দাম্পত্য জিজ্ঞাসা

ডা. এস আর খান

আপনার যদি কিঞ্চিৎ পরিমাণেও অবৈধ যৌনজীবন গড়ার ইচ্ছে থাকে, তাহলে দয়া করে এই বইটি পড়বেন না। কারণ এতে যে পদ্ধতিগুলোর ধারণা দেওয়া হয়েছে—তা শুধুমাত্র বিবাহিত দম্পতিদের ব্যবহারের জন্য। এই বই পড়ে যদি কোনো অবৈধ বা হারাম কাজ করেন, তাহলে সেই পাপের ভার শুধুমাত্র আপনাকেই বহন করতে হবে।

আলোর ঠিকানা
প্রকাশনী

[স্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এই বইটির কোনো অংশ প্রিন্ট কিংবা ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। যা দণ্ডনীয়!]

লেখকের কথা

আমি আমার সারাজীবনে নিজে যেমন খুব সুখী হতে চেয়েছি, ঠিক তেমনই চেয়েছি আশেপাশের মানুষেগুলোও সুখী হোক। সুখী হবার জন্য সাংসারিক জীবনে শান্তির বিকল্প কিছুই নেই।

দাম্পত্য জীবন মানবজীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। এই সম্পর্ককে সুন্দর, সুখী এবং টেকসই করতে হলে প্রয়োজন বোঝাপড়া, ভালোবাসা এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধা। কিন্তু অনেক সময় ভুল বোঝাবুঝি, সামাজিক ট্যাবু; কিংবা প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার অভাবে দাম্পত্য সম্পর্ক জটিল হয়ে পড়ে।

'দাম্পত্য জিজ্ঞাসা' বইটি লেখার পেছনে আমার মূল উদ্দেশ্য ছিল— মানুষের দাম্পত্য জীবনে দেখা দেওয়া বিভিন্ন সমস্যার গভীরে গিয়ে তার সমাধান খুঁজে বের করা এবং তা সহজভাবে উপস্থাপন করা। আমার পেশাগত অভিজ্ঞতা এবং হাজারো মানুষের গল্প শুনে আমি বুঝেছি— অনেক দম্পতি কেবল সঠিক তথ্যের অভাবে সমস্যার সমাধান করতে পারেন না। এই বইয়ের প্রতিটি প্রশ্ন ও উত্তর আপনাদের দাম্পত্য জীবনে করবে আরো বেশি গোছালো এবং সুখের, এটি আমার বিশ্বাস।

আমি চেষ্টা করেছি বইটিকে এমনভাবে সাজাতে, যাতে এটি সব বয়সি দম্পতির জন্য প্রাসঙ্গিক হয়। আমার কাছে এটা কেবল একটি বই নয়; বরং সুখী দাম্পত্য জীবনের একটি সঙ্গী।

আশা করি, 'দাম্পত্য জিজ্ঞাসা' বইটি আপনাদের জীবনে সুখ, শান্তি এবং বোঝাপড়ার নতুন দুয়ার খুলবে। আপনারা যদি এই বই থেকে সামান্যতম উপকারও পান, তাহলেই আমার এই প্রচেষ্টা সার্থক হবে।

