চলো ভুল ধারণাগুলো ভেঙে ফেলি

প্রকাশক

ব্র্যাক জেম্‌স পি গ্রান্ট স্কুল অব পাবলিক হেল্‌থ

ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়

৬৮ শহীদ তাজউদ্দীন আহমেদ সরণী, ৫ম ফ্লোর (লেভেল-৬)

আইসিডিডিআর,বি বিল্ডিং, মহাখালী, ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ

কপিরাইট © ২০১৭। ব্র্যাক জেপিজিএসপিএইচ

লেখা

ফারহানা আলম

সাদ আদনান খান

তানভীর হাসান

সৈয়দা ফারজানা আহমেদ

এল্‌স রোমেস

রাহিল রোডসাজ

অলংকরণ

এহ্‌সানুর রাজা রনি

প্রচ্ছদ

মুকুল বর্মন

Funded by

ভুল ধারণা

১ ছেলেদের ‘পুরুষালি’ হতেই হবে, মেয়েদের ‘মেয়েলী’ না হলে রক্ষা নেই
২ শারীরিক সম্পর্ক কিভাবে করতে হয় তা জানতে ‘পর্ন’ একটি ভালো মাধ্যম
৩ হিজড়া বা তৃতীয় লিঙ্গের মানুষদের যৌনাঙ্গ অসম্পূর্ণ বা নেই
৪ নারীদের যৌন কামনা প্রকাশ করা উচিত না
৫ সমকামীতা একটি মানসিক রোগ
৬ যৌন নির্যাতনের শিকার হবার কারণ নারী নিজেই
৭ যৌনতা মানেই সেক্স বা শারীরিক সম্পর্ক
৮ স্বামী যখন ইচ্ছা তখনই তার স্ত্রীর সাথে শারীরিক সম্পর্কে লিপ্ত হতে পারবে
৯ হস্তমৈথুন শরীরের জন্য ক্ষতিকর
১০ সাদা স্রাব, ঋতু স্রাব এবং স্বপ্নদোষ স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ

ভুল ধারণা ১ ছেলেদের ‘পুরুষালি’ হতেই হবে, মেয়েদের ‘মেয়েলী’ না হলে রক্ষা নেই

জেন্ডার ভাবনাটি মূলত পৌরুষ এবং নারীত্ব- এই দুই ভাগে বিভক্ত। এই দুইটি রূপ অন্য যে কোন দেশের মতই আমাদের সমাজ এবং সংস্কৃতিকে প্রভাবিত করে। এছাড়া এগুলো আমাদের পরিবারিক চিন্তা ভাবনা, পারস্পরিক সম্পর্ক রক্ষা এবং জেন্ডার নির্ধারণকেও ব্যাখ্যা করে। অনেকটা অলিখিতভাবেই আমরা প্রতিষ্ঠা করে ফেলেছি যে সমাজের চোখে ছেলেদের হতে হবে সাহসী, বহির্মুখী, স্পষ্টভাষী, পেশীবহুল অথবা অন্য কথায় মাসকিউলিন এবং মেয়েদের হতে হবে লাজুক, ঘরোয়া, নম্রভাষী, রাঁধুনি এবং সুন্দর অথবা অন্য কথায় ফেমিনিন।

মূলত তিনটি ধারণার উপর ভিত্তি করে এই বৈশিষ্ট্যগুলোর উৎপত্তি, জেন্ডারের বর্ণনা (আমরা নিজেদের সম্পর্কে কি ভাবি এবং অন্যরা কি ভাবছে), জেন্ডারের আদর্শ (নারী এবং পুরুষের কি ধরণের নিয়ম মানতে হবে, তাদের কাছে সমাজের তথাকথিত প্রত্যাশা, নারী এবং পুরুষের শারীরিক গঠন এবং আচার আচরণ) এবং জেন্ডারের ভূমিকা (সমাজের চোখে নারী এবং পুরুষের আচরণবিধি)।

প্রথাগত জেন্ডারের সম্পূর্ণ ধারণাটি সহজাত বা প্রাকৃতিকভাবে রপ্ত করা যায় না। খুব ছোটো বেলা থেকেই পরিবার, শিক্ষক, বন্ধু-বান্ধব এবং গণমাধ্যম ছেলেদের মাসকিউলিন হিসেবে এবং মেয়েদের ফেমিনিন হতে উৎসাহিত করে। যদি ব্যাপারটি এভাবে আমরা ভেবে দেখি, ছেলেদের বাইরে গিয়ে খেলতে উৎসাহ দেয়া হয় কিন্তু মেয়েদের বাইরে যাওয়াটা এই একুশ শতকেও খুব একটা ভালো চোখে দেখা হয় না; তার বদলে মেয়েদের ঘরে বসে পুতুল খেলতেই বেশি উৎসাহিত করা হয়। যদি একটি ছেলে অথবা মেয়ে সমাজের নির্ধারিত নিয়মে না চলে, তাদের নানাভাবে বিরক্ত করা হয়। যেমন, একজন ছেলের আচরণ যদি আপাতদৃষ্টিতে অন্যদের তুলনায় একটু 'নরম', 'কোমল' বা ফেমিনিন মনে হয় তবে তাকে 'হিজড়া', 'মেয়েলী' আরও নানা নামে ডাকা হয়।

আবার একজন মেয়েকে যদি একইভাবে মাসকিউলিন বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন অর্থাৎ মেয়েটি যদি স্পষ্টভাষী বা বিভিন্ন সামাজিক বিষয়ে সচেতন হয় বা তার যদি অনেক ছেলেবন্ধু থেকে থাকে তবে তাকে জনসম্মুখে যথেষ্ট হেনস্তা হতে হয় এবং তাকে নারীসুলভ হওয়ার, চুপচাপ থাকার বা সব ব্যাপারে কথা না বলার পরামর্শ দেয়া হয়।

'ফেমিনিন এবং 'মাসকিউলিন' এ ধারণাগুলোর প্রথাগত বা টিপিক্যাল সংজ্ঞায়ন ও চিত্রায়ন থেকে বের হয়ে আসলে নিজস্ব গঠন, আদর্শ, সামর্থ্যর উন্নয়ন এবং উচ্চাশা নিয়ে ভাবার সুযোগ থাকে। এছাড়াও, সাধারন নারী-পুরুষ ধারণার চেয়ে বাস্তবতা, বা 'রিয়েলিটি' অনেক বেশি বৈচিত্রময়। যেমন, ধরে নেয়া হয় রান্না মেয়েদের কাজ কিন্তু অনেক বিশ্বখ্যাত শেফ যেমন টমি মিয়া, গর্ডন রামসে তাঁরা কিন্তু পুরুষ! রান্না করাটা যে তাদের পেশা এ বিষয়ে তাদের কোন আক্ষেপ আছে বলেও কেউ কখনও শুনেছেন বলে মনে হয় না।

একইভাবে, খেলাধুলা এবং বিভিন্ন 'অ্যাডভেঞ্চার' ধরনের কাজগুলো সাধারনত ছেলেদের জন্যই ভাবা হলেও মেয়েরাও এসব কাজে প্রত্যাশার চেয়ে অনেক বেশী সফলতা অর্জন করছে। বিখ্যাত টেবল টেনিস খেলোয়াড় জোবেরা রহমান লিনু, এভারেস্ট বিজয়ী নারী নিশাত মজুমদার এবং ওয়াসফিয়া নাজরীন বাংলাদেশি নারীদের সফলতার একটি চমৎকার উদাহরণ।

