

শ্রেমের বায়োলজি মিঠু ঘোষাল

শ্রেমে যৌনতাও মিশে থাকে। যৌন আবেগকে আনন্দঘন করে তুলতে নিম্নোক্ত পরামর্শ গুলো খুবই ফলপ্রসূ হতে পারে। চেষ্টা করেই দেখুননা!

- বেরোবার সময় একটা লাভনোট লিখে আসা, শ্রেমাস্পদের গায়ে পারফিউম ছড়িয়ে দেওয়া, দুটো/একটা ফোনকল ইত্যাদি বাড়িয়ে তুলবে সেক্সুয়াল এনার্জি লেভেল।
- বাড়ি ফিরে উপহার হিসাবে দিন চারা গাছ, পাতাবাহার গাছ ইত্যাদি।
- অফিসের জন্য বেরিয়েও হঠাৎ ফিরে এসে স্ত্রীকে নিয়ে বেড়িয়ে পড়ুন। ডিনারটা বাইরেই সেরে নিন।
- অ্যামিউসমেন্ট পার্ক বা অন্য কোনও ঝামেলাহীন স্থানে কিছুটা সময় কাটিয়ে আসুন।
- সবার অলক্ষ্যে ঘনিষ্ঠতা বাড়ান। সঙ্গ উপভোগের ব্যাপারটা প্রকাশ করুন।
- স্ত্রীর উচিত স্বামী বেরোনোর সময় দরজার কাছে গিয়ে দাঁড়ানো। মুখে বিরহ-কাতর ভাবটা ফুটিয়ে তোলা।
- স্বামীর ফেরার সময় সুসজ্জিত থাকা।
- ঘরের দেওয়াল, কাপড়ের অংশ ইত্যাদিতে ব্যবহার করুন গোলাপী রং। দেওয়ালে টাঙান শ্রেম ও কাম উদ্দীপক ছবি। যেমন, কোনও সুন্দরী মহিলাকে কোনও সুন্দর পুরুষ ফুলের বোকে উপহার দিচ্ছেন। কোনও সুন্দরী মহিলা একটি হাঁসের গলা জড়িয়ে তাকে আদর করছেন। দুটো পান্থী পরস্পরের ঠোঁটে ঠোঁট লাগিয়ে আছে। কোনও মহিলার উন্মুক্ত নাভিতে চুমু খাচ্ছেন কোনও পুরুষ। ইত্যাদি।
- অ্যারোমা থেরাপির সাহায্য নিতে পারেন। এর জন্য বালিশের কভারে সাধারণ ভাবে জুই ফুলের গন্ধ স্প্রে করে দিন। অথবা, দুজনের যদি একই গন্ধ পছন্দ হয়, তাহলে, সেই গন্ধটাকেই স্প্রে করে দিন। কিম্বা, যাঁর লালসা বেশী, তাঁর পছন্দটা চেপে দিয়ে, যাঁর লালসা কম, তাঁর পছন্দের গন্ধটাকে স্প্রে করুন।
- গোলাপ এবং দারচিনির গন্ধ নাকি রোমান্টিক মুডের পক্ষে আদর্শ। কথাটার সত্যতা বিচারের জন্য এটাই হল সব থেকে ভালো সময়। পারফিউম হিসাবে লাগাতে পারেন এই গন্ধগুলোকেই। (পুরুষদের উচিত ননঅ্যালিকোহলযুক্ত সুগন্ধী লাগানো)।
- ঘরের সব আলো নিভিয়ে দিয়ে জ্বলে দিন ছোট্ট একটা মোমবাতি।
- যৌন বিজ্ঞানীরা মনে করেন যে, সুন্দর/ভালো সেক্স তখনই সম্ভব যখন সেক্সের মুহূর্তে মানুষের সামনে থেকে অতীত, ভবিষ্যৎ-এর চিন্তা চলে গিয়ে থাকে শুধু বর্তমান। তাই যৌনতাকে উপভোগ করতে বেড়িয়ে পড়ুন দূরে কোথাও। রাত কাটান বাড়ীর বাইরে কোনও স্থানে।
- রেস্টরুম, সী বীচ প্রভৃতি পাবলিক প্লেসে মিলিত হলে ধরা পড়ার ভয় থেকে উত্তেজনা বাড়বে।