আন্তরিক শুভেচ্ছা,

ডা. এস আর খান

সূচিপত্র

রোগীর প্রশ্ন—ডাক্তারের পরামর্শ

❖ প্রথম অধ্যায় ☞ যৌনরোগ : ১৫ - ৫৩ পৃষ্ঠা

- ভয়ে লিঙ্গ উত্থান হয় না ১৫
- ছোটোবেলা থেকে লিঙ্গ ছোটো ১৭
- বেশি উত্তেজিত অবস্থায় দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায় ১৯
- ১০ বছর ধরে ধাতুক্ষয় ২০
- স্ত্রীর যৌন উত্তেজনা ছিল না ২১
- স্ত্রীর অর্গাজম হয় না ২৩
- দ্রুত বীর্যপাতের কারণে বাচ্চা নিতে সমস্যা ২৪
- ভয়ের কারণে লিঙ্গ উত্থান হয় না ২৫
- স্ত্রীর যোনিপথে কামরস আসে না ২৬
- অর্গাজমে হঠাৎ পরিবর্তন ২৭
- বীর্যের পরিমাণ ১-২ ফোঁটা ২৯
- লিঙ্গের মাথা সবসময় ঠান্ডা থাকে ৩০
- আগে ৫৫-৬০ মিনিট সময় পেতাম ৩১
- লিঙ্গ বেশি সময় স্ট্রং থাকে না ৩৩
- লিঙ্গ একদম ছোটো ৩৪
- লিঙ্গ বেশি সময় শক্ত থাকে না ৩৬
- হস্তমৈথুন, সমকামিতা ও পর্নোগ্রাফির আসক্তি ৩৭
- লিঙ্গ হঠাৎ করে দাঁড়িয়ে যাচ্ছে না ৩৯
- অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ভয়াবহ পরিণাম ৪১
- আমার স্ত্রী কি গর্ভবতী হবে? ৪২
- প্রসাবের সাথে সাদা সাদা গুটি বে হওয়া ৪৩
- অণ্ডকোষ দুটি ঝুলে গেছে ৪৪

● দ্বিতীয়বারে ২০ থেকে ২৫ মিনিট থাকতে পারি ৪৬
● লিঙ্গ শক্ত হচ্ছিল না ৪৭
● বিয়ের ২০ বছর পরেও সমস্যা ৪৯
● পেনিস শক্ত হলে রগ ভেসে ওঠে ৫১
● ওয়ান টাইম মেডিসিন ৫২

❖ দ্বিতীয় অধ্যায় ☞ দাম্পত্য সম্পর্ক : ৫৪ - ৮৯ পৃষ্ঠা

● সন্তান জন্মের পর স্ত্রীর যৌন মিলনে আগ্রহ কমে গেছে ৫৪
● দূরে থাকায় স্ত্রীর যৌন চাহিদা কমে গেছে ৫৫
● স্বামীর সহবাসের প্রতি আগ্রহ নেই ৫৭
● স্বামীর সহবাসের প্রতি আগ্রহ নেই ৬০
● মানসিক অসুস্থতার পর থেকে যৌন দুর্বলতা ৬২
● মামাতো বোনকে বিয়ে ৬৩
● ৩০-৪০ মিনিট সহবাস করলেও স্ত্রীর অর্গাজম হয় না ৬৬
● স্বামীর চেয়ে স্ত্রীর বয়স অর্ধেক হলে কি সমস্যা? ৬৮
● প্রবাসীর স্ত্রীর কষ্ট ৬৯
● স্ত্রীর পরকীয়া এবং আগের বিয়ে ৭০
● আমার সংসার ভেঙে যাচ্ছে ৭৬
● স্ত্রীর সমস্যার কারণে হস্তমৈথুনে আসক্তি ৭৯
● বেবি হয়নি কেন? ৮০
● সম্পর্কের পরিসমাপ্তি ঘটবে ৮২
● বিয়ের ১২ দিনেও সহবাস করতে পারিনি ৮৪
● নারিকেল তেল ব্যবহারে সমস্যা হবে? ৮৬
● স্ত্রী সহবাসে আগ্রহী না ৮৭
● মিথ্যা অভিযোগে ডিভোর্স ৮৮