জেন্ডারের ধরাবাঁধা রীতি এবং সেকেলে নিয়মগুলো সমাজ প্রত্যাখান করলে পুরুষ এবং নারী সহজেই পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধা, প্রত্যাশা এবং সম্মান ধরে রাখতে পারবে ও বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজও ভাগাভাগি করে নিতে পারবে যেমন ঘরের কাজ, টাকা পয়সার হিসাব রাখা ইত্যাদি যা কিনা নারী-পুরুষদের মধ্যে এবং নিজ নিজ জেন্ডারের মধ্যেও ভাল সম্পর্ক এবং সম্পর্কের একটি ভারসাম্য বজায় রাখবে।

ভুল ধারণা ২ শারীরিক সম্পর্ক কিভাবে করতে হয় তা জানতে ‘পর্ন’ একটি ভালো মাধ্যম

পর্নগ্রাফি বা ‘পর্ন’, ব্লু-ফিল্ম, ‘নেকেড’, ‘এক্সপ্লিসিট কনটেন্ট’, ‘এনএসএফডবিউ’ ইত্যাদি বিষয়গুলোর সাথে কমবেশি আমরা সবাই পরিচিত। এগুলো একধরনের ভিডিও বা ছবি যেখানে বিভিন্ন যৌন বা যৌনতার বিভিন্ন বিষয় এবং কার্যক্রম তুলে ধরা হয়। মানুষ এগুলো দেখে যৌন উত্তেজনা ও তৃপ্তি পাবার জন্য। বিশ্বের অন্যান্য দেশের মত বাংলাদেশের ছেলে এবং মেয়েদের কাছেও একা বা বন্ধুদের সাথে ‘পর্ন’ দেখা খুব সাধারন একটি বিষয়। অনেকেই এই ভিডিওগুলো দেখে কিভাবে শারীরিক সম্পর্ক করতে হয় তা জানার জন্য বা যৌন আনন্দ পাবার জন্য বা হস্তমৈথুন করার জন্য। যদিও পর্ন যৌন উত্তেজনা দিতে পারে বা যৌন সংক্রান্ত অনেক তথ্য দিতে পারে, তার মানে এই না যে সেগুলো সবসময় বাস্তবসম্মত বিষয়বস্তু তুলে ধরে। তাছাড়া, পর্নের অনেক নেতিবাচক প্রভাবও আছে।

বলিউড বা হলিউডের অনেক সিনেমাতে যে রোমান্টিকতা, প্রেম, ভালোবাসা দেখানো হয়, তার সাথে যেমন বাস্তবতার মিল সব সময় পাওয়া যায় না, তেমনি পর্নে যা দেখানো হয় তাও সব সময় বাস্তবতার প্রতিফলন নয়। এখানে যারা অভিনয় করে তাদেরকে নির্বাচন করা হয় তাদের শারীরিক বৈশিষ্টের বিচারে। যেমন, ছেলেদের অনেকে পেশীবহুল হতে হবে এবং তাদের যৌনাঙ্গ অনেক বড় হতে হবে। আবার মেয়েদের মেদহীন, চিকন এবং বড় স্তনের অধিকারী হতে হবে।

পর্ন ভিডিওতে নারীপুরুষের দীর্ঘসঙ্গম দেখানো হয়, এবং সেটা খুবই স্বাভাবিক মনে হয়। কিন্তু এখানে অনেক সময়েই থাকে এডিটের “জাদু”। বাস্তবে সঙ্গমের সময়কাল মানুষভেদে ভিন্ন, এমনকি এই ভিন্নতারও বৈচিত্র থাকে। এখানে আদর্শ সময়কাল বা ‘টাইমিং’ বলে কিছু নেই। অনেক সময় পর্নে এমন কিছু পজিশন বা কার্যকলাপ দেখানো হয় যা অস্বাস্থ্যকর এবং অনেকের জন্য উপভোগ্য নাও হতে পারে। সাধারনত পর্নে পুরুষদেরকে মেয়েদের চেয়ে অনেক বেশী আগ্রাসী বা তৎপর দেখানো হয়। এমনকি অনেক পর্নে নারী সহিংস দৃশ্যেও অংশ নিচ্ছে যা বিডিএসএম নামে বেশ পরিচিত, তাও দেখানো হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখানো হয় যে তারা তা উপভোগ করছে। বাস্তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এসব আনন্দদায়ক হয় না বা অনেক সময় নারীদের জন্য অসুবিধাজনক ও পীড়াদায়কও হতে পারে। শারীরিক সম্পর্ক তখনই আনন্দদায়ক এবং উপভোগ্য হবে যখন তা নিজের এবং সঙ্গী উভয়ের জন্যই নিরাপদ। আর এ কারনেই সঙ্গীর সম্মতি নেয়া খুবই জরুরী।

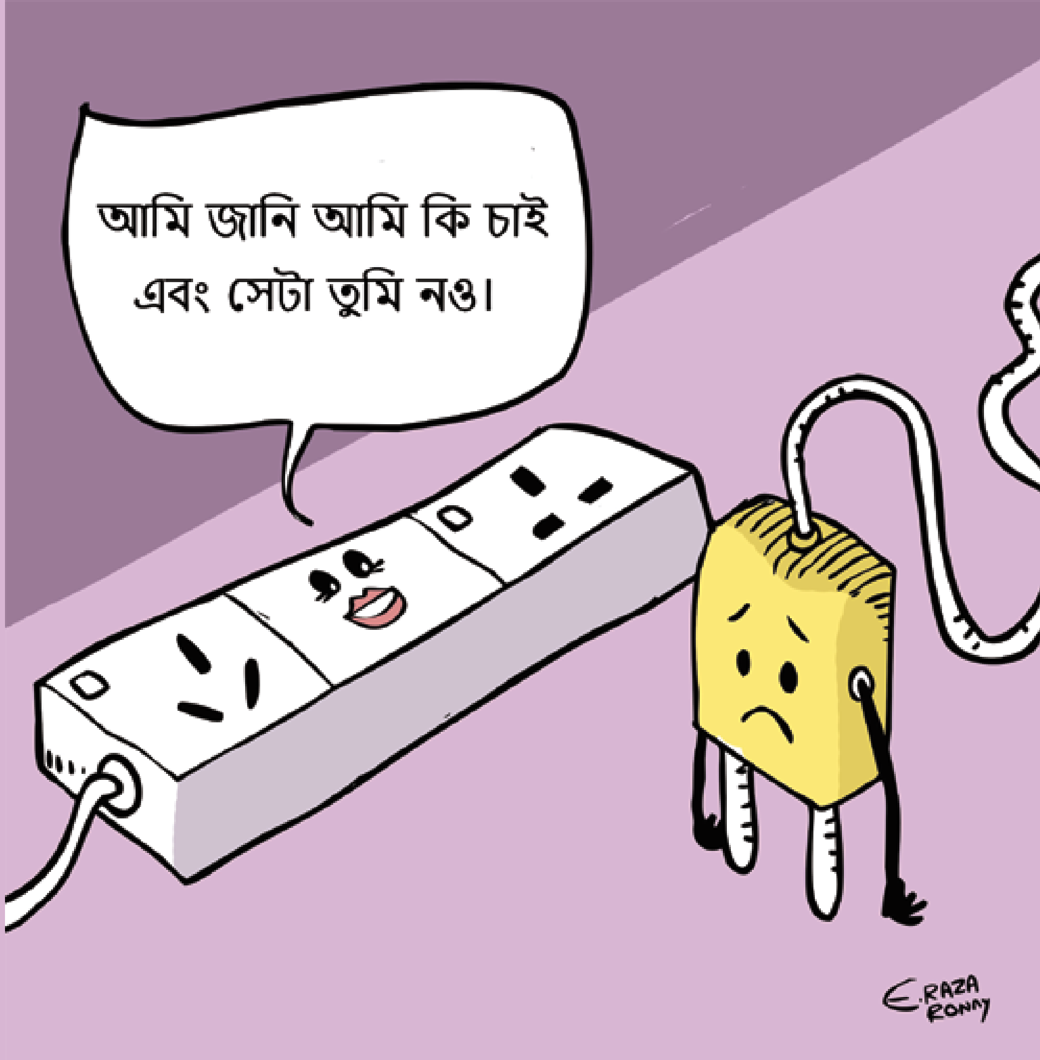
পর্নের অনেক নেতিবাচক প্রভাব আছে। অনেক সময় অনেক কিশোর বয়সীরা নিজেদেরকে পর্নের নায়কের সাথে তুলনা করতে চায়। পর্নে দেখানো অনেক বড় যৌনাঙ্গ বা অনেকক্ষণ ধরে সঙ্গমের বিষয়গুলো তাদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। অপরিপক্ক মনে তারা এটাকেই আদর্শ ধরে নেয়। অনেক ছেলের কাছেই পর্নের নায়করাই আসল বা আদর্শ পুরুষ। এর ফলে অনেক ছেলেই নিজেদের যৌনাঙ্গ নিয়ে এক ধরনের হতাশায় ভোগে, মন খারাপ করে, এমনকি কখনও কখনও লজ্জাও পায়। অনেকে নিজেদের যৌন ক্ষমতা বা সামর্থ্য নিয়ে দ্বিধায় থাকে এবং হীনমন্যতায় ভোগে (নাহার ও তার দলের গবেষণা ২০১৩, বুলন ও খানের গবেষণা ২০০৬)। অনেক সময় মেয়েরাও পর্ন দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। পর্নে দেখানো অভিনেত্রীদের ফর্সা গায়ের রঙ বা চিকন ও মেদহীন গঠন বা যৌন আচরনের সাথে নিজেদের মিল খুঁজতে গিয়ে অনেক সময় তারা নিজেদের শরীর নিয়ে হীনমন্যতায় ভুগতে শুরু করে। শারীরিক সম্পর্কের সময় কেমন আচরণ করতে হবে সেটা নিয়েও তাদের মধ্যে তৈরি হয় দ্বিধাদ্বন্দ্ব।

