঝানো হয়ে থাকে। আসলে নিজের যৌন সঙ্গীকে পরিপূর্ণ উত্তেজিত করা অর্থাৎ মিলনের জন্য প্রস্তুত করার জন্য যা যা করা হয় তাই মূলত ফোরপ্লে। যেমন সহবাসের পূর্বে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে আদর এবং ভালোবাসার মাধ্যমে যৌনইচ্ছার সর্বোচ্চ চূড়ায় পৌঁছানোর পদ্ধতিই হলে ফোরপ্লে| সহজ ভাষায় আমরা বলতে পারি মেইনপ্লে বা লিঙ্গ যৌনীদ্বারে প্রবেশের আগে যা যা করা হয় সবই ফোরপ্লে। ফোরপ্লে মध्ये উল্লেখযোগ্য হলো: চুম্বন বা চুমু খাওয়া, যৌনিত



ঘর্ষণ সৃষ্টি করা, হাত দিয়ে স্তনে আদর করা, শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ গুলিতে সুড়সুড়ি দেওয়া এবং সঙ্গিনীর সবথেকে সংবেদনশীল অঙ্গে যেমন: (কান, স্তন, পেট, যৌনাঙ্গ, ঘার, গলা, কোমর এবং নাভি) হাত বুলানো। এর মাধ্যমে সহবাস হয়ে ওঠে অত্যন্ত আনন্দময় এবং মধুর। যৌনসংক্রান্ত অন্যান্য বিষয়ের মত ফোরপ্লে একক কোন পদ্ধতি নয়। ব্যক্তিভেদে এটিও বিভিন্নরকম হতে পারে। এটি আসলে এমন কিছু টেকনিক বা কার্যকলাপের সমষ্টি যা একজনের থেকে অন্য জনের ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ আলাদা। তবে সহবাসকে অত্যন্ত আনন্দঘন করে তুলতে ফোরপ্লে তুলনা নাই। প্রকৃতপক্ষে এটি ছাড়া পরিপূর্ণ যৌনতৃপ্তি সম্ভব নয়। অনেক সময় স্বামীর সেক্স করার ইচ্ছা জাগলেও স্ত্রী সাড়া দেন না। এক্ষেত্রে স্বামী যদি ফোরপ্লে বিষয়গুলো প্রয়োগ করেন অর্থাৎ বিভিন্ন উপায়ে স্ত্রীকে আদর করতে থাকেন তাহলে একটা সময় স্ত্রী সাড়া দিতে বাধ্য। শুধুমাত্র যৌন সঙ্গমই একমাত্র স্বামী-স্ত্রীর কাজ নয়। তাদের মধ্যে আদর ভালবাসা এবং আত্মিক সম্পর্কও সঙ্গমের ক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে। ফোরপ্লে করার মাধ্যমে স্ত্রীকে উত্তেজিত করলে তখন স্ত্রী নিজে থেকেই সহবাস করতে আগ্রহী হবে। গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে যারা সহবাস করার পূর্বে ফোরপ্লেতে বেশি সময় দিয়ে থাকেন তারা খুব সহজে এবং দ্রুত স্ত্রীকে তৃপ্তি দান করতে পারেন। অন্যথায় যারা সরাসরি সহবাসে চলে যান তাদের ক্ষেত্রে সহবাস হয়ে পড়ে যেন এক ধরনের রোবটিক কাজকর্ম যেখানে থাকে না কোন আবেগ ইমোশন অথবা ভালোবাসা।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার secret e-book) ফোরপ্লে যতবেশি সময় ধরে করবেন, মিলন যুদ্ধে আপনি ততো বেশি এগিয়ে থাকবেন। ফোরপ্লে সবচেয়ে বড় উপকারিতা হলো ফোরপ্লে যত বেশিক্ষণ ধরে হবে মেইনপ্লেতে অল্প সময়ইয়ের মধ্যেই আপনার স্ত্রীর অর্গাজম হয়ে যাবে। এতে স্বামী এবং স্ত্রী দুজনেই পরিপূর্ণ যৌন তৃপ্তি লাভ করবে।

ক্রিটোরিস কি

ক্লিটোরিস ইংরেজি শব্দ। যার বাংলা অর্থ ভগাঙ্কুর। ইংরেজি শব্দটির সঙ্গে অনেকেরই পরিচয় না থাকলেও ভগাঙ্কুর শব্দটি অনেকেরই জানা। একটি স্ত্রী যৌনাঙ্গে দেখা যায়। এটি নারী যোনি ও মূত্রনালীর প্রবেশমুখের উপরাংশে অবস্থিত। এটি দেখতে অনেকটা ছোটো বোতামের মতো হয়ে থাকে। যোনির লেবিয়া মাইনরার আগে এবং ক্লিটোরিস নারীর জনন অঙ্গ যোনিদেশে অবস্থান করে। এটির আকৃতি অত্যন্ত ছোট এবং এটি নারীকে পরিপূর্ণ যৌনতৃপ্তি দানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। আপনার স্ত্রীকে দ্রুত অর্গাজম করতে চাইলে ক্লাইটোরিস এর কোনো বিকল্প নাই। আঙ্গুল দিয়ে ক্লাইটোরিসে চেপে চেপে নাড়াতে থাকলে নারীরা অত্যন্ত অল্প সময়ে চরম উত্তেজিত হয়ে যায় এবং অনেক কম সময়ে অর্গাজম হয়।



ভগাঙ্কুর নারী দেহের একটি অভ্যন্তরীণ অঙ্গ। তাই এর বর্ণ স্বাভাবিক চামরার মতো নয়। এটি অনেকটা বিল্লীর ন্যায় হয়ে থাকে। (এই ই-বুকটির অরিজিনাল সেলার) এটি স্বাভাবিক অবস্থায় অত্যন্ত ছোট থাকলেও উত্তেজনা বৃদ্ধির সাথে সাথে এর উচ্চতাও বৃদ্ধি পায়। যা ১ ইঞ্চি পর্যন্ত হতে পারে। যৌন উত্তেজনা বাড়তে থাকলে এটি শক্ত হয়। যৌন সঙ্গের সময় যখন পুরুষলিঙ্গ ভগাঙ্কুরে ঘষা লাগতে থাকে এবং নারী পুলক অনুভব করতে থাকে। এছাড়াও ফোরপ্লের সময় ভগাঙ্কুর একটি ইরোজেনাস স্পট হিসেবে কাজ করে।

ভগাঙ্কুর চেনার উপায়:

যৌনকর্মে অভিজ্ঞদের ক্ষেত্রে ভগাঙ্কুর চেনা অত্যন্ত সহজ হলেও অনভিজ্ঞদের ক্ষেত্রে এটি অত্যন্ত কঠিন একটি কাজ। ভগাঙ্কুরটি সাধারণত হাইমেনের ঠিক উপরে ল্যাবিয়া মাইনোরার

মধ্যে অবস্থিত। এটি যোনির শীর্ষদেশে অবস্থিত। এর উপরে থাকে ভালভা। এটি বাইরে থেকে দেখা যায় না। এটি ল্যাবিয়া মেজোরা এবং পিউবিক টুলের একটি স্তর দ্বারা আবৃত। নিচের ছবিতে বর্ণনা দেওয়া হলো-

ভার্জিনিটি

একজন নারীর প্রথমবার যৌনমিলনের আগ পর্যন্ত অবস্থাকে কুমারি বলা হয়। কোনো নারী যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হয়েছে কিনা কিংবা এই অভিজ্ঞতা লাভ করেছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখার প্রকৃয়াই হলো ভার্জিনিটি। এর মাধ্যমে বোঝা যায় কোন মেয়ে বা মহিলা কুমারী কিনা। এই প্রকৃয়ায় সাধারণত একটি



অক্ষত যোনিচ্ছদের উপস্থিতি পরীক্ষা করা হয়ে থাকে। কারণ এটি শুধুমাত্র যৌন মিলনের ফলেই ছিড়ে যেতে পারে।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার) যদি এটি ছিড়ে যায় বা এর উপস্থিতি পাওয়া না যায় তাহলে বুঝতে হবে ওই নারী এর আগে মিলনে অংগ্রহণ করেছেন।

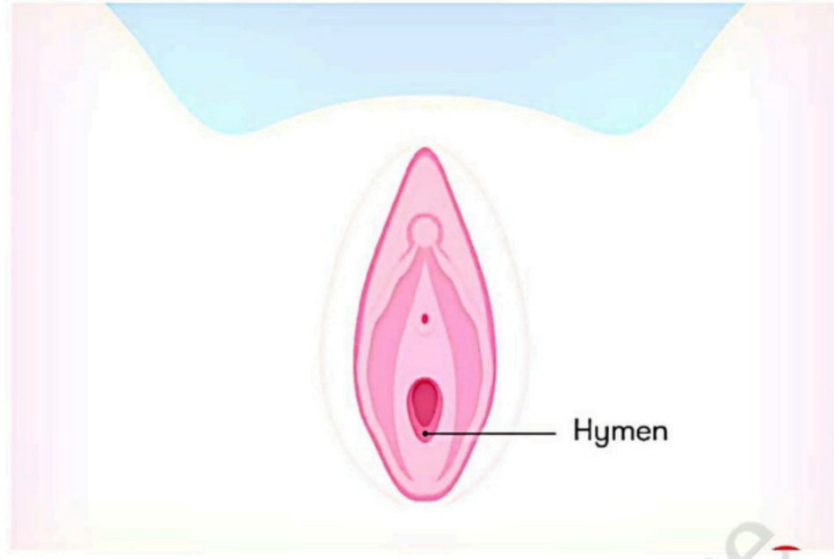
তবে কুমারীত্ব পরীক্ষাকে অনেকেই অপমানজনক মনে করেন। ২০১৮ সালের অক্টোবরে জাতিসংঘের মানবাধিকার পরিষদ জাতিসংঘের নারী সংগঠন এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কুমারীত্ব পরীক্ষা প্রথা বন্ধ করার দাবি জানিয়েছেন। তারা বলেছেন এটি একটি বেদনাদায়ক, অপমানজনক এবং আঘাত প্রদানকারী একটি অভ্যাস, যা নারীর প্রতি সহিংসতা ছাড়া আর কিছু নয়।

যোনি দেখে ভার্জিন চেনা

কুমারীত্ব বা ভার্জিনিটি পরীক্ষার একটি সহজ উপায় হচ্ছে যোনি দেখে ভার্জিন বা কুমারী মেয়ে চেনা। সাধারণভাবে একজন কুমারী মেয়ের ল্যাবিয়া মেজরা বা যোনির বাইরের দিকের পাপড়ি বা পাতা প্রায় সম্পূর্ণ ভাবে এক সাথে লাগানো থাকবে এবং যোনি মুখ দেখা যাবে না। অপরদিকে ল্যাবিয়া মাইন বা ভিতর দিকের পাপড়িগুলোও সম্পূর্ণ ভাবে বন্ধ থাকবে এবং ল্যাবিয়া মেজরা বা বাইরের দিকের পাপড়ি দিয়ে পুরোটাই ঢাকা থাকবে। ল্যাবিয়া মেজরা না সরালে সাধারণ ভাবে দেখা যাবেনা। সতিচ্ছেদ বা হাইমেন অক্ষত থাকবে।

ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায়

সাধারণত দুটি সহজ উপায়ে কুমারী মেয়ে চেনা যায়। ১. ব্রেস্ট বা স্তন দেখে ২. ভ্যাজিনা বা যোনি দেখে (ব্যতিক্রম ছাড়া)। তবে উপায় দুটি এতটাও সহজ নয়। কারণ মেয়েরা সহজে তাদের যোনি দেখাতে চায় না। ভ্যাজিনা দেখে ভার্জিনিটি টেস্ট করতে হলে আপনাকে পূর্ণ আলোতে ভ্যাজিনা ভালো করে দেখতে হবে। কিন্তু প্রথম মিলনের সময় মেয়েরা সহজে তা দেখাতে চায় না। অর্থাৎ তারা আলোতে প্রথম সেক্স করতে চায় না। এর একাধিক কারণ থাকতে পারে। প্রথমত তারা অনেক লজ্জা পায়। দ্বিতীয়ত তারা ভার্জিন নন। কারণ ভার্জিন মেয়েরা নিজের স্বামীকে প্রথমবার আলোতে সেক্স করতে আপত্তি জানালেও শেষ পর্যন্ত তারা রাজি হন। কিন্তু যাদের ভার্জিনিটির সমস্যা আছে অর্থাৎ যারা স্বামীর আগেই অন্য কারো কাছে তার সতীত্ব হারিয়েছেন তারা কখনোই লাই জালিয়ে সেক্স করতে চায় না।



ভার্জিন মেয়েদের ব্রেস্টের কিছু বৈশিষ্ট্য

১. শরীর সমান্তরালে রেখে বিছানায় শোয়া অবস্থায় ভার্জিন মেয়েদের ব্রেস্ট দেখতে অনেকটা ডিম্বাকৃতির হবে। তবে যে সকল মেয়েদের শরীরে মেদ আছে অর্থাৎ শরীর স্ফীত তাদের ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য নয়।
২. ভার্জিন মেয়েদের বোটা দুটো সামান্য চোখা এবং ছোট হবে। তবে যে সকল মেয়েদের শরীরে মেদ আছে অর্থাৎ শরীর স্ফীত তাদের ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য নয়।
৩. ভার্জিন মেয়েদের ব্রেস্টগুলো চাপ দিয়ে ছেড়ে দিলে দ্রুত পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসবে। তাদের এলাস্টিসিটি অনেক বেশী হবে। তাই একটানা কয়েকবার ব্রেস্ট চাপ দিয়ে ছেড়ে দিলে এবং তার গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করলে সহজেই বোঝা যাবে সে ভার্জিন কি না।

ভ্যাজিনার বৈশিষ্ট্য যেমন থাকবে

এবার আমরা জানবো একজন কুমারী মেয়ের ভ্যাজাইনা কেমন থাকে। এজন্য খুব কাছে থেকে ভ্যাজিনাটি দেখতে হবে।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার [secret e-book](http://www.secretbooks.store)) এর

জন্য মেয়েটিকে বিছানায় শুইয়ে দিয়ে তার দু পা ভালোভাবে ফাক করে তার দুপায়ের মাঝখানে হাটু গেড়ে বসতে হবে। পরিষ্কার ভাবে দেখা না গেলে প্রয়োজনে শুয়ে পড়তে হবে। এরপর এখন মনযোগ দিয়ে ভ্যাজিনা লক্ষ্য করতে হবে।

১. ভ্যাজিনায় দুই ধরনের লিপ (ঠোট) থাকে- যথা: লিবিয়া মেজরা ও লিবিয়া মাইনরা। লিবিয়া মেজরা বাইরের দিকে আর লিবিয়া মাইনরা ভিতরের দিকে থাকে। যোনি ছিদ্রকে ঢেকে রাখা এদের কাজ। এই দুটি লিপের অবস্থা দেখেও ভার্জিন মেয়ে চেনা যায়। মেয়েদের দুপা ফাক করার পর যদি দেখা যায় লিবিয়া মেজরা একটার সাথে অন্যটা লেগে আছে এবং যোনি ছিদ্র দেখা যাচ্ছে না তাহলে বুঝতে হবে সেই মেয়ে এখনো সঙ্গম করেনি।

২. আর যারা ভার্জিনিটি হারিয়েছেন তাদের পা ফাক করার সাথে সাথে লিবিয়া মেজরা দুদিকে সরে যাবে। এটা অনেকটা প্রশস্ত হবে, দুদিকে নেতিয়ে থাকবে, কুচকানো এবং অমস্ন থাকবে।

৩. অন্যান্য না কারণেও লিবিয়া মেজরা দুদিকে সরে যেতে পারে। কিন্তু ভার্জিন মেয়ের ক্ষেত্রে অবশ্যই লিবিয়া মাইনোরা যোনি ছিদ্রকে ঢেকে রাখবে। অর্থাৎ যোনি ছিদ্র দেখা যাবে না। আর যদি যোনি ছিদ্র দেখা যায় তাহলে বুঝতে হবে ওই মেয়ের সতীত্বের ছেদ হয়েছে।

৪. ভার্জিন মেয়েদের ক্ষেত্রে লিবিয়া মেজরা কিন্তু আকারে ছোট থাকবে অথবা দেখতে টান টান এবং মস্ন থাকবে। ভার্জিন না হলে এটা বড় দেখা যাবে অথবা বাইরের দিকে ঝুলে থাকতে দেখা যাবে এবং অমস্ন ও ভাজ যুক্ত হবে।

৫. দুপা ফাক করে ভ্যাজিনাল লিপ সরিয়ে দিন। লিপ সরিয়ে দিয়ে যোনির চামড়া দুদিকে সরালে যোনি ছিদ্র দেখা যাবে। ছিদ্রের ওপর যদি পর্দা থাকে তাহলে নির্দিধায় বলা যায় ওই মেয়ে কুমারী। আর যদি না থাকে তাহলেও হতাশ হওয়ার কিছু না। সেক্ষেত্রে ছিদ্রের গঠন খেয়াল করতে হবে। ছিদ্রের মুখ যদি গোলাকার হয় তবে মেয়েটি ভার্জিন। আর ছিদ্রের মুখ

গোলাকার না হয়ে থাকে অথবা জিক-জ্যাক হয় তাহলে বুঝতে হবে তার ভার্জিনিটিতে সমস্যা আছে। তবে এক্ষেত্রে আরেকটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে আগে যদি ওই মেয়ে দৌড়ঝাপ, খেলাধুলা কিংবা সাইকেল চালিয়ে থাকে তাহলেও এমনটি হতে পারে। তবে তা অত্যন্ত সামান্য। যদি জিক জ্যাক বেশি হয়ে থাকে তাহলে বুঝতে হবে সমস্যা আছে।

নারীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি



পৃথিবীতে যতগুলো আনন্দ অনুভব আছে তার মধ্যে সবচেয়ে ব্যতিক্রম ও অনন্য অর্গাজমের আনন্দ। অন্য কোনো আনন্দ অনুভবের সাথে এর তুলনা চলে না। আর এই অর্গাজম যদি নারীর হয় তাহলে তো কথাই নেই। এই কারণে নারীরা স্বামীকে এত ভালবাসে। অর্থাৎ যার দ্বারা তারা পরিতৃপ্ত অর্গাজমের স্বাদ পায় তারা তাদের প্রাণপ্রিয় হয়ে থাকে। তবে পুরুষের

থেকে নারীর অর্গাজমটা ভিন্ন রকম হওয়ায় আমাদের দেশের বিপুল সংখ্যক নারীর অর্গাজমের সাথে পরিচয় নেই।

পুরুষের অর্গাজম আর নারীর অর্গাজম এক নয়। পুরুষের অর্গাজম অত্যন্ত সহজ একটি প্রক্রিয়া। পুরুষের অর্গাজম যত সহজে আসে, নারীর তত সহজে আসে না। নারীর অর্গাজমের সঙ্গে নানা বিষয় জড়িত। নারীর অর্গাজমে সময় যৌন মিলনের সঠিক পজিশন প্রয়োজন। তবে একটি ক্ষেত্রে নারী ও পুরুষের অর্গাজমের মধ্যে মিল পাওয়া যায়। বীর্যপাতের ঠিক আগ মুহূর্তে উভয় লিঙ্গের মানুষই অর্গাজমের বিষয়টি টের পেয়ে থাকেন।

অর্গাজমের ঠিক আগ মুহূর্তে আপনার হাট বিট বেড়ে যেতে শুরু করবে, মুখ লালচে অর্থাৎ রক্তবর্ণ হয়ে যাবে।(এই ই-বুক টির অরিজিনাল সেলার **seceret e-book**) এছাড়া নিঃশ্বাস ভারী হয়ে যাবে আবার কেউ কেউ ঘামতেও শুরু করবেন। তবে সবচাইতে নিশ্চিত ব্যাপারটি হচ্ছে নিজের যোনিতে এমন একটা উত্তেজনাময় অনুভব তৈরি হবে যেটা আগে কখনো অনুভব করেননি!

এক রকমের স্বর্গীয় আনন্দ। যদিও এই আনন্দ মাত্র কয়েক সেকেন্ড স্থায়ী হয়। আর এরপর ভীষণ ক্লান্তি অনুভব করবেন আর যোনির পিচ্ছিল পদার্থগুলো ধীরে ধীরে কমে গিয়ে যোনি শুকিয়ে আসবে। অনেকে পিপাসা বোধ করতে পারেন। অর্গাজমের পর শরীরে এতটাই ক্লান্তিবোধ করবেন যে ক্লান্তিতে ঘুম আসবে এবং ছুট করেই যৌন মিলনের আগ্রহ হারিয়ে যাবে।



নারীকে দ্রুত অর্গাজম করানোর উপায়

ছেলেদের অর্গাজমের সময় আর একজন নারীর অর্গাজমের সময় এক নয়। সাধারণত সেক্স করলেই একজন পুরুষের অর্গাজম হয়ে থাকে। তবে এত সহজে একজন নারীর অর্গাজম হয় না। কারণ তাদের অর্গাজমের সঙ্গে নানা বিষয় জড়িত থাকে। তবে যদি সঙ্গীনের আগে একজন পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায় তাহলেও একজন নারীকে বিভিন্নভাবে অর্গাজম (সন্তুষ্ট) করা যায়। সাধারণত ছেলেরা মাত্র ১ মিনিটের মধ্যে সেক্স করার জন্য প্রস্তুত হতে পারলেও একজন মেয়েদের সেক্স করার ইচ্ছা জাগতে ৫/১০ মিনিট সময় লাগে। ফলে একটা ছেলে ৫/১০ মিনিট পর যখন নিস্তেজ হয়, তখন একটা মেয়ে সেক্স করার জন্য পূর্ণ উত্তেজিত হয়। ফলে ছেলেদের বীর্যপাত হয়ে যায় এবং মেয়েটি অসন্তুষ্ট হয়ে থাকে।

এবার আমরা এমন কিছু নিয়ম দেখবো যেগুলো অনুসরণ করলে আপনার বীর্যপাত হলেও আপনার সঙ্গীনের অর্গাজমের মাধ্যমে তাকে সুখ দিতে পারবেন।

১) সরাসরি সেক্স না করে সেক্সের আগে ভালো করে ফোর প্লে করুন। অন্তত ১০ মিনিট কিস করুন যেমন: গালে, ঠোটে, ঘাড়ে, পিঠে, বুকে, তলপেটে, উরুতে রোম্যান্টিকভাবে বেশ কিছুক্ষণ চুম্বন করুন।

২) আপনার সঙ্গীনের নাভি ও উরু উপর মিষ্টি কোন খাবার, আইসক্রিম, ফল জাতীয় খাবার রেখে চেটে চেটে খেতে পারেন। এমনকি যোনিতে রেখেও চাটতে পারেন। তাতে উত্তেজনা বহুগুণে বাড়বে।

৩) স্তন, নিপল এ চকলেট লাগিয়ে চুষতে পারেন। এতে অত্যন্ত আশ্চর্যজনকভাবে দ্রুত আপনার সঙ্গীনী উত্তেজিত হয়ে উঠবে।

৪) এক পজিশনে দীর্ঘক্ষণ সেক্স করবেন না। কয়েক মিনিট পরপর সেক্স পজিশন পরিবর্তন করুন। সেক্স করার সময় শুধুই সেক্স করবেন না। আপনার সঙ্গীনের শরীরের বিভিন্ন স্থানে চুম্বন ও হাত দিয়ে যৌনাস্ত্রের বাহিরে অংশ (ক্লাইটোরিস) নাড়াছাড়া করবেন। এতে দ্রুতই অর্গাজম হয়ে যাবে।

৫) যদি আপনার সঙ্গীনের অর্গাজমের আগে আপনার বীর্যপাত হয়ে যায়, তাহলে যৌনিত্তে জিহ্বা দিয়ে নাড়াচাড়া করুন এবং চুষতে থাকুন। এছাড়া যৌনিত্তের ভিতরে আঙ্গুল দিয়ে অঙ্গুলি করতে থাকুন। দেখবেন দ্রুতই তার অর্গাজম হয়ে যাবে।

নারীর অর্গাজম করানোর উপায় সমূহ

পুরুষরা অনেকেই মনে করেন যে শুধু সেক্স করলে অথবা যৌনিত্তে পুরুষাঙ্গ স্পর্শ করলেই মেয়েদের অর্গাজম হয়। কিন্তু বিষয়টি মোটেও ঠিক নয়। মেয়েদের অর্গাজম সম্পর্কে পুরুষদের এই ধারণা সব সময় ঠিকঠাক নয়। শুধু সঙ্গম করলেই বা যৌনাস্ত্র স্পর্শ করলেই অর্গাজম হয় বিষয়টি এমন নয়। আরও নানা কারণে মেয়েদের অর্গাজম হতে পারে। আমরা এবার দেখবো আর কী কী উপায়ে মেয়েদের অর্গাজম হয়।

হয়তো আমরা অনেকেই জানি আবার অনেকেই জানি না যে মেয়েদের যৌন সুখানুভূতি মূলত দু'ধরনের হয়ে থাকে। প্রথমত, সেক্স করার সময় গর্ভাশয়ে পুং জননাস্ত্রের ধাক্কার ফলে একরকম যৌন সুখানুভূতি হয়। সাধারণভাবে এটিকেই অর্গাজম বলা হয়ে থাকে।

কিন্তু মেয়েদের আরও এক ধরনের সুখানুভূতি হয় এবং সেই অর্গাজমটিই মেয়েদের শরীরে প্রবল উন্মাদনার সৃষ্টি করে। এই অর্গাজমটির মূল উৎস কিন্তু ক্লিটোরিসে নয়, ক্লিটোরিসের ঠিক নীচে জি-স্পটে।

এই দ্বিতীয় ধরনের অর্গাজমের যে সুখানুভূতি তা মেয়েরা বলে বোঝাতে পারবেন না। পেনিট্রেশনের যে সুখানুভূতি তার চেয়েও আনন্দদায়ক এই সুখানুভূতি। এই ধরনের অর্গাজম সেক্সের সময় হয়ে পারে আবার সেক্স ছাড়াও সম্ভব। এবার আমরা জানবো কীভাবে মেয়েরা সেক্স না করেও এই যৌন সুখানুভূতি উপভোগ করে।

১) কোনো পুরুষ যদি তার সঙ্গিনীর স্তনের বোটা বা নিপল আলতো করে স্পর্শ করে অথবা নিপল যদি আলতো করে চেপে ধরে তাহলে মেয়েদের এই ধরনের অর্গাজম হতে পারে।

২) যোনির ভালভার ভিতরের অংশটি যদি আঙুল দিয়ে অল্প রাব করা হয় তাহলেও এই অর্গাজম হতে পারে।

৩) পুরুষাঙ্গটি ভালভাবে ও ক্লিটোরিসে শুধু রাব করলেও মেয়েদের এই দ্বিতীয় ধরনের অর্গাজম হয়।

৪) অনেক সময় শুধু সেক্সি সেক্সি কথাবার্তা বা সেক্স সম্পর্কিত উত্তেজনাকর কথাবার্তা করলেও মেয়েদের এই অর্গাজম হতে পারে।

৫) পর্নমুভি দেখলেও মেয়েদের এই অর্গাজম হতে পারে।

৬) কিছু মেয়ে আছে যাদের শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গগুলোতে আলতো কামড় দিলেও তারা এই সুখানুভূতি অনুভব করেন।

৭) আপনি যদি আপনার সঙ্গিনীর নিতম্বে সুন্দর করে মাসাজ করেন তাহলেও তার এই অনুভূতি হতে পারে।

যৌন সহবাসে পূর্ণ তৃপ্তি ও কিছু টিপস

যৌন সহবাসে পরিপূর্ণ তৃপ্তি লাভের জন্য স্বামী এবং স্ত্রীর যৌনতা সম্পর্কে উভয়েরই পূর্ণ জ্ঞান থাকতে হবে। তারপর নিচের টিপসগুলো অনুসরণ করুন।

মিলনের প্রস্তুতিঃ

১. সাধারণত পুরুষরা সারাদিন মাঠে ঘাটে, কলকারখানায় কাজ করে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। সারাদিন কাজ করার ফলে তাদের দেহ থেকে একধরনের বাজে গন্ধ বের হয়। কোনো মেয়েই চায় না তার স্বামী ঘর্মান্ত শরীরে তার সাথে সহবাস করুক। তারা চা সবল সতেজ একজন পুরুষ। তাই পরিচ্ছন্ন হয়ে গায়ে সুগন্ধি মেখে বিছানায় যাবেন।

২. সহবাসের রাত্রিগুলিতে সাজসজ্জা ও পোশাকের ব্যাপারে স্বামীর পছন্দের গুরুত্ব দিবে।

৩. মেয়েদের ক্ষেত্রে তারা বাড়িতে থাকাকালীন অন্তর্বাস সাধারণত পরেন না। তবে যেদিন সেক্স করবেন সেদিন অন্তত ব্রা এবং প্যান্টি পরা উচিত। এতে স্বামী মিলনে বাড়তি উত্তেজনা অনুভব করে।

৪. গুপ্তাঙ্গের চুল রাখা, না রাখা কিংবা ছোট করে ছেটে রাখা (খোচা খোচা) এসব ব্যাপারে স্বামীর ইচ্ছাকে প্রাধান্য দেবেন কারণ একেক পুরুষ একেক রকম পছন্দ করেন।