❖ তৃতীয় অধ্যায়☞ শারীরিক সমস্যা : ৯০ - ১৩৪ পৃষ্ঠা

- লিঙ্গ শক্ত হয় না তাই ভয়ে আছি ৯০
- বিয়ের পর যৌন উত্তেজনা আসে না ৯২
- সহবাস করতে গেলেই সে বেহুঁশ হয়ে যায় ৯৩
- স্ত্রী একমাসে তিনটি ইমারজেন্সি পিল খেয়েছে ৯৫
- কেগেল এক্সারসাইজ করলে কোমর ব্যথা করে ৯৭
- আমি বিরল দূরারোগ্য Dystonia-তে আক্রান্ত রোগী ৯৮
- স্বপ্নদোষ হয় না ১০০
- আগে শরীর গরম হতো, কিন্তু এখন হয় না ১০১
- হস্তমৈথুন বা মিলন করলে পায়ুপথ ফুলে যায় ১০২
- লিঙ্গ চেপে ধরে বীর্য বের হতে বাধা দেওয়া ১০৩
- লিঙ্গের ছিদ্র লিঙ্গের মাথা থেকে হাফ ইঞ্চি নিচে ১০৫
- সন্তান হচ্ছে না ১০৭
- সারাদিন শুয়ে বসে কাটালেই কি সমস্যা হয়? ১০৮
- ছোটোবেলা থেকে লিঙ্গ ছোটো ১১০
- অণ্ডকোষের সাথে টিউমার ১১২
- স্ত্রীর চাহিদা পূরণে ব্যর্থ হওয়ায় কটুকথা ১১৩
- বুকের ব্রেস্টগুলো অনেক বড়ো ১১৪
- অবৈধ পথে সেক্স করার পরিণাম ১১৬
- লিঙ্গের হাড্ডি শক্ত না ১১৯
- স্ত্রীর জরায়ু কেটে ফেললে করণীয় ১২০
- আমার লিঙ্গ বাঁকা হয়ে গেছে ১২১
- উত্তেজিত হয়ে বীর্যপাত ১২৩
- পানির মতো হালকা আঠালো পদার্থ বের হয় ১২৪
- স্ত্রীর মাসিক অনিয়মিত ১২৬
- শরীরটা ভীষণ দুর্বল ১২৭
- স্ত্রীর রক্তশূন্যতায় করণীয় ১২৮

- স্তন আস্তে আস্তে ফুলে যায় ১২৯
- মাসে চার থেকে পাঁচবার স্বপ্নদোষ ১৩১
- খারাপ মেয়ের পাল্লায় পড়ে শারীরিক সম্পর্ক ১৩৩

❖ চতুর্থ অধ্যায়☞ মানসিক দিক : ১৩৫ - ১৬৭ পৃষ্ঠা

- পাত্রীর উচ্চতা কম ১৩৫
- ৫৫ বছর বয়সেও বেপরোয়া ১৩৭
- গার্লফ্রেন্ড-এর সাথে শারীরিক সম্পর্ক ১৩৮
- অষ্টম শ্রেণি থেকে যিনায় লিপ্ত হওয়া ১৪০
- স্ত্রীর অল্পতেই মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায় ১৪২
- অনেক কিছুই বুঝি না ১৪৪
- নিজেকে নারী ভাবতে ভালো লাগে ১৪৫
- মনটা অস্থির ১৪৮
- স্বামী আমার পায়ের প্রতি আসক্ত ১৪৯
- আত্মহত্যা করতে মন চায় ১৫১
- আমার লিঙ্গ বেশি মোটা ১৫৩
- স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে চাই ১৫৪
- বিবাহের পূর্বপ্রস্তুতি কেমন হওয়া উচিত ১৫৬
- স্ত্রীর বয়স স্বামীর চেয়ে বেশি হলে কী হয়? ১৫৮
- শাশুড়ির অভিশাপ ১৫৯
- বয়সের ব্যবধান দুই বছর ১৬১
- যত পাপ আছে সব করছি ১৬২
- ট্রমা থেকে বের হতে চাই ১৬৪
- শারীরিক সম্পর্কের পরে প্রেমিকাকে ভালো লাগে না ১৬৬

❖ অধ্যায় পঞ্চম ☞ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-উত্তর : ১৬৮ - ১৭৮ পৃষ্ঠা

- পুরুষদের যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্ন (১-১৫ প্রশ্নোত্তর) ১৬৮
- নারীদের যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্ন (১৬-২২ প্রশ্নোত্তর) ১৭১
- দাম্পত্য যৌন জীবন নিয়ে সাধারণ প্রশ্ন (২৩-২৯ প্রশ্নোত্তর) ১৭২
- যৌন উত্তেজনা এবং অনুভূতি সম্পর্কিত প্রশ্ন (৩০-৩১ প্রশ্নোত্তর) ১৭৪
- মানসিক চাপ ও যৌন জীবন (৩২-৩৬ প্রশ্নোত্তর) ১৭৪
- যৌন রোগ ও সংক্রমণ সম্পর্কিত প্রশ্ন (৩৭-৪১ প্রশ্নোত্তর) ১৭৫
- বীর্য ও উর্বরতা সম্পর্কিত প্রশ্ন (৪২-৪৬ প্রশ্নোত্তর) ১৭৬
- যৌন মিলনের সময় পারফরম্যান্স উন্নত করার প্রশ্ন (৪৭-৫১ প্রশ্নোত্তর) ১৭৬
- অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন (৫২-৫৫ প্রশ্নোত্তর) ১৭৭