ভুল ধারণা ৩ হিজড়া বা তৃতীয় লিঙ্গের মানুষদের যৌনাঙ্গ অসম্পূর্ণ বা নেই

যৌনাঙ্গের ভিত্তিতেই একটি শিশুর জেন্ডার নির্ধারিত হয়, এটাই সাধারন ধারণা। ক্ষেত্রবিশেষে এই ধারণার ব্যতিক্রম হয়ে থাকে। সমাজ শিশুদের শুধু নারী বা পুরুষ হিসেবেই বিবেচনা করে এবং এই সামাজিক পরিচয়টাই বেশির ভাগ শিশু মেনে নেয়। কিন্তু কিছু মানুষ থাকেন যারা বয়স একটু বাড়লে নিজেদের নির্ধারিত পরিচয়কে প্রত্যাখ্যান করেন। উদাহরণস্বরূপ, যে শিশুটি পুরুষ যৌনাঙ্গ নিয়ে জন্ম গ্রহন করেছে সে বড় হয়ে নিজেকে যে কোন বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে একজন নারী হিসেবে পরিচয় দিতে পারেন তাই যৌনাঙ্গ সবসময় একজন মানুষের জেন্ডার নির্ধারনে মূল ভূমিকা পালন করে না। বাংলাদেশে যারা হিজড়া হিসাবে পরিচিত তাদের বেশিরভাগই পুরুষ এবং (পূর্ণাঙ্গ) পুরুষ যৌনাঙ্গ নিয়েই জন্মগ্রহণ করেন কিন্তু তাদের মন মানসিকতা একজন নারীর মতই এবং মানসিকভাবে তারা নিজেদেরকে মনে করেন নারী। আমাদের সমাজে হিজড়াদের সম্পর্কে বেশ কিছু ভুল ধারনা প্রচলিত আছে। কেউ কেউ ভাবে যে হিজড়াদের যৌনাঙ্গই নেই; বা যৌনাঙ্গের পরিবর্তে তাদের একটি ছোট গর্ত আছে; বা তাদের অঙ্গ অসম্পূর্ণ। হিজড়া সম্প্রদায়ের মানুষেরা তাদের পরিবার ও সমাজে প্রায়ই নির্যাতিত এবং হয়রানির শিকার হোন এবং বাড়ি ছেড়ে চলে যেতে তাদের বাধ্য করা হয়। প্রতিটি হিজড়া সম্প্রদায়ের একজন 'গুরু' থাকে যাঁর অধীনে নির্দিষ্ট রীতি পালন করে সে অনুযায়ী সম্প্রদায়ের অন্তর্ভুক্ত করা হয় । কিছু হিজড়া লজ্জা বা অস্বস্তিকর অনুভূতির কারণে তাদের পুরুষ যৌনাঙ্গটি রাখতেন চান না, তাই কেটে ফেলেন।

হিজরা সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেক ইন্টারসেক্স ব্যক্তিও রয়েছে। এ ধরনের মানুষ অসম্পূর্ণ যৌনাঙ্গ নিয়ে জন্মগ্রহণ করেন অথবা তাদের কারো কারো পুরুষ এবং মহিলা উভয় প্রকারের যৌনাঙ্গই থাকে। যেমন একজন ব্যক্তির ক্লিটোরিস থাকতে পারে কিন্তু হয়ত তার যৌনাঙ্গর মুখ খোলা নেই এবং তার একটি অসম্পূর্ণ ছোট লিঙ্গও আছে ("হোয়াট ইজ ইন্টারসেক্স", ২০১৩)। সব ইন্টারসেক্স মানুষকে হিজড়া বলা যায় না যতক্ষণ না ব্যক্তি নিজেকে হিজড়া হিসেবে পরিচয় দিচ্ছেন।

আমাদের মধ্যে অনেকেই 'হিজড়া' শব্দটি শুনলে অস্বস্তি এবং ইতস্তত বোধ করে। তবে, হিজড়াদের মানবাধিকার বিষয়টি বাংলাদেশে ব্যাপকভাবে স্বীকৃতি পেয়েছে। ২০০৯ সালে, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্টের আদেশ অনুযায়ী হিজড়ারা ভোট দেবার অধিকার পায়। ২০১৩ সালের নভেম্বরে, বাংলাদেশ সরকার আনুষ্ঠানিকতা ঘোষণা দেয় যে সরকারী ডকুমেন্টসে (পাসপোর্ট, পরিচয়পত্র) হিজড়াদের আলাদা জেন্ডার হিসেবে উলেখ করা হবে (জৈন ও রোটেন, ২০১৩)।



ভুল ধারণা ৪ নারীদের যৌন কামনা প্রকাশ করা উচিত না

যৌন আকাঙ্খা হচ্ছে যৌনতা বা যৌন সঙ্গম নিয়ে চিন্তা, কল্পনা, প্রয়োজন এবং যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ইচ্ছা- এসকল বিষয়ের একটি মিলিত রূপ। অনেকে মনে করেন যে নারীর যৌনতা এবং যৌন চাহিদাগুলি সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে জানতে চাওয়া এবং কথা বলা খুব লজ্জাজনক ও বিব্রতকর একটি ব্যাপার। প্রচলিত অনেক বিশ্বাসের মতো এক্ষেত্রেও মনে করা হয় যে নারীদের যৌন ইচ্ছা যদি থেকেও থাকে, তারা এটা সরাসরি বলে না বা তাদের এটা বলা উচিত না।