৫. গভীর রাত্রে মিলনের ক্ষেত্রে মুখের গন্ধের ব্যাপারে স্বামী ও স্ত্রী উভয়েরই সচেতন হতে হবে। সহবাসের আগে দাঁত মেজে নেওয়া উচিত।

খ। মিলনের আগেঃ

১. মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে স্বামীর যেমন কতর্তব্য আছে ঠিক তেমনি স্বামীর প্রতি স্ত্রীরও কিছু কতর্তব্য আছে। যা না করলে অল্প সময়ের মধ্যেই মিলন শেষ হতে পারে। সাধারণত স্বামী উত্তেজিত হয়ে গেলে তার একমাত্র লক্ষ্য থাকে স্ত্রীর যোনি। তখন তার ভেতর প্রেমিক সত্তা

বলে কিছু থাকে না। ফলে মিলনের সময়টা কমে আসে। তাই স্ত্রীর উচিত স্বামীকে কাম চরিতার্থ করার পাশাপাশি প্রেমলীলায় উৎসাহিত করা। এজন্য উচিৎ স্বামীকে আলিঙ্গন ও চুম্বনের মাধ্যমে তার ভেতরের প্রেমিক সত্তাকে জাগ্রত করে তোলা।

২. চুম্বনের সময় পরস্পরের জিহ্বা নিয়ে খেলবে, জিহ্বা দিয়ে জিহ্বায় আঘাত করবে। আর স্ত্রীর উচিৎ জিহ্বার লড়াইয়ে জয় লাভ করা এবং স্বামীর মুখের অভ্যন্তরে সূচালো করে জিহ্বা প্রবিষ্ট করে দেওয়া। জননাস্পের পাশাপাশি মুখের এই মিলন অত্যন্ত আনন্দদায়ক। আর বলা হয়, সহবাসে স্বামীর পুরুষাঙ্গ স্ত্রীতে প্রবেশ করে, আর স্ত্রীর জিহ্বা স্বামীতে প্রবেশ করবে, এই সুন্দর বিনিময়ে অর্জিত হবে স্বর্গসুখ।

৩. সাধারণত দেখা যায়, স্বামী উত্তেজনার বশে স্ত্রীর কাপড় খুলছে, কিন্তু লজ্জাশীলা স্ত্রী নিশ্চুপ হয়ে থাকে, কিংবা মনমরা হয়ে থাকে। এতে স্বামী কাপড় খুলতে থাকলেও তার আর সেই উত্তেজনা থাকে না। কিন্তু এমনটা হলে পূর্ণ কাম চরিতার্থ হয় না। এই সময় স্ত্রীর উচিৎ ধীরে ধীরে স্বামীর কাপড় খোলার দিকেও মনোযোগ দেওয়া। স্বামীকে আদর করা। স্বামীকে বোঝানো এতে তিনি অত্যন্ত খুশি। এই পারস্পরিক সৌহার্দ্য মিলনের আনন্দ যে কতগুণ বাড়িয়ে দেবে, তা বলার অপেক্ষা রাখে না।

৪. সাধারণত মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের গায়ের ত্বক অত্যন্ত রুক্ষ হয়ে থাকে। তবে মিলনের ক্ষেত্রে স্ত্রীকে তার স্বামীর ওই রুক্ষ দেহকেই আদর করে স্পর্শকাতর করে তুলতে হবে। স্বামী যেমন স্ত্রীর গায়ে হাত বুলায়, স্ত্রীর স্তন চুম্বন করে, তেমন করে স্ত্রী যদি স্বামীর সর্বাঙ্গে হাত বুলায়, চুম্বন করে, বিশেষ করে বাহুতে, বুকে ও পিঠে। এছাড়া স্ত্রী যদি স্বামীর গলার নিচে ও বুকে চুম্বন করে তাহলে স্বামী অত্যন্ত আল্লাদিত হয়।

সহবাস

মূলত যৌনআনন্দ বা প্রজনন বা উভয় ক্রিয়ার জন্য একজন পুরুষের উত্থিত লিঙ্গ যখন একজন নারীর যৌনাঙ্গে ঢুকানো হয় এবং বার বার সঞ্চালন করা হয় কাকেই যৌনসঙ্গম (যৌনমিলন, সঙ্গম, মৈথুন, সহবাস ইত্যাদি) বলে। এটি মূলত একটি জৈবিক প্রক্রিয়া। সাধারণত এর মাধ্যমেই একজন নারী ও একজন পুরুষ পরস্পর শারীরিকভাবে সর্বোচ্চ নৈকট্য লাভ করে। তাই যৌনমিলনকে অনেকসময় সবচেয়ে অন্তরঙ্গ মিলন বা মিথস্ক্রিয়া বলা হয়ে থাকে। অনেকেই মনে করেন এটি দৈহিক আনন্দের সর্বোৎকৃষ্ট মাধ্যম এবং প্রেম ও ভালোবাসার সর্বোচ্চ বহিঃপ্রকাশ। মানুষ বিভিন্নভাবে যৌনসুখ পেতে পারে।

তবে যৌনসুখ অনুভবের প্রধান অবলম্বন হলো বিপরীত লিঙ্গের আরেকটি দেহ। শারীরিক সুখ বলতে এখানে শুধুই দেহভিত্তিক লালসা বা আনন্দকে বুঝিয়েছে। এক্ষেত্রে মানুষ চরম সুখ পেয়ে থাকে।

অন্যান্য সকল স্তন্যপায়ী প্রাণীর মতো মানুষও প্রথমে স্বামী এবং স্ত্রী পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং কামাসক্ত হয়। এরপর উভয়েবিবস্ত্র হয়ে পরস্পরকে স্পর্শকাতর স্থানে স্পর্শ করে উত্তেজিত হয়ে ওঠে। এসময় তারা একে অপরকে বিভিন্নভাবে আলিঙ্গন করে। পুরুষ এবং স্ত্রী পরস্পরের কামোদ্দীপক অঙ্গুলিস্পর্শ করে যৌন বাসনাকে বর্ধিত করে। এভাবে দুজনেই উত্তেজিত হয়ে উঠলে স্বামী তার লিঙ্গটি স্ত্রীর যৌনাঙ্গে ঢুকিয়ে সেক্স শুরু করে। এভাবে চলতে চলতে এক পর্যায়ে পুরুষের বীর্যস্খলন হয়। এভাবেই পুরুষ স্ত্রী যৌনাঙ্গে বীর্যদান করে। এই বীর্যেই থাকে অসংখ্য শুক্রানু যেটি স্ত্রী শরীরে ডিম্বানুর সঙ্গে মিলিত হয়ে নিষিক্ত হয় এবং এর ফলে স্ত্রী গর্ভধারণ করেন।

সেক্স করার সময় যদি স্ত্রী যোনিতে বীর্য পরে অর্থাৎ ডিম্বাশয়ে শুক্রানু পৌঁছায় তাহলে স্ত্রী গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যাতে এ ধরনের সমস্যা না হয় অথবা কেউ যদি গর্ভধারণ করতে না চান তাহলে তারা নানাবিধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন। যেমন- কনডম, জন্ম

নিরোধক পিল ইত্যাদি। সাধারণত সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা না থাকলে স্ত্রীরা তারা যোনিতে বীৰ্য ফেলতে দেন না। এজন্য বীৰ্যস্খলনের সময়ের ঠিক আগে আগে লিঙ্গ স্ত্রীর জননাঙ্গ থেকে বের করে নিতে হয়। তবে এতে মানুষ পরিপূর্ণ যৌন তৃপ্তি লাভ করেন না। তারা যাতে পরিপূর্ণ যৌন তৃপ্তি পেতে পারেন এবং তাদের স্ত্রীও যেন গর্ভবতী না হয় এজন্য বেশ কিছু উপায় উদ্ভাবন করেছে মানুষ। যেমন: কনডম ব্যবহার। এছাড়াও স্ত্রীরা নিয়মিত জন্মনিরোধক পিল খেলে যোনিতে বীৰ্য পড়লেও গর্ভধারণ হয় না।

সহবাসের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা



নিয়মিত যৌন মিলনের উপকারিতা সম্পর্কে আমরা অনেকেই জানি। আবার কেউ কেউ জানি না। এর উপকারিতা রয়েছে। নিয়মিত যৌন মিলন মন, দেহ এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি আমার কথা নয়। আধুনিক বিজ্ঞান এটি প্রমাণ করেছে। উপকারিতাগুলোর মধ্যে সর্বাধিক

উল্লেখযোগ্য হল:

নিয়মিত যৌন মিলন ঈমান দৃঢ় হয় ফলে ইবাদতের দিকে মন ঝুকে থাকে। নিয়মিত সেক্স করলে মাথার মধ্যে সেক্স সম্পর্কিত কিংবা নারী ঘটিত বাজে কোনো কু-চিন্তা বা কু-কাজের ধারণা উদয় হয় না।

নিয়মিতভাবে সহবাস করলে দেহ মন সুস্থ থাকে, সাংসারিক কাজ কর্মে আনন্দ এবং স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়। স্বামী-স্ত্রীর সহবাসের দ্বারা মন মস্তিষ্ক সদা সর্বদা প্রফুল্ল থাকে।

যৌনমিলনে স্বামী-স্ত্রী উভয়ই মানসিক প্রশান্তি লাভ করে। মেজাজ শান্ত থাকে। ফলে উশ্জ্বলতা বা চরিত্রহীনতার মত বিষয় থেকে দূরে থাকা যায়। ফলে তারা সৎকার্যের দিকে ধাবিত হয়।

নিয়মিত স্ত্রী সহবাস স্বামী এবং স্ত্রীর মধ্যে পরস্পরের বিশ্বাস এবং ভালবাসা বৃদ্ধি করে।

ইসলামী শরীয়ত অনুযায়ী স্বামী-স্ত্রীর সহবাসকে আল্লাহ তাআলার অফুরন্ত নেয়ামতের সঙ্গে তুলনা করা হয়েছে।

সহবাসের প্রধান উপকারিতা মানব বংশ বৃদ্ধি যা এই যে, আল্লাহর মহান উদ্দেশ্য। বংশবৃদ্ধির নিয়তে স্বামী-স্ত্রী সহবাস করলে তাদের যৌন মিলনকে আল্লাহতালা ইবাদত হিসেবে গণ্য করবেন। এবং কাল কিয়ামতের দিন তাদের মুক্তির পথ প্রশস্ত হবে। হাদীসে রাসূলে পাক সা. বলেছেন তোমাদের স্ত্রী সহবাস ও একটি সদকার সমতুল্য।

সহবাসের দ্বারা শরীরের যে “ভোপামিন” নিঃসরণ হয় তা আমাদের মানসিক চাপ এবং উত্তেজনা প্রশমনে সহায়তা করে, যা স্ট্রেস হরমোন মোকাবেলায় কাজ করে। সহবাসের একটি সুফল হল এটি একটি শান্ত প্রভাব ফেলে এবং বেশিরভাগ মানুষ নিয়মমাফিক যৌন মিলনের পরে কম উত্তেজনা এবং বেশি আরাম অনুভব করে।

সহবাসের উপকারিতাসমূহ থেকে উল্লেখযোগ্য একটি হলো, সহবাস মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমায়, মেজাজ ভালো রাখে এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। সহবাস ক্লান্তি দূর করে এবং মানসিক শান্তি দেয়।

যৌনমিলনের পর মানুষ অনেকটা ক্লান্ত বা অবসাদগ্রস্ত মনে করেন। এর ফলে মিলন পরবর্তী ঘুম অনেক আরাম ও শান্তির হয়ে থাকে। যা সার্বিকভাবে শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করে। তাই সহবাসের পর বিছানায় একটু গা এলিয়ে দিলেই কখন যে ঘুম চলে আসবে আপনি টেরই পাবেন না। তাই নিয়মিত সহবাস করুন আর উপভোগের শেষে বিছানায় শরীর এলিয়ে দিন। আর শান্তির ঘুম দিন। কারণ ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী।

নিয়মিত সহবাসের আরও একটি বিশেষ গুণ বা উপকারিতা হলো উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হার্ট ভালো থাকে। সাধারণত দুশ্চিন্তা বা টেনশন থেকেই উচ্চরক্তচাপের জন্ম। যা আমাদের মানবদেহের জন্য মরণঘাতক। বর্তমান সময়ে অধিকাংশ রোগে উৎপত্তিস্থল এই উচ্চরক্তচাপ। দুশ্চিন্তা হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনাও অনেক বাড়িয়ে তোলে। আর নিয়মিত সহবাসে এই দুশ্চিন্তা হ্রাস পায়। জৈবিক মনোবিজ্ঞান অধ্যয়নরত গবেষকরা দেখেছেন যে যারা নিয়মিত যৌনমিলন করে তাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই হৃদরোগের সম্ভাবনা অনেক কম। আমেরিকান জার্নাল অব কার্ডিওলজির দ্বারা প্রকাশিত একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, যে দম্পতির সপ্তাহে কমপক্ষে দুইবার সহবাস করে তাদের হার্টের হার অনেক বেশি ভাল হয়

নিয়মিত যৌন মিলন স্ট্রোক এবং কিণ্ডভাসকুলারের মত রোগের হাত থেকে আমাদের রক্ষা করে। এছাড়াও সহবাস করলে শরীরে ক্ষতিকর জীবানু বাসা বাধতে পারে না। গবেষকরা জানিয়েছেন যারা সপ্তাহে অন্তত দুবার সহবাস করে তাদের শরীরে ক্ষতিকর জীবানু যারা সেক্স করে না কিংবা দীর্ঘদিন পরপর করে তাদের তুলনায় অনেক কম থাকে। তাই শরীরে যাতে জীবানু বাসা বাধতে না পারে সেজন্য নিয়মিত রুটিনমাসিক সহবাস করতে হবে। আমরা বিভিন্ন পজিশনে সেক্স করে থাকি। এত শারীরিক ব্যায়াম হয় এবং ক্যালোরি ক্ষয় হয়। সহবাসের সময় স্বামী স্ত্রীর অঙ্গপ্রত্যঙ্গ যেভাবে সঞ্চালিত হয় তার মাধ্যমে ব্যায়ামের কাজ হয়ে

যায়। এর দ্বারা প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হয়, ফলে কলেস্টেরলের মাত্রা কম হয় এবং ভালোভাবে রক্তপ্রবাহ হয়, সহবাস বা শারীরিক মিলনে আপনি যদি ৩০ মিনিট সময় ব্যয় করেন তাহলে আপনার ৮৫ ক্যালোরি খরচ হবে।

সহবাসকে শারীরিক বিভিন্ন কসরতের সঙ্গে তুলনা করা হয়। সহবাসের ফলে শ্বাস-প্রশ্বাস ঘন হয়। সপ্তাহে তিনবার নিয়মিত ১৫ মিনিট করে সেক্স করলে প্রতি বছর ৭৫০০ ক্যালোরি ব্যয় হয়। সুতরাং জিমে আমরা যেমন সময় দেই ঠিক তেমন সময় দেওয়া উচিত সহবাসের ক্ষেত্রে। যাদের অতিরিক্ত ওজন আছে তারা যদি নিয়মিত সহবাস করে তাহলে তাদের ওজন কমে। কার যৌন মিলনের ফলে প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরি ক্ষয় হয়। যে মানুষ নিয়মিত সহবাস করে তাদের শরীরে প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধ করার সক্ষমতা বেশি থাকে। কারণ হল প্রোস্টেট গ্রন্থিতে নতুন তরল পদার্থের সাথে পুরনো তরল পদার্থ প্রতিস্থাপিত হয়, যা প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে অবদান রাখে।

নিয়মিত সেক্স মেয়েদেরকে জরায়ু ক্যান্সার থেকে রক্ষা করে। জানা গেছে সাধারণত হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের সংক্রমণের ফলে জরায়ুতে ক্যান্সার হয়। কিন্তু সহবাসের ফলে পুরোনো সার্ভিকাল কোষের একটি বড় অংশ ঝরে পড়ে এবং নতুন শক্তিশালী কোষ তৈরি হয়। যা পূর্বের তুলনায় বেশি ভাইরাস প্রতিরোধী হয়ে থাকে।

সহবাসের মাধ্যমে ক্ষত নিরাময় হয়। এছাড়া যে কোনো ধরনের আঘাত থেকে শরীরকে দ্রুত সুস্থ করে তুলতে সহায়তা করে সহবাস। এমনকি কঠিন ক্ষতগুলি সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে, যেমন: ডায়াবেটিস রোগীদের! রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। সহবাস রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। সহবাস ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে, যা অনেক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে। ব্যথা উপশম এন্থ্রোফিন হরমোন নিঃসৃত হতে থাকার ফলে মাথা ব্যথা, মাইগ্রেন আর আর্থারাইটিসের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। সহবাস পিঠ এবং

জয়েন্টের ব্যথা উপশম করে। কারো শরীরে যদি এ ধরনের ব্যথা থাকে তাহলে পেইন কিলার খাওয়ার আগে একটু সহবাস করে দেখতে পারেন। বাকিটা নিজেই বুঝতে পারবেন।

সহবাস মেয়েদের যোনির স্বাস্থ্য বজায় রাখে। নিয়মিত সহবাস বিশেষ করে মেনোপজের (কোনও নারীর মাসিক যখন মধ্য বয়সের পর এসে প্রাকৃতিকভাবে বন্ধ হয়ে যায় তখন তাকে মেনোপজ বলা হয়) সময় সহবাস স্ত্রী যোনিকে শুষ্কতা, সংক্রমণ, প্রদাহ এবং যোনি ব্যথা থেকে সুস্থ রাখতে পারে। এতে বার্ধক্য প্রক্রিয়া বিলম্বিত হয়। এছাড়াও গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত সহবাস আয়ু বৃদ্ধি করে। পুরুষদের ঘন ঘন যৌনমিলন মৃত্যুর হার কমিয়ে দেয়। অর্থাৎ তাদের বার্ধক্য প্রক্রিয়ায় বিলম্ব হয়।

আমাদের দেশের অধিকাংশ পুরুষই চল্লিশ বছরের পর ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ভোগেন। যৌন মিলনের ফলে এই সমস্যা থেকে উপশম লাভ হয়। ডাক্তাররা নিশ্চিত করেছেন যে এই রোগের সর্বোত্তম চিকিৎসা হলো সহবাস। যৌন মিলনের সময়, শরীর টেস্টোস্টেরন নিগর্ত করে, যা হাড় এবং পেশী শক্তিশালী করার জন্য দায়ী

গর্ভাবস্থায় সহবাস

সঠিক নিয়ম না জানলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা উচিত নয়। কারণ এতে পেটে ধাক্কা লাগলে পেটে ব্যথা, মৃদু রক্তপাত হতে পারে। তবে প্রথম ছয়মাস অনায়াসেই মিলন করা যায় কারণ তখন গর্ভপাতের ভয় বেশি থাকে না। গর্ভাবস্থায় সহবাস করলে ধাক্কা লেগে গর্ভপাত না হলেও নবজাতক শিশু বিকলাঙ্গ হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় মিলনের জন্য বিশেষ আসন অবলম্বন করা উচিত। যে সব আসনে পেটে ধাক্কা খাওয়ার সম্ভাবনা কম গর্ভাবস্থায় সেসব আসনে সঙ্গম করা যেতে পারে। গর্ভাবস্থায় সহবাসে সঠিক আসন অবলম্বন করলে গর্ভস্থ সন্তান বা প্রসূতির কারও পক্ষে ক্ষতিকর হয় না!

যৌন চাহিদা /নারীর যৌনতা

প্রথমবার যৌন মিলন সবাইকে অন্যরকম অভিজ্ঞতার স্বাদ দেয়। সেই অভিজ্ঞতা বহু দিন মনে থেকে যায়। সম্প্রতি ডায়ানা পেরাগিন নামে ইউনিভার্সিটি অফ টরন্টো মিসিসাগার এক গবেষক দাবি করেছেন যে,



মহিলাদের প্রথম সঙ্গমের অভিজ্ঞতা কেমন, তার উপর নির্ভর করে ভবিষ্যতে যৌন চাহিদা কেমন থাকবে। তিনি তার সমীক্ষায় জানতে পেরেছেন, পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের যৌন চাহিদা কম। মহিলারা তাঁদের প্রথম মিলনে চরম সুখ লাভ করেন না, তাঁরা পরবর্তী জীবনেও চরম সুখলাভে ব্যর্থ হন! যৌন চাহিদা একটি স্বাভাবিক বিষয়। কিন্তু এটা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলতে অনেকে বিব্রত বোধ করেন। এজন্য যৌনমিলন সংক্রান্ত অনেক ভুল তথ্য জেনে বড় হয় ছেলে-মেয়েরা। একইভাবে স্বামী স্ত্রীরাও যৌনমিলন নিয়ে নিজেদের মধ্যে সরাসরি কথা না বলার কারণে অনেক কিছু থেকেই বঞ্চিত হন। একেক বয়সী মানুষের যৌন চাহিদা একেক ধরনের।

বিশেষজ্ঞদের মতে, মেয়েদের বয়স যখন কুড়ি বছর বা তার আশেপাশে থাকে তখন তরাপ্রতি ঘণ্টাতেই সেক্স বা যৌন বিষয় নিয়ে ভাবেন। এই সময়ই তারা তাদের যৌন সঙ্গী কেমন হবে সেটি তাদের মাইন্ডে ঠিক করে নেন। সেক্স বিশেষজ্ঞদের মতে, সেক্স সংক্রান্ত কোনও ভুল

ধারণা কাটিয়ে ওঠার এটাই সেরা সময়। বিভিন্ন সেক্স পজিশন নিয়েও পরীক্ষা নিরীক্ষার সময়ও এই বয়সই।

মেয়েদের বয়স যখন ৩০ হয় তখন তারা সেক্স সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয়ে এক্সপেরিমেন্ট চালাতে পছন্দ করেন। বিভিন্ন স্থানে, বিভিন্ন পজিশনে তারা সেক্স করতে ভালবাসেন। যদিও এই বয়সে অধিকাংশ মেয়েই মাতৃত্বের স্বাদ গ্রহণ করেন তাই এই বয়সে সেক্স নিনিয়ে অন্য রকম চিন্তাভাবনা করেন তারা। আবার অনেকের ক্ষেত্রে এর ঠিক উল্টোটাও ঘটে। যে তাদের সেক্স করার ইচ্ছা অনেকটা কমে যায়। এর কারণ আলি প্রেগনেন্সি।

বয়স যখন ৪০ এর কোটায় যায় তখন পুরুষদের ক্ষেত্রে ইরেকটাইল ডিসফাংশনের সমস্যা দেখা দিলেও মেয়েদের ক্ষেত্রে তেমনটা হয় না। এই বয়সে নারীদের সেক্সের চাহিদা অনেকাংশে বেড়ে যায়। তারা অনেক বেশি কামাতুর থাকেন। ফলে কারো যদি এর বিপরীত কোনও ধারণা থাকে তাহলে সেই ধারণা পরিবর্তন করুন। যৌন চাহিদা সবার সমান থাকে না। কারো বেশি থাকে, কারো বা কম। মানুষের যৌন চাহিদা কোন কোন বিষয়ের ওপর নির্ভরশীল তা নিচে দেওয়া হলো-

দৈনন্দিন অভ্যাস

যৌন চাহিদার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আমাদের দৈনন্দিন অভ্যাস। আমাদের কোন কোন বিষয়ে আনন্দ হয় আবার কোন কোন বিষয়ে আমরা বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি এসব বিষয় খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। গবেষকদের মতে ইয়োগার মতো অনুশীলন ২০ ভাগ পর্যন্ত যৌনতা বাড়াতে পারে। এছাড়া যৌন চাহিদার ক্ষেত্রে আমাদের

খাদ্যভ্যাসও প্রভাব বিস্তার করে। কিছু খাবার যেমন আমাদের যৌনাকাঙ্ক্ষা বাড়িয়ে দেয় আবার এমন কিছু খাবার আছে যা আমাদের যৌন চাহিদা কমিয়ে দেয়। বিশেষ করে শিল্পকারখানায় প্রক্রিয়াজাত খাবার।

আচরণ

আমাদের আচার আচরণের ওপরও আমাদের যৌনতা অনেকাংশে নির্ভরশীল। আপনার দেহ ও মনের ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার কখন কেমন থাকে তার ওপর নির্ভর করে যৌনাকাঙ্ক্ষা। এছাড়া ভয়, নিরাপত্তাহীনতা, অপরাধবোধ কিংবা অনুরূপ অনুভূতি যৌনতার আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে দিতে পারে।

সম্পর্ক

নারী ও পুরুষের যৌনাকাঙ্ক্ষা সবসময় একই বিষয়ের ওপর নির্ভরশীল হয় না। নারীর যৌনতার আকাঙ্ক্ষা নির্ভর করে সম্পর্কের ওপর। এটি আবেগগত বিষয় তাই যৌনতার ইচ্ছা-অনিচ্ছাও অনেকাংশে এর ওপর নির্ভরশীল। ভবিষ্যতের চিন্তায় যৌনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ককে নারী অত্যন্ত গুরুত্ব দেয় আর এর প্রতিফলনই ঘটে যৌন আকাঙ্ক্ষার ওপর।

মানসিক চাপ

মানসিক চাপ থাকলেও কোনো কাজই আমরা ঠিকঠাকভাবে করতে পারি না। ঠিক একই ভাবে মানসিক চাপ যৌনতার ওপরও প্রভাব বিস্তার করে। মানসিক চাপ থাকলে একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনই ব্যহত হয় সেখানে যৌন জীবনের অবস্থা কি হতে পারে একবার চিন্তা করেন। মানসিক চাপ যৌন জীবনকে বিপর্যস্ত করতে পারে।

হরমোন

দেহে উৎপাদিত বিভিন্ন ধরনের হরমোন আমাদের যৌনাকাঙ্ক্ষার ওপর প্রভাব বিস্তার করে। টেস্টোস্টেরোন, এস্টোজেন ও প্রোগেস্টেরর হরমোন যৌনতার এ ইচ্ছা-অনিচ্ছা অনেকাংশে নিয়ন্ত্রণ করে। এ হরমোনগুলোর মাত্রার কারণে মানুষ যেমন নিরাপদ যৌন জীবন উপভোগ করে আবার ঝুঁকিপূর্ণ যৌনতার তাগিদও দেয় এই হরমোনগুলো।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ

পুরুষদের ক্ষেত্রে ভেসেকটমি আর নারীদের ক্ষেত্রে টিউবাল বন্ধ্যাকরণ অথবা টিউবেকটমি হলো জন্ম নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি। মৌখিক ঊষধ, প্যাচ, যোনি আংটি, এবং ইনজেকশনসহ হরমোন ঘটিত গর্ভনিরোধক অনুসারে এই পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়। অপেক্ষাকৃত কম কার্যকর পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে কনডম ব্যবহার, জন্মনিরোধক বড়ি, গর্ভনিরোধক স্পঞ্জ এবং প্রজনন সচেতনতা পদ্ধতি। এছাড়াও ন্যূনতম কার্যকর পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে শুক্রাণু নষ্ট করা এবং যোনির বাইরে বীর্ষশ্চলন একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি এবং যা সাধারণত পরিবর্তনসাধ্য নয়, তবে অন্যান্য পদ্ধতি প্রতি-বর্তনযোগ্য। জরুরী গর্ভনিরোধক হিসেবে কেউ কেউ জন্ম নিয়ন্ত্রণ হিসাবে যৌন বিরতি বিবেচনা করেন। তবে এই যৌন বিরতি

পদ্ধতি গর্ভনিরোধক শিক্ষা ব্যতীত গ্রহণ করা হলে বাল্যবয়সে গর্ভধারণ বৃদ্ধি পেতে পারে। দীর্ঘ মেয়াদী বিপরিতমুখী জন্ম নিয়ন্ত্রণ যেমন ইমপ্রান্ট বা যোনি আংটি অপ্ৰাপ্তবয়স্ক গর্ভাবস্থার হার কমাতে বিশেষ সুবিধার হয়। সন্তান প্রসবের পর মায়েরা যদি তাদের স্তনের দুগ্ধ শিশুকে পান না করান তাহলে ওই মা চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে পুনরায় গর্ভবতী হওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়। জন্ম নিয়ন্ত্রণের কিছু পদ্ধতি অবিলম্বে শুরু করা যেতে পারে, যখন অন্যদের ছয় মাসের একটি বিরতি প্রয়োজন। যারা শুধুমাত্র স্তন্যদান পদ্ধতি ব্যবহার করে সম্মিলিত মৌখিক গর্ভনিরোধক হিসেবে। যারা রজবন্ধে পৌঁছেছেন তাদের ক্ষেত্রে রজচক্রের শেষ সময়ের পরে এক বছরের জন্য এই জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অব্যাহত রাখা বাঞ্ছনীয়।