❖ ষষ্ঠ অধ্যায় ☞ জনপ্রিয় FAQ : ১৭৯ - ১৮৭ পৃষ্ঠা

- যৌন শক্তি ও কর্মক্ষমতা বাড়ানোর প্রশ্ন (৫৬-৬৫ প্রশ্নোত্তর) ১৭৯
- দ্রুত বীর্যপাত এবং সমাধান (৬৬-৭৭ প্রশ্নোত্তর) ১৮১
- পেনিস এবং আকৃতি সম্পর্কিত প্রশ্ন (৭৮-৮০ প্রশ্নোত্তর) ১৮২
- প্রাকৃতিক ঔষুধ এবং ভেষজ পদ্ধতি (৮১-৮৩ প্রশ্নোত্তর) ১৮৩
- সম্পর্ক এবং যোগাযোগ (৮৪-৯২ প্রশ্নোত্তর) ১৮৩
- যৌন শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা নিয়ে প্রশ্ন (৯৩-৯৭ প্রশ্নোত্তর) ১৮৪
- বিশেষ শারীরিক পরিস্থিতি সম্পর্কিত প্রশ্ন (৯৮-১০২ প্রশ্নোত্তর) ১৮৫
- অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন (১০৩-১০ প্রশ্নোত্তর) ১৮৬
- যৌন সমস্যার সমাধানে বিশেষ টিপস (১০৫-১০৯ প্রশ্নোত্তর) ১৮৭

❖ সপ্তম অধ্যায় ☞ কেসস্ট্যাডি : ১৮৮ - ২০৭ পৃষ্ঠা

- সময় ও আত্মবিশ্বাস ফিরে পাওয়া ১৮৮
- আত্মবিশ্বাস ফিরে পাওয়ার গল্প ১৯১

- P-Shot—আধুনিক প্রযুক্তিতে যৌনশক্তি পুনরুদ্ধার ১৯৪
- হারানো সুখের সন্ধান ১৯৭
- গনোরিয়া— শিক্ষা এবং সচেতনতার গল্প ১৯৯
- ওলিগোস্পার্মিয়া—সংকট নয়, সমাধানের গল্প ২০১
- ঘন ঘন প্রসাবের অস্বস্তি থেকে মুক্তি ২০৪
- সংসারে সুখের সন্ধান ২০৬

প্রথম অধ্যায়– যৌনরোগ

ভয়ে লিঙ্গ উত্থান হয় না

❖ **প্রশ্ন :**

স্যার, আসসালামু আলাইকুম। আশা করি, আল্লাহর রহমতে ভালো আছেন। আমার বয়স ২২ বছর। আমার কিছু সমস্যার কথা উল্লেখ করছি, তা হলো–

কয়েক বছর ধরে মাসে আট থেকে দশবার স্বপ্নদোষ হয়। আমার হস্তমৈথুনের অভ্যাস ছিল। এই সকল সমস্যার কথা একদিন আমার এক চাচাকে বলি। তখন সে আমার লিঙ্গ দেখতে চায়, আমি তাকে আমার লিঙ্গ দেখাই। সে আমাকে লিঙ্গ দাঁড় করাতে বলে, আমি লিঙ্গ দাঁড় করানোর চেষ্টা করলাম, কিন্তু লিঙ্গ উত্থান হলো না। একে তো লজ্জা পাচ্ছিলাম, তার ওপর লিঙ্গ উত্থান না হওয়ায় আরও বেশি ভয় পেয়ে গেলাম।

আমি যখন একা থাকি, তখন এমনিতেই লিঙ্গ উত্থান হয়, ভয় কাজ করে না। কিন্তু যখন চাচা দেখতে চাই, তখন ভয় কাজ করে এবং লিঙ্গ উত্থান হয় না। লিঙ্গ উত্থান না হওয়ায় চাচা বলেছে– 'তুই তো অসুস্থ!'

