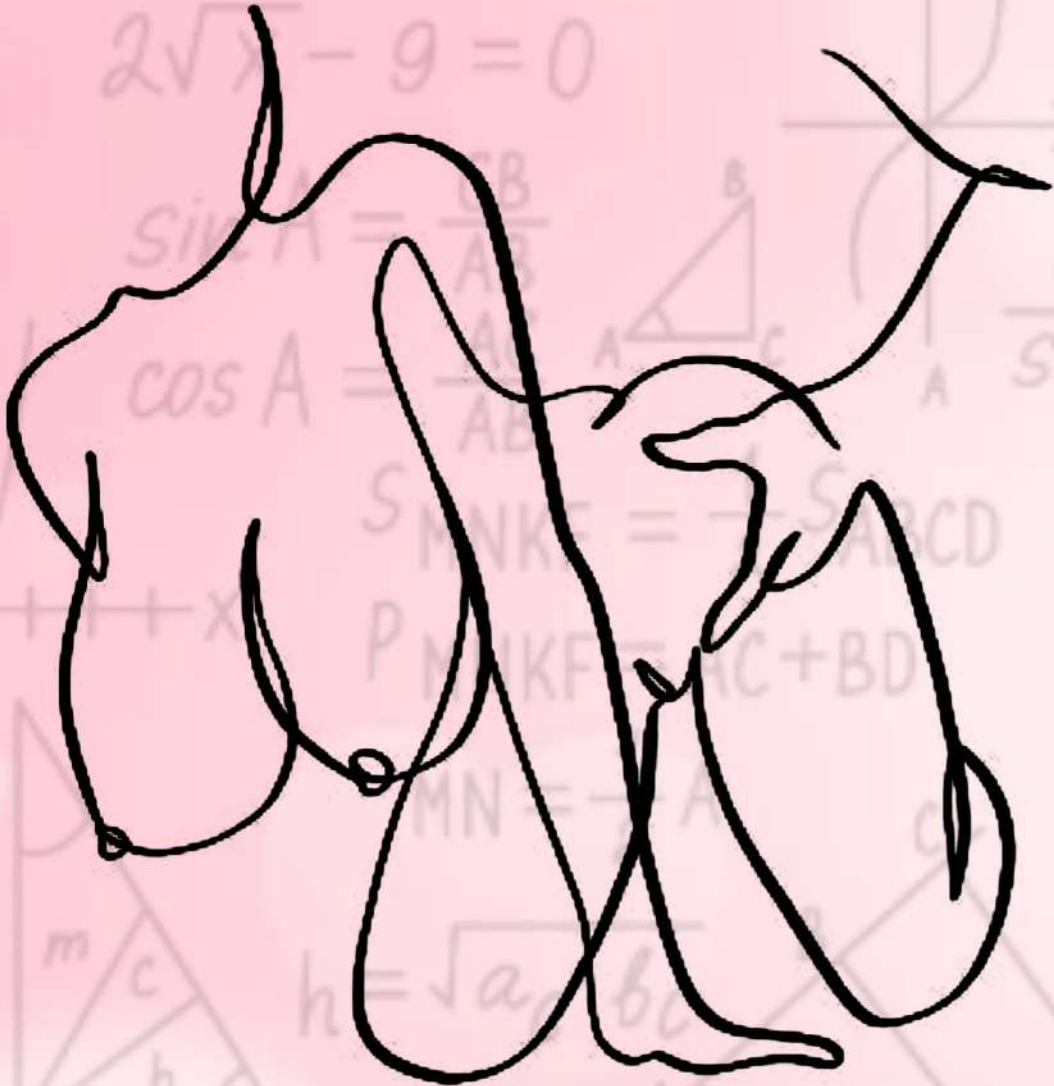


# দাম্পত্য সুখের গোপন সূত্র $\int e^x = f(u^n)$

স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক, শারীরিক সুস্থতা ও পারস্পরিক বোঝাপড়ার পূর্ণাঙ্গ গাইড

হাকিম আব্দুল মালেক

বিএমএস-ঢাকা, রেজি নং-১৮৯৯  
ড্রেড লাইসেন্স নং-০৮১৬৭৮৪



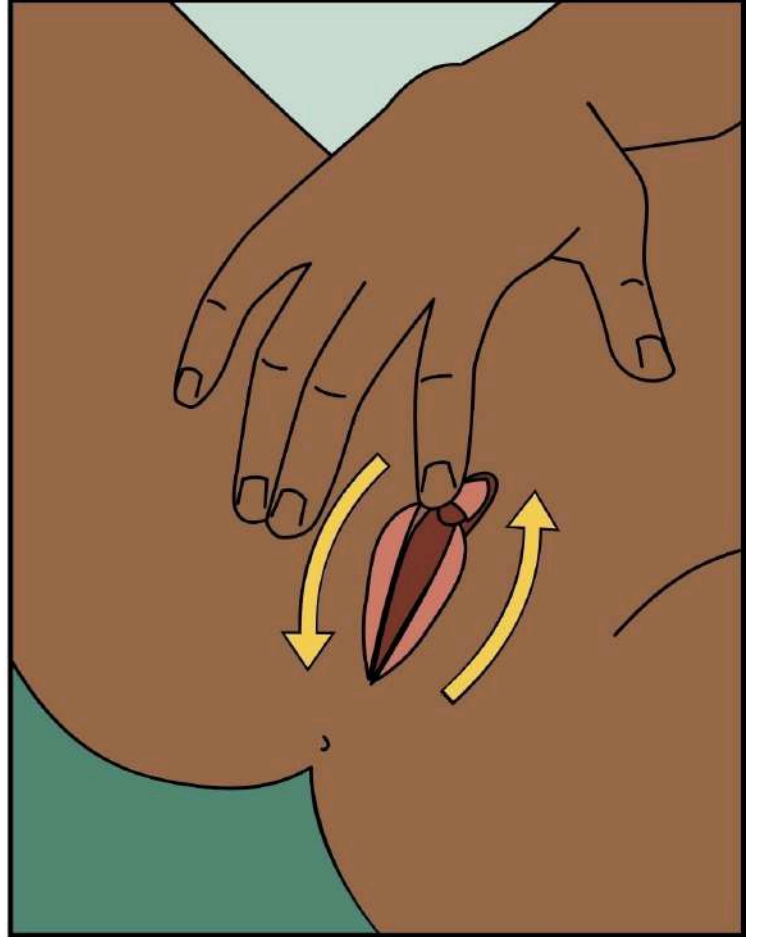
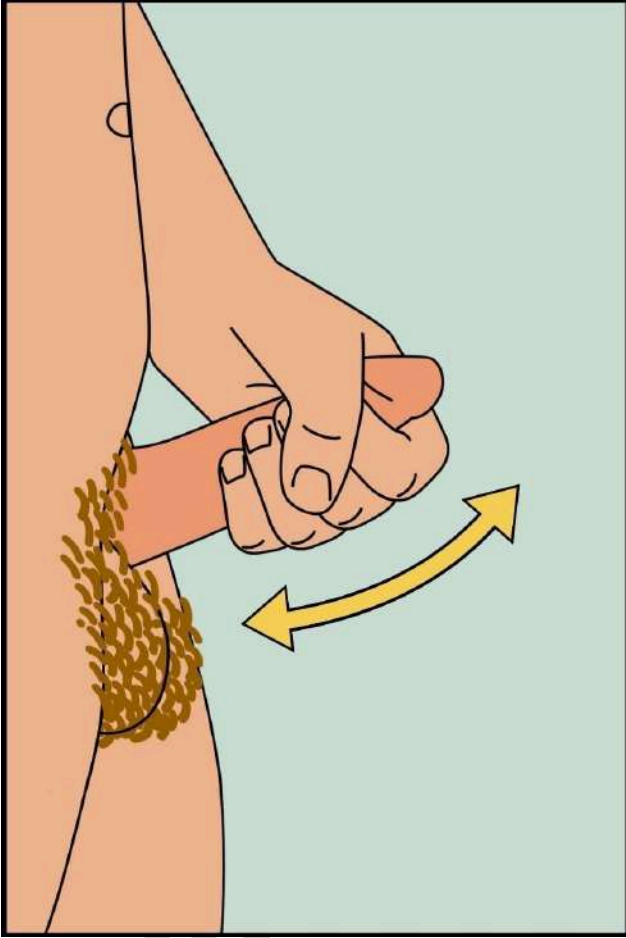
## সূচিপত্র

সিরিয়াল নং ও মূল বিষয়	বিষয়	পৃষ্ঠা নং
১। হস্তমৈথুন	১.১। হস্তমৈথুন কি ও কিভাবে করা হয়?	৩-৪
	১.২। হস্তমৈথুনের ভাল দিক ও খারাপ দিক কি কি?	৫-৬
	১.৩। হস্তমৈথুন কি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া?	৭
	১.৪। কখন হস্তমৈথুনকে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন বলা হয় ও এর ক্ষতিকর দিক কি কি?	৮
	১.৫। সপ্তাহে কতবার হস্তমৈথুন করা স্বাভাবিক?	৯
	১.৬। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে হারানো স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের উপায় কি?	১০
	১.৭। হস্তমৈথুনের ক্ষতি দূর করতে কিছু খাবারের পরামর্শ।	১১-১২
২। স্বপ্নদোষ	২.১। স্বপ্নদোষ কি এবং স্বপ্নদোষ কেন হয়?	১৩
	২.২। স্বপ্নদোষের ক্ষতি ও এই সমস্যা থেকে পরিত্রানের উপায় কি?	১৪
৩। লিঙ্গ	৩.১। লিঙ্গের সাধারণ গঠন ও সাইজ বা আকার কেমন?	১৫
	৩.২। লিঙ্গের সাধারণ সমস্যা ও তার সমাধান।	১৬-১৭
	৩.৩। কোন ধরনের লিঙ্গে নারীরা বেশি সুখ অনুভব করে?	১৮
	৩.৪। ইরেকটাইল ডিজফাংশন ও তার সমাধান কি?	১৯
৪। ভার্জিনিটি	৪.১। ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায় কি?	২০
	৪.২। যোনি দেখে ভার্জিন চিনব কীভাবে?	২১
	৪.৩। স্তন দেখে কুমারী মেয়ে চেনার সহজ উপায় কি?	২২
	৪.৪। মেইনপ্লে বা অর্গাজম কী?	২৩
৫। অর্গাজম	৫.১। নারীর গঠন ভেদে অর্গাজম করানোর বিভিন্ন টেকনিক।	২৪-২৫
	৫.২। যেভাবে স্ত্রীর অর্গাজম ঘটাবেন?	২৬

	৫.৩। দ্রুত বীর্যপাত কী এবং দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার কারণ কী?	২৭-২৮
	৫.৪। দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায় কী?	২৯
	৫.৫। অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম করানোর উপায় কি?	৩০
৬। বিধিনিষেধসমূহ	৬.১। ওরাল সেক্সে ইসলামের বিধিনিষেধ।	৩১
	৬.২। ঋতুশ্রাব বা মাসিকের সময় মিলন করা যাবে কি? করলে ক্ষতি কি?	৩২
৭। সহবাস	৭.১। সহবাসের কি কোনো স্বাস্থ্য উপকারিতা আছে? থাকলেও সেগুলো কি কি?	৩৩-৩৪
	৭.২। গর্ভাবস্থায় সহবাস করা যাবে কি? করা গেলে কোন উপায়ে করতে হবে?	৩৫
	৭.৩। নারীর যৌনতা বা যৌন চাহিদা।	৩৬
৮। দৈনন্দিন অভ্যাস	৮.১। আচরণের উপর কি যৌনতা নির্ভর করে?	৩৭-৩৮
	৮.২। সম্পর্কের উপর কি কোনোভাবে যৌনতা নির্ভরশীল?	৩৯-৪০
৯। জন্ম নিয়ন্ত্রণ	৯.১। কনডম ব্যবহার করা কি জায়েজ? ইসলাম এ সম্পর্কে কি বলে?	৪১-৪২
	৯.২। জন্ম নিরোধক পিল সেবন করা যাবে কী?	৪৩
১০। বন্ধ্যাত্ব	১০.১। বন্ধ্যাত্ব কি? কোন কোন কারণে বন্ধ্যাত্বের সৃষ্টি হয়?	৪৪-৪৫
১১। নববিবাহিত	১১.১। নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌগ সমস্যা।	৪৬-৪৭
	১১.২। প্রথম যৌগ মিলনে কি কি জানা থাকা প্রয়োজন?	৪৮-৪৯
১২। পর্জিশন	১২.১। ছবিসহ ১০০+ পর্জিশন।	৫০-১৫৬
১৩। উপসংহার	১৩.১। শরীর সচেতনতা ও সুস্থ দাম্পত্যের এক নতুন দিগন্ত।	১৫৭

## হস্তমৈথুন কি ও কিভাবে করা হয়?

হস্তমৈথুন হলো নিজের হাত বা অন্য কোনো উদ্দীপক বস্তুর সাহায্যে নিজস্ব জননেদ্রিয়কে উদ্দীপিত করার মাধ্যমে যৌন তৃপ্তি বা চরম পুলক লাভ করার একটি প্রক্রিয়া। এটি কোনো রোগ নয়, বরং এটি মানব যৌন আচরণের একটি অত্যন্ত সাধারণ এবং প্রাকৃতিক অংশ। নারী ও পুরুষ নির্বিশেষে যেকোনো বয়সের মানুষ নিজের শরীরকে বুঝতে এবং যৌন উত্তেজনা প্রদর্শিত করতে এই পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞানের মতে, এটি মানসিক চাপ কমাতে, ভালো ঘুমে সহায়তা করতে এবং ব্যক্তিগত যৌন পছন্দ বা অপছন্দ বুঝতে সাহায্য করে।



হস্তমৈথুনের কোনো নির্দিষ্ট বা ধরাবাঁধা নিয়ম নেই, কারণ প্রতিটি মানুষের শরীরের সংবেদনশীলতা ভিন্ন হয়ে থাকে। সাধারণত এই প্রক্রিয়াটি কয়েকটি ধাপে সম্পন্ন হয়।

- অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানুষ একটি ব্যক্তিগত ও নিরিবিলি পরিবেশ বেছে নেয় যেখানে তারা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। যৌন কল্পনা বা উদ্দীপক কোনো চিন্তা এই প্রক্রিয়ার প্রাথমিক ধাপ হিসেবে কাজ করে।

[Take Permanent Solution](#)

- পুরুষদের ক্ষেত্রে লিঙ্গের অগ্রভাগ বা দণ্ড সঞ্চালনের মাধ্যমে এবং নারীদের ক্ষেত্রে ভগাঙ্কুর বা জননেদ্রিয়ার সংবেদনশীল অংশে ঘর্ষণ বা মৃদু চাপের মাধ্যমে উদ্দীপনা সৃষ্টি করা হয়। এই পর্যায়ে অনেকেই লুব্রিকেন্ট বা পিচ্ছিলকারক পদার্থ ব্যবহার করেন যাতে ত্বকের ঘর্ষণজনিত অস্বস্তি এড়ানো যায়।
- শারীরিক উদ্দীপনা যখন তুঙ্গে পৌঁছায়, তখন শরীর এক ধরনের তীব্র সুখানুভূতি বা ‘অরগাজম’ অনুভব করে। পুরুষদের ক্ষেত্রে এটি সাধারণত বীর্যপাতের মাধ্যমে ঘটে এবং নারীদের ক্ষেত্রে যোনিপথের পেশির সংকোচনের মাধ্যমে অনুভূত হয়।
- চরম পুলক লাভের পর শরীর দ্রুত শিথিল হয়ে পড়ে এবং এন্ডোরফিন ও ডোপামিনের মতো হরমোন নিঃসরণের ফলে এক ধরনের প্রশান্তি অনুভূত হয়।

পেশাদার দৃষ্টিকোণ থেকে, হস্তমৈথুন ততক্ষণ পর্যন্ত নিরাপদ যতক্ষণ না এটি কারো দৈনন্দিন সামাজিক জীবন, কর্মক্ষেত্র বা মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। তবে এই প্রক্রিয়ায় পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং শরীরের সংবেদনশীল অংশে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ না করা অত্যন্ত জরুরি।

## হস্তমৈথুনের ভাল দিক ও খারাপ দিক কি কি?

হস্তমৈথুন বা স্বমেহন হলো একটি স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক শারীরিক প্রক্রিয়া, যেখানে ব্যক্তি নিজস্ব জননেদ্রিয় উদ্দীপিত করার মাধ্যমে যৌন তৃপ্তি লাভ করেন। এটি মানব যৌন আচরণের একটি সহজাত অংশ, যা নারী ও পুরুষ নির্বিশেষে যেকোনো বয়সের মানুষের মধ্যে দেখা যেতে পারে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞানের মতে, এটি কোনো রোগ নয়, বরং শরীরের নিজস্ব উত্তেজনা প্রশমন এবং নিজের শরীরকে চেনার একটি মাধ্যম। তবে এর ইতিবাচক ও নেতিবাচক উভয় দিকই রয়েছে, যা ভারসাম্যপূর্ণ জীবনের জন্য জানা প্রয়োজন।



পরিমিত হস্তমৈথুন শরীর ও মনের ওপর বেশ কিছু ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

- এটি শরীরে এন্ডোরফিন এবং ডোপামিনের মতো হরমোন নিঃসরণ করে, যা মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করে।
- হস্তমৈথুনের ফলে নির্গত অক্সিটোসিন ও প্রোল্যাকটিন হরমোন শরীরকে শিথিল করে, যা দ্রুত এবং গভীর ঘুমে সহায়ক।
- গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত বীর্ষপাত পুরুষদের প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে এবং নারীদের ক্ষেত্রে এটি জরায়ুর সংক্রমণের ঝুঁকি ও পিরিয়ডের ব্যথা লাঘব করতে পারে।

[Take Permanent Solution](#)

- এটি যৌন রোগের ঝুঁকি বা অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ ছাড়াই যৌন আকাঙ্ক্ষা পূরণের একটি নিরাপদ মাধ্যম।

হস্তমৈথুন নিজে ক্ষতিকর না হলেও, এর অতিভ্যাস বা ভুল দৃষ্টিভঙ্গি কিছু সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

- সামাজিক বা ধর্মীয় ভুল ধারণার কারণে অনেকে হস্তমৈথুন করার পর মানসিক হীনম্মন্যতা বা অপরাধবোধে ভোগেন, যা দীর্ঘমেয়াদী দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে।
- এটি যদি নেশায় পরিণত হয়, তবে ব্যক্তি তার পড়াশোনা, কাজ বা পারিবারিক জীবন থেকে বিচ্যুত হয়ে পড়তে পারেন। অতিরিক্ত আসক্তি বাস্তব জীবনের সামাজিক মিথস্ক্রিয়া কমিয়ে দেয়।
- খুব ঘনঘন বা উগ্রভাবে হস্তমৈথুন করলে ত্বকে ঘর্ষণজনিত ক্ষত হতে পারে এবং স্বাভাবিক যৌন মিলনের সময় স্নায়বিক সংবেদনশীলতা কিছুটা হ্রাস পেতে পারে।
- হস্তমৈথুন এবং পর্নোগ্রাফির সমন্বিত আসক্তি অনেক সময় বাস্তব জীবনের সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সাথে শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে অমূলক দুশ্চিন্তা বা ভয়ের সৃষ্টি করতে পারে।

হস্তমৈথুন শরীরের একটি স্বাভাবিক চাহিদা হলেও এর সুস্থ চর্চা জরুরি। এটি ততক্ষণ পর্যন্ত স্বাস্থ্যকর যতক্ষণ তা নিয়ন্ত্রিত থাকে এবং ব্যক্তির মানসিক ও সামাজিক জীবনে কোনো নেতিবাচক প্রভাব ফেলে না। এ বিষয়ে সঠিক বৈজ্ঞানিক তথ্য জানা থাকলে অমূলক ভয় ও কুসংস্কার থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।

## হস্তমৈথুন কি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া?

চিকিৎসা বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং আধুনিক জনস্বাস্থ্য গবেষণার সম্মিলিত প্রেক্ষাপটে হস্তমৈথুনকে একটি স্বাভাবিক, প্রাকৃতিক এবং স্বাস্থ্যকর শারীরিক প্রক্রিয়া হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। এটি মূলত মানুষের শরীরের একটি স্বয়ংক্রিয় জৈবিক সারা প্রদান, যা কৈশোর থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে অত্যন্ত সাধারণ একটি বিষয়। বিশ্বজুড়ে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা একমত যে, এটি কোনো শারীরিক ত্রুটি বা অসুস্থতা নয়, বরং শরীরের স্বাভাবিক যৌন উদ্দীপনা প্রশমনের একটি নিরাপদ এবং ব্যক্তিগত মাধ্যম। সঠিক তথ্যের অভাবে এই প্রক্রিয়াটি নিয়ে সমাজে অনেক ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত থাকলেও, বৈজ্ঞানিকভাবে এর সাথে শারীরিক সক্ষমতা হ্রাস, দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি বা প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হওয়ার মতো বিষয়গুলোর কোনো সুনির্দিষ্ট প্রমাণ বা সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি।

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার নিরিখে এর বেশ কিছু ইতিবাচক দিকও পরিলক্ষিত হয়। এটি মানবদেহে এন্ডোরফিন, ডোপামিন এবং অক্সিটোসিনের মতো হরমোন নিঃসরণে সহায়তা করে, যা প্রাকৃতিকভাবে মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও অবসাদ কমাতে কার্যকর। এছাড়া এটি শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে এবং অনেক ক্ষেত্রে শারীরিক পেশির শিথিলতা ও উন্নত ঘুমের জন্য সহায়ক ভূমিকা পালন করে। ব্যক্তিগত সচেতনতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রেও এটি গুরুত্বপূর্ণ; কারণ এর মাধ্যমে একজন ব্যক্তি তার নিজ শরীরের গঠন এবং জৈবিক চাহিদা সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করতে পারেন, যা দীর্ঘমেয়াদে তার আত্মবিশ্বাস ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক হয়।

তবে যেকোনো অভ্যাস বা শরীরবৃত্তীয় আচরণের ক্ষেত্রে ভারসাম্য রক্ষা করা অত্যন্ত জরুরি। যদিও এটি শারীরিকভাবে ক্ষতিকর নয়, তবুও এটি যদি কারো দৈনন্দিন রুটিন, পেশাগত মনোযোগ কিংবা সামাজিক ও পারিবারিক সম্পর্কের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, তবে সেটিকে আসক্তি হিসেবে বিবেচনা করা হতে পারে। পেশাদার জীবন এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের সুস্থ সমন্বয় বজায় রাখার জন্য পরিমিতবোধ ও সঠিক বৈজ্ঞানিক জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। মূলত এটি নিয়ে অযৌক্তিক অপরাধবোধ বা মনস্তাত্ত্বিক দুশ্চিন্তা পরিহার করে একটি বিজ্ঞানসন্মত দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করাই সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাত্রার পরিচায়ক।

## কখন হস্তমৈথুনকে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন বলা হয় ও এর ক্ষতিকর দিক কি কি?

চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিভাষায়, হস্তমৈথুনের কোনো নির্দিষ্ট সংখ্যা বা গণ্ডি নেই যা দ্বারা একে 'অতিরিক্ত' হিসেবে চিহ্নিত করা যায়; বরং এটি সম্পূর্ণভাবে একজন ব্যক্তির শারীরিক সক্ষমতা এবং মানসিক অবস্থার ওপর নির্ভর করে। সাধারণত, যখন এই অভ্যাসটি একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাত্রা, পেশাগত দায়িত্ব, সামাজিক যোগাযোগ এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে শুরু করে, তখনই একে 'অতিরিক্ত হস্তমৈথুন' বা বাধ্যতামূলক আচরণ হিসেবে গণ্য করা হয়। যদি এই অভ্যাসটি কারো নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় এবং ব্যক্তি এটি পরিহার করতে চেয়েও ব্যর্থ হন, তবে তা আসক্তির পর্যায়ে পড়ে। বিশেষ করে, যখন কেউ শরীরের স্বাভাবিক ক্লাস্তিকে উপেক্ষা করে কেবল মানসিক তাড়নায় বারবার এতে লিপ্ত হন, তখন তাকে অতিরিক্ত হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়।

অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ক্ষতিকর দিকগুলো শারীরিক এবং মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই প্রকাশ পেতে পারে। শারীরিকভাবে, ঘনঘন হস্তমৈথুনের ফলে জননাঙ্গে ঘর্ষণজনিত ক্ষত, জ্বালাপোড়া বা চামড়া উঠে যাওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া, দীর্ঘ সময় ধরে এবং অস্বাভাবিক চাপে এটি করার ফলে স্নায়বিক সংবেদনশীলতা সাময়িকভাবে হ্রাস পেতে পারে, যা পরবর্তী জীবনে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে মানসিক জটিলতা সৃষ্টি করতে সক্ষম। অনেক ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ক্লাস্তি এবং অবসাদজনিত কারণে দৈনন্দিন কাজে মনোযোগের ঘাটতি দেখা দেয়, যা দীর্ঘমেয়াদে কর্মস্পৃহা কমিয়ে দিতে পারে।

মানসিক দিক থেকে এর প্রভাব আরও গভীর হতে পারে। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে অনেকের মধ্যে তীব্র অপরাধবোধ বা আত্মগ্লানি তৈরি হয়, যা মূলত সামাজিক বা ধর্মীয় ভ্রান্ত ধারণা থেকে উদ্ভূত। এই মানসিক চাপ থেকে উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা সৃষ্টি হতে পারে। এছাড়া, এটি যখন আসক্তিতে রূপ নেয়, তখন ব্যক্তি বাস্তব জীবনের সামাজিক সম্পর্ক থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে এবং একাকীত্ব বোধ করতে থাকে। এটি ডোপামিন হরমোনের ভারসাম্যকে প্রভাবিত করতে পারে, যার ফলে সাধারণ আনন্দদায়ক বিষয়গুলো ব্যক্তির কাছে নিরানন্দ মনে হতে শুরু করে। তাই পেশাদার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখতে এই প্রক্রিয়ায় পরিমিতবোধ এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা অপরিহার্য।

## সপ্তাহে কতবার হস্তমৈথুন করা স্বাভাবিক?

যৌন স্বাস্থ্যের কোনো স্বীকৃত নির্দেশিকায় সপ্তাহে ঠিক কতবার হস্তমৈথুন করা উচিত, তার কোনো সুনির্দিষ্ট বা বাধ্যতামূলক সংখ্যা নির্ধারণ করা নেই। এটি সম্পূর্ণভাবে একজন ব্যক্তির শারীরিক গঠন, হরমোনের প্রভাব, বয়স এবং ব্যক্তিগত চাহিদার ওপর নির্ভর করে। চিকিৎসকদের মতে, যতক্ষণ পর্যন্ত এই প্রক্রিয়াটি আপনার শরীরের ওপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে না এবং আপনার দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজকর্মকে ব্যাহত করছে না, ততক্ষণ একে স্বাভাবিক হিসেবে গণ্য করা হয়। বৈশ্বিক বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, বেশিরভাগ সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সপ্তাহে এক থেকে তিনবার হস্তমৈথুন করেন, যা একটি সাধারণ গড় হিসেব মাত্র।

পেশাদার দৃষ্টিভঙ্গিতে, সংখ্যার চেয়েও এখানে 'গুণগত প্রভাব' বা 'ইমপ্যাক্ট' বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যদি সপ্তাহে একবার করার পর কেউ শারীরিক বা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত বোধ করেন, তবে তার জন্য সেটিই অতিরিক্ত। আবার কারো ক্ষেত্রে সপ্তাহে তিন বা চারবারও কোনো সমস্যা তৈরি করে না। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিভাষায় একে স্বাভাবিক বলার মাপকাঠি হলো হস্তমৈথুনের পর আপনার শরীরে দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি আসছে কি না, আপনি আপনার কর্মক্ষেত্রে বা পড়াশোনায় মনোযোগ দিতে পারছেন কি না এবং আপনি এটি কেবল জৈবিক প্রয়োজনে করছেন নাকি মানসিক কোনো অস্থিরতা থেকে বাধ্য হয়ে করছেন।

সংক্ষেপে বলতে গেলে, শরীর ও মনের সাথে সামঞ্জস্য রেখে নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় এই অভ্যাস বজায় রাখা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিমুক্ত। তবে যদি দেখা যায় যে এটি করার ফলে আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটছে, শারীরিক দুর্বলতা অনুভব করছেন কিংবা এটি আপনার চিন্তাধারার ওপর প্রাধান্য বিস্তার করছে, তবে সংখ্যা কমিয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ চর্চা করাই শ্রেয়। মূলত নিজের শরীরের সংকেত বোঝা এবং একটি সুশৃঙ্খল জীবনধারা বজায় রাখাই এই ক্ষেত্রে সর্বোত্তম পন্থা।

## অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে হারানো স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের উপায় কি?

অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে সৃষ্ট শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি বা অবসাদ কাটিয়ে উঠে পুনরায় পূর্ণ স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে একটি সুশৃঙ্খল জীবনধারা এবং সঠিক পুষ্টির ওপর নির্ভরশীল। চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে, শরীর অত্যন্ত শক্তিশালী একটি জৈবিক যন্ত্র যা সঠিক যত্ন পেলে খুব দ্রুত নিজেকে পুনর্গঠন করতে পারে। হারানো স্বাস্থ্য ও কর্মস্পৃহা পুনরুদ্ধারের জন্য নিম্নলিখিত পেশাদার ও বৈজ্ঞানিক পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা অত্যন্ত কার্যকর।

১. শরীরের ক্ষয়পূরণ এবং হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখতে প্রোটিন, ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ খাবারের কোনো বিকল্প নেই। বিশেষ করে জিংক, ম্যাগনেসিয়াম এবং ভিটামিন-বি সমৃদ্ধ খাবার যেমন, ডিম, দুধ, বাদাম, কলা, ডালিম এবং সবুজ শাকসবজি নিয়মিত গ্রহণ করা উচিত। জিংক শরীরের প্রজনন স্বাস্থ্য এবং হরমোন উৎপাদনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

২. ব্যায়াম কেবল পেশি গঠন করে না, এটি মস্তিষ্কের 'নিউরোকেমিক্যাল' ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করতেও সাহায্য করে। নিয়মিত অ্যারোবিক ব্যায়াম বা হালকা ওজনের ব্যায়াম শরীরে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং টেস্টোস্টেরন হরমোনের স্বাভাবিক মাত্রা বজায় রাখে। এছাড়া ব্যায়ামের ফলে শরীরে ডোপামিনের প্রাকৃতিক নিঃসরণ ঘটে, যা অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে তৈরি হওয়া আসক্তি বা মানসিক অস্থিরতা কমাতে অত্যন্ত কার্যকর।

৩. শরীরের কোষ পুনর্গঠন এবং স্নায়বিক প্রশান্তির জন্য প্রতিদিন রাতে ৭-৮ ঘণ্টার নিরবচ্ছিন্ন ঘুম অপরিহার্য। ঘুমের সময় শরীরের অধিকাংশ মেরামত প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়। অনিয়মিত ঘুমের অভ্যাস শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয় এবং ক্লান্তি বাড়িয়ে দেয়, তাই একটি নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমানোর অভ্যাস গড়ে তোলা স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের অন্যতম প্রধান শর্ত।

৪. অতিরিক্ত হস্তমৈথুন থেকে স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হলো মানসিক নিয়ন্ত্রণ। হস্তমৈথুন নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা অপরাধবোধ স্নায়বিক চাপ বাড়িয়ে দেয়, যা স্বাস্থ্যের আরও ক্ষতি করে। এর পরিবর্তে মনকে সৃজনশীল কাজে নিযুক্ত রাখা, নতুন কোনো শখ গড়ে তোলা এবং দীর্ঘক্ষণ একা না থাকার চেষ্টা করা উচিত। ডিজিটাল ডিভাইসের অতিরিক্ত ব্যবহার এবং উদ্দীপক বিষয়বস্তু এড়িয়ে চলা মস্তিষ্কে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার কোনো জাদুকরী প্রক্রিয়া নয়, বরং এটি একটি ধারাবাহিক প্রচেষ্টা। আত্মবিশ্বাস বজায় রাখা এবং একটি লক্ষ্যমুখী জীবনযাপন করাই এই পরিবর্তনের মূল চাবিকাঠি।



- ডালিম বা আনার, এটি শরীরে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, যা স্নায়বিক দুর্বলতা কাটাতে অত্যন্ত কার্যকর।
- তরমুজ, এতে থাকা 'সিট্রুলাইন' নামক অ্যামিনো অ্যাসিড রক্তনালীকে শিথিল করে এবং শারীরিক সক্ষমতা বাড়ায়।

### ৩. দুগ্ধজাত খাবার।

- দুধ ও পনির, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-ডি এর প্রধান উৎস। এটি হাড়ের ঘনত্ব বজায় রাখে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত রাখে। রাতে এক গ্লাস কুসুম গরম দুধ পান করলে গভীর ঘুম নিশ্চিত হয়, যা শরীর পুনর্গঠনে সহায়ক।

### ৪. বাদাম ও বীজ জাতীয় খাবার।

- কাঠবাদাম ও আখরোট, এতে থাকা হেলদি ফ্যাট এবং ভিটামিন-ই মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং হরমোনের ভারসাম্য ঠিক রাখে।
- চিয়া সিডস বা তিল, এগুলো ওমেগা-৩ এবং ফাইবারের ভালো উৎস, যা হজম শক্তি বাড়ায় এবং শরীরকে ভেতর থেকে মজবুত করে।

### ৫. প্রাকৃতিকভাবে শক্তি বৃদ্ধিকারী উপাদান।

- মধু, মধুকে বলা হয় 'ইনস্ট্যান্ট এনার্জি বুস্টার'। এটি শরীরে গ্লুকোজের সরবরাহ নিশ্চিত করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- কালোজিরা, একে বলা হয় সকল রোগের মহৌষধ। প্রতিদিন সকালে মধুর সাথে কালোজিরা খেলে শরীরের সামগ্রিক জীবনীশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- ডার্ক চকলেট, এতে থাকা ফ্ল্যাভোনয়েডস মেজাজ ফুরফুরে রাখে এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে।

খাবারের পাশাপাশি শরীরকে সুস্থ করতে পর্যাপ্ত পানি পান করা এবং কমপক্ষে ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমানো জরুরি। মনে রাখবেন, কেবল খাবার খেয়েই সব ক্ষতি পূরণ সম্ভব নয় যদি না আপনি একটি সুশৃঙ্খল জীবনযাপন করেন। চিনিযুক্ত পানীয় এবং অতিরিক্ত ভাজাপোড়া খাবার এড়িয়ে চলাই শ্রেয়, কারণ এগুলো শরীরকে আরও অলস ও দুর্বল করে তোলে। এই নিয়মগুলো কয়েক সপ্তাহ মেনে চললে আপনি নিজেই আপনার শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ইতিবাচক পরিবর্তন অনুভব করবেন।

## স্বপ্নদোষ কি এবং স্বপ্নদোষ কেন হয়?

স্বপ্নদোষ বা 'নৈশকালীন নির্গমন' হলো ঘুমের মধ্যে অজান্তে এবং অনিচ্ছাকৃতভাবে বীর্যপাত হওয়ার একটি স্বাভাবিক শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া, যা চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে কোনো রোগ বা শারীরিক ত্রুটি নয়। এটি মূলত বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের হরমোনজনিত পরিবর্তনের একটি প্রাকৃতিক বহিঃপ্রকাশ, যা নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই ঘটতে পারে। যখন অণুকোষে প্রতিনিয়ত শুক্রাণু তৈরি হয় এবং বীর্যথলি পূর্ণ হয়ে যায়, তখন শরীর তার স্বাভাবিক ভারসাম্যের প্রয়োজনে ঘুমের মধ্যে এই অতিরিক্ত বীর্য বের করে দেয়। বিশেষ করে যারা নিয়মিত যৌন মিলনে বা হস্তমৈথুনে লিপ্ত হন না, তাদের ক্ষেত্রে শরীর এই স্বয়ংক্রিয় প্রক্রিয়ার মাধ্যমে বীর্যথলি খালি করে থাকে।



মনস্তাত্ত্বিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রেক্ষাপটে, ঘুমের মধ্যে যৌন উদ্দীপক কোনো স্বপ্ন দেখা বা হরমোনের আধিক্য এই প্রক্রিয়াটিকে ত্বরান্বিত করতে পারে, যদিও কোনো স্বপ্ন মনে না থাকলেও এটি হওয়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। সমাজব্যবস্থায় এটি নিয়ে নানা প্রকার লজ্জা বা অপরাধবোধ কাজ করলেও, বৈজ্ঞানিকভাবে এটি শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও সক্ষমতারই একটি লক্ষণ। স্বপ্নদোষের ফলে শারীরিক দুর্বলতা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস বা প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হওয়ার মতো প্রচলিত ধারণাগুলোর কোনো ভিত্তি নেই। এটি কতবার হবে তার কোনো সুনির্দিষ্ট সীমা নেই, কারো ক্ষেত্রে এটি মাসে কয়েকবার হতে পারে, আবার কারো ক্ষেত্রে একেবারেই নাও হতে পারে, যার উভয়ই চিকিৎসাবিজ্ঞানের মানদণ্ডে স্বাভাবিক বলে গণ্য হয়।

[Take Permanent Solution](#)

## স্বপ্নদোষের ক্ষতি ও এই সমস্যা থেকে পরিত্রানের উপায় কি?

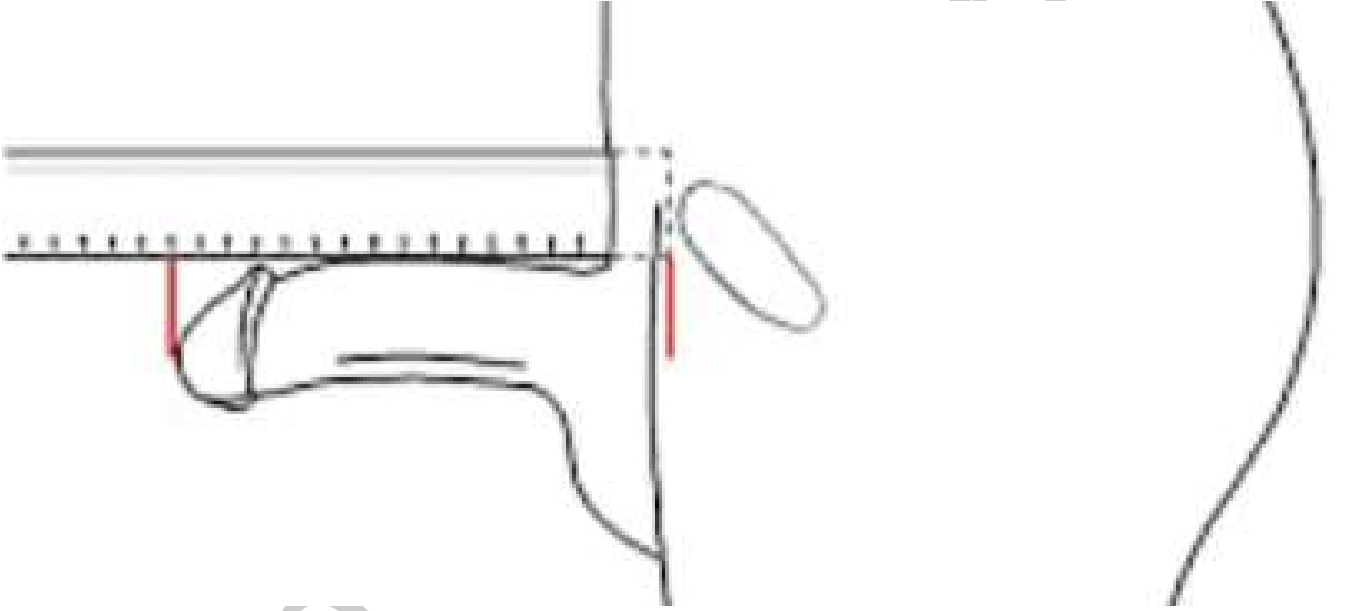
স্বপ্নদোষ কোনো শারীরিক ত্রুটি বা অসুখ নয়, বরং এটি আপনার শরীরের সুস্থতার একটি লক্ষণ। যখন একজন কিশোর বা যুবক বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায়, তখন তার শরীরে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে বীর্য উৎপাদিত হতে থাকে। বীর্যখলি যখন পূর্ণ হয়ে যায় এবং শরীর যখন স্বাভাবিকভাবে তা বের করার কোনো সুযোগ পায় না, তখন ঘুমের মধ্যে শরীর নিজ থেকেই সেই অতিরিক্ত বীর্য বের করে দেয়। এটি অনেকটা একটি পানির ট্যাংক ভরে গেলে উপচে পড়ার মতো একটি স্বাভাবিক বিষয়। এর ফলে শরীর কোনোভাবেই দুর্বল হয় না, বরং শরীরের ভেতরের বীর্যের ভারসাম্য বজায় থাকে। তাই এটি নিয়ে লজ্জা বা ভয়ের কিছু নেই, কারণ এটি কেবল আপনার শরীরের একটি নিয়মিত মেরামত প্রক্রিয়া মাত্র।

স্বপ্নদোষের তথাকথিত ‘ক্ষতি’ বলতে যা বোঝানো হয়, তা আসলে শারীরিক নয় বরং মানসিক। সমাজে প্রচলিত বিভিন্ন কুসংস্কারের কারণে অনেকে মনে করেন যে স্বপ্নদোষের ফলে হাড় ক্ষয় হয়, চোখ বসে যায় বা ভবিষ্যৎ জীবনে সমস্যা হতে পারে। বিজ্ঞানসম্মতভাবে এসব কথার কোনো ভিত্তি নেই। একমাত্র সমস্যা হতে পারে যদি আপনি এটি নিয়ে সারাক্ষণ দুশ্চিন্তা করেন, যার ফলে আপনার মানসিক চাপ বেড়ে যেতে পারে। এই অতিরিক্ত মানসিক চাপ থেকেই মূলত অনিদ্রা বা কাজে মনোযোগের অভাব ঘটে, যা অনেকে ভুল করে স্বপ্নদোষের শারীরিক ক্ষতি বলে মনে করেন। অর্থাৎ, বিষয়টিকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করলে এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই নেই।

এই প্রক্রিয়াটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে বা কমিয়ে আনতে কিছু সাধারণ নিয়ম মেনে চলা যেতে পারে। প্রথমত, ঘুমানোর আগে প্রস্রাব করার অভ্যাস করলে বীর্যখলির ওপর চাপ কম থাকে, যা স্বপ্নদোষের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। দ্বিতীয়ত, ঘুমের অন্তত এক বা দুই ঘণ্টা আগে রাতের খাবার শেষ করা এবং ঘুমানোর ঠিক আগে খুব বেশি পানি পান না করা শরীরের জন্য ভালো। এছাড়া, শোয়ার সময় খুব টাইট পোশাক বা আন্ডারওয়্যার না পরে আরামদায়ক সুতি পোশাক পরা উচিত। সবশেষে, মনকে দুশ্চিন্তামুক্ত রাখতে হবে। ঘুমানোর আগে ফোন বা ইন্টারনেটে উদ্দীপক কোনো দৃশ্য না দেখে বরং ভালো কোনো বই পড়া বা ইতিবাচক চিন্তা করা উচিত। মনে রাখবেন, এটি আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরের একটি জৈবিক প্রক্রিয়া, তাই শরীরকে তার স্বাভাবিক গতিতে চলতে দেওয়া এবং নিজের আত্মবিশ্বাস বজায় রাখাই হলো সুস্থ থাকার মূল চাবিকাঠি।

## লিঙ্গের সাধারণ গঠন ও সাইজ বা আকার কেমন?

বাংলাদেশি পুরুষদের লিঙ্গের গঠন ও আকার মূলত বংশগতি, হরমোন এবং দক্ষিণ এশীয় জলবায়ু ও ভৌগোলিক বৈশিষ্ট্যের ওপর ভিত্তি করে নির্ধারিত হয়। জৈবিক গঠন অনুযায়ী, এটি মূলত স্পঞ্জের মতো টিস্যু দিয়ে তৈরি যা যৌন উত্তেজনার সময় রক্তচাপ বৃদ্ধির মাধ্যমে প্রসারিত ও শক্ত হয়। আন্তর্জাতিক বিভিন্ন গবেষণা এবং ডাটাবেজ অনুযায়ী, দক্ষিণ এশীয় অঞ্চলের দেশ হিসেবে বাংলাদেশিদের লিঙ্গের গড় আকার উত্তেজিত অবস্থায় সাধারণত ৪.৬ ইঞ্চি থেকে ৫.৪ ইঞ্চির মধ্যে হয়ে থাকে। শিথিল বা স্বাভাবিক অবস্থায় এটি সাধারণত ২.৫ থেকে ৩.৫ ইঞ্চি পর্যন্ত হতে পারে। তবে মনে রাখা প্রয়োজন যে, এই মাপটি একটি গড় হিসাব; অর্থাৎ ব্যক্তিভেদে এটি কিছুটা কম বা বেশি হওয়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর।



গঠনগত দিক থেকে এটি অন্যান্য অঞ্চলের মানুষের মতোই, উপরে দুটি রক্তধারণকারী চেম্বার এবং নিচে মূত্রনালি বহনকারী একটি স্তর দিয়ে গঠিত। অনেক সময় পরিবেশের তাপমাত্রা বা মানসিক চাপের কারণে শিথিল অবস্থায় লিঙ্গের আকার সংকুচিত হতে পারে, যা একটি সাধারণ শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে, স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক স্থাপন এবং সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে লিঙ্গের দৈর্ঘ্য খুব বড় কোনো ফ্যাক্টর নয়; বরং উত্তেজিত অবস্থায় যদি দৈর্ঘ্য ৩ ইঞ্চির বেশি হয়, তবে তা বৈজ্ঞানিকভাবে যৌন মিলনের জন্য সম্পূর্ণ সক্ষম ও স্বাভাবিক হিসেবে গণ্য করা হয়। পর্নোগ্রাফি বা বিভিন্ন চটকদার বিজ্ঞাপনের প্রভাবে অনেকেই নিজের আকার নিয়ে হীনমন্যতায় ভোগেন, যা মূলত অমূলক। প্রকৃত অর্থে, সুস্থ জীবনযাপন, সঠিক পুষ্টি এবং মানসিক দুশ্চিন্তামুক্ত থাকাই লিঙ্গের স্বাভাবিক কার্যকারিতা ও সুস্বাস্থ্যের প্রধান চাবিকাঠি।

## ‘লিঙ্গের সাধারণ সমস্যা ও তার সমাধান।’

পুরুষের লিঙ্গের উত্থানজনিত সমস্যা বা ইরেকটাইল ডিসফাংশন মূলত এমন একটি অবস্থা, যেখানে যৌন উত্তেজনার সময় লিঙ্গ পর্যাপ্ত শক্ত হয় না কিংবা মিলনের শেষ পর্যন্ত সেই দৃঢ়তা ধরে রাখা সম্ভব হয় না। এই সমস্যাটি শারীরিক ও মানসিক উভয় কারণেই ঘটতে পারে। সাধারণত অতিরিক্ত কর্মব্যস্ততা ও মানসিক চাপ, পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটি বা ব্যর্থতার ভয়, বিষণ্ণতা, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্কুলতা এবং অতিরিক্ত ধূমপানের অভ্যাসের কারণে লিঙ্গে রক্ত সঞ্চালন বাধাগ্রস্ত হয়ে এই পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এই সমস্যা দূরীকরণে জীবনযাত্রার ইতিবাচক পরিবর্তন সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখে; যার মধ্যে দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম, সুষম খাদ্য তালিকা অনুসরণ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা অন্যতম। মানসিক কারণে এমনটি হলে সাইকোথেরাপি বা প্রফেশনাল কাউন্সেলিং চমৎকার কাজ করে এবং প্রয়োজনে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্দিষ্ট মাত্রার ওষুধ সাময়িক সহায়তার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

দ্রুত বীর্যপাত হলো আরেকটি অত্যন্ত সাধারণ সমস্যা, যেখানে যৌন মিলন শুরু করার পর সঙ্গীর কাঙ্ক্ষিত তৃপ্তি লাভের আগেই কিংবা মাত্র এক-দুই মিনিটের মধ্যে বীর্যপাত ঘটে যায়। এটি মূলত বীর্যধারণকারী পেশির ওপর নিয়ন্ত্রণ না থাকার কারণে হয়ে থাকে, যার পেছনে প্রথম দিকের অভিজ্ঞতার মানসিক অস্থিরতা, অতিরিক্ত উত্তেজনা, দীর্ঘকাল ধরে দ্রুত হস্তমৈথুনের অভ্যাসজনিত অবচেতন তাড়না কিংবা লিঙ্গের অগ্রভাগের অতি-সংবেদনশীলতা দায়ী হতে পারে। চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর স্থায়ী সমাধানের জন্য বিভিন্ন আচরণগত থেরাপি যেমনঃ ‘স্টপ-স্টার্ট’ এবং ‘স্কুইজ’ টেকনিকের পরামর্শ দেওয়া হয়, যা মিলনের সময় নিয়ন্ত্রণ বাড়াতে দারুণ কার্যকর। এছাড়া নিয়মিত ‘পেলভিক ফ্লোর’ বা ‘কেগেল এক্সারসাইজ’ করার মাধ্যমে বীর্য ধরে রাখার পেশি শক্তিশালী করা যায় এবং গুরুতর ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ বা ডি-সেনসিটাইজিং জেল ব্যবহার করা হয়।