জরিপে দেখা গেছে, উন্নয়নশীল দেশে প্রায় ২২২ মিলিয়ন নারী গর্ভধারণ প্রতিরোধে আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করে না। উন্নয়নশীল দেশগুলোতে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করার মাধ্যমে প্রসবকালীন মৃত্যু ৪০% কমে এসেছে। এই পদ্ধতির যদি সম্পূর্ণ চাহিদা পূরণ করা সম্ভব হয় তাহলে এই মৃত্যু প্রায় ৭০% প্রতিরোধ করা যেতে পারে। জন্ম নিয়ন্ত্রণ পরিবার পরিকল্পনার একটি অন্যতম বিভাগ। এর মাধ্যমে বয়স্ক মহিলাদের সন্তান প্রসবের প্রক্রিয়া সহজ এবং তাদের শিশুদের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা আরও উন্নত হয়। সাধঅরণভাবে জন্ম বা গর্ভ ব্যাহত করার উপায়গুলোকে মূলত তিন ভাগে বিভক্ত করা যায়। যথা- শুক্রানু ও ডিম্বানুর মিলন ব্যাহত করা, ভ্রণ সঞ্চারণ ব্যাহত করা এবং ঔষধ অথবা অস্ত্রপচারের মাধ্যমে ভ্রণ অপসারণ করা।

ধারণা করা হয় যে, মানুষ যখন বুঝতে পারে যৌন মিলনের ফলেই নারীরা গর্ভধারণ করে এর পরই মূলত জন্ম নিয়ন্ত্রণের আবিষ্কার হয়। প্রাচীনকালে বিকৃত যৌন মিলন ও বিভিন্ন প্রাকৃতিক ঔষধি (যা গর্ভনিরোধক হিসেবে প্রচলিত ছিল) সেবনের মাধ্যমে জন্ম নিয়ন্ত্রণের প্রচেষ্টা করা হত। গর্ভনিরোধক ব্যবহারের সর্বপ্রথম উল্লেখ পাওয়া যায় মিশরীয় সভ্যতায়।

কনডম

জরায়ুতে শুক্রানু প্রবেশে অন্তরায় বা প্রতিবন্ধক করে গর্ভধারণ এড়ানো যায়। সাধারণত পুরুষ কনডম, মহিলা কনডম, সার্ভিক্যাল ক্যাপ, ডায়াফ্রাম, স্পারমিসাইড এবং গর্ভনিরোধক স্পঞ্জ ইত্যাদি এই প্রতিবন্ধক হিসেবে কাজ করে। পুরুষরা যদি কনডম ব্যবহার করে তাহলে জন্ম নিয়ন্ত্রণ ছাড়াও আর একটি লাভ হয় তা হলো দীর্ঘ সময় ধরে মিলন করা যায়। এতে লিঙ্গের শিথিলতা যেমন দূর হয় ঠিক তেমনি দ্রুত বীর্যপাত থেকেও রেহাই পাওয়া যায়। আমাদের দেশে বিভিন্ন ব্র্যান্ডের ও বিভিন্ন



ফ্লেভারের কনডম পাওয়া যায়। যেমন: ডটেড, প্যানথার, হিরো, এক্সট্রা রিবড, প্লেইন, থিন, এক্সট্রা থিন, লংলাস্টিং, ডটেড প্লাস রিবড, ইত্যাদি। এগুলি একেকটা একেক সময়ে কার্যকর। যেমন যারা প্রথম ব্যবহারকারী তাদের জন্য এক ব্র্যান্ড আবার যারা নিয়মিত ব্যবহার করেন তাদের জন্য আরেক ব্র্যান্ড। নতুন ব্যবহারকারীদের জন্য প্লেইন অথবা ডটেড কনডম আদর্শ।

জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি গুলো হলো: খাবার বড়ি, কনডম, জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট, আইউডি, ভ্যাসেকটমি ও টিউবেকটমি। এর মধ্যে পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি হলো ভ্যাসেকটমি বা এনএসডি ও মেয়েদের স্থায়ী পদ্ধতি হলো টিউবেকটমি বা লাইগেশন। এছাড়া অস্থায়ী পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে ইমপ্ল্যান্ট ও দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি হলো আইউডি। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী খাবার বড়ি গ্রহণ না করে অনেকক

নারী জন্ম নিরোধক ইনজেকশন গ্রহণ করেন। প্রতি তিনমাস পর পর এই ইনজেকশন নিতে হয়।

নারীদের ক্ষেত্রে যতটা বিকল্প রয়েছে পুরুষদের ক্ষেত্রে ততটা বিকল্প নেই। তাদের হাতে দুটি মাত্র অপশন। হয় তাদেরকে কনডম ব্যবহার করতে হবে অন্যথায় স্থায়ীভাবে তাদের জন্ম নিরোধক গ্রহণ করতে হবে। আমাদের দেশে অনেকেরই হয়তো ইচ্ছা আছে কিন্তু সামাজিক নানা কারণে তারা স্থায়ী পদ্ধতিতে যেতে চান না। এমনকি স্ত্রীরাও চান না তার স্বামী স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করুক।

ঋতু/ মাসিকের সময় মিলন

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তশ্রাব হয় তাকে ঋতুশ্রাব বা মাসিক বলে। সাধারণত বয়ঃসন্ধিকাল অর্থাৎ ১০ থেকে ১৪ বৎসরের বয়স থেকে মেয়েদের এই প্রক্রিয়া চালু হয়। এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। যা ৪৫-৫০ বৎসর পর্যন্ত প্রতিমাসে একবার হতে থাকে। প্রতিমাসেই এই ঋতুশ্রাব অবস্থা ও ব্যক্তিভেদে ৩ থেকে ৭ দিন পর্যন্ত হয়ে থাকে। প্রথম ২/৩ দিন একটু বেশী হলেও পরবর্তীতে ধীরে ধীরে তা



কমতে থাকে। এখন অনেকের মনে প্রশ্ন জাগতেই পারে এই সময়ে কি স্ত্রী সহবাস করা যায়?

উত্তরঃ মাসিকের সময় খুব সহজেই রোগজীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। এসময় স্বাভাবিকভাবেই যোনিতে অত্যন্ত ব্যথা হয়। এই ব্যথা সহ্য করা মেয়েদের ক্ষেত্রে অত্যন্ত কঠিন হয়ে দাড়ায়। তাই স্বাভাবিক দৃষ্টি থেকেই মিলন করা উচিত নয়। কারণ মিলনের সময় এবং পরবর্তীতে প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে। এছাড়া এসময় মিলন করলে রক্তপাত তুলনামূলকভাবে বেশি হতে পারে। মাসিকের সময় নারী দেহকে অপবিত্র হিসেবে গণ্য করা হয়। তাই মিলনের ক্ষেত্রে মানসিক অরুচি সৃষ্টি হতে পারে। যোনিপথে রক্ত বের হওয়ায় সেই রক্ষ পুরুষ লিঙ্গে লেগে যৌনমিলনে অরুচি জন্মাতে পারে। মাসিকের সময় মিলন করলে পুরুষের কোনো সংক্রমণাত্মক রোগ থাকলে তা দ্রুত নারী যোনিতে ছড়িয়ে পড়ে। তেমনি নারীদেহেও কোন রোগ থাকলে পুরুষ দেহে দ্রুত ছড়াতে পারে। জরায়ু মুখ পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে। যার ফল অত্যন্ত ভয়াবহ হতে পারে।

ইসলাম ধর্মে মাসিকের সময় সহবাসকে হারাম বলা হয়েছে। পবিত্র কুরআ'ন এ আল্লাহ তায়ালা বলেন- “আর আপনার কাছে জিজ্ঞেস করে হায়েয সম্পর্কে বলে দেন, এটা অশুচি। কাজেই তোমরা হায়েয অবস্থায় স্ত্রাণ থেকে বিরত থাকো এবং যতক্ষণ না তারা পবিত্র হয়ে যায় ততক্ষণ তাদের নিকটবর্তী হবে না। যখন উত্তম রূপে পরিশুদ্ধ হয়ে যায়, তখন গমন কর তাদের কাছে, যে ভাবে আল্লাহ হুকুম দিয়েছেন! নিশ্চয়ই আল্লাহ তওবাকারী এবং যারা অপবিত্রতা হতে বেঁচে থাকে তাদেরকে পছন্দ করেন।” (বাকারা/আয়াত-২২২)

সুতরাং স্ত্রী যতক্ষণ পর্যন্ত হায়েয থেকে মুক্ত হয়ে গোসল করে পবিত্র না হবে ততক্ষণ পর্যন্ত স্বামীর জন্য স্ত্রী সহবাস জায়েয হবে না। হায়েয অবস্থায় স্ত্রী সহবাস যে একটি গহিত ও হারাম

কাজ রাসূলে কারীম (সাল্লাল্লাহু আ'লাইহি ওয়াসাল্লাম) এর হাদিস থেকেও তার প্রমাণ পাওয়া যায়।

আমাদের প্রানপ্রিয় নবী হযরত মুহাম্মাদ (সা) বলেছেন- “যে ব্যক্তি হায়েয অবস্থায় সহবাস করে বা পিছনের রাস্তা দিয়ে স্ত্রীর সাথে মিলন করে কিংবা কোন গণকের কাছে গমন করে, তবে সে আমার নিকট যা অবতীর্ণ হয়েছে তা অস্বীকার করল।” [তিরমিযী]

বর্তমান চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে যে, মাসিকের সময় যোনি পথ থেকে যে আরা আসে, তাতে অত্যন্ত বিষাক্ত কিছু পদার্থ পাওয়া গেছে। এই সময় সহবাস করলে পুরুষদের সিফিলিস, গোনোরিয়া, লিঙ্গ ছোট হয়ে যাওয়া, লিঙ্গ বিকৃতিসহ নানা রোগের কারণ এই বিষাক্ত পদার্থগুলো। মাসিক অবস্থায় স্ত্রী যোনির ডিম্বানু ভেঙ্গে তা শ্রাবের সঙ্গে বেড়িয়ে যায়। ফলে এসময় যোনিতে কোন ডিম্বানু থাকে না। তবে অনেকের ধারণা যে মাসিকের সময় সেক্স না করলে সন্তান হয় না। এটা তাদের চরম মুর্খতা। তবে এর ব্যতিক্রমও লক্ষ করা যায় যদিও এটা বিরল। অর্থাৎ কখনো কখনো মাসিকের সময় ডিম্বানু গঠিত হতে পারে।

আমরা যদি স্বাভাবিকভাবেই চিন্তা করি মাসিকের সময় একটি মেয়ে খুবই অসুস্থ থাকে। এসময় সে অসহ্য ব্যাথা অনুভব করতে থাকে। এছাড়াও বমি বমি ভাব, মাথা ব্যাথাসহ বিভিন্ন উপসর্গ দেখা যায়। ফলে এই অসময়ে তার সাথে সহবাস করা, অমানবিক নির্যাতন ছাড়া আর কি হতে পারে। পবিত্র কোরআন শরিফে বলা হয়েছে মাসিক চলাকালীন স্ত্রী সহবাস করা স্বামীর জন্য যেমন হারাম ঠিক তেমনি এ অবস্থায় স্বামীকে মিলনের সুযোগ দেয়াও স্ত্রীর জন্য হারাম। মহান আল্লাহ বলেন:

"তারা তোমাকে হায়েয সম্পর্কে প্রশ্ন করে, তুমি বলে দাও যে, এটা কষ্টদায়ক বস্তু, কাজেই তোমরা হায়েয অবস্থায় স্ত্রী সহবাস থেকে বিরত থাক এবং ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের নিকট যাবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত তারা পবিত্র না হয়।" [সূরা আল-বাকারাহ: ২২২]

উক্ত আয়াতে (মাহীয) শব্দ দ্বারা হায়েযের সময় এবং লজ্জাস্থানকে বুঝানো হয়েছে। এই বিষয়টি বিশ্বনবীর হাদীসেও উঠে এসেছে।

প্রিয় নবী সা. বলেছেন: মাসিক অবস্থায় স্ত্রী সহবাস ছাড়া বাকী সব কিছু করতে পার।

- মাসিক অবস্থায় স্ত্রী সহবাস করা হারাম।
- মাসিক অবস্থায় স্ত্রীর নাভী থেকে হাঁটু পর্যন্ত দেখা বা স্পর্শ করা হারাম।
- তসে মাসিক অবস্থায় স্ত্রীর সাথে শোয়া এবং তাকে চুম্বন কিংবা আলিঙ্গন করা জায়েয।
- মাসিক শেষ হওয়ার পর যদি স্ত্রী গোসল করে পবিত্র না হয় তাহলেও তার সঙ্গে সহবাসে লিপ্ত হওয়া যাবে না।

বন্ধ্যাত্ব-

প্রজনন ব্যবস্থার সমস্যার কারণে একজন নারী যখন গর্ভধারণে ব্যর্থ হয় এই সমস্যা কে বন্ধ্যাত্ব বলা হয়। নানা কারণে এই বন্ধ্যাত্ব সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন: হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, প্রজনন অঙ্গের অস্বাভাবিকতা, জেনেটিক কারণ, বয়স-সম্পর্কিত সমস্যা বা জীবনধারার কারণ। তবে এই সমস্যা সবার ক্ষেত্রে স্থায়ী হয় না। কারো কারো ক্ষেত্রে একটা সময় পর সেই সমস্যা সমাধান হয়ে বন্ধ্যাত্ব ঘুচতে পারে।

বিভিন্ন কারণে মহিলাদের বন্ধ্যাত্ব সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন-

ডিম্বস্ফোটন ব্যাধি

হরমোনের ভারসাম্যহীনতার কারণে ডিম্বস্ফোটনের সমস্যাগুলি অনিয়মিত বা অনুপস্থিত হতে পারে। এতে গর্ভধারণ কঠিন হয়ে যায়।

পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম

এটি একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা। অধিকাংশ মহিলারাই এই সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকেন। এটি নারী দেহের হরমোনের ভারসাম্যকে প্রভাবিত করে এবং ডিম্বস্ফোটন প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করে। ফলে ধীরে ধীরে তা বন্ধ্যাত্বের দিকে এগিয়ে যায়। এ সমস্যাটির লক্ষণ হলো - মুখে অস্বাভাবিক চুল বৃদ্ধি, মাসিকের ত্রুটি, স্তূলতা, ব্রণ ইত্যাদি।

হাইপোথ্যালামিক কমহীনতা-

নারী দেহে ডিম্বস্ফোটন বজায় রাখার জন্য দায়ী হরমোন হলে ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন এবং লুটিনাইজিং হরমোন। এই হরমোনের ব্যাঘাত ঘটলে নারী সন্তান ধারণে অক্ষম হয়ে যেতে পারেন।

এছাড়াও বন্ধ্যাত্বের ক্ষেত্রে অন্যান্য কারণগুলো হলো:

- টিউবাল বন্ধ্যাত্ব
- এন্ডোমেট্রোসিস
- জরায়ু সংক্রান্ত সমস্যা

যে শিরাগুলোর মধ্য দিয়ে পুরুষের অণুকোষ নিষ্কাশন হয় সেই শিরাগুলো যদি ফুলে যায় তাহলে শুক্রাণুর গুণগত মান এবং পরিমাণ কমে যায়। ফলে পুরুষের বন্ধ্যাত্বের সমস্যা দেখা দিতে পারে। সাধারণত শিরায় অস্বাভাবিক রক্ত প্রবাহের কারণে এই সমস্যা হয়ে থাকে। বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণাত্মক ব্যাধি যেমন: এসটিআই, এপিডিডাইটাইটিস, এইচআইভি, গনোরিয়াও পুরুষদের সফলভাবে গর্ভধারণের ক্ষেত্রে বাধা হিসেবে কাজ করে। এই সংক্রমণগুলি শুক্রাণুর উত্তরণে দাগ বা বাধা সৃষ্টি করতে পারে। এ ধরনের ব্যাধির সংক্রমণ টেস্টিকুলার ক্ষতির কারণ হতে পারে। ফলে পুরুষের বন্ধ্যাত্ব সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া বীর্যপাতের সমস্যাও বন্ধ্যাত্বের অন্যতম প্রধান কারণ।

যদি পুরুষদের বীর্য লিঙ্গের ডগায় উপস্থিত না হয়ে মুত্রাশয়ে প্রবেশ করে তাহলেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন: ডায়াবেটিস, মেরুদণ্ডের আঘাত, মুত্রাশয় বা প্রোস্টেট সার্জারি ইত্যাদির কারণেও পুরুষ বন্ধ্যা হয়ে যেতে পারে।

পুরুষের বন্ধ্যা হওয়ার পেছনে দায়ী প্রধান কারণ হলো বীর্যপাতের সমস্যা। বীর্যপাতের সমস্যা, বীর্যস্থলনে শুক্রাণুর সংখ্যা কম বা অনুপস্থিত সংখ্যা (শুক্রাণুর সংখ্যা) বা অস্বাভাবিক আকৃতি (রূপবিদ্যা) এবং শুক্রাণুর নড়াচড়া (গতিশীলতা)।

গর্ভাবস্থার জন্য পুরুষের নিম্নলিখিতগুলি ঘটতে হবে-

- ★ সুস্থ শুক্রাণু উৎপাদন
- ★ সেমিনাল তরল (বীর্য) মধ্যে শুক্রাণু বিতরণ
- ★ বীর্যে পর্যাপ্ত সংখ্যক শুক্রাণুর উপস্থিতি
- ★ সঙ্গীর ডিম্বাণু পর্যন্ত পৌঁছানোর জন্য শুক্রাণুর চলাচল

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, যদি প্রতি মিলি বীর্যে ১৫ মিলিয়ন শুক্রাণু থাকে তাহলে তা উর্বর শুক্রাণু বলে বিবেচিত হয়। সেই বীর্যের শুক্রাণুর মধ্যে ৪০% বা তার বেশি গতিশীলতা থাকতে হবে।

শুক্রাণুর ব্যাধেই হলো পুরুষ বন্ধ্যাত্বের সাধারণ সমস্যা। যেমন: শুক্রাণুর সংখ্যা কম বা নেই, কম শুক্রাণুর গতিশীলতা এবং অস্বাভাবিক রূপবিদ্যা। এই সমস্যাগুলো কারো ক্ষেত্রে যেমন জন্মগত হতে পারে আবার কারও দুর্বল জীবনধারার কারণেও এমনটি হতে পারে। এছাড়া কিছু চিকিৎসা যেমন: কেমোথেরাপি এবং আঘাতের মাধ্যমেও এটি হতে পারে।

রেট্রোগ্রেড ইজাকুলেশন পুরুষের বন্ধ্যাত্বের জন্য দায়ী। এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে বীর্য লিঙ্গের অগ্রভাগ থেকে বের না হয়ে সরাসরি মূত্রাশয়ে প্রবেশ করে। এটি বিভিন্ন কারণে হয়ে থাকে। যেমন: ডায়াবেটিস, মেরুদণ্ডের আঘাত বা এমনকি কিছু ওষুধ এবং বড় ধরনের অপারেশনের কারণে পুরুষের রেট্রোগ্রেড ইজাকুলেশন হয়।

শিল্প ও কলকারখানার বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ, ক্ষতিকর ভারী ধাতু, বিকিরণ বা তাপ শুক্রাণু উৎপাদনে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। এতে শুক্রাণুর কার্যকারিতাও কমে যায়। এছাড়া অ্যালকোহল, তামাক এবং অবৈধ ওষুধ সেবন করলে শুক্রাণুর গুণমান এবং শুক্রাণুর সংখ্যা কমে যায়। এতে যৌন ক্ষমতা কমে যেতে পারে। স্থূলতা কিংবা অতিরিক্ত ওজনও বিভিন্ন উপায়ে শুক্রাণুর উর্বরতা নষ্ট করতে পারে।

বন্ধ্যাত্বের লক্ষণ দেখা দেওয়া মাত্রই কোন ফকির কবিরাজ কিংবা হাতুরে ডাক্তারের কাছে না গিয়ে দ্রুত বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হন। চিকিৎসা গ্রহণে দেরি করলে এ সমস্যা আরও জটিল আকার ধারণ করবে।

ব্যায়াম

কেগেল ব্যায়াম

পুরুষদের যৌন সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে ভূমিকা পালন করে কেগেল ব্যায়াম। এই ব্যায়াম করার জন্য হাত দুটি নিচে দিয়ে কোমরটি উপরে উঠিয়ে দিন এবং নিশ্বাস বন্ধ করে রাখুন, এভাবে ১-২ মিনিট রাখুন।

ইরেক্টাইল ডিসফাংশন বা দ্রুত বীর্যপাতের মতো যৌন সমস্যা সমাধানে একজন পুরুষের কেগেল ব্যায়াম করা খুবই জরুরি। কেগেল ব্যায়াম করলে দেহের বুলবোক্যাভারনোসাস পেশী সক্রিয় হয়। এই পেশী রক্ত প্রবাহে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং ইরেকশনে সাহায্য করে। নিয়মিত কেগেল ব্যায়াম একজন পুরুষকে বিছানায় দীর্ঘক্ষণ সহবাস করতে সহায়তা করে। আমাদের শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ এবং ফাংশন পেলভিক পেশীকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে কেগেল ব্যায়াম। এছাড়া সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতায় অবদান রাখে কেগেল ব্যায়াম

প্ল্যাক্সস

যে ব্যক্তির শরীরের উপরের অংশ যত মজবুত সে ব্যক্তি বিছানাতেও তত দীর্ঘক্ষণ ধরে পারফর্ম করতে পারে। তাই শরীরের উপরের অংশকে বেশি মজবুত করতে হবে। এজন্য প্রতিদিন অন্তত ১০ মিনিট প্ল্যাক্সস করতে হবে। প্ল্যাক্সস আপনার পিঠের আর পেটের পেশিগুলোকে সবল করে তুলবে।

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

পেট ও কোমরের কোর মাসলকে শক্তিশালী করে তুলতে প্লাস্কের জুড়ি মেলা ভার। এই প্লাস্ক প্রায় ২ মিনিট করা যেতে পারে।

খাবার

শরীরকে শক্তিশালী করতে ও অবসাদ কাটাতে পুষ্টিকর খাবারের বিকল্প নেই। মধু, চীনাবাদাম, তিন ফল, দুধ, তরমুজ, কলা, ডিম, পানি, বাঁধাকপি, আপেল, মিষ্টি আলু, ফলমূল, ফুলকপি, রসুন, ব্যাক চকলেট, কুমড়ার বিচি ইত্যাদি খাবার যৌন সক্ষমতা বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

মধু: চাকভাঙা মধু নারী-পুরুষ উভয়েরই যৌন উদ্দীপনা বৃদ্ধি করতে বিশেষভাবে কার্যকর। ব্রিটিশ একদল গবেষকদের দাবি, পুরুষদের টেস্টোস্টেরন হরমনের ক্ষরণ বৃদ্ধিতে মধু খুবই কার্যকরী। তাঁরা জানান, মধুর অন্যতম প্রধান উপাদান “বোরন”। আর এই বোরন মহিলাদের শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোনের ক্ষরণেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

রসুন: প্রাচীনকাল থেকেই পুরুষদের যৌন সক্ষমতা বাড়াতে রসুন ব্যবহার করা হয়। লিঙ্গে রক্তপ্রবাহ স্বাভাবিক রাখতে রসুনের তুলনা নেই। প্রতিদিন তিন-চার কোয়া কাঁচা রসুন খেলে ইরেকশনজনিত সমস্যার জন্য ম্যাজিকের মত কাজ করে। 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: যৌন সমস্যার ক্ষেত্রে ভায়াগ্রার সমান কাজ করে তরমুজ। তরমুজ শুধু শরীরে জল বৃদ্ধি কিংবা ওজন হ্রাস করতেই সহায়তা করে না। যৌন ইচ্ছা বাড়াতেও এই ফল ব্যাপক ভূমিকা পালন করে থাকে। তরমুজের এর সিট্রোলিন অ্যামিনো অ্যাসিড লিবিডোর মাত্রা বৃদ্ধি করে।

আমন্ড এবং পেস্তা : আমন্ডে প্রচুর “ভিটামিন ই” রয়েছে। আমন্ড আমাদের শরীরের ইস্ট্রোজেন ও টেস্টোস্টেরন হরমোন ক্ষরণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। তাই নারী-পুরুষ নির্বিশেষ এই খাবার যৌনাকাঙ্ক্ষা বাড়িয়ে তোলে। আবার লিবিডো বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে পেস্তা | পেস্তায় তামা, জিঙ্ক ও ম্যাঙ্গানিজ প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। এসব উপাদান শুক্রাণুর ঘনত্ব বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

জাফরান: জাফরান আমাদের যৌনশক্তি বৃদ্ধি করে এবং যৌন ইচ্ছাকে স্বাভাবিক রাখে। এই ফল আমাদের মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে। এই ফল খেলে রক্তে ইস্ট্রোজেন, সেরে টোনিন ও অন্যান্য ফিল-গুড হরমোন ক্ষরণ বৃদ্ধি পায়। তাই অনেক ফিটনেস এক্সপার্টই দুধে জাফরান মিশিয়ে খাওয়ার পক্ষপাতী। লিবিডো বৃদ্ধিতেও এই খাবার বিশেষ উপকারী।

ডার্ক চকোলেট: ডার্ক চকোলেট কেবল লিবিডো বৃদ্ধিতেই সাহায্য করবে না যারা দীর্ঘদিন যৌন মিলনে অনভ্যন্ত তাদের যৌন জীবনকেও খুব তাড়াতাড়ি ছন্দে আনে। এতে থাকা এল-আর্জিনিন অ্যামিনো অ্যাসিড শরীরে রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক মাত্রায় রাখতে সাহায্য করে। এতে শরীর আরও উদ্যমী হয়ে ওঠে।

পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার: উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা সৃষ্টি হয় যদি শরীরে পটাশিয়ামের ঘাটতি দেখা দেয়। উচ্চ রক্তচাপ যৌন জীবনের জন্য সুখকর নয়। এর কারণে স্বাভাবিক যৌন জীবন ব্যাহত হয়। ফলে আমাদের প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া উচিত। এই জাতীয় খাবার শরীরে লিবিডো বৃদ্ধি করতে বিশেষ কার্যকর ভূমিকা পালন করে। তাই কলা, শুকনো খুবানি, নারকেলের জল ইত্যাদি খাবার প্রতি দিন রাখুন খাদ্যতালিকায়।

গরুর মাংসঃ গরুর মাংসে প্রচুর পরিমাণ জিংক থাকে। জিংক টেস্টোস্টেরনকে এস্ট্রোজনে রূপান্তরিত করতে বাধা দেয়। গরুর মাংসে থাকা প্রোটিন বীর্যের গুণগত মান ও পরিমাণ বৃদ্ধি করে। তাই আপনি যৌন জীবনকে আরো আনন্দময় করতে কম ফ্যাটযুক্ত গরুর মাংস খান। গরুর লাল মাংস যেমন: কাঁধের মাংসে, রানের মাংস ইত্যাদিতে ফ্যাট অত্যন্ত কম থাকে এবং জিঙ্ক বেশি থাকে। এই এই মাংস আপনার শরীরের যৌন ক্ষমতাকে বহুগুণে বৃদ্ধি করবে।

এসব খাবার ছাড়াও দুধ, ডিম, খেজুর, কালোজিরা, সামুদ্রিক মাছ, জিনসেং, ডালিম, বাদাম, দারুচিনি, কিশমিশ ইত্যাদি যৌন সক্ষমতা বৃদ্ধিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌন সমস্যা-

যারা নতুন বিয়ে করে কিংবা প্রথম যৌন মিলনের অভিজ্ঞতা লাভ করে তাদের মধ্যে কিছু কমন যৌন সমস্যা লক্ষ করা যায়। যেমন: নতুন পরিবেশ ও অতি উত্তেজনাবশত দ্রুত বীর্যপাত। প্রায় ৯০-৯৫% পুরুষই জীবনের প্রথম যৌন মিলনে দ্রুত বীর্যপাত সমস্যার সম্মুখীন হন। যদিও এটি মেজর কোনো সমস্যা নয়। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটির সমাধান আপনি আপনি হয়ে যায়।

মূলত দুটি কারণে এটি হয়ে থাকে-

- ১| অনভিজ্ঞতা
- ২| অতিরিক্ত উত্তেজনা

যারা জীবনে প্রথমবার সহবাস করতে যায় অর্থাৎ এসব ক্ষেত্রে অনভিজ্ঞ তারা এই মিলন নিয়ে প্রচণ্ড উত্তেজিত থাকে। নানা ধরনের বিষয় তাদের মধ্যে কাজ করে। অনেকেই পর্ন ভিডিও দেখে বিভিন্ন পর্জিশন শিখে সেই পর্জিশনে কিংবা সেই গতিতে সেক্স করার জন্য উত্তেজিত হয়ে থাকে। কথায় আছে অতি উত্তেজনায় বীর্যপাত। ঠিক সেরকমটাই ঘটে। অতিরিক্ত উত্তেজনায় কারণে মিলনের সময় নিজের উপর কন্ট্রোল থাকে না। এর পাশাপাশি স্ত্রী যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পর যোনির ভেতরের উচ্চ উষ্ণতা পুরুষকে দিশেহারা করে তোলে। ফলাফল খুব অল্প সময়েই বীর্যপাত।

দ্বিতীয় কারণ টেনশন ও উত্তেজনা। নতুন বিয়ের পর নানা ধরনের মানসিক চাপ কাজ করে। যেমন: বউকে সন্তুষ্ট করতে পারারো কিনা ইত্যাদি মানসিক চাপ থেকে সৃষ্টি হয় টেনশন। ফলে নিজের উপর আর কন্ট্রোল থাকে না এবং প্রথম মিলনে দ্রুত বীর্যপাত।