যৌন কামনা ব্যক্তি বা মানুষভেদে ভিন্ন হতে পারে। এই ইচ্ছার সাথে পুরুষ বা নারী হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই। একজন নারীর একজন পুরুষের মতোই, বা তার চেয়েও কম বা বেশি যৌন কামনা থাকতে পারে। একই কথা একজন পুরুষের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। বাংলাদেশে সাধারণত একজন নারীকে খোলাখুলিভাবে তার যৌন কামনা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা হয় না। ভুলবশতও যদি তার এই কামনা কোথাও প্রকাশ পায়, তবে তার চরিত্র ও নৈতিকতাকে প্রশ্নবিদ্ধ করা হয় এবং তাকে প্রবল হেনস্তার সম্মূখীনও হতে হয়। এ কারণেই নারীদের তাদের নিজস্ব যৌনতা বা যৌন কামনা নিয়ে খুব একটা কথা বলতে দেখা যায় না এবং সমাজ তাদের এ ধরণের আকাঙ্খাকে স্বীকৃতি দিতেও রাজি না। এর মানে কিন্তু আবার এই নয় যে পুরুষের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে যৌন কামনা কম বা অনুপস্থিত, যা পূর্বেই বলা হয়েছে যে বিষয়টি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়, জেন্ডারভেদে নয়। সামাজিক নানা অলিখিত বিধিনিষেধের কারণে নারীরা তাদের যৌনানুভূতি সম্পর্কেই যথাযথভাবে অবগত নয়, প্রকাশ তো দূরের কথা এবং তারা তাদের যৌনতাকে ইতিবাচক এবং ক্ষমতায়নের উৎস হিসেবে দেখেন না। সমাজের পুরুষরাও এটা অনেক সময় জেনেশুনে বা না জেনেই উপেক্ষা করে; অনেক ক্ষেত্রে তারা আন্দাজেই ধরে নেয় যে মেয়েরা কি চায় তা তারা জানে। অতএব, 'বড় আকৃতির যৌনাঙ্গ মেয়েদের বেশি সন্তুষ্ট করে', এ ধরনের ভুল ধারণাগুলো পুরুষদের মধ্যে এখনও রয়েছে।

নারীর যৌনতাকে স্বীকৃতি না দেয়ার কারণে নারীরা নিজে এবং অনেক ক্ষেত্রে পুরুষরাও বিশ্বাস করে যে নারীরা যৌনতা বা যৌন সম্পর্ক উপভোগ করতে পারে না এবং শুধুমাত্র পুরুষরাই যৌনতা উপভোগ করতে পারে। এছাড়াও, এ ধরণের ভ্রান্ত ধারণা এ যুগেও প্রচলিত যে পুরুষকে যৌন সন্তুষ্টি দেয়া একজন মহিলার কর্তব্য, তার নিজের অনুভূতি বিবেচনা না করেই! একটি যৌন সম্পর্ক আরো আনন্দদায়ক হয়ে উঠবে যখন দুজনই তা উপভোগ করবে এবং যখন তারা দুজনেই তাদের যৌন অনুভূতি স্বাধীন এবং যথাযথভাবে প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

হিট, শেরে ২০০৪. হিট রিপোর্ট, মহিলা যৌনতা একটি দেশব্যাপী গবেষণা

ভুল ধারণা ৫ সমকামীতা একটি মানসিক রোগ

সমকামীতা বলতে একই জেন্ডারের মানুষের মধ্যে যৌনতাকে বোঝায় তিনি একজন সমকামী মানুষ যিনি ব্যাক্তিগত, মানসিক এবং শারীরিকভাবে তার নিজ লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকৃষ্ট হোন। সমকামী পুরুষরা ইংরেজিতে 'গে' এবং সমকামী নারীরা ইংরেজিতে 'লেসবিয়ান' হিসেবে বিশ্বজুড়েই সাধারণভাবে পরিচিত।

এই তথ্য অস্বাভাবিক, বা অদ্ভুত মনে করার কোন কারণ নেই। বাংলাদেশে সমকামীতা নিয়ে খোলাখুলিভাবে কথা বলা হয় না। গণমাধ্যমগুলোতেও সমকামী ব্যাক্তিদের পরিচয় প্রকাশ করা হয় না বা তাদের এই যৌনতা নিয়ে কথা বলা হয় না। সমকামী মানুষদের এখনও পর্যন্ত সামাজিকভাবে ইতিবাচক চোখে দেখা হয় না। শত শত বছর ধরে বৈষম্য, কুসংস্কার এবং অবিচারের শিকার হয়ে আসছেন সমকামী মানুষেরা (স্ট্রং, ডেভল্ট ও সাইদ ১৯৯৯)। সমকামী পরিচয়টি নিয়ে এই গোপনীয়তা সৃষ্টির কারণে ব্যাপারটির সাথে লজ্জা এবং কলঙ্ক জড়িয়ে গেছে- যেমন, অধিকাংশ 'স্বাভাবিক' মানুষ মনে করে থাকেন সমকামীরা নোংরা এবং বিকৃত মানসিকতার অধিকারী বা তাদের মানসিক সমস্যা আছে। এই কারণেই দোষী সাব্যস্ত হওয়া, বা সমাজ থেকে বর্জন এমনকি হত্যার শিকার হওয়ার ভয়ে সমকামী মানুষেরা জনসম্মুখে তাদের পরিচয় প্রকাশ করেন না।

আমাদের প্রকৃতিতে কিন্তু সমকামীতা ব্যাপকভাবে উপস্থিত। লেখিকা জোয়ান রফগারডেন তাঁর বই 'বিবর্তনের রেইনবো' (২০০৪) এবং অভিজিৎ রায় তাঁর 'সমকামিতা' (হোমোসেক্সুয়ালসিটি) (২০১০) বইটিতে পেঙ্গুইন, ডলফিন, বানর, সরীসৃপ, এবং আরো অনেকগুলো প্রানীর কথা লিখেছেন যাদের মধ্যে সমকামীতা এবং সমকামী আচরণ লক্ষ্য করা গেছে। ১৯৭২ সালে, আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন তার মানসিক রোগের তালিকা থেকে সমকামীতা বাদ দেয় (স্ট্রং, ডেভল্ট ও সাইদ ১৯৯৯)। এমনকি, জাতিসংঘও যৌনতাকে সম্প্রতি মানবিক অধিকার হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং বিভিন্ন যৌনতার মানুষকে সহিংসতা থেকে রক্ষা করা নিয়ে কথা বলছে (জাতিসংঘ প্রস্তাব ২০১৬)।

সমকামিতা একজন মানুষের সম্পূর্ণ জৈবিক এবং মানসিক গঠনের ফলাফল, এবং সমকামিতার জন্য কোন পূর্বনির্ধারিত কারণ থাকে না। কেউ কেউ মনে করেন যে সমকামী পরিচয় পরিবর্তন করে বা সংশোধন করে হেটেরোসেক্সুয়াল পরিচয় ধারণ করা সম্ভব বা করা উচিত।

একজন মানুষ যে কিনা তার নিজের যৌন কামনা এবং চিন্তা নির্ধারণ করতে সমর্থ্য নন বা ভিন্নভাবে নির্ধারন করেন এবং সমলিঙ্গের একজন মানুষের সাথে যৌন সম্পর্কে জড়াতে চান, তার কাছ থেকে এ ধরনের আশা করা মানে তার প্রতি জোরপূর্বক এবং সচেতনভাবে বৈষম্যমূলক আচরণ করা। যে কেউ তার বিপরীত লিঙ্গের, একই লিঙ্গের, বা উভয় প্রতি আকৃষ্ট হতে পারে। সেটা মানুষ হিসেবেই একজন ব্যক্তির অধিকার।