লিঙ্গের অগ্রভাগে বা এর চারপাশের চামড়ার নিচে লালচে ভাব, চুলকানি, জ্বালাপোড়া, ফুসকুড়ি বা ফোলাভাব দেখা দেওয়াকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় ব্যালানাইটিস বা সাধারণ সংক্রমণ বলা হয়। মূলত ছত্রাক বা ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ, দীর্ঘ সময় স্থানটি অপরিষ্কার বা ভেজা রাখা এবং ডায়াবেটিস অনিয়ন্ত্রিত থাকার কারণে এই সমস্যাটি দেখা দেয়, যেখানে অনেক সময় চামড়ার নিচে সাদাটে দুর্গন্ধযুক্ত তরল বা ময়লা জমতে পারে। এর প্রধান এবং সবচেয়ে কার্যকর সমাধান হলো কঠোর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, যার জন্য প্রতিদিন গোসলের সময় লিঙ্গের অগ্রভাগের চামড়া টেনে হালকা গরম পানি দিয়ে আলতোভাবে পরিষ্কার করতে হবে এবং ধোয়ার পর স্থানটি ভালোভাবে

শুকিয়ে নিতে হবে। যদি অলরেডি সংক্রমণ তীব্র হয়ে যায়, তবে লোকলজ্জা ভুলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্দিষ্ট অ্যান্টিফাঙ্গাল ক্রিম বা অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা জরুরি।

ফিমোসিস এবং প্যারামোসিস হলো লিঙ্গের অগ্রভাগের চামড়া সংক্রান্ত দুটি জটিল সমস্যা, যার মধ্যে ফিমোসিস হলো চামড়া অতিরিক্ত শক্ত বা সংকীর্ণ থাকার কারণে তা পেছনের দিকে টেনে আনা না যাওয়া এবং প্যারামোসিস হলো চামড়া একবার পেছনে নেওয়ার পর তা আটকে যাওয়া এবং পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে না আসা। প্যারামোসিসের কারণে লিঙ্গের অগ্রভাগে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে তীব্র ব্যথা ও ফোলাভাব তৈরি হতে পারে, যা একটি মেডিকেল ইমার্জেন্সি হিসেবে গণ্য হয়। এই সমস্যাগুলো মূলত জন্মগত কারণে, খতনা না করার ফলে কিংবা বারবার ইনফেকশন হয়ে চামড়া শক্ত হয়ে যাওয়ার কারণে ঘটে থাকে। মৃদু ফিমোসিসের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শে বিশেষ স্টেরয়েড ক্রিম ব্যবহার করে চামড়া আলতোভাবে প্রসারিত করার ব্যায়াম করা হলেও, এই দুই সমস্যার সবচেয়ে স্থায়ী, নিরাপদ এবং বৈজ্ঞানিক সমাধান হলো খতনা বা সারকামিশন করা।

উত্তেজিত অবস্থায় লিঙ্গ সোজা না থেকে যেকোনো একদিকে অতিরিক্ত বেঁকে যাওয়াকে চিকিৎসাবিজ্ঞানে ‘পেইরোনিজ ডিজিজ’ বলা হয়, যার ফলে মিলনের সময় তীব্র ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে। এটি সাধারণত লিঙ্গের ভেতরের নরম ও সংবেদনশীল টিস্যুতে পূর্বে কোনো আঘাত লাগার ফলে সেখানে যদি শক্ত প্লাক বা স্কার টিস্যু তৈরি হয়, তবে লিঙ্গকে একপাশে টেনে ধরে বাঁকা করে ফেলে। যদি সামান্য বাঁকা হওয়া মিলনে কোনো সমস্যা বা ব্যথার সৃষ্টি না করে, তবে সাধারণত কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। তবে সমস্যাটি গুরুতর হলে এবং মিলনে বাধা সৃষ্টি করলে ইউরোলজিস্টরা বিভিন্ন ইনজেকশন থেরাপি, শকওয়েভ থেরাপি কিংবা শল্যচিকিৎসা বা সার্জারির মাধ্যমে ভেতরের শক্ত টিস্যু অপসারণ করে এটি পুনরায় সোজা ও সচল করে তোলেন।

সর্বোপরি এটি মনে রাখা অত্যন্ত জরুরি যে, বাজারে প্রচলিত বিভিন্ন কবিরাজি, ভেষজ তেল, মালিশ বা লিঙ্গ বড় ও শক্ত করার চটকদার বিজ্ঞাপনগুলো সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক ভিত্তিহীন এবং অত্যন্ত বিপজ্জনক। এই সমস্ত অননুমোদিত উপাদান ব্যবহারে লিঙ্গের সংবেদনশীল টিস্যুর স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে, যা চিরতরে যৌন ক্ষমতা নষ্ট করে দেওয়ার জন্য দায়ী। পুরুষাঙ্গের যেকোনো শারীরিক বা মানসিক সমস্যায় লোকলজ্জা বা সামাজিক দ্বিধা ঝেড়ে ফেলে একজন রেজিস্টার্ড ইউরোলজিস্ট বা যৌনরোগ বিশেষজ্ঞের সরাসরি পরামর্শ নেওয়াই একমাত্র নিরাপদ, পেশাদার ও বিজ্ঞানসম্মত উপায়।

## কোন ধরনের লিঙ্গে নারীরা বেশি সুখ অনুভব করে?

যৌন তৃপ্তি বা সুখের বিষয়টি সম্পূর্ণ শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক বিষয়ের ওপর নির্ভর করে, যা কোনো নির্দিষ্ট আকারের লিঙ্গের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং যৌন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের বিভিন্ন গবেষণায় নারীদের যৌন সুখের ক্ষেত্রে লিঙ্গের ভূমিকা এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিচে আলোচনা করা হলো।

১. অধিকাংশ গবেষণায় দেখা গেছে, নারীরা লিঙ্গের দৈর্ঘ্যের চেয়ে এর পরিধি বা মোটাকে বেশি প্রাধান্য দিয়ে থাকেন। কারণ, মিলনের সময় লিঙ্গের পরিধি যোনির ভেতরের সংবেদনশীল অংশগুলোতে বেশি চাপ ও ঘর্ষণ সৃষ্টি করতে পারে, যা নারীদের দ্রুত অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।

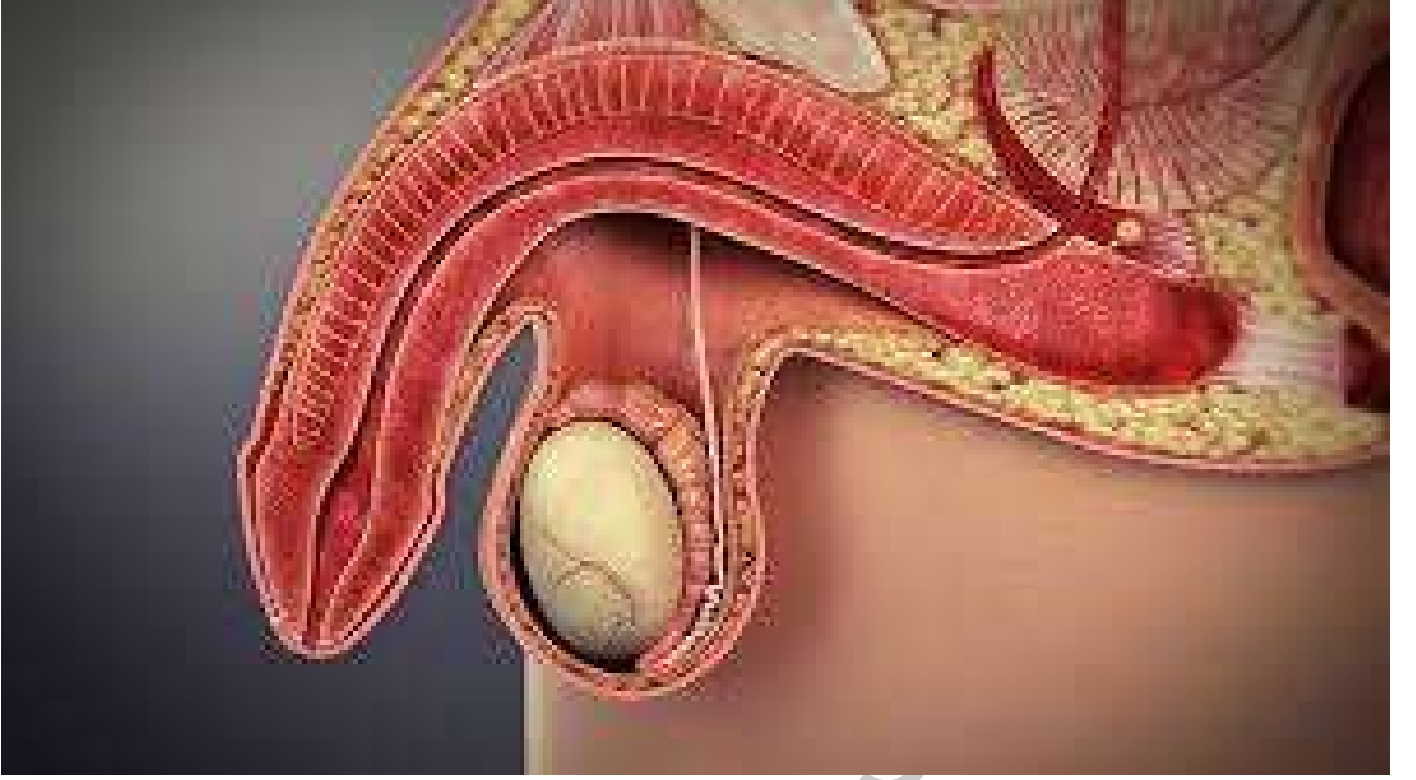
২. চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, একজন নারীর যোনিপথের গভীরতা স্বাভাবিক অবস্থায় সাধারণত ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি হয়ে থাকে এবং চরম উত্তেজনার সময় তা প্রসারিত হয়ে ৪ থেকে ৫ ইঞ্চি পর্যন্ত হতে পারে। তাই বাংলাদেশি বা দক্ষিণ এশীয় পুরুষদের স্বাভাবিক গড় আকার তথা ৪.৫ থেকে ৫.৫ ইঞ্চি যেকোনো নারীর পূর্ণ তৃপ্তির জন্য বৈজ্ঞানিকভাবে সম্পূর্ণ যথেষ্ট।

৩. লিঙ্গ কতটা লম্বা তার চেয়ে সেটি মিলনের সময় কতটা দৃঢ় বা শক্ত থাকছে, তা নারীদের তৃপ্তির জন্য সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। লিঙ্গ পর্যাপ্ত শক্ত হলে তা যোনিপথের পেশিগুলোতে সঠিক উদ্দীপনা তৈরি করতে পারে।

৪. চিকিৎসকদের মতে, নারীদের যৌন তৃপ্তির মাত্র ২০-৩০% লিঙ্গের প্রবেশ বা ইন্টারকোর্সের ওপর নির্ভর করে। বাকি ৭০-৮০% নির্ভর করে ফোরপ্লে, ওরাল স্টিমুলেশন, ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরের উদ্দীপনা এবং পার্টনারের প্রতি মানসিক আকর্ষণের ওপর। ক্লিটোরিস হলো নারীর শরীরের সবচেয়ে সংবেদনশীল অংশ, যা যোনিপথের বাইরে থাকে। তাই লিঙ্গের আকার যেমনই হোক না কেন, সঠিক ফোরপ্লে এবং ক্লিটোরিয়াল স্টিমুলেশন ছাড়া নারীদের পূর্ণ তৃপ্তি পাওয়া কঠিন।

৫. নারীরা এমন একজন সঙ্গীকে বেশি পছন্দ করেন যিনি তাদের আবেগকে বোঝেন এবং মিলনের সময় তাড়াহুড়ো না করে পর্যাপ্ত সময় দেন। দীর্ঘক্ষণ ধরে আলতো ও ছন্দময় মিলন নারীদের বেশি সুখ দেয়। নারীদের বেশি সুখ দেওয়ার জন্য কোনো 'বিশেষ' বা 'অলৌকিক' আকারের লিঙ্গের প্রয়োজন নেই। একজন পুরুষের শারীরিক সুস্থতা, লিঙ্গের স্বাভাবিক দৃঢ়তা, সঠিক যৌন কৌশল এবং সঙ্গীর প্রতি যত্নশীল মনোভাবই নারীর সর্বোচ্চ যৌন সুখ নিশ্চিত করার প্রধান চাবিকাঠি।

## ইরেকটাইল ডিসফাংশন ও তার সমাধান কি?



ইরেকটাইল ডিসফাংশন বা উত্থানজনিত সমস্যা হলো মূলত পুরুষাঙ্গের এমন একটি অবস্থা যেখানে মানসিক বা শারীরিক নানা জটিলতার কারণে যৌন মিলনের জন্য লিঙ্গ পর্যাপ্ত শক্ত হয় না কিংবা মিলনের শেষ পর্যন্ত সেই দৃঢ়তা ধরে রাখা সম্ভব হয় না। চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী এই সমস্যার প্রধান কারণগুলোকে দুটি প্রধান ভাগে বা পয়েন্টে ভাগ করে এর সমাধান খোঁজা হয়। প্রথমত, **শারীরিক কারণ ও তার সমাধান**, যেখানে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা, হৃদরোগ কিংবা অতিরিক্ত ধূমপানের কারণে লিঙ্গে রক্ত সঞ্চালন বাধাগ্রস্ত হয়; এবং এর স্থায়ী সমাধানে দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম, পুষ্টিকর সুষম খাদ্য গ্রহণ, ধূমপান বর্জন এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সিলডেনাফিল বা ট্যাডালাফিল জাতীয় নিরাপদ ওরাল ওষুধ ব্যবহার করা হয়। দ্বিতীয়ত, **মানসিক কারণ ও তার সমাধান**, যেখানে পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটি বা মিলনের সময় ব্যর্থ হওয়ার ভয়, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা কিংবা সঙ্গীর সাথে সম্পর্কের টানাপোড়েন সরাসরি লিঙ্গের উত্থানকে বাধা দেয়; এবং এর সর্বোত্তম সমাধান হলো লোকলজ্জা ও দ্বিধা ঝেড়ে ফেলে একজন অভিজ্ঞ সাইকোথেরাপিস্ট বা সেক্সোলজিস্টের কাছ থেকে প্রফেশনাল কাউন্সেলিং ও থেরাপি নেওয়া। সর্বোপরি, বাজারে প্রচলিত বিভিন্ন ক্ষতিকর ও চটকদার কবিরাজি মালিশ বা অননুমোদিত ওষুধ পরিহার করে একজন রেজিস্টার্ড ইউরোলজিস্টের সরাসরি তত্ত্বাবধানে সঠিক চিকিৎসা গ্রহণ করাই এই সমস্যা থেকে স্থায়ীভাবে মুক্তি পাওয়ার একমাত্র বিজ্ঞানসম্মত ও নিরাপদ উপায়।

[Take Permanent Solution](#)

## ভার্জিন মেয়ে চেনার উপায় কি?

চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং মানব শারীরস্থান অনুযায়ী, কোনো নারীর বাহ্যিক শারীরিক গঠন, হাঁটাচলা, কথাবার্তা বা আচরণ দেখে সে 'ভার্জিন' বা 'কুমারী' কি না, তা চেনার কোনো বৈজ্ঞানিক উপায় নেই। কুমারীত্ব বা ভার্জিনিটি কোনো রোগ বা দৃশ্যমান শারীরিক অবস্থা নয়, এটি সম্পূর্ণ একটি সামাজিক ও ব্যক্তিগত ধারণা।

মেডিকেল সায়েন্সের আলোকে এই বিষয়টি নিচে সহজভাবে ব্যাখ্যা করা হলো।

- অনেকের ধারণা, প্রথমবার যৌন মিলনের সময় হাইমেন বা সতীচ্ছদ ফেটে রক্তপাত হবে এবং এর মাধ্যমেই কুমারীত্ব প্রমাণ হয়। কিন্তু এটি সম্পূর্ণ একটি ভুল ও অবৈজ্ঞানিক ধারণা। হাইমেন হলো যোনিপথের মুখে থাকা একটি অত্যন্ত পাতলা ও নমনীয় টিস্যুর পর্দা।
- সব নারীর হাইমেনের গঠন একরকম হয় না। অনেক নারী জন্মগতভাবেই অত্যন্ত পাতলা হাইমেন নিয়ে জন্মান বা অনেকের জন্ম থেকেই এটি থাকে না। এছাড়া সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, খেলাধুলা, নাচ বা ভারী কোনো শারীরিক পরিশ্রমের কারণে দৈনন্দিন জীবনে অজান্তেই এই পাতলা পর্দাটি ছিঁড়ে বা প্রসারিত হয়ে যেতে পারে। ফলে, প্রথমবার মিলনের সময় রক্তপাত না হওয়াটা অত্যন্ত স্বাভাবিক এবং এটি কোনোভাবেই প্রমাণ করে না যে ওই নারী পূর্বে যৌন মিলন করেছেন।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, তথাকথিত 'ভার্জিনিটি টেস্ট' বা 'টু-ফিঙ্গার টেস্ট' সম্পূর্ণ অবৈজ্ঞানিক, অমানবিক এবং একটি মেয়ের গোপনীয়তার অধিকার লঙ্ঘনকারী। একজন অভিজ্ঞ গাইনোকোলজিস্টও কেবল মাত্র শারীরিক পরীক্ষা করে নিশ্চিতভাবে বলতে পারেন না যে কোনো নারী পূর্বে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত ছিলেন কি না, যদি না সেখানে সাম্প্রতিক কোনো আঘাতের চিহ্ন থাকে।

অতএব, চটকদার কোনো বিজ্ঞাপন, লোককথা বা কুসংস্কারের ওপর ভিত্তি করে কোনো নারীর চরিত্র বা কুমারীত্ব বিচার করা অবৈজ্ঞানিক ও ভুল। বৈবাহিক বা যৌথ জীবনের মূল ভিত্তি হওয়া উচিত পারস্পরিক বিশ্বাস, শ্রদ্ধা এবং মানসিক বোঝাপড়া, কোনো শারীরিক পর্দা বা রক্তপাতের দাগ নয়।

## যোনি দেখে ভার্জিন চিনব কীভাবে?

চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং মানব শারীরস্থান অনুযায়ী, শুধু যোনি বা যোনাঙ্গের বাহ্যিক রূপ দেখে কোনো নারী কুমারী বা ভার্জিন কি না, তা চেনার কোনো বৈজ্ঞানিক উপায় নেই। মানুষের মনে এই বিষয়ে অনেক ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে, যা সম্পূর্ণ অবৈজ্ঞানিক।

মেডিকেল সায়েন্সের আলোকে বিষয়টি নিচে স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা হলো।

- অনেকের ধারণা যোনিপথের মুখে হাইমেন বা সতীচ্ছদ অক্ষত থাকলেই সে ভার্জিন। কিন্তু চিকিৎসকদের মতে, হাইমেন কোনো সিল বা বন্ধ তালি নয়; এটি যোনিপথের মুখে থাকা অত্যন্ত পাতলা ও ইলাস্টিক বা স্থিতিস্থাপক একটি টিসুয়ের রিং মাত্র। সবার হাইমেনের গঠন একরকম হয় না। অনেক নারীর হাইমেন এতটাই নমনীয় বা প্রসারিত হয় যে, যৌন মিলনের পরেও তা অক্ষত থাকতে পারে।
- প্রথম বা কয়েকবার যৌন মিলনের কারণে যোনির বাহ্যিক আকারে এমন কোনো স্থায়ী পরিবর্তন ঘটে না যা দেখে আলাদা করা সম্ভব। যোনির পেশিগুলো অত্যন্ত স্থিতিস্থাপক, যা মিলনের পর পুনরায় আগের অবস্থায় ফিরে আসে।
- সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, খেলাধুলা, দৌড়াদৌড়ি, ভারী জিনিস তোলা বা ট্যাম্পন ব্যবহারের মতো স্বাভাবিক শারীরিক কর্মকাণ্ডের কারণেও যেকোনো সময় যোনিপথের এই পাতলা পর্দাটি ছিঁড়ে বা প্রসারিত হয়ে যেতে পারে। তাই প্রথম মিলনে রক্তপাত না হওয়া বা হাইমেন না থাকা মানেই যে সে ভার্জিন নয়, এই ধারণাটি সম্পূর্ণ ভুল।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান স্পষ্ট করেছে যে, কোনো ধরনের চাম্ফুষ পরীক্ষা বা ডাক্তারি পরীক্ষার মাধ্যমেও একজন নারীর কুমারীত্ব শতভাগ নিশ্চিত করা সম্ভব নয়। তাই বাহ্যিক অবয়ব বা কোনো অঙ্গের গঠন দেখে কুমারীত্ব খোঁজার চেষ্টা করা কেবল অবৈজ্ঞানিকই নয়, বরং একটি ভ্রান্ত সামাজিক কুসংস্কার। বৈবাহিক ও সুস্থ সম্পর্কের মূল ভিত্তি হওয়া উচিত পারস্পরিক বিশ্বাস, সততা এবং শ্রদ্ধা।

## স্তন দেখে কুমারী মেয়ে চেনার সহজ উপায় কি?

চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং হিউম্যান অ্যানাটমি অনুযায়ী, স্তনের আকার, আকৃতি বা গঠন দেখে কোনো নারী কুমারী কি না, তা চেনার কোনো সুযোগ বা বৈজ্ঞানিক উপায় নেই। সমাজে প্রচলিত এই সংক্রান্ত সমস্ত ধারণা সম্পূর্ণ কাল্পনিক এবং চিকিৎসাবিজ্ঞান সম্মত নয়।

মেডিকেল সায়েন্সের আলোকে সত্যটি নিচে তুলে ধরা হলো।

- একটি মেয়ের স্তনের আকার বড় বা ছোট হওয়া, স্তনবৃন্তের রঙ বা এর চারপাশের অংশের পরিবর্তন সম্পূর্ণ নির্ভর করে তার শরীরের হরমোনের মাত্রা, বংশগতি এবং শরীরের ওজনের ওপর।
- বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে স্তন বিকশিত হতে শুরু করে। এছাড়া মাসিক বা পিরিয়ডের সময়, ওজন বাড়লে বা কমলে, কিংবা নির্দিষ্ট কিছু হরমোনাল ওষুধের কারণে স্তনের আকারে স্বাভাবিকভাবেই পরিবর্তন আসে। এর সাথে যৌন মিলনের কোনো সম্পর্ক নেই।
- অনেকেই ভুলবশত মনে করেন যৌন মিলনের কারণে স্তন ঝুলে যায়। কিন্তু চিকিৎসকদের মতে, স্তন ঝুলে যাওয়া বা নরম হওয়ার মূল কারণ হলো স্তনের ভেতরের 'কুপার্স লিগামেন্ট' নামক টিস্যুর স্থিতিস্থাপকতা কমে যাওয়া। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম, ভুল আকারের ব্রা ব্যবহার, বংশগত কারণ, হরমোনের ওঠানামা এবং বয়স বৃদ্ধির কারণে এটি হতে পারে, কোনো কুমারী মেয়েরও স্তন এমন হওয়া স্বাভাবিক।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞদের মতে, কোনো নারীর শরীরের কোনো বাহ্যিক অঙ্গ দেখে তার কুমারীত্ব বিচার করা অসম্ভব ও অবৈজ্ঞানিক। কুমারীত্ব কোনো দৃশ্যমান শারীরিক পরিবর্তন নয়। তাই এ জাতীয় কুসংস্কার বা ভ্রান্ত ধারণা থেকে দূরে থেকে পারস্পরিক শ্রদ্ধা, বিশ্বাস ও মানসিক মেলবন্ধনের মাধ্যমে সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলাই শ্রেয়।

## মেইনপ্লে বা অর্গাজম কী?

যৌন স্বাস্থ্যের আলোচনায় 'মেইনপ্লে' এবং 'অর্গাজম' দুটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং একে অপরের সাথে জড়িত শব্দ। নিচে শব্দ দুটির সহজ ও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা দেওয়া হলো।

### ১. মেইনপ্লে কী?

সহজ কথায়, যৌন মিলনের মূল বা প্রধান অংশটিকে বলা হয় 'মেইনপ্লে'। সাধারণত একটি সম্পূর্ণ যৌন মিলনের তিনটি ধাপ থাকে, ফোরপ্লে বা মিলনের আগের উদ্দীপনা, মেইনপ্লে বা মূল মিলন এবং আফটারপ্লে বা মিলনের পরের আদর।

- ফোরপ্লে বা প্রাথমিক উত্তেজনার পর যখন পুরুষাঙ্গ নারীর যোনিপথে প্রবেশ করে এবং হৃন্দময় গতিতে মিলন চলতে থাকে, সেই পুরো প্রক্রিয়াটিকে মেইনপ্লে বলা হয়।
- এটি মিলনের এমন একটি পর্যায় যেখানে নারী ও পুরুষ উভয়ের শারীরিক উত্তেজনা চূড়ান্ত পর্যায়ের দিকে এগিয়ে যায়। তবে চিকিৎসকদের মতে, কেবল মেইনপ্লে ওপর নির্ভর না করে পর্যাপ্ত ফোরপ্লে করলে এই ধাপটি পার্টনারদের জন্য অনেক বেশি আনন্দদায়ক হয়।

### ২. অর্গাজম কী?

অর্গাজম বা 'চরম তৃপ্তি' হলো যৌন উত্তেজনা এবং মিলনের সর্বোচ্চ বা শেষ পর্যায়। এটি এমন একটি তীব্র আনন্দদায়ক শারীরিক ও মানসিক অনুভূতি, যা সাধারণত কয়েক সেকেন্ড স্থায়ী হয়।

- অর্গাজমের সময় পুরো শরীরের পেশিগুলোতে বিশেষ করে যৌনাঙ্গের চারপাশের পেশিতে এক ধরনের হৃন্দময় এবং অনিয়ন্ত্রিত সংকোচন-প্রসারণ ঘটে। হৃদস্পন্দন ও শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি তীব্র হয় এবং মস্তিষ্কে ডোপামিন ও অক্সিটোসিনের মতো 'ফিল-গুড' হরমোন নিঃসৃত হয়, যা শরীর ও মনকে চরম শান্তি ও শিথিলতা দেয়।
- পুরুষদের ক্ষেত্রে অর্গাজম সাধারণত বীর্যপাতের সাথে ঘটে থাকে। বীর্য বের হয়ে যাওয়ার সাথে সাথেই তারা চরম তৃপ্তি লাভ করেন এবং এরপর তাদের লিঙ্গ শিথিল হয়ে পড়ে।
- নারীদের অর্গাজমের জন্য বীর্যপাতের প্রয়োজন হয় না। তাদের যোনিপথের পেশির তীব্র সংকোচন এবং ক্লিপটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরের সঠিক উদ্দীপনার মাধ্যমে এটি ঘটে থাকে। পুরুষদের মতো নারীরা অর্গাজমের পরেই পুরোপুরি শিথিল হয়ে যান না; তারা চাইলে পরপর একাধিকবার অর্গাজম অনুভব করতে পারেন।

## ‘নারীর গঠন ভেদে অর্গাজম করানোর বিভিন্ন টেকনিক।’

নারীর শারীরিক গঠন, সংবেদনশীলতা এবং যোনিপথের অ্যানাটমি বা ভেতরের গঠন একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হয়ে থাকে। এই গঠনগত ভিন্নতার কারণে সব নারী একই পদ্ধতিতে চরম তৃপ্তি বা অর্গাজম লাভ করেন না। চিকিৎসাবিজ্ঞান ও যৌন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, নারীর ভিন্ন ভিন্ন শারীরিক গঠন ও পছন্দ অনুযায়ী অর্গাজম করানোর কিছু কার্যকর বৈজ্ঞানিক টেকনিক নিচে আলোচনা করা হলো।

১. অধিকাংশ নারীর যোনিপথের ভেতরের চেয়ে বাইরের দিকে থাকা ক্লিটোরিস বা ভগ্নাকুর অত্যন্ত সংবেদনশীল হয়। এই ধরনের গঠনে শুধু লিঙ্গ প্রবেশের মাধ্যমে অর্গাজম হওয়া কঠিন।

- মূল মিলনের আগে এবং মিলন চলাকালীন আঙুল বা ওরাল স্টিমুলেশনের মাধ্যমে ক্লিটোরিসে হালকা ও ছন্দময় চাপ দিতে হবে। মিলনের সময় ‘মিশনারি পজিশন’ ব্যবহার করে শরীরকে একটু সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিলে পুরুষের শ্রোণিদেশ সরাসরি নারীর ক্লিটোরিসে ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা দ্রুত অর্গাজম নিশ্চিত করে।

২. কিছু নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়াল অত্যন্ত সংবেদনশীল হয়। বিশেষ করে যোনিপথের ভেতরের দিকে ১-২ ইঞ্চি গভীরে উপরের দেয়ালে একটি খসখসে অংশ থাকে, যাকে জি-স্পট বলা হয়।

- এই গঠনের নারীদের অর্গাজম করাতে এমন পজিশন প্রয়োজন যা ভেতরের দেয়ালে সরাসরি উদ্দীপনা দেয়। এ ক্ষেত্রে ‘ডগ স্টাইল’ বা ‘কাউগার্ল পজিশন’ অত্যন্ত কার্যকর। নারী উপরে থাকলে তিনি নিজের সুবিধামতো কোণ ও গতি নিয়ন্ত্রণ করে সরাসরি জি-স্পটে লিঙ্গের ঘর্ষণ অনুভব করতে পারেন।

৩. যেসব নারীর যোনিপথের গভীরতা স্বাভাবিকের চেয়ে কিছুটা বেশি, তাদের ক্ষেত্রে সাধারণ পজিশনে লিঙ্গ জরায়ুমুখ বা ভেতরের সংবেদনশীল অংশগুলো পুরোপুরি স্পর্শ করতে পারে না।

- এ ক্ষেত্রে নারীর নিতম্ব বা কোমরের নিচে একটি বা দুটি বালিশ ব্যবহার করে কোণ উঁচুতে তুলে দেওয়া উচিত। একে চিকিৎসাবিজ্ঞানে কোণ পরিবর্তন বা পজিশনিং টেকনিক বলা হয়। এর ফলে লিঙ্গ গভীর পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে এবং প্রতিটি সঞ্চালনে জরায়ুমুখ ও জি-স্পটে গভীর উদ্দীপনা তৈরি হয়।

৪. কিছু নারীর শারীরিক গঠন বা যোনির পেশি প্রাকৃতিকভাবেই কিছুটা সংকীর্ণ বা টাইট থাকে। এ ক্ষেত্রে হট করে মিলন শুরু করলে অর্গাজম তো দূরের কথা, উল্টো তীব্র ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে।

- এদের ক্ষেত্রে ‘ফোরপ্লে’ হলো প্রধান চাবিকাঠি। কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট আদর, চুম্বন এবং ওরাল সেক্সের মাধ্যমে নারীর শরীর থেকে প্রাকৃতিক লুব্রিকেন্ট বা পিচ্ছিল রস নিঃসরণ নিশ্চিত করতে হবে। শরীর পুরোপুরি প্রস্তুত হলে যোনিপথ শিথিল ও প্রসারিত হয়, যা ব্যথা ছাড়াই আনন্দদায়ক অর্গাজম এনে দেয়। প্রয়োজনে কৃত্রিম ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে।

৫. কিছু নারীর শারীরিক গঠন এমন হয় যে, তারা একই সাথে বাইরে এবং ভেতরে উদ্দীপনা পেলে তীব্রতম অর্গাজম অনুভব করেন।

- এ ক্ষেত্রে ‘ক্যাট পজিশন’ অত্যন্ত কার্যকর। এটি মিশনারি পজিশনের মতোই, তবে পুরুষ কিছুটা ওপরের দিকে এগিয়ে থাকেন যেন লিঙ্গ ভেতরে থাকা অবস্থায়ও পুরুষের শরীরের নিচের অংশ দিয়ে নারীর ক্লিটোরিস অনবরত ঘর্ষিত হতে থাকে। একই সাথে ভেতরে ও বাইরে উদ্দীপনা দেওয়ার এই টেকনিকটি যেকোনো গঠনের নারীর জন্যই সবচেয়ে সফল পদ্ধতি হিসেবে প্রমাণিত।

নারীর অর্গাজম মূলত একটি মনোদৈহিক বিষয়। শারীরিক টেকনিকের পাশাপাশি মিলনের সময় মানসিক স্বস্তি, কোনো তাড়া না থাকা এবং পার্টনারের প্রতি ভালোবাসা ও মনোযোগ নারীর চরম তৃপ্তি পাওয়ার প্রক্রিয়াকে অনেক সহজ করে তোলে।

## যেভাবে স্ত্রীর অর্গাজম ঘটাবেন?



স্ত্রীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি নিশ্চিত করার বিষয়টি মূলত একটি সমন্বিত মনোদৈহিক প্রক্রিয়া, যা সঠিক কৌশল, ধৈর্য এবং পারস্পরিক বোঝাপড়ার ওপর নির্ভর করে। নারীদের যৌন উত্তেজনা পুরুষদের মতো দ্রুত বা কেবল ইন্টারকোর্সের মাধ্যমে অর্জিত হয় না; বরং এর সূচনা হয় মস্তিষ্ক থেকে, যার জন্য মিলনের পূর্বে সারাদিনের ক্লান্তি বা মানসিক চাপ দূর করে একটি ভালোবাসাপূর্ণ ও রোমান্টিক পরিবেশ তৈরি করা সবচেয়ে বেশি জরুরি। চিকিৎসাবিজ্ঞান ও যৌন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, মাত্র ১৫-২০% নারী শুধু মূল মিলনের মাধ্যমে অর্গাজম লাভ করেন, আর বাকি সিংহভাগ নারীর চরম তৃপ্তির জন্য কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিটের নিবিড় ফোরপ্লে বা প্রাথমিক আদর অপরিহার্য। এই ফোরপ্লে কেবল নারীর উত্তেজনাকেই তুঙ্গে নিয়ে যায় না, বরং তার শরীরে প্রাকৃতিক পিচ্ছিল রস নিঃসরণ নিশ্চিত করে মিলনকে ব্যথামুক্ত ও আনন্দদায়ক করে তোলে।

শারীরিক গঠনের দিক থেকে নারীদের অর্গাজম ঘটানোর সবচেয়ে কার্যকর চাবিকাঠি হলো যোনিপথের ঠিক উপরে বাইরের দিকে অবস্থিত অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরের সঠিক উদ্দীপনা। মূল মিলনে যাওয়ার আগে বা মিলন চলাকালীন আঙুলের আলতো ছোঁয়া, ওরাল সেক্স কিংবা সঠিক পজিশন ব্যবহারের মাধ্যমে ক্লিটোরিসে অনবরত মৃদু ঘর্ষণ বা চাপ বজায় রাখলে স্ত্রীর অর্গাজম হওয়া প্রায় নিশ্চিত হয়ে যায়। পজিশন বা আসনের ক্ষেত্রে ‘মিশনারি পজিশনে’ স্ত্রীর কোমরের নিচে বালিশ ব্যবহার করে শরীরকে কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিলে কিংবা ‘কাউগার্ল পজিশনে’ স্ত্রীকে গতি ও কোণ নিয়ন্ত্রণের স্বাধীনতা দিলে যোনিপথের ভেতরের সংবেদনশীল অংশগুলোতে গভীর উদ্দীপনা তৈরি হয়।

## দ্রুত বীর্যপাত কী এবং দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার কারণ কী?

দ্রুত বীর্যপাত হলো পুরুষদের একটি অত্যন্ত সাধারণ সাময়িক যৌন সমস্যা, যেখানে যৌন মিলন শুরু করার পর সঙ্গীর কাঙ্ক্ষিত তৃপ্তি লাভের আগেই কিংবা প্রবেশ করানোর মাত্র এক থেকে দুই মিনিটেরও কম সময়ের মধ্যে অনিচ্ছাকৃতভাবে বীর্যপাত ঘটে যায়। এটি মূলত বীর্যধারণকারী পেশি এবং স্নায়ুতন্ত্রের ওপর সঠিক নিয়ন্ত্রণ না থাকার কারণে ঘটে। চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, যদি এই সমস্যাটি নিয়মিত বা দীর্ঘ সময় ধরে চলতে থাকে এবং এর ফলে পার্টনারদের মধ্যে মানসিক অসন্তুষ্টি বা দুশ্চিন্তা তৈরি হয়, তবেই একে একটি সমস্যা বা রোগ হিসেবে গণ্য করা হয় এবং এর সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা প্রয়োজন হয়।



দ্রুত বীর্যপাত হওয়ার প্রধান কারণগুলোকে চিকিৎসকরা মূলত দুটি ভাগে ভাগ করে থাকেন; মানসিক কারণ এবং শারীরিক কারণ। নিচে এগুলো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হলো।

১. অধিকাংশ পুরুষের ক্ষেত্রে, বিশেষ করে তরুণ বা নতুন বিবাহিতদের ক্ষেত্রে দ্রুত বীর্যপাতের পেছনে মানসিক কারণগুলোই সবচেয়ে বেশি দায়ী থাকে।

- মিলনের সময় ‘আমি সঠিকভাবে করতে পারব কি না’ বা ‘সঙ্গীকে তৃপ্তি দিতে পারব কি না’ এই অতিরিক্ত ভয় বা দুশ্চিন্তা মস্তিষ্কে উত্তেজিত করে তোলে, যার ফলে দ্রুত বীর্যপাত ঘটে যায়।
- কর্মক্ষেত্রের ক্লান্তি, পারিবারিক অশান্তি বা তীব্র মানসিক চাপের মধ্যে মিলন করলে শরীর শিথিল হতে পারে না, যা দ্রুত বীর্যপাতের অন্যতম প্রধান কারণ।
- কৈশোরে বা অতীতে লোকচক্ষুর আড়ালে ধরা পড়ে যাওয়ার ভয়ে যারা অত্যন্ত দ্রুত বা তাড়াহুড়ো করে হস্তমৈথুন করার অভ্যাস গড়ে তোলেন, তাদের স্নায়ুতন্ত্র অবচেতনভাবেই দ্রুত বীর্যপাত ঘটাতে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে।
- নতুন বৈবাহিক জীবনে অতিরিক্ত উত্তেজনা বা অনভিজ্ঞতার কারণে প্রথম দিকে এমন হওয়া অত্যন্ত স্বাভাবিক, যা সময়ের সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়।

২. মানসিক বিষয়ের পাশাপাশি শরীরের অভ্যন্তরীণ কিছু হরমোন ও স্নায়ুর জটিলতার কারণেও এই সমস্যা হতে পারে।

- কিছু পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগের ত্বক বা স্নায়ু প্রাকৃতিকভাবেই অত্যন্ত বেশি সংবেদনশীল হয়, যার ফলে সামান্য ঘর্ষণ বা স্পর্শেই বীর্যপাত হয়ে যায়।
- রক্তে থাইরয়েড হরমোনের সমস্যা কিংবা মস্তিষ্কের কেমিক্যাল বা নিউরোট্রান্সমিটার এর মাত্রা অস্বাভাবিক হলে বীর্যপাতের নিয়ন্ত্রণ ব্যাহত হয়।
- প্রোস্টেট গ্রন্থির প্রদাহ কিংবা প্রস্রাবের নালিতে কোনো ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন বা সংক্রমণ থাকলে মিলনের সময় জ্বালাপোড়া এবং দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে।
- অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, অতিরিক্ত ধূমপান, মদ্যপান বা মাদক গ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রম না করার ফলে শরীরের নিচের অংশের পেশিগুলো দুর্বল হয়ে পড়ে, যা বীর্য ধরে রাখার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

দ্রুত বীর্যপাত কোনো স্থায়ী অক্ষমতা নয় এবং লোকলজ্জার ভয়ে কবিরাজি বা ফুটপাতের ক্ষতিকর মালিশ ব্যবহার করলে সমস্যা আরও জটিল হতে পারে। নিয়মিত কেগেল এক্সারসাইজ করা, মিলনের সময় ‘স্টপ-স্টার্ট’ টেকনিক ব্যবহার করা এবং প্রয়োজনে একজন যৌনরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শে সঠিক চিকিৎসা ও কাউন্সেলিং নেওয়ার মাধ্যমে এই সমস্যা থেকে সম্পূর্ণ মুক্তি পাওয়া সম্ভব।

## দ্রুত বীর্যপাত দূর করার উপায় কী?

দ্রুত বীর্যপাত বা প্রিম্যাচুর ইজেকুলেশন দূর করার সবচেয়ে স্থায়ী ও বিজ্ঞানসম্মত উপায় হলো সঠিক আচরণগত কৌশল, নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম এবং জীবনযাত্রার ইতিবাচক পরিবর্তন। চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, কোনো ধরনের অননুমোদিত ওষুধ বা ক্ষতিকর মালিশ ছাড়াই মিলনের সময় কিছু বিশেষ টেকনিক যেমন, ‘স্টপ-স্টার্ট’ এবং ‘স্কুইজ’ পদ্ধতি ব্যবহার করে বীর্যপাতের তীব্র অনুভূতিকে সাময়িকভাবে থামিয়ে মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করা সম্ভব। এর পাশাপাশি দ্রুত বীর্যপাত রোধের সবচেয়ে কার্যকর প্রাকৃতিক সমাধান হলো ‘পেলভিক ফ্লোর’ বা কেগেল এক্সারসাইজ; যেখানে প্রস্রাব আটকে রাখার পেশিটি প্রতিদিন নিয়মিত কয়েকবার সংকুচিত ও প্রসারিত করার মাধ্যমে বীর্য ধারণকারী পেশি শক্তিশালী করা হয়, যা ৩-৪ মাসের মধ্যে বীর্যপাতের ওপর পুরুষের পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ এনে দেয়। এছাড়া মিলনের সময় তুলনামূলক কিছুটা মোটা কনডম ব্যবহার কিংবা চিকিৎসকের পরামর্শে লিঙ্গের অগ্রভাগে লিডোকেইন জাতীয় ডি-সেনসিটাইজিং স্প্রে বা জেল ব্যবহারের মাধ্যমে লিঙ্গের অতি-সংবেদনশীলতা কমিয়ে বীর্যপাতকে বিলম্বিত করা যায়।

শারীরিক কৌশলের পাশাপাশি এই সমস্যা থেকে মুক্তির জন্য মানসিক স্বস্তি ও পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটি দূর করা অত্যন্ত জরুরি। মিলনের সময় ‘বীর্যপাত দ্রুত হয়ে যাবে কি না’ এই অতিরিক্ত ভয় বা মানসিক চাপ মস্তিষ্কে উত্তেজিত করে দ্রুত বীর্যপাত ঘটিয়ে দেয়, তাই মিলনকে কোনো প্রতিযোগিতা না ভেবে উপভোগ্য করতে মূল মিলনের আগে অন্তত ১৫-২০ মিনিট স্ত্রীকে পর্যাণ্ড ফোরপ্লে বা আদর করা উচিত। জীবনযাত্রার ক্ষেত্রে প্রতিদিন সুষম খাদ্য গ্রহণ, বিশেষ করে ডিম, দুধ, বাদাম, মধু ও সামুদ্রিক মাছের মতো পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, ধূমপান ও মদ্যপানের অভ্যাস ত্যাগ করা এবং পর্যাণ্ড ঘুমানো শরীরের স্নায়ুতন্ত্র ও হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। যদি এই সমস্ত প্রাকৃতিক ও আচরণগত পদ্ধতিতে ৩-৪ মাসের মধ্যে কোনো আশানুরূপ উন্নতি না হয়, তবে লোকলজ্জা বেড়ে ফেলে একজন যৌনরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হয়ে চিকিৎসকের সুনির্দিষ্ট পরামর্শে ড্যাপোক্সেটিন জাতীয় নিরাপদ ওষুধ গ্রহণ করা উচিত, যা এই সমস্যা থেকে স্থায়ীভাবে মুক্তি পাওয়ার একমাত্র বৈজ্ঞানিক মাধ্যম।

## অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম করানোর উপায় কি?

নারীর শারীরিক গঠন ও সংবেদনশীলতার কারণে পুরুষদের তুলনায় তাদের চরম তৃপ্তি বা অর্গাজম হতে প্রাকৃতিকভাবেই কিছুটা বেশি সময় লাগে। তবে সঠিক বৈজ্ঞানিক কৌশল, অ্যানাটমি বা শারীরিক গঠনের সঠিক ব্যবহার এবং উদ্দীপনার মাধ্যমে তুলনামূলক অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম ঘটানো সম্ভব। নিচে দ্রুত অর্গাজম করানোর প্রধান কার্যকর উপায়গুলো প্যারাগ্রাফ আকারে আলোচনা করা হলো।

অল্প সময়ে নারীর অর্গাজম ঘটানোর সবচেয়ে বড় এবং কার্যকর চাবিকাঠি হলো যোনিপথের ঠিক উপরে বাইরের দিকে অবস্থিত অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরের সরাসরি উদ্দীপনা। যেহেতু প্রায় ৮০% নারী শুধু লিঙ্গ প্রবেশের মাধ্যমে অর্গাজম পান না, তাই মূল মিলনে যাওয়ার আগে বা মিলন চলাকালীন আঙুলের আলতো ছোঁয়া, ওরাল সেক্স কিংবা সঠিক পজিশন ব্যবহারের মাধ্যমে ক্লিটোরিস অংশে অনবরত মৃদু ঘর্ষণ বা মর্দন বজায় রাখলে নারীরা খুব দ্রুত চরম উত্তেজনায় পৌঁছান। এর পাশাপাশি যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে ১-২ ইঞ্চি গভীরে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ বা 'জি-স্পট'-এ সঠিক উদ্দীপনা দিতে হবে। একই সাথে ভেতরে ও বাইরে উদ্দীপনা দেওয়ার জন্য চিকিৎসাবিজ্ঞানে 'ক্যাট পজিশন' কিংবা 'কাউগার্ল পজিশন' (নারী উপরে, পুরুষ নিচে) ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়, যেখানে স্ত্রী নিজের সুবিধামতো গতি, কোণ এবং লিঙ্গ প্রবেশের গভীরতা নিয়ন্ত্রণ করে সরাসরি জি-স্পট ও ক্লিটোরিসে গভীর ঘর্ষণ অনুভব করতে পারেন, যা অর্গাজমের সময়কে অনেক কমিয়ে আনে।

শারীরিক কৌশলের পাশাপাশি অল্প সময়ে তৃপ্তি দেওয়ার জন্য নারীর মানসিক প্রস্তুতি এবং যোনিপথের পর্যাপ্ত পিচ্ছিলতা নিশ্চিত করা অপরিহার্য। মিলনের শুরুতে তাড়াহুড়ো না করে তীব্র আকাঙ্ক্ষা তৈরি করার জন্য কয়েক মিনিট নিবিড় ফোরপ্লে বা আদর করা উচিত, যা নারীর শরীর থেকে প্রাকৃতিক লুব্রিকেন্ট বা পিচ্ছিল রস নিঃসরণ বাড়িয়ে দেয় এবং যোনির পেশিকে শিথিল করে দ্রুত অর্গাজমের পথ সুগম করে; প্রয়োজনে ভালো মানের ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্টও ব্যবহার করা যেতে পারে। মিলনের সময় একটি নির্দিষ্ট হৃদময় গতি বজায় রাখা এবং স্ত্রীর কাঙ্ক্ষিত তৃপ্তির কাছাকাছি সময়ে গতি ও চাপ কিছুটা বাড়িয়ে তা ধরে রাখা প্রয়োজন। সর্বোপরি, নিজের বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণে রেখে স্ত্রীর ভালো লাগার জায়গাগুলো ইশারায় বা কথায় জেনে নেওয়া এবং কোনো চটকদার বা ক্ষতিকর কৃত্রিম ওষুধ ছাড়া পুরুষের ধৈর্য ও সঠিক টেকনিকের সঠিক প্রয়োগই অল্প সময়ে স্ত্রীর সর্বোচ্চ যৌন সুখ নিশ্চিত করার একমাত্র বিজ্ঞানসম্মত উপায়।

## ‘ওরাল সেক্সে ইসলামের বিধিনিষেধ।’

ইসলাম ধর্মে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক শারীরিক সম্পর্ককে অত্যন্ত পবিত্র এবং গুরুত্বপূর্ণ মনে করা হলেও, ওরাল সেক্স বা মুখ দিয়ে যৌনাঙ্গ স্পর্শ ও উদ্দীপনা দেওয়ার বিষয়ে ইসলামি শরিয়তে কিছু সুনির্দিষ্ট বিধিনিষেধ ও মূলনীতি রয়েছে। কোরআন বা হাদিসে ওরাল সেক্সের ব্যাপারে স্পষ্ট ভাষায় সরাসরি কোনো নিষেধাজ্ঞা বা ‘হারাম’ ঘোষণা করা না হলেও, ইসলামি ফিকহ ও আইনবিদদের সিংহভাগের মতে এটি অত্যন্ত ‘মাকরুহ’ বা অপছন্দনীয় ও অনুচিত একটি কাজ। এর প্রধান কারণ হলো ইসলামে পবিত্রতাকে ইমানের অঙ্গ হিসেবে গণ্য করা হয়, অথচ ওরাল সেক্সের সময় মুখে বা জিহ্বায় মাজি, বীর্য কিংবা প্রস্রাবের মতো অপবিত্র উপাদান লাগার তীব্র সম্ভাবনা থাকে, যা ইসলামি শরিয়ত অনুযায়ী সম্পূর্ণ ‘নাপাক’। মুখ যেহেতু আল্লাহর জিকির, ইবাদত এবং কোরআন তিলওয়াতের মাধ্যমে, তাই সুস্থ রুচিবোধ ও মানুষের সহজাত পবিত্র স্বভাব বা ফিতরাতের পরিপন্থী হওয়ার কারণে আলেম সমাজ এটিকে পরিহার করার জোর পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