প্রথম দিকে এমনটা হতেই পারে। এটি কোনো সমস্যা নয়। সবার ক্ষেত্রেই তাই হয়ে থাকে। তবে ভয়ের কিছু নেই, ধীরে ধীরে নিয়মিত মিলন হলে সময় বৃদ্ধি পাবে। চেষ্টা করুন একাধিকবার মিলন করতে। প্রথমবার দ্রুত বীর্যপাত হলেও নিরাশ না হয়ে আবার শুরু করুন। স্ত্রীকে বোঝাবেন যে প্রথম-প্রথম এরকম হয় কিছুদিন পর ঠিক হয়ে যাবে।

এই সমস্যাগুলো যৌন মিলনের প্রথমদিকের স্বাভাবিক সমস্যা হিসেবে ধরা হয়ে থাকে। তাই একেবারে অপারগ না হলে ঔষধ সেবন দরকার নেই। তবে যৌন মিলন করতে করতে হঠাৎ লিঙ্গ শীতল হয়ে যেতে পারে। এমনটি হলে ঘাবড়াবেন না। এটাকে পারফরম্যান্স এনজাইটি বলে। এটা অটোমেটিকভাবে সেড়ে যাবে। আর একটা কথা সবসময় মনে রাখবেন যে দীর্ঘ সময় নিয়ে মিলন করেও যদি সঙ্গীনের অর্গাজম না হয় তাহলে সেমিলনের সার্থকতা নেই। কত সময় মিলন করেছেন সেটা বিষয় নয় সঙ্গীনের 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।

সঙ্গীনের সঙ্গে যৌন মিলনের বিষয়ে খোলামেলা কথাবার্তা না হলে ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে। যা যৌন মিলনের ক্ষেত্রে সর্বনাশ হতে পারে। কারণ প্রথম যৌন মিলন নিয়ে স্বামী ও স্ত্রী দুজনের দূরকম আকাঙ্ক্ষা থাকে। যদি তা ঠিকঠাকভাবে পূরণ না হয় তাহলে দুজনের মধ্যে একটা মানসিক দূরত্ব তৈরি হবে। যেহেতু আপনারা দুইজনেই সারা জীবনের জন্য বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হয়েছেন তাই বাসর রাতে খোলামেলা কথা বলে সম্পর্কের স্বাভাবিকতা এবং পরস্পরের মানসিক দূরত্ব কমিয়ে আনুন।

অনেকেই প্রথমদিকে মিলনের সময় যদি সঙ্গীনী ব্যথা অনুভব করে কিংবা চিৎকার করে তাহলে সে ভার্জিন। কিন্তু বিষয়টি সম্পূর্ণ ভুল। ব্যথা পাওয়া না পাওয়ায় নারীর সতিত্ব প্রমাণ হয়না। এমন অনেক নারী আছেন যারা বিয়ের ১০/১৫ বছর পরেও মিলনে ব্যথা অনুভব করেন। মিলনের সময় সবাই চিৎকার চেচামেচী করেন না। নিরব থাকার মানে এটা নয় যে নারী আগে থেকে যৌনকাজে অভ্যস্ত। আবার অনেক নারী চালাকি করেই প্রথম দিকে এমন ভাব করেন যেন তিনি সহিতে পারছেন না! যাতে তার স্বামী বুঝতে পারেন যে তিনি ভার্জিন আছেন। যদিও সেটি নয়।

প্রথম মিলনের জন্য নিজেকে শারিরীকভাবে সুস্থ রাখুন ও শক্তিশালী হোন। প্রতিদিন এক চামুচ করে মধু খান। দুধের সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেলে তা আরও কার্যকরী হয়। প্রথমবার মিলনে সঙ্গীনের যৌনাঙ্গ পিচ্ছিল করার জন্য ফার্মেসী থেকে লুব্রিকেন্ট কিংবা সার্জিক্যাল জেল কিনে রাখুন। সার্জিকেল জেল না পেলে নারিকেল তেল অথবা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে পারেন। বাজারে বিভিন্ন ধরনের কনডম পাওয়া যায়। যেমন, ডটেড, এক্সট্রী রিবড, প্লেইন, থিন, এক্সট্রা থিন, লংলাস্টিং, ডটেড প্লাস রিবড, এক্সট্রা লং ইত্যাদি। তবে এগুলি সবটাই সবার জন্য কার্যকর নয়। যারা অনভিজ্ঞ তাদের জন্য এক ব্রাউ আবার যারা নিয়মিত সেক্স করেন তাদের জন্য অন্য ব্রাউন্ডের কনডম কার্যকর। অনভিজ্ঞদের জন্য প্লেইন অথবা ডটেড কনডম ব্যবহার করাই আদর্শ। অর্থাৎ জাস্ট প্রোটেকশনের জন্য এক্সট্রা ফিচার কনডমগুলি শুরুতে ব্যবহার না করা ভালো

দ্রুত বীর্যপাত

যৌনসঙ্গমকালে পুরুষদের প্রধান সমস্যা হলো দ্রুত বীর্যপাত হওয়া। এটি একটি সাধারণ যৌনগত সমস্যা। কারণ অধিকাংশ পুরুষদেরই এই সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রতি তিনজন পুরুষের



মধ্যে একজনকে এ সমস্যায় আক্রান্ত হতে দেখা যায়। সাধারণত যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ থেকে বীর্যপাত না হওয়া পর্যন্ত সময়কালকে বীর্যধারণ কাল বলা হয়। তবে সেক্স শুরুর কতক্ষণ অঙ্গসঞ্চালনার পর বীর্যপাত হবে তার কোন সুনির্দিষ্ট বা আদর্শস্থানীয় সময় নেই। ব্যক্তি ভেদে এই সময়ের তারতম্য লক্ষ করা যায়। এছাড়া এই ক্ষেত্রে পরিবেশ একটা বড় ভূমিকা পাল করে থাকে। সাধারণত প্রথমদিকের যৌনমিলনে ছেলেদের একটু দ্রুতই বীর্যপাত হয়। তবে সেটিকে মেজর সমস্যা হিসেবে ধরা হয় না। কারণ নিয়মিত সহবাস করলে সেই সমস্যাটি সমাধান হয়ে যায়। তবে নিয়মিত সহবাস করার পরেও যদি যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশের পূর্বে বা অব্যবহিত পরেই বীর্যপাত হয়ে যায় তাহলে সেটিকে দ্রুতস্থলন সমস্যা হিসেবে ধরা হয়। এটিকে একটি যৌনসমস্যা হিসেবে ধরা হয়। কারণ দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার ফলে পুরুষ প্রয়োজনীয় সময় ধরে সহবাস করার সুখ বঞ্চিত হয়। অন্যদিকে অকাল বীর্যপাতের কারণে পুরুষাঙ্গ নেতিয়ে পড়ে। যার ফলে স্ত্রীর অর্গাজম সম্ভব হয় না এবং স্ত্রী যৌন সুখ অনুভব করতে পারে না। এতে সংসারে অশান্তি লেগে যায় এবং যৌন জীবন যন্ত্রণায়ক হয়ে ওঠে। এতে পুরুষ অত্যন্ত হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে।

অতিরিক্ত উত্তেজনার ফলে প্রথম দিকের যৌনমিলনে অনেক সময় অকাল বীর্যপাত হয়ে থাকে। তবে সেটিকে অকাল বীর্যপাত বলা যাবে না। কারণ প্রথম যৌনমিলনের পূর্বে প্রত্যেকেরই প্রবল উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। অতিরিক্ত উত্তেজনবশত এমনটি হয়ে থাকে। পরবর্তীতে নিয়মিত সহবাস করার ফলে তা সেরে যায়। সাধারণত কোনো পুরুষের বীর্যপাত তার সঙ্গিনীর অর্গাজম হবার আগেই হয়ে থাকে এবং এই সমস্যা একনাগারে ৬মাসের বেশি সময় ধরে চলতে থাকে তখন তাকে অকাল বীর্যপাত সমস্যা বলা হয়। দ্রুত বীর্যপাতের ফলে পুরুষ হতাশাগ্রস্ত হয়ে যায়। স্ত্রীর সামনে লজ্জিত বোধ করে। মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। যৌন মিলনের ইচ্ছা আর থাকে না। নানা মানসিক চাপ অনুভব করতে থাকেন। সারাঙ্গণ মাথায় এই বিষয়টি ঘুরতে থাকে। কখনও কখনও সংসার জীবনে ভাঙ্গন দেখা দিতে পারে।

দ্রুত বীৰ্যপাত হওয়ার কিছু কারণ

সাধারণ দুই কারণে দ্রুত বীৰ্যপাত হয়ে থাকে-

- জৈবিক কারণ।
- মানসিক কারণ।

১) জৈবিক কারণসমূহঃ

- ডায়াবেটিস।
- থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা।
- বিভিন্ন হরমোনজনিত সমস্যা।
- হৃদরোগ
- মূত্রনালির সংক্রমণ ও প্রদাহ
- বিভিন্ন রোগ যেমনঃ সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি
- বিভিন্ন ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- সার্জারি বা আঘাত জনিত কারণ

২) মানসিক কারণ

- দুশ্চিন্তা/মানসিক চাপ/ডিপ্ৰেশন।
- অতিরিক্ত 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 বন্ধরাখা অবস্থায় স্ত্রীকে অন্যান্য মাধ্যমে উত্তেজিত রাখা

❖ সহবাস করার সময় ঘন শ্বাস নেবেন না, ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন। আর যখন চরম মুহূর্তে যাবেন, তখন গভীর শ্বাস বন্ধ রাখুন। এতে বীর্যপাতের রিফ্লেক্স নিয়ন্ত্রণে থাকবে। এভাবে কয়েকবার করলে স্থায়িত্বকাল বৃদ্ধি পাবে। সবসময় একাধিকবার মিলন করার চেষ্টা করবেন। এতে লিঙ্গের সেন্সিটিভিটি নিয়ন্ত্রণে আসবে। এতে দ্বিতীয়বার অভিকোষে পর্যাপ্ত বীর্য না থাকার কারণে বীর্যপাত হতে বেশ সময় লাগবে। যাদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা তারা কখনোই বেশিদিন বিরতি দিয়ে সেক্স করবেন না। এতে দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা আরও প্রকট আকার ধারণ করতে পারে।

- ❖ নিয়মিত সহবাস করলে সময় বৃদ্ধি পাবে।
- ❖ এছাড়াও সময় বৃদ্ধির জন্য কিছুক্ষণ পরপর সহবাসের পজিশন পরিবর্তন করতে পারেন। মিলনের মাঝে ছোট ছোট বিরতি নিতে পারেন। তবে বিরতির এই সময়টাতে নানাভাবে স্ত্রীকে আদর করে স্ত্রীকে উত্তেজিত রাখতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে স্ত্রী যে কোনভাবেই ঝিমিয়ে না যায়। সহবাসের সময় অন্যমনস্ক থাকলে অর্থাৎ মনোযোগ সেক্সের ওপর না থাকলে সহবাসে অতিরিক্ত সময় পাওয়া যায়। কারণ বীর্যপাত তার মস্তিষ্কের উত্তেজনা মাধ্যমে সময় নির্ধারন হয়ে থাকে। তাই সহবাসের সময় নিজে কম উত্তেজিত হয়ে স্ত্রীকে বেশি উত্তেজিত রাখুন। 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)
- ❖ লিঙ্গের 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 করে শেষ করছি।

সকলের উচ্চ বিয়ের সঠিক যৌন শিক্ষা অর্জন এবং নিজেকে সঠিকভাবে ও সাস্থ্যসম্মতভাবে প্রস্তুত করা। সঠিক উপায়ে নিজেকে প্রস্তুত করলে বিবাহিত জীবনে সবার থেকে একধাপ

এগিয়ে থাকবেন। আমাদের এই বইয়ে বিয়ে আগে একজন পুরুষ কীভাবে নিজেকে প্রস্তুত করবেন। এছাড়া বিয়ের পর তারা কী কী সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন এবং সেই সকল সমস্যা থেকে কিভাবে সহজে নিস্তার লাভ করবেন সেই উপায় বলে দেওয়া হয়েছে।

এবার আমরা সঠিক যৌন শিক্ষার উপকারিতাগুলো দেখবো:

রোগ প্রতিরোধ: সঠিক যৌন শিক্ষা দ্বারা ব্যক্তি তার যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা পায়। ফলে তারা তাদের পূর্বের ভুল ধারণাগুলো সংশোধন করে নেন এবং রোগ প্রতিরোধে সচেতন থাকেন।

সুখবোধ এবং প্রেমের দক্ষতা: সঠিক যৌন শিক্ষা ব্যক্তিকে রোম্যান্টিক করে তোলে। যা যৌন জীবনে অতি প্রয়োজন। এর মাধ্যমে ব্যক্তি সুখবোধ ও প্রেমের দক্ষতা অর্জন করে।

সুস্থ সম্পর্ক ও পরিবার জীবন: সঠিক যৌন শিক্ষা সুস্থ পরিবার ও সম্পর্ক জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

প্রজনন স্বাস্থ্য এবং গর্ভধারণ নিয়ন্ত্রণ: সঠিক যৌন শিক্ষা ব্যতীত গর্ভধারণ নিয়ন্ত্রণ ও প্রজনন স্বাস্থ্যের সঠিক ধারণা পাওয়া যায় না। এ থেকে বোঝা যায় সঠিক যৌন শিক্ষা কতটা জরুরি।

যৌন সমস্যা ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: সঠিক যৌন শিক্ষা বিভিন্ন যৌন সমস্যা সম্পর্কে সঠিক ধারণা প্রদান করে। ফলে আমরা অনেক অপব্যয়ের হাত থেকে যেমন রেহাই পাই ঠিক তেমনি সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে তার সমাধানও পাই। এছাড়া কীভাবে যৌন ক্রিয়া উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে সেটিও জানতে পারি।

যৌনতার বিভিন্ন দিক: সঠিক যৌন শিক্ষার সাহায্যে আমরা যৌনতার বিভিন্ন দিক সম্পর্কে সহজে সঠিকভাবে জানতে পারি। যা আমাদের বৈবাহিক জীবনে দারুণ উপকারে আসে।

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।

সেক্স পজিশন

পার্টনারদের মধ্যে সেক্স পজিশন পরিবর্তনের মাধ্যমে যৌন সন্তুষ্টি ও সঙ্গীর সন্তুষ্টি বৃদ্ধি করা সম্ভব। একটি উচ্চাকাঙ্ক্ষী দৃষ্টিভঙ্গিতে, বিভিন্ন যৌন অবস্থান পরীক্ষা করা অনুভবে আরও রোমাঞ্চকর ও সাহায্যকর হতে পারে, যেটি পার্টনারদের মধ্যে সম্পর্কের গভীরতা এবং সুস্থ সংসারিক জীবনের মাধ্যমে যৌন আনন্দ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করতে পারে।

অধ্যায় ১: ড্যাজাইনাল পজিশন (৬০+)

ক্র.	পজিশনের নাম (বাংলা)	পজিশনের নাম (ইংরেজি)
১	মিশনারি	Missionary
২	কাউগার্ল	Cowgirl
৩	রিভার্স কাউগার্ল	Reverse Cowgirl
৪	ডগি স্টাইল	Doggy Style
৫	স্পুনিং	Spooning
৬	লোটাস	Lotus
৭	দাঁড়িয়ে মিলন	Standing
৮	বাটার চার্নার	Butter Churner
৯	সেতু ডগ্গি	The Bridge
১০	হুইলবারো	Wheelbarrow
১১	চেয়ার পজিশন	Chair Position
১২	সিটিং ফেস টু ফেস	Sitting Face-to-Face
১৩	ফ্লাইং ভি	Flying V
১৪	পা কাঁধে	Legs on Shoulder
১৫	জাঁপিং জ্যাক	Jumping Jack
১৬	ক্র্যাব পজিশন	Crab Position
১৭	স্কিসিজ	Scissors

১৮	কো-অ্যাক্টিভ	Co-Active
১৯	এক পা উপরে	One Leg Up
২০	স্লাইড ইন	Slide In
২১	এক্স পজিশন	X Position
২২	বুক টু ব্যাক	Back-to-Back
২৩	কফি টেবিল	Coffee Table
২৪	বালিশ সহযোগে	Pillow Support
২৫	রিভার্স মিশনারি	Reverse Missionary
২৬	ট্রায়েঙ্গল	The Triangle
২৭	রকিং মোশন	Rocking Motion
২৮	ক্রসিং লেগস	Crossing Legs
২৯	হাফ লিফট	Half Lift
৩০	শোল্ডার হোল্ড	Shoulder Hold
৩১	বাউন্সিং পজিশন	Bouncing Position
৩২	সাইড বাই সাইড	Side by Side
৩৩	বুক টু বুক	Chest to Chest
৩৪	হাঁটুতে ভর দিয়ে	Kneeling
৩৫	উল্টা পাশ	Side Flip
৩৬	স্কয়ার পজিশন	Square Position
৩৭	রিভার্স স্পুনিং	Reverse Spooning

৩৮	এলিভেটেড পুশ	Elevated Push
৩৯	স্যান্ডউইচ	The Sandwich
৪০	ওয়াল সাপোর্ট	Wall Support
৪১	ল্যাপড্যান্স পজিশন	Lap Dance Position
৪২	বিছানা কিনারে	Edge of the Bed
৪৩	ট্রাইব্যঙ্গুল ফেসিং	Triangular Facing
৪৪	টেবিল পজিশন	Table Position
৪৫	বেন্ট নি	Bent Knee
৪৬	সানফ্লাওয়ার	Sunflower
৪৭	বুক হাগ	Chest Hug
৪৮	কার্লড ইন	Curled In
৪৯	সুপারম্যান	Superman
৫০	বাম্বু স্টিক	Bamboo Stick
৫১	ইনভার্টেড মাউন্ট	Inverted Mount
৫২	সোফা স্লাইড	Sofa Slide
৫৩	হ্যাংিং লেগস	Hanging Legs
৫৪	বাটারফ্লাই	Butterfly
৫৫	বায়ুসিং রাইড	Bouncing Ride
৫৬	রাইডিং স্কুপ	Riding Scoop
৫৭	হাফ কোরাল	Half Coral

৫৮	মেল্টড হাগ	Melted Hug
৫৯	অ্যাঙ্গেল ইন	Angle In
৬০	স্লো স্লাইড	Slow Slide
৬১	দ্য ক্রস	The Cross
৬২	শোল্ডার রেইজ	Shoulder Raise
৬৩	ফিনিঝ	Phoenix

অধ্যায় ২: অ্যানাল পজিশন (২০টি)

ক্র.	পজিশনের নাম (বাংলা)	পজিশনের নাম (ইংরেজি)
১	রিভার্স ডগি স্টাইল	Reverse Doggy Style
২	ক্লাসিক ডগি	Classic Doggy
৩	এলিভেটেড ডগি	Elevated Doggy
৪	স্পুনিং অ্যানাল	Spooning Anal
৫	বেন্ট ওভার চেয়ার	Bent Over Chair
৬	সাইডওয়ায়েজ অ্যাক্সেস	Sideways Access

৭	লিন ইন স্টাইল	Lean-In Style
৮	স্ট্যান্ডিং অ্যানাল	Standing Anal
৯	ওয়াল প্রেস	Wall Press
১০	টিপটো স্লিপ	Tiptoe Slip
১১	হাফ স্প্লিট	Half Split
১২	সোফা বেণ্ড	Sofa Bend
১৩	ব্রিজড ব্যাক	Bridged Back
১৪	ওয়ান লেগ রাইজ	One Leg Rise
১৫	চেয়ার বাইন্ড	Chair Bind
১৬	রিভার্স স্কুপ	Reverse Scoop
১৭	বাট আপ ক্লোজ	Butt-Up Close
১৮	নিংড়ানো পজিশন	Squeezed Position

১৯	বেড হ্যাং	Bed Hang
২০	মিরর বেন্ট	Mirror Bent

অধ্যায় ৩: ওরাল পজিশন (২০টি)

ক্র.	পজিশনের নাম (বাংলা)	পজিশনের নাম (ইংরেজি)
১	সিটিং পেজ	Sitting Pleaser
২	ফেস সিট	Face Sit
৩	৬৯ ক্লাসিক	Classic 69
৪	সাইডওয়ে ৬৯	Sideways 69
৫	স্ট্যান্ডিং ব্লো	Standing Blow
৬	নি-প্লেজার	Kneel Pleaser
৭	বিছানা মুখোমুখি	Face-to-Face Bed
৮	রিভার্স ফেসসিট	Reverse Face Sit
৯	চেয়ারে ৬৯	69 on Chair
১০	হাফ-আউট লে	Half-Out Lay
১১	মিরর টিজ	Mirror Tease

১২	স্পুনিং ওরাল	Spooning Oral
১৩	সোফা লে ব্লো	Sofa Lay Blow
১৪	স্ট্রেচিং প্লেজার	Stretching Pleasure
১৫	স্ট্যান্ডিং রিসিভ	Standing Receiver
১৬	চেয়ারে বাউন্স ব্লো	Bouncy Blow on Chair
১৭	হেড হ্যাং	Head Hang
১৮	হাই ফোকাস	High Focus
১৯	বেডসাইড সার্ভ	Bedside Serve
২০	স্যান্ডউইচ টিজ	Sandwich Tease

ভূমিকা

সেক্স পজিশন: জানার মধ্যে আনন্দ, বোঝার মধ্যে ভালোবাসা

মানুষের যৌন জীবন শুধু প্রজননের জন্য নয়—এটা ভালোবাসা, অনুভব, একে অপরের প্রতি আস্থা ও গ্রহণযোগ্যতার প্রকাশ। একজন পার্টনারের সঙ্গে সেক্সুয়াল সম্পর্ক মানে শুধু শারীরিক মিলন নয়, বরং মানসিক, আবেগিক এবং আত্মিক এক গভীর সংযোগ।

এই সংযোগকে আরও গভীর, উত্তেজনাপূর্ণ এবং অর্থবহ করে তুলতে যে বিষয়টি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে, তা হলো:

সেক্স পজিশন।

সেক্স পজিশন কী?

সাধারণভাবে, সেক্স পজিশন বলতে বোঝায় সেক্সের সময় পার্টনারদের শারীরিক অবস্থান বা ভঙ্গি। ভিন্ন ভিন্ন পজিশন অনুযায়ী মিলনের গভীরতা, তীব্রতা, গতি, এবং শারীরিক ও মানসিক অনুভূতির পার্থক্য তৈরি হয়। কিছু পজিশন বেশি রোমান্টিক, কিছু উত্তেজক, কিছু আরামদায়ক, আবার কিছু শরীরচর্চার মতোই চ্যালেঞ্জিং।

কেন সেক্স পজিশন জানা দরকার?

অনেকেই মনে করেন—“সব মিলনই তো একই”, কিন্তু বাস্তবে এটি সম্পূর্ণ ভিন্ন। গবেষণা এবং অভিজ্ঞতা বলেছে, সঠিক পজিশন নির্বাচন করলে:

- উভয় পার্টনারের আনন্দ কয়েকগুণ বৃদ্ধি পায়
- দেহ ও মনের ক্লোজনেস বাড়ে
- নতুনত্বের কারণে একঘেয়েমি দূর হয়
- নারী বা পুরুষ যাঁরা নির্দিষ্ট শারীরিক গঠন বা অসুবিধায় ভোগেন, তাঁদের উপযোগী পজিশন বাছাই সম্ভব হয়

এটি কি সত্যিই আনন্দ বাড়ায়?

হ্যাঁ, একেবারেই। সঠিক পজিশন মানে শুধু উত্তেজনা না—এটি মানসিক সম্পর্ককে গভীর করে, একজন আরেকজনকে বোঝার সুযোগ দেয়। পজিশনের মাধ্যমে পার্টনারের চাহিদা, পছন্দ, অনুভূতির প্রতি সংবেদনশীল হওয়া যায়। এতে শরীরের পাশাপাশি মনেরও প্রশান্তি আসে।

সম্মতির গুরুত্ব

এই বইতে উল্লেখিত প্রতিটি পজিশনের ক্ষেত্রেই পারস্পরিক সম্মতি অপরিহার্য। **না মানে না।** সেক্স কখনোই জোর করে বা চাপিয়ে দেওয়ার বিষয় নয়। প্রতিটি অভিজ্ঞতা তখনই সুখকর হয়, যখন দুজন মানুষ একে অপরের চাহিদা ও সীমানাকে সম্মান করে এগিয়ে যান।

কাদের জন্য এই বই?

এই বইটি যাঁরা:

- দীর্ঘদিনের সম্পর্কেও নতুনত্ব খুঁজছেন
- বিবাহিত জীবনকে আরও আনন্দদায়ক করতে চান

- প্রেমিক/প্রেমিকার সঙ্গে স্বাস্থ্যকর যৌন সম্পর্ক গড়তে চান
- সেক্স নিয়ে শিখতে চান কিন্তু লজ্জায় কারও সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন না
- সঙ্গমে আরও গভীর অনুভব পেতে চান

পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে, আমরা ১০০+ সেক্স পজিশনের তালিকা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করবো—যেখানে থাকবে প্রতিটির নাম, কীভাবে করতে হয়, সুবিধা-অসুবিধা, এবং কিছু টিপস। এই বই তোমার ও তোমার পার্টনারের যৌন জীবনে নতুন রঙ যোগ করুক—এই শুভকামনায় শুরু করছি আমাদের যৌন শিক্ষার এই ভ্রমণ।

১. Missionary (মিশনারি)

কীভাবে করতে হবে:

Missionary পজিশনটি সবচেয়ে ক্লাসিক এবং প্রচলিত একটি সেক্স পজিশন। এতে পুরুষ পার্টনার উপরে থাকে এবং নারী নিচে শুয়ে থাকে।

secretbooks.store



১. নারী তার পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে, শরীরটা থাকবে সোজা ও আরামদায়কভাবে।
২. সে তার দুই পা সামান্য ছড়িয়ে দেবে অথবা পুরুষের কোমরের দুপাশ দিয়ে জড়িয়ে ধরতে পারে।
৩. পুরুষ পার্টনার তার শরীর নারীর উপর রাখবে—হাতে ভর দিয়ে মুখোমুখি থাকবে এবং ধীরে ধীরে পেনিট্রেশনের মাধ্যমে মিলন শুরু করবে।
৪. এই সময় চোখের যোগাযোগ, কপালে চুমু, চুষন ইত্যাদি পারস্পরিক রোমান্টিকতা প্রকাশ করার সুযোগ থাকে।
৫. পুরুষ তার মুভমেন্টের গতি নিয়ন্ত্রণ করবে, নারীর সাড়া অনুসারে ধীরে বা দ্রুত করতে পারবে।

এই পজিশনটি মূলত মুখোমুখি সংযোগের জন্য আদর্শ, যেখানে শরীরের পাশাপাশি মন ও চোখের ভাষাতেও যোগাযোগ হয়।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- পায়ে নিচে বালিশ দিলে গভীরতা বাড়ে

- নারী যদি পা কাঁধে তুলেন, তাহলে প্রবেশ আরও গভীর হয়
- হাত জড়িয়ে ধরে রাখলে ঘনিষ্ঠতা বাড়ে

সুবিধা:

- চোখের যোগাযোগ থাকে
- রোমান্টিক অনুভব বাড়ে
- প্রাথমিক অবস্থার জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- নারী অনেক সময় নিয়ন্ত্রণে থাকে না
- গভীর প্রবেশ সবসময় সম্ভব না

২. Cowgirl (কাউগার্ল)

কীভাবে করতে হবে:

Cowgirl পজিশনে নারীর থাকে প্রধান নিয়ন্ত্রণ। এটি এমন একটি ভঙ্গি যেখানে নারী নিজেই তার দেহ ও গতি নিয়ন্ত্রণ করে এবং পুরুষ নিচে শুয়ে থাকে।

১. পুরুষ পার্টনার পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে—শরীর আরামদায়কভাবে রেখে, পা সোজা বা সামান্য ভাঁজ করা যায়।
২. নারী পার্টনার তার পার্টনারের কোমরের উপর আরোহন করে, উলটোদিকে নয়—সোজা মুখোমুখি অবস্থায়।
৩. নারী তার হাঁটু ও পা ব্যবহার করে ভারসাম্য রক্ষা করে। এরপর ধীরে ধীরে নিজে থেকে পেনিট্রেশন শুরু করে।
৪. নারী ইচ্ছামতো উপরে-নিচে উঠানামা করতে পারে বা সামনে-পেছনে গ্লাইড করতে পারে।
৫. হাত দিয়ে পুরুষের বুকে ভর করে নিজেকে সাপোর্ট দিতে পারে বা পার্টনারের হাত ধরে রাখতে পারে রোমান্টিক সংযোগের জন্য।
৬. পুরুষ হাত দিয়ে নারীর কোমর ধরে কিছুটা সহায়তা করতে পারে, তবে প্রধান নিয়ন্ত্রণ নারীর হাতে থাকে।