- রিভলভিং বেড, সিলিং আয়না কিনতে পারলে তো ভালোই। নাহলে, অন্ততঃ বেড সিটটা একটু পাল্টে ফেলুন। ঘর থেকে বের করে দিন সমস্ত অপ্রয়োজনীয় জিনিসকে। ঘর বদলে নিতেও পারেন।
- মাঝেমাঝে মিলনের সময় পাল্টান।
- স্নানের সময় মিলিত হতে চাইলে স্নানের জলে কয়েক ফোঁটা তেল মেশান।
- জলে রতিক্রিয়া করার ক্ষেত্রে যৌনিত সিলিকনযুক্ত লুব্রিকেন্ট লাগানো ভালো।
- বাথজেল (কামসূত্র নির্দেশিত) দিয়ে সুগন্ধী স্নান করুন। বাথরুমে আলো নিভিয়ে দিয়ে ২/১টি মোমবাতি জ্বালিয়ে দিন। চালিয়ে দিন হালকা মিউজিক। শ্রেমাস্পদকে সম্পূর্ণ নগ্ন করে বাথটাবে বসিয়ে ধীরে ধীরে তার সারা দেহ ম্যাসাজ করুন। দেহ সম্পূর্ণ রিল্যাক্সড হওয়ার পর ম্যাসাজ করুন অন্তরঙ্গ স্থানে। চরম মুহূর্ত আসন্ন - বোকার সাথে সাথে শ্রেমাস্পদের সামনে নিজেকে অনাবৃত করুন। দুজনে বাথটাবে বসে অন্তরঙ্গ স্নানের মাধ্যমে রতিক্রিয়ায় মিলিত হন।
- শ্রেমাস্পদের কাছে নিজের সেক্সুয়াল ফ্যান্টাসিকে স্পষ্ট করে তুলুন। প্রয়োজনে যৌন পত্রিকা, বাই সিডি থেকে আইডিয়া নিন। তাঁর কাছ থেকে তাঁর কল্পনা সম্পর্কে জেনে নিন। ঠিক করে নিন দুজন দুজনের কল্পনা বা ইচ্ছাকে। আপনার চাওয়া-পাওয়ার তালিকার বাইরেও তিনি যদি কিছু দিতে পারেন তার জন্য তাকে উৎসাহিত করুন।
- যৌন সমস্যাকে অবহেলা করবেননা।
- 'উচিত' কথাটা ভুলে যান। আপনার কতটা দরকার, তা স্থির করুন। আপনার প্রয়োজনই হবে সেক্সের মাপকাঠি।
- সঙ্গমের জন্যও ডেট ঠিক করুন (প্রয়োজনে কিছুটা জোর করে হলেও)। এটাও জীবনেরই একটা অঙ্গ।
- শ্রেমাস্পদ কখন মিলনের আবেদন জানাবেন, তার ভরসায় না থেকে প্রয়োজনে নিজেই আবেদন করুন।
- দুজনে ঘনিষ্ঠ হয়ে পাশাপাশি বসে সেক্স গাইড বা ম্যানুয়াল - এ নানা ধরণের পজিশন দেখুন।
- ইন্টারকোর্স না করেও যৌন ক্ষুধার পরিতৃপ্তি ঘটানোর কৌশল রপ্ত করুন।
- ছকে বাঁধা পথে না চলে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করুন; যৌনক্ষুধা ও অভিজ্ঞতা বাড়বে।
- দৈনন্দিন জীবনে যে সমস্ত বিষয় মিলনের ইচ্ছা জাগায়, সেগুলোর দিকে মনোযোগ দিন। যেমন, কোনও রোমান্টিক গানের সুর.....।
- মিলনের সময় কখনো অনমনীয় মনোভাব দেখাবেননা।
- সঙ্গমের আগে প্রস্রাব করে নিন। সঙ্গমের আগে ও পরে জল খান।
- মাথার যত্ননা, পেরিমেনোপজাল সিনড্রম থাকলেও সঙ্গম করুন। এটা পেন কিলারের কাজ করবে।
- রকিং চেয়ার, দোলনায় মিলিত হতে পারেন। ট্রেন, নৌকা, বোট হলে আরও ভালো।