তবে কিছু আধুনিক আলেম ও ফকিহদের মতে, যদি স্বামী-স্ত্রী উভয়ের পূর্ণ সম্মতি থাকে এবং কোনো ধরনের অপবিত্র তরল মুখে বা পেটে যাওয়ার সম্ভাবনা না থাকে অর্থাৎ কঠোর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা হয়, তবে চরম উত্তেজনার মুহূর্তে এটি একে অপরকে সাহায্য করার জন্য সাময়িকভাবে ‘জায়েজ’ বা বৈধ হতে পারে; যদিও এই মতের ক্ষেত্রেও বীর্য বা মাজি মুখে নেওয়া বা গিলে ফেলা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। ইসলামে ওরাল সেক্স নিয়ে কিছুটা ভিন্ন মত বা সতর্কবার্তা থাকলেও, স্বামী-স্ত্রীর মিলনের ক্ষেত্রে দুটি বিষয়কে স্পষ্টভাবে ‘হারাম’ বা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করা হয়েছে, যার একটি হলো স্ত্রীর ঋতুস্রাব বা মাসিকের সময় যেকোনো ধরনের শারীরিক মিলন এবং অপরটি হলো স্ত্রীর পায়ুপথ বা মলদ্বারে মিলন করা। ওরাল সেক্সের ক্ষেত্রে মুখ ও শরীরের পবিত্রতা নষ্ট হওয়ার ঝুঁকি থাকায় ইসলামি শরিয়তে এটিকে পরিহার করে পারস্পরিক আনন্দ উপভোগের জন্য স্বাভাবিক, পরিচ্ছন্ন ও মহৎ উপায়ে মিলন করার নীতিকেই উৎসাহিত করা হয়েছে।

## ঋতুস্রাব বা মাসিকের সময় মিলন করা যাবে কি? করলে ক্ষতি কি?

ঋতুস্রাব বা মাসিকের সময় শারীরিক মিলন করা চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং ধর্মীয় উভয় দৃষ্টিকোণ থেকেই সম্পূর্ণ নিষেধ। এই সময়ে মিলনে লিপ্ত হলে নারী ও পুরুষ উভয়েরই বিভিন্ন ধরনের গুরুতর স্বাস্থ্যঝুঁকি ও শারীরিক ক্ষতি হতে পারে। নিচে এর প্রধান কারণ ও ক্ষতিকর দিকগুলো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হলো।

১. মাসিকের সময় জরায়ুর মুখ বা সারভিক্স স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খোলা ও প্রসারিত থাকে, যাতে জরায়ুর ভেতরের রক্ত ও টিস্যু সহজে বাইরে বেরিয়ে আসতে পারে। এই সময়ে মিলন করলে বাইরে থেকে ব্যাকটেরিয়া খুব সহজেই জরায়ুর গভীরে প্রবেশ করতে পারে। এর ফলে নারীর জরায়ু, ডিম্বনালি এবং ডিম্বাশয়ে গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে, যাকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ বলা হয়। এটি পরবর্তীতে নারীর বন্ধ্যাত্বের কারণও হতে পারে।

২. মাসিকের সময় জরায়ুর ভেতরের দেয়াল বা এন্ডোমেট্রিয়াম ভেঙে রক্তপাত হয়, যার ফলে ভেতরের চামড়া অত্যন্ত নরম ও সংবেদনশীল থাকে। এই অবস্থায় মিলনের ফলে সৃষ্ট ঘর্ষণে জরায়ুর দেয়ালে তীব্র ব্যথা, জ্বালাপোড়া এবং অতিরিক্ত বা অস্বাভাবিক রক্তপাত শুরু হতে পারে, যা নারীর শরীরকে দুর্বল করে ফেলে।

৩. মাসিকের রক্তে প্রচুর পরিমাণে ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে। এই সময়ে কনডম ছাড়া মিলন করলে মাসিকের দূষিত রক্ত ও ব্যাকটেরিয়া পুরুষের মূত্রনালিতে প্রবেশ করতে পারে। এর ফলে পুরুষের প্রস্রাবের নালিতে সংক্রমণ, জ্বালাপোড়া, চুলকানি বা পুঁজ জমার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

৪. যদি কোনো সঙ্গীর শরীরে এইচআইভি, হেপাটাইটিস-বি কিংবা অন্য কোনো যৌনবাহিত রোগ থেকে থাকে, তবে মাসিকের সময় রক্তের মাধ্যমে সেই রোগটি অপর সঙ্গীর শরীরে খুব দ্রুত এবং অত্যন্ত মারাত্মকভাবে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি থাকে।

৫. কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, মাসিকের সময় মিলনের ফলে জরায়ুর ভেতরের রক্ত স্বাভাবিক নিয়মে নিচের দিকে না নেমে উল্টো দিকে জরায়ুর নালিতে চলে যেতে পারে। এটি এন্ডোমেট্রিওসিস নামক একটি জটিল রোগ তৈরি করতে পারে, যার কারণে পরবর্তীতে পিরিয়ডের সময় নারীদের তলপেটে অসহ্য ও তীব্র ব্যথা হয়। ইসলাম ধর্মেও মাসিকের সময় স্বামী-স্ত্রীর শারীরিক মিলনকে স্পষ্টভাবে 'হারাম' ঘোষণা করা হয়েছে। পবিত্র কোরআনে এটিকে একটি 'অশুচি' বা কষ্টদায়ক অবস্থা হিসেবে উল্লেখ করে এই সময়ে নারীদের থেকে বিরত থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

## সহবাসের কি কোনো স্বাস্থ্য উপকারিতা আছে? থাকলেও সেগুলো কি কি?

চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী নিয়মিত এবং নিরাপদ সহবাসের বা শারীরিক মিলনের অসংখ্য চমৎকার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। এটি কেবল বংশবিস্তার বা আনন্দের মাধ্যমই নয়, বরং মানব শরীরকে সুস্থ ও সতেজ রাখার একটি প্রাকৃতিক উপায়। নিচে সহবাসের প্রধান স্বাস্থ্য উপকারিতাগুলো বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।



- সহবাস এক ধরনের ভালো অ্যারোবিক ব্যায়াম। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত মিলনে লিপ্ত হলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হৃদরোগ বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়।
- নিয়মিত সহবাস শরীরে 'ইমিউনোগ্লোবুলিন এ' নামক অ্যান্টিবডি'র মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এই অ্যান্টিবডি শরীরকে সাধারণ সর্দি, কাশি, ফ্লু এবং বিভিন্ন ধরনের ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।

- মিলনের সময় পুরো শরীরের পেশি সক্রিয় থাকে, যার ফলে প্রচুর ক্যালোরি ক্ষয় হয়। চিকিৎসকদের মতে, প্রতি মিনিটের মিলনে গড়ে ৩ থেকে ৪ ক্যালোরি খরচ হয়, যা শরীরের বাড়তি মেদ কমাতে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে ভূমিকা রাখে।
- সহবাসের সময় চরম তৃপ্তি বা অর্গাজমের মুহূর্তে শরীর থেকে ‘এনডোরফিন’ নামক একটি হরমোন নিঃসৃত হয়, যা প্রাকৃতিক পেইনকিলার বা ব্যথানাশক হিসেবে কাজ করে। এটি মাথাব্যথা, বাতের ব্যথা এবং নারীদের মাসিকের তীব্র তলপেট ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- চিকিৎসাবিজ্ঞানের বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, যেসব পুরুষ মাসে অন্তত ২১ বার বা তার বেশি বীর্যপাত করেন, তাদের প্রোস্টেট ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যায়।
- সহবাসের সময় মস্তিষ্কে ‘ডোপামিন’, ‘অক্সিটসিন’ এবং ‘সেরোটোনিন’-এর মতো ফিল-গুড হরমোন প্রচুর পরিমাণে নিঃসৃত হয়। এগুলো মানসিক চাপ, হতাশা, বিষণ্ণতা এবং দৈনন্দিন কাজের ক্লাস্তি নিমেষেই দূর করে মনকে প্রফুল্ল রাখে।
- অর্গাজমের পর শরীর থেকে ‘প্রোল্যাকটিন’ নামক হরমোন বের হয়, যা শরীর ও মনকে শিথিল বা রিল্যাক্স করে দেয়। এর ফলে মিলনের পর খুব দ্রুত গভীর এবং চমৎকার ঘুম হয়, যা অনিদ্রার সমস্যা দূর করে।
- নিয়মিত ও আনন্দদায়ক যৌন জীবন মানুষের নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে।
- সহবাসের সময় নিঃসৃত অক্সিটসিন হরমোনকে ‘লাভ হরমোন’ বা ভালোবাসার হরমোন বলা হয়। এটি স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে গভীর মানসিক টান, ভালোবাসা, বিশ্বাস এবং পারস্পরিক নির্ভরতা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়, যা একটি সুখী দাম্পত্য জীবনের মূল ভিত্তি।

সহবাস মানুষের শরীরের জন্য একটি অত্যন্ত স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। তবে এই সমস্ত উপকারিতা তখনই পাওয়া সম্ভব যখন মিলনটি হবে পারস্পরিক সম্মতি, মানসিক স্বস্তি এবং সম্পূর্ণ নিরাপদ উপায়ে।

## গর্ভাবস্থায় সহবাস করা যাবে কি? করা গেলে কোন উপায়ে করতে হবে?

গর্ভাবস্থায় সহবাস করা চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী সম্পূর্ণ নিরাপদ এবং স্বাভাবিক, যদি গর্ভবতী নারী বা গর্ভের সন্তানের কোনো ধরনের জটিলতা না থাকে। গর্ভাবস্থাকে সাধারণত তিনটি ট্রাইমেস্টারে ভাগ করা হয়, যার মধ্যে প্রথম তিন মাস শরীরে হরমোনের ব্যাপক পরিবর্তন ও বমি বমি ভাবের কারণে অনেক নারীর যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যেতে পারে এবং এই সময়ে গর্ভপাতের একটি স্বাভাবিক ঝুঁকি থাকে বিধায় কিছুটা সতর্কতা অবলম্বন করা ভালো। তবে দ্বিতীয় ট্রাইমেস্টারে ৪ থেকে ৬ মাস গর্ভবতী মায়েরা সাধারণত অনেক বেশি স্বস্তি ও শক্তি অনুভব করেন, যা সহবাসের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ও উপযুক্ত সময় হিসেবে গণ্য হয়। শেষ তিন মাসে ৭ থেকে ৯ মাস জরায়ু ও পেটের আকার অনেক বড় হয়ে যাওয়ার কারণে সাবধানতা অবলম্বন করা জরুরি। স্বাভাবিক গর্ভধারণের ক্ষেত্রে জরায়ুর মুখে থাকা ঘন মিউকাস প্লাগ এবং জরায়ুর ভেতরের অ্যামনিওটিক ফ্লুইড বা পানির থলি সন্তানকে সম্পূর্ণ সুরক্ষিত রাখে, যার ফলে পুরুষের লিঙ্গ বা মিলনের স্বাভাবিক চাপ শিশুর কোনো ক্ষতি করতে পারে না। তবে যদি পূর্বে গর্ভপাতের ইতিহাস থাকে, যোনিপথে রক্তপাত হয়, প্লাসেন্টা প্রিভিয়া বা পানির থলি ফেটে যাওয়ার মতো কোনো জটিলতা থাকে, তবে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মিলন থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকা বাধ্যতামূলক।

গর্ভাবস্থায় সহবাস করার ক্ষেত্রে সঠিক পজিশন বা আসন নির্বাচন এবং চরম সতর্কতা অবলম্বন করা অপরিহার্য, যেন কোনোভাবেই স্ত্রীর পেটে সরাসরি কোনো চাপ না লাগে। এই সময়ে সাধারণ বা মিশনারি পজিশন সম্পূর্ণ পরিহার করতে হবে, কারণ পুরুষের শরীরের ওজন গর্ভবতী মায়ের পেট এবং ভেতরের প্রধান রক্তনালির ওপর ক্ষতিকর চাপ সৃষ্টি করতে পারে। এর পরিবর্তে সবচেয়ে নিরাপদ পদ্ধতি হলো 'সাইড-বাই-সাইড' বা কাত হয়ে মিলন করা, যেখানে স্বামী-স্ত্রী উভয়ে একপাশে কাত হয়ে শুয়ে পিছন থেকে মিলন করেন, ফলে পেটে কোনো চাপ লাগে না। এছাড়া 'কাউগার্ল পজিশন' বা স্ত্রী উপরে থাকা আসনটিও বেশ নিরাপদ, কারণ এই পদ্ধতিতে স্ত্রী নিজের সুবিধামতো গতি, গভীরতা এবং আরামদায়ক কোণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। মিলনের সময় তাড়াহুড়ো না করে অত্যন্ত ধীর ও আলতো গতি বজায় রাখা উচিত এবং বীর্যপাতের পর জরায়ুতে মৃদু সংকোচন বা টান লাগা স্বাভাবিক হলেও তা যদি দীর্ঘক্ষণ তীব্র ব্যথার সৃষ্টি করে, তবে মিলন তৎক্ষণাৎ বন্ধ করে দিতে হবে। সর্বোপরি, গর্ভাবস্থায় সহবাসের ক্ষেত্রে স্ত্রীর শারীরিক স্বাচ্ছন্দ্য, মানসিক সম্মতি এবং নিয়মিত চেকআপে থাকা গাইনোকোলজিস্টের সুনির্দিষ্ট পরামর্শ মেনে চলাই মা ও সন্তানের সুরক্ষার একমাত্র বিজ্ঞানসম্মত উপায়।

## ‘নারীর যৌনতা বা যৌন চাহিদা।’

নারীর যৌনতা এবং যৌন চাহিদা মূলত একটি অত্যন্ত বহুমুখী ও জটিল জৈবিক ও মনস্তাত্ত্বিক বিষয়, যা হরমোনের ওঠানামা, বয়স, মানসিক অবস্থা এবং সামাজিক পারিপার্শ্বিকতার ওপর গভীরভাবে নির্ভর করে। চিকিৎসাবিজ্ঞান ও আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞান অনুযায়ী, পুরুষদের যৌন চাহিদা যেমন প্রধানত দৃশ্যমান ও দ্রুত কাজ করে, নারীদের ক্ষেত্রে বিষয়টি তার চেয়ে অনেক বেশি মানসিক ও ধীরগতির হয়ে থাকে। নারীর যৌন চাহিদাকে মূলত হরমোনাল প্রভাব এবং মনস্তাত্ত্বিক এই দুটি প্রধান স্তরে ভাগ করে ব্যাখ্যা করা যায়। প্রথমত, হরমোনের প্রভাব ও জৈবিক চক্র, যেখানে নারীর মাসিক চক্র বা পিরিয়ডের বিভিন্ন ধাপে হরমোনের মাত্রার তারতম্যের কারণে যৌন আকাঙ্ক্ষা পরিবর্তিত হয়। সাধারণত পিরিয়ড শেষ হওয়ার পর এবং ডিম্বস্ফোটন বা ওভিউলেশনের সময় নারীদের শরীরে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ায় প্রাকৃতিকভাবেই যৌন চাহিদা সবচেয়ে তুঙ্গে থাকে; আবার পিরিয়ডের ঠিক আগে বা গর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এই চাহিদা সাময়িকভাবে কমে বা বেড়ে যেতে পারে। এছাড়া বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে, বিশেষ করে মেনোপজ বা মাসিক স্থায়ীভাবে বন্ধ হওয়ার পর হরমোনের ঘাটতির কারণে যৌনপথ শুষ্ক হয়ে যায়, যা অনেক সময় যৌন আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে দেয় এবং এর জন্য চিকিৎসকের পরামর্শে লুব্রিকেন্ট বা হরমোন থেরাপির প্রয়োজন হয়।

দ্বিতীয়ত, মানসিক সংযোগ ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা, যা নারীর যৌনতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চালিকাশক্তি হিসেবে কাজ করে। পুরুষদের যৌন উত্তেজনা মূলত বাহ্যিক বা চাক্ষুষ উদ্দীপনা দিয়ে দ্রুত শুরু হলেও, নারীদের ক্ষেত্রে মানসিক স্বস্তি, সঙ্গীর প্রতি ভালোবাসা, নিরাপত্তা এবং পারফরম্যান্সের চাপমুক্ত থাকা অপরিহার্য। কর্মক্ষেত্রের অতিরিক্ত ক্লান্তি, ঘরের কাজের চাপ, পারিবারিক অশান্তি, বিষণ্ণতা কিংবা সঙ্গীর সাথে মানসিক দূরত্বের কারণে নারীদের যৌন ইচ্ছা তীব্রভাবে বাধাগ্রস্ত হতে পারে, যাকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় ‘হাইপোঅ্যাক্টিভ সেক্সুয়াল ডিজায়ার ডিজঅর্ডার’ বলা হয়। নারীদের পূর্ণ যৌন তৃপ্তি বা অর্গাজমের জন্য শুধু মূল মিলন বা ইন্টারকোর্স যথেষ্ট নয়; বরং মিলনের পূর্বে দীর্ঘ সময় ধরে ফোরপ্লে বা আদর এবং ক্লিটোরিস বা ভগ্নাকুরের সঠিক উদ্দীপনা তাদের যৌন চাহিদাকে পূর্ণতা দেয়। সুস্থ বৈবাহিক জীবনের জন্য নারীর এই স্বাভাবিক জৈবিক চাহিদাকে কোনো সামাজিক ট্যাবুর মধ্যে না রেখে, পারস্পরিক খোলামেলা আলোচনা, সঙ্গীর যত্নশীল মনোভাব এবং সঠিক বোঝাপড়ার মাধ্যমে একে মূল্যায়ন করা অত্যন্ত জরুরি।

## আচরণের উপর কি যৌনতা নির্ভর করে?

আচরণের ওপর যৌনতা এবং যৌন ইচ্ছা অত্যন্ত গভীরভাবে নির্ভর করে। চিকিৎসাবিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং সমাজবিজ্ঞানের বিভিন্ন গবেষণা অনুযায়ী, মানুষের দৈনন্দিন আচরণ, জীবনযাত্রা এবং সঙ্গীর সাথে পারস্পরিক ব্যবহার সরাসরি তার হরমোন, মস্তিষ্ক এবং যৌন চাহিদাকে প্রভাবিত করে। আচরণের সাথে যৌনতার সম্পর্ককে মূলত কয়েকটি প্রধান দিক থেকে ব্যাখ্যা করা যায়।



১. নারীর ক্ষেত্রে যৌন উদ্দীপনা প্রধানত নির্ভর করে সঙ্গীর আচরণের ওপর। দৈনন্দিন জীবনে সঙ্গীর কাছ থেকে পাওয়া সম্মান, ভালোবাসা, মনোযোগ এবং কোমল আচরণ নারীর মস্তিষ্কে 'অক্সিটসিন' বা লাভ হরমোনের নিঃসরণ বাড়িয়ে দেয়, যা তাকে মানসিকভাবে নিরাপদ বোধ করায় এবং যৌন আকাঙ্ক্ষা জাগ্রত করে। বিপরীতভাবে, সঙ্গীর রুক্ষ আচরণ, অবহেলা, কথায় কথায় সমালোচনা কিংবা পারিবারিক কলহ নারীর যৌন ইচ্ছাকে তীব্রভাবে কমিয়ে দেয়। এমনকি পুরুষদের ক্ষেত্রেও সঙ্গীর উৎসাহমূলক আচরণ তাদের আত্মবিশ্বাস ও পারফরম্যান্স বাড়িয়ে তোলে।

২. একজন মানুষের দৈনন্দিন অভ্যাস বা আচরণের ওপর তার শরীরের হরমোনের ভারসাম্য এবং রক্ত সঞ্চালন নির্ভর করে, যা যৌন স্বাস্থ্যের মূল ভিত্তি। অতিরিক্ত ধূমপান, মদ্যপান, রাত জাগা বা অলস জীবনযাপনের আচরণ শরীরের টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন হরমোনের মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং লিঙ্গে রক্ত প্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে, যার ফলে ইরেকটাইল ডিসফাংশন বা যৌন অনীহা দেখা দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

অন্যদিকে, নিয়মিত ব্যায়াম করা, পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং সময়মতো ঘুমানোর ইতিবাচক আচরণ যৌন সক্ষমতা ও চাহিদাকে প্রাকৃতিকভাবেই বৃদ্ধি করে।

৩. কাজের চাপ, আর্থিক দুশ্চিন্তা বা হতাশার কারণে মানুষের আচরণ যখন খিটখিটে বা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে, তখন শরীর থেকে ‘কর্টিসল’ নামক স্ট্রেস হরমোন নিঃসৃত হয়। এই হরমোনটি সরাসরি যৌন হরমোনগুলোকে দমন করে। ফলে মানুষের মেজাজ বা মানসিক আচরণের নেতিবাচক পরিবর্তন যৌন ইচ্ছাকে সাময়িকভাবে সম্পূর্ণ নষ্ট করে দিতে পারে।

৪. যৌন মিলনের সময় পার্টনারদের আচরণ কেমন, তার ওপর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি নির্ভর করে। মিলনের শুরুতে তাড়াহুড়া না করে পর্যাপ্ত ফোরপ্লে করা, সঙ্গীর পছন্দের জায়গাগুলোতে উদ্দীপনা দেওয়া এবং তার শারীরিক কমফোর্ট বা স্বাচ্ছন্দ্যের প্রতি খেয়াল রাখার মতো ইতিবাচক আচরণ মিলনকে আনন্দদায়ক করে। কিন্তু স্বার্থপরের মতো কেবল নিজের তৃপ্তির দিকে মনোযোগ দেওয়ার আচরণ সঙ্গীর মনে যৌনতার প্রতি স্থায়ী ভীতি বা অনীহা তৈরি করতে পারে।

যৌনতা কেবল একটি জৈবিক বা শারীরিক প্রক্রিয়া নয়, এটি মূলত একটি মনোদৈহিক বিষয়। তাই মানুষের ব্যক্তিগত আচরণ, জীবনযাপনের অভ্যাস এবং দাম্পত্য জীবনের পারস্পরিক সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণই সুস্থ ও দীর্ঘস্থায়ী যৌন জীবনের প্রধান নিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করে।

## সম্পর্কের উপর কি কোনোভাবে যৌনতা নির্ভরশীল?

সম্পর্কের গভীরতা, স্থায়িত্ব এবং গুণগত মানের ওপর যৌনতা অত্যন্ত জোরালোভাবে নির্ভরশীল। চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং সম্পর্কের মনস্তত্ত্ব অনুযায়ী, একটি দম্পতির পারস্পরিক মানসিক মেলবন্ধন কেমন, তার সরাসরি প্রতিফলন ঘটে তাদের যৌন জীবনে। সম্পর্কের ওপর যৌনতার এই নির্ভরশীলতাকে কয়েকটি প্রধান মনোদৈহিক দিক থেকে ব্যাখ্যা করা যায়।



১. নারীদের যৌন উদ্দীপনা এবং পুরুষদের মানসিক তৃপ্তি, উভয়ই সম্পর্কের মধ্যকার বিশ্বাস ও নিরাপত্তার ওপর নির্ভর করে। সম্পর্কের মধ্যে যখন পারস্পরিক শ্রদ্ধা, খোলামেলা যোগাযোগ এবং গভীর ভালোবাসা থাকে, তখন মস্তিষ্কে ‘অক্সিটসিন’ বা লাভ হরমোনের নিঃসরণ বাড়ে। এই হরমোনটি পার্টনারদের একে অপরের প্রতি আকর্ষণ এবং যৌন আকাঙ্ক্ষা প্রাকৃতিকভাবেই বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। বিপরীতভাবে, সম্পর্কে যদি অবিশ্বাস, পরকীয়া বা প্রতারণার শঙ্কা থাকে, তবে তা যৌন ইচ্ছাকে অবদমিত করে ফেলে।

২. দৈনন্দিন জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কোনো বিষয়ে ভুল বোঝাবুঝি, তর্কাতর্কি বা ক্ষোভ জমা থাকলে তার প্রথম নেতিবাচক প্রভাব পড়ে বিছানায়। মনের মধ্যে ক্ষোভ বা দুঃখ নিয়ে কোনো মানুষের পক্ষেই মিলনে পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া সম্ভব হয় না। এই ধরনের মানসিক দ্বন্দ্বের কারণে শরীর থেকে ‘কর্টিসল’ নামক স্ট্রেস হরমোন নিঃসৃত হয়, যা যৌন হরমোনগুলোকে নিষ্ক্রিয় করে দেয়।

৩. একটি সুস্থ সম্পর্কের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো পার্টনাররা একে অপরের শারীরিক সীমাবদ্ধতা বা দুর্বলতাকে বোঝেন এবং মেনে নেন। সম্পর্কে যখন এই সহজতাবোধ বা কমফোর্ট জোন থাকে, তখন মিলনের সময় কোনো ‘পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটি’ বা ব্যর্থতার ভয় কাজ করে না। এই মানসিক স্বস্তি অল্প সময়ে বা যেকোনো শারীরিক গঠনেই উভয়কে অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে। কিন্তু সম্পর্ক যদি কেবল একতরফা শারীরিক চাহিদার ওপর ভিত্তি করে টিকে থাকে, তবে তা অপর সঙ্গীর কাছে মিলনের আনন্দকে একটি মানসিক বাধার মতো কঠিন করে তোলে।

৪. সম্পর্ক যদি দীর্ঘদিনের পুরোনো ও একঘেয়ে হয়ে যায় এবং সেখানে যদি রোমান্স বা নতুনত্বের অভাব থাকে, তবে তা যৌন জীবনের উদ্দীপনাও কমিয়ে দেয়। সম্পর্কের যত্ন নেওয়া, একসাথে কোয়ালিটি টাইম কাটানো, প্রশংসা করা কিংবা মাঝেমাঝে ডেটে যাওয়ার মতো আচরণগুলো সম্পর্কের সতেজতা ধরে রাখে, যা পরোক্ষভাবে যৌন জীবনেও নতুন জোয়ার আনে।

সহজ কথায়, বেডরুমের বাইরের সম্পর্ক কেমন, তার ওপরই নির্ভর করে বেডরুমের ভেতরের যৌনতা কেমন হবে। যৌনতা কেবল একটি যান্ত্রিক শারীরিক প্রক্রিয়া নয়, বরং এটি সম্পর্কের ভেতরের ভালোবাসা, যত্ন এবং মানসিক যোগাযোগের একটি শারীরিক বহিঃপ্রকাশ। তাই একটি চমৎকার যৌন জীবনের চাবিকাঠি হলো প্রথমে নিজেদের মধ্যকার মানসিক সম্পর্কটিকে সুন্দর ও মজবুত করে তোলা।

## কনডম ব্যবহার করা কি জায়েজ? ইসলাম এ সম্পর্কে কি বলে?

ইসলামে কনডম বা এই জাতীয় অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করার বিষয়ে সুনির্দিষ্ট এবং স্পষ্ট দিকনির্দেশনা রয়েছে। ইসলামি শরিয়তের মূলনীতি এবং আধুনিক আলেম ও ফকিহদের সর্বসম্মত মতামতের ভিত্তিতে বিষয়টি নিচে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।



ইসলাম ধর্মে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক সম্মতির ভিত্তিতে কনডম ব্যবহার করা সম্পূর্ণ জায়েজ বা বৈধ। পবিত্র কোরআন এবং হাদিসের কোথাও জন্মনিয়ন্ত্রণ বা গর্ভধারণ বিলম্বিত করার বিষয়ে সরাসরি কোনো নিষেধাজ্ঞা দেওয়া হয়নি। বরং রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর যুগে সাহাবিগণ 'আজল বা বীর্যপাতের ঠিক আগ মুহূর্তে লিঙ্গ বের করে বাইরে বীর্যপাত করা' নামক একটি প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করতেন, যা রাসুল (সা.) সরাসরি নিষেধ করেননি। আধুনিক ইসলামি চিন্তাবিদ এবং ফিকহ একাডেমিগুলোর মতে, কনডম মূলত সেই প্রাচীন 'আজল' পদ্ধতিরই একটি আধুনিক, নিরাপদ এবং উন্নত রূপ। তাই সুরক্ষার জন্য বা সন্তান গ্রহণে বিরতি দেওয়ার উদ্দেশ্যে এটি ব্যবহারে শরিয়তে কোনো বাধা নেই।

তবে ইসলামে কনডম বা যেকোনো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু গুরুত্বপূর্ণ শর্ত ও উদ্দেশ্য থাকা আবশ্যিক। প্রথমত, কনডম ব্যবহারের পেছনে কোনো বৈধ ও যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকতে হবে; স্ত্রীর শারীরিক অসুস্থতা বা দুর্বলতা, পূর্বের সন্তানের বয়স অনেক কম হওয়া এবং তার সঠিক লালন-পালনের চিন্তা, কিংবা নতুন দম্পতির মানসিকভাবে সন্তান নেওয়ার জন্য কিছুটা সময়

[Take Permanent Solution](#)

প্রয়োজন হওয়া। দ্বিতীয়ত, এটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রী উভয়ের পারস্পরিক সম্মতি থাকতে হবে, কারণ সন্তান লাভ করা এবং শারীরিক পূর্ণ তৃপ্তি পাওয়া উভয়েরই সমান অধিকার। তবে মনে রাখা প্রয়োজন, স্থায়ীভাবে প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট করে ফেলা ইসলামে কঠোরভাবে নিষিদ্ধ, যদি না সেখানে স্ত্রীর জীবননাশের মতো তীব্র কোনো চিকিৎসাঘটিত ঝুঁকি থাকে।

ইসলাম কেবল বিবাহিত দম্পতির মধ্যেই কনডম ব্যবহারের অনুমতি দেয়। বিবাহবহির্ভূত যেকোনো সম্পর্কে কনডম বা অন্য যেকোনো উপায়ে সুরক্ষা খোঁজা ইসলামে মস্ত বড় গুনাহ এবং সম্পূর্ণ হারাম। এছাড়া, ‘অভাব বা দারিদ্র্যের ভয়ে’ সন্তান না নেওয়ার উদ্দেশ্যে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করাকে ইসলাম নিরুৎসাহিত করে, কারণ রিজিকের মালিক একমাত্র মহান আল্লাহ তাআলা।

সংক্ষেপে বলা যায়, সম্পূর্ণ হালাল বা বৈবাহিক সম্পর্কের ভেতর নিজেদের পারস্পরিক বোঝাপড়া, স্ত্রীর সুস্বাস্থ্য এবং সন্তানের সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করার নিয়তে অস্থায়ী পদ্ধতি হিসেবে কনডম ব্যবহার করা ইসলামি শরিয়ত অনুযায়ী সম্পূর্ণ বৈধ এবং বিজ্ঞানসম্মত একটি সিদ্ধান্ত।

## জন্ম নিরোধক পিল সেবন করা যাবে কী?

ইসলামি শরিয়ত এবং আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান, উভয় দৃষ্টিকোণ থেকেই বিবাহিত নারীদের জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ বা গর্ভনিরোধক পিল সেবন করা সম্পূর্ণ জায়েজ এবং নিরাপদ, যদি তা সঠিক নিয়ম ও উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। ইসলামে অস্থায়ীভাবে গর্ভধারণ বিলম্বিত করা বা সন্তান গ্রহণে বিরতি দেওয়ার অনুমতি রয়েছে। রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর যুগে সাহাবীদের অনুসৃত প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ‘আজল’-এর আধুনিক ও উন্নত চিকিৎসাঘটিত রূপ হিসেবে আলেম সমাজ অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল সেবনকে বৈধ বলে ফতোয়া দিয়েছেন। তবে পিল সেবনের ক্ষেত্রে ইসলামি শরিয়ত এবং স্বাস্থ্যগত কিছু সুনির্দিষ্ট শর্ত ও নিয়ম মেনে চলা আবশ্যিক।

প্রথমত, পিল সেবনের পেছনে স্বামী-স্ত্রী উভয়ের পারস্পরিক সম্মতি এবং সুনির্দিষ্ট যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকতে হবে। পূর্বের সন্তানটি অনেক ছোট হওয়া এবং তার সঠিক দুধপান ও লালন-পালন নিশ্চিত করা, স্ত্রীর শারীরিক অসুস্থতা বা দুর্বলতা, কিংবা প্রসবজনিত ক্লান্তি থেকে মায়ের শরীরকে পুরোপুরি সুস্থ করে তোলার জন্য বিরতি নেওয়া। তবে কোনো অবস্থাতেই স্থায়ীভাবে প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট করার উদ্দেশ্যে এটি ব্যবহার করা যাবে না এবং ‘দারিদ্র্য বা সন্তানকে খাওয়াতে পারব না’, এমন অবৈজ্ঞানিক ও অবিশ্বাসী মনোভাব নিয়ে পিল খাওয়া ইসলামে কঠোরভাবে নিরুৎসাহিত করা হয়েছে। এছাড়া, বিবাহবহির্ভূত যেকোনো অবৈধ সম্পর্কের ক্ষেত্রে যেকোনো উপায়ে জন্মনিয়ন্ত্রণ বা সুরক্ষা খোঁজা ইসলামে সম্পূর্ণ হারাম ও কবিরাজি গুনাহ।

দ্বিতীয়ত, স্বাস্থ্যগত নিরাপত্তার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু একেক জনের শারীরিক গঠন ও হরমোনের মাত্রা একেক রকম, তাই যেকোনো ফার্মেসি থেকে নিজে নিজে পিল কিনে খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। অনিয়মিত পিল সেবনের ফলে হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, ওজন বৃদ্ধি, অতিরিক্ত রক্তপাত বা পিরিয়ড অনিয়মিত হওয়ার মতো নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই পিল সেবন শুরু করার আগে অবশ্যই একজন রেজিস্টার্ড গাইনোকোলজিস্ট বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নিজের শরীরের উপযোগী সঠিক ব্র্যান্ড ও ডোজ নির্ধারণ করা উচিত। সংক্ষেপে বলা যায়, সম্পূর্ণ হালাল বা বৈবাহিক সম্পর্কের ভেতর স্ত্রীর সুস্বাস্থ্য রক্ষা এবং সন্তানের সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করার নিয়তে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অস্থায়ী পদ্ধতি হিসেবে জন্মনিরোধক পিল সেবন করা একটি সম্পূর্ণ বৈধ এবং বিজ্ঞানসম্মত সিদ্ধান্ত।

## বন্ধ্যাত্ব কি? কোন কোন কারণে বন্ধ্যাত্বের সৃষ্টি হয়?

বন্ধ্যাত্ব হলো চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী এমন একটি শারীরিক অবস্থা, যেখানে কোনো দম্পতি কোনো ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার না করে টানা এক বছর বা তার বেশি সময় নিয়মিত সহবাস করার পরও যদি সন্তান ধারণ করতে ব্যর্থ হন। চিকিৎসকদের মতে, বন্ধ্যাত্ব কেবল নারীদের একক কোনো সমস্যা নয়; বরং সন্তান জন্মদানের বিষয়টি নারী ও পুরুষ উভয়ের সমান শারীরিক সক্ষমতার ওপর নির্ভর করে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী, বন্ধ্যাত্বের ক্ষেত্রগুলোতে প্রায় এক-তৃতীয়াংশ কারণ পুরুষের শারীরিক জটিলতা, এক-তৃতীয়াংশ কারণ নারীর শারীরিক জটিলতা এবং বাকি অংশটি উভয় সঙ্গীর যৌথ সমস্যা বা অজ্ঞাত কারণে হয়ে থাকে।

বন্ধ্যাত্ব মূলত দুই ধরনের হয়। প্রাইমারি বন্ধ্যাত্ব তথা যারা কখনোই গর্ভধারণ করতে পারেননি এবং সেকেন্ডারি বন্ধ্যাত্ব তথা যাদের আগে অন্তত একবার গর্ভধারণ বা সন্তান হয়েছে, কিন্তু পরবর্তীতে আর হচ্ছে না। নিচে নারী ও পুরুষের বন্ধ্যাত্ব সৃষ্টির প্রধান প্রধান বৈজ্ঞানিক কারণগুলো বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।

পুরুষের বন্ধ্যাত্ব মূলত বীর্ষের গুণগত মান এবং শুক্রাণুর উৎপাদন ও কার্যকারিতার ওপর নির্ভর করে।

- বীর্ষে শুক্রাণুর সংখ্যা স্বাভাবিকের চেয়ে কম থাকা কিংবা বীর্ষে কোনো শুক্রাণু না থাকা পুরুষ বন্ধ্যাত্বের প্রধান কারণ।
- শুক্রাণুর সাঁতার কাটার ক্ষমতা বা গতি কম হলে তা ডিম্বাণু পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে না। এছাড়া শুক্রাণুর মাথা বা লেজের গঠন অস্বাভাবিক হলেও তা ডিম্বাণুকে নিষিক্ত করতে ব্যর্থ হয়।
- এটি পুরুষ বন্ধ্যাত্বের একটি অত্যন্ত সাধারণ কারণ, যেখানে অণুকোষের ভেতরের শিরাগুলো ফুলে যায়। এর ফলে অণুকোষের তাপমাত্রা বেড়ে যায়, যা শুক্রাণুর উৎপাদন ও গুণগত মান মারাত্মকভাবে নষ্ট করে।
- হরমোনের সমস্যা ও টেস্টিকুলার ইনফেকশন: থাইরয়েড বা পিটুইটারি গ্রন্থির হরমোনজনিত সমস্যা অথবা অতীতে অণুকোষে কোনো আঘাত বা সংক্রমণ শুক্রাণু তৈরির ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

নারীর বন্ধ্যাত্ব মূলত ডিম্বাণু উৎপাদন, জরায়ুর গঠন এবং হরমোনের স্বাভাবিক ভারসাম্যের ওপর নির্ভর করে।

- কোনো কারণে তথা পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ, মাসিকের সময় মিলন বা কোনো ইনফেকশনের কারণে যদি ডিম্ববাহী নালিটি বন্ধ হয়ে যায়, তবে শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর মিলন ঘটা অসম্ভব হয়ে পড়ে।
- জরায়ুতে টিউমার বা ফাইব্রয়েড থাকলে, জরায়ুর জন্মগত গঠনগত ত্রুটি থাকলে কিংবা জরায়ুর ভেতরের দেয়াল অতিরিক্ত পাতলা হলে নিষিক্ত ডিম্বাণু সেখানে স্থাপিত হতে পারে না, যার ফলে গর্ভপাত বা বন্ধ্যাত্ব দেখা দেয়।
- কিছু সময় জরায়ুর ভেতরের দেয়ালের টিস্যুগুলো জরায়ুর বাইরে গজাতে শুরু করে, যা ডিম্বাণুর কার্যকারিতা নষ্ট করে দেয়।
- বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে, বিশেষ করে ৩৫ বছরের পর নারীদের ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণুর সংখ্যা ও গুণগত মান প্রাকৃতিকভাবেই দ্রুত কমতে শুরু করে।

আধুনিক যুগে অনিয়মিত জীবনযাত্রার কারণেও বন্ধ্যাত্বের হার আশঙ্কাজনকভাবে বাড়ছে।

- নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই অতিরিক্ত ওজন হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করে প্রজনন ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।
- তীব্র মানসিক চাপ মস্তিস্কের হাইপোথ্যালামাসকে প্রভাবিত করে, যা শুক্রাণু ও ডিম্বাণু তৈরির হরমোনকে বাধাগ্রস্ত করে।
- ধূমপান, মদ্যপান ও মাদক গ্রহণ পুরুষের শুক্রাণুর ডিএনএ নষ্ট করে এবং নারীদের ডিম্বাণু অকালেই ধ্বংস করে দেয়।
- অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ শরীরের রক্ত সঞ্চালন ও প্রজননতন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যকারিতা ব্যাহত করে।

বন্ধ্যাত্ব কোনো অভিশাপ বা স্থায়ী অক্ষমতা নয়। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে হরমোন থেরাপী, ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি, কিংবা আইইউআই ও আইভিএফ প্রযুক্তির মাধ্যমে অধিকাংশ বন্ধ্যাত্বের সফল সমাধান সম্ভব। তাই কোনো দম্পতি এক বছর চেষ্টা করার পরও সফল না হলে লোকলজ্জা ভুলে একজন ইউরোলজিস্ট এবং গাইনোকোলজিস্টের যৌথ পরামর্শ নিয়ে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করানো উচিত।

## ‘নববিবাহিতদের কমন কিছু যৌগ সমস্যা।’

নববিবাহিত দম্পতিদের ক্ষেত্রে বৈবাহিক জীবনের প্রথম দিনগুলোতে শারীরিক সম্পর্কের সময় কিছু সুনির্দিষ্ট জটিলতা বা সমস্যার মুখোমুখি হওয়া অত্যন্ত সাধারণ একটি বিষয়। চিকিৎসাবিজ্ঞান ও সেক্সুয়াল হেলথ বিশেষজ্ঞদের মতে, এই সমস্যাগুলোর সিংহভাগই কোনো স্থায়ী রোগ নয়; বরং অনভিজ্ঞতা, অতিরিক্ত উত্তেজনা, লজ্জা এবং মানসিক ভয়ের কারণে সাময়িকভাবে তৈরি হয়। নিচে নববিবাহিতদের প্রধান প্রধান সাধারণ বা কমন যৌগ সমস্যাগুলো আলোচনা করা হলো।

### ১. পুরুষদের কমন সমস্যাসমূহ।

- দ্রুত বীর্যপাত, নববিবাহিত পুরুষদের সবচেয়ে কমন সমস্যা। প্রথম দিকে অতিরিক্ত উত্তেজনা, স্ত্রীর শারীরিক গঠন নিয়ে কৌতুহল এবং ‘আমি সঠিকভাবে করতে পারব কি না’ এই মানসিক চাপ বা পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটির কারণে মিলন শুরু করার ১-২ মিনিটের মধ্যেই বীর্যপাত ঘটে যায়।
- অনেক নতুন বর প্রথম কয়েক রাতে লিঙ্গ পর্যাপ্ত শক্ত না হওয়া বা দ্রুত শিথিল হয়ে যাওয়ার সমস্যায় ভোগেন। এটি কোনো শারীরিক অক্ষমতা নয়; মূলত অতিরিক্ত টেনশন, ক্লান্তি এবং বাসর রাতের অবাস্তব সামাজিক প্রত্যাশার চাপে মানসিক কারণে এমনটি হয়ে থাকে।

### ২. নারীদের কমন সমস্যাসমূহ।

- অনেক নতুন কনের ক্ষেত্রে মিলনের সময় যোনিপথের পেশিগুলো অবচেতনভাবেই অত্যন্ত শক্ত বা সংকুচিত হয়ে যায়, যার ফলে লিঙ্গ প্রবেশ করানো অসম্ভব হয়ে পড়ে বা তীব্র ব্যথার সৃষ্টি হয়। একে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় ‘ভেজিনিসমাস’ বলা হয়, যা মূলত মিলনের ভয় বা মানসিক আতঙ্কের কারণে ঘটে।
- লজ্জা, জড়তা বা পর্যাপ্ত ফোরপ্লে না করার কারণে নারীর শরীর থেকে প্রাকৃতিক পিচ্ছিল রস নিঃসৃত হয় না। শুষ্ক অবস্থায় মিলনের চেষ্টা করলে নারীরা তীব্র ব্যথা পান এবং জরায়ুমুখে ক্ষতের সৃষ্টি হতে পারে।
- বিয়ের প্রথম দিকে ঘন ঘন বা অসতর্কভাবে মিলনের কারণে নারীদের মূত্রনালিতে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঘটে, যার ফলে প্রস্রাবে তীব্র জ্বালাপোড়া বা ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ হয়। একে সাধারণ ভাষায় ‘হানিমুন সিস্টাইটিস’ বা ইউটিআই বলা হয়।

### ৩. উভয়ের সাধারণ সমস্যা।

- বিয়ের পর পরই স্বামী ও স্ত্রীর যৌন চাহিদা সমান নাও হতে পারে। হয়তো স্বামীর ইচ্ছা বেশি কিন্তু স্ত্রী নতুন পরিবেশে মানসিকভাবে মানিয়ে নিতে না পারায় বা শারীরিক ক্লাস্তির কারণে অনীহা দেখাচ্ছেন। এই অমিল প্রথম দিকে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি করে।
- অনভিজ্ঞতার কারণে প্রথম দিকে কীভাবে সঙ্গীকে পরিপূর্ণ তৃপ্তি দিতে হবে তা অনেকেই বুঝে উঠতে পারেন না। বিশেষ করে নারীদের অর্গাজম হতে পুরুষদের চেয়ে বেশি সময় ও বিশেষ কৌশলের প্রয়োজন হওয়ায়, প্রথম দিনগুলোতে নারীরা প্রায়ই চরম তৃপ্তি থেকে বঞ্চিত হন।

এই সমস্যাগুলো থেকে মুক্তির একমাত্র উপায় হলো তাড়াহুড়ো না করে একে অপরকে সময় দেওয়া, নিজেদের মধ্যে খোলামেলা ও বন্ধুত্বপূর্ণ কথা বলা এবং মিলনের সময় পর্যাপ্ত ফোরপ্লে করা। সাময়িক সমস্যা দূর করতে প্রয়োজনে বাজারে প্রচলিত ভালো মানের ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্ট এবং কনডম ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে বিয়ের ২-৩ মাস পরও যদি সমস্যাগুলো দূর না হয়, তবে কোনো কবিরাজি বা চটকদার ওষুধের ফাঁদে না পড়ে একজন ইউরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

## প্রথম যৌগ মিলনে কি কি জানা থাকা প্রয়োজন?

প্রথম যৌন মিলন বা বাসর রাতের অভিজ্ঞতা যেকোনো নবদম্পতির জীবনের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং স্মরণীয় মুহূর্ত। তবে অনভিজ্ঞতা, লোকলজ্জা এবং অবাস্তব সামাজিক ধারণার কারণে প্রথম দিকে অনেকের মনেই ভয়, দ্বিধা ও নানাবিধ ভুল ধারণা কাজ করে। চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং যৌন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রথম মিলনকে আনন্দদায়ক, ব্যথামুক্ত এবং নিরাপদ করতে স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই কিছু মৌলিক ও বৈজ্ঞানিক বিষয় জানা থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন।

প্রথম মিলনের চাবিকাঠি শারীরিক কৌশলে নয়, বরং মানসিক স্বস্তির মধ্যে নিহিত। নতুন পরিবেশে একে অপরের সাথে খোলামেলা কথা বলা, জড়তা কাটানো এবং একটি বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা সবচেয়ে জরুরি। যদি কোনো একজন পার্টনার মানসিকভাবে প্রস্তুত না থাকেন বা ক্লান্ত বোধ করেন, তবে প্রথম রাতেই মূল মিলনে লিপ্ত হওয়ার জন্য জোর খাটানো মোটেও উচিত নয়। পারস্পরিক সম্মতি এবং মানসিক ভালোবাসাই মিলনের প্রথম শর্ত।

সমাজ বা ইন্টারনেটের ভুল ধারণার কারণে অনেকেই মনে করেন প্রথম মিলনে নারীর তীব্র ব্যথা হবে এবং প্রচুর রক্তপাত হবে, যা সম্পূর্ণ ভুল।

- নারীর যোনিপথের মুখে 'হাইমেন' নামক একটি পাতলা পর্দা থাকে। অনেকের ক্ষেত্রে এটি প্রাকৃতিকভাবেই অনেক পাতলা বা ইলাস্টিক হয়, আবার খেলাধুলা, সাইকেল চালানো বা ভারী কাজের কারণে বিয়ের আগেই এটি ছিঁড়ে যেতে পারে। তাই প্রথম মিলনে রক্তপাত না হওয়াটা অত্যন্ত স্বাভাবিক এবং এটি কোনোভাবেই নারীর কুমারীত্ব বা সতীত্ব পরিমাপের মাপকাঠি নয়।
- প্রথম মিলনে তীব্র ব্যথার প্রধান কারণ হলো ভয় ও অপরিষ্কার লুব্রিকেশন। ভয় পেলে নারীর যোনির পেশিগুলো সংকুচিত হয়ে যায়, ফলে মিলন ব্যথাদায়ক হয়। মন শান্ত থাকলে এবং শরীর প্রস্তুত হলে এই ব্যথা একেবারেই নগণ্য বা সামান্য সুড়সুড়ির মতো অনুভূত হয়।

পুরুষদের যৌন উত্তেজনা খুব দ্রুত এলেও নারীদের শরীর প্রস্তুত হতে প্রাকৃতিকভাবেই কিছুটা বেশি সময় লাগে। তাই মূল মিলনে যাওয়ার আগে কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট জড়িয়ে ধরা, চুম্বন, আলতো স্পর্শ এবং ভালোবাসাপূর্ণ কথার মাধ্যমে স্ত্রীকে উত্তেজিত করতে হবে। ফোরপ্লেস ফলে নারীর যোনিপথ থেকে প্রাকৃতিকভাবেই পিচ্ছিল রস বা লুব্রিকেন্ট নিঃসৃত হয় এবং যোনিপথের পেশি শিথিল হয়ে প্রসারিত হয়, যা মিলনকে সম্পূর্ণ ব্যথামুক্ত ও সহজ করে তোলে।

- প্রথম মিলনে নতুন কনের ক্ষেত্রে লজ্জা ও জড়তার কারণে প্রাকৃতিক পিচ্ছিল রস কম নিঃসৃত হতে পারে। তাই যেকোনো ফার্মেসি থেকে একটি ভালো মানের ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্ট কিনে মিলনের আগে যোনিপথে ও লিঙ্গে ব্যবহার করা উচিত। এটি ঘর্ষণজনিত ব্যথা ও জখম হওয়ার ঝুঁকি সম্পূর্ণ দূর করে।
- যদি আপনারা বিয়ের পরপরই সন্তান নিতে না চান, তবে প্রথম মিলন থেকেই ভালো মানের কনডম ব্যবহার করুন। কনডম ব্যবহারে মিলনের ঘর্ষণজনিত অনুভূতি কিছুটা কমে, যা নতুন বরের দ্রুত বীর্যপাত রোধ করতে সাহায্য করে এবং মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করে।