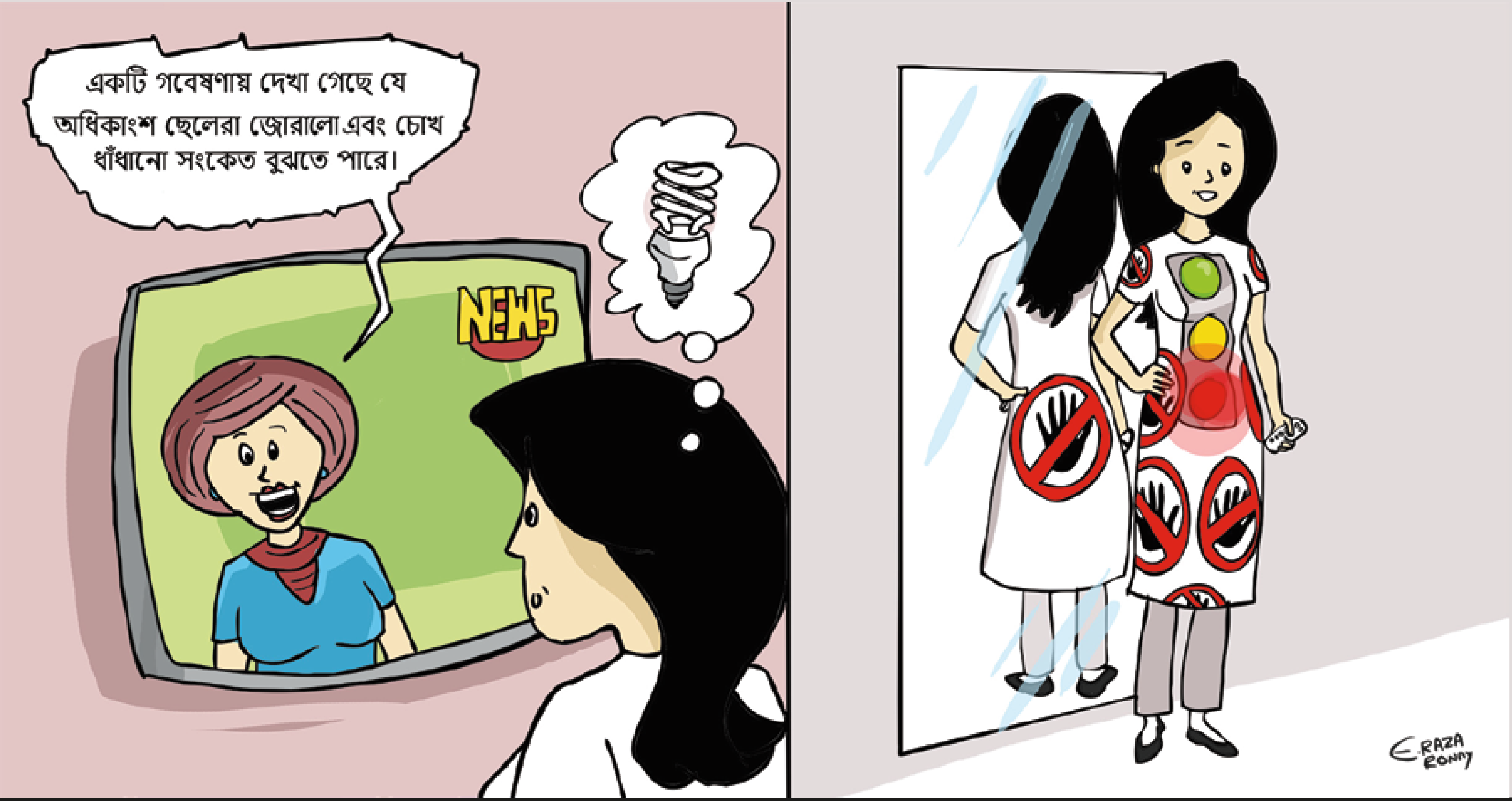
কিছু মানুষের কোন নির্দিষ্ট যৌন পরিচয় থাকে না, তারা জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের যৌনতার প্রতি আকৃষ্ট বোধ করতে পারেন, এবং তারা তাদের যৌন পরিচয়কে শুধুমাত্র হোমোসেক্সুয়াল অথবা হেটেরোসেক্সুয়াল-এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ করে রাখতে চান না। কিন্তু এটি ঠিক সমাজের নিয়ম নীতিকে মেনে চলার জন্য সমকামীতার পরিচয় পরিবর্তন বা সংশোধন করে হেটেরোসেক্সুয়াল হওয়ার মত ব্যাপার নয়, বরং সেই ব্যক্তির মানবাধিকারের বিরুদ্ধে যেটি একটি অন্যায়।

গুরুত্বপূর্ণ কথাটি হচ্ছে যৌন বৈচিত্র্যতা মহাসৃষ্টির একটি অংশ। আমাদের নিজেদের যৌনতা নিয়ে এবং সমলিঙ্গের মানুষের সাথে সুখী যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা নিয়ে লজ্জিত বোধ করার কোন প্রয়োজন নেই।

Work cited:

জাতিসংঘের OHCHR 1996-2007। ইউনাইটেড নেশনস রেজোলিউশনস - যৌন পরিচয় ও লিঙ্গ পরিচয়: http://www.ohchr.org/EN/Issues/Discrimination/Pages/LGBTUNResolutions.aspx (২ সেপ্টেম্বর ২০১৭ তারিখে অ্যাক্সেস)।

স্ট্রং, ব্রায়ান, ডিভোল্ট, ক্রিস্টিন, সায়ড, বারবারা ওয়েনার ১৯৯৯. মানব যৌনতা: সমসাময়িক আমেরিকার বৈচিত্র্য (মাউন্টেন ভিউ, ক্যালিফোর্নিয়া: মেইলফিল্ড প্রকাশনা সংস্থা)



ভুল ধারণা ৬ যৌন নির্যাতনের শিকার হবার কারণ নারী নিজেই

শ্রেণী, পেশা, জেন্ডার নির্বিশেষে অনেকেই মনে করে থাকেন যে, যে কোন বয়সের একজন নারী যখন যৌন হয়রানির শিকার হোন তখন এর জন্য সে নিজেই দায়ী। তাদের পোশাক এবং হাঁটাচলার ধরন ছেলেদের উৎসাহিত করে যৌন হয়রানি ও ধর্ষণের মত অপরাধ করতে। তাদের মতে এসব অপরাধ ঠেকাতে মেয়েদের উচিত শালীণতা বজায় রাখা। তাদের পোশাক হবে ঢিলাঢালা, বুক ঢেকে রাখবে, টি শার্ট-জিন্স পরা যাবে না, সব সময় সালওয়ার কামিজ, ওড়না পড়তে হবে। আরও অনেক কিছুর মতই কিছু অলিখিত সামাজিক বিধি নিষেধ আছে মেয়েদের জন্য, যেমন তারা জোরে কথা বলতে পারবে না, একা একা সন্ধ্যার পর বাড়ির বাইরে থাকতে পারবে না ইত্যাদি ইত্যাদি। এসব মেনে না চললে মনে করা হয় যে তার উপর যৌন হয়রানি বা ধর্ষণ হওয়া তাই স্বাভাবিক।