আমি তাকে বলেছিলাম– ‘আমার ভয়ের কারণে লিঙ্গের উত্থান হচ্ছে না। যদি ভয় না করত, তাহলে উত্থান হতো।’

তখন সে বলে– ‘তুই যখন বিয়ে করবি, তোর স্ত্রীর কাছে গিয়ে যদি এমন হয়, তাহলে কী করবি?’

চাচার এই কথা শুনে আমি প্রচণ্ড ঘাবড়ে গিয়েছি। সত্যিই তো, বিয়ের পর স্ত্রীর কাছে গেলে যদি লিঙ্গের উত্থান না হয়, তখন তো বউ চলে যাবে! আমার মান-সম্মান সব শেষ হবে। এসব ভেবে আমি ভেঙে পড়েছি। মন-মেজাজ খারাপ হচ্ছে। এখন এই সমস্যা থেকে কীভাবে মুক্তি পেতে পারি? অনুগ্রহ করে আপনার মূল্যবান মতামত দিয়ে উপকার করবেন।

❑ **পরামর্শ :**

এই বয়সে চিকিৎসক ছাড়া অন্য কাউকে অকারণে বারবার লিঙ্গ দেখানো সমুচিত নয়, কেননা এধরনের মন-মানসিকতার কারণে অনেকেই পরবর্তীতে যৌন হয়রানি বা সমকামীতার শিকার হয়ে গেছে! তাই সাবধানে চলা উচিত।

আপনার চাচার কাছে গেছেন সমাধান নিতে, আর তিনি আপনাকে নেতিবাচক কথা বলে ভয় ধরিয়ে দিয়েছেন! অথচ উনার উচিত ছিল– আপনাকে সাহস দেওয়া এবং অভিজ্ঞ একজন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া। উনি করেছেন উলটোটা। অনেক নারী-পুরুষ শুধুমাত্র ভয়ের কারণে প্রথমে মানসিকভাবে নিজেকে যৌনরোগী ভাবেন এবং পরবর্তীতে তার শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়।

● **করণীয় :**

লিঙ্গ শক্ত হওয়ার জন্য লিঙ্গতে পর্যাপ্ত রক্ত চলাচল এবং মস্তিষ্কের যৌন উত্তেজনা বা উদ্দীপনা প্রয়োজন হয়। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মস্তিষ্ক থেকে রিফ্লেক্স বা অনুভূতি আসে না, এরমধ্যে উল্লেখযোগ্য কারণ হলো– ভয়।

আপনার একা থাকাকালিন লিঙ্গ শক্ত হচ্ছে এবং ভয়ের কারণে শক্ত হচ্ছে না, এটা স্বাভাবিক। তাই দুশ্চিন্তা করবেন না। এখন আপনার করণীয়–

☞ কেগেল এক্সারসাইজ নিয়মিত অনুশীলন করলে ঠিক হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

☞ হাফ বয়েল ডিম এবং হালকা গরম দুধ নিয়মিত খাবেন।

☞ সম্ভব হলে জিমনেসিয়ামে লেগ প্রেস-এর ব্যায়ামগুলো করবেন।

☞ মানসিক দুশ্চিন্তা এড়িয়ে রাত ৯ টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ার চেষ্টা করুন এবং ভোরে ঘুম থেকে উঠে ফজরের নামাজ আদায় করে হাঁটাহাঁটি করুন। উপকৃত হবেন, ইনশাআল্লাহ।

এতেও যদি কাজ না হয়, তাহলে অভিজ্ঞ একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কিছু ঔষধ সেবন করা যেতে পারে। আশা করি, দাম্পত্য জীবনে সুখী হতে পারবেন।

বেশি উত্তেজিত অবস্থায় দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায়

❖ প্রশ্ন :