প্রথম রাতে অতিরিক্ত উত্তেজনা, নতুন অভিজ্ঞতা এবং ‘আমি ঠিকমতো পারব কি না’ এই মানসিক ভয়ের কারণে অনেক পুরুষের লিঙ্গ পুরোপুরি শক্ত নাও হতে পারে কিংবা প্রবেশ করানোর সাথে সাথেই খুব দ্রুত বীর্যপাত ঘটে যেতে পারে। এটি কোনো স্থায়ী রোগ বা শারীরিক অক্ষমতা নয়। নতুন অবস্থায় ৯০% পুরুষের ক্ষেত্রেই এটি একটি অত্যন্ত স্বাভাবিক সাময়িক প্রক্রিয়া, যা কয়েকদিনের মধ্যে অভ্যাস হয়ে গেলে নিজে নিজেই ঠিক হয়ে যায়।

মিলনের পূর্বে এবং পরে স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই যৌনাঙ্গ পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া উচিত, যা যেকোনো ধরনের ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে। বিশেষ করে নারীদের ক্ষেত্রে মিলনের পরপরই প্রস্রাব করার অভ্যাস করা উচিত, যা ‘হানিমুন সিস্টাইটিস’ বা মূত্রনালির সংক্রমণ হওয়া থেকে সুরক্ষিত রাখে।

প্রথম মিলনকে কোনো প্রতিযোগিতা বা পরীক্ষা মনে করবেন না। তাড়াহুড়ো না করে একে অপরকে সময় দিন, আলতো ও ধীর গতি বজায় রাখুন এবং নিজেদের ভালোলাগা ও মন্দলাগাগুলো একে অপরের সাথে শেয়ার করুন।

## ‘ছবিসহ ১০০+ পজিশন।’

১। ৬০ টিরও অধিক ভ্যাজাইনাল পজিশন নিচে প্রদান করা হলো।

১.১। মিশনারি পজিশন।

মিশনারি পজিশন হলো মিলনের সবচেয়ে প্রচলিত এবং ঐতিহ্যবাহী আসন, যেখানে নারী নিচে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং পুরুষ তার মুখোমুখি হয়ে ওপরে অবস্থান করেন।



মিশনারি পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- মুখোমুখি অবস্থানের কারণে মিলনের সময় একে অপরকে দেখা, চুম্বন করা এবং কথা বলা সহজ হয়, যা পারস্পরিক ভালোবাসা ও আবেগ বাড়ায়।
- এই আসনে পুরুষের শ্রোণিদেশের চাপে নারীর অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে স্বাভাবিক ঘর্ষণ তৈরি হয়, ফলে নারী দ্রুত চরম তৃপ্তি পান।
- চিৎ হয়ে শুয়ে থাকার কারণে মিলনের পর বীর্ষ জরায়ুর মুখে সহজে এবং দীর্ঘক্ষণ জমা থাকে, যা সন্তান ধারণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।
- এই পজিশনে কোনো কঠিন শারীরিক কসরতের প্রয়োজন হয় না, তাই নববিবাহিতদের জন্য এটি সবচেয়ে আরামদায়ক।

[Take Permanent Solution](#)

মিশনারি পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- পুরুষ নিজের শরীরের ওজন কনুই বা হাঁটুতে ধরে না রাখলে নারীর বুক ও পেটে চাপ লাগে, যা কষ্টদায়ক হতে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এটি সম্পূর্ণ অনিরাপদ।
- অতিরিক্ত মুখোমুখি উত্তেজনার কারণে যেসব পুরুষের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা আছে, তাদের নিয়ন্ত্রণ আরও কমে যেতে পারে।
- এই আসনে মিলনের গতি ও কোণ সম্পূর্ণ পুরুষের নিয়ন্ত্রণে থাকে, ফলে নারী নিজের সুবিধামতো মুভমেন্ট করতে পারেন না।
- দীর্ঘদিন ধরে বিছানায় কেবল এই একটি পজিশন ব্যবহার করলে যৌন জীবনে একঘেয়েমি চলে আসতে পারে।

মিশনারি পজিশনটি চমৎকার হলেও এর অপকারিতাগুলো এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই নিজের হাতের কনুই ও হাঁটুর ওপর শরীরের ওজন ধরে রাখতে হবে, যেন স্ত্রীর পেটে চাপ না লাগে। দাম্পত্য জীবনকে রোমাঞ্চকর রাখতে কেবল এই একটি পজিশনে সীমাবদ্ধ না থেকে পারস্পরিক সম্মতির ভিত্তিতে আসনের পরিবর্তন ও বৈচিত্র্য আনা উচিত।

## ১.২। কাউগার্ল পজিশন।

কাউগার্ল পজিশন চিকিৎসাবিজ্ঞানে ‘ওম্যান অন টপ’ নামে পরিচিত। কাউগার্ল হলো মিলনের এমন একটি আসন যেখানে পুরুষ সঙ্গী নিচে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং নারী সঙ্গী তার ওপরে বসে মিলন নিয়ন্ত্রণ করেন। মিশনারি পজিশনের ঠিক বিপরীত এই আসনটি আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে অত্যন্ত জনপ্রিয়।



কাউগার্ল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, নারী সঙ্গী নিজের সুবিধা ও আরাম অনুযায়ী মিলনের গতি, কোণ এবং লিঙ্গ প্রবেশের গভীরতা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- ওপরে থাকার কারণে নারী সঙ্গী নিজের শরীরকে এমনভাবে সঞ্চালন করতে পারেন যাতে তার অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত ঘর্ষণ লাগে। এর ফলে নারীরা খুব অল্প সময়ে চরম তৃপ্তি বা অর্গাজম লাভ করেন।

[Take Permanent Solution](#)

- নিচে শুয়ে থাকার কারণে পুরুষের ওপর পারফরম্যান্সের মানসিক চাপ কম থাকে এবং শারীরিক পরিশ্রমও কম হয়। এর ফলে যেসব পুরুষ দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যায় ভুগছেন, তারা খুব সহজে বীর্য ধারণের ক্ষমতা বাড়াতে পারেন।
- এই পজিশনে গর্ভবতী মায়ের পেটে কোনো ধরনের বাহ্যিক চাপ লাগে না। তাই গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে চিকিৎসকরা এই পজিশনকে সবচেয়ে নিরাপদ মনে করেন।
- প্রথাগত পজিশনের বাইরে এই আসনটি বৈবাহিক জীবনে নতুনত্ব আনে এবং বিছানায় একঘেয়েমি দূর করে।

### কাউগার্ল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে অসাবধানতাবশত নারী সঙ্গী যদি ভুল কোণে বা অতিরিক্ত দ্রুততায় ওঠানামা করেন, তবে পুরুষের লিঙ্গ যোনিপথ থেকে পিছলে বের হয়ে এসে তার ওপর পুরো শরীরের চাপ পড়তে পারে। এতে পুরুষের লিঙ্গের হাড় বা টিস্যু ভেঙে যাওয়ার একটি গুরুতর ঝুঁকি থাকে, যা অত্যন্ত বিপজ্জনক।
- এই আসনে পুরো শারীরিক কসরত এবং মুভমেন্ট নারী সঙ্গীকে করতে হয়। ফলে দীর্ঘক্ষণ এই পজিশনে থাকলে নারীর হাঁটু, কোমর এবং পায়ের পেশিতে তীব্র ক্লান্তি বা ব্যথা হতে পারে।
- এই পজিশনে মহাকর্ষ বলের কারণে মিলনের পর বীর্য জরায়ুর ভেতরে দীর্ঘক্ষণ জমা না থেকে সহজে বাইরে বেরিয়ে আসতে পারে। তাই যারা সন্তান নেওয়ার চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এটি খুব একটা উপযুক্ত নয়।
- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী নিচে শুয়ে থাকায় তাকে সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয় থাকতে হয়, যা অনেক পুরুষ মানসিকভাবে উপভোগ নাও করতে পারেন।

কাউগার্ল পজিশনের সুবিধা উপভোগ করতে এবং লিঙ্গে আঘাতের ঝুঁকি এড়াতে নারী সঙ্গীকে অতিরিক্ত তাড়াছড়ো না করে ধীর ও হৃদময় গতি বজায় রাখতে হবে। পুরুষ সঙ্গীও হাত দিয়ে স্ত্রীর কোমর ধরে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারেন।

১.৩। রিভার্স কাউগার্ল পজিশন।

রিভার্স কাউগার্ল পজিশন হলো কাউগার্ল বা ‘ওম্যান অন টপ’ পজিশনেরই একটি ভিন্ন রূপ। এই আসনে পুরুষ সঙ্গী নিচে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং নারী সঙ্গী তার ওপরে বসেন, তবে প্রথাগত কাউগার্লের মতো পুরুষের মুখোমুখি না বসে, নারী সঙ্গী পুরুষের পায়ের দিকে মুখ করে বসেন।

সহজ কথায়, এই পজিশনে মিলনের সময় নারী সঙ্গী পুরুষের দিকে পিছন ফিরে ওপরে অবস্থান করেন এবং মিলন নিয়ন্ত্রণ করেন।



রিভার্স কাউগার্ল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- পিছন ফিরে বসার কারণে পুরুষের লিঙ্গ যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে একটি বিশেষ কোণে প্রবেশ করে। এই কোণটি নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ বা ‘জি-স্পট’-এ সরাসরি ও গভীরভাবে ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা নারীকে তীব্র আনন্দ দেয়।
- সাধারণ কাউগার্লের মতোই এই আসনেও নারী সঙ্গী নিজের সুবিধামতো মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, ফলে যন্ত্রণাদায়ক ব্যথার ঝুঁকি থাকে না।

- এই পজিশনে পুরুষ সঙ্গী নিচে শুয়ে থেকে স্ত্রীর পিঠ, কোমর এবং নিতম্বের সঞ্চালন খুব স্পষ্টভাবে দেখতে পান, যা পুরুষকে মানসিকভাবে প্রচণ্ড উত্তেজিত এবং আনন্দিত করে।
- পুরুষ সঙ্গী নিচে সম্পূর্ণ শান্ত ও নিষ্ক্রিয় অবস্থায় শুয়ে থাকায় তার শারীরিক পরিশ্রম কম হয়। ফলে এটি পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত রোধ করতে এবং মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে সাহায্য করে।
- ওপরে থাকার কারণে স্ত্রীর পেটে কোনো চাপ লাগে না, যা নিরাপদ মিলনের জন্য বেশ সহায়ক।

রিভার্স কাউন্টার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের বিভিন্ন গবেষণা অনুযায়ী, এই পজিশনটি পুরুষদের লিঙ্গের জন্য সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ। যেহেতু নারী সঙ্গী পিছন ফিরে থাকেন, তাই তিনি লিঙ্গের সঠিক অবস্থান দেখতে পান না। অসাবধানতাবশত লিঙ্গ যোনিপথ থেকে বের হয়ে আসলে এবং নারী ভুলবশত জোরে নিচে চেপে বসলে লিঙ্গ মচকে বা ভেঙে যেতে পারে, যা একটি মেডিকেল এমার্জেন্সি।
- যেহেতু স্বামী-স্ত্রী বিপরীত দিকে মুখ করে থাকেন, তাই মিলনের সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, কথা বলা বা চুম্বন করার কোনো সুযোগ থাকে না। এতে অনেক সময় রোমান্টিক বা মানসিক সংযোগের ঘাটতি তৈরি হয়।
- এই আসনে সামনের দিকে সরাসরি কোনো চাপ না থাকায় নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে প্রাকৃতিকভাবে ঘর্ষণ লাগে না। তাই পূর্ণ তৃপ্তির জন্য নারীকে নিজ হাতে বা ভাইব্রেটরের সাহায্যে ক্লিটোরিস উদ্দীপিত করতে হতে পারে।
- ওপরে থেকে অনবরত ওঠানামা বা মুভমেন্ট করার কারণে নারীর হাঁটু, উরু এবং কোমরের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি চলে আসতে পারে।

রিভার্স কাউন্টার পজিশনের সুবিধাগুলো উপভোগ করতে এবং লিঙ্গের মারাত্মক জখম এড়াতে নারী সঙ্গীকে অত্যন্ত ধীর, সতর্ক এবং ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে। কোনোভাবেই হঠাৎ বা অতিরিক্ত দ্রুততায় ওঠানামা করা যাবে না।

## ১.৪। ডগি স্টাইল।

ডগি স্টাইল পজিশন, যা চিকিৎসাবিজ্ঞানে ‘রিয়ার এন্ট্রি’ বা পিছন থেকে মিলন পদ্ধতি নামে পরিচিত। এটি হলো মিলনের অত্যন্ত জনপ্রিয় এবং আদিম একটি আসন। এই পদ্ধতিতে নারী সঙ্গী হাঁটু এবং হাতের ওপর ভর দিয়ে চার হাত-পায়ে অবস্থান করেন এবং পুরুষ সঙ্গী তার পিছন দিক থেকে হাঁটু গেড়ে বসে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। নিচে এই আসনের প্রধান উপকারিতা ও অপকারিতাগুলো বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।



### ডগি স্টাইল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- শারীরিক গঠনের কারণে এই পজিশনে পুরুষের লিঙ্গ নারীর যোনিপথের সবচেয়ে গভীরে পৌঁছাতে পারে। জরায়ুর মুখে সরাসরি এবং গভীর ঘর্ষণের ফলে নারী ও পুরুষ উভয়েই তীব্র শারীরিক আনন্দ অনুভব করেন।
- পিছন থেকে প্রবেশের ফলে লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ বা ‘জি-স্পট’-এ সরাসরি আঘাত ও ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীদের খুব দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- এই আসনে মিলনের সময় পুরুষের দুটি হাত সম্পূর্ণ খালি থাকে। ফলে পুরুষ সঙ্গী পিছন থেকে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিস বা স্তন সহজে মর্দন ও উদ্দীপিত করতে পারেন, যা নারীর তৃপ্তির গতিকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- মুখোমুখি অবস্থান না থাকায় পুরুষদের চাক্ষুষ উত্তেজনা কিছুটা কম থাকে এবং গতির ওপর নিয়ন্ত্রণ ভালো থাকে। ফলে অনেক পুরুষ এই আসনে নিজের বীর্যপাত কিছুটা বিলম্বিত করতে পারেন।
- যদি স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে উচ্চতা বা ওজনের বড় ধরনের ব্যবধান থাকে, তবে এই পজিশনে মিলন করা সবচেয়ে সহজ ও আরামদায়ক হয়, কারণ এতে একে অপরের শরীরের অতিরিক্ত ওজন বহন করতে হয় না।

ডগি স্টাইল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি জরায়ুর মুখে খুব জোরে আঘাত করে, তবে নারী সঙ্গী তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন। বিশেষ করে পর্যাপ্ত পিচ্ছিলতা বা লুব্রিকেশন না থাকলে যোনিপথের ভেতরের চামড়া ছিলে যাওয়া বা ক্ষতের সৃষ্টি হতে পারে।
- যেহেতু স্বামী-স্ত্রী বিপরীত মুখী হয়ে থাকেন, তাই মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, কথা বলা বা চুম্বন করার কোনো সুযোগ থাকে না। অনেক দম্পতির কাছে এটি যান্ত্রিক মনে হতে পারে এবং গভীর ভালোবাসার মানসিক অনুভূতি তৈরিতে বাধা দেয়।
- এই আসনে মিলনের সময় যোনিপথের ভেতরে প্রচুর বাতাস প্রবেশ করে এবং লিঙ্গ ওঠানামার সময় সেই বাতাস বের হওয়ার সময় এক ধরনের শব্দ তৈরি হয়। এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ও ক্ষতিকারক না হলেও অনেক সময় মিলনের রোমান্টিক পরিবেশ ও মনোযোগ নষ্ট করে দেয়।
- এই আসনে নারী সঙ্গীকে হাত ও হাঁটুর ওপর পুরো শরীরের ভর দিয়ে দীর্ঘক্ষণ থাকতে হয়। ফলে যাদের হাঁটু, পিঠ বা কোমরে ব্যথার সমস্যা আছে, তাদের জন্য এই পজিশনে বেশিক্ষণ থাকা অত্যন্ত কষ্টদায়ক হতে পারে।
- গর্ভাবস্থার প্রাথমিক দিকে এটি করা গেলেও শেষ তিন মাসে এই পজিশনে মিলন করা জরায়ুর ওপর অতিরিক্ত চাপের কারণে অনিরাপদ হতে পারে।

ডগি স্টাইল পজিশনের পূর্ণ আনন্দ উপভোগ করতে এবং স্ত্রীর ব্যথা বা জখম এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই গতির গভীরতা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং অতিরিক্ত জোরে ধাক্কা দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। মিলনকে আরও আরামদায়ক ও ব্যথামুক্ত করতে স্ত্রীর পেটের নিচে একটি নরম বালিশ দেওয়া যেতে পারে এবং যোনিপথে ভালো মানের ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা অপরিহার্য।

## ১.৫। স্পুনিং।

স্পুনিং পজিশন হলো মিলনের অত্যন্ত আরামদায়ক, শান্ত এবং ভালোবাসাপূর্ণ একটি আসন। দুটি চামচ যেভাবে একটির পিঠে আরেকটি সাজিয়ে রাখা হয়, এই পজিশনে স্বামী-স্ত্রীর শরীরের অবস্থানও ঠিক তেমন দেখায়। এই পদ্ধতিতে স্বামী-স্ত্রী উভয়েই একই দিকে মুখ করে একপাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকেন। স্ত্রী থাকেন সামনে এবং স্বামী থাকেন ঠিক তার পিছনে। এরপর স্বামী পিছন দিক থেকে স্ত্রীর যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলনে লিপ্ত হন।



## স্পুনিং পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনে স্বামী-স্ত্রী উভয়েই বিছানায় আরাম করে শুয়ে থাকেন। কাউকে নিজের হাত, হাঁটু বা কনুইয়ের ওপর শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না। ফলে দীর্ঘক্ষণ মিলন করলেও কোনো ক্লান্তি আসে না এবং এটি অলস বা ক্লান্ত রাতের জন্য সবচেয়ে সেরা পজিশন।
- চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং গাইনোকোলজিস্টদের মতে, গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে এটিই পৃথিবীর সবচেয়ে নিরাপদ মিলন পদ্ধতি। যেহেতু স্ত্রী একপাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকেন, তাই গর্ভবতী মায়ের পেটে বা জরায়ুতে সরাসরি কোনো বাহ্যিক চাপ লাগে না এবং শিশু সম্পূর্ণ সুরক্ষিত থাকে।
- মিলনের পুরোটা সময় স্ত্রীকে পিছন থেকে জড়িয়ে ধরা, ঘাড়ে ও পিঠে চুম্বন করা এবং কানে কানে ভালোবাসার কথা বলার মাধ্যমে দম্পতিদের মধ্যে মানসিক টান ও রোমান্স তৈরি হয়।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনে খুব দ্রুত বা হিংস্র গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। গতি প্রাকৃতিকভাবেই অনেক ধীর, আলতো ও ছন্দময় থাকে। ফলে যেসব নারী মিলনে ভয় পান বা প্রথম দিকে তীব্র ব্যথার আশঙ্কায় থাকেন, তাদের জন্য এটি অত্যন্ত আরামদায়ক ও ব্যথামুক্ত একটি অভিজ্ঞতা দেয়।
- যেসব মানুষের দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, কোমরের ব্যথা, হাঁটুতে সমস্যা কিংবা হৃদরোগের মতো শারীরিক সীমাবদ্ধতা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনে কোনো বাড়তি চাপ ছাড়াই মিলন করা সম্ভব।
- গতি ধীর হওয়া এবং অতিরিক্ত চাম্বুষ উদ্দীপনা না থাকার কারণে পুরুষরা খুব সহজে তাদের বীর্য ধারণের ক্ষমতা বাড়াতে পারেন, যা মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করে।

স্পুনিং পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- একপাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকার কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যেসব দম্পতি মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে বা কম তৃপ্তিদায়ক মনে হতে পারে।
- স্বামী-স্ত্রী একই দিকে মুখ করে থাকার কারণে মিলনের সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো বা সরাসরি ঠোঁটে ঠোঁট রেখে চুম্বন করার কোনো সুযোগ থাকে না, যা কেউ কেউ মিস করতে পারেন।
- যেহেতু প্রবেশ গভীর হয় না এবং দুজনের পায়ের অবস্থানের কারণে কোণ কিছুটা সীমিত থাকে, তাই মুভমেন্টের সময় লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের ছন্দ নষ্ট করে।
- এই আসনে সামনের দিক থেকে কোনো চাপ বা ঘর্ষণ না থাকায় নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে প্রাকৃতিকভাবে কোনো উদ্দীপনা লাগে না। তাই পূর্ণ তৃপ্তির জন্য পুরুষকে পিছন থেকে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর ক্লিটোরিস মর্দন করতে হয়।

স্পুনিং পজিশনটিকে আরও আরামদায়ক এবং লিঙ্গ প্রবেশকে সহজ করতে স্ত্রী তার ওপরের পা-টি কিছুটা ওপরের দিকে তুলে বা স্বামীর কোমরের ওপর তুলে দিতে পারেন। এছাড়া স্ত্রীর কোমরের নিচে বা দুই হাঁটুর মাঝখানে একটি নরম বালিশ রাখলে মিলনের কোণটি অনেক নিখুঁত হয় এবং লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর হয়।

১.৬। লোটাস পজিশন।

লোটাস পজিশন যাকে সাধারণ ভাষায় ‘পদ্ম আসন মিলন পদ্ধতি’ বলা হয়, এটি হলো মিলনের অত্যন্ত চমৎকার একটি অন্তরঙ্গ এবং ধ্যানমগ্ন আসন। এই পজিশনটি মূলত ভারতীয় যোগশাস্ত্রের ‘পদ্মাসন’ থেকে অনুপ্রাণিত।



এই পদ্ধতিতে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় বাবু হয়ে বসেন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন এবং নিজের দুই পা পুরুষের কোমর বা পিঠের চারপাশ দিয়ে জড়িয়ে ধরেন। এই অবস্থায় স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে মুখোমুখি অবস্থানে মিলনে লিপ্ত হন।

লোটাস পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- লোটাস পজিশনকে বলা হয় পৃথিবীর সবচেয়ে রোমান্টিক আসন। যেহেতু স্বামী-স্ত্রী একে অপরের একদম মুখোমুখি এবং শরীরের সাথে শরীর সম্পূর্ণ লেপ্টে থাকে, তাই মিলনের পুরোটা সময় জড়িয়ে ধরে থাকা, চোখে চোখ রাখা, গভীর চুম্বন এবং কানে কানে কথা বলা সহজ হয়। এটি দম্পতিদের মধ্যে গভীর মানসিক টান তৈরি করে।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনে খুব দ্রুত বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট হয় অত্যন্ত ধীর, ছন্দময় এবং আলতো। ফলে এটি শরীর ও মনকে শান্ত করে এবং এক ধরনের ধ্যানমগ্ন বা আধ্যাত্মিক প্রশান্তি দেয়।
- এই পজিশনে মিলন প্রক্রিয়ার গতি ও গভীরতা স্বামী-স্ত্রী উভয়েই সমানভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। কোমর দোলানোর মাধ্যমে দুজনেই নিজেদের কমফোর্ট অনুযায়ী আনন্দ উপভোগ করতে পারেন।
- মুখোমুখি এবং একদম কাছাকাছি অবস্থানের কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে লিঙ্গ যোনিপথের এমন একটি কোণে প্রবেশ করে যা নারীর 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে।
- গতি ধীর হওয়া এবং অতিরিক্ত শারীরিক কসরত না থাকার কারণে পুরুষরা খুব সহজে তাদের বীর্য ধারণের ক্ষমতা বাড়াতে পারেন, যা মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে সাহায্য করে।

### লোটারাস পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো, পুরুষ সঙ্গীকে দীর্ঘক্ষণ বাবু হয়ে বা পদ্মাসনে বসে থাকতে হয় এবং নারী সঙ্গীকেও হাঁটু মুড়ে পুরুষের কোলের ওপর ভারসাম্য রাখতে হয়। ফলে অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই উভয়ের হাঁটু, উরু, কোমর এবং গোড়ালির পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা লাগতে পারে।
- বসার ভঙ্গির কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যেসব দম্পতি মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা অতৃপ্তিদায়ক মনে হতে পারে।
- এই আসনটি সবার জন্য সহজ নয়। যাদের ওজন অনেক বেশি বা শরীরে নমনীয়তা কম, তাদের জন্য এই পজিশনে বসা এবং ভারসাম্য বজায় রাখা অত্যন্ত কঠিন ও কষ্টদায়ক।
- এই আসনে নারীর পুরো শরীর পুরুষের মুখোমুখি চেপে থাকে এবং পা দুটিকে মুড়ে রাখতে হয়, যা গর্ভবতী মায়েদের পেটে সরাসরি চাপ সৃষ্টি করে। তাই গর্ভাবস্থায় এই পজিশনটি সম্পূর্ণ পরিহার করা উচিত।

লোটারাস পজিশনটিকে আরামদায়ক করতে এবং পিঠ বা কোমরের ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গী নিজের নিতম্বের নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। এতে বসার ভারসাম্য বজায় রাখা অনেক সহজ হয়। এছাড়া এই পজিশনে ক্লান্ত হয়ে পড়লে কোমর না দুলিয়ে কেবল একে অপরকে জড়িয়ে ধরে হালকা বৃত্তাকার বা 'রকিং' মুভমেন্টের মাধ্যমেও চমৎকার আনন্দ পাওয়া সম্ভব।

১.৭। ওয়ান লেগ আপ স্ট্যাভিং পজিশন।

ওয়ান লেগ আপ স্ট্যাভিং পজিশন বা এক পা উঁচিয়ে দাঁড়িয়ে মিলন পদ্ধতিটি অত্যন্ত রোমাঞ্চকর, বন্য এবং তীব্র আকর্ষণীয় একটি আসন। এই পদ্ধতিতে কোনো দেয়াল, টেবিল বা আসবাবপত্রের বাহ্যিক সাহায্য ছাড়াই স্বামী-স্ত্রী সোজা দাঁড়িয়ে থাকেন। সাধারণত মুখোমুখি অবস্থানে এসে স্বামী তার স্ত্রীর যেকোনো একটি পা চাড়িয়ে নিজের কোমর, উরু বা হাতের ওপর উঁচুতে তুলে ধরেন। স্ত্রী তার অন্য পা-টি মাটির ওপর সোজা রেখে এবং হাত দিয়ে স্বামীর কাঁধ বা গলা শক্ত করে জড়িয়ে ধরে নিজের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখেন। এই আসনে মিলনের অনুভূতি অন্য সব আসনের চেয়ে বেশ ভিন্ন এবং তীব্র হয়ে থাকে।

নিচে এই বিশেষ পজিশনটির উপকারিতা এবং অপকারিতাগুলো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হলো।



ওয়ান লেগ আপ স্ট্যাভিং পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- শারীরিক গঠনের নিয়ম অনুযায়ী, নারীর একটি পা যখন কোমরের সমান্তরালে বা তার চেয়ে উঁচুতে তুলে ধরা হয়, তখন যোনিপথের পেশিগুলো প্রসারিত হয় এবং প্রবেশের কোণটি একদম সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ কোনো বাধা ছাড়াই অত্যন্ত সহজে যোনিপথের সর্বোচ্চ গভীরে পৌঁছাতে পারে, যা উভয় সঙ্গীকে এক অভূতপূর্ব ও তীব্র শারীরিক আনন্দ দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- পা উঁচুতে থাকার কারণে মিলনের সময় প্রতিবার ধাক্কায় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে সরাসরি ও জোরালো ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গের অগ্রভাগ যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-কে বারবার আঘাত করে। এই দ্বিমুখী উদ্দীপনার কারণে নারীরা খুব দ্রুত অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি লাভ করতে পারেন।
- কোনো বাহ্যিক সাপোর্ট ছাড়া সম্পূর্ণ নিজেদের শরীরের শক্তির ওপর ভর করে শূন্যে এই মিলন দম্পতিদের মধ্যে এক ধরনের বন্য ও আদিম কামোত্তেজনা তৈরি করে। বৈবাহিক জীবনের প্রথাগত বিছানার একঘেয়েমি এক পলকেই দূর করতে এই পজিশনটি চমৎকার কাজ করে।
- দাঁড়িয়ে মিলনের ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর উচ্চতার ব্যবধান একটি বড় সমস্যা। কিন্তু এই আসনে স্ত্রীর একটি পা উপরে তুলে ধরার কারণে তার যোনিপথের অবস্থান কিছুটা উঁচুতে উঠে আসে, ফলে স্বামী সোজা দাঁড়িয়ে থেকেই খুব সহজে মিলন সম্পন্ন করতে পারেন।

ওয়ান লেগ আপ স্ট্যাণ্ডিং পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে কোনো দেয়াল বা টেকসই আসবাবপত্রের সাপোর্ট থাকে না, যা এর সবচেয়ে বড় অসুবিধা। স্বামীকে এক পায়ের ওপর ভর দিয়ে নিজের ভারসাম্য সামলানোর পাশাপাশি স্ত্রীর পা ও কোমর ধরে রাখতে হয়; অন্যদিকে স্ত্রীকেও মাত্র একটি পায়ের ওপর পুরো শরীরের ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়। মিলনের তীব্র উত্তেজনার মুহুর্তে সামান্য একটু মনোযোগ এদিক-ওদিক হলে বা পা পিছলে গেলে উভয়েই ধপাস করে মেঝেতে পড়ে গিয়ে কোমর, পিঠ বা মাথায় গুরুতর আঘাত পেতে পারেন।
- এটি অত্যন্ত উচ্চ শক্তির একটি আসন, যা এক ধরনের কঠিন কসরতের মতো। মাত্র ২-৩ মিনিট এই অবস্থায় থাকলে দুই সঙ্গীরই পায়ের উরু, কোমর, কাফ মাসল এবং পিঠের পেশির ওপর তীব্র চাপ পড়ে। ফলে যাদের নিয়মিত ব্যায়ামের অভ্যাস নেই বা শারীরিক ফিটনেস কম, তাদের পেশিতে মারাত্মক রক্ত টান লাগতে পারে এবং তারা দ্রুত হাঁপিয়ে উঠতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনে কোনো স্থির সাপোর্ট থাকে না এবং দুজনকেই অনবরত নড়াচড়া করতে হয়, তাই মুভমেন্টের সময় লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথ থেকে পিছলে বের হয়ে আসে এবং স্বামী যদি উত্তেজনার বশে ভুল কোণে জোরে ধাক্কা দিয়ে ফেলেন, তবে লিঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার একটি বড় ঝুঁকি থাকে, যা চিকিৎসাবিজ্ঞানে একটি জরুরি অস্ত্রোপচারযোগ্য জটিলতা।

- দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মহাকর্ষ বলের প্রভাবে মিলনের পর পুরুষের বীর্ঘ জরায়ুর ভেতরে দীর্ঘক্ষণ জমা না থেকে সাথে সাথেই বাইরে গড়িয়ে পড়ে যায়। তাই যেসব দম্পতি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা বা চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এই পদ্ধতিটি মোটেও উপযুক্ত নয়।
- এই পজিশনে পড়ে যাওয়ার এবং ভারসাম্য হারানোর ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে। গর্ভাবস্থায় এক পায়ে দাঁড়িয়ে এই ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আসন ট্রাই করা গর্ভবতী মা ও গর্ভের অনাগত সন্তান, উভয়ের জন্যই মারাত্মক বিপজ্জনক হতে পারে।

এই রোমাঞ্চকর পজিশনটি ট্রাই করার সময় ঘরের মেঝে যেন কোনোভাবেই পিচ্ছিল না থাকে। মিলনের সময় স্ত্রী তার হাত দুটি দিয়ে স্বামীর ঘাড় বা কাঁধ খুব শক্ত করে আঁকড়ে ধরবেন এবং স্বামী তার হাত দিয়ে স্ত্রীর কোমর শক্ত করে ধরে রাখবেন, এতে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি অনেকখানি কমে আসে।

১.৮। বাটার চার্নার।

বাটার চার্নার পজিশন কে বাংলা করলে দাঁড়ায় দুধের মাঠা তোলার বা মাখন তোলার পজিশন, এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত পরিচিত এবং উচ্চ কসরতপূর্ণ একটি মিলন পদ্ধতি। প্রাচীনকালে যেভাবে পাত্রে ডাল ঘুটনি বা মাখন তোলার হ্যাণ্ডেল দিয়ে ওপর-নিচ করে মাখন তোলা হতো, এই আসনে মিলনের মুভমেন্ট বা ভঙ্গিটি ঠিক তেমন দেখায় বলেই এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত 'উইলি বারবারা' বা গভীর স্কোয়াটিং পজিশনের একটি রূপ, যা দম্পতিদের মধ্যে তীব্র শারীরিক উদ্দীপনা তৈরি করে।

এই আসনে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় হাঁটু গেড়ে বসেন পেলভিক পজিশনে। নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন, তবে তার পিঠ ও মাথা বিছানায় থাকলেও তিনি তার দুই পা এবং নিতম্ব সম্পূর্ণ ওপরে তুলে ধরেন। এরপর নারী তার দুই পা পুরুষের কাঁধের ওপর বা বুকোর দুই পাশে লক করে দেন। পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর নিতম্ব হাত দিয়ে টেনে ধরে নিজের দিকে আনেন এবং ওপর থেকে নিচ মুখী হয়ে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান।



[Take Permanent Solution](#)

## বাটার চার্নার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- বাটার চার্নার পজিশনকে চিকিৎসাবিজ্ঞানে সর্বোচ্চ গভীর প্রবেশের অন্যতম সেরা আসন ধরা হয়। নারীর নিতম্ব ওপরের দিকে উঁচানো এবং পা দুটি পুরুষের কাঁধের ওপর থাকায় যোনিপথের গভীরতা প্রাকৃতিকভাবে সংকুচিত ও সোজা হয়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ জরায়ুর একদম শেষ প্রান্ত পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে।
- এই আসনের বিশেষ কোণের কারণে প্রতিবার ওপর-নিচ মুভমেন্টে লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ তীব্রভাবে ঘর্ষণ দেয়। একই সাথে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে উপর থেকে চাপ সৃষ্টি করে। এই জোড়া উদ্দীপনার কারণে নারীরা খুব দ্রুত শক্তিশালী অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পান।
- পা দুটো সম্পূর্ণ ওপরে থাকার কারণে নারীর যোনিপথের চারপাশের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবেই অনেক বেশি সংকুচিত বা টাইট হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী মিলনের সময় তীব্র ঘর্ষণ ও চমৎকার আঁটসাঁট অনুভূতি উপভোগ করতে পারেন।
- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী ওপরে হাঁটু গেড়ে থাকায় তিনি নিজের সুবিধামতো মিলনের গতি, গভীরতা এবং ধাক্কার তীব্রতা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- প্রথাগত সাধারণ পজিশনের বাইরে এটি অত্যন্ত চ্যালেঞ্জিং এবং বন্য একটি আসন, যা সম্পর্কের ভেতর নতুন রোমাঞ্চ ও পারস্পরিক উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

## বাটার চার্নার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো এটি নারীর শরীরের জন্য অত্যন্ত কষ্টদায়ক। নারীকে তার পুরো লোয়ার বডি শূন্যে তুলে ধরে রাখতে হয় এবং সমস্ত ভর তার ঘাড়, কাঁধ ও ওপরের পিঠের ওপর পড়ে। ফলে সামান্য অসাবধানতায় নারীর পিঠের পেশিতে তীব্র টান পড়তে পারে বা মেরুদণ্ডে দীর্ঘস্থায়ী ইনজুরি হতে পারে।
- যেহেতু এই আসনের মুভমেন্টটি সম্পূর্ণ ওপর-নিচ লাইনে হয়ে থাকে এবং যোনিপথ খুব টানটান থাকে, তাই দ্রুত ওঠানামা করার সময় লিঙ্গ যদি একবার পিছলে বের হয়ে আসে এবং পুরুষ সঙ্গী যদি ভুলবশত জোরে নিচে ধাক্কা দেন, তবে লিঙ্গ মচকে বা ভেঙে যাওয়ার মারাত্মক ঝুঁকি থাকে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।

- এই আসনটি করতে নারী ও পুরুষ উভয়েরই প্রচুর স্ট্যামিনা ও শারীরিক নমনীয়তার প্রয়োজন হয়। যাদের অতিরিক্ত ওজন রয়েছে বা কোমরে সমস্যা আছে, তাদের পক্ষে ৩০ সেকেন্ডের বেশি এই পজিশন ধরে রাখা অসম্ভব।
- এই পজিশনে নারীর পা পেটের দিকে ভাজ হয়ে থাকে এবং পুরো শরীর উল্টো ভঙ্গিতে থাকে, যা জরায়ু ও গর্ভের সন্তানের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক। তাই গর্ভাবস্থায় এটি কোনোভাবেই করা যাবে না।

বাটার চার্নার পজিশনটি ট্রাই করার সময় নারীর পিঠ ও ঘাড়ের কষ্ট কমাতে তার পিঠের নিচে এবং কোমরের সংযোগস্থলে ১-২টি নরম বালিশ বা কুশন দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া উচিত। এতে কোমর উঁচিয়ে রাখা সহজ হয়। এছাড়া পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত বন্য বা হিংস্র গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর ও হৃদময় গতি বজায় রাখতে হবে, যেন স্ত্রীর জরায়ুমুখে বা নিজের লিঙ্গে কোনো আঘাত না লাগে।

## ১.৯। সেতুভঙ্গি।

সেতুভঙ্গি বা দ্য ব্রিজ পজিশন হলো যোগব্যায়ামের অত্যন্ত পরিচিত আসন ‘সেতুবন্ধনাসন’ থেকে অনুপ্রাণিত মিলনের একটি আধুনিক এবং চমৎকার পজিশন। এই আসনে মিলনের সময় নারীর শরীর দেখতে একটি সেতুর মতো দেখায় বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত মিশনারি পজিশনেরই একটি উন্নত এবং আরও বেশি উদ্দীপনাদায়ক রূপ।

এই আসনে নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তিনি তার দুটি হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা বিছানায় শক্ত করে স্থাপন করেন এবং নিজের কোমর ও পাছা বিছানা থেকে ওপরের দিকে উঁচিয়ে ধরেন। ফলে তার শরীর কাঁধ থেকে হাঁটু পর্যন্ত একটি ধনুক বা সেতুর মতো আকৃতি ধারণ করে। এই অবস্থায় পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই হাঁটুর মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলনে লিপ্ত হন।



সেতুভঙ্গি পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- নারীর কোমর ও শ্রোণিদেশ ওপরের দিকে উঁচানো থাকার কারণে যোনিপথের গভীরতা এবং প্রবেশের কোণটি চমৎকারভাবে সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ খুব সহজে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক গভীরে প্রবেশ করতে পারে, যা উভয়কে তীব্র আনন্দ দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনের বিশেষ বাঁকানো কোণের কারণে প্রতিবার ধাক্কায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- এই পজিশনে মুখোমুখি অবস্থান থাকায় স্বামী-স্ত্রী একে অপরের চোখের দিকে তাকাতে পারেন এবং পুরুষের হাত দুটি সম্পূর্ণ খালি থাকে। ফলে মিলন চলাকালীন পুরুষ সঙ্গী খুব সহজে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর ক্লিটোরিস বা স্তন মর্দন করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে কোমর উঁচিয়ে ধরে রাখার কারণে নারীর শ্রোণিদেশ, নিতম্ব এবং উরুর পেশিগুলোর এক ধরনের চমৎকার ব্যায়াম হয়। এটি নারীর পেলভিক ফ্লোরের পেশি মজবুত করে, যা পরবর্তীতে প্রাকৃতিকভাবেই যোনিপথের সংকোচন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, কোমর উঁচুতে থাকার কারণে মিলনের পর পুরুষের বীর্ষ জরায়ুর মুখে সহজে এবং দীর্ঘক্ষণ জমা থাকে। ফলে যারা সন্তান নেওয়ার চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এটি অত্যন্ত উপযুক্ত একটি পজিশন।

সেতুভঙ্গি পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হলো নারীকে তার নিজের শারীরিক শক্তিতে কোমর ও নিতম্ব শূন্যে উঁচিয়ে ধরে রাখতে হয়। ফলে খুব অল্প সময়ের মধ্যেই নারীর উরু, হাঁটু এবং নিচের পিঠের পেশিতে তীব্র ক্লান্তি বা রগ টান লাগার ঝুঁকি থাকে।
- সাধারণ শারীরিক ফিটনেস সম্পন্ন নারীদের পক্ষে একটানা ২-৩ মিনিটের বেশি কোমর এভাবে শূন্যে তুলে রাখা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য। ফলে দীর্ঘস্থায়ী মিলনের জন্য এই পজিশনটি খুব একটা আরামদায়ক নয়।
- যেসব নারীর আগে থেকেই ক্রনিক কোমর ব্যথা, পিঠ ব্যথা বা মেরুদণ্ডে সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই আসনটি ব্যথা আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।
- কোমর উঁচিয়ে এই ধরনের শারীরিক কসরত করা এবং পেটের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়া গর্ভবতী মায়ের জন্য সম্পূর্ণ অনিরাপদ।

পজিশনটির পূর্ণ আনন্দ উপভোগ করতে এবং নারীর শারীরিক ক্লান্তি বা কোমর ব্যথা দূর করতে তার নিতম্ব ও কোমরের নিচে ১-২টি নরম বালিশ বা কুশন দিয়ে দেওয়া উচিত। বালিশের সাপোর্ট থাকলে নারী তার শরীর সম্পূর্ণ শিথিল করে দিতে পারেন এবং কোমর নিজে থেকে উঁচিয়ে রাখার বাড়তি পরিশ্রম করতে হয় না, ফলে দীর্ঘক্ষণ অত্যন্ত আরামদায়কভাবে মিলন সম্পন্ন করা যায়।

১.১০। হুইলবারো।

‘হুইলবারো পজিশন’-কে বাংলায় বলা যায় ‘ঠেলাগাড়ি পজিশন।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক সেক্সোলজির অত্যন্ত বন্য, রোমাঞ্চকর এবং উচ্চ কসরতপূর্ণ একটি মিলন পদ্ধতি। জমিতে বা কনস্ট্রাকশনের কাজে যেভাবে দুই চাকার ঠেলাগাড়ির হ্যান্ডেল হাত দিয়ে উঁচুতে তুলে ধরে সামনে ঠেলে নেওয়া হয়, এই আসনের ভঙ্গিটি ঠিক তেমন দেখায় বলেই এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত দাঁড়িয়ে মিলন এবং ডগি স্টাইল পজিশনের একটি অত্যন্ত অ্যাডভান্সড ও চ্যালেঞ্জিং রূপ।

এই আসনে নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় বা মেঝেতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়েন এবং তার দুই হাতের ওপর ভর দিয়ে শরীরের ওপরের অংশ উঁচুতে তুলে ধরেন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিকে এসে দাঁড়ান এবং স্ত্রীর দুটি পা তার হাঁটু বা উরুর কাছ থেকে দুই হাত দিয়ে শক্ত করে আঁকড়ে ধরে ওপরের দিকে তুলে নেন। এর ফলে নারীর পুরো শরীরের ভর থাকে কেবল তার দুই হাতের ওপর এবং পুরুষ সঙ্গী পিছন দিক থেকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন করেন।



হুইলবারো পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- প্রথাগত বিছানার সব পজিশনের চেয়ে এটি সম্পূর্ণ ভিন্ন এবং অত্যন্ত উত্তেজনাকর। বৈবাহিক জীবনে চরম রোমাঞ্চ ও নতুনত্ব আনতে এবং বিছানার একঘেয়েমি এক নিমেষেই দূর করতে এই পজিশনটি অতুলনীয়।

[Take Permanent Solution](#)

- ডগি স্টাইলের মতোই এই আসনেও পিছন দিক থেকে লিঙ্গ প্রবেশ করানো হয় এবং নারীর পা দুটি ওপরের দিকে উঁচানো থাকায় যোনিপথের কোণটি একদম সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ খুব সহজে এবং সর্বোচ্চ গভীরে প্রবেশ করতে পারে, যা উভয়কে তীব্র শারীরিক আনন্দ দেয়।
- গভীর প্রবেশের কারণে প্রতিবার ধাক্কায় লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও জোরালো ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা নারীকে খুব দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- এই আসনটি করতে প্রচুর শারীরিক শক্তির প্রয়োজন হয়। মিলনের সময় নারীর হাত ও কাঁধের পেশি এবং পুরুষের পা ও কোমরের পেশি অত্যন্ত সক্রিয় থাকে, যা শরীরের প্রচুর ক্যালোরি ক্ষয় করতে এবং ফিটনেস বাড়াতে সাহায্য করে।

### হুইলবারো পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে কোনো দেয়াল বা আসবাবপত্রের সাপোর্ট থাকে না এবং নারীর পুরো শরীর শূন্যে ঝুলে থাকে। সামান্য একটু ভারসাম্য হারালে বা হাত পিছলে গেলে নারী সঙ্গী সরাসরি মুখে বা মাথায় প্রচণ্ড আঘাত পেয়ে মেঝেতে পড়ে যেতে পারেন, যা অত্যন্ত বিপজ্জনক।
- এই আসনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো নারীকে তার পুরো শরীরের ওজন মাত্র দুটি হাতের তালু ও কবজির ওপর ধরে রাখতে হয়। সাধারণ নারীদের পক্ষে এভাবে একটানা ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের বেশি থাকা অসম্ভব। এতে নারীর হাত, কাঁধ এবং ঘাড়ের পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা হতে পারে।
- যেহেতু এই আসনের মুভমেন্টটি পুরোপুরি শূন্যে এবং দাঁড়িয়ে করতে হয়, তাই তীব্র উত্তেজনার বশে ওঠানামার সময় লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথে থেকে পিছলে বের হয়ে আসে এবং স্বামী যদি অসাবধানতাবশত ভুল কোণে জোরে ধাক্কা দিয়ে ফেলেন, তবে লিঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার একটি বড় ঝুঁকি থাকে।

হুইলবারো পজিশনটি করার জন্য স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই চমৎকার শারীরিক ফিটনেস এবং নমনীয়তা থাকা আবশ্যিক। নারীর হাতের ওপর চাপ ও পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে তিনি বিছানার কিনারায় উপুড় হয়ে হাত রাখতে পারেন এবং স্বামী বিছানার নিচে মেঝেতে দাঁড়িয়ে তার পা তুলে ধরে এটি ট্রাই করতে পারেন।

১.১১। চেয়ার পজিশন।

চেয়ার পজিশন কে চিকিৎসাবিজ্ঞানে এবং কামসূত্রে ‘সিটিং পজিশন’ বা বসে মিলন পদ্ধতি বলা হয়। এটি হলো মিলনের অত্যন্ত আরামদায়ক, নিয়ন্ত্রিত এবং দীর্ঘস্থায়ী একটি আসন। এই পদ্ধতিতে স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই শুয়ে না থেকে বসে থাকা অবস্থায় মিলনে লিপ্ত হন। সাধারণত পুরুষ সঙ্গী একটি শক্ত চেয়ার, সোফা বা বিছানার কিনারায় সোজা হয়ে বসেন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন এবং নিজের দুই পা পুরুষের কোমর বা উরুর চারপাশ দিয়ে জড়িয়ে ধরেন। এটা অনেকটা লোটাস পজিশনের মতো, তবে এখানে পুরুষ মেঝেতে না বসে চেয়ারে বসেন। নিচে এই চমৎকার পজিশনটির উপকারিতা ও অপকারিতাগুলো বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।



চেয়ার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী চেয়ারে আরাম করে বসে থাকেন এবং তাকে কোনো শারীরিক কসরত বা পুশ-আপের মতো পুশ করতে হয় না। এতে পুরুষের শারীরিক পরিশ্রম ও ক্লান্তি অনেক কম হয়। ফলে যেসব পুরুষ দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যায় ভুগছেন, তারা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা ও বীর্য ধারণের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনে নারী সঙ্গী ওপরে থাকায় তিনি নিজের স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ সম্পূর্ণ নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। এতে কোনো ব্যথার ঝুঁকি থাকে না এবং নারী খুব সহজে নিজের গতি বাড়িয়ে অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি লাভ করতে পারেন।
- মুখোমুখি অবস্থানের কারণে স্বামী-স্ত্রী একে অপরের একদম কাছাকাছি থাকেন। মিলনের পুরোটা সময় জড়িয়ে ধরে থাকা, চোখে চোখ রাখা, গভীর চুম্বন এবং কানে কানে কথা বলা খুব সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক ঘনিষ্ঠতা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- কোলের ওপর মুখোমুখি বসে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে লিঙ্গ যোনিপথের এমন একটি নিখুঁত কোণে প্রবেশ করে যা নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে।
- যেসব পুরুষের দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, কোমরের ব্যথা বা হাঁটুতে সমস্যা রয়েছে এবং যারা মিশনারি পজিশনে বেশিক্ষণ পুশ করতে পারেন না, তাদের জন্য এটি সবচেয়ে আরামদায়ক আসন। কারণ এখানে পুরুষের পিঠ বা কোমরে কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না।