- মহিলারা সঙ্গীর সামনে নিজেকে অনাবৃত করার নতুন নতুন কৌশল রপ্ত করুন।
- রতিক্রিয়ার সময় নিজের অভিনয় ক্ষমতা অর্থাৎ, বাহ্যিক আকর্ষণ পাণ্টে ফেলার ক্ষমতা বাড়ান। এর জন্য চূড়ান্ত রক্ষনশীল আপনি ঐ সময় পরতে পারেন যৌন উদ্দীপক পোশাক। বা, দেহের এমন স্থানে গয়না পড়ুন, যা বিশেষ সময়ে দেহ অনাবৃত করলে, তবেই চোখে পড়বে।
- রতিক্রিয়ার আগে জিভ দিয়ে হাতের আঙ্গুল থেকে শুরু করে দেহের সমস্ত অংশ স্পর্শ করুন।
- গভীর ভাবে চুম্বন (টনসিল টাচিং কিস) করলে যৌনাঙ্গে রসক্ষরণ ভালো হয়।
- পরস্পরের চোখে চোখ রেখে ফোর প্লে ও রতিক্রিয়া করুন।
- মুখোমুখি বসে পরস্পর হস্ত মৈথুন করুন।
- যোনীতে লিঙ্গ প্রবেশের আগে মুখ চুম্বন, স্তন চোষণ, মর্দন, যোনী দর্শন ইত্যাদি অবশ্য করেই করা উচিত।
- স্তন চোষণ প্রত্যেক পুরুষই করে উত্তেজনায। আর, নারীর হয় উত্তেজনা বৃদ্ধি ও সুখানুভূতি।
- যোনীরস, বীর্যরস - এর স্বাদ নিতে চাইলে হাঙ্কা, অনুত্তেজক খাবার খান। রসুন, পেঁয়াজ, মদ, সয়াবিন সস, স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও স্পাইশি ফুডে এই রস তিক্ত হয়। স্পাইশি ফুড যত কম খাবেন, যৌনরস তত নিউট্রাল হবে। যৌনরসে মিষ্টি স্বাদ পেতে হলে সঙ্গামের আগে মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশী করে খান।
- এমনিতে চকোলেট, ভ্যানিলা আইসক্রিম, মধু, কফি, অল্প মাত্রায় ওয়াইন, সিলেরি ও দস্তায়ুক্ত খাদ্য (যেমন - ডিমের কুসুম, মাছ, মাংস, পরিজ, গোটা দানার খাদ্য শস্য, বিন জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি) রোমান্টিক মুড আনতে সাহায্য করে।
- ওর্যাল সেক্সের আগে ১ কাপ গরম চা খেয়ে নিন। মুখ গরুর থাকবে গরম।
- যোনি, নাভি, স্তন, কানের লতি, পুরুষাঙ্গে আইসক্রিম, লিকুইড চকোলেট, পুরুষাঙ্গে মধু, ঠোঁটে লিকুইড চকোলেট লাগিয়ে চাটা যেতে পারে।
- যোনি- লোমকে দাঁত দিয়ে আলতো করে টানা যেতে পারে।
- কপাল, গাল, চোখ, স্তন সন্ধি, নাভি, উরুতে বরফ রেখে গলানো যায়।
- সঙ্গীনের নিতম্ব, বাহুমূল কামড়ানো যেতে পারে।
- পিঠে আঙ্গুল দিয়ে সুড়সুড়ি দেওয়া যায়।
- আঙ্গুল দিয়ে পায়ুদ্বার ঘষা যায়। তার ভেতর আঙ্গুল ঢোকানোও যায় (তার আগে ডিসপোজেবল ডুশ প্রয়োগ করে জীবাণু মুক্ত করা দরকার। লুব্রিক্যান্ট, গ্লাভস ব্যবহার করুন।)
- । জিভ দিয়ে পায়ুদ্বার ও তার আশপাশ চাটাও যায় (তার আগে সাবান, জল দিয়ে জায়গাটা সাফ করে নেবেন। হেপাটাইটিস, টাইফয়েডের প্রতিষেধক নিয়ে রাখা দরকার)। পায়ু সঙ্গম করলে লুব্রিক্যান্ট , ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার করুন।
- জন্ম নিয়ন্ত্রনের ব্যবস্থা করে সঙ্গামে লিপ্ত হন।
- সঙ্গীকে কন্ডোম পরিয়ে দিন নিজের ঠোঁট দিয়ে।
- রতিক্রিয়ার প্রথম দিকে যোনীতে সমগ্র লিঙ্গকে না ঢুকিয়ে হাঙ্কা ভাবে পেনিট্রেশন ঘটানো