এই পজিশনটি নারীদের জন্য বিশেষভাবে আত্মবিশ্বাস তৈরি করে—কারণ এখানে নারী নিজের গতিকে নিজের মতো করে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- যদি নারী বসার পরিবর্তে হাটু গেঁড়ে সামনে-পেছনে হেলে পড়ে, তাহলে চাপ আরও বাড়ে (grind motion)
- কোমর উঁচু করে বসলে গভীর প্রবেশ হয়
- এক হাত পেছনে রেখে ভারসাম্য বাড়ানো যায়



✓ সুবিধা:

- নারী কন্ট্রোল রাখতে পারে
- ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন সহজ
- গভীর পেনিট্রেশন নিয়ন্ত্রণযোগ্য

⚠ অসুবিধা:

- দীর্ঘক্ষণে ক্লান্তি
- ভারসাম্য ঠিক রাখা কঠিন হতে পারে

৩. Reverse Cowgirl (রিভার্স কাউগার্ল)

কীভাবে করতে হবে:

Reverse Cowgirl পজিশনটি মূলত Cowgirl পজিশনের একটি জনপ্রিয় ভ্যারিয়েশন, যেখানে নারী উপরে থাকে কিন্তু পেছনে মুখ করে বসে থাকে। অর্থাৎ, সে তার পার্টনারের মুখের দিকের বিপরীত দিকে মুখ করে থাকে।



১. পুরুষ পার্টনার পিঠের উপর শুয়ে থাকবে, কোমর থাকবে স্বাভাবিকভাবে শিথিল।
২. নারী পার্টনার তার কোমরের উপর উঠে বসবে, তবে এইবার পেছন দিকে মুখ করে।
৩. নারী হাঁটু দিয়ে সাপোর্ট নিয়ে ভারসাম্য রাখবে এবং ধীরে ধীরে নিজে থেকে পেনিট্রেশন শুরু করবে।
৪. নারী তার দুই হাত দিয়ে হয়তো তার উরু বা পুরুষের হাঁটু ধরতে পারে ভারসাম্য বজায় রাখতে।
৫. সামনে-পেছনে দোলানো বা উপর-নিচে উঠানামা করে নারীর পক্ষে গতি কন্ট্রোল করা যায়।
৬. এই অবস্থায় পুরুষ পার্টনার নারীর পশ্চাদ্দেশ দেখতে পায়, যা অনেকের জন্য ভিজুয়াল উত্তেজনার বড় উৎস।

Variations (বিকল্প ডব্লিউ):

- নারীর শরীর সামান্য ঝুঁকিয়ে নিচের দিকে ঝুলিয়ে দিলে গভীরতা বাড়ে

- কোমর উঁচু করে রাখা বা সামান্য পাশে হেলে থাকা ভিন্ন অনুভূতি দেয়
- হ্যান্ড সাপোর্টের বদলে নারীর হাত উপরে রেখে ব্যাক আর্ক তৈরি করা যায়

✓ সুবিধা:

- নতুন রকমের উত্তেজনা
- পুরুষের জন্য ডিজুয়াল উত্তেজনা বেশি
- ক্লিটোরাল চাপের ভিন্ন অভিজ্ঞতা

! অসুবিধা:

- চোখের যোগাযোগ থাকে না
- নারী কন্ট্রোল করতে না পারলে ব্যথা হতে পারে

8. Doggy Style (ডগি স্টাইল)

কীভাবে করতে হবে:

Doggy Style একটি ক্লাসিক ও গভীর পেনিট্রেশনের জন্য জনপ্রিয় সেক্স পজিশন, যেখানে নারী সামনে ঝুঁকে থাকে আর পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে। এই পজিশন মূলত পশুদের যৌন মিলনের ধরন থেকে অনুপ্রাণিত হওয়ায় এর নাম "Doggy"।



১. নারী তার হাত ও হাঁটু দিয়ে বিছানার উপর ভর দিয়ে থাকবে—একটি টেবিল বা বালিশের উপরেও হতে পারে।
২. শরীর সামান্য সামনে ঝুঁকে থাকবে, যাতে কোমর একটু উঁচু থাকে এবং পেছনের দিক উন্মুক্ত হয়।
৩. পুরুষ পার্টনার পেছনে অবস্থান করে এবং ধীরে ধীরে পেনিট্রেশন শুরু করে।
৪. পুরুষ এক হাতে নারীর কোমর বা পশ্চাদ্দেশ ধরে রাখতে পারে, অন্য হাতে তার শরীরে স্পর্শ বা উত্তেজনা বাড়ানোর কাজ করতে পারে।
৫. চাইলে নারীর কোমরের নিচে বালিশ দেওয়া যায়—গভীরতা ও আরাম দুটোই বাড়াতে।
৬. উভয় পার্টনার চাইলে গতি, প্রবেশের কোণ, ও অবস্থান অল্প করে বদলে নতুন অভিজ্ঞতা নিতে পারে।

Variations (বিকল্প ডগ্গি):

- বিছানার কিনারে নারী হাঁটু রেখে এবং পুরুষ দাঁড়িয়ে—আরও গভীর প্রবেশ
- নারীর পেট বিছানায় রেখে পা ছড়িয়ে দিলে (Flat doggy), প্রবেশ তীব্র হয়
- স্ট্যান্ডিং ডগ্গি—নারী দাঁড়িয়ে সামান্য ঝুঁকে থাকে

✓ সুবিধা:

- গভীর পেনিট্রেশন
- পশুর মতো উত্তেজনা অনুভব
- গর্ভধারণে সহায়ক বলে বিবেচিত

⚠ অসুবিধা:

- রোমান্টিক নয়
- কোনো কোনো নারীর জন্য ব্যথাজনক হতে পারে

৫. Spooning (স্পুনিং)

কীভাবে করতে হবে:

Spooning একটি আরামদায়ক, ধীর-গতি ও আবেগনির্ভর সেক্স পজিশন। এই ভঙ্গিটি মূলত "চামচের মতো একে অপরকে জড়িয়ে" থাকার অনুরূপে তৈরি—এজন্য একে "Spooning" বলা হয়।



১. দুজন পার্টনার বিছানায় পাশে পাশে শুয়ে থাকবে, একই দিকে মুখ করে।
২. পিছনের পার্টনার (সাধারণত পুরুষ) সামনের পার্টনারকে (সাধারণত নারী) কোমর দিয়ে জড়িয়ে ধরে থাকবে।
৩. সামনের পার্টনার পা সামান্য ভাঁজ করে রাখবে, যাতে প্রবেশ সহজ হয়।
৪. পেছনের পার্টনার তার শরীর সামান্য সামনে এনে ধীরে পেনিট্রেশন শুরু করবে।
৫. হাত ব্যবহার করে সামনের পার্টনারকে বুকে জড়িয়ে রাখা যায়, বা স্তনে, পেট বা উরুতে কোমল স্পর্শ দিয়ে ঘনিষ্ঠতা বাড়ানো যায়।
৬. ধীর এবং গভীর শ্বাস, স্পর্শ, এবং কানের পাশে কিস করার মতো নরম মুহূর্তে এই পজিশন অতুলনীয়।

Variations (বিকল্প ডগ্গি):

- সামনের পার্টনার যদি সামান্য সামনে ঝুঁকে পড়ে, তাহলে প্রবেশ আরও গভীর হয়
- একটি পা একটু উপরে উঠিয়ে রাখলে প্রবেশের কোণ পরিবর্তন করা যায়
বালিশ দিয়ে কোমর সাপোর্ট দিলে আরাম বাড়ে

সুবিধা:

- আরামদায়ক
- ঘুমের সময় বা অলস সময়ে উপযুক্ত
- বেশি ক্লোজ ও ইমোশনাল ফিল

অসুবিধা:

- গভীরতা কম
- ধীরগতির অভিজ্ঞতা—যদি তীব্রতা চাও, সেটা পাওয়া কঠিন

৬. লোটাস (Lotus)

কীভাবে করতে হবে:

লোটাস পজিশনটি একটি গভীরভাবে সংযুক্ত, আবেগময় ও ধীরগতির সেক্স পজিশন, যেখানে দুজন পার্টনার মুখোমুখি বসে থাকে এবং একে অপরকে জড়িয়ে ধরে। এই পজিশনটি যোগব্যায়ামের লোটাস (পদ্মাসন) ভঙ্গি থেকে অনুপ্রাণিত।

১. পুরুষ পার্টনার বিছানার উপর বা কোনো মাদুরে বসে থাকবে, পা দুটো ভাঁজ করে বা আরামদায়কভাবে ছড়িয়ে।
২. নারী পার্টনার তার কোলে এসে বসবে—পুরুষের উরুর উপর নিজের দুই পা রেখে জড়িয়ে ধরবে বা কোমরের চারপাশ দিয়ে গুটিয়ে বসবে।
৩. এই অবস্থায় নারী নিজেই ধীরে ধীরে নিচে নেমে পেনিট্রেশন শুরু করতে পারে, অথবা পুরুষ নিজেই প্রবেশ করায়।
৪. এই অবস্থায় হাত দিয়ে একে অপরকে জড়িয়ে ধরা যায়, কপালে চুমু, চোখের দিকে তাকানো, মুখোমুখি স্পর্শ—সবকিছু সহজে সম্ভব।
৫. দুজন একসঙ্গে দোলার মতো ধীরে ধীরে চলতে পারে, স্পর্শ ও অনুভূতিতে হারিয়ে যেতে পারে।



Variations (বিকল্প ডগ্গি):

- পুরুষ যদি দেয়ালের সঙ্গে হেলান দিয়ে বসে, তাহলে পজিশনটি আরও স্থির হয়
- নারীর পা যদি কোমরের চারপাশে মোড়ানো না রেখে নিচে ঝুলিয়ে রাখে, তাহলে মুভমেন্টে সহজতা আসে

- হালকা হিপ থ্রাস্ট যোগ করলে চাপ বাড়ে

সুবিধা:

- দারুণ রোমান্টিক পজিশন
- চোখের যোগাযোগ ও গভীর আবেগ
- ধীরগতির জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- একটু ভারসাম্য লাগে
- দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা ক্লান্তিকর হতে পারে

৭. দাঁড়িয়ে মিলন (Standing)

কীভাবে করতে হবে:

Standing পজিশনটি তুলনামূলকভাবে ডাইনামিক ও অ্যাডভেঞ্চারাস। এটি সাধারণত দ্রুত ও উচ্চ উত্তেজনার সময় ব্যবহার হয়, বিশেষ করে যখন বিছানা বা কুশন ব্যবহার সম্ভব না।

১. দুজন পার্টনারই দাঁড়িয়ে থাকবে। এক পার্টনার (সাধারণত নারী) দেয়াল বা কোনো সাপোর্টে হালকা ভর দিয়ে দাঁড়ায়।
২. তার পা দুটো সামান্য ফাঁক করে রাখতে হয়, যাতে প্রবেশের জন্য জায়গা তৈরি হয়।
৩. পুরুষ পার্টনার সামনে এসে নারীর শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে এবং নিচের দিক থেকে পেনিট্রেশন শুরু করবে।
৪. চাইলে নারী তার এক পা তুলে দেয়ালে বা পুরুষের কোমরে রেখে দিতে পারে—গভীরতা বাড়ানোর জন্য।
৫. হাত দিয়ে দুজন একে অপরকে জড়িয়ে ধরে রাখতে পারে ভারসাম্য রক্ষা করতে।
৬. প্রয়োজনে পুরুষ নারীকে কোমরে ধরে সামান্য তুলে ধরতে পারে, তবে এতে শক্তি ও ভারসাম্য দরকার হয়।



Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- নারী দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ালে এটি Reverse Standing Position হয়
- নারীর এক বা দুই পা উপরে তুলে ধরলে এটি Elevated Standing হয়
- নারীর পেছনে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করলে এটি Standing Doggy হিসেবে বিবেচিত

সুবিধা:

- তাড়াহুড়ার মধ্যে দ্রুত সেক্সের জন্য আদর্শ
- উচ্চতায় সামঞ্জস্য থাকলে খুব কার্যকর
- ভিন্ন পরিবেশে ট্রাই করা যায়

অসুবিধা:

- উচ্চতা পার্থক্য সমস্যা হতে পারে
- ভারসাম্য রাখা কঠিন হতে পারে

৮. বাটার চার্নার (Butter Churner)

কীভাবে করতে হবে:

Butter Churner পজিশনটি একটি অ্যাডভান্সড ও গভীর প্রবেশের জন্য উপযুক্ত পজিশন, যেখানে নারী শরীর সম্পূর্ণরূপে নিচে থাকে এবং পুরুষ উপরে থেকে প্রবেশ করে। এটি অনেকটা ব্যায়ামের ভঙ্গির মতো এবং নমনীয়তা প্রয়োজন হয়।



১. নারী তার পিঠের উপর শুয়ে থাকবে—শরীর একেবারে আরামদায়ক রাখবে।
২. এরপর সে তার দুই পা উপরে তুলে বুকের দিকে নিয়ে আসবে, এমনভাবে যেন হাঁটু তার কাঁধ বা মুখের কাছে চলে আসে।
৩. নারী চাইলে তার পা দুটি হাত দিয়ে ধরে রাখতে পারে অথবা পুরুষ তার পা ধরে রাখে ভারসাম্য রক্ষা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য।
৪. পুরুষ পার্টনার নারীর উপরে হেলে গিয়ে ধীরে ধীরে প্রবেশ শুরু করে। এই অবস্থায় পেনিট্রেশনের গভীরতা অনেক বেশি হয়।
৫. পুরুষ তার হাত দিয়ে নারীর পা বা কোমর ধরে রাখতে পারে, আবার চাইলেই নারীর শরীরে কিস বা স্পর্শ করতে পারে।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- নারীর পায়ের নিচে বালিশ দিলে আরাম বাড়ে

- নারীর পা একদম সোজা না রেখে হাঁটু ভাঁজ করলেও করা যায়
- গতি পরিবর্তন করে ধীরে এবং গভীরভাবে প্রবেশ করা যায়

সুবিধা:

- গভীর প্রবেশের জন্য চমৎকার
- পুরুষের জন্য দারুণ নিয়ন্ত্রণ
- অর্গাজম ত্বরান্বিত হতে পারে

অসুবিধা:

- নমনীয়তা দরকার নারীর
- ডুলভাবে করলে ব্যথা হতে পারে

৯. সেতু ভঙ্গি (The Bridge)

কীভাবে করতে হবে:

The Bridge পজিশনটি এক ধরণের উত্তোলিত অবস্থানে নারী শরীরকে সেট করে করা হয়, যাতে কোমর উঁচু হয় এবং গভীর পেনিট্রেশন সম্ভব হয়। এই ভঙ্গিটি যোগব্যায়ামের "Bridge Pose" (সেতুবন্ধ) থেকে অনুপ্রাণিত।



১. নারী তার পিঠে শুয়ে থাকবে এবং হাঁটু ভাঁজ করে পা দুটো মাটিতে রাখবে।
২. এরপর সে কোমর উঁচু করে পিঠ দিয়ে ভর করে একটি 'ব্রিজ' আকৃতি তৈরি করবে—অর্থাৎ তার শরীর কাঁধ থেকে হাঁটু পর্যন্ত একটা বাঁকা ঢালে থাকবে।
৩. হাত দুটো পাশে সাপোর্টে রাখবে বা কোমরের নিচে ভর দিয়ে কোমর তুলতে পারে।
৪. পুরুষ পার্টনার তার উপরে হেলে গিয়ে বা হাঁটু গেড়ে প্রবেশ করবে, সামনের দিক থেকে।
৫. এই অবস্থায় নারী যত উঁচু করে কোমর তুলতে পারবে, তত গভীর প্রবেশ সম্ভব হয়।
৬. চাইলে পুরুষ নারীর কোমর ধরে রাখে এবং প্রবেশের গতি নিয়ন্ত্রণ করে।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- নারীর কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে সাপোর্ট দিলে সেটি ধরে রাখা সহজ হয়
- পা আরও ছড়িয়ে বা জোড়া করে গভীরতা ও অনুভূতি পরিবর্তন করা যায়
- যদি নারী কাঁধের উপর ভর করে কোমর আরও উঁচু করতে পারে, তাহলে প্রবেশের কোণ আরও পরিবর্তিত হয়

✓ সুবিধা:

- গভীর পেনিট্রেশন
- পেলভিক মুভমেন্টে নতুনত্ব
- ফিটনেস ও উত্তেজনার মিশেল

⚠ অসুবিধা:

- শারীরিকভাবে চ্যালেঞ্জিং
- বেশি সময় ধরে ধরে রাখা কঠিন

১০. হুইলবারো (Wheelbarrow)

কীভাবে করতে হবে:

Wheelbarrow পজিশনটি একটি শক্তিশালী ও অ্যাথলেটিক যৌন ভঙ্গি। এই পজিশন অনেকটাই বাগান করার "হুইলবারো" ঠেলানোর মতো, যেখানে নারী তার হাত দিয়ে ভর দেয় এবং পুরুষ তার পা ধরে পেছন থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী পার্টনার সামনের দিকে ঝুঁকে পড়বে এবং তার দুই হাত মেঝে বা বিছানার ওপর রাখবে—যেন সে পুশআপ করতে যাচ্ছে।
২. পুরুষ পার্টনার নারীর পেছনে অবস্থান করে তার দুই পা তুলে ধরে রাখবে—উরুর কাছাকাছি বা হাঁটুর নিচে ধরে রাখা যায় ভারসাম্য বজায় রাখতে।
৩. এরপর পুরুষ ধীরে ধীরে পেছন থেকে পেনিট্রেশন শুরু করবে।
৪. নারীর পা ঝুলে থাকবে, আর হাত দিয়ে সে ভারসাম্য রাখবে।
৫. চাইলে নারী সামনের দিকে হাঁটাও করতে পারে, পুরুষ তাকে অনুসরণ করবে—যা অভিজ্ঞতা আরও চ্যালেঞ্জিং করে তোলে।



Variations (বিকল্প ডগ্গি):

- নারী যদি বিছানার উপর বা নিচু কিছুতে হাত রাখে তাহলে পজিশনটা কিছুটা সহজ হয়
- নারী পা একটু ভাঁজ করে রাখলে চাপ কিছুটা কমে
- পেছনের পার্টনার নারীর কোমরের নিচে বালিশ দিলে কিছুটা ভারসাম্য তৈরি হয়

✓ সুবিধা:

- গভীরতা এবং তীব্রতা অনেক

- মজার ও এক্সপেরিমেন্টাল পজিশন
- ফিট কাপলদের জন্য চমৎকার

! অসুবিধা:

- অনেক বেশি ফিজিক্যাল এনার্জি লাগে
- নবীনদের জন্য কঠিন

১১. চেয়ার পজিশন (Chair Position)

কীভাবে করতে হবে:

Chair Position এমন একটি সেক্স পজিশন যেখানে একটি চেয়ার বা বসার উপযোগী আসবাব ব্যবহার করা হয়। এটি বসে করার পজিশনের মধ্যে অন্যতম আরামদায়ক এবং ইমোশনাল সংযোগের উপযোগী।



১. পুরুষ পার্টনার একটি মজবুত চেয়ারে বসে থাকবে, পা সামান্য ফাঁক করে।
২. নারী পার্টনার তার কোলে মুখোমুখি হয়ে বসবে, দুপা পুরুষের চারপাশে রেখে জড়িয়ে ধরবে।
৩. এই অবস্থায় নারী নিজে থেকে ধীরে ধীরে নিচে নেমে পেনিট্রেশন শুরু করতে পারে।

৪. দুজনের হাত একে অপরকে জড়িয়ে রাখবে—রোমান্টিক অনুভব আরও বাড়াতে সাহায্য করে।

৫. চাইলে নারী সামনের দিকে সামান্য হেলে গিয়ে নিজেই গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- রিভার্স চেয়ার পজিশন (নারী পেছনে মুখ করে বসে)
- চেয়ার না থাকলে সোফা, বেঞ্চ বা টুলেও করা যায়
- নারীর পা চেয়ারের বাহিরে রেখে কিছুটা ভারসাম্য বাড়ানো যায়

✓ সুবিধা:

- রোমান্টিক ও আবেগময় পরিবেশের জন্য আদর্শ
- চোখের যোগাযোগ ও ঘনিষ্ঠ স্পর্শের সুযোগ
- ছোট জায়গায়ও কার্যকর (চেয়ার বা সোফায়)
- বসা অবস্থায় হওয়ায় ক্লান্তি কম

অসুবিধা:

- চেয়ারের উচ্চতা ও শক্তি গুরুত্বপূর্ণ, না হলে ভারসাম্য হারানো যায়
- নারীকে নিজে থেকে মুভমেন্ট করতে হয়, ক্লান্তি হতে পারে
- প্রবেশের কোণ সঠিক না হলে চাপ পড়তে পারে

উপযুক্ত যখন:

- ঘরে আরাম করে সময় কাটানোর সময়
- রোমান্টিক পরিবেশে সেক্স করতে চাইলে
- নারীর নিয়ন্ত্রণে ধীর ও ঘনিষ্ঠ অভিজ্ঞতা চাওয়া হলে

১২. সামনা-সামনি বসে (Sitting Face-to-Face)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনটি Chair Position এরই আরেকটি রোমান্টিক রূপ, যেখানে দুজন পার্টনার মেঝেতে বা বিছানায় সামনা-সামনি বসে থাকেন এবং একে অপরকে জড়িয়ে ধরেন।



১. উভয় পার্টনার বসে থাকবে, মুখোমুখি। পুরুষ সামান্য পিছনে হেলান দিয়ে বসে থাকতে পারে।
২. নারী তার কোলে বসে পা জড়িয়ে রাখবে এবং ধীরে পেনিট্রেশন শুরু হবে।
৩. দুই হাত দিয়ে একে অপরকে জড়িয়ে ধরে রাখা যাবে—যার ফলে যোগাযোগ ও ভালোবাসার প্রকাশ সহজ হয়।
৪. এই পজিশনে ধীরে ধীরে একসাথে দুলে দুলে গতি বজায় রাখা যায়।

Variations (বিকল্প ভঙ্গি):

- পুরুষ দেয়ালে হেলান দিয়ে বসলে নারীর জন্য মুভমেন্ট সহজ হয়
- নারীর পা নিচে ঝুলিয়ে রাখলে চাপ কমে
- মেঝেতে বা বিছানায় বালিশ ব্যবহার করে বসা আরও আরামদায়ক হয়

সুবিধা:

- খুবই আবেগময় ও ঘনিষ্ঠ অভিজ্ঞতা
- গভীর চোখের যোগাযোগ ও চুমুর উপযোগী
- ধীর ও শান্ত সেক্সের জন্য চমৎকার
- ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন সহজ

অসুবিধা:

- প্রবেশ তুলনামূলকভাবে গভীর নয়
- বেশি সময় ধরে বসে থাকলে পায়ে ঝাঁ ঝাঁ ধরতে পারে
- যদি দুজনের উচ্চতা বা শরীরের গঠন ঠিকমতো না মেলে, ভারসাম্য হারাতে পারে

উপযুক্ত যখন:

- ভালোবাসা ও আবেগ প্রকাশ বেশি গুরুত্বপূর্ণ
- সকাল বা রাতে ঘনিষ্ঠ সময় কাটাতে
- ক্লান্তির সময়ও মিলনের ইচ্ছা থাকলে

১৩. ফ্লাইং ভি (Flying V)

কীভাবে করতে হবে:

Flying V পজিশনটি এক ধরণের **ওপেন অ্যান্গেল ডায়াজাইনাল পজিশন**, যেখানে নারীর পা ভি-আকারে ছড়িয়ে থাকে এবং পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে এবং পা দুটি হালকা করে উঁচু করে ডি (V)-আকারে ছড়িয়ে রাখবে।
২. পুরুষ উপরে থেকে হেলান দিয়ে তার মাঝে অবস্থান নেবে এবং ধীরে পেনিট্রেশন শুরু করবে।
৩. নারীর পা যদি কোমরের উপর তুলতে পারে, তাহলে প্রবেশ আরও গভীর ও চাপযুক্ত হয়।
৪. চাইলে পুরুষ নারীর পা ধরে রাখতে পারে বা নারীর হাতে সাপোর্ট নিতে বলা যেতে পারে।

সুবিধা:

- গভীর পেনিট্রেশন
- জি-স্পট স্টিমুলেশনের জন্য উপযোগী
- পজিশনের ভঙ্গিমা যৌন উত্তেজনায় ভূমিকা রাখে
- মুখোমুখি হওয়ায় চোখের যোগাযোগ রাখা সম্ভব

অসুবিধা:

- পা বেশি ছড়িয়ে রাখতে অসুবিধা হতে পারে
- নমনীয়তা না থাকলে নারীর জন্য চাপ হতে পারে
- হিপ বা কোমরের ওপর অতিরিক্ত টান লাগতে পারে

উপযুক্ত যখন:

- গভীরতা এবং চাপের সঙ্গে রোমান্টিক স্পর্শ চাওয়া হয়
- নারীর শরীর নমনীয় এবং নিয়ন্ত্রণে থাকে

১৪. পা কাঁধে (Legs on Shoulder)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনটি মিশনারি স্টাইলের একটি গভীর প্রবেশযোগ্য ভ্যারিয়েশন। এতে নারীর পা দুটি পুরুষের কাঁধে রাখা হয়।

১. নারী পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে এবং তার দুই পা তুলবে—পুরুষের কাঁধে রাখবে।
২. পুরুষ পার্টনার উপরে থেকে হেলে প্রবেশ করবে, পা দুটো ধরে রাখতে পারে কাঁধে ব্যালান্স রাখতে।
৩. এই অবস্থায় প্রবেশ কোণ নিচের দিকে হওয়ায় চাপ এবং গভীরতা বেড়ে যায়।
৪. চাইলে নারীর কোমরের নিচে বালিশ দিলে ভঙ্গি আরও আরামদায়ক হয়।



সুবিধা:

- গভীর ও তীব্র পেনিট্রেশন
- জি-স্পট হিট করার সম্ভাবনা বেশি
- রোমান্টিক চোখের যোগাযোগ রাখা সম্ভব
- নারীর পুরো শরীর স্পর্শ করার সুযোগ

অসুবিধা:

- নারীর পিঠ বা কোমরে টান লাগতে পারে
- নমনীয়তা দরকার নারীর পক্ষ থেকে
- ডুল কোণে চাপ লাগলে অস্বস্তি হতে পারে

উপযুক্ত যখন:

- গভীর প্রবেশ ও স্পট টার্গেট চাওয়া হয়
- এক্সপেরিমেন্টাল কাপলদের জন্য

১৫. জাম্পিং জ্যাক (Jumping Jack)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনটি অনেকটা মজার ও অ্যাকটিভ ধরণের, যেখানে নারী তার দুই পা ওপরে তুলে ছড়িয়ে রাখে—আর পুরুষ উপরে থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে এবং তার পা দুটি একেবারে ওপরে তুলে ধরবে, যেন "জাম্পিং জ্যাক" ব্যায়াম করছে এমন ভঙ্গি হয়।
২. পুরুষ তার মাঝখানে অবস্থান করে সামনের দিক থেকে পেনিট্রেট করবে।
৩. চাইলে নারীর পা ধরে রাখতে পারে নিজে অথবা পুরুষ তার পা ধরে সামলাতে পারে।
৪. প্রবেশের সময় পায়ের অবস্থান অ্যাপ্সেল নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ।

সুবিধা:

- প্রবেশ কোণ ভিন্ন হওয়ায় নতুন অভিজ্ঞতা
- নারীর ক্লিটোরাল ও ভ্যাজাইনাল স্টিমুলেশন একসাথে হতে পারে
- অ্যাডভেঞ্চার ও মজার মিলন মুহূর্ত তৈরি করে

অসুবিধা:

- নারীকে পা উঁচু করে রাখতে হলে নমনীয়তা দরকার
- ডুল অ্যাপ্সেলে প্রবেশে অস্বস্তি হতে পারে
- বেশি সময় ধরে রাখা ক্লান্তিকর

উপযুক্ত যখন:

- মিলনে নতুন ভিন্নতা আনতে চাও
- মজাদার ও ফান মুডে থাকতে চাও
- অ্যাকটিভ ও নমনীয়তা রয়েছে

১৬. ক্র্যাব পজিশন (Crab Position)

কীভাবে করতে হবে:

Crab পজিশনে নারী এমনভাবে বসে থাকে যেন সে চার পায়ে ভর দিয়ে হাঁটছে, পেছনের দিকে—যা দেখতে অনেকটা "ক্র্যাব"-এর মতো। পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী পা ভাঁজ করে পায়ের তালু মাটিতে রেখে বসবে এবং দুই হাত দিয়ে পিছনে ভর রাখবে।
২. সে কোমর উঁচু করে রাখবে যেন শরীর বৃত্তাকারে বাঁকানো থাকে।
৩. পুরুষ পেছন থেকে হাঁটু গেঁড়ে বা দাঁড়িয়ে প্রবেশ করবে।
৪. ভারসাম্য বজায় রাখতে নারী নিজের হাত ও পায়ের অবস্থান পরিবর্তন করতে পারে।

সুবিধা:

- গভীর প্রবেশের জন্য উপযুক্ত
- নারীর ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন সহজ
- ভিন্ন ভঙ্গির জন্য রোমাঞ্চকর

অসুবিধা:

- অনেকের জন্য শারীরিকভাবে ক্লান্তিকর
- ভারসাম্য বজায় রাখা কঠিন হতে পারে
- দীর্ঘক্ষণ ধরে রাখা কঠিন