যৌন নির্যাতন একটি গুরুতর শাস্তিযোগ্য অপরাধ এবং যারা এ অপরাধ করে তারা অতি নিচু স্তরের মন মানসিকতার অধিকারী একেকজন অপরাধী। অন্য যে কোন অপরাধীর মত ধর্ষক এবং নির্যাতনকারীদের এ অপরাধের পুরো দায়ভার গ্রহন করতে হবে। এবং অন্যান্য অপরাধের মত, এ অপরাধকেও বিন্দুমাত্র প্রশ্রয় দেয়া যাবে না কারণ এর সামাজিক ও মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব অনেক ব্যাপক। যৌন নির্যানতের শিকার মানুষ দীর্ঘ সময় ধরে ভবিষ্যতে দুশ্চিন্তা, হতাশা ও হীনমন্যতায় ভুগতে পারে। এমন কি তারা আত্মহত্যাও করতে পারে এবং করে থাকে। পত্রপত্রিকায় নিয়মিত এ ধরণের খবর দেখতে পাওয়া যায়। এছাড়া এর সামাজিক প্রভাবও রয়েছে। যৌন নির্যাতন স্কুল থেকে ঝরে পড়া এবং বাল্য বিবাহের অন্যতম প্রধান কারণ হিসেবেও গণ্য। (জব্বা, সুলতানা এবং হোসেইন ২০১০, জাহান, জব্বার এবং হোসেইন ২০১০)।

এই ভুল ধারনাটি দুইটি বিষয়কে নির্দেশ করে। এক, ছেলেরা বা পুরুষরা তাদের যৌন চাহিদা কে নিয়ন্ত্রন করতে পারে না আর এ কারনেই তারা যৌন নির্যাতনে লিপ্ত হয়। দুই, মেয়েদের স্বাধীনভাবে পোশাক পরিধান এবং চলাফেরার ধরণ ছেলেদেরকে উৎসাহিত করে তাদের যৌন নির্যাতন করার জন্য।

যদি প্রথম বিষয়টি সত্য হতো তাহলে সব ছেলেরাই যে কোন সময়ই স্থান, কাল, বয়স ভুলে কেবল যৌন নির্যাতনেই মেতে থাকতো। কিন্তু আমরা জানি এটি সত্য নয়। ছেলেরা বা পুরুষরা কিভাবে তাদের যৌন চাহিদাকে নিয়ন্ত্রন করতে হয় তা শিখে নিতে পারে। প্রত্যেকের উচিত নিজের কাজের বা আচরণের দায়িত্ব নেয়া। যৌন উত্তেজনা অনুভব খুবই স্বাভাবিক একটি বিষয়, তার মানে এই নয় সে অন্য যে কোন একজন মেয়ের সাথে যা খুশি, যখন খুশি তা করার অধিকার রাখে। যে কোন ধরণের যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবার আগে উচিত অপরজনের সম্মতি নেয়া।

দ্বিতীয় ভুল ধারনাটিও সত্য নয় কারণ যারা সমাজে শালীন পোশাক পরিধান করে এবং চলাফেরা করে তারাও যৌন নির্যাতনের শিকার হয়। ১৯ বছরের একজন মেয়ে তনু ধর্ষিত এবং হত্যার শিকার হয়েছিল যদিও সে হিজাব পরিধান করত, যা বাংলাদেশে শালীনতার প্রতিক হিসেবেই গণ্য। অন্যদিকে, যারা তথাকথিত ‘শালীন’ পোশাক পরিধান করে না তাদের সর্বদাই যৌন নির্যাতনের শিকার হবার কথা যদি এই ভুল ধারনাটি সত্য হয়। কিন্তু ব্যাপারটি সেরকম নয়। তাই নারীর পোশাককে কোনভাবেই এর জন্য দায়ি করা যাবে না কারন তাহলে যৌন নির্যাতনের বা ধর্ষনের মত গুরুতর অপরাধ গুলো হালকা হয়ে যায়। যা প্রতিনিয়তই ঘটছে। প্রত্যক নারীর অধিকার আছে তার ইচ্ছেমতন পোশাক পরিধান করা। সে স্বাধীনভাবে পোশাকে বেছে নিতে পারে। যা তাকে মানাবে, যা তাকে সুন্দর দেখাবে বা যা তার জন্য আরামদায়ক এমন পোশাক সে পড়তেই পারে।

যৌন নির্যাতনের শাস্তির বিধান বাংলাদেশে যে নেই তা নয়, খুব ভালোভাবেই আছে। শাস্তির ধরন নির্ভর করে অপরাধের মাত্রার উপর। কোন একজন নারীকে হেয় করার উদ্দেশ্যে কেউ যদি অশালীনভাবে স্পর্শ করে তার অনুমতি না নিয়ে বা যদি কেউ শীলতাহানির শিকার হয়, তাহলে অপরাধী ৩ থেকে ১০ বছরের জেল খাটতে পারে এবং সাথে আর্থিক জরিমানাও হতে পারে। যদি অপরাধ ধর্ষনের মত হয়, তাহলে তাকে যাবজ্জীবন জেল খাটতে হতে পারে।

যৌনতা হচ্ছে....

ভুল ধারণা ৭ যৌনতা মানেই সেক্স বা শারীরিক সম্পর্ক

যৌনতা একজন মানুষের পরিচয়ের অবিচ্ছেদ্য অংশ। যৌনতা আমাদের যৌন অনুভূতি, কার প্রতি আমরা যৌন আকর্ষণ অনুভব করি, এবং কি ধরনের কাজে আমরা যৌন অনুভূতি পাই তার সাথে সম্পর্কিত। যৌন কামনা, শারীরিক এবং মানসিক আকর্ষণ, রোমান্স, ভালবাসা, কল্পনা (ফ্যান্টাসি), সেক্স, প্রজনন ইত্যাদি সবগুলো বিষয়ই যৌনতার সাথে গভীরভাবে সম্পর্কিত।

কাউকে ভালো লাগা, কারো প্রেমে পড়া এবং কারো প্রতি যৌন অনুভূতি তৈরি হওয়া বয়ঃসন্ধি কালের খুব সাধারন অংশ। এমন কি মানুষ জীবনে একাধিক মানুষের প্রেমে পড়তে পারে! যে কেউই সমলিঙ্গের, বিপরীত লিঙ্গের, এমন কি উভয় লিঙ্গের মানুষের প্রতিও আকর্ষণ বোধ করতেই পারে।

অনেক ধরনের কাজই যৌনতার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। যেমন, চুমু দেয়া, হাত ধরা, জড়িয়ে ধরা, হস্তমৈথুন, সঙ্গম ইত্যাদি। এছাড়াও এমন যেকোন কাজ যা আপনাকে যৌন উত্তেজনা দিবে এবং আনন্দ দিবে তাও যৌনতার অংশ। একেকজন একেক ধরনের কাজে যৌন আনন্দ পেতে পারে। যৌনতার ক্ষেত্রে কোন কাজ উপভোগ্য এবং স্বাচ্ছন্দ্যকর তা খুঁজে বের করা খুবই জরুরী।

সংক্ষেপে, যৌনতা হলো আবেগ, অনুভূতি, আচরণ এবং সম্পর্কের একটি মিশ্রন যা প্রত্যেক মানুষ নিজের মত করে বুঝে নেয়। মানুষভেদে এর ধারনাটি ভিন্ন। আলোচনার জন্য যৌনতা অনেক বড় একটি বিষয় এবং এর পরিধি অনেক বড়, সেখানে সেক্স তার একটি অংশ মাত্র। যৌনতা বলতে তাই শুধু 'সেক্স'কেই বোঝায় না।

ভুল ধারণা ৮ **স্বামী যখন ইচ্ছা তখনই তার স্ত্রীর সাথে শারীরিক সম্পর্কে লিপ্ত হতে পারবে**

ধর্ষণ হচ্ছে কোন ব্যক্তির সাথে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে, তার কোন সম্মতি ছাড়াই বা শারীরিকভাবে তাকে ভয় দেখিয়ে ইত্যাদি যে কোন উপায়ে জোরপূর্বক শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করা। অনেকের মধ্যেই এই ভুল ধারণা খুব শক্তভাবে বিদ্যমান যে বিয়ে পরবর্তী যৌন আচরণে থাকবে স্বামীর আধিপত্য। স্বামীর আনন্দলাভের জন্য এটা বাঞ্চনীয় এবং এটি স্বামীর অধিকার যেখানে স্ত্রীর দায়িত্ব স্বামীকে মেনে চলা। এক্ষেত্রে, স্বামী যখনই চায়, তখনই স্ত্রীর সাথে যৌনসম্পর্ক করতে পারে এবং এতে স্ত্রীর ইচ্ছার বা সম্মতি বিবেচনা করার কোন প্রয়োজনই নেই।