দরকার। এতে মহিলার ক্লাইটোরিক্স ও পুরুষের হেড অফ দ্য পেনিসের স্পর্শ সৃষ্টি হবে চরম উত্তেজনার।

- উভয়েরই উচিত উভয়কে আদর করা।

- বিভিন্ন পজিশনে রতিক্রিয়া অনুশীলন করুন। - যেমন - স্ত্রীকে নীচে শুইয়ে স্বামীর স্ত্রীর দেহের ওপরে অবস্থান করে সঙ্গম করা। স্ত্রীকে শুইয়ে বা হাঁটু গেড়ে বসিয়ে স্বামীর তাঁর পিছন দিক থেকে সঙ্গম করা। উভয়ের পাশাপাশি শুয়ে সঙ্গম করা। স্ত্রীকে বসিয়ে বা শুইয়ে স্বামীর দাঁড়িয়ে বা বসে সঙ্গম করা। স্বামী চিৎ হয়ে শুয়ে স্ত্রীকে নিজের ওপরে বসিয়ে সঙ্গম করা। উভয়ই দাঁড়িয়ে সঙ্গম করা(সামনে বা পিছন থেকে) - ইত্যাদি।

নীচে এ সম্পর্কে বিশদে বর্ণনা করা হল-

(১) মিশনারি পজিশনে স্ত্রী চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন। স্বামী তাঁর ওপরে উপুড় হয়ে অবস্থান করবেন। উভয়ের মুখ থাকবে পরস্পরের সামনাসামনি। স্ত্রীর পা দু পাশে ছড়ানো থাকতে পারে। কিস্বা, পা হাঁটু মুড়ে বকের কাছে এনে স্বামীর কাঁধের ওপর রাখা যেতে পারে। এই পজিশনে অঙ্গ সঞ্চালনে সুবিধা হবে। দেহের সঠিক ভারসাম্য রক্ষিত হবে। স্ত্রীর স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করা যাবে। উভয়ের অন্তরঙ্গ যোগাযোগ ঘটবে।

(২) স্ত্রী বসবেন চেয়ারের ওপর বা নীচু খাটের ধারে। স্বামী হাঁটু মুড়ে মেঝেতে বসে অঙ্গ সঞ্চালন করবেন। এই অবস্থানে উভয়ই নিজেদের যৌন অঙ্গ স্পর্শ করতে পারবেন।

(৩) স্ত্রী উপুড় হয়ে শোওয়া অবস্থায় থাকবেন। স্বামী লিঙ্গ প্রবেশ করাবেন পিছন দিক থেকে। স্ত্রীর জি স্পট উদ্দীপনা সম্ভব হবে।

(৪) স্ত্রী স্বামীর নিতম্ব সংলগ্ন অবস্থায় পা ছড়িয়ে বসার অবস্থানে থাকবেন। পা ভাঁজও করা থাকতে পারে। এই অবস্থায় লিঙ্গ প্রবেশ করাতে হবে। স্ত্রীকে ওপরে - নীচে দেহ সঞ্চালন করে যৌন সঙ্গম ঘটাতে হবে।

(৫) স্ত্রী সরাসরি স্বামীর ওপর বসা অবস্থানে লিঙ্গ প্রবেশ করাবেন। এতে স্বামীর দৃষ্টি সুখ হবে। স্ত্রীর স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করা যাবে। স্ত্রী উল্টে দিকে ঘুরে স্বামীর পায়ের দিকে মুখ করেও বসতে পারেন।

(৬) স্বামী (রকিং) চেয়ারের ওপর বা মাটিতে বসা অবস্থায় থাকবেন। স্ত্রী মুখোমুখি বা অন্য দিকে মুখ করে বসবেন। এতে জড়িয়ে ধরা, অন্তরঙ্গ আদান-প্রদান ভালো হবে।