#### চেয়ার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই আসনে পুরো মুভমেন্ট বা ওঠানামার কাজটি নারী সঙ্গীকে করতে হয়, তাই দীর্ঘক্ষণ এই পজিশনে থাকলে নারীর উরু, হাঁটু এবং কোমরের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি চলে আসতে পারে বা রগ টান লাগতে পারে।
- বসে থাকার ভঙ্গি এবং দুই সঙ্গীর পায়ের অবস্থানের কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। যারা মিলনে অতিরিক্ত বন্য গতি বা গভীর প্রবেশ পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা ম্যাডমেডে মনে হতে পারে।
- স্বামী-স্ত্রীর উচ্চতার মধ্যে যদি অনেক বেশি পার্থক্য থাকে, তবে চেয়ারে বসার পর দুজনের যৌনাসঙ্গের উচ্চতা মিলানো কিছুটা কঠিন হয়ে পড়ে, যা লিঙ্গ প্রবেশে বাধা সৃষ্টি করতে পারে।

এই পজিশনটিকে আরও বেশি আরামদায়ক করতে পুরুষ সঙ্গী চেয়ারে বসার সময় তার পাছার নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া উচ্চতার অমিল দূর করতে বা নারীর পায়ের ক্লান্তি কমাতে স্ত্রী তার পায়ের নিচে একটি ছোট টুল বা পিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন, যার ওপর ভর দিয়ে তিনি সহজে ওঠানামা করতে পারবেন।

১.১২। ফেস টু ফেস সিটিং পজিশন।

ফেস টু ফেস সিটিং পজিশন কে বাংলায় ‘মুখোমুখি বসে মিলন পদ্ধতি’ বলা হয় এবং এটি প্রাচীন ভারতীয় যোগশাস্ত্রে পদ্মাসন মিলন পদ্ধতি নামেও বহুল পরিচিত।

এই আসনে মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই শুয়ে না থেকে বিছানায় বা মেঝেতে সোজা হয়ে বসেন। সাধারণত পুরুষ সঙ্গী প্রথমে পা জড়ো করে বসেন এবং নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন। এরপর নারী তার দুই পা পুরুষের কোমর বা পিঠের চারপাশ দিয়ে জড়িয়ে ধরেন এবং পুরুষকে শক্ত করে আলিঙ্গন করেন। এই অবস্থায় উভয়েই একে অপরের একদম কাছাকাছি থেকে মুখোমুখি অবস্থানে মিলনে লিপ্ত হন।



ফেস টু ফেস সিটিং পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- ফেস টু ফেস সিটিং পজিশনকে পৃথিবীর সবচেয়ে রোমান্টিক এবং অন্তরঙ্গ আসন বলা হয়। যেহেতু স্বামী-স্ত্রী একে অপরের একদম মুখোমুখি থাকেন এবং শরীরের সাথে শরীর সম্পূর্ণ লেপ্টে থাকে, তাই মিলনের পুরোটা সময় জড়িয়ে ধরে থাকা, চোখে চোখ রাখা, গভীর চুম্বন এবং কানে কানে ভালোবাসার কথা বলা খুব সহজ হয়। এটি দম্পতিদের মানসিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- একদম কাছাকাছি মুখোমুখি বসার কারণে মিলনের সময় প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত ও সরাসরি ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে লিঙ্গ যোনিপথের এমন একটি নিখুঁত কোণে প্রবেশ করে যা নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে।
- এই আসনে খুব দ্রুত, হিংস্র বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট হয় অত্যন্ত ধীর, আলতো এবং ছন্দময়। এটি শরীর ও মনকে শান্ত করে এবং এক ধরনের ধ্যানমগ্ন প্রশান্তি দেয়, যা কামোত্তেজনার পাশাপাশি গভীর ভালোবাসার অনুভূতি জাগিয়ে তোলে।
- এই পজিশনে মিলন প্রক্রিয়ার গতি ও গভীরতা স্বামী-স্ত্রী উভয়েই সমানভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। কোমর দোলানোর মাধ্যমে দুজনেই নিজেদের স্বাচ্ছন্দ্য ও আরাম অনুযায়ী আনন্দ উপভোগ করতে পারেন, ফলে কোনো ব্যথার ঝুঁকি থাকে না।
- গতি প্রাকৃতিকভাবে ধীর হওয়া এবং অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম না থাকার কারণে পুরুষরা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা ও বীর্য ধারণের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। ফলে এটি দ্রুত বীর্যপাত রোধে চমৎকার কাজ করে।

ফেস টু ফেস সিটিং পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় প্র্যাকটিক্যাল অসুবিধা হলো, পুরুষ সঙ্গীকে দীর্ঘক্ষণ বাবু হয়ে বা পদ্মাসনে বসে পুরো লোড নিতে হয় এবং নারী সঙ্গীকেও হাঁটু মুড়ে পুরুষের কোলের ওপর ভারসাম্য রাখতে হয়।
- বসার ভঙ্গি এবং দুই সঙ্গীর শ্রোণিদেশের অবস্থানের কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যেসব দম্পতি মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র ধাক্কা পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে মনে হতে পারে।
- এই আসনে নারীর পা পেটের দিকে ভাঁজ হয়ে থাকে এবং মুখোমুখি চেপে বসার কারণে গর্ভবতী মায়ের পেটে সরাসরি চাপ সৃষ্টি হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে এই পজিশনটি সম্পূর্ণ পরিহার করা উচিত।

এই পজিশনটিকে দীর্ঘস্থায়ী ও আরামদায়ক করতে এবং পিঠ বা কোমরের ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গী বসার সময় তার পাছার নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। এতে বসার উচ্চতা ও ভারসাম্য বজায় রাখা অনেক সহজ হয়। এছাড়া এই পজিশনে ক্লান্ত হয়ে পড়লে ওপর-নিচ মুভমেন্ট না করে কেবল একে অপরকে জড়িয়ে ধরে হালকা বৃত্তাকার বা ডানে-বামে 'রকিং' মুভমেন্টের মাধ্যমেও চমৎকার আনন্দ পাওয়া সম্ভব।

## ১.১৩। ফ্লাইং ভি পজিশন।

‘ফ্লাইং ভি’ পজিশন হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত আকর্ষণীয়, রোমাঞ্চকর এবং গভীর প্রবেশ নিশ্চিত করার মতো একটি অ্যাডভান্সড মিলন পদ্ধতি। এই আসনে মিলনের সময় নারীর পায়ের অবস্থান দেখতে ইংরেজি ‘V’ অক্ষরের মতো দেখায় এবং তার পাছা কিছুটা শূন্যে ভেসে থাকে বলেই একে ‘ফ্লাইং ভি’ বলা হয়। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশনেরই একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং মডিফাইড বা উন্নত রূপ। এই আসনে নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তিনি তার দুটি পা সোজা রেখে ওপরের দিকে এমনভাবে তুলে ধরেন, যেন পা দুটি ইংরেজি ‘V’ অক্ষরের মতো দুই দিকে ছড়িয়ে থাকে। পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং স্ত্রীর দুটি পা তুলে নিজের কাঁধের ওপর বা বুকের দুই পাশে লক করে দেন। এই অবস্থায় পুরুষ কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলনে লিপ্ত হন।



## ফ্লাইং ভি পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো এটি লিঙ্গকে যোনিপথের সর্বোচ্চ গভীরে পৌঁছাতে সাহায্য করে। নারীর পা দুটি ওপরের দিকে উঁচানো এবং ছড়িয়ে থাকার কারণে যোনিপথের গভীরতা প্রাকৃতিকভাবে সোজা ও সংকুচিত হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী যেমন চমৎকার আঁটসাঁট অনুভূতি পান, তেমনি লিঙ্গ জরায়ুর একদম শেষ প্রান্ত পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে।

[Take Permanent Solution](#)

- এই বিশেষ বাঁকানো কোণের কারণে প্রতিবার পুশ বা ধাক্কা পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা নারীকে খুব দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় এই পজিশনে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে অনবরত চাপ ও ঘর্ষণ দেয়। একই সাথে পুরুষের হাত দুটি খালি থাকায় তিনি সহজে স্ত্রীর স্তন বা শরীর মর্দন করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে স্ত্রীর পুরো শরীরের নমনীয়তা এবং যৌনাঙ্গের অবস্থান পুরুষের কাছে খুব স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান থাকে, যা পুরুষ সঙ্গীকে মানসিকভাবে প্রচণ্ড উত্তেজিত এবং আনন্দিত করে।
- সাধারণ মিশনারি পজিশনের চেয়ে এটি অনেক বেশি বন্য ও রোমাঞ্চকর, যা দাম্পত্য জীবনে নতুনত্ব আনে।

### ফ্লাইং ভি পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের বড় চ্যালেঞ্জ হলো নারীর শারীরিক নমনীয়তা। পা দুটিকে সোজা রেখে উঁচুতে ধরে রাখার কারণে নারীর উরু, হ্যামস্ট্রিং এবং নিচের পিঠের পেশির ওপর প্রচণ্ড চাপ পড়ে। ফলে অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই নারীর পায়ে মারাত্মক রগ টান বা কোমরে ব্যথা হতে পারে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনে যোনিপথ খুব টানটান থাকে এবং মুভমেন্টের কোণটি সুনির্দিষ্ট থাকে, তাই দ্রুত ওঠানামা করার সময় লিঙ্গ যদি একবার পিছলে বের হয়ে আসে এবং পুরুষ সঙ্গী যদি অসাবধানতাবশত ভুল কোণে জোরে ধাক্কা দেন, তবে লিঙ্গ মচকে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- এই পজিশনে নারীর পা পেটের কাছাকাছি চলে আসে এবং পেটের ভেতরের পেশিতে তীব্র চাপ পড়ে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই অত্যন্ত বিপজ্জনক।

ফ্লাইং ভি পজিশনটি করার সময় নারীর পিঠ, কোমর ও ঘাড়ের কষ্ট কমাতে তার পাছা এবং নিচের পিঠের সংযোগস্থলে ১-২টি নরম বালিশ বা কুশন দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া উচিত। বালিশের সাপোর্ট থাকলে কোমর উঁচিয়ে রাখা সহজ হয় এবং উরুর পেশিতে বাড়তি চাপ পড়ে না।

১.১৪। লেগস অন শোল্ডার।

‘লেগস অন শোল্ডার’ পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘কাঁধের ওপর পা রাখার মিলন পদ্ধতি।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং জনপ্রিয় একটি অ্যাডভান্সড আসন। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশন এবং ‘ফ্লাইং ভি’ পজিশনেরই একটি গভীর রূপ।

এই আসনে নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তিনি তার দুটি পা ওপরের দিকে তুলে পুরুষ সঙ্গীর দুই কাঁধের ওপর স্থাপন করেন। পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং স্ত্রীর পা দুটি নিজের কাঁধের ওপর লক করে রেখে কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। এই অবস্থায় পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর নিতম্ব (পাছ) হাত দিয়ে ধরে নিজের দিকে টেনে এনে মিলন সম্পন্ন করেন।



লেগস অন শোল্ডার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো এটি লিঙ্গকে যোনিপথের সর্বোচ্চ গভীরে পৌঁছাতে সাহায্য করে। নারীর পা দুটি পুরুষের কাঁধের ওপর উঁচানো থাকার কারণে যোনিপথের গভীরতা প্রাকৃতিকভাবে সোজা ও সংকুচিত হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী যেমন চমৎকার আঁটসাঁট অনুভূতি পান, তেমনি লিঙ্গ জরায়ুর একদম শেষ প্রান্ত পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে।

[Take Permanent Solution](#)

- এই বিশেষ বাঁকানো কোণের কারণে প্রতিবার পুশ বা ধাক্কা পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত এবং শক্তিশালী অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় এই পজিশনে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত চাপ ও ঘর্ষণ দেয়। একই সাথে পুরুষের হাত দুটি সম্পূর্ণ খালি থাকায় তিনি সহজে স্ত্রীর স্তন, ক্লিটোরিস বা শরীর মর্দন করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- 'ফ্লাইং ভি' বা অন্য কিছু আসনে নারীকে নিজের শক্তিতে পা শূন্যে তুলে রাখতে হয়, যা বেশ ক্লান্তিকর। কিন্তু এই আসনে নারীর পায়ের সম্পূর্ণ ভার পুরুষের কাঁধের ওপর থাকে, ফলে নারী তার শরীর সম্পূর্ণ শিথিল করে আনন্দ উপভোগ করতে পারেন।
- এই আসনে স্ত্রীর পুরো শরীরের নমনীয়তা এবং যৌনাঙ্গের অবস্থান পুরুষের কাছে খুব স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান থাকে, যা পুরুষ সঙ্গীকে মানসিকভাবে প্রচণ্ড উত্তেজিত এবং আনন্দিত করে।

#### লেগস অন শোল্ডার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের প্রধান অসুবিধা হলো নারীর হিপস বা নিতম্ব কিছুটা শূন্যে উঠে যায় এবং তার শরীরের নিচের অংশের পুরো চাপ মেরুদণ্ডের নিচের অংশ ও কোমরের ওপর পড়ে। ফলে যেসব নারীর আগে থেকেই কোমর ব্যথা বা পিঠের সমস্যা রয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে এই আসনটি ব্যথা বহুগুণ বাড়িয়ে দিতে পারে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনে যোনিপথ খুব টানটান থাকে এবং মুভমেন্টের কোণটি সুনির্দিষ্ট থাকে, তাই দ্রুত ওঠানামা করার সময় লিঙ্গ যদি একবার পিছলে বের হয়ে আসে এবং পুরুষ সঙ্গী যদি অসাবধানতাবশত ভুল কোণে জোরে ধাক্কা দিয়ে ফেলেন, তবে লিঙ্গ মচকে যাওয়ার বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- যেসব নারীর ওজন বেশি বা শরীরে নমনীয়তা কম, তাদের পক্ষে পা দুটিকে এতটা উঁচুতে পুরুষের কাঁধ পর্যন্ত তোলা এবং সেই অবস্থায় দীর্ঘক্ষণ থাকা বেশ কঠিন ও কষ্টদায়ক হতে পারে।

- এই পজিশনে নারীর পা পেটের একদম কাছাকাছি চলে আসে এবং পেটের ভেতরের পেশিতে ও জরায়ুতে তীব্র চাপ পড়ে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই মারাত্মক বিপজ্জনক।

লেগস অন শোল্ডার পজিশনটি করার সময় নারীর কোমর ও পিঠের কষ্ট কমাতে তার পাছা এবং নিচের পিঠের সংযোগস্থলে ১-২টি নরম বালিশ বা কুশন দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া উচিত। বালিশের সাপোর্ট থাকলে কোমর উঁচানো অবস্থায় থাকা খুব আরামদায়ক হয়। এছাড়া পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত বন্য বা হিংস্র গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে, যেন স্ত্রীর জরায়ুমুখে কোনো আঘাত না লাগে।

X880 1929-305030

## ১.১৫। জাম্পিং জ্যাক পজিশন।

‘জাম্পিং জ্যাক’ পজিশন হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত রোমাঞ্চকর, বন্য এবং উচ্চ কসরতপূর্ণ একটি মিলন পদ্ধতি। শরীরচর্চার অত্যন্ত পরিচিত ব্যায়াম ‘জাম্পিং জ্যাক’-এর ভঙ্গির সাথে মিল থাকার কারণে এই আসনের এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত দাঁড়িয়ে মিলন এবং কাউন্টার পজিশনের একটি অত্যন্ত অ্যাডভান্সড ও চ্যালেঞ্জিং রূপ, যেখানে দম্পতিদের চমৎকার শারীরিক ফিটনেসের প্রয়োজন হয়।

এই আসনে পুরুষ সঙ্গী কোনো শক্ত দেয়াল বা আসবাবপত্রের সাপোর্ট ছাড়া ঘরের মেঝেতে সোজা দাঁড়িয়ে থাকেন। নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে লাফিয়ে বা উঁচুতে উঠে পুরুষের কোমর জড়িয়ে ধরে তার কোলের ওপর ওঠেন। নারী তার দুই পা পুরুষের কোমরের চারপাশে শক্ত করে লক করে দেন এবং হাত দুটি দিয়ে পুরুষের ঘাড় বা কাঁধ শক্ত করে আঁকড়ে ধরেন। পুরুষ সঙ্গী তার দুই হাত দিয়ে স্ত্রীর পাছা বা উরু ধরে তাকে শূন্যে ধরে রাখেন এবং এই বুলন্ত মুখোমুখি অবস্থায় মিলন সম্পন্ন হয়।



জাম্পিং জ্যাক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- প্রথাগত বিছানার সব পজিশনের চেয়ে এটি সম্পূর্ণ ভিন্ন এবং অত্যন্ত উত্তেজনাকর। বৈবাহিক জীবনে চরম রোমাঞ্চ, বন্যতা ও নতুনত্ব আনতে এবং বিছানার একঘেয়েমি এক নিমেষেই দূর করতে এই পজিশনটি অতুলনীয়।

[Take Permanent Solution](#)

- মুখোমুখি অবস্থানের কারণে স্বামী-স্ত্রী একে অপরের একদম কাছাকাছি থাকেন। মিলনের পুরোটা সময় জড়িয়ে ধরে থাকা, চোখে চোখ রাখা এবং গভীর চুম্বন করা খুব সহজ হয়, যা তীব্র মানসিক ও শারীরিক টান তৈরি করে।
- শূন্যে ঝুলন্ত অবস্থায় মুখোমুখি শরীর লেপ্টে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে অনবরত জোরালো ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে লিঙ্গ যোনিপথের এমন একটি নিখুঁত কোণে প্রবেশ করে যা নারীর 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে, ফলে নারী দ্রুত অর্গাজম পান।
- এই আসনটি করতে প্রচুর শারীরিক শক্তির প্রয়োজন হয়। মিলনের সময় নারীর কোমর ও পেটের পেশি এবং পুরুষের হাত, কাঁধ ও পায়ের পেশি অত্যন্ত সক্রিয় থাকে, যা শরীরের প্রচুর ক্যালোরি ক্ষয় করতে সাহায্য করে।

### জাম্পিং জ্যাক পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে কোনো দেয়াল বা আসবাবপত্রের বাহ্যিক সাপোর্ট থাকে না এবং নারীর পুরো শরীর শূন্যে ঝুলে থাকে। সামান্য একটু ভারসাম্য হারালে, হাত পিছলে গেলে বা পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর ওজন ধরে রাখতে না পারলে উভয়েই ধপাস করে মেঝেতে পড়ে গিয়ে কোমর, পিঠ বা মাথায় গুরুতর আঘাত পেতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনের মুভমেন্টটি পুরোপুরি শূন্যে এবং দাঁড়িয়ে করতে হয়, তাই তীব্র উত্তেজনার বশে ওঠানামার সময় লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথ থেকে পিছলে বের হয়ে আসে এবং স্বামী যদি অসাবধানতাবশত ভুল কোণে জোরে ধাক্কা দিয়ে ফেলেন, তবে লিঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার একটি বড় ঝুঁকি থাকে।
- দাঁড়িয়ে বা ঝুলন্ত অবস্থায় মিলনের কারণে মহাকর্ষ বলের প্রভাবে মিলনের পর পুরুষের বীর্ষ জরায়ুর ভেতরে দীর্ঘক্ষণ জমা না থেকে সাথে সাথেই বাইরে গড়িয়ে পড়ে যায়। তাই যারা সন্তান নেওয়ার চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এটি কার্যকর নয়।
- এই পজিশনে পড়ে যাওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকি থাকে এবং নারীর পেটের ওপর মাধ্যাকর্ষণ ও শারীরিক কসরতের তীব্র চাপ পড়ে। তাই গর্ভাবস্থায় এটি কোনোভাবেই ট্রাই করা যাবে না।

জাম্পিং জ্যাক পজিশনটি করার জন্য স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই চমৎকার শারীরিক ফিটনেস এবং স্ট্যামিনা থাকা আবশ্যিক। যদি স্বামী সোজা দাঁড়িয়ে স্ত্রীর ওজন ধরে রাখতে না পারেন, তবে এর বিকল্প হিসেবে পুরুষ সঙ্গী একটি শক্ত চেয়ারে সোজা হয়ে বসে স্ত্রীকে কোলের ওপর নিয়ে এই পজিশনটি ট্রাই করতে পারেন।

## ১.১৬। ক্র্যাব পজিশন।

‘ক্র্যাব পজিশন’ কে বাংলায় বলা যায় ‘কাঁকড়া ভঙ্গি মিলন পদ্ধতি।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক সেক্সোলজির অত্যন্ত অনন্য, ঘনিষ্ঠ এবং কিছুটা মডিফাইড একটি বসা আসন। যোগব্যায়াম বা শরীরচর্চার পরিচিত আসন ‘ক্র্যাব পোজ’-এর সাথে মিল থাকার কারণে চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত লোটাস এবং চেয়ার পজিশনের একটি চমৎকার ও আরামদায়ক মিশ্রণ, যা দম্পতিদের গভীর শারীরিক ও মানসিক ঘনিষ্ঠতা প্রদান করে।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় বা মেঝেতে সোজা হয়ে বসেন এবং তার দুই হাত পিছন দিকে নিয়ে মেঝের ওপর শক্ত করে ভর দেন। এরপর তিনি তার হাঁটু দুটি ভাঁজ করে পাছা মেঝে থেকে সামান্য ওপরে তুলে ধরেন। নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন এবং নিজের দুই পা পুরুষের কোমর জড়িয়ে ধরে লক করে দেন। এই অবস্থায় দুজনেরই হাত পিছন দিকে মেঝের ওপর ভর দিয়ে থাকে এবং কোমর দোলানোর মাধ্যমে মুখোমুখি মিলন সম্পন্ন হয়।



ক্র্যাব পজিশনের উপকারিতা কি কি?

[Take Permanent Solution](#)

- এই পজিশনে স্বামী-স্ত্রী উভয়েই একই ভঙ্গিতে বসে থাকেন এবং দুজনেরই হাত পিছন দিকে লক করা থাকে। এর ফলে মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ দুজন মিলে সমানভাবে এবং খুব ছন্দময় উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- মুখোমুখি এবং একদম কাছাকাছি লেপ্টে বসার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে অনবরত আলতো ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে লিঙ্গ যোনিপথের এমন একটি নিখুঁত কোণে প্রবেশ করে যা নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে, যা নারীকে দ্রুত অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- ফেস-টু-ফেস অবস্থানের কারণে স্বামী-স্ত্রী একে অপরের একদম কাছাকাছি থাকেন। মিলনের পুরোটা সময় চোখে চোখ রাখা, মুখের অভিব্যক্তি দেখা, গভীর চুম্বন করা এবং কানে কানে কথা বলা খুব সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক ঘনিষ্ঠতা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে খুব দ্রুত বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট হয় অত্যন্ত ধীর, আলতো এবং নিয়ন্ত্রিত। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম না থাকায় পুরুষরা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা ও বীর্য ধারণের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, যা দ্রুত বীর্যপাত রোধে সাহায্য করে।
- এই আসনে হাত পিছন দিকে দিয়ে পুরো শরীরের ভারসাম্য ধরে রাখতে হয়, যা এক ধরনের ভালো ব্যায়াম হিসেবে কাজ করে। এটি নারী-পুরুষ উভয়েরই হাতের ট্রাইসেপস, কোমর এবং শ্রোণিদেশের পেশি মজবুত করতে সাহায্য করে।

### ক্র্যাব পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো, স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই তাদের পুরো শরীরের ওজন পিছন দিকে দুটি হাতের তালু এবং কবজির ওপর ধরে রাখতে হয়। সাধারণ মানুষের পক্ষে এভাবে একটানা ২-৩ মিনিটের বেশি থাকা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য। ফলে খুব দ্রুত হাত ও কাঁধের পেশিতে তীব্র ক্লান্তি বা রগ টান লাগতে পারে।
- বসার বিশেষ ভঙ্গি এবং হাতের সাপোর্টের কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যারা মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে মনে হতে পারে।
- যাদের ওজন অনেক বেশি, পেট বড় কিংবা হাত ও কবজিতে আগে থেকেই বাতের ব্যথা বা ফ্র্যাকচারের সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনে বসা এবং ভারসাম্য বজায় রাখা অত্যন্ত কঠিন ও যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে।

- এই আসনে নারীর পা পেটের দিকে ভাঁজ হয়ে থাকে এবং মুখোমুখি চেপে বসার কারণে গর্ভবতী মায়ের পেটে সরাসরি চাপ সৃষ্টি হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় এই পজিশনটি সম্পূর্ণ পরিহার করা উচিত।

ক্র্যাব পজিশনটিকে দীর্ঘস্থায়ী ও আরামদায়ক করতে এবং হাত বা কবজির ক্লান্তি দূর করতে পুরুষ ও নারী উভয়েই নিজেদের পাছার নিচে একটি করে নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। বালিশের ওপর বসে পড়লে হাত পিছন দিকে দিয়ে পুরো শরীরের ওজন ধরে রাখার বাড়তি পরিশ্রম করতে হয় না, ফলে হাত দুটি সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে এবং অত্যন্ত আরামদায়কভাবে দীর্ঘক্ষণ মিলন উপভোগ করা যায়।

X880 1929-305030

১.১৭। সিজার পজিশন।

সিজার পজিশন কে সাধারণ ভাষায় ‘কাঁচি ভঙ্গি মিলন পদ্ধতি’ বলা হয়। এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত নান্দনিক, আরামদায়ক এবং গভীর ভালোবাসাপূর্ণ একটি আসন। মিলনের সময় স্বামী-স্ত্রীর পায়ের অবস্থান দেখতে অনেকটা খোলা কাঁচির মতো দেখায় বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত স্পুনিং এবং সাইড-লাইং পজিশনের একটি অত্যন্ত উন্নত ও রোমান্টিক রূপ, যা দম্পতিদের মুখোমুখি অবস্থানে দীর্ঘক্ষণ মিলনের সুযোগ করে দেয়।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই বিছানায় মুখোমুখি হয়ে একপাশে কাত হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর নারী সঙ্গী তার ওপরের পা-টি পুরুষের কোমরের ওপর বা কাঁধের দিকে উঁচুতে তুলে দেন এবং নিচের পা-টি সোজা রাখেন। একইভাবে পুরুষ সঙ্গীও তার একটি পা স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে স্থাপন করেন। এর ফলে দুজনের পা একে অপরের সাথে জড়িয়ে একটি কাঁচির মতো কোণ তৈরি করে এবং এই মুখোমুখি শুয়ে থাকা অবস্থায় যৌনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন হয়।



[Take Permanent Solution](#)

## সিজার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, স্বামী-স্ত্রী উভয়েই বিছানায় আরাম করে শুয়ে থাকেন। কাউকে নিজের হাত, হাঁটু বা কনুইয়ের ওপর পুরো শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না। ফলে দীর্ঘক্ষণ মিলন করলেও কোনো ক্লান্তি আসে না এবং এটি অলস বা ক্লান্ত রাতের জন্য অত্যন্ত আরামদায়ক একটি পজিশন।
- যেহেতু এটি একটি ফেস-টু-ফেস বা মুখোমুখি আসন, তাই মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, মুখের অভিব্যক্তি দেখা, গভীর চুম্বন করা এবং আলিঙ্গন বা ভালোবাসার কথা বলার চমৎকার সুযোগ থাকে, যা দম্পতিদের মানসিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- কাঁচি ভঙ্গিতে শরীরের বিশেষ অবস্থানের কারণে মিলনের সময় প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসের সাথে সরাসরি ও জোরালো ঘর্ষণ তৈরি করে। এর ফলে নারীরা খুব সহজে এবং প্রাকৃতিকভাবে অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি লাভ করতে পারেন।
- এই আসনে খুব দ্রুত, হিংস্র বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট প্রাকৃতিকভাবেই অনেক ধীর, আলতো এবং নিয়ন্ত্রিত থাকে। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম না থাকায় পুরুষরা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা ও বীর্ষ ধারণের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, যা দ্রুত বীর্ষপাত রোধে চমৎকার কাজ করে।
- যেসব মানুষের দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, কোমরের ব্যথা, হাঁটুতে সমস্যা কিংবা হৃদরোগের মতো শারীরিক সীমাবদ্ধতা রয়েছে এবং যারা মিশনারি পজিশনে বেশিক্ষণ পুশ করতে পারেন না, তাদের জন্য এটি সবচেয়ে নিরাপদ আসন। কারণ এখানে পিঠ বা কোমরে কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না।

## সিজার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- একপাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকার কারণে এবং পায়ের বিশেষ লক বা অবস্থানের ফলে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যেসব দম্পতি মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে বা কম তৃপ্তিদায়ক মনে হতে পারে।

- যেহেতু প্রবেশ গভীর হয় না এবং দুজনের পায়ের অবস্থানের কারণে মুভমেন্টের কোণ কিছুটা সীমিত থাকে, তাই নড়াচড়ার সময় লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের ছন্দ নষ্ট করে।
- স্বামী-স্ত্রীর উচ্চতার মধ্যে যদি অনেক বেশি পার্থক্য থাকে, তবে কাত হয়ে শোয়ার পর দুজনের যৌনাঙ্গের উচ্চতা এবং কোণ মিলানো কিছুটা কঠিন হয়ে পড়ে, যা লিঙ্গ প্রবেশে বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
- গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে এটি নিরাপদ হলেও, শেষের দিকে পেট অনেক বড় হয়ে যাওয়ার কারণে এভাবে পা উঁচিয়ে কাঁচি ভঙ্গিতে কোণ মিলানো গর্ভবতী মায়ের জন্য কিছুটা অস্বস্তিকর বা কঠিন হতে পারে।

সিজার বা কাঁচি পজিশনটিকে আরও নিখুঁত ও আরামদায়ক করতে এবং লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর করতে স্ত্রীর কোমরের নিচে বা নিচের সোজা পা-টির নিচে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়া মিলনকে আরও ব্যথামুক্ত এবং মসৃণ করতে প্রয়োজনে ভালো মানের ওয়াটার-বেসড লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মিলনের আনন্দকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেবে।

১.১৮। ওয়ান লেগ আপ পজিশন।

‘ওয়ান লেগ আপ’ পজিশন কে চিকিৎসাবিজ্ঞানে এবং কামসূত্রে ‘এক পা উঁচিয়ে মিলন পদ্ধতি’ বলা হয়। এটি হলো মিলনের অত্যন্ত জনপ্রিয়, সহজ এবং গভীর তৃপ্তিদায়ক একটি আসন। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশনেরই একটি চমৎকার মডিফাইড বা উন্নত রূপ।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন। মিলন শুরুর মুহুর্তে নারী তার যেকোনো একটি পা সোজা ওপরের দিকে তুলে পুরুষ সঙ্গীর কোমর, উরু বা কাঁধের ওপর স্থাপন করেন। স্ত্রীর অন্য পা-টি বিছানায় স্বাভাবিক বা কিছুটা ভাঁজ করা অবস্থায় থাকে। এই অবস্থায় পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর উঁচানো পায়ের দিক থেকে কিছুটা কোণাকুণি হয়ে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান।



ওয়ান লেগ আপ পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- নারীর একটি পা যখন কোমরের সমান্তরালে বা তার চেয়ে উঁচুতে তুলে ধরা হয়, তখন যোনিপথের ভেতরের পেশিগুলো একদিকে টানটান হয় এবং প্রবেশের কোণটি একদম সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ খুব সহজে এবং স্বাভাবিক মিশনারি পজিশনের চেয়ে অনেক গভীরে প্রবেশ করতে পারে।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনের বিশেষ বাঁকানো কোণের কারণে প্রতিবার ধাক্কা পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান এবং একটি পা উঁচুতে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে সরাসরি ও জোরালো চাপ দেয়, যা নারীর যৌন উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- 'ফ্লাইং ভি' বা 'লেগস অন শোল্ডার' পজিশনে নারীর দুটি পা-ই উঁচুতে তুলে রাখতে হয়, যা বেশ ক্লান্তিকর এবং এতে কোমরে ব্যথা হতে পারে। কিন্তু এই আসনে মাত্র একটি পা উঁচুতে থাকে এবং অন্য পা বিছানায় সাপোর্ট হিসেবে কাজ করে। ফলে নারী সঙ্গী খুব বেশি ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ আরাম উপভোগ করতে পারেন।

### ওয়ান লেগ আপ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যারা নিয়মিত শরীরচর্চা করেন না বা যাদের শরীরের নিচের অংশের নমনীয়তা কম, তাদের একটি পা দীর্ঘক্ষণ এভাবে উঁচুতে তুলে রাখলে উরু, হ্যামস্ট্রিং এবং নিতম্বের পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা লাগতে পারে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনে প্রবেশের কোণটি একপাশে কিছুটা হেলে থাকে, তাই দ্রুত ওঠানামা বা পুশ করার সময় লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করে।
- গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে এই পজিশনটি পরিহার করা উচিত। কারণ এতে নারী পিঠের ওপর চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং এক পা উঁচুতে রাখার কারণে পেটের ভেতরের পেশি ও জরায়ুতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে, যা গর্ভবতী মায়ের জন্য অস্বস্তিকর।

ওয়ান লেগ আপ পজিশনটিকে আরও আরামদায়ক করতে এবং নারীর পায়ের ক্লান্তি দূর করতে তার উঁচানো পা-টির নিচে ১টি শক্ত বালিশ বা কুশন দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া যেতে পারে। এতে পা নিজে থেকে উঁচিয়ে রাখার বাড়তি পরিশ্রম করতে হয় না। এছাড়া জরায়ুমুখের আঘাত এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত বন্য গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর, গভীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে।

## ১.১৯। স্লাইড ইন পজিশন।

‘স্লাইড ইন’ পজিশন হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত আরামদায়ক, শান্ত এবং গভীর ভালোবাসাপূর্ণ একটি আসন। এটি মূলত প্রথাগত স্পুনিং বা একপাশে কাত হয়ে মিলন পদ্ধতিরই একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং মডিফাইড রূপ।

এই আসনে মিলনের সময় স্বামী-স্ত্রী দুজনেই খুব আলতোভাবে একে অপরের শরীরের ভেতর ‘স্লাইড’ বা পিছলে প্রবেশ করেন এবং কোনো রকম অতিরিক্ত শারীরিক কসরত ছাড়াই অত্যন্ত মসৃণভাবে মিলন সম্পন্ন হয় বলেই এর এমন নামকরণ করা হয়েছে। অলস বা ক্লান্ত রাতের জন্য এটি অন্যতম সেরা একটি পজিশন।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় একপাশে কাত হয়ে শুয়ে পড়েন এবং তার হাঁটু দুটি সামান্য ভাঁজ করে পেটের দিকে নিয়ে আসেন। এরপর পুরুষ সঙ্গীও স্ত্রীর ঠিক পিছন দিক থেকে একই পাশে কাত হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন থেকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। এই আসনে দুজনেই বিছানায় শোয়া অবস্থায় থাকেন এবং কোমর সামান্য নাড়াচাড়ার মাধ্যমে মিলন সম্পন্ন হয়।



স্লাইড ইন পজিশনের উপকারিতা কি কি?

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, স্বামী-স্ত্রী কাউকেই নিজের হাত, হাঁটু বা কনুইয়ের ওপর পুরো শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না। উভয়েই বিছানায় আরামদায়কভাবে শুয়ে থাকেন। ফলে দীর্ঘক্ষণ মিলন করলেও কোনো শারীরিক ক্লান্তি আসে না।
- চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী, গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় এবং শেষ ট্রাইমেস্টারে মিলনের জন্য এটি সবচেয়ে নিরাপদ এবং আরামদায়ক পজিশন। কারণ এই আসনে গর্ভবতী মায়ের পেট বিছানায় নিরাপদে থাকে এবং পেটের ওপর বা জরায়ুতে সরাসরি কোনো বাহ্যিক চাপ লাগে না।
- এই আসনে প্রাকৃতিকভাবেই খুব দ্রুত বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট হয় অত্যন্ত ধীর, মৃদু এবং ছন্দময়। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম না থাকায় পুরুষরা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, যা দ্রুত বীর্যপাত রোধে এবং মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে চমৎকার কাজ করে।
- পিছন থেকে জড়িয়ে ধরে শুয়ে থাকার কারণে পুরুষ সঙ্গীর হাত দুটি সম্পূর্ণ খালি ও স্বাধীন থাকে। ফলে মিলন চলাকালীন তিনি খুব সহজে হাত বাড়িয়ে স্তন বা ক্লিটোরিস মর্দন করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- স্ত্রীর মাসিকের দিনগুলোতে কিংবা কোনো কারণে দুজনের শরীর ক্লান্ত বা অসুস্থ থাকলে, এই আসনে কোনো চাপ ছাড়া খুব স্বাচ্ছন্দ্যে মিলন করা সম্ভব।

### স্লাইড ইন পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- একপাশে কাত হয়ে পিছন থেকে মিলন করার কারণে এবং শরীরের বিশেষ পজিশনের ফলে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যারা মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা সাধারণ বা ম্যাডমেডে মনে হতে পারে।
- যেহেতু পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিক থেকে প্রবেশ করেন, তাই এই আসনে মিলনের সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো বা মুখের অভিব্যক্তি দেখার সুযোগ থাকে না। যারা ফেস-টু-ফেস বা মুখোমুখি মিলনের মানসিক ঘনিষ্ঠতা পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা একঘেয়ে লাগতে পারে।
- প্রবেশ গভীর না হওয়া এবং মুভমেন্টের কোণ কিছুটা সীমিত থাকার কারণে, সামান্য নড়াচড়াতেই লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করে।

- মুখোমুখি আসনের মতো এই পজিশনে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসের সাথে সরাসরি ঘর্ষণ তৈরি করতে পারে না। তাই পুরুষ সঙ্গী যদি হাত দিয়ে আলাদাভাবে আদর না করেন, তবে কেবল এই পজিশনের মুভমেন্টে নারীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে কিছুটা সময় লাগতে পারে।

স্লাইড ইন পজিশনটিকে আরও নিখুঁত, মসৃণ এবং আরামদায়ক করতে স্ত্রীর দুই হাঁটুর মাঝখানে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে যোনিপথের কোণটি খুব সুন্দরভাবে উন্মুক্ত হয়, যার ফলে লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর হয় এবং প্রবেশ কিছুটা গভীর ও সহজ হয়।

X880 1929-305030

## ১.২০। এক্স পজিশন।

এক্স পজিশন কে আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে এবং কামসূত্রে অনেক সময় 'ত্রিস-ক্রস পজিশন' বলা হয়। এটি হলো মিলনের অত্যন্ত নান্দনিক, ধীর এবং গভীর আবেগপূর্ণ একটি আসন। মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রীর শরীরের অবস্থান ওপর থেকে দেখলে বা কল্পনা করলে ইংরেজি 'X' অক্ষরের মতো দেখায় বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশনের একটি কোণাকুণি রূপ, যা দম্পতিদের একে অপরের খুব কাছাকাছি থাকার সুযোগ করে দেয়।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর শরীরের ঠিক সোজা লাইনে না এসে, কিছুটা কোণাকুণি বা ৪৫ ডিগ্রি কোণ তৈরি করে স্ত্রীর ওপর আসেন। পুরুষের মাথা যদি স্ত্রীর ডান কাঁধের দিকে থাকে, তবে তার পা থাকবে স্ত্রীর বাম পায়ের বাইরের দিকে। এই অবস্থায় পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর এক পায়ের ওপর নিজের শরীর স্থাপন করে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। দুজনের শরীর যখন এভাবে একে অপরকে আড়াআড়িভাবে অতিক্রম করে, তখন ওপর থেকে এটি দেখতে 'X' আকৃতির মতো মনে হয়।



### এক্স পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- প্রথাগত সোজা পজিশনের বাইরে এটি যোনিপথে সম্পূর্ণ নতুন একটি কোণ তৈরি করে। এই আড়াআড়ি কোণের কারণে লিঙ্গ যোনিপথের এমন কিছু দেয়ালে ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা সাধারণ আসনে স্পর্শ করা যায় না। ফলে উভয় সঙ্গীই সম্পূর্ণ নতুন ও তীব্র এক শারীরিক অনুভূতি উপভোগ করেন।

[Take Permanent Solution](#)

- কোণাকুণি অবস্থানের কারণে মিলনের সময় প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসের ওপর একপাশে কাত হয়ে সরাসরি ও জোরালো ঘর্ষণ তৈরি করে। এর ফলে নারীরা খুব সহজে এবং প্রাকৃতিকভাবে অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি লাভ করতে পারেন।
- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী তার শরীরের পুরো ওজন স্ত্রীর ওপর না ফেলে বিছানায় নিজের কনুই বা হাঁটুর ওপর আংশিক ভর দিয়ে রাখতে পারেন। এর ফলে পুরুষের অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম বা ক্লান্তি হয় না। গতি প্রাকৃতিকভাবে ধীর ও নিয়ন্ত্রিত থাকায় এটি দ্রুত বীর্যপাত রোধে এবং মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে সাহায্য করে।
- ফেস-টু-ফেস বা মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, মুখের অভিব্যক্তি দেখা, গভীর চুম্বন করা এবং আলিঙ্গন করা খুব সহজ হয়। এটি দম্পতিদের মানসিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- আড়াআড়ি অবস্থানের কারণে পুরুষ ও নারী উভয়েরই হাত সম্পূর্ণ স্বাধীন থাকে। ফলে একে অপরকে জড়িয়ে ধরা, পিঠ, স্তন বা শরীর মর্দন করার মাধ্যমে মিলনের অনুভূতিকে আরও তীব্র করা সম্ভব হয়।

### এক্স পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- কোণাকুণি বা আড়াআড়ি ভঙ্গি এবং দুই সঙ্গীর পায়ের অবস্থানের কারণে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যারা মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা সাধারণ বা কম তৃপ্তিদায়ক মনে হতে পারে।
- আড়াআড়ি শুয়ে থাকার কারণে পুরুষ সঙ্গী যদি অসাবধানতাবশত তার শরীরের পুরো ভর স্ত্রীর বুকুর বা পেটের একপাশে চাপিয়ে দেন, তবে স্ত্রীর দমবন্ধ ভাব বা একদিকের পেশিতে তীব্র অস্বস্তি তৈরি হতে পারে।
- এই পজিশনে নারী পিঠের ওপর চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং কোণাকুণি চাপের কারণে পেটের ভেতরের পেশি ও জরায়ুতে একমুখী চাপ পড়তে পারে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই অনিরাপদ।

এক্স পজিশনটিকে আরও নিখুঁত ও আরামদায়ক করতে এবং লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর করতে স্ত্রীর কোমরের নিচে বা নিতম্বের একপাশে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে যোনিপথের কোণটি পুরুষের জন্য আরও সহজলভ্য হয়।

১.২১। ব্যাক টু ব্যাক পজিশন।

‘ব্যাক টু ব্যাক’ পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘পিঠোপিঠি মিলন পদ্ধতি।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত বিরল, অদ্ভুত এবং এক ধরনের অপ্রচলিত আসন। নাম থেকেই স্পষ্ট যে, এই আসনে মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রী একে অপরের মুখোমুখি না থেকে, উল্টো দিকে মুখ করে অর্থাৎ পরস্পরের পিঠোপিঠি অবস্থানে থাকেন।

এটি মূলত একটি বিশেষ ধরনের রিয়ার-এন্ট্রি বা পিছন থেকে মিলনের ভঙ্গি, যা করতে শরীরে বেশ ভালো নমনীয়তার প্রয়োজন হয়।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় বা মেঝেতে সোজা হয়ে বসেন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের দিকে পিছন ফিরে পুরুষের কোলের ওপর বসেন। এই অবস্থায় দুজনের পিঠ একে অপরের সাথে লেগে থাকে এবং নারী সঙ্গী কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে যান। এরপর নারী সঙ্গী নিজের কোমর ও শ্রোণিদেশ সামঞ্জস্য করে যোনিপথে পুরুষের লিঙ্গ প্রবেশ করান। মিলনের পুরোটা সময় দুজনের মুখ থাকে দুই বিপরীত দিকে।



ব্যাক টু ব্যাক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে লিঙ্গ প্রবেশের কোণটি একদম উল্টো এবং আড়াআড়ি থাকে, তাই এটি যোনিপথের এমন কিছু দেওয়ালে বা পেশিতে ঘর্ষণ সৃষ্টি করে যা সাধারণ সোজা আসনে সম্ভব নয়। ফলে দম্পতির সম্পূর্ণ নতুন ও ভিন্ন মাত্রার একটি শারীরিক অনুভূতি লাভ করেন।

[Take Permanent Solution](#)

- বিপরীত দিকে মুখ করে বসার কারণে নারীর যোনিপথের চারপাশের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবেই অনেক বেশি সংকুচিত বা টানটান হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী মিলনের সময় তীব্র আঁটসাঁট অনুভূতি এবং দারুণ সুখ উপভোগ করতে পারেন।
- এটি অত্যন্ত অপ্রচলিত এবং কৌতূহল উদ্দীপক একটি আসন। প্রথাগত সব আসনের চেয়ে এটি আলাদা হওয়ায় বৈবাহিক জীবনে নতুনত্ব ও রোমাঞ্চ আনতে এটি মাঝেমাঝে চেষ্টা করা যেতে পারে।
- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী আরামে বসে থাকতে পারেন। মিলনের গতি ও মুভমেন্টের পুরো নিয়ন্ত্রণ সাধারণত নারী সঙ্গীর হাতে থাকে। ফলে পুরুষের শারীরিক ক্লান্তি অনেক কম হয়।

ব্যাক টু ব্যাক পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- সেক্সোজিতে এই আসনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো এতে কোনো প্রকার ‘আই কন্টাক্ট’ বা চোখে চোখ রাখা যায় না। একে অপরকে চুম্বন করা, জড়িয়ে ধরা বা মুখের অভিব্যক্তি দেখার কোনো সুযোগ থাকে না। একে অপরের পিঠ ছাড়া আর কিছুই স্পর্শ করা যায় না বলে এই আসনটি বেশ যান্ত্রিক বা আবেগহীন মনে হতে পারে।
- যেহেতু এই আসনে দুজনের শরীর বিপরীত দিকে থাকে এবং যোনিপথ খুব সংকুচিত থাকে, তাই মুভমেন্টের সময় লিঙ্গ যদি একবার পিছলে বের হয়ে আসে এবং কোণ ঠিক না থাকায় ভুল দিকে মোচড় লাগে, তবে পুরুষের লিঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার মারাত্মক ঝুঁকি থাকে।
- এই আসনে বসার পর ভারসাম্য বজায় রাখা এবং মিলনের জন্য ওঠানামা বা কোমর দোলানোর পুরো কাজটি নারী সঙ্গীকে করতে হয়। ফলে অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই নারীর উরু, হাঁটু এবং কোমরের পেশিতে তীব্র ব্যথা বা রগ টান লাগতে পারে।
- বিপরীত মুখী অবস্থানের কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসে কোনো প্রকার ঘর্ষণ দিতে পারে না। এমনকি পুরুষের হাত পিছন দিকে থাকায় তিনি নিজে হাত দিয়েও স্ত্রীর ক্লিটোরিস স্পর্শ করতে পারেন না। ফলে এই আসনে নারীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পাওয়া অত্যন্ত কঠিন।
- এই পজিশনে বসার ভঙ্গি এবং শরীরের মোচড় গর্ভবতী মায়ের পেটে ও জরায়ুতে মারাত্মক চাপ সৃষ্টি করতে পারে, যা গর্ভের সন্তানের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক।

চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং যৌন বিশেষজ্ঞদের মতে, ‘ব্যাক টু ব্যাক’ পজিশনটি দম্পতিদের নিয়মিত মিলনের জন্য মোটেও আরামদায়ক নয়। এটি কেবল একটি ফ্যান্টাসি বা নতুনত্ব পরীক্ষার আসন।

## ১.২২। কফি টেবিল পজিশন।

কফি টেবিল পজিশন হলো কামসূত্র এবং আধুনিক সেক্সোলজির অত্যন্ত জনপ্রিয়, সহজ এবং চমৎকার কোণ প্রদানকারী একটি মিলন পদ্ধতি। নাম শুনে মনে হতে পারে এটি বুঝি টেবিলের ওপর করার কোনো আসন, কিন্তু বাস্তব ক্ষেত্রে এটি তা নয়। মিলনের সময় নারী সঙ্গী যেভাবে ঝুঁকে থাকেন, তার পিঠের সমান্তরাল অবস্থানটি দেখতে একটি নিচু কফি টেবিলের মতো মনে হয় বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় বা মেঝেতে হাঁটু গেড়ে বসেন। এরপর তিনি তার শরীরের ওপরের অংশ সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে বিছানায় সম্পূর্ণ নামিয়ে দেন এবং কনুইয়ের ওপর ভর দিয়ে হাত দুটি সোজা করে রাখেন। এই অবস্থায় নারীর পিঠ একদম সোজা ও মেঝের সমান্তরাল থাকে এবং তার পাছা উঁচুতে অবস্থান করে। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিক থেকে হাঁটু গেড়ে এসে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন করেন।



কফি টেবিল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, নারী সঙ্গী সামনের দিকে সোজা হয়ে ঝুঁকে থাকার কারণে যোনিপথের গভীরতা প্রাকৃতিকভাবে একদম সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ খুব সহজে এবং সর্বোচ্চ গভীরে প্রবেশ করতে পারে, যা উভয়কে তীব্র শারীরিক আনন্দ দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- পিছন থেকে গভীর প্রবেশের কারণে প্রতিবার ধাক্কায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত এবং শক্তিশালী অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- সাধারণ ডগি স্টাইলে নারীকে তার দুই হাতের তালুর ওপর পুরো শরীরের ভর দিয়ে সোজা হয়ে থাকতে হয়, যা বেশ ক্লান্তিকর। কিন্তু কফি টেবিল পজিশনে নারী তার কনুই ও বুকের ওপর ভর দিয়ে বিছানায় প্রায় শুয়ে থাকেন। ফলে তার হাত বা ঘাড়ে কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না এবং তিনি দীর্ঘক্ষণ আরাম অনুভব করেন।
- এই আসনে পিছন থেকে মিলন করার সময় পুরুষ সঙ্গীর দুই হাত সম্পূর্ণ স্বাধীন থাকে। তিনি খুব সহজে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর স্তন মর্দন করতে পারেন এবং যোনিপথের নিচে হাত দিয়ে ক্লিটোরিস আদর করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