১৭. সিজার (Scissors)

কীভাবে করতে হবে:

Scissors পজিশন এমন একটি ভঙ্গি যেখানে উভয় পার্টনার একে অপরকে ক্রস করে, অনেকটা কাঁচির মতো।

secretbooks.store



১. উভয়েই পাশে শুয়ে থাকবে, নারীর পা পুরুষের পায়ের সাথে ক্রস করে থাকবে।
২. এক পা উপরে উঠিয়ে প্রবেশের জন্য জায়গা তৈরি করতে হয়।
৩. এই অবস্থায় পা ও কোমর ব্যবহার করে উভয়ে চাপ এবং রিদম নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

সুবিধা:

- ধীর ও রোমান্টিক সেক্সের জন্য উপযুক্ত
- পারস্পরিক স্পর্শ বেশি হয়
- ক্লিটোরাল চাপ বজায় রাখা যায়

অসুবিধা:

- প্রবেশ কোণ সবসময় আরামদায়ক না হতে পারে
- ভারসাম্য ঠিক রাখতে অভ্যাস লাগে

১৮. কো-অ্যাক্টিভ (Co-Active)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে দুজনই বসা অবস্থায় থাকে, পারস্পরিক গতি ও চাপ যৌথভাবে নিয়ন্ত্রণ করে।



১. পুরুষ ও নারী সামনাসামনি বসে, নারীর পা পুরুষের কাঁধ বা কোমরের চারপাশে মোড়ানো থাকে।

২. উভয় হাত দিয়ে একে অপরকে জড়িয়ে রাখে এবং ধীরে ধীরে মিলন ঘটে।

৩. একে অপরের দোলানোর গতি মিলিয়ে চললে এক ধরনের যৌথ নিয়ন্ত্রণ তৈরি হয়।

সুবিধা:

- যৌথ অভিজ্ঞতা এবং কন্ট্রোল
- গভীর চোখের যোগাযোগ
- আবেগ ও উত্তেজনার মিলন

অসুবিধা:

- ভারসাম্য হারালে ব্যথা হতে পারে
- একে অপরের গতির সঙ্গে মিল না হলে ছন্দ হারায়

১৯. এক পা উপরে (One Leg Up)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি পা উপরে তুলে রাখে, যা প্রবেশের কোণ পরিবর্তন করে গভীরতা বাড়ায়।



১. নারী শুয়ে থাকবে এবং একটি পা পুরুষের কাঁধে বা বাতাসে উঁচু করে রাখবে।
২. পুরুষ উপরে থেকে প্রবেশ করে, অন্য পা বিছানায় থাকা অবস্থায় চাপ বজায় রাখে।
৩. চাইলে বালিশ ব্যবহার করে পা সাপোর্ট দেওয়া যায়।

সুবিধা:

- একপাশ থেকে গভীর প্রবেশ
- অ্যাপ্সেল পরিবর্তনের মাধ্যমে নতুন অনুভূতি
- স্টিমুলেশন বাড়ায়

অসুবিধা:

- নমনীয়তা না থাকলে চাপ হতে পারে
- দীর্ঘক্ষণ একই পা ওপরে রাখা কষ্টকর

২০. স্লাইড ইন (Slide In)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী প্রায় শোয়া অবস্থায় থাকে, এবং পুরুষ সামান্য পাশে থেকে ঢুকে পড়ে—যেন ধীরে ধীরে 'স্লাইড ইন' করে।



১. নারী তার পিঠে শুয়ে থাকবে, পুরুষ এক পাশ থেকে প্রবেশের চেষ্টা করবে।
২. উভয়ের শরীর একে অপরের সাথে ঘঁষে থাকবে, চাপ থাকবে মৃদু।
৩. পজিশনটি ধীর, মোলায়েম সেক্সের জন্য আদর্শ।

সুবিধা:

- ধীরগতির ও আবেগময় অভিজ্ঞতা

- শরীর ঘেঁষাঘেঁষি করে আবেগ প্রকাশ করা যায়
- কম শক্তি খরচ হয়

অসুবিধা:

- গভীর প্রবেশ কম
- উত্তেজনার তুলনায় রোমাঞ্চে বেশি ফোকাস

২১. এক্স পজিশন (X Position)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে দুজন পার্টনার একে অপরকে অতিক্রম করে শুয়ে থাকে—তাদের শরীর "X"-এর মতো ক্রস হয়।

১. নারী পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে, আর পুরুষ তার শরীরের ওপর ক্রসভাবে হেলে পড়বে।
২. পুরুষ সামান্য কোণে থেকে প্রবেশ করে, যেন তারা একে অপরের দিক থেকে একটু তির্যক হয়ে থাকে।
৩. পা ও কোমরের পজিশন সামঞ্জস্য করে গভীরতা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।



সুবিধা:

- অ্যাঙ্গেল পরিবর্তনের কারণে নতুন অনুভূতি
- একে অপরকে আড়াআড়ি ছুঁয়ে রাখার ঘনিষ্ঠতা
- ধীরগতির রোমান্টিক মিলনে উপযুক্ত

অসুবিধা:

- প্রবেশের কোণ সবসময় আরামদায়ক নাও হতে পারে

- ভারসাম্য হারালে ছন্দ নষ্ট হতে পারে

২২. ব্যাক টু ব্যাক (Back-to-Back)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে উভয় পার্টনার পেছন-পেছন ঘেঁষে শুয়ে থাকে, পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।



১. উভয় পার্টনার একদিকে মুখ করে, পাশে পাশে শোয়া।
২. নারী সামান্য ঝুঁকে থাকবে, পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করবে।
৩. চুপিসারে ও আরামদায়ক মিলনের জন্য এটি আদর্শ।

সুবিধা:

- গোপনীয়তা ও দ্রুত মিলনের জন্য ভালো
- ক্লান্ত অবস্থায়ও করা যায়

- চোখে চোখে না হলেও আবেগ সংযুক্ত থাকে

অসুবিধা:

- গভীরতা তুলনামূলকভাবে কম
- রোমান্টিকতা কিছুটা কম হতে পারে

২৩. কফি টেবিল (Coffee Table)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি টেবিল বা সমান উচ্চতার আসবাবের উপর শুয়ে থাকবে, পুরুষ সামনে দাঁড়িয়ে বা হালকা হেঁটে থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী টেবিলের উপর পিঠ দিয়ে শুয়ে পা দুটি ছড়িয়ে রাখবে।
২. পুরুষ সামনে দাঁড়িয়ে তার মাঝে প্রবেশ করবে।
৩. চাইলে নারী পা কাঁধে তুলতে পারে গভীর প্রবেশের জন্য।

সুবিধা:

- টেবিলের উচ্চতার কারণে প্রবেশ সহজ
- দাঁড়িয়ে ও বসে দুভাবেই করা যায়
- গভীর প্রবেশের জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- টেবিল শক্ত ও নিরাপদ না হলে ঝুঁকি আছে
- সাপোর্ট না থাকলে ভারসাম্য হারাতে পারে

২৪. বালিশ সহযোগে (Pillow Support)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী কোমরের নিচে একটি বা একাধিক বালিশ দিয়ে শুয়ে থাকে, যা প্রবেশের কোণ উন্নত করে।



১. নারী তার পিঠে শুয়ে থাকবে এবং কোমরের নিচে বালিশ রাখবে।
২. এইভাবে কোমর একটু উপরে উঠে যাবে—প্রবেশ সহজ ও গভীর হয়।
৩. পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে এবং পজিশন ধরে রাখবে।

সুবিধা:

- জি-স্পট ট্যাগেট করা সহজ
- ক্লান্ত অবস্থায়ও আরামদায়ক
- যেকোনো ক্লাসিক পজিশনকে উন্নত করতে বালিশ যোগ করা যায়

অসুবিধা:

- বালিশ স্লিপ করলে ব্যালান্স হারাতে পারে
- অনেকক্ষণ কোমর উঁচু রাখা অস্বস্তিকর হতে পারে

২৫. রিভার্স মিশনারি (Reverse Missionary)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনটি মিশনারির উল্টো—এখানে **নারী উপরে থাকে এবং পুরুষ নিচে শুয়ে থাকে**, কিন্তু তারা মুখোমুখি।



১. পুরুষ পিঠে শুয়ে থাকবে, নারী তার উপরে মুখোমুখি হয়ে বসবে।
২. নারী নিজেই নিচে নেমে প্রবেশ শুরু করবে এবং গতি নিয়ন্ত্রণ করবে।
৩. এটি Cowgirl-এর মতো, তবে গতি হয় ধীর ও গভীর।

সুবিধা:

- নারী কন্ট্রোলে থাকে
- চোখে চোখে রোমান্স করা যায়
- ধীর এবং গভীর অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- নারীর জন্য শক্তি খরচ হয় বেশি
- ভারসাম্য রাখতে কিছুটা অনুশীলন দরকার

২৬. ট্রায়েঙ্গল (The Triangle)

কীভাবে করতে হবে:

Triangle পজিশনে নারীর পা একটি ত্রিভুজের মতো অবস্থানে থাকে, যা প্রবেশের জন্য নতুন অ্যাপ্বেল তৈরি করে।

১. নারী পিঠের উপর শুয়ে থাকবে, একটি পা সোজা রাখবে এবং অন্য পা হাঁটু ভাঁজ করে শরীরের পাশে নিয়ে আসবে।
২. পুরুষ সেই ত্রিভুজ আকৃতির মাঝে অবস্থান নিয়ে প্রবেশ করবে।
৩. চাইলে নারী তার উঁচু করা পা পুরুষের কাঁধে তুলেও রাখতে পারে।



সুবিধা:

- প্রবেশের কোণ পরিবর্তন হয়ে নতুন অভিজ্ঞতা দেয়
- চাপ এবং গভীরতা দুটোই নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- ধীর এবং গভীর প্রবেশের জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- অনেকের জন্য পায়ের ভঙ্গি অস্বস্তিকর হতে পারে
- ভারসাম্য ঠিক না থাকলে চাপ পড়ে

২৭. রকিং মোশন (Rocking Motion)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে প্রবেশ হয় ধীরে ধীরে দোলানোর মতো, যেন দোলনায় চড়ছে—তীব্রতা কম, কিন্তু স্পর্শ ও ঘনিষ্ঠতা বেশি।



১. নারী Cowgirl বা Face-to-Face পজিশনে থাকে, এবং তার পা ও কোমর ব্যবহার করে ধীরে ধীরে সামনে-পেছনে নড়াচড়া করে।

২. পুরুষ শুয়ে থাকে বা বসে থেকে নারীকে সমর্থন দেয়।

৩. এই অবস্থায় ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন ও গভীর সংযোগ দুটোই হয়।

সুবিধা:

- রোমান্টিকতা এবং আবেগের অভিজ্ঞতা
- নিয়ন্ত্রণ নারীর হাতে

- দীর্ঘস্থায়ী অভিজ্ঞতার জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- উত্তেজনার গতি তুলনামূলক কম
- ক্লান্তি আসতে পারে নারীর পায়ে বা কোমরে

২৮. ক্রসিং লেগস (Crossing Legs)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী তার পা একে অপরের উপর ক্রস করে রাখে, প্রবেশের সময় ভিন্ন অনুভূতি তৈরি হয়।

১. নারী পিঠে শুয়ে পা দুটো ক্রস করে রাখবে—যেমন ডান পা বাম পায়ের ওপর।
২. পুরুষ সামনে থেকে প্রবেশ করে।
৩. চাপ এবং ঘর্ষণ পরিবর্তন হওয়ায় গী-স্পট স্টিমুলেশনও ভিন্ন হয়।



সুবিধা:

- চাপ ও রিদমের নতুনতা

- ক্লিটোরাল ঘর্ষণ বাড়ে
- একটু 'টাইট' অনুভূতি হয়

অসুবিধা:

- লম্বা সময় ধরে পা ক্রস করে রাখা অস্বস্তিকর হতে পারে
- অনেকের জন্য গভীরতা সীমিত হয়

২৯. হাফ লিফট (Half Lift)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী শরীরের অর্ধেক অংশ তুলে ধরে, কোমর উঁচু করে প্রবেশের জন্য কোণ তৈরি করে।

১. নারী পিঠে শুয়ে কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে উত্তোলন তৈরি করবে বা নিজেই হিপ তুলবে।
২. পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করবে।
৩. চাইলে নারী পা উপরে তুলে রাখতে পারে গভীরতা বাড়াতে।



সুবিধা:

- গভীর প্রবেশের জন্য কোণ উপযুক্ত
- নারী নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে উত্তোলন
- পজিশনের মাধ্যমে জি-স্পট অ্যাকসেস বাড়ে

অসুবিধা:

- পিঠ বা কোমরে চাপ পড়তে পারে
- উত্তোলন ধরে রাখা কষ্টকর হতে পারে

৩০. শোল্ডার হোল্ড (Shoulder Hold)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারীর পা দুটি পুরুষ তার কাঁধে রেখে প্রবেশ করে, যা গভীর এবং অ্যাক্সেল পরিবর্তিত প্রবেশের সুযোগ দেয়।

১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে এবং পা দুটি উপরে তুলে পুরুষের কাঁধে রাখবে।
২. পুরুষ তার উপর হেলে প্রবেশ করবে এবং হাত দিয়ে কোমর ধরে রাখতে পারে।
৩. চাইলে বালিশ দিয়ে কোমরের নিচে সাপোর্ট দেওয়া যায়।



সুবিধা:

- গভীর ও তীব্র পেনিট্রেশন
- পুরুষের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকে
- নারীর পা কাঁধে থাকায় অ্যাপ্কেল উন্নত হয়

অসুবিধা:

- নমনীয়তা দরকার নারীর
- ডুল কোণে চাপ লাগলে অস্বস্তিকর হতে পারে
- দীর্ঘ সময় ধরে পা কাঁধে রাখা ক্লান্তিকর

৩৯. বাউন্সিং পজিশন (Bouncing Position)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী উপরে থাকে এবং নিচে থাকা পুরুষের উপর 'বাউন্সিং' বা উঠানামা করে।

১. পুরুষ পিঠের উপর শুয়ে থাকবে।

২. নারী তার উপর বসে পা দিয়ে ভারসাম্য রেখে উপর-নিচ করে গতি চালাবে।

৩. চাইলে নারী কোমর সামনে-পেছনে দুলিয়ে বাড়তি ঘর্ষণ তৈরি করতে পারে।



সুবিধা:

- নারীর নিয়ন্ত্রণ বেশি
- গভীরতা ও গতি নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে
- ক্লিটোরাল ঘর্ষণের জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- বেশি সময় ধরে করলে পায়ে ক্লান্তি আসতে পারে
- ভারসাম্য হারালে ব্যথা লাগতে পারে

৩২. সাইড বাই সাইড (Side by Side)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে দুজন একদিকে মুখ করে পাশাপাশি শুয়ে থাকে—যেমন জড়িয়ে ধরা অবস্থায়।

১. দুজন পার্টনার একই পাশে ঘুরে শুয়ে থাকবে (স্পুনিং ভঙ্গির মতো)।
২. পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করবে, নারীর কোমর ধরে রাখবে বা জড়িয়ে থাকবে।
৩. ধীরে ধীরে গতি বজায় রাখা যায়।



সুবিধা:

- গভীর ঘনিষ্ঠতা ও আবেগপূর্ণ অভিজ্ঞতা
- ঘুমানোর সময় বা অলস মুহূর্তের জন্য আদর্শ
- খুব কম পরিশ্রমে করা যায়

অসুবিধা:

- গভীরতা তুলনামূলকভাবে কম
- চোখের যোগাযোগ সীমিত

৩৩. বুক টু বুক (Chest to Chest)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে দুজন মুখোমুখি থাকে, এবং উভয়ের বুক একে অপরের সাথে লেগে থাকে।

১. নারী ও পুরুষ একজন আরেকজনের কোলে বসে থাকবে (Sitting Face-to-Face পজিশনের মতো)।

২. পা গুটিয়ে বা জড়িয়ে বসা যায়।

৩. প্রবেশ ধীরে হয় এবং আবেগ প্রকাশে পারফেক্ট।



সুবিধা:

- রোমান্টিক এবং আবেগময়
- চুম্ব, কোলাকুলি ও চোখের ভাষায় গভীর সংযোগ
- কম পরিশ্রমে উপভোগ্য

অসুবিধা:

- প্রবেশের গভীরতা সীমিত

- লম্বা সময় বসে থাকলে পায়ে ঝাঁ ঝাঁ ধরতে পারে

৩৪. হাঁটুতে ভর দিয়ে (Kneeling)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে উভয় পার্টনার হাঁটু গেড়ে বসে মুখোমুখি অবস্থানে থাকে।

১. নারী ও পুরুষ দুজনেই মেঝেতে হাঁটু গেড়ে থাকবে।
২. তারা একে অপরকে জড়িয়ে ধরে সামান্য দূলে প্রবেশ বজায় রাখে।
৩. চাইলে নারীর পা উঁচু করে কোমরের চারপাশে মোড়ানো যায়।



সুবিধা:

- চোখে চোখে রোমান্স, ঘনিষ্ঠতা

- দাঁড়িয়ে না থেকে হাফ স্ট্যান্ডিং পজিশন
- নতুন অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- হাঁটুতে চাপ পড়ে, বালিশ দরকার হতে পারে
- ভারসাম্য বজায় রাখা কঠিন হতে পারে

৩৫. উল্টো পাশ (Side Flip)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী এক পাশ ঘুরে শুয়ে থাকে আর পুরুষ সামান্য কোণ করে প্রবেশ করে।

১. নারী তার পিঠ ঘুরিয়ে এক পাশে শুয়ে থাকবে, পা সামান্য ভাঁজ করা থাকবে।
২. পুরুষ সামনের দিক থেকে পাশে বসে বা হাঁটু গেঁড়ে প্রবেশ করবে।
৩. এই পজিশনে নারী পুরো শরীর শিথিল রাখতে পারে।



সুবিধা:

- ক্লান্ত সময়ের জন্য উপযুক্ত
- কোণের পরিবর্তনের জন্য নতুন অনুভূতি
- গভীরতা নিয়ন্ত্রণযোগ্য

অসুবিধা:

- চোখের যোগাযোগ সীমিত
- প্রবেশ যদি ঠিক কোণে না হয়, চাপ লাগতে পারে

৩৬. স্কয়ার পজিশন (Square Position)

কীভাবে করতে হবে:

Square Position-এ নারী ও পুরুষ মুখোমুখি বসে বা হাঁটু গেড়ে এমনভাবে অবস্থান নেয় যেন তাদের শরীর একটি বর্গ (স্কয়ার) আকৃতিতে থাকে।

১. উভয় পার্টনার হাঁটু গেড়ে বসে, সামান্য দূরে মুখোমুখি অবস্থানে।
২. নারী তার পা ফাঁক করে, পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে।
৩. তারা কোমর নাচিয়ে প্রবেশের গতি বজায় রাখে এবং একে অপরকে জড়িয়ে ধরতে পারে।

সুবিধা:

- চোখে চোখে যোগাযোগ ও আবেগময় মিলন
- বসা অবস্থায় করা যায়
- নতুন অভিজ্ঞতার স্বাদ



অসুবিধা:

- হাঁটুতে চাপ পড়ে, বালিশ প্রয়োজন হতে পারে
- ভারসাম্য বজায় রাখা শুরুতে চ্যালেঞ্জিং

৩৭. রিভার্স স্পুনিং (Reverse Spooning)

কীভাবে করতে হবে:

Spooning-এর বিপরীত, যেখানে নারী পেছনে থাকে আর পুরুষ সামনের দিকে মুখ করে থাকে।

১. নারী তার পাশে শুয়ে থাকে, পুরুষ তার সামনে—দুজন বিপরীতমুখী অবস্থানে।
২. পুরুষ নারীর পেছন থেকে প্রবেশ করে কিন্তু মুখ থাকে উল্টা দিকে।
৩. এই অবস্থায় বেশি গোপনীয়তা ও ধীর অভিজ্ঞতা হয়।



সুবিধা:

- গভীরতা ও অ্যাপ্বেল পরিবর্তন হয়
- বিছানায় অলস অবস্থায় উপভোগ্য
- স্বল্প স্পেসে কার্যকর

অসুবিধা:

- চোখের যোগাযোগ একেবারেই থাকে না
- সামঞ্জস্য ঠিক না থাকলে চাপ লাগতে পারে

৩৮. এলিভেটেড পুশ (Elevated Push)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী কোমর উঁচু করে পিঠে ভর দেয়, আর পুরুষ নিচ থেকে ঠেলাধাক্কা দিয়ে প্রবেশ বজায় রাখে।

১. নারী বিছানার কিনারায় শুয়ে থাকে এবং কোমরের নিচে বালিশ বা কিছু উঁচু রেখে দেয়।
২. পুরুষ দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে নিচ থেকে প্রবেশ করে।
৩. প্রবেশ হয় গভীর এবং তীব্র।



সুবিধা:

- জি-স্পট স্টিমুলেশনের জন্য উপযুক্ত
- চাপ নিয়ন্ত্রণ সহজ
- চমৎকার গভীর প্রবেশের অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- কোমরে অতিরিক্ত চাপ হতে পারে
ভারসাম্য না থাকলে ঝুঁকি আছে

৩৯. স্যান্ডউইচ (The Sandwich)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী এবং পুরুষ একে অপরকে জড়িয়ে এমনভাবে শোয়, যেন শরীর দু'দিক থেকে চেপে ধরা হয়—যার কারণে নাম "Sandwich"।



১. নারী নিচে শুয়ে থাকে এবং পুরুষ একদম উপরে হলে পড়ে, দুইজনের শরীর একেবারে ঘেঁষে থাকে।
২. প্রবেশ হয় খুব ঘনিষ্ঠভাবে, ধীরে ও গভীরভাবে।
৩. চুমু, কানের পাশে ফিসফাস, স্পর্শ—সব রোমান্টিক অনুভব এই পজিশনে পাওয়া যায়।

সুবিধা:

- খুব আবেগময় ও রোমান্টিক
- শরীর ঘেঁষাঘেঁষি করে ঘনিষ্ঠতা তৈরি করে
- কম পরিশ্রমে গভীর অনুভূতি পাওয়া যায়

অসুবিধা:

- গতি নিয়ন্ত্রণ কঠিন হতে পারে
- ওজন বেশি হলে নিচের পার্টনারের জন্য চাপ হতে পারে

8০. ওয়াল সাপোর্ট (Wall Support)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী দেয়ালে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকে, আর পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী দেয়ালে হেলান দিয়ে দাঁড়াবে, এক পা হয়ত উপরে তুলে রাখবে পুরুষের কোমরের চারপাশে।

২. পুরুষ সামনে থেকে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে এবং নারীর কোমর ধরে সাপোর্ট দেয়।

৩. দাঁড়িয়ে ও দ্রুত উত্তেজনার সময় এই পজিশন খুব কার্যকর।

secretbooks.store

Romancing
YOURMIORE



সুবিধা:

- স্ট্যাভিং সেক্সের উত্তেজনা
- দেয়াল ভরসা হিসেবে থাকায় ভারসাম্য ভালো
- ক্লোজ, ইনটেন্স এবং চুপিসারে করার জন্য পারফেক্ট

অসুবিধা:

- উচ্চতা সমন্বয় না থাকলে প্রবেশ কঠিন
- দীর্ঘসময় দাঁড়িয়ে থাকলে ক্লান্তি আসতে পারে
- যদি দেয়াল স্লিপি হয়, তাহলে ঝুঁকি বাড়ে

৪১. ল্যাপড্যান্স পজিশন (Lap Dance Position)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পুরুষের কোলে বসে থাকে—ঠিক যেন ল্যাপড্যান্স দিচ্ছে—এবং প্রবেশ ঘটে মুখোমুখি অবস্থানে।



১. পুরুষ চেয়ারে বা বিছানায় বসে থাকবে, পা ফাঁক করে।
২. নারী তার কোলে বসে, পা দিয়ে কোমর জড়িয়ে ধরতে পারে।
৩. নারী নিজে ধীরে ধীরে নেমে প্রবেশ ঘটায় এবং গতি নিয়ন্ত্রণ করে।
৪. চুমু, জড়িয়ে ধরা এবং চোখে চোখে দেখার সুযোগ থাকে।

সুবিধা:

- নারী কন্ট্রোলে থাকে
- খুব ঘনিষ্ঠ ও রোমান্টিক
- সোফা বা চেয়ারেও সহজে করা যায়

অসুবিধা:

- ভারসাম্য ঠিক রাখতে নারীকে সচেতন থাকতে হয়
- পা বা উরুতে ক্লান্তি আসতে পারে

৪২. বিছানা কিনারে (Edge of the Bed)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী বিছানার কিনারে শুয়ে থাকে এবং পুরুষ নিচু হয়ে সামনে থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী বিছানার একেবারে কিনারায় পিঠ দিয়ে শুয়ে থাকবে, পা ফাঁক করে।
২. পুরুষ নিচু হয়ে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে প্রবেশ করে।
৩. চাইলে নারীর কোমরের নিচে বালিশ দেওয়া যেতে পারে গভীরতা বাড়াতে।



সুবিধা:

- প্রবেশের জন্য আদর্শ অ্যাপ্বেল
- পুরুষের কন্ট্রোল সহজ
- চরম উত্তেজনার মুহূর্তে কার্যকর

অসুবিধা:

- বিছানার উচ্চতা সঠিক না হলে ঝামেলা হতে পারে
- নিচু হয়ে পুরুষের পায়ে চাপ পড়তে পারে

৪৩. ট্রাইব্যঙ্গেল ফেসিং (Triangular Facing)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে উভয় পার্টনার এমনভাবে বসে থাকে যেন তাদের পা এবং শরীর ত্রিভুজ আকৃতিতে থাকে এবং মুখোমুখি অবস্থানে মিলন ঘটে।

১. উভয় পার্টনার মাটিতে বসে, সামনাসামনি।
২. নারী তার পা ফাঁক করে রাখে এবং পুরুষ মাঝখানে অবস্থান করে প্রবেশ করে।
৩. পা ও কোমরের অবস্থান বদলে অ্যাপ্সেল নিয়ন্ত্রণ করা যায়।



সুবিধা:

- চমৎকার চোখের যোগাযোগ
- রোমান্টিক স্পর্শ ও চুমুর পরিবেশ
- ধীর ও গভীর অভিজ্ঞতার জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- দীর্ঘ সময় বসে থাকলে পায়ে চাপ পড়ে
- অ্যাপ্কেল ঠিক না হলে প্রবেশ কঠিন হতে পারে

88. টেবিল পজিশন (Table Position)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি টেবিল বা শক্ত সমতল জায়গার উপর শুয়ে থাকে এবং পুরুষ সামনে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে।

১. নারী টেবিলের উপর পিঠ দিয়ে শুয়ে থাকবে এবং পা ফাঁক করে রাখবে।
২. পুরুষ সামনে থেকে দাঁড়িয়ে বা সামান্য হেঁটে অবস্থান নেয় এবং ধীরে প্রবেশ শুরু করে।
৩. চাইলে নারীর পা কাঁধে তোলা যায় গভীরতার জন্য।



সুবিধা:

- শক্ত প্ল্যাটফর্মে প্রবেশের সময় স্ট্যাবিলিটি ভালো
- প্রবেশ গভীর ও নিয়ন্ত্রিত
- দৃশ্যত উত্তেজনাপূর্ণ পর্জিশন

অসুবিধা:

- টেবিল যদি শক্ত না হয়, বিপদজনক হতে পারে
- পা বেশি উঁচু করলে নারীর কোমরে টান পড়তে পারে

৪৫. বেন্ট নি (Bent Knee)

কীভাবে করতে হবে:

এই পর্জিশনে নারী শুয়ে থাকা অবস্থায় তার হাঁটু ভাঁজ করে রাখে—যা প্রবেশের কোণ পরিবর্তন করে।

১. নারী তার পিঠে শুয়ে থাকবে এবং হাঁটু দুটি ভাঁজ করে বুকের দিকে তুলে আনবে।
২. পুরুষ সামনের দিক থেকে নিচু হয়ে প্রবেশ করে।
৩. এই অ্যাপ্সেল জি-স্পট হিট করতে কার্যকর।



সুবিধা:

- অ্যাপ্সেল অনুযায়ী গভীর প্রবেশ
- জি-স্পট স্টিমুলেশনের জন্য ভালো
- আরামদায়কভাবে করা যায়

অসুবিধা:

- অনেকক্ষণ হাঁটু ভাঁজ করে রাখা কঠিন হতে পারে
- পিঠ বা কোমরে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে

৪৬. সানফ্লাওয়ার (Sunflower)

কীভাবে করতে হবে:

Sunflower পজিশনে নারী তার শরীরকে অনেকটা ফুলের মতো খুলে দেয়, পা দুটো পাশে ছড়িয়ে রাখে এবং কোমর সামান্য উঁচু করে রাখে।

১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে, পা দুটি বাম-ডানে ছড়িয়ে রাখবে অনেকটা গোল আকৃতিতে।
২. কোমরের নিচে বালিশ রাখা যেতে পারে যাতে হিপস কিছুটা উপরে উঠে আসে।
৩. পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে ধীরে গতি বজায় রাখবে।



সুবিধা:

- গভীর প্রবেশের সুযোগ
- নারীর শরীরের পূর্ণ সংস্পর্শে আসা যায়
- দৃষ্টিগত ও শারীরিক আনন্দ বেশি

অসুবিধা:

- পা ছড়িয়ে রাখতে নমনীয়তা দরকার
- কোমরে অতিরিক্ত চাপ আসতে পারে

৪৭. বুক হাগ (Chest Hug)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী ও পুরুষ একে অপরকে জড়িয়ে ধরে ঘনিষ্ঠভাবে মিলিত হয়।

১. উভয় পার্টনার পাশে শুয়ে থাকবে, মুখোমুখি অবস্থায়।

২. নারী তার পা পুরুষের কোমরে মোড়াবে, দুই হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরবে।

৩. মিলন চলাকালীন তারা বুক ঘেঁষে আবেগপূর্ণভাবে একে অপরকে স্পর্শ করতে পারে।



সুবিধা:

- চোখে চোখে রোমান্টিক সেক্স
- আবেগময়তা বেশি
- ক্লান্ত অবস্থায়ও আরামদায়ক

অসুবিধা:

- গভীর প্রবেশ সীমিত
- প্রবেশের কোণ যদি ঠিক না হয়, চাপ লাগতে পারে

৪৮. কার্লড ইন (Curled In)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী শরীর ভাঁজ করে রাখে—যেন গুটিয়ে আছে, আর পুরুষ সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী তার পা বুকের দিকে ভাঁজ করে, নিজের শরীরকে গুটিয়ে রাখে।
২. পুরুষ সামনের দিক থেকে নিচু হয়ে প্রবেশ করে।
৩. এই ভঙ্গিতে গভীরতা ও চাপের অনুভূতি বেশি হয়।



সুবিধা:

- প্রবেশের গভীরতা বাড়ে
- জি-স্পট স্টিমুলেশন কার্যকর
- শরীর জড়িয়ে রাখার অনুভব

অসুবিধা:

- দীর্ঘ সময় ধরে রাখলে পিঠে ব্যথা হতে পারে
- পা বা হিপে টান লাগতে পারে

8৯. সুপারম্যান (Superman)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পেটের উপর শুয়ে থাকে, আর পুরুষ তার পেছন থেকে প্রবেশ করে—যা দেখতে সুপারম্যানের উড়ন্ত ডঙ্গির মতো।

১. নারী পেটের উপর বিছানায় শুয়ে থাকবে, পা কিছুটা ফাঁক করে।
২. পুরুষ তার পেছনে এসে প্রবেশ করবে এবং শরীরের ওপর হেলিয়ে রাখবে।
৩. চাইলে নারী নিচে বালিশ রাখতে পারে যাতে কোমর একটু উপরে ওঠে।



সুবিধা:

- গভীর ও ঘন চাপযুক্ত প্রবেশ
- পেছন থেকে স্পর্শ ও নিয়ন্ত্রণ সহজ
- নারীর পক্ষে প্যাসিভ থেকে উপভোগের সুযোগ

অসুবিধা:

- পেটের ওপর বেশি সময় শুয়ে থাকলে অস্বস্তিকর হতে পারে
- কোমরে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে

৫০. বাম্বু স্টিক (Bamboo Stick)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পা দুটি একেবারে সোজা রাখে, আর পুরুষ তার পায়ের মাঝখানে অবস্থান করে প্রবেশ করে—যেমন দুটি বাঁশের কাঠির মাঝে।

১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে, পা একেবারে সোজা ও কাছাকাছি রাখবে।
২. পুরুষ উপরে এসে সামনের দিক থেকে প্রবেশ করবে।
৩. এই অবস্থায় গভীরতা কম হলেও চাপের ঘনত্ব বেশি।



সুবিধা:

- ঘন ও চাপযুক্ত মিলন

- দৃষ্টিতে শৃঙ্গারতা বেশি
- সহজ এবং আরামদায়ক

অসুবিধা:

- গভীরতা তুলনামূলক কম
- পা সোজা করে রাখলে পেশিতে টান লাগতে পারে

৫১. ইনভার্টেড মাউন্ট (Inverted Mount)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী উপরে থাকে, তবে পুরুষের মুখের দিকে নয়—বরং পেছনে মুখ করে বসে থাকে।

১. পুরুষের বুকের উপর শুয়ে থাকবে।
২. নারী তার কোমরের ওপর বসবে কিন্তু মুখ থাকবে পুরুষের পায়ের দিকে (রিভার্স কাউন্টারল ডগ)।
৩. নারী নিজেই গতি নিয়ন্ত্রণ করবে এবং সামনে-পেছনে দুলতে পারবে।



সুবিধা:

- পুরুষের জন্য দৃষ্টিনন্দন ভিউ
- নারীর জন্য পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ
- গভীর প্রবেশ সম্ভব

অসুবিধা:

- চোখের যোগাযোগ থাকে না
- ভারসাম্য ঠিক না থাকলে ঝুঁকি বাড়ে

৫২. সোফা স্লাইড (Sofa Slide)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী সোফার পাশে বা বাহিরে আধশোয়া অবস্থায় থাকে এবং পুরুষ নিচু হয়ে সামনে থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী সোফায় আধশোয়া থাকবে, কোমর বা পা ঝুলে থাকবে নিচে।
২. পুরুষ নিচু হয়ে সামনের দিক থেকে প্রবেশ করে।
৩. কোমরের নিচে বালিশ দিলে গভীরতা বাড়ে।



সুবিধা:

- আরামদায়ক ও দ্রুত মিলনের জন্য উপযুক্ত
- অল্প জায়গায় ব্যবহারযোগ্য
- গভীরতা নিয়ন্ত্রণ করা যায় সহজে

অসুবিধা:

- নিচু প্রবেশের জন্য পুরুষের কাঁধ বা হাঁটুতে চাপ পড়তে পারে
- সাপোর্ট না থাকলে ভারসাম্য হারাতে পারে

৫৩. হ্যাংগিং লেগস (Hanging Legs)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারীর পা দুইটি ঝুলে থাকে বিছানা বা সোফা থেকে, আর পুরুষ নিচ থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী বিছানার কিনারে শুয়ে থাকবে, পা দুটো ঝুলে থাকবে নিচে।
২. পুরুষ হাঁটু গেড়ে বা দাঁড়িয়ে নিচ থেকে প্রবেশ করে।
৩. চাইলে নারী পা সামান্য উঁচু করে পুরুষের কোমরে রেখে দিতে পারে।

সুবিধা:

- গভীর প্রবেশ সহজ
- নতুন প্রবেশ কোণ
- আরামদায়ক এবং দৃশ্যত উত্তেজনাপূর্ণ

অসুবিধা:

- পায়ে টান লাগতে পারে

- নিচু হয়ে প্রবেশে ক্লান্তি আসতে পারে পুরুষের

৫৪. বাটারফ্লাই (Butterfly)

কীভাবে করতে হবে:

Butterfly পজিশনে নারী কোমর ঝুলিয়ে দেয়াল বা বিছানার প্রান্তে থাকে, এবং পা দুটি ভাঁজ করে পাখার মতো ছড়িয়ে রাখে।

১. নারী বিছানার কিনারে পিঠে শুয়ে থাকবে, কোমর সামান্য নিচের দিকে ঝুলে থাকবে।
২. পা দুটো ভাঁজ করে পাশে ছড়িয়ে রাখবে যেন পাখা খুলে আছে।
৩. পুরুষ সামনে থেকে নিচু হয়ে প্রবেশ করে।



সুবিধা:

- গভীর ও কোণযুক্ত প্রবেশ
- দৃষ্টিভঙ্গি আকর্ষণীয়
- পজিশনটি অনেকটাই শৈল্পিক অনুভব দেয়

অসুবিধা:

- কোমরে ঝুলে থাকলে ব্যথা হতে পারে
- প্রবেশ কোণ ঠিক না হলে অস্বস্তি হতে পারে

৫৫. বাউন্সিং রাইড (Bouncing Ride)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী উপরে থাকে এবং পুরোপুরি তার উরু ও কোমরের সাহায্যে উপর-নিচে বাউন্স করে গতি চালায়।

১. পুরুষ পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে।
২. নারী তার কোমরের উপর বসে কোমর ও উরু ব্যবহার করে উপর-নিচে বাউন্স করতে থাকে।
৩. চাইলে হাত দিয়ে পুরুষের বুকে ডর রাখতে পারে ভারসাম্য রক্ষায়।



সুবিধা:

- নারীর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ

- উত্তেজনা ও স্টিমুলেশন বেশি
- রিদম ও রাইডিং মুভমেন্টে বৈচিত্র্য

অসুবিধা:

- উরু বা কোমরে ক্লান্তি আসতে পারে
- বেশি উত্তেজনায় ভারসাম্য হারানোর ঝুঁকি

৫৬. রাইডিং স্কুপ (Riding Scoop)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী উপরে বসে সামনের দিকে ঝুঁকে থাকে, অনেকটা স্কুপ করে উঠছে এমন ভঙ্গিতে।

১. পুরুষ পিঠে শুয়ে থাকবে।
২. নারী তার কোমরের উপর বসে সামনের দিকে হলে পড়ে, হাত দিয়ে ঘাড় বা বুকে ভর রাখবে।
৩. এই অবস্থায় নারী নিজেই সামনে-পেছনে ঘর্ষণ তৈরি করবে।



সুবিধা:

- ক্লিটোরাল স্টিমুলেশনের জন্য উপযুক্ত
- নারীর নিয়ন্ত্রণে থাকে চাপ ও গতি
- চেহারা স্পর্শহীন রাখলেও আবেগময়

অসুবিধা:

- দীর্ঘ সময় বসে থাকলে কোমরে চাপ
- ভারসাম্য রাখতে মনোযোগ প্রয়োজন

৫৭. হাফ কোরাল (Half Coral)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পাশে শুয়ে থাকে, একটি পা উপরে তোলা পুরুষ পাশে বসে বা হেলান দিয়ে প্রবেশ করে।

১. নারী পাশে শুয়ে থাকবে এবং একটি পা তুলবে বা বাঁকিয়ে রাখবে।
২. পুরুষ তার পাশে থেকে প্রবেশ করে সামান্য নিচু হয়ে থাকে।
৩. ধীর ও গভীর মিলনের জন্য উপযুক্ত।



সুবিধা:

- গোপন, শান্ত ও আরামদায়ক
- গভীরতা সহজে নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- ক্লান্ত সময়ে উপযুক্ত

অসুবিধা:

- অ্যাপ্বেল ঠিক না হলে স্টিমুলেশন কম হতে পারে
- চোখে চোখে যোগাযোগ থাকে না

৫৮. মেল্টড হাগ (Melted Hug)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পেটের উপর শুয়ে থাকে, পুরুষ তার উপরে সম্পূর্ণভাবে শরীর রেখে দেয়—একেবারে গলে যাওয়া ভালোবাসা।



১. নারী পেটের উপর শুয়ে থাকবে, শরীর রিল্যাক্স করে।
২. পুরুষ উপরে এসে তার শরীরের উপর শুয়ে প্রবেশ করবে।
৩. তারা একে অপরকে সম্পূর্ণভাবে ছুঁয়ে থাকবে।

সুবিধা:

- এক্সট্রিম ক্লোজনেস
- রোমান্স এবং ধীর গতির গভীর অনুভূতি
- কম শক্তিতে দীর্ঘ সময় মিলন

অসুবিধা:

- নিচের পার্টনারের জন্য ওজনের চাপ হতে পারে
- কম ফ্লেক্সিবিলিটি

৫৯. অ্যাঙ্গেল ইন (Angle In)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী কোমর সামান্য উঁচু করে এবং পা এমনভাবে রাখে যাতে প্রবেশ হয় তির্যক কোণে।

১. নারী পিঠে শুয়ে পা একদিকে সামান্য হেলিয়ে রাখে।
২. পুরুষ প্রবেশ করে এমনভাবে যে তার শরীর কিছুটা কাত হয়।
৩. কোণ পরিবর্তনের মাধ্যমে ভিন্ন অভিজ্ঞতা তৈরি হয়।



সুবিধা:

- জি-স্পট হিট করার সম্ভাবনা বাড়ে
- নতুন কোণে স্টিমুলেশন পাওয়া যায়
- ক্লাসিক পজিশনের নতুনতা

অসুবিধা:

- প্রবেশের কোণ ঠিক না হলে অস্বস্তি হতে পারে
- ভারসাম্য ঠিক রাখতে হয়

৬০. স্লো স্লাইড (Slow Slide)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী ও পুরুষ খুব ধীরে সামনে-পেছনে গ্লাইড করে, যেন তারা একে অপরের উপর ধীরে গলে যাচ্ছে।

১. যেকোনো ক্লাসিক ফেস-টু-ফেস পজিশনে মিলিত হবে।
২. প্রবেশ হবে একদম ধীরে, স্লাইডিং মুভমেন্টে।
৩. হাত, চোখ এবং ঠোঁটের মাধ্যমে আবেগ প্রকাশ হবে।



সুবিধা:

- রোমান্স, ধৈর্য এবং ভালোবাসার মিশেল
- ক্লিটোরাল ও গহ্বর উভয়ের স্টিমুলেশন
- লো এনার্জি সেক্সের জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- উত্তেজনা কম হতে পারে দ্রুত সেক্সের অভ্যস্তদের জন্য
- গভীরতা তুলনামূলক কম

৬১. দ্য ক্রস (The Cross)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী ও পুরুষ একে অপরকে ক্রস করে শোয়—যেন শরীর "+" চিহ্ন তৈরি করছে।

১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে, পুরুষ তার শরীরের ওপর ৯০ ডিগ্রিতে কাত হয়ে শুয়ে থাকবে।
২. প্রবেশ হবে পাশ থেকে।
৩. দুই শরীরের একত্রে থাকা দিক বদলে এক্সপেরিমেন্টাল অনুভূতি তৈরি করে।



সুবিধা:

- ব্যতিক্রমী অভিজ্ঞতা
- একে অপরের স্পর্শ নতুনভাবে অনুভব
- ধীরে করা যায়

অসুবিধা:

- কোণ ও ভারসাম্য ঠিক রাখা কঠিন

- প্রবেশ সোজা না হলে চাপ লাগতে পারে

৬২. শোল্ডার রেইজ (Shoulder Raise)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী তার কোমর এবং পা তুলবে, এবং পা পুরুষের কাঁধে রেখে প্রবেশ করাবে।

১. নারী কোমর তুলতে পারে, পা কাঁধে তুলে রাখবে।
২. পুরুষ নিচু হয়ে বা দাঁড়িয়ে সামনে থেকে প্রবেশ করবে।
৩. চাইলে কোমরের নিচে বালিশ রাখতে পারে।

secretbooks.store



সুবিধা:

- গভীর প্রবেশ
- গৰ্ভমুখ লক্ষ্য করা সহজ
- ওৱাল সেক্স থেকে ট্ৰানজিশন করতেও সুবিধা

অসুবিধা:

- নমনীয়তা না থাকলে চাপ হতে পারে

- ভারসাম্য রাখতে মনোযোগ দরকার

৬৩. ফিনিক্স (Phoenix)

কীভাবে করতে হবে:

Phoenix পজিশনে নারী ও পুরুষ একে অপরকে জড়িয়ে ধরে শুয়ে থাকে, যেন দুজন একসাথে নতুন হয়ে জেগে উঠছে—ঘন, ধীর ও আবেগে পূর্ণ।

১. নারী ও পুরুষ পাশাপাশি শুয়ে থাকে মুখোমুখি হয়ো
২. তারা হাত দিয়ে একে অপরকে ধরে, ধীরে ধীরে প্রবেশ করে।
৩. প্রবেশ হয় অনেকটা আত্মিকভাবে।



সুবিধা:

- একত্রিত আবেগ ও আত্মিক সংযোগ
- চোখ, ঠোঁট, বুক—সবকিছুর সম্মিলিত স্পর্শ
- ধীরে ধীরে আবেগঘন মিলন

অসুবিধা:

- গভীরতা সীমিত
- দ্রুত সেক্সের জন্য অনুপযুক্ত

অধ্যায় ২: অ্যানাল পজিশন

১. রিভার্স ডগি স্টাইল (Reverse Doggy Style)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী হাঁটু ও হাতে ভর দিয়ে থাকে, আর পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে – কিন্তু শরীর সামান্য কাত হয়ে থাকে যেন অ্যাপ্কেল বদলে যায়।



১. নারী হাঁটু ও হাতের উপর ভর দিয়ে থাকে, কোমর উঁচু করে।
২. পুরুষ সামান্য কাত হয়ে পেছন থেকে প্রবেশ করে।
৩. প্রবেশের কোণ নিচের দিকে হয়, যা অ্যানাল স্টিমুলেশনের জন্য কার্যকর।

সুবিধা:

- গভীর প্রবেশ ও নিয়ন্ত্রণ বেশি
- পুরুষের ডিউ ও অ্যাপেল ডিন
- নারীর হাতে কম পরিশ্রম

অসুবিধা:

- অ্যাপেল ডুল হলে ব্যথা হতে পারে
- নারী অস্থির হলে ভারসাম্য হারাতে পারে

২. ক্লাসিক ডগি (Classic Doggy)

কীভাবে করতে হবে:



এই পজিশন অ্যানাল সেক্সের সবচেয়ে পরিচিত এবং নিরাপদ একটি ধরন।

১. নারী হাঁটু গেড়ে ও হাত দিয়ে সামনের দিকে ভর দিয়ে থাকবে।
২. পুরুষ পেছন থেকে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে অবস্থান নেবে।
৩. প্রবেশ ধীরে ধীরে শুরু করে গতি ধাপে বাড়ানো যেতে পারে।

সুবিধা:

- প্রবেশের নিয়ন্ত্রণ খুব ভালো
- গভীরতা ও রিদম সহজে নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- দৃষ্টিভঙ্গি উত্তেজনাময়

অসুবিধা:

- দ্রুত করলে ব্যথা হতে পারে
- লুব্রিকেশনের অভাবে অস্বস্তি বাড়ে

৩. এলিভেটেড ডগি (Elevated Doggy)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারীর হাঁটু নিচে থাকে কিন্তু বুক উঁচুতে থাকে, যেমন বিছানার হেডরেস্টে ভর দিয়ে।



১. নারী হাঁটুতে ভর দিয়ে থাকবে এবং বুকে বালিশ বা বেড রেইজে ভর দেবে।
২. কোমর থাকবে উঁচু – এই অবস্থায় অ্যানাল প্রবেশ খুব কার্যকর হয়।
৩. পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে ও কোমর ধরে নিয়ন্ত্রণ রাখে।

সুবিধা:

- গভীর প্রবেশ
- পুরুষের কন্ট্রোল বেশি
- দৃশ্যত আকর্ষণীয়

অসুবিধা:

- নারীর কোমরে চাপ পড়ে
- ভারসাম্য না থাকলে পজিশন ধরে রাখা কঠিন

8. স্পুনিং অ্যানাল (Spooning Anal)

কীভাবে করতে হবে:



এই পজিশনে উভয় পার্টনার পাশে শুয়ে থাকে, নারী সামনের দিকে, পুরুষ পেছন থেকে।

১. উভয় একদিকে মুখ করে পাশে শোবে (স্পুনিং)।
২. পুরুষ পেছন থেকে ধীরে প্রবেশ করে।
৩. এটি ধীর, আবেগময় এবং নিয়ন্ত্রিত পজিশন।

সুবিধা:

- খুব আরামদায়ক ও নরম পজিশন
- ধীরগতির মিলনের জন্য আদর্শ
- পেট বা কোমরে চাপ কম

অসুবিধা:

- গভীরতা তুলনামূলকভাবে কম
- অ্যাঙ্গেল ঠিক না হলে স্টিমুলেশন কম হতে পারে

৫. বেন্ট ওভার চেয়ার (Bent Over Chair)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি চেয়ার বা সোফার ওপর ঝুঁকে দাঁড়িয়ে থাকে এবং পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী চেয়ার বা সোফার পিঠে ঝুঁকে থাকবে, পা মাটিতে
২. কোমর থাকবে উঁচু, আর দুই হাত দিয়ে সামনের দিকে ভর দেবে।
৩. পুরুষ পেছন থেকে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে।

সুবিধা:

- শক্ত অবস্থানে প্রবেশ গভীর হয়
- পুরুষের নিয়ন্ত্রণ অনেক বেশি
- উত্তেজনা ও রাফ সেক্সে কার্যকর

অসুবিধা:

- চেয়ার যদি স্লিপ করে, বিপদ হতে পারে
- ভারসাম্য না থাকলে নারী পড়ে যেতে পারে

৬. সাইডওয়েজ অ্যাক্সেস (Sideways Access)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পাশ ফিরে শুয়ে থাকে এবং পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে—একটু নিচু বা কাত হয়ে।

১. নারী তার পাশে শুয়ে থাকবে, পা হালকা বাঁকানো।
২. পুরুষ তার পিছনে শুয়ে অথবা হাঁটু গেঁড়ে বসে কাত হয়ে প্রবেশ করবে।
৩. প্রবেশের সময় একজনের পা উপরে তুলে অ্যাপ্বেল ঠিক করা যেতে পারবে।



সুবিধা:

- আরামদায়ক ও ধীর গতির সেক্সের জন্য উপযুক্ত
- নারীর পক্ষে চাপ কম
- পারস্পরিক স্পর্শ বাড়ে

অসুবিধা:

- গভীরতা সীমিত হতে পারে
- ডুল কোণে প্রবেশ অস্বস্তি তৈরি করতে পারে

৭. লিন ইন স্টাইল (Lean-In Style)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী টেবিল বা কাউন্টার-এর উপর ঝুঁকে দাঁড়ায়, এবং পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী সামনে হেলান দিয়ে হাত দিয়ে ভর রাখে (যেমন টেবিল বা দেয়ালে)।
২. কোমর একটু পেছনের দিকে তুলে রাখে।
৩. পুরুষ তার পেছনে দাঁড়িয়ে ধীরে ধীরে প্রবেশ করে।

secretbooks.store



সুবিধা:

- গভীর ও সরাসরি প্রবেশ
- উত্তেজনাময় ও দ্রুত সেক্সের জন্য উপযুক্ত
- দেহভঙ্গি নিয়ন্ত্রণ সহজ

অসুবিধা:

- দেয়াল বা টেবিল শক্ত না হলে ঝুঁকি
- ভারসাম্য হারালে ব্যথা হতে পারে

৮. স্ট্যান্ডিং অ্যানাল (Standing Anal)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে উভয় পার্টনার দাঁড়িয়ে থাকে—নারী সামনের দিকে ঝুঁকে, পুরুষ পেছনে।

১. নারী সোজা দাঁড়িয়ে সামান্য হেলিয়ে থাকবে।
২. চাইলে সে সামনের দেয়ালে বা কাউন্টারে হাত দিয়ে ভর রাখতে পারে।
৩. পুরুষ পেছনে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে।



সুবিধা:

- দ্রুত, উত্তেজনাপূর্ণ মুহূর্তের জন্য উপযুক্ত
- পার্টনারদের পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকে
- প্রয়োজনে তাড়াতাড়ি শেষ করা যায়

অসুবিধা:

- উচ্চতা না মিলে প্রবেশ কঠিন
- দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা ক্লান্তিকর হতে পারে

৯. ওয়াল প্রেস (Wall Press)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী দেয়ালে হেলান দিয়ে দাঁড়ায়, পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে থাকবে।
২. তার দুই হাত দেয়ালে থাকবে ভারসাম্য রক্ষায়।
৩. পুরুষ পেছনে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে এবং কোমর ধরে রাখবে।



সুবিধা:

- উত্তেজনাময় ও রাফ অ্যানাল সেক্সের জন্য উপযুক্ত
- জায়গা কম হলেও করা যায়
- প্রবেশের গভীরতা ও গতি নিয়ন্ত্রণযোগ্য

অসুবিধা:

- দেয়াল স্লিপ করলে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা
- উচ্চতা না মিললে কষ্ট হতে পারে

১০. টিপটো স্লিপ (Tiptoe Slip)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী সামান্য উঁচুতে দাঁড়িয়ে থাকে (যেমন পায়ের আঙুলে ভর করে বা টুলের উপর), পুরুষ নিচ থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী দেয়ালে ভর দিয়ে সামান্য টিপটো করে দাঁড়ায়।
২. পুরুষ নিচ থেকে কোণ করে প্রবেশ করে।
৩. এই অ্যাপ্সেল গভীর ও স্টিমুলেটিভ।

secretbooks.store



সুবিধা:

- ব্যতিক্রমধর্মী ও ভিন্ন অভিজ্ঞতা
- প্রবেশের কোণ খুবই কার্যকর
- চটপটে ও হঠাৎ প্লেজারের জন্য উপযুক্ত

অসুবিধা:

- ভারসাম্য রাখতে সাবধানতা দরকার

- পায়ের আঙুলে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকা ক্লান্তিকর হতে পারে

১১. হাফ স্প্লিট (Half Split)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি পা উপরে তুলে রাখে এবং আরেক পা বিছানায় রাখে—যা একটি স্প্লিটের মতো ভঙ্গি তৈরি করে।

১. নারী পিঠে শুয়ে থাকবে, একটি পা পুরুষের কাঁধে বা উঁচুতে তুলে রাখবে।
২. অন্য পা বিছানায় থাকবে বা সামান্য বাঁকা থাকবে ভারসাম্য রক্ষায়।
৩. পুরুষ সামনের দিক থেকে নিচু হয়ে অ্যানাল প্রবেশ করে।



সুবিধা:

- গভীর ও কোণযুক্ত প্রবেশ
- নতুন অভিজ্ঞতা

- জি-স্পট স্টিমুলেশন একসাথে চেষ্টা করা যায় (ডাবল প্লেজারে)

অসুবিধা:

- নমনীয়তা না থাকলে চাপ লাগতে পারে
- ভারসাম্য হারালে অস্বস্তি হতে পারে

১২. সোফা বেড (Sofa Bend)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী সোফার উপরে হেলান দিয়ে থাকে, এবং পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী সোফার হাতলে বা পিঠে হেলান দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে।
২. পা দুটো মেঝেতে থাকবে এবং কোমর উঁচু করে রাখবে।
৩. পুরুষ পেছন থেকে দাঁড়িয়ে প্রবেশ করবে।



সুবিধা:

- আরামদায়ক ও ভারসাম্যপূর্ণ
- প্রবেশের গভীরতা নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- দৃশ্যত উত্তেজনাময়

অসুবিধা:

- সোফা স্লিপি হলে বিপদ হতে পারে
- পায়ের ওপর বেশি চাপ পড়তে পারে

১৩. ব্রিজড ব্যাক (Bridged Back)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী ব্রিজ ভঙ্গিতে থাকে – কোমর উঁচু করে দেয়, পা এবং হাত দিয়ে শরীর ভাসিয়ে রাখে।

১. নারী পিঠে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে কোমর উপরে তোলে (যোগার "ব্রিজ" পোজের মতো)।

২. পুরুষ তার মাঝে দাঁড়িয়ে বা নিচু হয়ে অ্যানাল প্রবেশ করে।

৩. চাইলে নারীর কোমরের নিচে বালিশ দিতে পারে।



সুবিধা:

- গভীর প্রবেশ ও কোণ পরিবর্তন
- শক্তিশালী অনুভব
- শরীরচর্চা-ভিত্তিক কাপলদের জন্য চমৎকার

অসুবিধা:

- অনেকের পক্ষে শারীরিকভাবে কষ্টকর
- পিঠ ও হাত ব্যথা হতে পারে

১৪. ওয়ান লেগ রাইজ (One Leg Rise)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী একটি পা উপরে তোলে, দেয়ালে বা পুরুষের কাঁধে রেখে, অন্য পা নিচে রাখে।

১. নারী দেয়ালের পাশে দাঁড়িয়ে বা হেলান দিয়ে থাকে।
২. একটি পা দেয়ালে তোলে বা পুরুষ ধরে রাখে।
৩. পুরুষ নিচ থেকে প্রবেশ করে, দাঁড়িয়ে বা হেলান দিয়ে।



সুবিধা:

- অ্যাপ্সেল ভিন্ন হওয়ায় উত্তেজনাপূর্ণ
- ভার্টিকাল অবস্থানে দ্রুত প্রবেশ
- স্ট্রেচিং মিলন অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- ভারসাম্য রক্ষা কঠিন
- পায়ের পেশিতে টান লাগতে পারে

১৫. চেয়ার বাইন্ড (Chair Bind)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী চেয়ারে বসে সামান্য নিচু হয়ে থাকে এবং পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে।



১. নারী শক্ত চেয়ার বা টুলে বসে থাকবে।
২. সামনের দিকে হেলিয়ে শরীর ঝুঁকিয়ে রাখবে।
৩. পুরুষ পেছন থেকে নিচু হয়ে বা দাঁড়িয়ে প্রবেশ করে।

সুবিধা:

- চেয়ার থাকার কারণে ভালো সাপোর্ট

- গভীরতা ও রিদম ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- চুপিসারে বা দ্রুত মিলনের জন্য উপযোগী

অসুবিধা:

- চেয়ারের শক্ততা ও ভারসাম্য গুরুত্বপূর্ণ
- কোমর ও ঘাড়ে টান লাগতে পারে

১৬. রিভার্স স্কুপ (Reverse Scoop)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পুরুষের দিকে পেছন করে থাকে এবং তার উরুর উপর বসে অ্যানাল প্রবেশ গ্রহণ করে।

১. পুরুষ পিঠে শুয়ে থাকবে, হাঁটু সামান্য বাঁকানো।
২. নারী তার উল্টো দিকে মুখ করে পুরুষের কোমরের ওপর বসবে।
৩. নারী নিজেই ধীরে ধীরে অ্যানাল প্রবেশ গ্রহণ করে এবং গতি নিয়ন্ত্রণ করে।



সুবিধা:

- নারীর জন্য নিয়ন্ত্রণ সহজ
- গভীর প্রবেশের অভিজ্ঞতা
- ভিজুয়ালি উত্তেজনাময় (পুরুষের দৃষ্টিকোণ থেকে)

অসুবিধা:

- ভারসাম্য হারালে ব্যথা হতে পারে
- চোখের যোগাযোগ থাকে না

১৭. বাট-আপ ক্লোজ (Butt-Up Close)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী কোমর উঁচু করে নিচু হয় এবং পুরুষ খুব কাছ থেকে প্রবেশ করে—শরীর ঘেঁষাঘেঁষি অবস্থায়।

১. নারী বিছানায় হাঁটু গেড়ে পেট নামিয়ে রাখবে, আর কোমর থাকবে উঁচু।
২. পুরুষ পেছন থেকে নিচু হয়ে প্রবেশ করে, নারীকে জড়িয়ে রাখতে পারে।
৩. পজিশনটি ঘনিষ্ঠ এবং গভীর প্লেজারের জন্য উপযুক্ত।



সুবিধা:

- প্রবেশ গভীর ও তীব্র
- পারস্পরিক সংযোগ বেশি
- নিয়ন্ত্রণ সহজ

অসুবিধা:

- কোমরে টান লাগতে পারে
- নারী খুব বেশি নিচু থাকলে অ্যাঙ্গেল মিস হতে পারে

১৮. নিংড়ানো পজিশন (Squeezed Position)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী তার পা ও কোমর জড়িয়ে রাখে পুরুষের চারপাশে—যেন সম্পূর্ণ শরীর দিয়ে তাকে চেপে ধরছে।

১. পুরুষ চেয়ারে বা বিছানায় বসে থাকবে।
২. নারী মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসবে।
৩. নারী পা কোমরের চারপাশে জড়িয়ে ধরে এবং অ্যানাল প্রবেশ ঘটে।



সুবিধা:

- গভীর সংযোগ ও আবেগপূর্ণ
- নারী পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে
- ফিজিকাল ইন্টিমেসি অনেক বেশি

অসুবিধা:

- পা ও কোমরে চাপ
- শ্বাস নিতে বা কথা বলতে কষ্ট হতে পারে চেপে ধরলে

১৯. বেড হ্যাং (Bed Hang)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী বিছানার প্রান্তে থাকে, কোমর ঝুলে পড়ে থাকে এবং পুরুষ নিচ থেকে প্রবেশ করে।

১. নারী বিছানার কিনারায় শুয়ে থাকবে, পা ঝুলিয়ে রাখবে।

২. কোমর নিচের দিকে ঝুলে পড়বে, ঘাড় বিছানায় থাকবে।

৩. পুরুষ নিচু হয়ে অ্যানাল প্রবেশ করে।



সুবিধা:

- প্রবেশের অ্যাপেল ব্যতিক্রমধর্মী
- নতুন অভিজ্ঞতা ও দৃশ্যত উত্তেজক
- পুরুষের জন্য নিয়ন্ত্রণ সহজ

অসুবিধা:

- কোমরে ঝুলে থাকলে ব্যথা হতে পারে

- সাপোর্ট না থাকলে নারী পিছলে যেতে পারে

২০. মিরর বেন্ট (Mirror Bent)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী আয়নার সামনে সামনে হেলান দিয়ে দাঁড়ায়, পুরুষ পেছন থেকে প্রবেশ করে—আর মিলনের প্রতিফলন তারা একসাথে দেখে।

১. নারী আয়নার দিকে মুখ করে দাঁড়াবে, পা ফাঁক করে সামান্য ঝুঁকে থাকবে।

২. দুই হাত দিয়ে সে দেয়াল বা টেবিলে ভর দেবে।

৩. পুরুষ পেছন থেকে ধীরে প্রবেশ করবে এবং চোখে চোখে মিলনের দৃশ্য দেখতে পারবে।



সুবিধা:

- উত্তেজনা ভিজুয়াল দ্বিগুণ করে
- দৃশ্যগত অভিজ্ঞতা বাড়ায়
- আত্মবিশ্বাস ও যৌনতা বাড়ায়

অসুবিধা:

- আয়না বা দেয়াল যদি নড়বড়ে হয়, ঝুঁকি বাড়ে
- উচ্চতা সামঞ্জস্য না হলে প্রবেশ কঠিন

অধ্যায় ৩: ওরাল পজিশন

১. সিটিং প্লেজ (Sitting Pleaser)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে পুরুষ বসে থাকে একটি চেয়ারে বা বিছানায়, আর নারী নিচে বসে ওরাল সেক্স প্রদান করে।

১. নারী চেয়ারে আরাম করে বসে থাকবে, পা ছড়িয়ে রাখবে।
২. পুরুষ তার সামনে মাটিতে বা হাঁটু গেড়ে বসে ওরাল শুরু করবে।
৩. চাইলে নারী মাথায় হাত দিয়ে ছোঁয়া দিতে পারে বা চোখে চোখ রাখতে পারে।



সুবিধা:

- পুরুষের জন্য আরামদায়ক ও নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- চোখের যোগাযোগ রাখা যায়
- দীর্ঘ সময় উপভোগযোগ্য

অসুবিধা:

- নারী হাঁটুতে ক্লান্তি আসতে পারে
- মুখের অবস্থান বেশি নিচু হলে অস্বস্তি হতে পারে

২. ফেস সিট (Face Sit)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পুরুষের মুখের উপর বসে ওরাল রিসিভ করে – নারীর জন্য প্লেজারকেন্দ্রিক।

১. পুরুষ পিঠের ওপর শুয়ে থাকবে।

২. নারী তার মুখের উপর বসে পড়বে, পা দুই পাশে রেখে ভারসাম্য রক্ষা করবে।

৩. পুরুষ নিচ থেকে ওরাল দেয় – এই সময় নারী চাইলে নিজেও গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।



সুবিধা:

- নারীর জন্য খুব উত্তেজনাপূর্ণ
- গভীর ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন
- নারীর কন্ট্রোলে প্লেজার

অসুবিধা:

- মুখে অনেক চাপ পড়লে পুরুষের জন্য শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে
- ভারসাম্য রাখতে নারীকে সতর্ক থাকতে হয়

৩. ৬৯ ক্লাসিক (Classic 69)

কীভাবে করতে হবে:

এই বিখ্যাত পর্জিশনে উভয় পার্টনার একে অপরকে একসাথে ওরাল দেয়—দুই দিকেই সমান প্লেজার।

১. একজন পার্টনার পিঠে শুয়ে থাকবে।
২. অপরজন তার উল্টো দিকে মুখ করে উপরে থাকবে।
৩. দুইজন একে অপরের যৌনাঙ্গে মুখ দিয়ে ওরাল প্লেজার প্রদান করবে।



সুবিধা:

- উভয়ের জন্য একসাথে প্লেজার
- সময় বাঁচে ও উত্তেজনা দ্বিগুণ হয়
- দম্পতির জন্য সমান যৌন আনন্দ

অসুবিধা:

- মনোযোগ বিভক্ত হতে পারে
- উচ্চতা বা আকার না মিললে অস্বস্তি হতে পারে

৪. সাইডওয়ায়ে ৬৯ (Sideways 69)

কীভাবে করতে হবে:

এটি ক্লাসিক ৬৯-এর এক সহজতর ভ্যারিয়েশন, যেখানে উভয় পার্টনার পাশে ঘুরে শোয়।

১. উভয়েই পাশে ঘুরে শোয়, উল্টো দিক মুখ করে।
২. একে অপরের যৌনাঙ্গে ওরাল দেয় পাশাপাশি শুয়ে থেকেই।
৩. ঘাড় বা কাঁধে চাপ কম হয়, তাই দীর্ঘ সময় করা যায়।



সুবিধা:

- ক্লান্তিহীন ও দীর্ঘ সময় উপভোগযোগ্য
- ঘনিষ্ঠতা ও আরামদায়ক অভিজ্ঞতা
- অলস সময়ে কার্যকর

অসুবিধা:

- মুখের অ্যাঙ্গেল ঠিক না হলে স্টিমুলেশন কম হতে পারে

- একসাথে চললে মনোযোগ বিভক্ত হতে পারে

৫. স্ট্যান্ডিং ব্লো (Standing Blow)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে পুরুষ দাঁড়িয়ে থাকে এবং নারী নিচু হয়ে ওরাল সেক্স দেয়।

১. পুরুষ দাঁড়িয়ে থাকবে, পা ছড়িয়ে ভারসাম্য রাখবে।
২. নারী হাঁটু গেড়ে বা বসে নিচ থেকে ওরাল সেক্স শুরু করবে।
৩. চাইলে পুরুষ কোনো দেয়ালে হেলান দিয়ে দাঁড়াতে পারে।

secretbooks.store



সুবিধা:

- পুরুষের জন্য উত্তেজক ও নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- দ্রুত এবং রাফ ওরাল সেক্সে কার্যকর
- ভিজুয়াল দৃষ্টিকোণ থেকে উত্তেজনাময়

অসুবিধা:

- নারীর ঘাড়ে চাপ পড়ে
- হাঁটুতে ব্যথা হতে পারে দীর্ঘ সময় বসে থাকলে

৬. নি-প্লেজার (Kneel Pleaser)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী হাঁটু গেঁড়ে বসে ওরাল সেক্স দেয়, পুরুষ সামনে দাঁড়িয়ে থাকে।

১. পুরুষ সোজা দাঁড়িয়ে থাকবে বা দেয়ালে হেলান দিয়ে থাকবে।

২. নারী সামনে হাঁটু গেঁড়ে বসে ওরাল শুরু করবে।

৩. চাইলে পুরুষ তার মাথায় হাত রাখতে পারে বা কোমর ধরে রাখতে পারে গতি রক্ষায়।

সুবিধা:

- গভীর থ্রোট ট্রাই করা যায়
- পুরুষের নিয়ন্ত্রণ সহজ
- উত্তেজনাপূর্ণ ভিজুয়াল অভিজ্ঞতা



অসুবিধা:

- নারীর হাঁটুতে ব্যথা হতে পারে

- মুখের কোণ ঠিক না হলে অস্বস্তি হতে পারে

৭. বিছানা মুখোমুখি (Face-to-Face Bed)

কীভাবে করতে হবে:

উভয় পার্টনার বিছানায় মুখোমুখি বসে অথবা হেলান দিয়ে, একে অপরকে ওরাল দেয় বা গ্রহণ করে।

১. পুরুষ বসে বা হেলান দিয়ে থাকবে, পা ছড়িয়ে।
২. নারী সামনে মুখোমুখি অবস্থায় হাটু গেঁড়ে বা বিছানায় উপরে উঠে ওরাল সেক্স প্রদান করে।
৩. চাইলে দুজনই একে অপরের চোখে চোখ রেখে রোমান্টিক অভিজ্ঞতা নিতে পারে।



সুবিধা:

- চোখে চোখে যোগাযোগে আবেগ বাড়ে

- ক্লোজ ইন্টিমেসি তৈরি হয়
- আরামদায়ক ও ধীরগতির অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- বিছানা নরম হলে ভারসাম্য হারানো যায়
- প্রবেশের গভীরতা কম হতে পারে

৮. রিভার্স ফেসসিট (Reverse Face Sit)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী পুরুষের মুখের উপর পেছনে মুখ করে বসে – ক্লিটোরাল বা অ্যানাল ওরাল সেক্সের জন্য উপযুক্ত।

১. পুরুষ পিঠে শুয়ে থাকবে।
২. নারী তার মুখের উপর বসবে, কিন্তু মুখ থাকবে উল্টো দিকে (পায়ের দিকে)।
৩. ওরাল চলাকালে নারী তার হাত দিয়ে ব্যালান্স রক্ষা করবে।



সুবিধা:

- নারীর জন্য কন্ট্রোল পূর্ণ
- গভীর ক্লিটোরাল অথবা অ্যানাল স্টিমুলেশন
- পুরুষের জন্য দৃষ্টিকোণ উত্তেজনাময়

অসুবিধা:

- নারীর ভারসাম্য রক্ষা কঠিন হতে পারে
- পুরুষের জন্য শ্বাস নেয়ার অসুবিধা হতে পারে

৯. চেয়ারে ৬৯ (69 on Chair)

কীভাবে করতে হবে:

৬৯ পজিশনের একটি চেয়ারে বসা সংস্করণ – একজন নিচে বসে, অপরজন তার উপর উল্টো হয়ে থাকে।

১. পুরুষ বা নারী চেয়ারে বসে থাকবে।

২. অপরজন মুখ নিচের দিকে রেখে তার উপর উল্টে শুয়ে থাকবে, যাতে উভয়েই একে অপরকে ওরাল দিতে পারে।

৩. চেয়ারটি শক্ত ও নিরাপদ হওয়া জরুরি।



সুবিধা:

- চেয়ারে বসে করা যায় বলে স্পেসে সুবিধা
- উত্তেজনাময় ওরাল এক্সচেঞ্জ
- গভীরতা ও কোণ পরিবর্তনযোগ্য

অসুবিধা:

- ভারসাম্য রক্ষা কঠিন হতে পারে
- চেয়ার যদি দুর্লভ, ঝুঁকি থাকতে পারে

১০. হাফ-আউট লে (Half-Out Lay)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে একজন পার্টনার বিছানায় অর্ধেক ঝুলে থাকে, অপরজন নিচে থেকে ওরাল দেয়।

১. পুরুষ বা নারী বিছানার কিনারায় শুয়ে থাকবে, কোমর বা পা ঝুলে থাকবে।
২. অন্য পার্টনার নিচে থেকে ওরাল সেক্স দিবে—উপর থেকে অ্যাক্সেস থাকবে সহজ।
৩. চাইলে নিচের পার্টনার বসে বা হাঁটু গেঁড়ে ওরাল দিতে পারে।



সুবিধা:

- মুখ ও যৌনাঙ্গের মাঝখানে থোলা অ্যাপ্লেস
- ঘনিষ্ঠতা ও গভীর প্রবেশ সহজ
- নেক-পেইন ছাড়াই ওরাল সম্ভব

অসুবিধা:

- ঝুলে থাকলে পিঠে চাপ আসতে পারে
- বেশি সময় এই ভঙ্গিতে রাখা কঠিন হতে পারে

১১. মিরর টিজ (Mirror Tease)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী বা পুরুষ আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে থাকে এবং ওরাল গ্রহণ করে – যাতে তারা মিলনের দৃশ্য নিজ চোখে দেখতে পারে।



১. ওরাল গ্রহণকারী আয়নার সামনে দাঁড়াবে বা বসবে।
২. পার্টনার নিচু হয়ে বা হাঁটু গেঁড়ে ওরাল দেবে।
৩. ওরাল চলাকালে আয়নার রিফ্লেকশন দেখে যৌন উত্তেজনা বাড়ে।

সুবিধা:

- ভিজুয়াল প্লেজার দ্বিগুণ হয়
- আত্মবিশ্বাস এবং যৌনতা বাড়ায়
- এক্সপেরিমেন্টাল অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- আয়না নিরাপদ জায়গায় না থাকলে ঝুঁকি
- আত্মসচেতনতা বেড়ে গেলে উপভোগ করতে পারে

১২. স্পুনিং ওরাল (Spooning Oral)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে উভয় পার্টনার পাশ ফিরে পাশাপাশি শোয় (স্পুনিং), এবং একজন পেছন থেকে অপরজনকে ওরাল দেয়।



১. উভয়েই একদিকে শুয়ে থাকবে (যেমন বাম পাশে)।
২. একজন তার মুখ সামনে রেখে অন্যজনের যৌনাঙ্গে মুখ রাখবে।
৩. খুব ঘনিষ্ঠ ও ধীরগতির অভিজ্ঞতার জন্য উপযুক্ত।

সুবিধা:

- ক্লান্ত অবস্থায় আরামদায়ক
- ঘুমের আগে বা পরে হালকা অভিজ্ঞতা
- ঘনিষ্ঠতা বাড়ায়

অসুবিধা:

- অ্যাপ্কেল ঠিক না হলে স্টিমুলেশন কম হতে পারে
- মুখ ও গলার অবস্থান অস্বস্তিকর হতে পারে

১৩. সোফা লে ব্লো (Sofa Lay Blow)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে পুরুষ সোফায় শুয়ে থাকে এবং নারী তার উপর মুখ দিয়ে ওরাল দেয়।

১. পুরুষ সোফায় বা কৌচে আধশোয়া অবস্থায় থাকবে।
২. নারী তার উপরে উঠে এসে মাথা নিচু করে ওরাল শুরু করবে।
৩. চাইলে পুরুষ নারীর মাথায় হাত দিয়ে রিদম গাইড করতে পারে।



সুবিধা:

- পুরুষের জন্য চরম আরামদায়ক
- চোখে চোখে যোগাযোগ রাখা সম্ভব
- গভীর ও ধীরগতির ওরাল

অসুবিধা:

- নারীর ঘাড়ে ব্যথা হতে পারে
- সোফা নরম হলে ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে

১৪. স্ট্রেচিং প্লেজার (Stretching Pleasure)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী বা পুরুষ শুয়ে থেকে পা ফাঁক করে দেয়—যাতে পুরো শরীর প্রসারিত থাকে এবং ওরাল অ্যাক্সেস খোলা থাকে।

১. ওরাল গ্রহণকারী পিঠে শুয়ে থাকবে, পা সোজা বা ফাঁক করে থাকবে।
২. ওরাল প্রদানকারী নিচ থেকে মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শুরু করবে।
৩. পুরো শরীরের স্নায়ু কাজ করে, তাই অনুভব গভীর হয়।



সুবিধা:

- নার্স এন্ডিংগুলো স্টিমুলেট হয়
- অ্যাপ্সেল নিয়ন্ত্রণ করা যায় সহজে
- ধীর ও মোলায়েম অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- প্রসারিত শরীর ধরে রাখা কষ্টকর হতে পারে
- মুখের অ্যাপ্সেল ঠিক না হলে চাপ পড়তে পারে

১৫. স্ট্যান্ডিং রিসিভ (Standing Receiver)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে নারী দাঁড়িয়ে থাকে এবং পুরুষ নিচু হয়ে ওরাল দেয়।

১. নারী দেয়ালে হেলান দিয়ে বা সোজা দাঁড়িয়ে থাকে।

২. পুরুষ হাঁটু গেড়ে বা নিচু হয়ে তার ক্লিটোরাল অঞ্চলে মুখ দেয়।

৩. নারীর হাত দেয়ালে বা মাথায় রেখে ব্যালান্স রক্ষা করে।



সুবিধা:

- নারী ক্লিটোরাল ওরাল সহজে উপভোগ করতে পারে
- উত্তেজনার মুহূর্তে দ্রুত ওরাল দেয়া যায়
- চোখে চোখে যোগাযোগ সম্ভব

অসুবিধা:

- দাঁড়িয়ে ভারসাম্য বজায় রাখা কষ্টকর
- পায়ের ওপর চাপ আসতে পারে দীর্ঘ সময় ধরে

১৬. চেয়ারে বাউন্স ব্লো (Bouncy Blow on Chair)

কীভাবে করতে হবে:

এই পর্জিশনে পুরুষ চেয়ারে বসে থাকে, আর নারী হাঁটু গেঁড়ে তার সামনে ওরাল দেয়—ওরাল চলাকালে নারী মাথা দুলিয়ে বাউন্স করে।

১. পুরুষ শক্ত চেয়ারে আরাম করে বসে থাকবে।
২. নারী নিচে বসে বা হাঁটু গেঁড়ে ওরাল সেক্স শুরু করবে।
৩. ধীরে মাথা উঠানো-নামানো (বাউন্স) করে গতি বাড়ায়, ডিপ থ্রোটের জন্য উপযুক্ত।



সুবিধা:

- পুরুষের জন্য উত্তেজনাময় দৃশ্য
- গতি ও গভীরতা নিয়ন্ত্রণযোগ্য
- স্ট্যান্ডার্ড ফোরপ্লে পজিশনের চেয়ে বেশি কার্যকর

অসুবিধা:

- ঘাড় বা জব লাইনের ওপর চাপ আসতে পারে
- নারীর হাঁটুতে ব্যথা হতে পারে

১৭. হেড হ্যাং (Head Hang)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে ওরাল প্রদানকারী তার মাথা নিচু করে ঝুলিয়ে রাখে, এবং উপরের দিক থেকে ওরাল নেয়।

১. ওরাল রিসিডার বিছানার কিনারায় বসে থাকবে।
২. ওরাল প্রদানকারী নিচে মাথা ঝুলিয়ে দিয়ে মুখ ওপরে রেখে ওরাল দেবে।
৩. গলার গভীরতায় প্রবেশ হয় সহজে



সুবিধা:

- ডিপ থ্রোটের জন্য আদর্শ অ্যাপ্বেল
- উল্টা ভিউ ও উত্তেজনাময় অভিজ্ঞতা
- শক্তিশালী নেক-প্লেজার

অসুবিধা:

- রক্ত মাথায় জমে মাথা ঘুরতে পারে
- ঘাড় চাপ পড়ে, সাবধানতা জরুরি

১৮. হাই ফোকাস (High Focus)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে ওরাল প্রদানকারী শুধু ক্লিটোরিস/পেনিসের হাই-সেন্সিটিভ অংশে ফোকাস করে ধীরে ধীরে প্লেজার দেয়।

১. রিসিভার শুয়ে বা বসে থাকবে।
২. প্রদানকারী শুধু মাথা, টিপ বা ক্লিটোরাল হুডে জিহ্বা ঘুরাবে।
৩. গভীর প্রবেশ না করে শুধু স্পর্শ ও কন্ট্রোল টিজিং চলবে।



সুবিধা:

- সংবেদনশীলতা বাড়ায়
- দীর্ঘস্থায়ী ফোরপ্লেবের জন্য উপযুক্ত
- হালকা ছোঁয়ার মাধ্যমে উত্তেজনা সৃষ্টি

অসুবিধা:

- খুব ধীরগতির হওয়ায় সবার কাছে উত্তেজক নাও লাগতে পারে
- রিসিডার ধৈর্য হারালে কার্যকারিতা কমে

১৯. বেডসাইড সার্ভ (Bedside Serve)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে রিসিডার বিছানায় থাকে এবং ওরাল প্রদানকারী পাশে বসে বা হাঁটু গেঁড়ে ওরাল সেক্স দেয়।

১. রিসিডার পিঠে শুয়ে থাকবে, পা ফাঁক করে।
২. ওরাল প্রদানকারী বিছানার পাশে থাকবে এবং নিচু হয়ে মুখ ব্যবহার করবে।
৩. চাইলে হাত ও জিহ্বা একসাথে ব্যবহার করা যায়।



সুবিধা:

- সহজ এবং আরামদায়ক
- উভয়ের জন্য কম পরিশ্রম
- চোখে চোখে রোমান্টিক অভিজ্ঞতা

অসুবিধা:

- গভীরতা কম হতে পারে
- অ্যাপ্সেল না মিললে ক্লিটোরাল/টিপ স্টিমুলেশন দুর্বল হয়

২০. স্যান্ডউইচ টিজ (Sandwich Tease)

কীভাবে করতে হবে:

এই পজিশনে ওরাল প্রদানকারী তার মুখ ও হাত একসাথে ব্যবহার করে রিসিভারের যৌনাঙ্গকে দুই পাশে থেকে চেপে ধরে ওরাল দেয়—যেমন স্যান্ডউইচ বানানো হচ্ছে।

১. রিসিভার শুয়ে থাকবে, পা ফাঁক করে।
২. ওরাল প্রদানকারী মুখের পাশাপাশি হাত দিয়ে দুই পাশে ধরে রাখবে।
৩. জিহ্বা আর আঙ্গুল একত্রে টিজিং এবং রিদমিক মুভমেন্টে মিলিত হবে।



সুবিধা:

- একসাথে হাত ও মুখ ব্যবহারে উত্তেজনা দ্বিগুণ
- নারীর ক্লিটোরিস বা পুরুষের পেনিস পুরোপুরি আবৃত হয়ে যায়
- এক্সপেরিমেন্টাল ওরালের জন্য পারফেক্ট

অসুবিধা:

- হঠাৎ বেশি চাপ দিলে অস্বস্তিকর হতে পারে
- বেশি সময় ধরে করলে মুখে ক্লান্তি আসতে পারে

বোনাসঃ কিভাবে আপনার পার্টনারের অর্গাজম নিশ্চিত করবেন এবং পূর্ণ তৃপ্তি দিবেন

পার্ট ১: ছেলেদের ক্ষেত্রে (How to Make a Man Orgasm & Feel Fulfilled)

১. মানসিক প্রস্তুতি দিন

- পুরুষদের জন্য যৌন উত্তেজনা কেবল শারীরিক নয়, মানসিক প্রস্তুতিও দরকার।
- তার স্ট্রেস, চিন্তা বা কাজের টেনশন থাকলে সে সহজে অর্গাজম পায় না।

২. আগাম স্পর্শ ও টিজিং করুন (Foreplay)

- তার ঘাড়, বুক, থাই, কানের পেছনে হালকা চুমু ও স্পর্শ করুন।
- ওরাল সেক্স ও হ্যান্ড স্টিমুলেশন অর্গাজমে অনেক সাহায্য করে।

৩. গতি ও চাপের নিয়ন্ত্রণে থাকুন

- শুধু গভীর প্রবেশ না, রিদম ও প্রেসার ঠিক রেখে গতি বাড়িয়ে বা কমিয়ে তার উত্তেজনার স্তর বুকুন।
- ধীরে শুরু করে ধাপে ধাপে গতি বাড়ান।

৪. চোখে চোখে যোগাযোগ

- চরম মুহূর্তে চোখে চোখ রেখে যৌন অভিজ্ঞতা তাকে আরও ঘনিষ্ঠ ও আবেগময় করে তুলবে।

৫. তার প্রতিক্রিয়া শুনুন

- যদি সে শ্বাস নিতে ব্যস্ত হয়, শব্দ করে বা শরীর টান টান করে – বুঝে নিন সে অর্গাজমের কাছাকাছি।
- তাড়াহুড়া না করে তাকে নিয়ন্ত্রণের সুযোগ দিন।

পার্ট ২: মেয়েদের ক্ষেত্রে (How to Make a Woman Orgasm & Feel Fulfilled)

১. তার সম্মতি ও কমফোর্ট আগে

- অর্গাজমের জন্য মেয়েদের নিরাপদ ও আরামদায়ক মনে হওয়াটা জরুরি।
- তার ইচ্ছা বা না-পছন্দকে সম্মান করুন।

২. Foreplay দীর্ঘ করুন

- মেয়েদের জন্য ফোরপ্লে অর্গাজমের সবচেয়ে বড় চাবিকাঠি।
- তার ক্লিটোরিস, ঘাড়, বুক, থাই—এমনকি শব্দ ও প্রশংসাও উত্তেজনা বাড়ায়।

৩. ক্লিটোরাল স্টিমুলেশন উপেক্ষা করবেন না

- অধিকাংশ নারী ক্লিটোরাল স্টিমুলেশনে অর্গাজমে পৌঁছায়।
- জিহ্বা, আঙুল বা সফট টয় ব্যবহার করুন।

৪. একটানা গভীরতা নয় – ছন্দ ও স্পর্শে বৈচিত্র্য আনুন

- একই রিদমে একঘেয়েমি আসতে পারে। মাঝে মাঝে থেমে যাওয়া, চুমু, কোমরে টান, তার শরীরে হাত বুলিয়ে দেওয়া অর্গাজমে সহায়ক।

৫. প্রশ্ন করুন, বুঝুন

- “এভাবে ভালো লাগছে?”, “আর ধীরে করবো?” – এমন প্রশ্ন মেয়েদের উৎসাহিত করে অনুভব প্রকাশে।

৬. অর্গাজম-ফোকাসড না হয়ে প্লেজার-ফোকাসড হোন

- মেয়েরা অর্গাজম না পেলেও তৃপ্ত হতে পারে, যদি আপনি আবেগ, ভালোবাসা, স্পর্শে তার অনুভূতিকে মূল্য দেন।

অতিরিক্ত টিপস:

- **Aftercare:** সেক্সের পর তাকে জড়িয়ে ধরা, পানি দেওয়া বা একটু কথা বলা সম্পর্কের ঘনিষ্ঠতা বাড়ায়।
- **Lubrication ব্যবহার** করুন, যদি প্রয়োজন হয় – এটি বিশেষভাবে মেয়েদের ক্ষেত্রে আরাম বাড়ায়।
- **Communication is the key** – একে অপরকে কী ভালো লাগে, সেটা জানলেই অর্গাজম সহজ।

secretbooks.store