স্ত্রীকে একটি ভোগ্যবস্তু বলে ধরে নেয়া হয়, যে স্বামীর যৌন চাহিদা পূরণ করতে সদা প্রস্তুত এবং একজন নারীরও যে যৌন আকাঙ্ক্ষা থাকতে পারে তা প্রায়শই অগ্রাহ্য করা হয়। কিন্তু যৌন সম্পর্কের আগে, স্বামী এবং স্ত্রীর মধ্যে সম্মতি, বোঝাপড়া এবং স্বাচ্ছন্দ্য থাকা উচিত। যদি প্রয়োজন হয়, স্বামী এবং স্ত্রীর উচিত সম্পর্ক করার আগে নিজেদের মধ্যে কথা বলে নেয়া। যৌন সম্পর্ক হচ্ছে দুজন ব্যক্তির একটি মিলিত কাজ এবং এই সম্পর্কের মাধ্যমে আনন্দ লাভ করা উলেখযোগ্যভাবে একজনের সঙ্গীর পছন্দের উপর নির্ভর করে। সুতরাং, সঙ্গীর সম্মতি এবং স্বস্তি বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

কখনও কখনও স্ত্রী যৌন সম্পর্কে না গিয়ে শুধুমাত্র জড়িয়ে ধরা বা শারীরিক স্পর্শের মাধ্যমেই ঘনিষ্ঠতা উপভোগ করতে চান। স্বামীরও একই অনুভুতি হতে পারে। আবার কখনও স্বামী স্ত্রী দুজনই কোন কিছু করার মত মানসিক অবস্থায় নাও থাকতে পারেন। যদি স্বামী বা স্ত্রী তার সঙ্গীকে তার সম্মতি ছাড়াই শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে বাধ্য করে তবে তা সঙ্গীর অধিকার লঙ্ঘন করে। সেটিও ধর্ষণ বা নির্যাতনের আওতাতেই পড়ে। যদি কেউ এটি করে, তবে তাকে বিয়ের সম্পর্কের মধ্যে ধর্ষণ বলা হবে, স্বামী বা স্ত্রী হিসাবে ব্যক্তির অবস্থা যাই হোক না কেন। যদিও অনেকেই বিয়ের সম্পর্কের মধ্যেও ধর্ষণের বিষয়টি যে থাকতে পারে সে সম্পর্কে অবগত নন, অথবা সমঝোতার গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারেন না, তবুও দিনশেষে একটি ভয়াবহ ফলাফল হয়ত তাকে ভোগ করতে হতে পারে। সঙ্গী গুরুতর বিষন্নতায় ভুগতে পারে ফলে আত্মহত্যাও করতে পারেন ।

অনেক দেশে, এ ধরণের ধর্ষণ একটি শাস্তিমূলক কাজ (বালি, ২০১৭)। বাংলাদেশে কয়েকটি সংগঠন রয়েছে যারা বৈবাহিক ধর্ষণের সাথে সম্পর্কিত বিষয়গুলো নিয়ে কাজ করে যেমন ব্লাস্ট, আইন ও সালিশ কেন্দ্র, বাংলাদেশ ন্যাশনাল মহিলা আইনজীবী অ্যাসোসিয়েশন (BNWLA) ইত্যাদি।

হস্তমৈথুনের ৪টি খারাপ দিক

ভুল ধারণা ৯ হস্তমৈথুন শরীরের জন্য ক্ষতিকর

হস্তমৈথুন হলো নিজের যৌনাঙ্গ স্পর্শ করে আনন্দ লাভ। বেশির ভাগ সময় পুরুষেরা তাদের যৌনাঙ্গ স্পর্শ করে বা হাত দিয়ে উপরে নিচে মালিশ করার মাধ্যমে হস্তমৈথুন করে। মেয়েরা হাত দিয়ে বা আঙ্গুল দিয়ে তাদের ভগাঙ্গুর (ক্লিটোরিস) বা যোনির (ভ্যাজাইনা) উপর বা আশেপাশে স্পর্শ করে বা নাড়িয়ে হস্তমৈথুন করে। অনেকে ভাবেন যে হস্তমৈথুন শুধু মাত্র ছেলেরাই করে থাকে, কিন্তু মেয়েরাও যে এটি করে সে বিষয়ে তারা জানেন না। কিন্তু মেয়েরাও এ কাজ করে থাকে। সব বয়সের নারী পুরুষই হস্তমৈথুন করে এবং বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই হস্তমৈথুন হয় তাদের প্রথম যৌন সুখ লাভের অভিজ্ঞতা। কিশোর-কিশোরীরা তাদের শরীরের পরিবর্তনগুলো যখন বুঝতে পারে, তখন স্বাভাবিকভাবেই তাদের হস্তমৈথুনের সাথে পরিচয় ঘটে। এমন কি বিবাহিত মানুষও অনেক সময় হস্তমৈথুন করে।

হস্তমৈথুন শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়, বরং তা অনেক নিরাপদ এবং আনন্দদায়ক। নিজেকে যৌন আনন্দ দেবার এটি একটি ভাল উপায় এবং এটি সারা জীবন ধরে করা যায়। এটি যৌন আনন্দ লাভের সবচেয়ে নিরাপদ উপায় কারন এতে গর্ভধারন বা এসটিডি হবার কোন সম্ভাবনা নেই। কে কতবার হস্তমৈথুন করে সে ব্যাপারে মানুষভেদে ভিন্নতা দেখা যায়। কেউ প্রতিদিন করে, কেউবা সপ্তাহে একদিন করে, আবার কেউ মাসে একদিনও করতে পারে। সারা জীবনেও একবারও করেনি এমন খুঁজে পাওয়াও দুষ্কর নয়। এগুলোর কোনটিই কোন সমস্যা নয়। হস্তমৈথুন নিয়ে প্রচলিত একটি ভুল ধারনা হচ্ছে যে এটি অস্বাস্থ্যকর এবং শরীরের জন্য খারাপ। কোন গবেষণায় হস্তমৈথুনের সাথে দীর্ঘমেয়াদী এবং স্থায়ী কোন রোগ হবার কোন সম্পর্ক পাওয়া যায় নি (কন্সুমার হেলথ ডাইজেস্ট ২০১৭)। তাছাড়া, অনেকে এমনটাও মানেন যে এক ফোঁটা বীর্য সত্তুর ফোঁটা রক্তের সমান; তাই হস্তমৈথুন করলে শরীর দূর্বল হয়ে যায়, এ কারনে এটি শরীরের জন্য ক্ষতিকর (খান এবং এরন এর গবেষণা ২০১৪)। এটি পুরোপুরি ভুল ধারনা। হস্তমৈথুনের সাথে শরীরের রক্ত কমে যাবার বা শরীর দুর্বল হবার কোন সম্পর্ক নেই।