### কফি টেবিল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যদিও ওপরের শরীর বিছানায় থাকে, তবুও নারীকে দীর্ঘক্ষণ হাঁটু গেড়ে থাকতে হয়। ফলে যাদের হাঁটুতে সমস্যা আছে বা কোমর ব্যথা রয়েছে, তাদের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি বা রগ টান লাগতে পারে।
- যেহেতু পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিক থেকে প্রবেশ করেন, তাই এই আসনে মিলনের সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো বা মুখের অভিব্যক্তি দেখার সুযোগ থাকে না, যা কিছু দম্পতির কাছে কম রোমান্টিক মনে হতে পারে।
- গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে এই পজিশনটি পরিহার করা উচিত। কারণ সামনের দিকে এভাবে ঝুঁকে থাকার ফলে গর্ভবতী মায়ের পেটে এবং জরায়ুর ওপর সরাসরি মাধ্যাকর্ষণ জনিত চাপ সৃষ্টি হয়।

কফি টেবিল পজিশনটিকে আরও নিখুঁত এবং আরামদায়ক করতে নারীর হাঁটুর নিচে একটি নরম তোয়ালে বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে, যেন মেঝে বা বিছানার শক্ত ভাবের কারণে হাঁটুতে ব্যথা না হয়। এছাড়া জরায়ুমুখের আঘাত ও ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত হিংস্র বা বন্য গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর, গভীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে।

## ১.২৩। পিলৌ সাপোর্ট।

পিলৌ সাপোর্ট পজিশন কে বাংলায় ‘বালিশের সাপোর্ট বা কুশন ভঙ্গি’ বলা হয়। এটি হলো চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং সেক্সোলজির অন্যতম সেরা, আরামদায়ক এবং সর্বাধিক কার্যকরী একটি মিলন পদ্ধতি। এটি মূলত কোনো সম্পূর্ণ ভিন্ন বা নতুন আসন নয়; বরং প্রথাগত মিশনারি বা ফেস-টু-ফেস পজিশনকেই একটি নরম বালিশ ব্যবহারের মাধ্যমে অত্যন্ত বৈজ্ঞানিক ও সুখদায়ক উপায়ে রূপান্তর করা। যৌন চিকিৎসকদের মতে, মিলনের সময় নারীর শরীরের সঠিক কোণ তৈরি করতে এবং বিভিন্ন শারীরিক ব্যথা দূর করতে এই পজিশনটি একটি জাদুর মতো কাজ করে।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তার নিতম্ব (পাছ) এবং নিচের পিঠের সংযোগস্থলের ঠিক নিচে ১টি বা ২টি নরম বালিশ অথবা কুশন দেওয়া হয়। এর ফলে নারীর শ্রোণিদেশ (Pelvis) এবং যোনিপথ প্রাকৃতিকভাবেই বিছানা থেকে কিছুটা ওপরের দিকে এবং সোজা কোণে উঁচিয়ে থাকে। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন করেন।



পিলৌ সাপোর্ট পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- চিকিৎসাবিজ্ঞানে এই পজিশনটির গুরুত্ব অপরিসীম। নিতম্বের নিচে বালিশ থাকার কারণে মিলনের পর পুরুষের বীর্ষ বা শুক্রাণু মহাকর্ষ বলের নিয়মে জরায়ুর মুখে সরাসরি গিয়ে জমা হয়। ফলে যারা সন্তান নেওয়ার চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য এটি চিকিৎসকদের প্রথম পছন্দ।

[Take Permanent Solution](#)

- বালিশের সাপোর্টের কারণে যোনিপথের ভেতরের বাঁকটি একদম সোজা হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ কোনো বাধা ছাড়াই খুব মসৃণভাবে স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক গভীরে প্রবেশ করতে পারে, যা উভয়কে তীব্র আনন্দ দেয়।
- মিশনারি পজিশনে অনেক নারীরই মিলনের পর বা মিলন চলাকালীন নিচের পিঠে বা কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। নিতম্বের নিচে বালিশ দিলে মেরুদণ্ডের ওপর বাড়তি কোনো চাপ পড়ে না এবং বালিশটি সমস্ত শক বা ধাক্কা শোষণ করে নেয়। ফলে পিঠ-কোমর ব্যথার রোগীরাও ব্যথামুক্ত মিলন উপভোগ করতে পারেন।
- ‘সেতুভঙ্গি’ বা অন্য কিছু আসনে নারীকে নিজের শক্তিতে কোমর শূন্যে উঁচিয়ে রাখতে হয়, যা অত্যন্ত ক্লান্তিকর। কিন্তু এখানে বালিশের ওপর শরীর সম্পূর্ণ শিথিল করে দেওয়া যায় বলে নারী একটুও ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ মিলন উপভোগ করতে পারেন।
- কোণটি সোজা ও উঁচুতে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত আলতো ঘর্ষণ ও চাপ দেয়, যা নারীর উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

### পিলৌ সাপোর্ট পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই আসনে লিঙ্গ খুব সহজে গভীরতম অংশে পৌঁছে যায়, তাই পুরুষ সঙ্গী যদি অতিরিক্ত উত্তেজিত হয়ে খুব জোরে বা বন্য গতিতে ধাক্কা দেন, তবে লিঙ্গ সরাসরি জরায়ুর মুখে আঘাত করতে পারে। এতে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- বালিশের ওপর নিতম্ব নির্দিষ্টভাবে সেট হয়ে থাকার কারণে নারী সঙ্গী মিলনের সময় নিজের কোমর খুব বেশি ডানে-বামে বা ওপরে-নিচে নাড়াতে পারেন না। মুভমেন্টের পুরো কাজটি মূলত পুরুষ সঙ্গীর ওপরই নির্ভর করে।
- গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাস এটি ঠিক থাকলেও, দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে পিঠের ওপর এভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকা এবং বালিশের কারণে তলপেটে সামান্য কোণ তৈরি হওয়া গর্ভবতী মায়ের জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে।

পিলৌ সাপোর্ট পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে খুব বেশি শক্ত বা অতিরিক্ত উঁচু বালিশ ব্যবহার করা যাবে না। মাঝারি সাইজের ১টি বা ২টি নরম বালিশই এর জন্য যথেষ্ট। এছাড়া জরায়ুমুখের আঘাত ও ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত হিংস্র বা বন্য গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর, গভীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে।

## ১.২৪। রিভার্স মিশনারি পজিশন।

‘রিভার্স মিশনারি’ পজিশন হলো আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে এবং কামসূত্রে যা মূলত ‘কাউগার্ল’ বা ‘ওম্যান অন টপ’ পজিশনের একটি বিশেষ রূপ। এটি হলো মিলনের অত্যন্ত সুপরিচিত, আনন্দদায়ক এবং নারী নিয়ন্ত্রিত একটি আসন।

প্রথাগত মিশনারি পজিশনে পুরুষ সঙ্গী ওপরে থাকেন এবং নারী সঙ্গী নিচে থাকেন। কিন্তু রিভার্স মিশনারি পজিশনে ঠিক তার উল্টোটি ঘটে, অর্থাৎ পুরুষ সঙ্গী নিচে শুয়ে থাকেন এবং নারী সঙ্গী ওপরে থেকে মিলনের পুরো প্রক্রিয়াটি নিয়ন্ত্রণ করেন।

এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় আরাম করে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার ওপর বসেন এবং নিজের হাঁটু ভাঁজ করে পুরুষের দুই পাশে মেঝে বা বিছানায় ভর দিয়ে বসেন। এই অবস্থায় নারী সঙ্গী নিজের কোমর ও শ্রোণিদেশ সামঞ্জস্য করে যোনিপথে পুরুষের লিঙ্গ প্রবেশ করান এবং ওপরে-নিচে বা বৃত্তাকার যুভমেন্টের মাধ্যমে মিলন সম্পন্ন করেন।



রিভার্স মিশনারি পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ সম্পূর্ণ নারী সঙ্গীর নিয়ন্ত্রণে থাকে। কোনো পজিশনে যদি নারীর ব্যথা লাগে, তবে তিনি এখানে নিজের স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী গতি কমিয়ে বা বাড়িয়ে নিতে পারেন।

[Take Permanent Solution](#)

- যেহেতু পুরুষ সঙ্গী নিচে আরাম করে শুয়ে থাকেন এবং তাকে কোনো শারীরিক কসরত বা পুশ করতে হয় না, তাই তার শারীরিক পরিশ্রম ও ক্লান্তি অনেক কম হয়। গতি ও উত্তেজনা সম্পূর্ণ নারীর নিয়ন্ত্রণে থাকায় যেসব পুরুষ দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যায় ভুগছেন, তারা খুব সহজে দীর্ঘক্ষণ মিলন স্থায়ী করতে পারেন।
- ওপরে বসে থাকার কারণে মিলনের সময় প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত ও সরাসরি ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। একই সাথে নারীর ভেতরের অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-কে চমৎকারভাবে উদ্দীপিত করে।
- মুখোমুখি অবস্থানের কারণে মিলনের পুরোটা সময় জড়িয়ে ধরে থাকা, চোখে চোখ রাখা, গভীর চুম্বন করা এবং একে অপরের শরীরের স্পর্শ উপভোগ করা খুব সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- যেসব পুরুষের দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, কোমরের ব্যথা বা হাঁটুতে সমস্যা রয়েছে এবং যারা মিশনারি পজিশনে বেশিক্ষণ ওপরে থাকতে পারেন না, তাদের জন্য এটি সবচেয়ে আরামদায়ক আসন। কারণ এখানে পুরুষের পিঠ বা কোমরে কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না।

### রিভার্স মিশনারি পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- সেক্সোলাজিতে ওম্যান-অন-টপ পজিশনগুলোকে পুরুষের লিঙ্গের জন্য সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ মনে করা হয়। মিলনের সময় নারী সঙ্গী যদি অতিরিক্ত উত্তেজনার বশে খুব দ্রুত ওঠানামা করেন এবং লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথ থেকে পিছলে বের হয়ে আসে, তবে নারীর পুরো শরীরের ওজনের চাপে পুরুষের লিঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার একটি বড় ঝুঁকি থাকে।
- যেহেতু এই আসনে পুরো মুভমেন্ট বা ওঠানামার কাজটি নারী সঙ্গীকে করতে হয়, তাই দীর্ঘক্ষণ এই পজিশনে থাকলে নারীর উরু, হাঁটু এবং কোমরের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি চলে আসতে পারে বা রগ টান লাগতে পারে। যাদের শারীরিক ফিটনেস কম, তাদের জন্য এটি বেশ কষ্টকর।
- এই আসনে নারীর পা পেটের দিকে ভাঁজ হয়ে থাকে এবং মুখোমুখি চেপে বসার কারণে গর্ভবতী মায়ের পেটে সরাসরি চাপ সৃষ্টি হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও শেষ ট্রাইমেস্টারে এই পজিশনটি পরিহার করা উচিত।

এই পজিশনটি করার সময় লিঙ্গে আঘাতের ঝুঁকি কমাতে পুরুষ সঙ্গী তার দুই হাত দিয়ে স্ত্রীর কোমর শক্ত করে ধরে রাখতে পারেন, যেন স্ত্রীর ওঠানামার ভারসাম্য বজায় থাকে। এছাড়া নারীর পায়ের ক্লান্তি বা হাঁটুতে ব্যথা এড়াতে বিছানা যেন অতিরিক্ত শক্ত না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

## ১.২৫। ট্রায়্যাঙ্গেল পজিশন।

ট্রায়্যাঙ্গেল পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘ত্রিকোণ ভঙ্গি মিলন পদ্ধতি।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত নান্দনিক, স্বাচ্ছন্দ্যদায়ক এবং গভীর প্রবেশ নিশ্চিত করার মতো একটি আসন। মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রীর শরীরের জ্যামিতিক অবস্থান এবং পায়ের কোণ ওপর থেকে দেখলে একটি নিখুঁত ত্রিভুজ বা ত্রিকোণ আকৃতির মতো মনে হয় বলেই এর এমন নামকরণ করা হয়েছে।

এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশন এবং ওয়ান লেগ আপ পজিশনের একটি চমৎকার ও ভারসাম্যপূর্ণ সংমিশ্রণ। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন। মিলন শুরুর মুহুর্তে নারী সঙ্গী তার যেকোনো একটি পা সোজা ওপরের দিকে তুলে পুরুষ সঙ্গীর কাঁধের ওপর বা বুকের পাশে স্থাপন করেন এবং তার অন্য পা-টি বিছানায় স্বাভাবিক বা হাঁটু ভাঁজ করা অবস্থায় থাকে। পুরুষ সঙ্গী কিছুটা কোণাকুণি হয়ে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। এই অবস্থায় ওপর থেকে দেখলে দুই সঙ্গীর শরীর ও পা মিলে একটি ত্রিভুজাকার ভঙ্গি তৈরি করে।



## ট্রায়্যাঙ্গেল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- নারীর একটি পা যখন সোজা ওপরের দিকে পুরুষের কাঁধের কাছে চলে যায়, তখন যোনিপথের ভেতরের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবে টানটান ও সংকুচিত হয়ে যায়। এর ফলে লিঙ্গ খুব সহজে এবং স্বাভাবিক আসনের চেয়ে অনেক গভীরে প্রবেশ করতে পারে।

[Take Permanent Solution](#)

- এই বিশেষ ত্রিভুজাকার কোণের কারণে প্রতিবার পুশ বা ধাক্কায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ ‘জি-স্পট’-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত এবং শক্তিশালী অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান এবং একটি পা উঁচুতে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে সরাসরি ও জোরালো চাপ দেয়, যা নারীর যৌন উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- ‘ফ্লাইং ভি’ বা ‘লেগস অন শোল্ডার’ পজিশনে নারীর দুটি পা-ই উঁচুতে তুলে রাখতে হয়, যা নারীর জন্য অত্যন্ত ক্লান্তিকর এবং এতে কোমরে ব্যথা হতে পারে। কিন্তু ট্রায়্যাঙ্গেল আসনে মাত্র একটি পা উঁচুতে থাকে এবং অন্য পা বিছানায় সাপোর্ট হিসেবে কাজ করে। ফলে নারী সঙ্গী খুব বেশি ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ আরাম উপভোগ করতে পারেন।

### ট্রায়্যাঙ্গেল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যারা নিয়মিত যোগব্যায়াম বা শরীরচর্চা করেন না বা যাদের শরীরের নিচের অংশের নমনীয়তা কম, তাদের একটি পা দীর্ঘক্ষণ এভাবে উঁচুতে তুলে রাখলে উরু, হ্যামস্ট্রিং এবং নিতম্বের পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা লাগতে পারে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যেহেতু এই আসনে প্রবেশের কোণটি একপাশে কিছুটা হেলে থাকে, তাই দ্রুত ওঠানামা বা পুশ করার সময় লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করে।
- এই পজিশনে নারী পিঠের ওপর চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং এক পা উঁচুতে রাখার কারণে পেটের ভেতরের পেশি ও জরায়ুতে অতিরিক্ত একমুখী চাপ পড়ে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই অনিরাপদ।

আরও আরামদায়ক করতে ও নারীর পায়ের ক্লান্তি দূর করতে তার উঁচানো পা-টির নিচে বা তার নিতম্বের নিচে ১টি নরম বালিশ বা কুশন দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া যেতে পারে। এতে পা নিজে থেকে উঁচিয়ে রাখার বাড়তি পরিশ্রম করতে হয় না। এছাড়া জরায়ুমুখের আঘাত ও ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত বন্য গতি পরিহার করে ধীর, গভীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে।

## ১.২৬। ক্রসিং লেগস পজিশন।

‘ক্রসিং লেগস’ পজিশন কে বাংলায় ‘পা আড়াআড়ি মিলন পদ্ধতি’ বা ‘লকড লেগস পজিশন’ বলা হয়। এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত আরামদায়ক এবং গভীর অনুভূতিসম্পন্ন একটি আসন। মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রীর পা একে অপরের সাথে আড়াআড়িভাবে ক্রস বা লক হয়ে থাকে বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশনেরই একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং মডিফাইড রূপ, যা মিলনে একঘেয়েমি দূর করতে চমৎকার কাজ করে। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। প্রবেশ করানোর ঠিক পরপরই, নারী সঙ্গী তার দুই পা পুরুষের কোমরের চারপাশে আড়াআড়িভাবে লক করে দেন এবং পুরুষ সঙ্গীর পা দুটিও স্ত্রীর পায়ের সাথে বাইরে থেকে জড়িয়ে যায়। ফলে দুজনের পা একে অপরের সাথে ইন্টারলক বা ক্রস ক্রস অবস্থায় থাকে এবং এই আঁটসাঁট বন্ধনে মিলন সম্পন্ন হয়।



### ক্রসিং লেগস পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, নারী সঙ্গী তার দুই পা পুরুষের কোমরের চারপাশে লক করে দেওয়ার কারণে যোনিপথের চারপাশের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবে অনেক বেশি সংকুচিত বা টাইট হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী মিলনের সময় তীব্র আঁটসাঁট অনুভূতি এবং দারুণ সুখ উপভোগ করতে পারেন, যা উভয়েরই উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- পা আড়াআড়িভাবে লক থাকার কারণে দুজনের শরীর একে অপরের সাথে একদম লেপ্টে থাকে। এর ফলে মিলনের সময় প্রতিবার মুভমেন্টে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসের সাথে সরাসরি ও জোরালো ঘর্ষণ তৈরি করে, যা নারীকে খুব সহজে অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- এই আসনে পুরুষ সঙ্গী তার শরীরের পুরো ওজন স্ত্রীর ওপর না ফেলে বিছানায় নিজের কনুই বা হাঁটুর ওপর আংশিক ভর দিয়ে রাখতে পারেন। শরীর লকড থাকায় এখানে খুব দ্রুত বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট প্রাকৃতিকভাবেই অনেক ধীর, আলতো এবং নিয়ন্ত্রিত থাকে, যা দ্রুত বীর্যপাত রোধে চমৎকার কাজ করে।
- ফেস টু ফেস বা মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, মুখের অভিব্যক্তি দেখা, গভীর চুম্বন করা এবং আলিঙ্গন করা খুব সহজ হয়। এটি দম্পতিদের মানসিক বন্ধন মজবুত করে।

### ক্রসিং লেগস পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু দুই সঙ্গীর পা একে অপরের সাথে লকড বা আড়াআড়ি অবস্থায় থাকে, তাই এই আসনে স্বাধীনভাবে কোমর দোলানো বা বড় ধরনের মুভমেন্ট করা বেশ কঠিন। মুভমেন্টের জায়গা বা রেঞ্জ সীমিত থাকায় যারা মিলনে তীব্র গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা একঘেয়ে মনে হতে পারে।
- পা আড়াআড়িভাবে আটকে থাকার কারণে এবং শরীরের বিশেষ অবস্থানের ফলে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না।
- এই পজিশনে নারী পিঠের ওপর চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং পা পেটের কাছাকাছি এনে লক করার কারণে তলপেটে সরাসরি চাপ পড়ে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই অত্যন্ত অনিরাপদ।

ক্রসিং লেগস পজিশনটিকে আরও নিখুঁত ও আরামদায়ক করতে এবং নারীর কোমরের কষ্ট কমাতে তার পাছার নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশান ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে যোনিপথের কোণটি উঁচুতে থাকে এবং প্রবেশ কিছুটা সহজ হয়। এছাড়া এই পজিশনে ওপরে নিচে বা ধাক্কা দেওয়ার মতো মুভমেন্ট না করে, একে অপরকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে আলতো বৃত্তাকার বা ডানে বামে কোমর দোলানোর মাধ্যমে সবচেয়ে বেশি আনন্দ পাওয়া সম্ভব।

## ১.২৭। হাফ লিফট পজিশন।

‘হাফ লিফট’ পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘অর্ধ-উখিত মিলন পদ্ধতি।’ এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশন এবং কাউগার্ল পজিশনের একটি চমৎকার সংমিশ্রণ, যেখানে নারী ও পুরুষ উভয়ের শরীরই আংশিক বা অর্ধেক উঁচুতে অবস্থান করে। যেসব দম্পতি পুরোপুরি শুয়ে না থেকে মিলনের সময় শরীরের মুভমেন্টের ওপর বেশি নিয়ন্ত্রণ চান, তাদের জন্য এটি একটি দারুণ পজিশন। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন এবং তার হাঁটু দুটি সামান্য ভাঁজ করে রাখেন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন। তবে সম্পূর্ণ সোজা হয়ে না বসে, নারী সঙ্গী কিছুটা পিছনের দিকে ঝুঁকে তার দুই হাত পিছন দিকে বিছানার ওপর শক্ত করে ভর দিয়ে নিজের শরীরের ওপরের অংশ আংশিক উঁচিয়ে রাখেন। একই সাথে পুরুষ সঙ্গীও সম্পূর্ণ শুয়ে না থেকে নিজের কনুই বা হাতের ওপর ভর দিয়ে মাথা ও বুক বিছানা থেকে কিছুটা ওপরে তুলে ধরেন। এই আংশিক উখিত অবস্থায় যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন হয়।



## হাফ লিফট পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, মিলনের গতি এবং গভীরতা স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই সমানভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। যেহেতু দুজনের শরীরই আংশিক উখিত থাকে, তাই কোমর দোলানোর মাধ্যমে দুজনেই নিজেদের স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী মুভমেন্টের হন্দ বজায় রাখতে পারেন।

[Take Permanent Solution](#)

- নারী সঙ্গী পিছনের দিকে আংশিক ঝুঁকে থাকার কারণে যোনিপথের ভেতরের কোণটি চমৎকারভাবে উন্মুক্ত হয়। এর ফলে প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা নারীকে দ্রুত অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি এবং কাছাকাছি বসার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত আলতো ঘর্ষণ ও চাপ দেয়, যা নারীর উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- সম্পূর্ণ শুয়ে থাকার চেয়ে এই আংশিক উত্থিত ভঙ্গিটি মেরুদণ্ডের ওপর বাড়তি চাপ তৈরি করে না। ফলে যাদের হালকা কোমর বা পিঠের সমস্যা রয়েছে, তারা হাতের ওপর ভর দিয়ে শরীর শিথিল রেখে চমৎকার আনন্দ উপভোগ করতে পারেন।

### হাফ লিফট পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের প্রধান প্র্যাকটিক্যাল অসুবিধা হলো, স্বামী ও স্ত্রী উভয়েই তাদের শরীরের ওজনের একটি বড় অংশ পিছন দিকে হাতের তালু, কবজি বা কনুইয়ের ওপর ধরে রাখতে হয়। সাধারণ মানুষের পক্ষে এভাবে একটানা ৩-৪ মিনিটের বেশি থাকা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য। ফলে খুব দ্রুত হাতের পেশিতে তীব্র ক্লান্তি বা রগ টান লাগতে পারে।
- আংশিক বসা ও ঝুঁকে থাকার কারণে এবং হাতের সাপোর্টের সীমাবদ্ধতার ফলে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যারা মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে মনে হতে পারে।
- প্রবেশ গভীর না হওয়া এবং হাত-কোমরের মুভমেন্টের রেঞ্জ কিছুটা সীমিত থাকার কারণে, সামান্য অসাবধানতা বা দ্রুত নড়াচড়াতে লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করে।

হাফ লিফট পজিশনটিকে দীর্ঘস্থায়ী ও আরামদায়ক করতে এবং হাত বা কবজির ক্লান্তি দূর করতে নারী ও পুরুষ উভয়েই নিজেদের পাছার নিচে বা পিঠের পিছনে ১টি করে নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। বালিশের সাপোর্ট থাকলে হাত পিছন দিকে দিয়ে পুরো শরীরের ওজন ধরে রাখার বাড়তি পরিশ্রম করতে হয় না, ফলে হাত দুটি সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে এবং অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যে দীর্ঘক্ষণ মিলন উপভোগ করা যায়।

## ১.২৮। লেগস অন শোল্ডার পজিশন।

‘লেগস অন শোল্ডার’ পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘কাঁধের ওপর পা রাখার মিলন পদ্ধতি।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং জনপ্রিয় একটি অ্যাডভান্সড আসন। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশন এবং ‘ফ্লাইং ভি’ পজিশনেরই একটি গভীর রূপ। এই আসনে মিলনের সময় নারীর পায়ের অবস্থান পুরুষের কাঁধের ওপর থাকে বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানে এর এমন নামকরণ করা হয়েছে। এই আসনে নারী সঙ্গী প্রথমে বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তিনি তার দুটি পা ওপরের দিকে তুলে পুরুষ সঙ্গীর দুই কাঁধের ওপর স্থাপন করেন। পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং স্ত্রীর পা দুটি নিজের কাঁধের ওপর লক করে রেখে কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। এই অবস্থায় পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পাছা হাত দিয়ে ধরে নিজের দিকে টেনে এনে মিলন সম্পন্ন করেন।



### লেগস অন শোল্ডার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো এটি লিঙ্গকে যোনিপথের সর্বোচ্চ গভীরে পৌঁছাতে সাহায্য করে। নারীর পা দুটি পুরুষের কাঁধের ওপর উঁচানো থাকার কারণে যোনিপথের গভীরতা প্রাকৃতিকভাবে সোজা ও সংকুচিত হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষ সঙ্গী যেমন চমৎকার আঁটসাঁট অনুভূতি নেন, তেমনি লিঙ্গ জরায়ুর একদম শেষ প্রান্ত পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে।

- এই বিশেষ বাঁকানো কোণের কারণে প্রতিবার পুশ বা ধাক্কায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি নারীকে খুব দ্রুত এবং শক্তিশালী অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় এই পজিশনে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত চাপ ও ঘর্ষণ দেয়। একই সাথে পুরুষের হাত দুটি সম্পূর্ণ খালি থাকায় তিনি সহজে স্ত্রীর স্তন, ক্লিটোরিস বা শরীর মর্দন করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে স্ত্রীর পুরো শরীরের নমনীয়তা এবং যৌনাঙ্গের অবস্থান পুরুষের কাছে খুব স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান থাকে, যা পুরুষ সঙ্গীকে মানসিকভাবে প্রচণ্ড উত্তেজিত এবং আনন্দিত করে।

#### লেগস অন শোল্ডার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই আসনের প্রধান অসুবিধা হলো নারীর হিপস বা নিতম্ব কিছুটা শূন্যে উঠে যায় এবং তার শরীরের নিচের অংশের পুরো চাপ মেরুদণ্ডের নিচের অংশ ও কোমরের ওপর পড়ে। ফলে যেসব নারীর আগে থেকেই কোমর ব্যথা বা পিঠের সমস্যা রয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে এই আসনটি ব্যথা বহুগুণ বাড়িয়ে দিতে পারে।
- অতিরিক্ত গভীর প্রবেশের কারণে লিঙ্গ যদি নারীর জরায়ুর মুখে খুব জোরে বা অনবরত আঘাত করতে থাকে, তবে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- যেসব নারীর ওজন বেশি বা শরীরে নমনীয়তা কম, তাদের পক্ষে পা দুটিকে এতটা উঁচুতে পুরুষের কাঁধ পর্যন্ত তোলা এবং সেই অবস্থায় দীর্ঘক্ষণ থাকা বেশ কঠিন ও কষ্টদায়ক হতে পারে।
- এই পজিশনে নারীর পা পেটের একদম কাছাকাছি চলে আসে এবং পেটের ভেতরের পেশিতে ও জরায়ুতে তীব্র চাপ পড়ে, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই মারাত্মক বিপজ্জনক।

কফি টেবিল বা লেগস অন শোল্ডারের মতো যে কোনো আসনে নারীর কোমর ও পিঠের কষ্ট কমাতে তার পাছা এবং নিচের পিঠের সংযোগস্থলে ১-২ টি নরম বালিশ বা কুশান দিয়ে সাপোর্ট দেওয়া উচিত। বালিশের সাপোর্ট থাকলে কোমর উঁচানো অবস্থায় থাকা খুব আরামদায়ক হয়।

## ১.২৯। বাউন্সিং পজিশন।

বাউন্সিং পজিশন কে সাধারণ ভাষায় ‘লাফানো বা স্প্রিং ভঙ্গি মিলন পদ্ধতি’ বলা হয়। এটি হলো আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও কামসূত্রের অত্যন্ত উদ্দীপক, চঞ্চল এবং গতিশীল একটি আসন। এটি মূলত কাউগার্ল বা ওম্যান-অন-টপ পজিশনেরই একটি বিশেষ এবং অত্যন্ত অ্যাক্টিভ রূপ।

এই আসনে মিলনের সময় নারী সঙ্গী পুরুষের ওপরে বসে স্প্রিংয়ের মতো ওপর-নিচে ছন্দময়ভাবে লাফানোর মতো মুভমেন্ট করেন বলেই একে বাউন্সিং পজিশন বলা হয়। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের মুখোমুখি হয়ে তার কোলের ওপর বসেন। তবে প্রথাগত কাউগার্লের মতো উরু বিছানায় ঠেকিয়ে না রেখে, নারী তার দুই পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে হাঁটু সামান্য উঁচুতে রাখেন। এরপর যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পর, নারী সঙ্গী তার পায়ের পেশির শক্তি ব্যবহার করে ওপর-নিচে খুব দ্রুত ও ছন্দময়ভাবে লাফানোর মতো মুভমেন্টের মাধ্যমে মিলন সম্পন্ন করেন।



বাউন্সিং পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- ওপর-নিচে বাউন্স করার সময় প্রতিবার নিচের দিকে নামার মুহূর্তে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে সরাসরি ও জোরালো চাপ দেয়। একই সাথে লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর ভেতরের সংবেদনশীল অংশ ‘জি-স্পট’-কে অনবরত উদ্দীপিত করে।

[Take Permanent Solution](#)

- যেহেতু পুরুষ সঙ্গী নিচে সম্পূর্ণ আরামদায়কভাবে শুয়ে থাকেন এবং তাকে কোনো শারীরিক পরিশ্রম করতে হয় না, তাই তার স্ট্যামিনা দীর্ঘক্ষণ বজায় থাকে। গতি ও গভীরতা নারীর নিয়ন্ত্রণে থাকায় পুরুষরা খুব সহজে তাদের উত্তেজনা ধরে রাখতে পারেন, যা দ্রুত বীর্ষপাত রোধে দারুণ কার্যকরী।
- এই আসনটি নারীর স্বাস্থ্যের জন্য চমৎকার একটি ব্যায়াম হিসেবে কাজ করে। ওপর-নিচে বাউন্স করার জন্য নারীর উরু, নিতম্ব এবং তলপেটের পেশি অত্যন্ত সক্রিয়ভাবে ব্যবহৃত হয়, যা এই পেশিগুলোকে টোনড ও মজবুত করতে এবং প্রচুর ক্যালোরি ক্ষয় করতে সাহায্য করে।
- মুখোমুখি অবস্থান হওয়ায় মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, মুখের অভিব্যক্তি দেখা এবং গভীর চুম্বন করা খুব সহজ হয়, যা দম্পতিদের রোমান্টিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

### বাউন্সিং পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- সেক্সোজিতে বাউন্সিং পজিশনকে পুরুষের লিঙ্গের জন্য অন্যতম ঝুঁকিপূর্ণ আসন মনে করা হয়। তীব্র উত্তেজনার বশে দ্রুত ওপর-নিচে লাফানোর সময় লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথ থেকে পিছলে পুরোপুরি বের হয়ে আসে এবং নারী সঙ্গী খেয়াল না করে ভুল কোণে সজোরে নিচে নেমে আসেন, তবে নারীর পুরো শরীরের ওজনের চাপে পুরুষের লিঙ্গ মারাত্মকভাবে মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- নারী সঙ্গী যদি খুব দ্রুত এবং জোরে জোরে নিচের দিকে বাউন্স করেন, তবে লিঙ্গ যোনিপথের গভীরতম অংশে থাকা জরায়ুর মুখে তীব্র আঘাত করতে পারে। এর ফলে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- এই পজিশনে ওপর-নিচে লাফানোর ফলে গর্ভবতী মায়ের পেটে এবং জরায়ুর ওপর তীব্র ঝাঁকুনি ও চাপ সৃষ্টি হয়, যা গর্ভাবস্থায় মা ও গর্ভের সন্তান উভয়ের জন্যই অত্যন্ত বিপজ্জনক।

বাউন্সিং পজিশনটি করার সময় লিঙ্গ আঘাতের ঝুঁকি কমাতে পুরুষ সঙ্গী তার দুই হাত দিয়ে স্ত্রীর কোমর শক্ত করে ধরে রাখতে পারেন, যা স্ত্রীর ওঠানামার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে। এছাড়া তীব্র বা বন্য গতিতে লাফানো পরিহার করে অত্যন্ত নিয়ন্ত্রিত ও ছন্দময় গতি বজায় রাখা উচিত। নারীর পায়ের ক্লাস্তি কমাতে পুরুষ সঙ্গী নিচে শুয়ে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে রাখলে স্ত্রী তার নিতম্ব পুরুষের হাঁটুর ওপর ঠেকিয়ে কিছুটা সাপোর্ট নিতে পারেন, যা এই আসনটিকে অনেক বেশি নিরাপদ ও আরামদায়ক করবে।

## ১.৩০। সাইড বাই সাইড পজিশন।

সাইড বাই সাইড পজিশন কে বাংলায় বলা যায় ‘পাশাপাশি শুয়ে মিলন পদ্ধতি’ বা ‘প্যারালাল পজিশন।’ এটি হলো কামসূত্র এবং আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অত্যন্ত আরামদায়ক, শান্ত এবং দীর্ঘস্থায়ী মিলন নিশ্চিত করার মতো একটি চমৎকার আসন।

এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি বা ডগি স্টাইলের মতো পরিশ্রমসাধ্য আসনের সম্পূর্ণ বিপরীত একটি ভঙ্গি, যেখানে স্বামী ও স্ত্রী দুজনেই বিছানায় পাশাপাশি শুয়ে অত্যন্ত আলতো এবং রোমান্টিক উপায়ে মিলন সম্পন্ন করেন। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে স্বামী ও স্ত্রী দুজনেই বিছানায় মুখোমুখি হয়ে একপাশে কাত হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর তারা একে অপরের শরীরের খুব কাছাকাছি আসেন এবং নারী সঙ্গী তার ওপরের পা-টি পুরুষ সঙ্গীর কোমরের ওপর বা উরুর ওপর তুলে দিয়ে যোনিপথের কোণটি উন্মুক্ত করেন। এরপর পুরুষ সঙ্গী তার পা দুটি স্ত্রীর পায়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান।



সাইড বাই সাইড পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, স্বামী-স্ত্রী কাউকেই নিজের হাত, হাঁটু বা কনুইয়ের ওপর পুরো শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না। দুজনেই বিছানায় আরামদায়কভাবে শুয়ে থাকেন। ফলে দীর্ঘক্ষণ মিলন করলেও কোনো শারীরিক ক্লান্তি আসে না এবং এটি অলস বা অত্যন্ত ক্লান্ত রাতের জন্য অন্যতম সেরা একটি পজিশন।

[Take Permanent Solution](#)

- এই আসনে প্রাকৃতিকভাবেই খুব দ্রুত, হিংস্র বা বন্য গতিতে মুভমেন্ট করা যায় না। এর মুভমেন্ট প্রাকৃতিকভাবেই অনেক ধীর, মৃদু এবং ছন্দময় থাকে। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম বা নার্ভাস উত্তেজনা না থাকায় পুরুষরা খুব সহজে তাদের বীর্ঘ ধারণের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, যা দ্রুত বীর্ঘপাত রোধে চমৎকার কাজ করে।
- যেহেতু এটি একটি ফেস-টু-ফেস বা মুখোমুখি আসন, তাই মিলনের পুরোটা সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো, মুখের অভিব্যক্তি দেখা, গভীর চুম্বন করা এবং আলিঙ্গন বা ভালোবাসার কথা বলার চমৎকার সুযোগ থাকে, যা দম্পতিদের মানসিক বন্ধন বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- যেসব মানুষের দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, কোমরের ব্যথা, হাঁটুতে সমস্যা কিংবা হৃদরোগের মতো শারীরিক সীমাবদ্ধতা রয়েছে এবং যারা মিশনারি বা অন্য কোনো আসনে বেশিক্ষণ পুশ করতে পারেন না, তাদের জন্য এটি সবচেয়ে নিরাপদ আসন। কারণ এখানে মেরুদণ্ড বা জয়েন্টে কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না।

### সাইড বাই সাইড পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- একপাশে কাত হয়ে পাশাপাশি শুয়ে থাকার কারণে এবং শরীরের বিশেষ অবস্থানের ফলে এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যেসব দম্পতি মিলনে অতিরিক্ত গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা ম্যাডমেডে বা কম তৃপ্তিদায়ক মনে হতে পারে।
- যেহেতু প্রবেশ গভীর হয় না এবং মুভমেন্টের কোণটি কিছুটা সীমিত থাকে, তাই সামান্য নড়াচড়াতেই লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করতে পারে।
- মিশনারি বা ওম্যান-অন-টপ আসনের মতো এই পজিশনে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর ক্লিটোরিসের সাথে সরাসরি বা জোরালো ঘর্ষণ তৈরি করতে পারে না। তাই পুরুষ সঙ্গী যদি হাত দিয়ে আলাদাভাবে আদর না করেন, তবে কেবল এই পজিশনের মুভমেন্টে নারীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে কিছুটা সময় লাগতে পারে।

সাইড বাই সাইড বা পাশাপাশি পজিশনটিকে আরও নিখুঁত ও আরামদায়ক করতে স্ত্রীর কোমরের নিচে বা ওপরের উঁচানো পা-টির নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে যোনিপথের কোণটি খুব সুন্দরভাবে উন্মুক্ত হয়, যার ফলে লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর হয় এবং প্রবেশ কিছুটা গভীর ও সহজ হয়।

## ১.৩১। বুক টু বুক পজিশন।

‘বুক টু বুক’ পজিশন কে আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে অনেক সময় ‘আল্টিমেট ইনটিমেসি পজিশন’ বলা হয়। এটি হলো কামসূত্র এবং সেক্সোলজির অত্যন্ত নিবিড়, ভালোবাসাপূর্ণ এবং গভীর আবেগ জাগানো একটি আসন। নাম থেকেই স্পষ্ট যে, এই আসনে মিলনের সময় স্বামী ও স্ত্রীর বুক এবং পুরো শরীর একে অপরের সাথে সম্পূর্ণ লেপ্টে বা মিশে থাকে।

এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি পজিশনেরই একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং মডিফাইড রূপ, যেখানে দূরত্বের ব্যবধান একদম শূন্যে নামিয়ে আনা হয়। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন এবং তার পা দুটি সামান্য ছড়িয়ে হাঁটু কিছুটা ভাঁজ করেন। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর দুই পায়ের মাঝখানে এসে স্ত্রীর শরীরের ওপর সম্পূর্ণ উপুড় হয়ে আসেন। তবে প্রথাগত মিশনারির মতো পুরুষ তার হাত বা কনুইয়ের ওপর ভর দিয়ে শরীর উঁচিয়ে রাখেন না; বরং তিনি তার নিজের বুক সরাসরি স্ত্রীর বকের ওপর নামিয়ে দেন। দুজনে একে অপরকে দুই হাত দিয়ে শক্ত করে জড়িয়ে ধরেন, যেন দুজনের বুক ও পেট একদম লেপ্টে থাকে এবং এই অবস্থায় যৌনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে মিলন সম্পন্ন হয়।



## বুক টু বুক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- সেক্সোলজিতে এই আসনটিকে সবচেয়ে রোমান্টিক ও আবেগপূর্ণ মনে করা হয়। যেহেতু দুজনের বুক একদম একসাথে মিশে থাকে, তাই মিলনের সময় একে অপরের হৃদস্পন্দন এবং উষ্ণতা খুব চমৎকারভাবে অনুভব করা যায়।

[Take Permanent Solution](#)

- শরীর একদম কাছাকাছি থাকার কারণে মিলনের পুরোটা সময় বিরতিহীনভাবে একে অপরকে জড়িয়ে রাখা, ঠোঁটে, গালে ও ঘাড়ে গভীর চুম্বন করা এবং কানে কানে ভালোবাসার কথা বলা খুব সহজ হয়।
- বুক ও পেট সম্পূর্ণ লেপ্টে থাকার কারণে মিলনের সময় প্রতিবার মুভমেন্টে পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসের সাথে সরাসরি ও জোরালোভাবে ঘষা খায়। এর ফলে নারীরা খুব সহজে এবং প্রাকৃতিকভাবেই অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি লাভ করতে পারেন।
- শীতের রাতে বা বৃষ্টির দিনে এই পজিশনটি দম্পতিদের শরীরে দারুণ উষ্ণতা জোগায়। এছাড়া পুরুষ সঙ্গী তার শরীরের ওজন সরাসরি স্ত্রীর হাড়ের ওপর না ফেলে আলতো করে ছড়িয়ে দেন বলে এটি বেশ আরামদায়ক হতে পারে।

### বুক টু বুক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় প্র্যাকটিক্যাল অসুবিধা হলো, পুরুষ সঙ্গী যদি তার শরীরের পুরো ওজন স্ত্রীর বুকুর ওপর ছেড়ে দেন, তবে স্ত্রীর দমবন্ধ ভাব বা শ্বাসকষ্ট হতে পারে। বিশেষ করে পুরুষ সঙ্গী যদি স্ত্রীর চেয়ে ওজনে অনেক ভারী বা স্থূলকায় হন, তবে এই পজিশনটি স্ত্রীর জন্য অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক ও কষ্টকর হয়ে দাঁড়াবে।
- যেহেতু দুজনের শরীর একদম লেপ্টে থাকে এবং পুরুষ সঙ্গী কোমর খুব বেশি পিছনে নেওয়ার সুযোগ পান না, তাই এই আসনে লিঙ্গ যোনিপথের খুব বেশি গভীরে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে যারা মিলনে গভীর প্রবেশ বা তীব্র বন্য গতি পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি একঘেয়ে মনে হতে পারে।
- মুভমেন্টের রেঞ্জ বা জায়গা খুব সীমিত থাকার কারণে সামান্য নড়াচড়াতেই লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের স্বাভাবিক হন্দ নষ্ট করে।
- যেহেতু দুজনে একে অপরকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে বুক মিলিয়ে রাখেন, তাই মিলনের সময় আলাদাভাবে হাত দিয়ে স্ত্রীর স্তন বা অন্যান্য সংবেদনশীল অংশ মর্দন বা আদর করার সুযোগ থাকে না।

বুক টু বুক পজিশনটিকে আরামদায়ক করতে এবং স্ত্রীর বুক বা পেটে অতিরিক্ত চাপ কমানোর জন্য পুরুষ সঙ্গী তার শরীরের ওজনের ভারসাম্য বজায় রাখতে নিজের হাঁটু এবং একপাশের কনুইয়ের ওপর আংশিক ভর রাখতে পারেন। এছাড়া স্ত্রীর পাছার নিচে একটি নরম বালিশ বা কুশান ব্যবহার করলে যোনিপথের কোণটি উঁচুতে থাকে, যার ফলে লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর হয়।

## ১.৩২। হাঁটুতে ভর দিয়ে পজিশন।

হাঁটুতে ভর দিয়ে পজিশন কে চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং সেক্সোলজিতে মূলত ‘ডগি স্টাইল’ বা ‘রিয়্যার এন্ট্রি’ পজিশন বলা হয়। এটি হলো বিশ্বজুড়ে দম্পতিদের মধ্যে অন্যতম জনপ্রিয়, তীব্র উত্তেজনাকর এবং আদিম একটি মিলন পদ্ধতি। কামসূত্রে এই আসনটির বিভিন্ন রূপভেদ রয়েছে। এই আসনে মিলনের সময় নারী সঙ্গী তার হাত এবং হাঁটুর ওপর ভর দিয়ে চতুষ্পদ প্রাণীর মতো অবস্থান নেন বলেই সাধারণ ভাষায় একে ‘হাঁটুতে ভর দিয়ে মিলন পদ্ধতি’ বলা হয়। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে নারী সঙ্গী বিছানা বা মেঝেতে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং সামনের দিকে ঝুঁকে তার দুই হাতের তালু অথবা কনুইয়ের ওপর ভর দেন। এই অবস্থায় নারীর পিঠ সোজা বা সামান্য বাঁকানো থাকে এবং পাছা উঁচুতে অবস্থান করে। এরপর পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিক থেকে হাঁটু গেড়ে বসেন এবং পিছন থেকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে কোমর ওলট-পালট বা ধাক্কা দেওয়ার মাধ্যমে মিলন সম্পন্ন করেন।



## হাঁটুতে ভর দিয়ে পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই আসনের সবচেয়ে বড় আকর্ষণ ও সুবিধা হলো, শারীরবৃত্তীয় গঠনের কারণে এই ভঙ্গিতে যোনিপথের গভীরতা একদম সোজা এবং সংক্ষিপ্ত হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ কোনো বাধা ছাড়াই যোনিপথের শেষ সীমানা বা জরায়ুমুখ পর্যন্ত সর্বোচ্চ গভীরে প্রবেশ করতে পারে, যা পুরুষকে চরম সুখ দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- পিছন থেকে তীব্র ও গভীর প্রবেশের কারণে প্রতিবার ধাক্কায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি, জোরালো এবং অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে। এটি অধিকাংশ নারীকে খুব দ্রুত এবং শক্তিশালী অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- এই আসনে পিছন থেকে মিলন করার সময় পুরুষ সঙ্গীর দুই হাত সম্পূর্ণ স্বাধীন ও মুক্ত থাকে। তিনি খুব সহজে পিছন থেকে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর স্তন মর্দন করতে পারেন এবং যোনিপথের নিচের দিকে হাত নিয়ে ক্লিটোরিস আদর বা ভাইব্রেটর ব্যবহার করতে পারেন, যা মিলনের উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে স্ত্রীর নিতম্বের গঠন ও যৌনাঙ্গের অবস্থান পিছন থেকে পুরুষের কাছে খুব স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান থাকে। এই ভিজুয়াল উদ্দীপনা পুরুষ সঙ্গীকে মানসিকভাবে প্রচণ্ড উত্তেজিত করে, যা মিলনের আনন্দ ও স্থায়ীত্ব বাড়াতে সাহায্য করে।
- হাঁটু গেড়ে উবু হয়ে থাকার কারণে নারীর যোনিপথের চারপাশের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবে অনেক বেশি টানটান বা সংকুচিত হয়ে যায়, যা পুরুষ সঙ্গীকে চমৎকার আঁটসাঁট অনুভূতি দেয়।

### হাঁটুতে ভর দিয়ে পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই আসনে পুরুষের ধাক্কা দেওয়ার শক্তি অনেক বেশি থাকে এবং লিঙ্গ সর্বোচ্চ গভীরে প্রবেশ করে, তাই পুরুষ সঙ্গী যদি অতিরিক্ত উত্তেজিত হয়ে খুব জোরে জোরে বা বন্য গতিতে আঘাত করেন, তবে লিঙ্গ সরাসরি জরায়ুর মুখে সজোরে আঘাত করতে পারে। এতে নারী সঙ্গী আনন্দ পাওয়ার বদলে তলপেটে তীব্র ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা অনুভব করতে পারেন।
- এই আসনে নারী সঙ্গীকে তার শরীরের পুরো ওজন হাঁটু এবং হাতের তালুর ওপর ভর করে ধরে রাখতে হয়। ফলে যাদের হাঁটুতে সমস্যা আছে, রিউমাটয়েড আর্থরাইটিস বা কোমর ব্যথা রয়েছে, তাদের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি, জয়েন্টে ব্যথা বা রগ টান লাগা স্বাভাবিক।
- দ্রুত ও বন্য গতিতে ওঠানামা করার সময় লিঙ্গ যদি হঠাৎ যোনিপথ থেকে পিছলে পুরোপুরি বের হয়ে আসে এবং পুরুষ সঙ্গী যদি উত্তেজনার বশে ভুল কোণে সজোরে ধাক্কা দিয়ে ফেলেন, তবে পুরুষের লিঙ্গ মারাত্মকভাবে মচকে যাওয়া বা টিস্যু ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- যেহেতু পুরুষ সঙ্গী স্ত্রীর পিছন দিক থেকে প্রবেশ করেন, তাই এই আসনে মিলনের সময় একে অপরের চোখের দিকে তাকানো বা মুখের অভিব্যক্তি দেখার সুযোগ থাকে না। যারা ফেস-টু-ফেস বা মুখোমুখি মিলনের মানসিক ঘনিষ্ঠতা পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা যান্ত্রিক বা আবেগহীন মনে হতে পারে।

- পিছন দিক থেকে মিলনের এই বিশেষ কোণের কারণে অনেক সময় যোনিপথে বাতাস প্রবেশ করে এবং মুভমেন্টের সময় এক ধরণের শব্দ তৈরি হতে পারে, যা অনেক সময় দম্পতিদের কিছুটা বিব্রত করতে পারে।
- গর্ভাবস্থায় এভাবে হাঁটুতে ভর দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে থাকার ফলে গর্ভবতী মায়ের পেটে এবং জরায়ুর ওপর সরাসরি মাধ্যাকর্ষণ জনিত তীব্র চাপ সৃষ্টি হয়, যা মা ও সন্তান উভয়ের জন্যই অনিরাপদ।