(৭) স্ত্রী দাঁড়াবেন ছোট টুলের ওপর। ভারসাম্য রাখতে কাজে লাগাবেন দেওয়াল বা বুককেসকে। স্বামী স্ত্রীর পিছন দিকে অবস্থান করে পিছন দিক থেকেও লিঙ্গ প্রবেশ করাতে পারেন।

(৮) উভয়ে পাশ ফিরে শুয়ে মুখোমুখি অবস্থায় সামনের দিক থেকে বা স্বামী স্ত্রীর পিছন দিকে অবস্থান করে পিছন দিক থেকেও লিঙ্গ প্রবেশ করাতে পারেন।

(৯) স্ত্রী কনুই ভাঁজ করে হাঁটু মুড়ে খাটে বসে মুখ এক পাশে কাৎ করে শুইয়ে রাখবেন। নিতম্ব থাকবে ওপর দিকে উঁচু করা। স্বামী স্ত্রীর পিছন দিকে অবস্থান করে পিছন দিক থেকেও লিঙ্গ প্রবেশ করাবেন।

- প্রসঙ্গতঃ নারী ও পুরুষের দেহের যৌন আবেদনযুক্ত অঙ্গগুলো সম্পর্কে জেনে নেওয়া দরকার-

নারীর ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশী যৌন আবেদন ফুটে ওঠে তার চোখ, স্তন, পেট, ঠোঁট, পা, নিতম্ব, জানু, জিভে। আর, পুরুষের ক্ষেত্রে তা সবচেয়ে বেশী ফুটে ওঠে তার চোখ, মুখমন্ডল, বুক, ঘাড়, হাত, পেট, পিঠ, নিতম্ব, বাহুতে। এবং, উভয়ের ক্ষেত্রেই মনটা পালন করে বিরাট একটা ভূমিকা।

- জেনে রাখা দরকার যে প্রতি ৫মিনিট সঙ্গামের ফলে ব্যায়িত হয় প্রায় ৭ ক্যালরী শক্তি (২ ঘন্টায় ১৭৭ ক্যালরী)। তাই, যৌনক্ষমতা বাড়াতে রানিং, ওয়াকিং, সুইমিং (হাট ভালো থাকবে), ওয়েট লিফটিং (মাস্লেস জোর বাড়বে), যোগাসন (শরীর নমনীয় থাকবে) করুন। সঠিক ডায়েট নিন। পর্যাপ্ত ঘুমও দরকার।

- সেক্স দেহ-মনের পক্ষে স্বাস্থ্যকর। কিন্তু, মাত্রাতিরিক্ত সেক্স খুবই ক্ষতিকারক।

- বিবাহপূর্ব ও বিবাহবহির্ভূত সেক্স নানা কারণেই এড়িয়ে চলা উচিত।

- ডায়াবেটিস, হার্টের রোগ, মানসিক অবসাদ, অ্যালার্জি, ক্যান্সার, আর্থাইটিস, পিঠের ব্যথা ইত্যাদি সমস্যা, যে কোনও ধরণের নেশা, কেমোথেরাপি, আলসারের কিছু ওষুধ, অ্যান্টিস্প্যাজমডিক গ্রুপের ওষুধ, ডাই- ইউরেটিক্স গ্রুপের ওষুধ, অ্যান্টি হাইপারটেনসিভ গ্রুপের কিছু ওষুধ, অ্যান্টিহিস্টামিন গ্রুপের ওষুধ, অ্যান্টিসাইকোটিক্স গ্রুপের ওষুধ, ট্রাঙ্কুলাইজারস জাতীয় ওষুধ, মাসটেকটমি, হিসটেরেকটমি, ক্যাসট্রেশান, সারকমসিসান জাতীয় অপারেশান হয়ে উঠতে পারে যৌন সুখের পথে অন্তরায়। - কথাটা মনে রেখে চলবেন।

- স্বামী-স্ত্রী এক সময় পরস্পরের সম্পূরক হয়ে ওঠেন। এর পিছনে বিরাট একটা ভূমিকা গ্রহণ করে শারীরিক নৈকট্য। আবার, একেইয়েমিরও সূত্রপাত ঘটে এখান থেকেই। তাই পরস্পরের প্রতি ও নিজের মধ্যে যৌন আকর্ষণ টিকিয়ে রাখার জন্য সচেষ্টিত হওয়া দরকার উভয়েরই।