অনেক মানুষ বিশ্বাস করেন, হস্তমৈথুন করলে যৌন ক্ষমতা কমে যায় এবং এর ফলে ভবিষ্যতে স্ত্রীকে তৃপ্ত করা যায় না। এটিও একটি সম্পূর্ণ ভুল ধারনা। যৌন ক্ষমতা কমে যাবার অনেকগুলো জৈবিক এবং সামাজিক কারণ থাকতে পারে, কিন্তু হস্তমৈথুনের কারণে যৌন ক্ষমতা কমে যায় এমন কোন তথ্য কোন গবেষণাতেই এখন পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। মদ্যপান, ধূমপান, অলস জীবন যাপন করা যৌন ক্ষমতা কমে যাবার সাথে সম্পর্কিত (হার্টে এবং মেস্টন ২০১২, আরাকান এবং বেনেগাল ২০০৭)। খাদ্যাভ্যাসও অনেক সময় যৌন ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। তাছাড়া বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক বিষয় যেমন, আত্মসম্মানবোধ কম থাকলে বা সঙ্গীর প্রতি কোন আকর্ষণ না থাকলে তা যৌনতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

হস্তমৈথুন তখনই সমস্যা হিসেবে বিবেচিত হয় যখন তা প্রকাশ্যে জনসম্মুখে করা হয় কাউকে যৌন নির্যাতনের উদ্দেশ্যে। যদি এর কারনে কোন ব্যক্তির তার সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্কে প্রভাব পড়ে, অর্থাৎ কেউ যদি হস্তমৈথুনের কারনে সঙ্গীর সাথে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের আগ্রহ হাড়িয়ে ফেলে, সেটাও সমস্যা। অনেকে অনুশোচনায় ভোগেন হস্তমৈথুন করার পর, কারন অনেক সমাজে এবং ধর্মে এটি নিষিদ্ধ ও পাপ হিসেবে বিবেচিত হয়। আবার হস্তমৈথুনের কারণে কারো যদি প্রাত্যাহিক ও সামাজিক জীবন ব্যাহত হয় এবং সামাজিক দায়িত্ব পালনে কেউ যদি উদাসীন হয়ে পড়ে, তাহলে এটি ক্ষতিকর। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, কেউ হস্তমথৈুনে এতোই বেশী আসক্ত যে সে তার সামাজিকতা, লেখাপড়া বা কাজ ঠিক মত করতে পারছে না, সে ক্ষেত্রে এটি ক্ষতিকর হিসেবে অবশ্যই বিবেচিত হবে। মাত্রাতিরিক্ত যে কোন কিছুই খারাপ। তাছাড়া, যৌনাঙ্গ খুব জোরে ঘষলে জ্বালাপোড়া হতে পারে, সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে। সেক্ষেত্রে, থুথু বা পানি জাতীয় পিচ্ছিলকারক পদার্থ (ওয়াটার বেসড লুব্রিক্যান্ট) ব্যবহার করা যেতে পারে । এগুলো বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। মেয়েদের ক্ষেত্রে খুব সাবধানী হওয়া উচিত কোন কিছু তার যোনীতে প্রবেশ করানোর ব্যাপারে। অধিকাংশ নারী তার ভঙ্গাগুরে (ক্লিটোরিস) স্পর্শ করে হস্তমৈথুন করে থাকে, এটি খুব সংবেদনশীল তাই সাবধানতা অবলম্বন করা ভালো।

পরিশেষে, হস্তমৈথুন করার ব্যাপারটি প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই একটি একান্ত ব্যক্তিগত ব্যাপার। কেউ কেউ ধর্মীয় কারনে এটি নাই করতে পারে, এবং সে ব্যাপারে তার পূর্ণ অধিকার আছে। আবার অনেকে যৌন আনন্দ পাবার জন্য এটি করতেই পারে। কেউ যদি হস্তমৈথুন করে তাহলে তার খুব সাবধানতার সাথে করা উচিত। এ ব্যাপারে লজ্জা ও অনুশোচনায় ভোগা যুক্তিযুক্ত নয়।

ভুল ধারণা ১০ সাদা স্রাব, ঋতু স্রাব এবং স্বপ্নদোষ স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ

সাদা স্রাব একটি প্রাকৃতিক শারীরিক প্রক্রিয়া। এটি মানসিক অবস্থা, গর্ভাবস্থা, যৌন উত্তেজনা ইত্যাদির সাথে সম্পর্কিত। এ ধরনের স্রাব কতটুকু পরিমাণে নির্গত হবে তা নিভর্র করে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থা এবং নারীর উর্বরতা চক্রের উপর। যদি চুলকানি অথবা কোনরকম গন্ধ না থাকে তবে ডাক্তারের পরামর্শ প্রয়োজন হয় না। এটি স্বাভাবিক একটি জৈব প্রক্রিয়া তাই এর সাথে শারীরিক দুর্বলতার কোন সম্পর্ক না খুঁজলেও চলে।

ঋতুস্রাবের সময়, নারী শরীর থেকে কিছু রক্ত কমে যায় যা সুষম এবং লোহিত খাবারের মাধ্যমে পুনরুদ্ধার করা যায়। সুষম খাদ্য হচ্ছে লাল মাংস, মটরশুটি, দই, শাক, ডিমের কুসুম, মাছ ইত্যাদি (গ্রাফ, ২০১২) । এসব খাবার খেলে শারীরিক দুর্বলতার ঝুঁকি কমবে কারণ শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব হলে, ব্যক্তি শারীরিক দূর্বলতা অনুভব করতে পারে।

স্বপ্নদোষ ছেলেদের জন্য একটি স্বাভাবিক জৈবিক ঘটনা। যখন একটি ছেলের যৌন অনুভূতি বোধ হয়, অন্য একজন মানুষ সম্পর্কে উত্তেজক বিষয়বস্তু কল্পনা করে, যৌন সম্পর্ক এবং রোমান্টিক আকর্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করে, তখন যৌন আবেগ নিয়ে উত্তেজনাপূর্ণ পরিস্থিতির আগমন ঘটতে পারে তার স্বপ্নে। তার ঘুমের সময় তখন বীর্য নির্গত হয়, যা স্বপ্নদোষ (জনসন ২০০৭) নামে পরিচিত। বেশির ভাগ সময়ই কথাটি নেতিবাচক ভাবেই উপস্থাপন করা হয়। এটি অন্য আরও অনেক কিছুর মতই খুবই স্বাভাবিক এবং ব্যাপারটি নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। অনেক মানুষ বিশ্বাস করে যে এক ফোঁটা শুক্রাণু হচ্ছে সত্তর ফোঁটা রক্তের সমান (খান এবং এরন ২০১৪) এবং এতে শরীর দুর্বল হয়ে যেতে পারে। কিন্তু যেহেতু এটি বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত নয় তাই একে ভুল ধারণা হিসেবেই ধরে নেয়া হয়। তা সত্ত্বেও, যদি কারো স্বপ্ন দোষ হয় তবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে নিতে কোন দোষ নেই।

works cited:

খান, এম। ই। ও এয়ারন, এ। (২০১৪) বাংলাদেশের শহুরে ঘূর্ণিঝড়ের পুরুষের প্রতিক্রিয়া এবং ঝুঁকি মোকাবেলা বিঘ্ন। যৌনতা, গর্ভবতী ভূমিকা, এবং দক্ষিণ এশিয়ায় গৃহবধুর সহিংসতা, ১৫৫

গ্রাফ, মিয়া, (২০১৬) "আপনার সময় আপনার কি খাওয়া উচিত: স্টাডি আপনার মাসিক চক্র থেকে খাদ্য সিঙ্কিং দেখায় মহিলাদের আকৃতি থাকতে সাহায্য করে - এবং এখানে আপনার খাবার পরিকল্পনা", ডেইলি মেল অনলাইন।

ব্র্যাক জেম্‌স পি গ্রান্ট স্কুল অব পাবলিক হেল্‌থ, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়
৬৮ শহীদ তাজউদ্দীন আহমেদ সরণী, ৫ম ফ্লোর (লেভেল-৬), আইসিডিডিআর,বি বিল্ডিং, মহাখালী, ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