হাঁটুতে ভর দিয়ে পজিশন করার সময় নারীর হাঁটু ও হাতের ক্লান্তি দূর করতে তার বুকোর নিচে ১-২টি নরম বালিশ বা কুশন দেওয়া যেতে পারে, যেন তিনি তার ওপরের শরীর বিছানায় এলিয়ে দিতে পারেন। এছাড়া মেঝেতে করলে হাঁটুর নিচে অবশ্যই নরম তোয়ালে বা ম্যাট ব্যবহার করা উচিত। জরায়ুমুখের আঘাত ও ব্যথা এড়াতে পুরুষ সঙ্গীকে অবশ্যই অতিরিক্ত বন্য গতি পরিহার করে অত্যন্ত ধীর, গভীর ও ছন্দময় গতি বজায় রাখতে হবে।

## ১.৩৩। সাইড ফ্লিপ পজিশন।

‘সাইড ফ্লিপ’ পজিশন হলো আধুনিক যৌন স্বাস্থ্য বিজ্ঞান এবং কামসূত্রের অত্যন্ত উদ্দীপক, চমৎকার কোণ প্রদানকারী এবং মাঝারি মাত্রার নমনীয়তা প্রয়োজন এমন একটি মিলন পদ্ধতি। এটি মূলত প্রথাগত সাইড-লাইং বা পাশে কাত হয়ে মিলন পদ্ধতিরই একটি অত্যন্ত অ্যাডভান্সড এবং অ্যাট্রোবেটিক রূপ। এই আসনে মিলনের সময় নারী সঙ্গী একপাশ থেকে অন্যপাশে শরীর আংশিকভাবে ‘ফ্লিপ’ বা ঘুরিয়ে একটি বিশেষ কোণ তৈরি করেন বলেই একে সাইড ফ্লিপ পজিশন বলা হয়। এই আসনে মিলন শুরু করার জন্য প্রথমে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় স্বাভাবিকভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়েন। এরপর নারী সঙ্গী পুরুষের একপাশে কাত হয়ে শুয়ে নিজের মুখ পুরুষের দিকে রাখেন। মিলন শুরুর মুহুর্তে নারী সঙ্গী তার শরীরের ওপরের অংশ পুরুষের কোমরের ওপর আংশিক ফ্লিপ বা ঘুরিয়ে দেন এবং তার ওপরের পা-টি পুরুষের শরীরের ওপর দিয়ে ওপাশে নিয়ে যান। পুরুষ সঙ্গী তখন সামান্য কাত হয়ে পাশ থেকে যোনিপথে লিঙ্গ প্রবেশ করান। এই অবস্থায় দুজনের শরীর পুরোপুরি মুখোমুখি থাকে না, বরং আংশিক কোণাকুণি হয়ে লেপ্টে থাকে।



### সাইড ফ্লিপ পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় বৈজ্ঞানিক সুবিধা হলো, শরীর আংশিক ঘুরে থাকার কারণে লিঙ্গ যোনিপথের সম্পূর্ণ ভিন্ন একটি কোণে প্রবেশ করে। এটি যোনিপথের এমন কিছু ভেতরের দেয়ালে ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা সাধারণ সোজা আসনে সম্ভব নয়।

[Take Permanent Solution](#)

- আড়াআড়ি এবং কোণাকুণি মোচড়ের কারণে প্রতিবার নড়াচড়ায় পুরুষের লিঙ্গের অগ্রভাগ নারীর যোনিপথের ভেতরের দেয়ালে থাকা অতি-সংবেদনশীল অংশ 'জি-স্পট'-এ সরাসরি ও অনবরত ঘর্ষণ সৃষ্টি করে, যা নারীকে খুব দ্রুত অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- শরীর কাছাকাছি এবং আংশিক চেপে থাকার কারণে মিলনের সময় পুরুষের শ্রোণিদেশ নারীর বাইরের প্রধান সংবেদনশীল অংশ ক্লিটোরিসে অনবরত একমুখী আলতো ঘর্ষণ ও চাপ দেয়, যা নারীর যৌন উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই আসনে স্বামী বা স্ত্রী কাউকেই নিজের পুরো শরীরের ওজন হাত বা হাঁটুর ওপর ধরে রাখতে হয় না। দুজনেই বিছানার ওপর আংশিক শুয়ে বা হেলান দিয়ে থাকেন। গতি প্রাকৃতিকভাবে ধীর ও নিয়ন্ত্রিত থাকায় এটি দ্রুত বীর্যপাত রোধে এবং মিলনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে চমৎকার কাজ করে।
- আংশিক কাত হয়ে থাকার কারণে দুজনেরই হাত সম্পূর্ণ স্বাধীন থাকে। পুরুষ সঙ্গী খুব সহজে হাত বাড়িয়ে স্ত্রীর স্তন, পিঠ বা শরীর মর্দন করতে পারেন এবং স্ত্রীও তার সঙ্গীকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে আদর করতে পারেন।

### সাইড ফ্লিপ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই আসনে শরীরের নিচের অংশ একপাশে এবং ওপরের অংশ কিছুটা অন্যপাশে ঘুরিয়ে রাখতে হয়, তাই যাদের শরীরে নমনীয়তা কম বা যারা নিয়মিত শরীরচর্চা করেন না, তাদের কোমর, পিঠ এবং কুচকির পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা লাগতে পারে।
- এই আসনের মুভমেন্টের রেঞ্জ বা জায়গা খুব সীমিত থাকে। প্রথাগত আসনের মতো এখানে ফ্রিলি ওপরে-নিচে বা সামনে-পিছনে পুশ করা যায় না। ফলে সামান্য অসাবধানতা বা দ্রুত নড়াচড়াতে লিঙ্গ বারবার যোনিপথ থেকে পিছলে বাইরে বের হয়ে আসতে পারে, যা মিলনের ছন্দ নষ্ট করে।
- মিলনের সময় শরীরের এই বিশেষ মোচড় বা ফ্লিপ পানিং ধরে রাখা কিছুটা কঠিন। বিশেষ করে বিছানা যদি অতিরিক্ত নরম বা অসমান হয়, তবে দুজনের ওজনের ভারসাম্য বজায় রাখতে সমস্যা হতে পারে।

সাইড ফ্লিপ পজিশনটিকে নিখুঁত ও আরামদায়ক করতে এবং লিঙ্গ পিছলে যাওয়ার সমস্যা দূর করতে স্ত্রীর কোমরের নিচে বা দুই উরুর মাঝখানে ১টি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে। বালিশের সাপোর্ট থাকলে শরীরের মোচড়টি ধরে রাখা খুব সহজ হয়। এছাড়া এই আসনে অত্যন্ত ধীর এবং ছন্দময় 'রকিং' মুভমেন্টের মাধ্যমে সর্বোচ্চ আনন্দ পাওয়া সম্ভব।

## ১.৩৪। স্কয়ার পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং মিলন পজিশনের পরিভাষায় ‘স্কয়ার পজিশন’ বা একে অনেক সময় ‘বক্স পজিশন’ বলা হয়, এটি অত্যন্ত আরামদায়ক এবং অন্তরঙ্গ একটি পজিশন। এই পজিশনে সাধারণত একজন সঙ্গী বিছানায় পিঠ ঠেকিয়ে সোজা হয়ে শুয়ে থাকেন এবং অন্য সঙ্গী তার ওপরে মুখোমুখি বসেন বা উপুড় হন। তবে এর বিশেষত্ব হলো, দুজনের শরীরের অবস্থান একে অপরের সাথে সমকোণে বা একটি জ্যামিতিক বাক্সের মতো দেখায়, যেখানে পা এবং হাতগুলো একে অপরকে জড়িয়ে ধরে একটি স্থিতিশীল লক বা চতুষ্কোণ আকৃতি তৈরি করে। এটি মূলত গভীর শারীরিক সংযোগ এবং ধীরগতির মিলনের জন্য একটি চমৎকার পজিশন হিসেবে পরিচিত। পেশাদার এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানসম্মত দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির কিছু সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে আলোচনা করা হলো।



- এই পজিশনে দুই সঙ্গীর শরীর একেবারে কাছাকাছি থাকে এবং মুখোমুখি অবস্থানের কারণে সহজেই চোখের মিলন ও চুম্বন করা সম্ভব হয়। এটি সঙ্গীদের মধ্যে মানসিক ঘনিষ্ঠতা ও বিশ্বস্ততা বাড়াতে দারুণ সাহায্য করে।
- মুখোমুখি এবং কাছাকাছি অবস্থানের কারণে এই পজিশনে নারীদের ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরে প্রাকৃতিক ঘর্ষণ তৈরি হয়। ফলে নারীদের দ্রুত অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পাওয়া সহজ হয়।

[Take Permanent Solution](#)

- এই পজিশনে খুব বেশি নড়াচড়া বা শারীরিক কসরতের প্রয়োজন হয় না। ফলে সঙ্গীরা দীর্ঘ সময় ক্লাস্তিহীনভাবে মিলন উপভোগ করতে পারেন, যা দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে কিছুটা সহায়ক হতে পারে।
- শরীরের বিশেষ কোণের কারণে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের গভীর প্রবেশ সম্ভব হয়, যা অনেক দম্পতির কাছে অত্যন্ত আনন্দদায়ক অনুভূতি তৈরি করে।

### স্কয়ার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত গভীর হয়, তাই অসাবধানতাবশত বা অতিরিক্ত দ্রুততার সাথে মিলন করলে জরায়ুমুখে সরাসরি আঘাত লাগতে পারে। এর ফলে নারীদের তলপেটে ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।
- এটি মূলত একটি ধীরগতির এবং স্থির পজিশন। যারা মিলনে দ্রুত গতি বা ভিন্নধর্মী শারীরিক মুভমেন্ট পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা একঘেয়ে বা বিরক্তিকর মনে হতে পারে।
- এই পজিশনে পা এবং কোমরকে একটি নির্দিষ্ট কোণে দীর্ঘক্ষণ ধরে রাখতে হয়। যাদের কোমর ব্যথা, পিঠে ব্যথা বা হাঁটুর সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনে দীর্ঘক্ষণ থাকা কষ্টকর হতে পারে এবং পেশিতে টান লাগার ঝুঁকি থাকে।
- যদি ওপরের সঙ্গী হঠাৎ ভুল কোণে বা অসাবধানভাবে শরীরের পুরো ওজন নিচে স্থানান্তরিত করেন, তবে পুরুষাঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার একটি মৃদু ঝুঁকি থাকে।

যেকোনো মিলনের ক্ষেত্রে পারস্পরিক সম্মতি, স্বাচ্ছন্দ্য এবং লুব্রিকেশনের সঠিক ব্যবহার জরুরি। স্কয়ার পজিশন ব্যবহারের সময় তাড়াহুড়ো না করে ধীরগতি বজায় রাখলে এর অপকারিতা বা ঝুঁকির দিকগুলো সম্পূর্ণ এড়িয়ে কেবল উপকারিতা ও আনন্দটুকুই উপভোগ করা সম্ভব।

## ১.৩৫। রিভার্স স্পুনিং পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য সম্পর্কের পরিভাষায় ‘রিভার্স স্পুনিং পজিশন’ হলো একটি অত্যন্ত আরামদায়ক, শান্ত এবং কম পরিশ্রমের মিলন পজিশন। সাধারণ ‘স্পুনিং’ পজিশনে দুই সঙ্গীই একই দিকে মুখ করে পাশাপাশি শুয়ে থাকেন। কিন্তু ‘রিভার্স স্পুনিং’ এর ক্ষেত্রে সঙ্গীদের অবস্থানের দিকটি উল্টো হয়। এই পজিশনে একজন সঙ্গী বিছানায় একপাশ ফিরে শুয়ে থাকেন এবং অন্য সঙ্গী তার ঠিক বিপরীত দিকে পিছন ফিরে বা পাশ ফিরে বসেন অথবা শুয়ে পড়েন, যেখানে প্রধান সংযোগটি ঘটে পিছন থেকে কিন্তু সঙ্গীদের মুখ থাকে দুটি বিপরীত দিকে। তবে বহুল প্রচলিত আরেকটি ব্যাখ্যা অনুযায়ী, এতে একজন সঙ্গী অন্য সঙ্গীকে পিছন থেকে জড়িয়ে ধরেন ঠিকই, কিন্তু তাদের হাত ও পায়ের অবস্থান এমনভাবে থাকে যা প্রথাগত স্পুনিংয়ের চেয়ে বেশি নমনীয়তা এবং ভিন্ন কোণ তৈরি করে।



পেশাদার এবং চিকিৎসাবিজ্ঞানসম্মত দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির কিছু সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে আলোচনা করা হলো।

রিভার্স স্পুনিং পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে কোনো সঙ্গীকে শরীরের পুরো ওজন ধরে রাখতে হয় না বা অতিরিক্ত শারীরিক কসরত করতে হয় না। ফলে যারা সারাদিনের কাজের পর ক্লান্ত থাকেন বা অলসভাবে আরামদায়ক মিলন পছন্দ করেন, তাদের জন্য এটি চমৎকার একটি বিকল্প।

[Take Permanent Solution](#)

- যেহেতু এই পজিশনে নড়াচড়ার গতি প্রাকৃতিকভাবেই কিছুটা ধীর থাকে এবং উদ্দীপনা খুব তীব্র হয় না, তাই এটি পুরুষদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং মিলনের স্থায়িত্ব বাড়ায়।
- গর্ভাবস্থায় বা পিঠ ও কোমর ব্যথার সমস্যায় ভুগছেন এমন দম্পতিদের জন্য এটি অত্যন্ত নিরাপদ ও আরামদায়ক। কারণ এতে পেটে কোনো চাপ পড়ে না এবং মেরুদণ্ড সোজা ও শিথিল থাকে।
- এই পজিশনে সঙ্গীদের হাতগুলো সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে। ফলে মিলনকালীন সময়ে একে অপরকে স্পর্শ করা, ম্যাসাজ করা বা অন্যান্য সংবেদনশীল অংশে উদ্দীপনা দেওয়া অনেক সহজ হয়।

### রিভার্স স্পুনিং পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় মনস্তাত্ত্বিক অপকারিতা হলো এতে মুখোমুখি অবস্থানের সুযোগ থাকে না। ফলে সঙ্গীরা একে অপরের মুখের অভিব্যক্তি দেখতে পারেন না, চোখের মিলন হয় না এবং চুম্বন করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। যারা মিলনের সময় গভীর আবেগীয় ও মুখোমুখি সংযোগ পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা যান্ত্রিক মনে হতে পারে।
- এই পজিশনে শারীরিক গঠনের কারণে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ খুব বেশি গভীর হতে পারে না। কোণ বা অ্যাঙ্গেলের সীমাবদ্ধতার কারণে অনেকের ক্ষেত্রে এটি পূর্ণ তৃপ্তি দিতে নাও পারে।
- যেহেতু এটি একটি পাশ ফিরে করা পজিশন, তাই এতে যেকোনো একজন সঙ্গীর পক্ষে মিলনের গতি বা গভীরতা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে।
- ঘুমের ঘোরে বা অসাবধানতাবশত ভুল কোণে শরীর নাড়াচড়া করলে পুরুষাঙ্গ মচকে যাওয়া বা পেশিতে টান লাগার একটি মৃদু ঝুঁকি থাকে। তাই এই পজিশনে তাড়াহুড়ো না করে শরীরকে শিথিল রাখা জরুরি।

রিভার্স স্পুনিং মূলত একটি গভীর প্রশান্তি ও ধীরস্থির মিলনের পজিশন। এর অপকারিতা বা সীমাবদ্ধতাগুলো কাটিয়ে উঠতে মিলনের শুরুতে বা শেষে মুখোমুখি বসে আবেগ আদান-প্রদান করা যেতে পারে। এছাড়া সঠিক কোণ ও আরাম নিশ্চিত করতে প্রয়োজনে কোমরের নিচে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা অত্যন্ত কার্যকর হতে পারে।

### ১.৩৬। এলিভেটেড পুশ পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং মিলন পজিশনের পরিভাষায় ‘এলিভেটেড পুশ পজিশন’ হলো প্রথাগত মিশনারি পজিশনের একটি আধুনিক, পরিমার্জিত এবং অত্যন্ত কার্যকরী রূপ। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, বিছানায় পিঠ ঠেকিয়ে শুয়ে থাকা সঙ্গীর কোমরের নিচে এক বা একাধিক শক্ত বালিশ বা কুশন দিয়ে তার শ্রোণীচক্র বা কোমরকে কিছুটা ওপরের দিকে তুলে ধরা হয়। সাধারণত পুরুষ ওপর থেকে তার হাত ও পায়ের ওপর ভর দিয়ে শরীরকে পুশ-আপ বা ডন দেওয়ার ভঙ্গিতে ধরে রাখেন এবং মিলন সম্পন্ন করেন। কোমর কিছুটা ওপরে উঠে থাকার কারণে এই পজিশনে শারীরিক কোণ বা অ্যাঙ্গেলের একটি বড় পরিবর্তন ঘটে, যা মিলনকে আরও উদ্দীপক করে তোলে।



চিকিৎসা বিজ্ঞান ও দাম্পত্য ফিজিওলজির দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

এলিভেটেড পুশ পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- কোমরের নিচে বালিশ দেওয়ার ফলে নারীদের শ্রোণীচক্রের কোণ এমনভাবে পরিবর্তিত হয়, যা পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় জি-স্পট নামক অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশে সরাসরি ঘর্ষণ তৈরি করে।

- এই পজিশনে শরীরের বিশেষ জ্যামিতিক অবস্থানের কারণে প্রথাগত পজিশনের চেয়ে অনেক সহজে এবং গভীরভাবে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ সম্ভব হয়। বিশেষ করে যাদের জরায়ুর গঠন কিছুটা ভিন্ন, তাদের জন্য এই পজিশনটি অত্যন্ত আরামদায়ক ও কার্যকরী।
- চিকিৎসাবিজ্ঞানের মতে, এই পজিশনে কোমরের অংশটি ওপরে উত্তোলিত থাকায় মিলনের পর বীর্য সহজে জরায়ুমুখের কাছাকাছি অবস্থান করে এবং তা বাইরে গড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমে যায়। ফলে শুক্রাণুর ডিম্বাণুর দিকে এগিয়ে যাওয়া সহজ হয়, যা গর্ভধারণের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তুলতে সহায়ক।
- ওপরের সঙ্গী পুশ-আপ পজিশনে নিজের হাত ও পায়ের ওপর শরীরের পুরো ওজন ধরে রাখেন। এর ফলে নিচের সঙ্গীর বুকের ওপর কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না, যা দীর্ঘক্ষণ আরামদায়কভাবে মিলন চালিয়ে যেতে সাহায্য করে।

### এলিভেটেড পুশ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত গভীর এবং সরাসরি হয়, তাই ওপরের সঙ্গী যদি অতিরিক্ত গতি বা অসাবধানতার সাথে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি আঘাত লাগতে পারে। এর ফলে নারীদের মিলনের সময় বা পরে তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।
- ওপরের সঙ্গীকে দীর্ঘক্ষণ পুশ-আপের ভঙ্গিতে নিজের শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয়। এর ফলে হাত, কাঁধ এবং বিশেষ করে কবজির জয়েন্টে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। যাদের বাতের ব্যথা, স্পন্ডাইলাইটিস বা কবজিতে দুর্বলতা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনটি বেশ ক্লান্তিকর এবং কষ্টদায়ক হতে পারে।
- নিচের সঙ্গীর কোমরের নিচে বালিশ ব্যবহারের কারণে মেরুদণ্ড একটি অস্বাভাবিক কোণে বাঁকা হয়ে থাকে। যদি বালিশটি অতিরিক্ত উঁচু বা শক্ত হয়, তবে মিলনের পর কোমরের নিচের অংশে বা পেশিতে টান লাগতে পারে।
- ওপরের সঙ্গী যদি ক্লান্ত হয়ে পড়েন বা পিচ্ছিলতার কারণে হাত ফসকে যায়, তবে নিচের সঙ্গীর ওপর হঠাৎ পুরো ওজন পড়ে যেতে পারে, যা বুক বা পাজরে আঘাতের কারণ হতে পারে।

এলিভেটেড পুশ পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে সঠিক উচ্চতার এবং আরামদায়ক বালিশ নির্বাচন করা জরুরি। মিলনের সময় গতি সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে এবং গভীর প্রবেশের ক্ষেত্রে তাড়াহুড়া না করে ধীরস্থিরভাবে এগোতে হবে। ওপরের সঙ্গী হাত ও কবজির ওপর চাপ কমাতে প্রয়োজনে কনুইয়ের ওপর ভর দিয়েও এই পজিশনটি সহজে সচল রাখতে পারেন।

## ১.৩৭। স্যান্ডউইচ পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য জীবনযাত্রার পরিভাষায় স্যান্ডউইচ পজিশন হলো অত্যন্ত নিবিড় শারীরিক সংযোগ এবং মৃদু গতির একটি ক্লাসিক মিলন পজিশন। এই পজিশনের নামকরণ করা হয়েছে স্যান্ডউইচের গঠনের সাথে মিল রেখে, যেখানে দুই সঙ্গীর শরীর একটির ওপর আরেকটি সম্পূর্ণ সমান্তরালভাবে বা লেয়ার আকারে অবস্থান করে। সাধারণত, এই পজিশনে একজন সঙ্গী বিছানায় উপুড় হয়ে শুয়ে থাকেন এবং পুরুষ সঙ্গী তার ওপর ঠিক একই অভিমুখে সম্পূর্ণ শরীর এলিয়ে দিয়ে শুয়ে পড়েন। আবার এর আরেকটি রূপ হলো, নিচের সঙ্গী চিত হয়ে শুয়ে থাকেন এবং ওপরের সঙ্গী তার মুখোমুখি হয়ে সম্পূর্ণ শরীরের ওজন নিচে সমর্পণ করে শুয়ে পড়েন, যেখানে দুজনের পা একে অপরের সাথে লক করা থাকে। এটি মূলত একটি অত্যন্ত আরামদায়ক এবং ধীরস্থির মিলনের মাধ্যম।



চিকিৎসা বিজ্ঞান ও দাম্পত্য ফিজিওলজির দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

স্যান্ডউইচ পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে দুই সঙ্গীর পুরো শরীর একে অপরের সাথে পুরোপুরি মিশে থাকে। এই নিবিড় শারীরিক স্পর্শের ফলে শরীরে ‘অক্সিটোসিন’ বা ভালোবাসার হরমোন প্রচুর পরিমাণে নিঃসৃত হয়, যা দম্পতিদের মধ্যে মানসিক ঘনিষ্ঠতা ও নিরাপত্তা বোধ অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

- যেহেতু দুই সঙ্গীই বিছানায় শোয়া অবস্থায় থাকেন এবং ওপরের সঙ্গীকে পুশ-আপের মতো হাত বা হাঁটুর ওপর পুরো ওজন ধরে রাখতে হয় না, তাই এতে শারীরিক শক্তি খুব কম খরচ হয়। অলস দুপুরে বা সারাদিনের ক্লান্তির পর হালকা মেজাজে মিলনের জন্য এটি একটি আদর্শ পজিশন।
- শারীরিক গঠনের কারণে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ খুব বেশি গভীর হতে পারে না। যেসব নারীদের গভীর প্রবেশে ব্যথা বা জরায়ুমুখে অস্বস্তি হয়, তাদের জন্য এই পজিশনটি অত্যন্ত নিরাপদ ও আরামদায়ক।
- এই অবস্থানে দুই সঙ্গীর শরীর স্থির থাকায় ওপরের বা নিচের সঙ্গী সহজেই হাত ব্যবহার করে একে অপরের সংবেদনশীল অংশ বা ক্লিটোরিস উদ্দীপিত করতে পারেন, যা মিলনের আনন্দকে দ্বিগুণ করে তোলে।

### স্যান্ডউইচ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু ওপরের সঙ্গী তার শরীরের প্রায় সম্পূর্ণ ওজন নিচের সঙ্গীর ওপর ছেড়ে দেন, তাই নিচের সঙ্গী যদি শারীরিকভাবে কিছুটা দুর্বল হন তবে তার বুকে বা পেটে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে। এর ফলে মিলনের সময় শ্বাসকষ্ট বা একধরনের দমবন্ধ অনুভূতি তৈরি হতে পারে।
- শরীর লক হয়ে থাকার কারণে এই পজিশনে দ্রুত গতিতে পুশ করা বা ভিন্ন কোণে নাড়াচড়া করা প্রায় অসম্ভব। যারা মিলনে গতিশীলতা বা বন্যতা পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি অত্যন্ত ধীর ও একঘেয়ে মনে হতে পারে।
- যদি নিচের সঙ্গী উপুড় হয়ে শুয়ে থাকেন, তবে সঙ্গীদের মধ্যে কোনো চোখের মিলন বা সরাসরি চুম্বন করার সুযোগ থাকে না, যা মিলনের আবেগীয় দিকটিকে কিছুটা কমিয়ে দিতে পারে।
- গভীর প্রবেশ না হওয়া এবং গতির সীমাবদ্ধতার কারণে অনেক সময় দুই সঙ্গীরই অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে প্রথাগত পজিশনের চেয়ে বেশি সময় লাগতে পারে।

স্যান্ডউইচ পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে ও অপকারিতা এড়াতে ওজনের ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি। ওপরের সঙ্গী তার শরীরের পুরো ওজন নিচে না দিয়ে কনুই বা হাঁটুর সাহায্যে সামান্য ভারসাম্য তৈরি করতে পারেন। এছাড়া নিচের সঙ্গীর আরাম নিশ্চিত করতে ও সঠিক অ্যাঙ্গেল পেতে পেটের বা শ্রোণীচক্রের নিচে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মিলনের স্বাচ্ছন্দ্য অনেক বাড়িয়ে দেয়।

## ১.৩৮। ওয়াল সাপোর্ট পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং মিলন পজিশনের পরিভাষায় ‘ওয়াল সাপোর্ট পজিশন’ হলো একটি অত্যন্ত উদ্দীপক এবং আধুনিক পজিশন, যা মূলত দাঁড়িয়ে মিলন সম্পন্ন করার একটি বিশেষ মাধ্যম। এই পজিশনে একজন সঙ্গী দেয়ালের দিকে পিছন ফিরে বা দেয়ালকে সম্বল করে সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং দেয়ালের ওপর নিজের পিঠ বা হাতের ভর রাখেন। পুরুষ সঙ্গী তার মুখোমুখি হয়ে অথবা পিছন থেকে তাকে দেয়ালে সামান্য চেপে ধরে মিলন সম্পন্ন করেন। এই পজিশনে উচ্চতার ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং গভীর প্রবেশ নিশ্চিত করতে দেয়ালের সাপোর্টে থাকা সঙ্গীকে অনেক সময় তার একটি বা দুটি পা ওপরের সঙ্গীর কোমরের চারপাশে জড়িয়ে রাখতে হয় অথবা ওপরের সঙ্গী নিচের সঙ্গীকে নিতম্বের কাছে ধরে কিছুটা ওপরে তুলে ধরেন।



চিকিৎসা বিজ্ঞান, শারীরিক ভারসাম্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

ওয়াল সাপোর্ট পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- প্রথাগত বিছানার মিলনের চেয়ে দাঁড়িয়ে দেয়ালের সাপোর্ট নিয়ে মিলন করা দম্পতিদের মধ্যে একটি নতুন ধরনের মনস্তাত্ত্বিক উত্তেজনা ও বন্যতা তৈরি করে। এটি একঘেয়েমি দূর করতে এবং দাম্পত্য জীবনে রোমাঞ্চ ফিরিয়ে আনতে অত্যন্ত কার্যকর।

[Take Permanent Solution](#)

- দাঁড়িয়ে মিলনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হলো শরীরের নিয়ন্ত্রণ ও ভারসাম্য বজায় রাখা। এই পজিশনে দেয়াল একটি শক্ত এবং স্থায়ী ব্যাক-সাপোর্ট হিসেবে কাজ করে, যার ফলে সঙ্গীদের পড়ে যাওয়ার বা পিছলে যাওয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যায়।
- দাঁড়িয়ে থাকার কারণে এবং দেয়ালের বিপরীত চাপের ফলে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের অত্যন্ত গভীর প্রবেশ সম্ভব হয়। বিশেষ করে মুখোমুখি অবস্থানের ক্ষেত্রে দুই সঙ্গীর শরীরের কোণ নিখুঁত থাকে, যা সংবেদনশীল অংশগুলোতে তীব্র ঘর্ষণ তৈরি করে দ্রুত অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।
- এই পজিশনের জন্য কোনো বিছানা বা বিশেষ আসবাবপত্রের প্রয়োজন হয় না। ফলে বাথরুম, লিভিং রুম বা ভ্রমণের সময় যেকোনো নিরাপদ স্থানে দেয়ালকে ব্যবহার করে সহজেই মিলন উপভোগ করা যায়।

### ওয়াল সাপোর্ট পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এটি একটি অত্যন্ত উচ্চ-শক্তির পজিশন। ওপরের সঙ্গীকে তার হাত, পা এবং কোমরের পেশির ওপর ভর দিয়ে নিজের এবং অনেক সময় অন্য সঙ্গীর ওজনের একটি বড় অংশ ধরে রাখতে হয়। ফলে অল্প সময়ের মধ্যেই তীব্র শারীরিক ক্লান্তি বা পেশিতে খিঁচুনি দেখা দিতে পারে।
- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সীমাবদ্ধতা হলো সঙ্গীদের উচ্চতা। যদি দুই সঙ্গীর উচ্চতার মধ্যে অনেক বেশি ব্যবধান থাকে, তবে দাঁড়িয়ে সঠিক কোণ বা অ্যাঙ্গেল মেলানো অত্যন্ত কঠিন এবং কষ্টদায়ক হয়ে পড়ে।
- এই পজিশনটি যদি বাথরুমে বা পিচ্ছিল মেঝেতে চেষ্টা করা হয় এবং সঠিক লুব্রিকেশনের অভাব থাকে, তবে পা পিছলে দেয়ালে বা মেঝেতে মাথায় ও পিঠে গুরুতর আঘাত লাগার ঝুঁকি থাকে।
- যদি ওপরের সঙ্গী নিচের সঙ্গীকে শূন্যে তুলে ধরে মিলন করার চেষ্টা করেন এবং হট করে নিয়ন্ত্রণ বা শক্তি হারিয়ে ফেলেন, তবে পুরুষাঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার একটি তীব্র ঝুঁকি তৈরি হয়।

ওয়াল সাপোর্ট পজিশনটির সর্বোচ্চ আনন্দ নিতে এবং ঝুঁকি এড়াতে তাড়াহুড়ো না করে ধীরস্থিরভাবে দেয়ালের সাপোর্ট নিশ্চিত করা উচিত। উচ্চতার অমিল দূর করতে নিচের সঙ্গী পায়ের নিচে একটি শক্ত পিঁড়ি বা ফ্ল্যাটফর্ম ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া বাথরুমে এই পজিশনটি ব্যবহারের সময় মেঝে যেন সম্পূর্ণ শুকনো ও নন-স্লিপারি থাকে, সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখা জরুরি।

## ১.৩৯। বিছানা কিনারে পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘বিছানা কিনারে পজিশন’ হলো প্রথাগত মিশনারি বা ওরাল সেক্স পজিশনের একটি অত্যন্ত আরামদায়ক এবং আধুনিক রূপান্তর। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, নারী সঙ্গী বিছানার একদম প্রান্তে বা কিনারে পিঠ ঠেকিয়ে শুয়ে থাকেন এবং তার নিতম্ব বা কোমর বিছানার শেষ সীমানায় অবস্থান করে। তার পা দুটি বিছানার বাইরে বুলন্ত অবস্থায় থাকে অথবা ওপরে থাকা সঙ্গীর কাঁধে বা কোমরে জড়ানো থাকে। পুরুষ সঙ্গী বিছানার নিচে মেঝেতে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে বসে অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে মিলন সম্পন্ন করেন।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক ভারসাম্যের দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

বিছানা কিনারে পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে বিছানায় শুয়ে থাকা সঙ্গীর শ্রোণীচক্র প্রাকৃতিকভাবেই এমন একটি কোণে উন্মুক্ত হয়, যা পুরুষাঙ্গের অত্যন্ত গভীর এবং নিখুঁত প্রবেশের সুযোগ করে দেয়। এর ফলে জরায়ুমুখের কাছাকাছি সংবেদনশীল অংশগুলোতে সরাসরি ঘর্ষণ তৈরি হয়, যা তীব্র অনুভূতির সৃষ্টি করে।

- ওপরের সঙ্গীকে নিজের শরীরের ওজন হাত বা হাঁটুর ওপর ধরে রাখতে হয় না, কারণ তিনি মেঝেতে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে থাকেন। অন্যদিকে নিচের সঙ্গীকেও কোনো ধকল সহ্য করতে হয় না। ফলে কম শারীরিক শক্তিতে দীর্ঘক্ষণ মিলন চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হয়।
- মেঝেতে থাকা সঙ্গী খুব সহজে তার হাত ব্যবহার করে মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। এছাড়া মিলন চলাকালীন সময়ে হাত সম্পূর্ণ মুক্ত থাকায় কৃত্রিম লুব্রিকেন্ট বা স্পর্শের মাধ্যমে অতিরিক্ত উদ্দীপনা দেওয়া অত্যন্ত সহজ হয়।
- যেসব দম্পতির মধ্যে উচ্চতার অনেক বেশি ব্যবধান রয়েছে, তাদের জন্য দাঁড়িয়ে মিলন করা কঠিন। কিন্তু বিছানার কিনারে এই পজিশনটি ব্যবহার করলে উচ্চতার কোনো সমস্যা থাকে না, কারণ হাঁটু গেড়ে বা দাঁড়িয়ে খুব সহজেই সঙ্গীর শরীরের উচ্চতার সাথে সামঞ্জস্য করা যায়।

### বিছানা কিনারে পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু নিচের সঙ্গী বিছানার একদম শেষ প্রান্তে অবস্থান করেন, তাই মিলনের তীব্রতায় বা অসাবধানতাবশত ভারসাম্য হারালে তিনি বিছানা থেকে নিচে মেঝেতে পড়ে গিয়ে পিঠে বা মাথায় গুরুতর আঘাত পেতে পারেন।
- মেঝেতে থাকা সঙ্গীকে যদি দীর্ঘক্ষণ হাঁটু গেড়ে বসে থাকতে হয়, তবে শক্ত মেঝের কারণে তার হাঁটুতে তীব্র ব্যথা বা পায়ের পেশিতে টান লাগতে পারে।
- গভীর প্রবেশ এই পজিশনের একটি বড় সুবিধা হলেও, এটি অসাবধানতায় অপকারিতা ডেকে আনতে পারে। মেঝেতে থাকা সঙ্গী যদি অতিরিক্ত গতি বা জোরে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি আঘাত লেগে নারীদের তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- মেঝে যদি অতিরিক্ত ঠাণ্ডা বা পিচ্ছিল হয়, তবে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে থাকা সঙ্গীর মনোযোগ ব্যাহত হতে পারে এবং পা পিছলে যাওয়ার একটি মৃদু ঝুঁকি থাকে।

বিছানা কিনারে পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে বিছানার প্রান্তে থাকা সঙ্গীর কোমরের নিচে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে, যা তার পিঠের আরাম বাড়াবে। মেঝেতে থাকা সঙ্গীর হাঁটুর সুরক্ষার জন্য মেঝের ওপর একটি নরম ম্যাট, কুশন বা তোয়ালে বিছিয়ে নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। সর্বোপরি, গভীর প্রবেশের ক্ষেত্রে গতির ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখা আবশ্যিক যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি না হয়।

## ১.৪০। ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং মিলন পজিশনের পরিভাষায় 'ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশন' বা ত্রিভুজ পজিশন হলো জ্যামিতিক কোণ এবং শারীরিক নমনীয়তার সমন্বয়ে তৈরি একটি অত্যন্ত কার্যকর ও বৈচিত্র্যময় পজিশন। এটি মূলত দুইভাবে করা যেতে পারে; প্রথমত, একজন সঙ্গী বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে তার পা দুটি ওপরের দিকে সোজা তুলে ধরেন এবং ওপরের সঙ্গী হাঁটু গেড়ে বসে বা দাঁড়িয়ে প্রবেশ সম্পন্ন করেন। দ্বিতীয় এবং সবচেয়ে জনপ্রিয় রূপটি হলো, একজন সঙ্গী বিছানায় শুয়ে তার হাঁটু দুটি ভাঁজ করে বুকের কাছাকাছি নিয়ে আসেন, যার ফলে তার নিতম্ব ও কোমর কিছুটা ওপরে উঠে একটি ত্রিভুজাকার কোণ তৈরি করে এবং অন্য সঙ্গী ওপর থেকে তার মুখোমুখি হয়ে মিলন সম্পন্ন করেন।



### ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- হাঁটু ভাঁজ করে বুকের কাছাকাছি আনার ফলে বা পা ওপরে তোলার কারণে নারীদের শ্রোণীচক্রের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই অত্যন্ত নিখুঁতভাবে উন্মুক্ত হয়। এর ফলে পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় তা সরাসরি জি-স্পট স্পর্শ করে এবং ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরে তীব্র ঘর্ষণ তৈরি হয়, যা নারীদের দ্রুত এবং গভীর অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।

- এই পজিশনে শরীরের বিশেষ জ্যামিতিক গঠনের কারণে প্রথাগত মিশনারি পজিশনের চেয়ে অনেক সহজে এবং সবচেয়ে গভীরভাবে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ সম্ভব হয়। এটি দম্পতিদের একটি নিবিড় শারীরিক পূর্ণতার অনুভূতি দেয়।
- এই পজিশনে দুই সঙ্গী একে অপরের মুখোমুখি অবস্থানে থাকেন। ফলে মিলনের পুরোটা সময় চোখের মিলন বজায় রাখা, কথা বলা এবং চুম্বন করা অত্যন্ত সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক ঘনিষ্ঠতা বাড়িয়ে তোলে।
- এই অবস্থানে দুই সঙ্গীরই হাত ল্যুব্রিকেন্ট ব্যবহার করার জন্য বা শরীরের অন্যান্য সংবেদনশীল অংশ স্পর্শ করে অতিরিক্ত উদ্দীপনা দেওয়ার জন্য সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে।

### ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত গভীর এবং সরাসরি হয়, তাই ওপরের সঙ্গী যদি অতিরিক্ত গতি বা অসাবধানতার সাথে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি ধাক্কা লাগতে পারে। এর ফলে নারীদের মিলনের সময় বা পরে তলপেটে তীব্র ব্যথা, ক্র্যাম্প বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- এই পজিশনটি দীর্ঘক্ষণ বজায় রাখার জন্য নিচের সঙ্গীর পা, কোমর এবং নিতম্বের ভালো নমনীয়তা বা ফ্লেক্সিবিলিটি থাকা প্রয়োজন। যাদের শরীর তুলনামূলক শক্ত বা যারা স্ট্রেচিংয়ে অভ্যস্ত নন, তাদের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি বা টান লাগতে পারে।
- পা দুটিকে বুকের কাছাকাছি বা ওপরে তুলে রাখার কারণে মেরুদণ্ডের নিচের অংশে এবং শ্রোণীচক্রের পেশিতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। যাদের আগে থেকেই কোমর ব্যথা বা সাইটিকার সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনটি বেশ কষ্টদায়ক হতে পারে।
- প্রবেশের কোণটি অত্যন্ত সুনির্দিষ্ট হওয়ায়, ওপরের সঙ্গী যদি ক্লান্তির কারণে নিয়ন্ত্রণ হারান বা ভুল অ্যাঙ্গেলে হঠাৎ জোর খাটান, তবে পুরুষাঙ্গ মচকে যাওয়া বা লিঙ্গভঙ্গ হওয়ার মতো গুরুতর টিস্যু ইনজুরির ঝুঁকি থাকে।

ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে ও শারীরিক ধকল কমাতে নিচের সঙ্গীর নিতম্ব বা কোমরের নিচের অংশে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মেরুদণ্ডকে সাপোর্ট দেবে এবং আরাম বাড়াবে। ওপরের সঙ্গীকে অবশ্যই প্রবেশের গভীরতা ও গতির ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে এবং কোনো প্রকার তাড়াহুড়ো না করে ধীরস্থিরভাবে মিলন পরিচালনা করতে হবে যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি বা ব্যথা না হয়।

## ১.৪১। টেবিল পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘টেবিল পজিশন’ বা টেবিল টপ পজিশন হলো একটি অত্যন্ত চমৎকার, উদ্দীপক এবং আধুনিক মিলন পজিশন, যা মূলত ঘরের আসবাবপত্র ব্যবহারের মাধ্যমে মিলনে বৈচিত্র্য এনে দেয়। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, নারী সঙ্গী ঘরের কোনো মজবুত টেবিল, ডেস্ক বা কাউন্টার টপের ওপর তার নিতম্ব ঠেকিয়ে বসেন অথবা পিঠ ঠেকিয়ে শুয়ে পড়েন, যেখানে তার পা দুটি টেবিলের বাইরে বুলন্ত অবস্থায় থাকে বা ওপরের সঙ্গীর কোমরে জড়ানো থাকে। পুরুষ সঙ্গী টেবিলের সামনে মেঝেতে দাঁড়িয়ে অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে মুখোমুখি অবস্থানে থেকে মিলন সম্পন্ন করেন। এটি মূলত বিছানার বাইরে মিলনের আনন্দ নেওয়ার একটি জনপ্রিয় মাধ্যম।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক ভারসাম্যের দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

টেবিল পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো উচ্চতার সামঞ্জস্য। টেবিল বা কাউন্টার টপের উচ্চতা প্রাকৃতিকভাবেই মেঝেতে দাঁড়িয়ে থাকা সঙ্গীর কোমরের সমান্তরালে থাকে। এর ফলে শারীরিক কোণটি অত্যন্ত নিখুঁত হয় এবং পুরুষাঙ্গের অত্যন্ত গভীর ও কার্যকর প্রবেশ সম্ভব হয়।

[Take Permanent Solution](#)

- যেহেতু একজন সঙ্গী টেবিলের ওপর সম্পূর্ণ ভর দিয়ে বসা বা শোয়া অবস্থায় থাকেন এবং অন্য সঙ্গী মেঝেতে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে থাকেন, তাই কোনো সঙ্গীকে পুশ-আপের মতো নিজের বা অপরের শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না। ফলে কম শারীরিক শক্তিতে দীর্ঘক্ষণ মিলন চালিয়ে যাওয়া সম্ভব।
- এই পজিশনে দুই সঙ্গী একদম মুখোমুখি অবস্থানে থাকেন। ফলে মিলনের পুরোটা সময় চোখের মিলন বজায় রাখা, কথা বলা, জড়িয়ে ধরা এবং গভীর চুম্বন করা অত্যন্ত সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক ঘনিষ্ঠতা অনেক বাড়িয়ে দেয়।
- দাঁড়িয়ে থাকা সঙ্গী খুব সহজে তার হাত ব্যবহার করে মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। একই সাথে হাত সম্পূর্ণ মুক্ত থাকায় লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা বা শরীরের অন্যান্য সংবেদনশীল অংশ স্পর্শ করে অতিরিক্ত উদ্দীপনা দেওয়া অত্যন্ত সহজ হয়।

### টেবিল পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের প্রধান ঝুঁকি হলো আসবাবপত্রের স্থায়িত্ব। টেবিলটি যদি যথেষ্ট মজবুত বা ভারী না হয়, তবে মিলনের তীব্রতায় টেবিলটি নড়ে যেতে পারে, ভেঙে যেতে পারে বা উল্টে যেতে পারে। এর ফলে দুই সঙ্গীই নিচে পড়ে গিয়ে গুরুতর আঘাত পেতে পারেন।
- টেবিল বা কাউন্টার টপ সাধারণত কাঠ, কাচ বা পাথরের তৈরি অত্যন্ত শক্ত হয়ে থাকে। এর ওপর কোনো নরম কুশন বা তোয়ালে না বিছিয়ে দীর্ঘক্ষণ মিলন করলে নিচের সঙ্গীর পিঠে, কোমরে বা নিতম্বে তীব্র ব্যথা বা কালশিটে পড়তে পারে।
- নিখুঁত অ্যাঙ্গেল এবং দাঁড়িয়ে থাকার সুবিধার কারণে এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত গভীর হয়। তবে মেঝেতে থাকা সঙ্গী যদি অতিরিক্ত গতি বা জোরে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি ধাক্কা লেগে নারীদের তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- যদি টেবিলের উচ্চতা মেঝের সঙ্গীর উচ্চতার তুলনায় অনেক বেশি বা কম হয়, তবে দাঁড়িয়ে সঠিক কোণ বা অ্যাঙ্গেল মেলানো অত্যন্ত কঠিন এবং কষ্টদায়ক হয়ে পড়ে।

টেবিল পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে প্রথমে নিশ্চিত করুন যে টেবিলটি সম্পূর্ণ মজবুত এবং এটি ওজনের ভারসাম্য ধরে রাখতে সক্ষম। টেবিলের ওপর থাকা সঙ্গীর আরাম বাড়াতে তার পিঠ ও নিতম্বে নিচে একটি মোটা ও নরম কস্বল, তোয়ালে বা কুশন বিছিয়ে নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। এছাড়া বাথরুমের কাউন্টার টপ বা পিচ্ছিল মেঝেতে এই পজিশনটি চেষ্টা করার সময় দাঁড়িয়ে থাকা সঙ্গীর পা যেন পিছলে না যায়, সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে।

## ১.৪২। বেন্ট নি পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘বেন্ট নি পজিশন’ বা ভাঁজ করা হাঁটুর পজিশন হলো প্রথাগত মিশনারি পজিশনের একটি অত্যন্ত আরামদায়ক এবং কার্যকরী রূপান্তর। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে থাকা নারী সঙ্গীর হাঁটু দুটিকে ওপরের দিকে ভাঁজ করে পায়ের পাতা দুটি বিছানার ওপর সমতলভাবে রাখা হয়, অথবা হাঁটু দুটিকে সামান্য ফাঁক করে বুকের কাছাকাছি এনে ধরে রাখা হয়। পুরুষ সঙ্গী ওপর থেকে তার হাঁটু এবং হাতের ওপর ভর দিয়ে এই ভাঁজ করা হাঁটুর মাঝখানে অবস্থান নেন এবং মিলন সম্পন্ন করেন। হাঁটু ভাঁজ করার কারণে শ্রোণীচক্রের কোণে একটি বড় পরিবর্তন আসে, যা মিলনকে আরও সহজ ও আনন্দদায়ক করে তোলে।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক কাঠামোর দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

বেন্ট নি পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- হাঁটু দুটি ভাঁজ করার ফলে নারীদের শ্রোণীচক্র এবং যোনিপথের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই এমনভাবে উন্মুক্ত হয়, যা পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় জি-স্পট নামক অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশে সরাসরি ঘর্ষণ তৈরি করে। এটি নারীদের দ্রুত এবং তীব্র চরম তৃপ্তি বা অর্গাজম পেতে সাহায্য করে।

- এই পজিশনে যোনিপথের পেশিগুলো শিথিল ও উন্মুক্ত থাকে। ফলে যেসব দম্পতির মিলনের শুরুতে প্রবেশে কিছুটা সমস্যা বা অস্বস্তি হয়, তাদের জন্য এই পজিশনটি অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যদায়ক এবং যোনিপথের শুষ্কতা জনিত ঘর্ষণ কমাতে সহায়ক।
- এই অবস্থানে দুই সঙ্গী একে অপরের মুখোমুখি থাকেন এবং শরীরের দূরত্ব খুব কম থাকে। এর ফলে মিলনের পুরোটা সময় চোখের মিলন বজায় রাখা, স্পর্শ করা, কথা বলা এবং গভীর চুম্বন করা অত্যন্ত সহজ হয়, যা দম্পতিদের মধ্যে মানসিক ঘনিষ্ঠতা ও গভীর ভালোবাসার অনুভূতি তৈরি করে।
- ওপরের সঙ্গী তার হাত ও হাঁটুর ওপর শরীরের পুরো ওজন ধরে রাখেন বিধায় নিচের সঙ্গীর ওপর কোনো বাড়তি চাপ পড়ে না। এছাড়া নিচের সঙ্গী তার ভাঁজ করা হাঁটুর সাহায্যে ওপরের সঙ্গীর গতি ও ওজনকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

### বেন্ট নি পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে নিচের সঙ্গীকে তার হাঁটু একটি নির্দিষ্ট কোণে দীর্ঘক্ষণ ভাঁজ করে রাখতে হয়। যাদের হাঁটুতে সমস্যা, বাতের ব্যথা বা হ্যামস্ট্রিংয়ের পেশি শক্ত, তাদের জন্য দীর্ঘ সময় এই অবস্থানে থাকা কষ্টকর হতে পারে এবং পেশিতে টান লাগার ঝুঁকি থাকে।
- শ্রোণীচক্র ওপরে উত্তোলিত এবং উন্মুক্ত থাকার কারণে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ বেশ গভীর হতে পারে। ওপরের সঙ্গী যদি অতি আবেগে বা অসাবধানতাবশত অতিরিক্ত গতিতে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি ধাক্কা লেগে নারীদের তলপেটে সাময়িক ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।
- যেহেতু হাঁটু দুটি ওপরের দিকে ভাঁজ করা থাকে, তাই ওপরের সঙ্গীর নড়াচড়া বা ডানে-বামে কোণ পরিবর্তন করার সুযোগ কিছুটা সীমিত হয়ে পড়ে। যারা মিলনে তীব্র গতি বা বন্যতা পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা মন্ডর মনে হতে পারে।
- হাঁটু বুকোর কাছাকাছি বেশি চলে এলে মেরুদণ্ডের নিচের অংশে অতিরিক্ত বাঁক তৈরি হয়। সঠিক সাপোর্ট না থাকলে মিলনের পর পিঠের নিচে বা কোমরে মৃদু ব্যথা অনুভূত হতে পারে।

