



হস্তমৈথন নিয়ে জানতে চাও
মামুর পাঠশালায় যাও



campaign

হস্তমৈথুন হচ্ছে যৌনাঙ্গকে
হাত দিয়ে উত্তেজিত করে
যৌন তৃপ্তি লাভ করা।



ampaign

হস্তমৈথুন প্রক্রিয়াটি শেষ
হয় বীৰ্য নিঃসরণের মাধ্যমে।



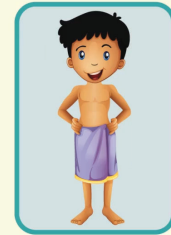
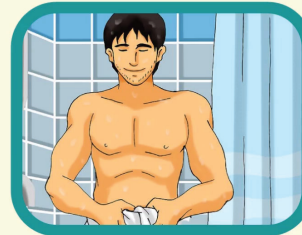
ive men campaign

হস্তমৈথুন খুব
স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া।

হস্তমৈথুন বয়ঃসন্ধি থেকে শুরু
করে যেকোন বয়সের মানুষই করে।
বিভিন্ন কারণে মানুষ হস্তমৈথুন করে।

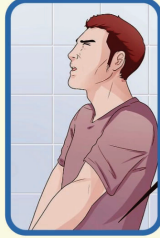


মামুর পাঠশালা

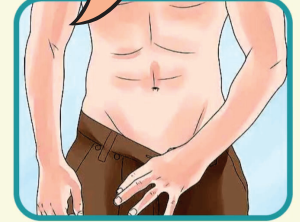




অনেকে মানসিক প্রশান্তির
জন্য করে, অনেকে যৌন উত্তেজনা
কমানোর জন্য করে।



অনেকে নিজের শরীর সম্পর্কিত
কৌতুহল মেটানোর জন্য করে,
আবার অনেকে হস্তমৈথুন করে
কারণ হস্তমৈথুন করলে ভালো লাগে।



মামু হস্তমৈথুন করলে
কি শরীরে পরিবর্তন হয়?



হস্তমৈথুন করলে মস্তিষ্ক এনডর্ফিন
নামক একটি হরমোন নিসৃত করে, যা
একধরণের সুখের অনুভূতি প্রদান করে।



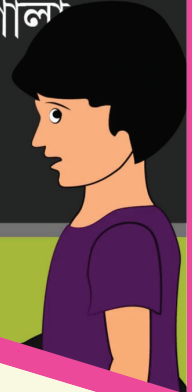
gn



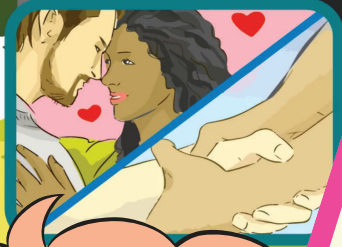
অনেক বিশেষজ্ঞ বলেন,
হস্তমৈথুন ক্লাস্তি দূর করে এবং
মানসিক প্রশান্তি প্রদান করে।

মামু হস্তমৈথুন
করা কি খারাপ?

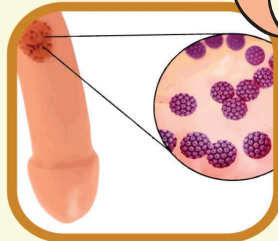
মামুর পাঠশালা



কারণ এতে বিভিন্ন যৌন রোগ যেমন
সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদিতে আক্রান্ত
হওয়ার ভয় থাকেনা।



সত্যি কথা বলতে কী,
বিয়ের আগে যৌন-আকাজ্জা পূরণ
করার জন্য হস্তমৈথুন বৈজ্ঞানিকভাবে
স্বীকৃত একটি ভালো এবং নিরাপদ উপায়।



তো মামু, বুঝতেই পারছো,
হস্তমৈথুন আসলে খারাপ কিছু না,
বরং এটি খুবই স্বাভাবিক একটি বিষয়।



নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া
এবং পরিমিত হস্তমৈথুন করা
শরীরের জন্য ভালো।



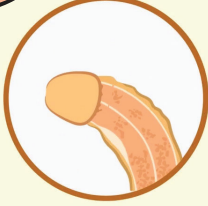
মামু, অতিরিক্ত হস্তমৈথুন
করলে কি ক্ষতি হবে?



হ্যাঁ মামু, অতিরিক্ত হস্তমৈথুন
থেকে বিরত থাকা খুবই দরকার,
কারণ এটি শরীরের জন্য ক্ষতিকর।



অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করলে বীর্ষের তারল্য বৃদ্ধি পায়, অর্থাৎ বীর্ষ পাতলা হয়ে যায়, লিঙ্গ একটি নির্দিষ্ট দিকে বেঁকে যেতে পারে, দ্রুত বীর্ষপাত ঘটতে পারে, স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যেতে পারে।



লিঙ্গের সংবেদনশীলতা কমে যেতে পারে, লিঙ্গে ব্যাথা এবং অস্বস্তি অনুভূত হতে পারে, অপুষ্টিজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে ইত্যাদি।



এবং অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করা চালিয়ে গেলে দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।



তো মামুরা, বুঝতেই পারছো, অতিরিক্ত হস্তমৈথুন শরীরের জন্য যথেষ্ট ক্ষতির কারণ হতে পারে। তবে পরিমিত হস্তমৈথুন খুবই স্বাভাবিক বিষয়।

ampaign



পরিমিত হস্তমৈথুন বিয়ের পরে
শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করেনা।

তাই দুশ্চিন্তার কোন কারণ নেই।

ampaign

শুধু খেয়াল রাখতে হবে যাতে
অতিরিক্ত না হয়ে যায়।

brave men campaign

মামুর পাঠশালা