স্যার, আমি একজন ভেটেরিনারি ডাক্তার। বিয়ে করেছি এক বছর আগে। আমাদের একটি সন্তানও আছে। বিয়ের আগে আমি হস্তমৈথুনে অভ্যস্ত ছিলাম। কিন্তু বিয়ের দুই তিন বছর আগে থেকে আমি এর থেকে সরে আসি। তখন ২-৩ মাসে ১-২ বার করতাম, কিন্তু বিয়ের পর আর করিনি। আমার সমস্যা হলো— মিলনে যদি একদিনও গ্যাপ যায়, তাহলে পরদিন সহবাসে আমি বীর্য বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারি না, কিন্তু যদি প্রতিদিন সহবাস করি, তাহলে যতক্ষণ ইচ্ছা ততক্ষণ সহবাস চালিয়ে যেতে পারি। এ ক্ষেত্রেও সমস্যা হলো— লিঙ্গ বেশিক্ষণ শক্ত থাকে না। পরে অবশ্য ফোরপ্লে করে আবার শক্ত করতে পারি।

আমার সমস্যাটা হলো— এক সপ্তাহ পর যখন বাড়ি যাই, তখন আমার স্ত্রী প্রচণ্ড উত্তেজিত থাকে, কিন্তু আমি বেশিক্ষণ বীর্য ধরে রাখতে পারি না। কয়েকবার করার পর যখন আমি ধরে রাখতে পারি, তখন আমার স্ত্রী আর প্রথমবারের মতো মজা পায় না। একেবারেই যে পায় না, তা নয়। এখন কী করব আমি। আমার বয়স ২৯ বছর। আমার অন্য কোনো সমস্যা নেই, আলহামদুলিল্লাহ।

❑ পরামর্শ :

আপনি বেশ ভালো আছেন, যেভাবে চলছে ওভাবেই চলুন। আশাকরি, সামনের দিনগুলোতে আরো ভালো ফলাফল পাবেন। প্রথমবার মিলনে গ্যাপ থাকার কারণে উত্তেজনাও তুলনামূলক বেশি থাকে এবং টাইমিংটাও একারণেই কম হয়, এটা যেকোনো পুরুষের জন্যই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।

তবে কয়েকটি জিনিস ফলো করা যেতে পারে—

(বাকি অংশ বইতে...

স্ত্রীর অর্গাজম হয় না

❖ প্রশ্ন :

স্যার, গত দুই বছর পূর্বে আমাদের বিবাহ হয়, কিন্তু আমার সমস্যা হলো— আমি দুই থেকে পাঁচ মিনিট-এর বেশি সময় তাকে দিতে পারতাম না। যার কারণে তার অর্গাজম হতো না। পরবর্তীতে আমি আপনার কাছে পরামর্শ নিই। আল্লাহর রহমতে আপনার দেওয়া ঔষধে আমি এক থেকে দেড় ঘন্টা বা তারও বেশি সময় দিতে পারছি, কিন্তু এখনো আমার স্ত্রীর অর্গাজম হচ্ছে না!

এমনকি গত দুই বছরেও অর্গাজম হয়নি। আমার স্ত্রীর উত্তেজনা অনেক বেশি। আমি অনেক চেষ্টার পরেও অর্গাজম হচ্ছে না। মিলনের পর দেখা যায়, সারাদিন তার যোনি থেকে পিচ্ছিল জাতীয় কিছু একটা বের হচ্ছে। দয়া করে এর সমাধান জানাবেন। ধন্যবাদ স্যার।

❑ পরামর্শ :

জেনে ভালো লাগলো যে, সময় বৃদ্ধি পেয়েছে। এখন স্ত্রীর অর্গাজমের জন্য করণীয় হলো—

১) সঠিকভাবে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফোরপ্লে করা— বিশেষ করে জি স্পট, ক্লাইটোরিস, ডিপ স্পটে। কখনো যোনিপথ শুকিয়ে গেলে 'কে ওয়াই" জেলি লাগাতে পারেন।

২) কয়েকবার সহবাসের আসন পরিবর্তন করুন।

(বাকি অংশ বইতে...

ডা. এস আর খান-এর প্রকাশিত অন্য বই

❖ **'সুখময় যৌনজীবন'**

বইটি পড়ে ইতোমধ্যে হাজার হাজার পাঠক তাদের দাম্পত্য জীবন সুখময় করেছেন। তাহলে আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন। তাই আজই আপনার পছন্দের বুকশপ থেকে বইটি সংগ্রহ করুন।