বেন্ট নি পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং আরাম নিশ্চিত করতে নিচের সঙ্গীর নিতম্ব বা পিঠের নিচের অংশে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মেরুদণ্ডকে সঠিক সাপোর্ট দেবে। হাঁটু বা পায়ের পেশির ক্লান্তি দূর করতে পায়ের পাতা দুটি বিছানায় শক্তভাবে স্থাপন করা উচিত। সর্বোপরি, প্রবেশের গভীরতা ও গতির ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখা আবশ্যিক যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি বা ব্যথা না হয়।

## ১.৪৩। সানফ্লাওয়ার পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘সানফ্লাওয়ার পজিশন’ বা সূর্যমুখী পজিশন হলো একটি অত্যন্ত দৃষ্টিনন্দন, ছন্দময় এবং গভীর সংযোগের মিলন পজিশন। এই পজিশনের নামকরণ করা হয়েছে সূর্যমুখী ফুলের পাপড়ির মতো সঙ্গীদের হাত ও পায়ের চমৎকার বিন্যাসের কারণে। এটি মূলত ‘কাউগার্ল’ বা ওম্যান-অন-টপ পজিশনের একটি আধুনিক ও নমনীয় রূপান্তর।

এই পজিশনে পুরুষ সঙ্গী বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে থাকেন এবং নারী সঙ্গী তার ওপর মুখোমুখি বসেন। তবে এর বিশেষত্ব হলো, ওপরে থাকা সঙ্গী সোজা হয়ে না বসে তার শরীরকে কিছুটা পিছনের দিকে হেলিয়ে দেন এবং তার হাত দুটিকে পিছনের দিকে বিছানায় ভর দিয়ে ভারসাম্য বজায় রাখেন। একই সাথে নিচের সঙ্গী তার পা দুটি দিয়ে ওপরের সঙ্গীর কোমর বা নিতম্বকে আলতো করে জড়িয়ে ধরেন। ফলে দুই সঙ্গীর হাত ও পায়ের অবস্থান একটি প্রস্ফুটিত ফুলের মতো আকৃতি তৈরি করে।



এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

সানফ্লাওয়ার পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে ওপরের সঙ্গী মিলনের গতি, গভীরতা এবং প্রবেশের কোণ সম্পূর্ণ নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। ফলে তিনি তার নিজস্ব স্বাচ্ছন্দ্য এবং গতি অনুযায়ী চরম তৃপ্তি বা অর্গাজমের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন।

- শরীর পিছনের দিকে হেলে থাকার কারণে এবং বসার বিশেষ ভঙ্গির ফলে পুরুষাঙ্গের গোড়ার অংশ এবং ওপরের সঙ্গীর ক্লিটোরিস বা ভগ্নাঙ্কুরে একটি চমৎকার ও ধারাবাহিক প্রাকৃতিক ঘর্ষণ তৈরি হয়। এটি নারীদের দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম পেতে অত্যন্ত সহায়ক।
- পিছনের দিকে হেলে থাকার কারণে যোনিপথের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই এমনভাবে পরিবর্তিত হয়, যা পুরুষাঙ্গের একটি ভিন্নধর্মী ও গভীর প্রবেশের সুযোগ করে দেয়। এটি জি-স্পট উদ্দীপিত করতেও বেশ কার্যকর।
- বিছানায় শুয়ে থাকা সঙ্গীকে কোনো শারীরিক কসরত বা নিজের ওজন ধরে রাখার জন্য পরিশ্রম করতে হয় না। ফলে তিনি সম্পূর্ণ শিথিল থেকে মিলনের দৃশ্য ও স্পর্শ উপভোগ করতে পারেন।

### সানফ্লাওয়ার পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- ওম্যান-অন-টপ ঘরানার পজিশনগুলোতে এই ঝুঁকিটি সবচেয়ে বেশি থাকে। ওপরে থাকা সঙ্গী যদি অতি আবেগে বা অসাবধানতাবশত ভুল কোণে শরীর নাড়াচড়া করেন অথবা হাত ফসকে নিয়ন্ত্রণ হারান, তবে পুরুষাঙ্গ মচকে যাওয়া বা টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার একটি তীব্র ঝুঁকি তৈরি হয়।
- ওপরের সঙ্গীকে তার শরীরের ওজনের একটি বড় অংশ পিছনের দিকে হাত দিয়ে ধরে রাখতে হয়। এর ফলে তার কবজি, কনুই এবং কাঁধের পেশিতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। যাদের বাতের ব্যথা বা কবজিতে দুর্বলতা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনে দীর্ঘক্ষণ থাকা কষ্টকর হতে পারে।
- যেহেতু ওপরের সঙ্গী পিছনের দিকে হেলে থাকেন, তাই এই পজিশনে দম্পতিদের মধ্যে সরাসরি গভীর চুম্বন করা বা একে অপরকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরা কঠিন হয়ে পড়ে। যারা মিলনের সময় তীব্র বুক-টু-বুক সংযোগ পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা দূরত্ব তৈরি করতে পারে।

সানফ্লাওয়ার পজিশনটির সর্বোচ্চ আনন্দ নিতে এবং ঝুঁকি এড়াতে ওপরের সঙ্গীকে অবশ্যই মিলনের গতি ও কোণের ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে এবং কোনো প্রকার তাড়াহুড়া করা যাবে না। হাত ও কবজির ওপর চাপ কমাতে পিছনের দিকে হাত রাখার স্থানে একটি বা দুটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে, যা হাতকে কিছুটা উঁচুতে রেখে আরামদায়ক সাপোর্ট দেবে। এছাড়া মিলনের শুরুতে পর্যাপ্ত প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বা কৃত্রিম লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা আবশ্যিক যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি না হয়।

## ১.৪৪। চেস্ট হাগ পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘চেস্ট হাগ পজিশন’ বা বুক জড়ানো পজিশন হলো অত্যন্ত নিবিড়, আবেগপূর্ণ এবং গভীর শারীরিক ঘনিষ্ঠতার একটি ক্লাসিক মিলন পজিশন। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো মিলনের পুরোটা সময় দুই সঙ্গীর বুক একে অপরের সাথে সম্পূর্ণভাবে মিশে থাকে এবং তারা একে অপরকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে রাখেন, যা একটি ভালোবাসার আলিঙ্গন বা ‘হাগ’ এর অনুভূতি দেয়।

সাধারণত, এই পজিশনটি প্রথাগত মিশনারি পজিশনের একটি অত্যন্ত নিবিড় রূপ। এতে একজন সঙ্গী বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে থাকেন এবং অন্য সঙ্গী তার ওপর এসে শরীরের ওপরের অংশের পুরো ভর কনুই বা হাতের ওপর না রেখে, সরাসরি নিচের সঙ্গীর বুকুর ওপর আলতো করে এলিয়ে দেন। এরপর দুই সঙ্গীই হাত দিয়ে একে অপরের পিঠ বা কাঁধ জড়িয়ে ধরেন এবং পা দুটিকে একে অপরের সাথে লক বা ইন্টারলক করে মিলন সম্পন্ন করেন।



চিকিৎসা বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং দাম্পত্য সম্পর্কের দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

চেস্ট হাগ পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে দুই সঙ্গীর ত্বক ও বুকুর নিবিড় স্পর্শের ফলে মস্তিষ্কে প্রচুর পরিমাণে ‘অক্সিটোসিন’ এবং ‘এন্ডোরফিন’ নিঃসৃত হয়। এটি দম্পতিদের মধ্যে পারস্পরিক বিশ্বাস,

[Take Permanent Solution](#)

নিরাপত্তা বোধ এবং মানসিক টান বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

- যেহেতু দুই সঙ্গীর মুখ এবং শরীর একে অপরের অত্যন্ত কাছাকাছি থাকে, তাই মিলনের পুরোটা সময় জুড়ে গভীর চুম্বন, ফিসফিস করে কথা বলা এবং একে অপরের শ্বাসের অনুভূতি নেওয়া খুব সহজ হয়। যারা মিলনে যান্ত্রিকতার চেয়ে আবেগ পছন্দ করেন, তাদের জন্য এটি সেরা পজিশন।
- এই পজিশনে শরীর সম্পূর্ণ লক হয়ে থাকার কারণে প্রাকৃতিকভাবেই মিলনের গতি কিছুটা মন্থর বা ধীরগতির হয়। তীব্র নড়াচড়া না হওয়ার ফলে এটি পুরুষদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং মিলনের স্থায়িত্ব বাড়ায়।
- মুখোমুখি ও নিবিড় অবস্থানের কারণে ওপরের সঙ্গীর শ্রোণীচক্রের হাড় নিচের সঙ্গীর ক্লিটোরিস বা ভগ্নাক্ষুরে একটি মৃদু ও ধারাবাহিক চাপ সৃষ্টি করে, যা নারীদের প্রাকৃতিকভাবে চরম তৃপ্তি বা অর্গাজম পেতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

চেস্ট হাগ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

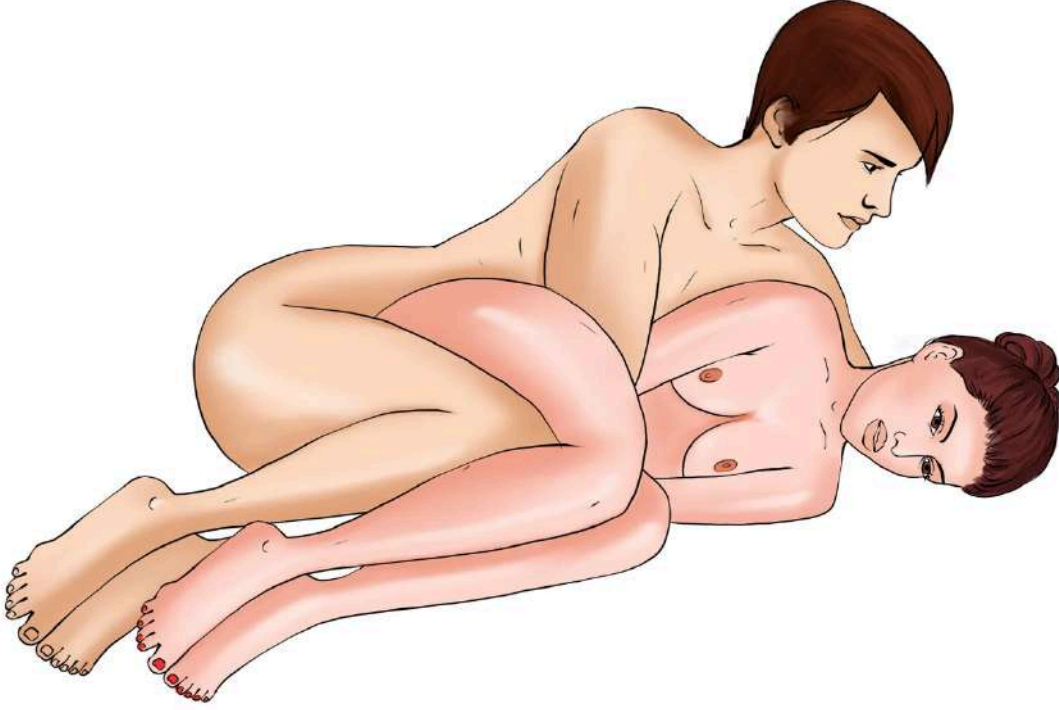
- ওপরের সঙ্গী যদি তার শরীরের অধিকাংশ ওজন নিচের সঙ্গীর ওপর ছেড়ে দেন, তবে নিচের সঙ্গীর বুকে ও পাজরে অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি হতে পারে। এর ফলে মিলনের সময় নিচের সঙ্গীর শ্বাসকষ্ট, দমবন্ধ অনুভূতি বা একধরনের অস্বস্তি তৈরি হতে পারে।
- শরীর একদম কাছাকাছি এবং জড়িয়ে থাকার কারণে এই পজিশনে দ্রুত গতিতে পুশ করা, কোণ পরিবর্তন করা বা বন্যতা প্রদর্শন করা প্রায় অসম্ভব। যারা মিলনে উচ্চ গতি বা বৈচিত্র্যময় মুভমেন্ট পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি কিছুটা একঘেয়ে লাগতে পারে।
- দুই সঙ্গীর পা এবং শরীর সমান্তরালভাবে লক থাকার কারণে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ খুব বেশি গভীর হতে পারে না। ফলে যাদের পূর্ণ তৃপ্তির জন্য গভীর প্রবেশের প্রয়োজন, তাদের ক্ষেত্রে এটি কিছুটা অপূর্ণতা তৈরি করতে পারে।
- হাত ও পা দিয়ে একে অপরকে দীর্ঘক্ষণ শক্ত করে জড়িয়ে রাখার ফলে শরীরের পেশিগুলো দীর্ঘ সময় সংকুচিত থাকে। এর ফলে মিলনের পর পিঠ, ঘাড় বা পায়ের পেশিতে টান বা মৃদু ব্যথা অনুভূত হতে পারে।

চেস্ট হাগ পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং আরাম নিশ্চিত করতে ওজনের ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি। ওপরের সঙ্গী তার শরীরের পুরো ওজন নিচে সমর্পণ না করে আলতো করে নিজের হাঁটু বা কনুইয়ের সাহায্যে সামান্য ভর ধরে রাখতে পারেন, যাতে নিচের সঙ্গীর শ্বাস-প্রশ্বাসে কোনো সমস্যা না হয়।

## ১.৪৫। কার্লড ইন পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘কার্লড ইন পজিশন’ বা কুঁকড়ানো পজিশন হলো অত্যন্ত আরামদায়ক, সুরক্ষিত এবং মৃদু গতির একটি মিলন পজিশন। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, এতে একজন সঙ্গী নিজের শরীরকে ভ্রূণ বা শিশুর মতো গুটিয়ে বা কুঁকড়ে রাখেন।

সাধারণত, এটি স্পুনিং পজিশনের একটি অত্যন্ত নিবিড় রূপান্তর। এই পজিশনে একজন সঙ্গী বিছানায় একপাশ ফিরে শোন এবং তার হাঁটু দুটিকে বুকের কাছাকাছি যতটা সম্ভব গুটিয়ে বা কুঁকড়ে নিয়ে আসেন। অন্য সঙ্গী তার ঠিক পিছন থেকে এসে নিজের শরীরকে নিচের সঙ্গীর পিঠের সাথে মিলিয়ে দেন এবং তাকে আলতো করে জড়িয়ে ধরে পিছন থেকে মিলন সম্পন্ন করেন। দুই সঙ্গীর শরীর এভাবে একসাথে কুঁকড়ে থাকার কারণে একে ‘কার্লড ইন’ বলা হয়।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দাম্পত্য সম্পর্কের দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

কার্লড ইন পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে কোনো সঙ্গীকে নিজের বা অপরের শরীরের ওজন ধরে রাখতে হয় না, কারণ উভয় সঙ্গীই বিছানায় সম্পূর্ণ শোয়া অবস্থায় থাকেন। ফলে শারীরিক শক্তি অত্যন্ত কম খরচ হয় এবং সারাদিনের ক্লান্তির পর হালকা বা অলস মেজাজে মিলনের জন্য এটি একটি আদর্শ

[Take Permanent Solution](#)

পজিশন।

- শরীরকে গুটিয়ে রেখে পিছন থেকে জড়িয়ে ধরার এই ভঙ্গির কারণে অবচেতনভাবেই মনের মধ্যে একটি গভীর নিরাপত্তা, স্নেহ এবং উষ্ণতার অনুভূতি তৈরি হয়। এটি দম্পতিদের মধ্যে মানসিক টান এবং বিশ্বাস বাড়াতে দারুণ সাহায্য করে।
- হাঁটু দুটি বুকের কাছাকাছি গুটিয়ে রাখার ফলে শ্রোণীচক্রের কোণ এমনভাবে পরিবর্তিত হয়, যা যোনিপথের পেশিগুলোকে শিথিল করে দেয়। এর ফলে মিলনকালীন ঘর্ষণ বা অস্বস্তি কমে যায় এবং প্রবেশ অত্যন্ত মসৃণ হয়।
- গর্ভাবস্থায় বা যাদের পিঠ, কোমর ও হাঁটুতে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা রয়েছে, তাদের জন্য এটি অন্যতম নিরাপদ একটি পজিশন। কারণ এতে পেটে কোনো চাপ পড়ে না এবং মেরুদণ্ড সম্পূর্ণ শিথিল থাকে।
- এই পজিশনে প্রাকৃতিকভাবেই মিলনের গতি কিছুটা মন্থর হয়। তীব্র নড়াচড়া না হওয়ার কারণে এটি পুরুষদের দ্রুত বীর্যপাতের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং মিলনের স্থায়িত্ব বাড়ায়।

কার্লড ইন পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনটি পিছন থেকে সম্পন্ন হয়, তাই মিলনের সময় সঙ্গীদের মধ্যে সরাসরি কোনো চোখের মিলন হয় না এবং গভীর চুম্বন করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। যারা মিলনের সময় সঙ্গীর মুখের অভিব্যক্তি দেখতে পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা যান্ত্রিক মনে হতে পারে।
- শরীর সম্পূর্ণ কুঁকড়ে এবং লক হয়ে থাকার কারণে এই পজিশনে দ্রুত গতিতে পুশ করা বা বন্যতা প্রদর্শন করা প্রায় অসম্ভব। যারা মিলনে উচ্চ গতি বা বৈচিত্র্যময় কোণ পরিবর্তন পছন্দ করেন, তাদের কাছে এই পজিশনটি একঘেয়ে লাগতে পারে।
- শারীরিক গঠনের কারণে এই পজিশনে পুরুষাঙ্গের প্রবেশ খুব বেশি গভীর হতে পারে না। কোণ বা অ্যাঙ্গেলের সীমাবদ্ধতার কারণে যাদের পূর্ণ তৃপ্তির জন্য গভীর প্রবেশের প্রয়োজন, তাদের ক্ষেত্রে এটি কিছুটা অপূর্ণতা তৈরি করতে পারে।
- হাঁটু দুটিকে দীর্ঘক্ষণ বুকের কাছাকাছি অতিরিক্ত কুঁকড়ে রাখার ফলে উরু এবং কোমরের পেশিতে চাপ পড়তে পারে।

কার্লড ইন পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং স্বাচ্ছন্দ্য নিশ্চিত করতে গুটিয়ে থাকা সঙ্গীর মাথার নিচে এবং দুই হাঁটুর মাঝখানে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি মেরুদণ্ড ও শ্রোণীচক্রের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং আরাম বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[Take Permanent Solution](#)

## ১.৪৬। সুপারম্যান পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘সুপারম্যান পজিশন’ হলো শারীরিক নমনীয়তা এবং তীব্র উত্তেজনার সমন্বয়ে তৈরি একটি অ্যাডভেঞ্চারাস বা বৈচিত্র্যময় মিলন পজিশন। কাল্পনিক চরিত্র ‘সুপারম্যান’ যেভাবে শূন্যে ওড়ার সময় তার হাত ও পা সোজা প্রসারিত করে রাখে, সেই ভঙ্গির সাথে মিল রেখেই এই পজিশনের নামকরণ করা হয়েছে। এটি মূলত স্যাভুউইচ পজিশন বা ডগি স্টাইলের একটি বিশেষ এবং আধুনিক রূপান্তর। এই পজিশনে একজন নারী বিছানায় সম্পূর্ণ উপুড় হয়ে শুয়ে পড়েন এবং তার হাত দুটি মাথার ওপরের দিকে এবং পা দুটি পিছনের দিকে সোজা ও সমান্তরালভাবে প্রসারিত করে রাখেন। অন্য পুরুষ তার ওপর ঠিক একই অভিমুখে সম্পূর্ণ শরীর এলিয়ে দিয়ে শুয়ে পড়েন অথবা হাঁটু গেড়ে বসে পিছন থেকে প্রবেশ সম্পন্ন করেন। চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক কাঠামোর দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।



### সুপারম্যান পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- যদি ওপরের সঙ্গী নিচের সঙ্গীর পিঠের ওপর সম্পূর্ণ শরীর এলিয়ে দেন, তবে দুই সঙ্গীর পুরো শরীর একে অপরের সাথে নিখুঁতভাবে মিশে থাকে। এই নিবিড় স্পর্শের ফলে শরীরে ‘অক্সিটোসিন’ বা ভালোবাসার হরমোন প্রচুর পরিমাণে নিঃসৃত হয়, যা দম্পতিদের মধ্যে মানসিক ঘনিষ্ঠতা বাড়িয়ে দেয়।

- এই পজিশনে নিচের সঙ্গী তার পা দুটি সোজা এবং একসাথে লাগিয়ে রাখার কারণে যোনিপথের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবেই অনেক বেশি সংকুচিত বা টাইট হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় উভয় সঙ্গীই একটি অত্যন্ত নিবিড় ও তীব্র ঘর্ষণের অনুভূতি লাভ করেন।
- যেহেতু নিচের সঙ্গী বিছানায় সম্পূর্ণ ফ্ল্যাট বা সোজা হয়ে শুয়ে থাকেন, তাই তাকে নিজের শরীরের ভারসাম্য রাখার জন্য কোনো বাড়তি কষ্ট করতে হয় না। অন্যদিকে ওপরের সঙ্গীও খুব সহজে নিজের ছন্দ বা গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- প্রথাগত পজিশনের চেয়ে এই পজিশনে প্রবেশের কোণ সম্পূর্ণ ভিন্ন থাকে, যা যোনিপথের পিছনের দিকের দেওয়ালে এবং জি-স্পটে এক নতুন ধরনের উদ্দীপনা তৈরি করতে সাহায্য করে।

### সুপারম্যান পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু নিচের সঙ্গী পেটের ওপর ভর দিয়ে উপুড় হয়ে থাকেন এবং ওপরের সঙ্গী তার পিঠের ওপর অবস্থান করেন, তাই ওপরের সঙ্গীর ওজনের কারণে নিচের সঙ্গীর বুক এবং পেটে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে। এর ফলে মিলনের সময় দমবন্ধ অনুভূতি বা শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি থাকে।
- এই পজিশনটি সম্পূর্ণ পিছন থেকে সম্পন্ন হয় এবং নিচের সঙ্গী উপুড় হয়ে থাকার কারণে দম্পতিদের মধ্যে কোনো চোখের মিলন হয় না এবং সরাসরি চুম্বন করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। যারা মিলনের সময় সঙ্গীর মুখের অভিব্যক্তি দেখতে পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা একঘেয়ে লাগতে পারে।
- নিচের সঙ্গীর পা দুটি একসাথে লেগে থাকার কারণে এবং কোণের সীমাবদ্ধতার ফলে অনেক সময় পুরুষাঙ্গের প্রবেশ খুব বেশি গভীর হতে পারে না।
- হাত ও পা সোজা প্রসারিত করে রাখার কারণে এবং মাথা একপাশে কাত করে রাখার ফলে দীর্ঘক্ষণ এই পজিশন বজায় রাখলে ঘাড়, পিঠ এবং কোমরের নিচের অংশের পেশিতে তীব্র টান বা ব্যথা লাগতে পারে।

পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং আরাম নিশ্চিত করতে নিচের সঙ্গীর পেট বা শ্রোণীচক্রের নিচে একটি নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে, যা তার মেরুদণ্ডকে সঠিক সাপোর্ট দেবে এবং আরাম বাড়াবে। ওপরের সঙ্গীকে অবশ্যই তার শরীরের পুরো ওজন নিচে সমর্পণ না করে হাত বা হাঁটুর সাহায্যে সামান্য ভারসাম্য তৈরি করতে হবে, যাতে নিচের সঙ্গীর শ্বাস-প্রশ্বাসে কোনো কষ্ট না হয়।

## ১.৪৭। বায়ু স্টিক পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘বায়ু স্টিক পজিশন’ বা বাঁশের লাঠি পজিশন হলো শারীরিক নমনীয়তা এবং তীব্র গভীরতার সমন্বয়ে তৈরি একটি অত্যন্ত কার্যকর মিলন পজিশন। এই পজিশনের নামকরণ করা হয়েছে সোজা ও শক্ত বাঁশের লাঠির মতো পায়ের অবস্থানের ওপর ভিত্তি করে। এটি মূলত প্রথাগত মিশনারি এবং ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পজিশনের একটি উন্নত ও গভীর রূপান্তর। এই পজিশনে নারী বিছানায় চিত হয়ে সোজা শুয়ে থাকেন। এরপর তিনি তার পা দুটিকে একদম সোজা ও সমান্তরাল রেখে ওপরের দিকে তুলে ধরেন, যা দেখতে একটি খাড়া লাঠির মতো মনে হয়। পুরুষ ওপর থেকে হাঁটু গেড়ে বসে বা বিছানার বাইরে দাঁড়িয়ে সেই সোজা রাখা পা দুটিকে নিজের কাঁধের ওপর বা বগলের নিচে চেপে ধরে প্রবেশ সম্পন্ন করেন।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক কাঠামোর দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

বায়ু স্টিক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- পা দুটি সোজা এবং একসাথে লেগে থাকার কারণে যোনিপথের পেশিগুলো প্রাকৃতিকভাবেই অনেক বেশি সংকুচিত বা টাইট হয়ে যায়। এর ফলে পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় উভয় সঙ্গীই একটি অত্যন্ত নিবিড়, টাইট এবং তীব্র ঘর্ষণের অনুভূতি লাভ করেন।

[Take Permanent Solution](#)

- পা ওপরে তোলার কারণে নারীদের শ্রোণীচক্রের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই অত্যন্ত নিখুঁতভাবে উন্মুক্ত হয়। এর ফলে পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় তা সরাসরি যোনিপথের অগ্রভাগের সংবেদনশীল অংশ এবং জি-স্পট স্পর্শ করে, যা নারীদের দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।
- ওপরের সঙ্গী সম্পূর্ণ সোজা এবং সুবিধাজনক অবস্থানে থাকেন। ফলে তিনি খুব সহজে মিলনের গতি, গভীরতা এবং ছন্দ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। একই সাথে সম্পূর্ণ শারীরিক উন্মুক্ততার কারণে এটি ভিজ্যুয়াল উদ্দীপনা বা মানসিক উত্তেজনা অনেক বাড়িয়ে দেয়।
- এই অবস্থানে ওপরের বা নিচের সঙ্গীর হাত ল্যুব্রিকেট ব্যবহার করার জন্য বা শরীরের অন্যান্য সংবেদনশীল অংশ স্পর্শ করে অতিরিক্ত উদ্দীপনা দেওয়ার জন্য সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে।

বাস্থ্য স্টিক পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত গভীর, সরাসরি এবং যোনিপথ সংকুচিত থাকে, তাই ওপরের সঙ্গী যদি অতিরিক্ত গতি বা অসাবধানতার সাথে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি তীব্র ধাক্কা লাগতে পারে। এর ফলে নারীদের মিলনের সময় বা পরে তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- পা দুটিকে একদম সোজা রেখে ৯০ ডিগ্রি কোণে দীর্ঘক্ষণ ওপরে তুলে রাখার জন্য নিচের সঙ্গীর হ্যামস্ট্রিং, কোমর এবং নিতম্বের ভালো নমনীয়তা থাকা প্রয়োজন। যাদের শরীর তুলনামূলক শক্ত বা যারা স্ট্রেচিংয়ে অভ্যস্ত নন, তাদের পেশিতে দ্রুত তীব্র ক্লান্তি বা টান লাগতে পারে।
- পা ওপরে সোজা রাখার কারণে মেরুদণ্ডের নিচের অংশে এবং শ্রোণীচক্রের পেশিতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। যাদের আগে থেকেই কোমর ব্যথা বা ডিস্কের সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনটি বেশ কষ্টদায়ক হতে পারে।
- যেহেতু নিচের সঙ্গীর পা দুটি ওপরের সঙ্গীর কাঁধে বা মাঝখানে সোজা অবস্থায় থাকে এবং শরীরের দূরত্ব কিছুটা বজায় থাকে, তাই এই পজিশনে দম্পতিদের মধ্যে সরাসরি কাছাকাছি এসে গভীর চুম্বন করা বা একে অপরকে বুক-টু-বুক জড়িয়ে ধরা কঠিন হয়ে পড়ে।

বাস্থ্য স্টিক পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে ও শারীরিক ধকল কমাতে নিচের সঙ্গীর নিতম্ব বা কোমরের নিচের অংশে একটি নরম বালিশ বা কুশান ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মেরুদণ্ডকে সঠিক সাপোর্ট দেবে। পা একদম সোজা রাখতে কষ্ট হলে হাঁটু সামান্য আলতো করে রাখা যেতে পারে।

## ১.৪৮। ইনভার্টেড মাউন্ট পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় 'ইনভার্টেড মাউন্ট পজিশন' বা বিপরীতমুখী আরোহণ পজিশন হলো অত্যন্ত উদ্দীপক এবং গভীর শারীরিক সংযোগের একটি মিলন পজিশন। এটি মূলত প্রথাগত 'কাউগার্ল' বা ওম্যান-অন-টপ পজিশনের একটি আধুনিক এবং উল্টো রূপান্তর।

এই পজিশনে পুরুষ বিছানায় চিত হয়ে সোজা শুয়ে থাকেন। নারী তার ওপর মুখোমুখি না বসে, নিজের দিক পরিবর্তন করে বিপরীতমুখী হয়ে বসেন। এরপর ওপরের সঙ্গী হাঁটু গেড়ে বসে বা ভর দিয়ে প্রবেশ সম্পন্ন করেন এবং নিজের কোমর ও নিতম্বের সাহায্যে মিলনের গতি নিয়ন্ত্রণ করেন।



চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক কাঠামোর দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।

### ইনভার্টেড মাউন্ট পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে ওপরে থাকা সঙ্গী মিলনের গতি, গভীরতা এবং প্রবেশের কোণ সম্পূর্ণ নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। ফলে তিনি তার নিজস্ব স্বাচ্ছন্দ্য, পছন্দ এবং গতি অনুযায়ী চরম তৃপ্তি বা অর্গাজমের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন।
- বিপরীতমুখী হয়ে বসার কারণে যোনিপথের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই এমনভাবে পরিবর্তিত হয়, যা পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় যোনিপথের সম্মুখ দেওয়ালে অবস্থিত জি-স্পট নামক অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশে সরাসরি এবং তীব্র ঘর্ষণ তৈরি করে।

[Take Permanent Solution](#)

- নিচের সঙ্গীর জন্য এই পজিশনটি চমৎকার ভিজুয়াল আনন্দ দেয়, কারণ তিনি ওপরের সঙ্গীর পিঠ, কোমর এবং নিতম্বের নড়াচড়া সম্পূর্ণ স্পষ্ট দেখতে পান। এটি মনস্তাত্ত্বিক উত্তেজনা বহুগুণ বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে।
- এই অবস্থানে দুই সঙ্গীরই হাত সম্পূর্ণ মুক্ত থাকে। নিচের সঙ্গী খুব সহজেই ওপরের সঙ্গীর নিতম্ব বা কোমর ধরে তাকে ছন্দে সাহায্য করতে পারেন এবং ওপরের সঙ্গী নিজের হাত ব্যবহার করে ক্লিটোরিস স্পর্শের মাধ্যমে অতিরিক্ত উদ্দীপনা নিতে পারেন।
- বিছানায় শুয়ে থাকা সঙ্গীকে কোনো শারীরিক কসরত বা নিজের ওজন ধরে রাখার জন্য পরিশ্রম করতে হয় না। ফলে তিনি সম্পূর্ণ শিথিল থেকে মিলনের অনুভূতি উপভোগ করতে পারেন।

### ইনভার্টেড মাউন্ট পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- চিকিৎসাবিজ্ঞানের মতে, ওম্যান-অন-টপ এবং বিশেষ করে ইনভার্টেড পজিশনগুলোতে পুরুষাঙ্গের টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে। ওপরে থাকা সঙ্গী যদি অতি আবেগে বা অসাবধানতাবশত ভুল কোণে শরীর নাড়াচড়া করেন অথবা ওঠানামা করার সময় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেন, তবে পুরুষাঙ্গ মারাত্মকভাবে মচকে বা ভেঙে যেতে পারে।
- যেহেতু ওপরের সঙ্গী বিপরীত দিকে মুখ করে থাকেন, তাই এই পজিশনে দম্পতিদের মধ্যে সরাসরি কোনো চোখের মিলন হয় না এবং গভীর চুম্বন করা সম্পূর্ণ অসম্ভব হয়ে পড়ে। যারা মিলনের সময় সঙ্গীর মুখের অভিব্যক্তি বা গভীর মানসিক সংযোগ পছন্দ করেন, তাদের কাছে এটি কিছুটা যান্ত্রিক মনে হতে পারে।
- ওপরের সঙ্গীকে তার হাঁটু এবং পায়ের পেশির ওপর ভর দিয়ে পুরো শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হয় এবং ওঠানামা করতে হয়। ফলে যাদের হাঁটুতে সমস্যা রয়েছে বা শারীরিক স্ট্যামিনা কম, তারা খুব দ্রুত ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন এবং পেশিতে টান লাগতে পারে।
- কোণের পরিবর্তনের কারণে প্রবেশ অত্যন্ত সরাসরি ও গভীর হয়। ওপরের সঙ্গী যদি খুব দ্রুত গতিতে ওঠানামা করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি ধাক্কা লেগে নারীদের তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।

ঝুঁকি এড়াতে ওপরে থাকা সঙ্গীকে অবশ্যই মিলনের গতি সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে এবং কোনো প্রকার তাড়াছড়ো করা যাবে না। নিচে শুয়ে থাকা সঙ্গী ওপরের সঙ্গীর কোমর ধরে তাকে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারেন। এছাড়া মিলনের শুরুতে পর্যাপ্ত প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বা কৃত্রিম ল্যুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা আবশ্যিক যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি বা ব্যথার সৃষ্টি না হয়।

## ১.৪৯। সোফা স্লাইড পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘সোফা স্লাইড পজিশন’ বা সোফা স্লাইডিং পজিশন হলো লিভিং রুমের আসবাবপত্র বিশেষ করে সোফা ব্যবহার করে মিলনে বৈচিত্র্য আনার একটি অত্যন্ত আরামদায়ক ও আধুনিক মাধ্যম। এই পজিশনের মূল বৈশিষ্ট্য হলো, সোফার কুশন এবং এর ঢালু গঠনকে শরীরের নিখুঁত কোণ তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়।

সাধারণত, এই পজিশনে একজন নারী সোফার ওপর পিঠ ঠেকিয়ে এমনভাবে শুয়ে বা হেলান দিয়ে থাকেন যেন তার নিতম্ব সোফার কিনারায় চলে আসে এবং পা দুটি সোফার বাইরে মেঝের দিকে বা ওপরের সঙ্গীর কোমরে জড়ানো থাকে। অন্য পুরুষ সোফার সামনে মেঝেতে হাঁটু গেড়ে বসে বা দাঁড়িয়ে অত্যন্ত স্বচ্ছন্দ্যের সাথে মুখোমুখি অবস্থানে থেকে স্লাইডিং বা পুশ করার ভঙ্গিতে মিলন সম্পন্ন করেন। এর আরেকটি রূপে, নিচের সঙ্গী সোফার একপাশ থেকে ওপরের দিকে সামান্য ঢালু হয়ে শুয়ে থাকেন এবং অন্য সঙ্গী তার ওপর অবস্থান নেন।



সোফা স্লাইড পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- সোফার কিনারায় বা এর ঢালু অংশে নিতম্ব স্থাপন করার কারণে নারীদের শ্রোণীচক্রের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই কিছুটা ওপরে উত্তোলিত এবং উন্মুক্ত থাকে। এর ফলে পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় তা সরাসরি যোনিপথের অগ্রভাগের সংবেদনশীল অংশ এবং জি-স্পট স্পর্শ করে, যা নারীদের দ্রুত এবং তীব্র অর্গাজম বা চরম তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে।

- যেহেতু একজন সঙ্গী সোফার ওপর সম্পূর্ণ ব্যাক-সাপোর্ট পেয়ে শিথিল অবস্থায় থাকেন এবং অন্য সঙ্গী মেঝেতে দাঁড়িয়ে বা হাঁটু গেড়ে বসেন, তাই কোনো সঙ্গীকে পুশ-আপের মতো নিজের বা অপরের শরীরের ওজন হাত-পায়ের ওপর ধরে রাখতে হয় না। ফলে কম শারীরিক শক্তিতে দীর্ঘক্ষণ মিলন চালিয়ে যাওয়া সম্ভব।
- এই পজিশনে দুই সঙ্গী একদম মুখোমুখি অবস্থানে থাকেন। ফলে মিলনের পুরোটা সময় চোখের মিলন বজায় রাখা, কথা বলা, জড়িয়ে ধরা এবং গভীর চুম্বন করা অত্যন্ত সহজ হয়, যা দম্পতিদের মানসিক ঘনিষ্ঠতা অনেক বাড়িয়ে দেয়।
- সোফার সামনে থাকা সঙ্গী খুব সহজে তার হাত ব্যবহার করে মিলনের গতি, গভীরতা এবং কোণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। একই সাথে হাত সম্পূর্ণ মুক্ত থাকায় লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করা বা শরীরের অন্যান্য সংবেদনশীল অংশ স্পর্শ করে অতিরিক্ত উদ্দীপনা দেওয়া অত্যন্ত সহজ হয়।

সোফা স্লাইড পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনের প্রধান অসুবিধা হলো এর নামকরণেই স্পষ্ট, স্লাইড করা। মিলনের তীব্রতায় বা ছন্দের কারণে সোফার মসৃণ বা চামড়ার কভার থাকলে নিচের সঙ্গী পিছলে নিচের দিকে নেমে যেতে পারেন বা ভারসাম্য হারিয়ে মেঝেতে পড়ে গিয়ে পিঠে বা ঘাড়ে আঘাত পেতে পারেন।
- মেঝেতে থাকা সঙ্গীকে যদি দীর্ঘক্ষণ হাঁটু গেড়ে বসে থাকতে হয়, তবে শক্ত মেঝের কারণে তার হাঁটুতে তীব্র ব্যথা বা পায়ের পেশিতে টান লাগতে পারে।
- নিখুঁত কোণ এবং মেঝেতে থাকার সুবিধার কারণে এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত সরাসরি ও গভীর হয়। মেঝেতে থাকা সঙ্গী যদি অতি আবেগে অতিরিক্ত গতি বা জোরে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি ধাক্কা লেগে নারীদের তলপেটে তীব্র ব্যথা বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- সোফার আকার যদি ছোট হয় বা সোফার সামনের মেঝের জায়গা পর্যাপ্ত না থাকে, তবে হাত-পা নাড়াচড়া করার ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা তৈরি হয় এবং সঠিক শারীরিক ভারসাম্য মেলানো কষ্টকর হয়ে পড়ে।

সোফা স্লাইড পজিশনটির সর্বোচ্চ সুবিধা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সোফার প্রান্তে থাকা সঙ্গীর পিঠ ও কোমরের আরাম বাড়াতে একটি অতিরিক্ত নরম বালিশ ব্যবহার করা যেতে পারে। মেঝেতে থাকা সঙ্গীর হাঁটুর সুরক্ষার জন্য মেঝের ওপর একটি নরম তোয়ালে, ম্যাট বা কুশন বিছিয়ে নেওয়া অত্যন্ত জরুরি, যা হাঁটুর ব্যথা প্রতিরোধ করবে। সর্বোপরি, গভীর প্রবেশের ক্ষেত্রে গতির ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখা আবশ্যিক যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি বা ব্যথা না হয়।

## ১.৫০। ফিনিঙ্ক পজিশন।

যৌন স্বাস্থ্য এবং দাম্পত্য ফিজিওলজির পরিভাষায় ‘ফিনিঙ্ক পজিশন’ হলো শারীরিক নমনীয়তা, তীব্র নিয়ন্ত্রণ এবং গভীর শারীরিক সংযোগের সমন্বয়ে তৈরি একটি আধুনিক ও উদ্দীপক মিলন পজিশন। পৌরাণিক পাখি ‘ফিনিঙ্ক’ যেভাবে নিজের ডানা মেলে নতুন রূপ ধারণ করে, সেই ধারণার সাথে মিল রেখে এই পজিশনে সঙ্গীদের হাত ও পায়ের একটি বিশেষ বিন্যাস তৈরি হয়। এই পজিশনে একজন নারী বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে থাকেন এবং পুরুষ ওপর থেকে তার মুখোমুখি হয়ে অবস্থান নেন। তবে এর বিশেষত্ব হলো, নিচের সঙ্গী তার পা দুটিকে সম্পূর্ণ সোজা বা সামান্য ভাঁজ করে ওপরের সঙ্গীর কোমরের ওপর তুলে দেন এবং তার হাত দুটি দিয়ে ওপরের সঙ্গীর কাঁধ বা গলা শক্ত করে জড়িয়ে ধরেন। চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং দম্পতিদের শারীরিক কাঠামোর দৃষ্টিকোণ থেকে এই পজিশনটির সুনির্দিষ্ট উপকারিতা ও অপকারিতা নিচে পেশাদার ভাষায় আলোচনা করা হলো।



### ফিনিঙ্ক পজিশনের উপকারিতা কি কি?

- এই পজিশনে পা দুটি ওপরে উত্তোলিত থাকার কারণে নারীদের শ্রোণীচক্রের কোণটি প্রাকৃতিকভাবেই এমন একটি নিখুঁত অ্যাঙ্গেলে উন্মুক্ত হয়, যা পুরুষাঙ্গের প্রবেশের সময় জি-স্পট নামক অত্যন্ত সংবেদনশীল অংশে সরাসরি ঘর্ষণ তৈরি করে। একই সাথে মুখোমুখি নিবিড় অবস্থানের কারণে ক্লিটোরিসেও প্রাকৃতিক চাপ পড়ে।

[Take Permanent Solution](#)

- ফিনিঞ্জ পজিশনে যোনিপথের গভীরতা এবং কোণ পুরুষাঙ্গের জন্য সম্পূর্ণ সমান্তরাল হয়ে যায়। এর ফলে খুব কম শারীরিক পরিশ্রমে অত্যন্ত গভীর এবং নিখুঁত প্রবেশ সম্ভব হয়, যা দম্পতিদের একটি নিবিড় শারীরিক পূর্ণতার অনুভূতি দেয়।
- এই অবস্থানে দুই সঙ্গী একে অপরের অত্যন্ত কাছাকাছি এবং মুখোমুখি থাকেন। ফলে মিলনের পুরোটা সময় চোখের মিলন বজায় রাখা, ফিসফিস করে কথা বলা এবং গভীর চুম্বন করা অত্যন্ত সহজ হয়, যা দম্পতিদের মধ্যে মনস্তাত্ত্বিক ঘনিষ্ঠতা ও নিরাপত্তা বোধ বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
- এই পজিশনে ওপরের সঙ্গী যেমন নিজের হাত দিয়ে নিচের সঙ্গীর পা ধরে গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তেমনি নিচের সঙ্গীও তার হাত দিয়ে ওপরের সঙ্গীকে জড়িয়ে ধরে নিজের দিকে টেনে এনে গভীরতা ও ছন্দের ভারসাম্য বজায় রাখতে পারেন।

### ফিনিঞ্জ পজিশনের অপকারিতা কি কি?

- যেহেতু এই পজিশনে প্রবেশ অত্যন্ত সরাসরি এবং গভীর হয়, তাই ওপরের সঙ্গী যদি অতি আবেগে অতিরিক্ত গতি বা অসাবধানতার সাথে পুশ করেন, তবে জরায়ুমুখে সরাসরি তীব্র ধাক্কা লাগতে পারে। এর ফলে নারীদের মিলনের সময় বা পরে তলপেটে তীব্র ব্যথা, ক্র্যাম্প বা অভ্যন্তরীণ অস্বস্তি হতে পারে।
- পা দুটিকে ওপরের দিকে তুলে রাখার কারণে এবং শরীর লক হয়ে থাকার ফলে মেরুদণ্ডের নিচের অংশে এবং শ্রোণীচক্রের পেশিতে বাড়তি চাপ পড়ে। যাদের আগে থেকেই কোমর ব্যথা বা সাইটিকার সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য এই পজিশনটি বেশ কষ্টদায়ক হতে পারে।
- এই পজিশনটি দীর্ঘক্ষণ স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখার জন্য নিচের সঙ্গীর পা এবং নিতম্বের ভালো নমনীয়তা থাকা প্রয়োজন। যাদের শরীর তুলনামূলক শক্ত বা যারা স্ট্রেচিংয়ে অভ্যস্ত নন, তাদের পায়ের পেশিতে দ্রুত ক্লান্তি বা টান লাগতে পারে।

শারীরিক ধকল কমাতে নিচের সঙ্গীর নিতম্ব বা কোমরের নিচের অংশে একটি নরম বালিশ বা কুশন ব্যবহার করা যেতে পারে, যা মেরুদণ্ডকে সঠিক সাপোর্ট দেবে এবং আরাম বাড়াবে। ওপরের সঙ্গীকে অবশ্যই প্রবেশের গভীরতা ও গতির ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে এবং কোনো প্রকার তাড়াহুড়া না করে ধীরস্থিরভাবে এগোতে হবে যেন কোনো সঙ্গীরই শারীরিক অস্বস্তি বা ব্যথা না হয়।

## ‘শরীর সচেতনতা ও সুস্থ দাম্পত্যের এক নতুন দিগন্ত।’

যৌন স্বাস্থ্য, প্রজনন বিজ্ঞান এবং মানুষের শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াগুলো সামগ্রিক সুস্থতার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হওয়া সত্ত্বেও সামাজিক ট্যাбу, লোকলজ্জা এবং সঠিক তথ্যের অভাবে এগুলো যুগ যুগ ধরে অবহেলিত এবং ভুল ব্যাখ্যার শিকার হয়ে আসছে। এই ই-বুকের মূল উদ্দেশ্য ছিল বিজ্ঞানসম্মত ও বস্তুনিষ্ঠ তথ্যের মাধ্যমে সেই কুসংস্কারের দেয়াল ভেঙে দিয়ে একটি সুস্থ, সুন্দর এবং দুর্শ্চিন্তামুক্ত জীবনযাত্রার পথ উন্মোচন করা। বইটিতে আলোচিত বিভিন্ন মিলন পজিশন কেবল শারীরিক আনন্দের মাধ্যম নয়, বরং এর পেছনে রয়েছে সুনির্দিষ্ট অ্যানাটমিক্যাল কোণ ও মাংসপেশির কার্যকারিতা; যা কখনো অর্গাজমকে ত্বরান্বিত করে, আবার কখনো গর্ভাবস্থায় বা শারীরিক ব্যথার সময় উপশম দেয়। তবে যেকোনো পজিশন বা এক্সপেরিমেন্টের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় শর্ত হলো পারস্পরিক সম্মতি, স্বাচ্ছন্দ্য এবং নিরাপত্তা, যেখানে জোরপূর্বক বা অতিরিক্ত উদ্দীপনার চেয়ে ধীরস্থির গতি ও ওজনের সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখাই সুখী দাম্পত্যের আসল চাবিকাঠি। একইভাবে, অর্গাজম কেবল একটি ক্ষণস্থায়ী শারীরিক অনুভূতি নয়, এর সাথে জড়িয়ে আছে মানসিক চাপ মুক্তি, অক্সিটোসিন ও এন্ডোরফিনের মতো 'ফিল গুড' হরমোনের নিঃসরণ এবং সঙ্গীর সাথে গভীর আত্মিক টান, যার সঠিক জ্ঞান দম্পতিদের মধ্যে মানসিক দূরত্ব দূর করে একটি স্বাস্থ্যকর মনস্তত্ত্ব গড়ে তোলে।

শরীরকে সঠিকভাবে চেনার এই যাত্রায় স্বপ্নদোষ এবং মাসিকের মতো প্রাকৃতিক বিষয়গুলোকে কেন্দ্র করে সমাজে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা বা অপরাধবোধ দূর করা অত্যন্ত জরুরি। চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে স্বপ্নদোষ কোনো শারীরিক রোগ বা হীনমন্যতার কারণ নয়, বরং এটি শরীরের একটি স্বাভাবিক হরমোনাল রিফ্লেক্স এবং বীর্যের ভারসাম্য বজায় রাখার প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া; ঠিক তেমনি মাসিক কোনো অপবিত্রতা নয়, বরং এটি মানবজাতির অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখার মূল ভিত্তি। তাই মাসিকের দিনগুলোতে নারীদের সঠিক হাইজিন বা পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা যেমন আবশ্যিক, ঠিক তেমনি পুরুষ সঙ্গীদের সংবেদনশীল ও সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ করা উচিত। শরীরকে একটি সুশৃঙ্খল এবং পবিত্র যন্ত্রের মতো যত্ন নেওয়া প্রতিটি মানুষের দায়িত্ব, তাই যেকোনো শারীরিক বা মানসিক জটিলতায় কোনো গোপন বা হাতুড়ে চিকিৎসার ওপর নির্ভর না করে সরাসরি রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াই প্রকৃত বুদ্ধিমত্তা ও আধুনিকতার পরিচয়। আশাকরি, এই ই-বুকটি আপনার মনের সকল দ্বিধা, ভয় ও ভ্রান্ত ধারণা দূর করে আপনাকে একটি বিজ্ঞানমনস্ক ও আত্মবিশ্বাসী জীবন গড়তে উদ্বুদ্ধ করবে, কারণ সঠিক সচেতনতাই হলো সুস্থ ও সুন্দর জীবনের প্রথম পদক্ষেপ।