



‘কামরস’
ই-বুক

www.secretbooks.store

সাবধানতাঃ এই ই-বুক টির সকল তথ্য ও ছবি শুধু মাত্র ১৮+ 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।