এই লেখাটি "দ্য ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট" এর ৪র্থ সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

পুরুষের যৌন কুসংস্কার

মোঃ জহির উদ্দিন
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

"অন্তুর বয়স এখন তের বছর। সে স্কুল ছাত্র। ইদানীংকালে একটা অদ্ভূত ঘটনা সে লক্ষ্য করছে। স্বপ্নের মধ্যে সে একটা মেয়ের সাথে নিজেকে ঘনিষ্ঠভাবে দেখছে। সে কি দেখছে তা তার পুরোপুরি মনেও থাকেনা। কিন্তু এর পর পরই তার ঘুম ভেঙে যাচ্ছে। ঘুম ভেঙ্গে সে লক্ষ্য করেছে যে, তার লিঙ্গ শক্ত হয়ে আছে এবং এর থেকে সাদা মতো কি যেন বের হচ্ছে। যেটি আবার বেশ আঠালো। কিছু পরেই লিঙ্গ স্বাভাবিক হয়ে যাচ্ছে। মাসে এরকম ঘটনা এক দুই বার করে ঘটছিল। এ ধরণের ঘটনায় অন্তুর কাছে এক ধরণের মজাই লাগছিল। কিন্তু এই সেদিন রাস্তার পাশে এক জায়গায় মানুষের জটলা দেখে অন্তু এগিয়ে গিয়ে দেখে একজন ঔষধ বিক্রেতা কথা বলছে। অন্তুও দাঁড়িয়ে গেল। ঔষধ বিক্রেতার কথা থেকে অন্তু বুঝলো যে আসলে তার স্বপ্নদোষ হচ্ছে এবং এটি একটি মারাত্মক অসুখ। অচিরেই এটি থামাতে না পারলে তার মহাবিপদ ঘটবে! ভয়ে অন্তুর মুখ শুকিয়ে গেল। কিন্তু এ ব্যাপারে কাউকে জিজ্ঞাসা করার সাহস তার হলোনা। এর দিন দশেক পরেই আবার এক রাত্রে তার স্বপ্নদোষ হলো। ঘুম ভেঙে ব্যাপারটা বুঝতে পেরে অন্তুর অন্তরাত্মা কেঁপে উঠলো। এখন উপায়? সারা সপ্তাহ তার শরীর দূর্বল লাগলো, গলা শুকিয়ে আসতে লাগলো, ঘুম কমে গেলো এবং স্মৃতিশক্তিও যেন অনেকটা কমে আসতে লাগলো।"

শুধু অন্তু নয়, আমাদের দেশের শত শত ছেলেরা প্রতিদিন এভাবেই ভড়কে যাচ্ছেন। আসুন পুরো বিষয়টি একটু তলিয়ে দেখি। আমাদের দেশে 'যৌনতা' শব্দটি এক অর্থে নিষিদ্ধ এবং এ বিষয়ে রয়েছে প্রচুর ভুল ধারণা। এছাড়া বিজ্ঞাসম্মত বই-এর অপর্যাপ্ততার ফলে মানুষের মনে অজস্র কুসংস্কার দানাবেঁধে রয়েছে। দুঃখজনক হলেও সত্য এক শ্রেণীর স্বার্থান্বেষী ব্যক্তি রয়েছেন যারা এই কুসংস্কারগুলোকে আরও ইন্ধন দিচ্ছে এবং পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তুলছে। ফলে অনেক তরুণই অমূলক ভয় পেয়ে যাচ্ছেন। আসুন এই অমূলক ভয়ের কতটা বাস্তব ভিত্তি আছে তা বিবেচনা করা যাক।

ভুল ধারণা-১

স্বপ্নদোষের পর পরিচ্ছন্ন না হলে শরীরের ভিতর (কিডনিতে) পাথর হয়। বীর্য এসে লিঙ্গের মধ্যে থাকলো এবং বের হলোনা। এরকম হলে বীর্য জমে শক্ত হয়ে পাথর হয়ে যাবে। একারণে মেলামেশার (সহবাস) পর ভাল করে প্রস্রাব করে পরিষ্কার হতে হয়।

সঠিক তথ্য

বীর্য জমে কখনও পাথর হয়না। বীর্যের বা স্বপ্নদোষের সাথে কিডনি পাথর হবার কোন সম্পর্ক নেই। কিডনির পাথর হয় সম্পূর্ণ শারীরবৃত্তীয় কারণে। তবে পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যের জন্য সামগ্রিক ভাবেই ভাল।

ভুল ধারণা-২

চল্লিশ ফোটা পানিতে এক ফোটা বীর্য হয়। বীর্য রক্ত থেকে তৈরি হয়। সত্তর ফোটা রক্ত থেকে এক ফোটা বীর্য তৈরি হয়। সেক্স এর সময় রক্ত গরম হলে ঐ গরম রক্ত থেকে বীর্য তৈরি হয়। যৌন উত্তেজনার সময় রক্তের গতি চল্লিশ গুণ বেড়ে যায়। ফলে রক্তে রক্তে ধাক্কা লেগে একটি ফেনার সৃষ্টি হয়। এই ফেনাটিই বীর্য।

সঠিক তথ্য

বীর্যের সাথে রক্তের কোন সম্পর্কই নেই। রক্তের ফেনাকে বীর্য বলেনা। রক্তের ফেনার ধারণাটিই একটি অসম্ভব কল্পনা। আমরা যে খাবার গ্রহণ করি তার থেকেই আমাদের দেহ বীর্য তৈরি করে। বীর্যের গঠন উপাদান হলো শুক্রাণু (sperm), পানি (water), মিউকাস (mucas) এবং বহু সংখ্যক রাসায়নিক উপাদন (sugar, bases এবং prostaglandins)।

ভুল ধারণা-৩

কলা, ডিম, দুধ, মধু, মাংস ইত্যাদি খাবার খেলে বীর্য ঘন হয়, যৌনশক্তি বাড়ে। কোন কোন গাছের বীর্য ঘন করার ক্ষমতা আছে। বীর্য পাতলা হলে বাচ্চা হবে না।

সঠিক তথ্য

সাধারণভাবে আমরা যে খাবার খাই তা থেকেই বীর্য তৈরি হয়। কোন বিশেষ ধরণের খাবার বীর্য ঘন করে না। কোন ঔষধ দিয়েও বীর্য ঘন করা সম্ভব নয়। কোন গাছ গাছড়ারও এ ধরণের ক্ষমতা নেই। বীর্য ঘন বা পাতলা হওয়ার সাথে বাচ্চা হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই।

ভুল ধারণা-৪

কারো বীর্য ঘন হলে সে যৌন মিলনে সময় বেশি পায়। পাতলা বীর্য দ্রুত বীর্যপাতের কারণ। বীর্য মাথা থেকে চোখের পিছন দিক দিয়ে জয়েন্টে জয়েন্টে (সংযোগ স্থল) যায়। যৌন উত্তেজনা শুরু হলে বীর্য মাথা থেকে লিঙ্গে রওনা দেয়। সেখানে পৌছাতে যতক্ষণ লাগে ততক্ষণ সময়ই মানুষ বীর্য ধরে রাখতে পারে। বীর্য পাতলা হলে দ্রুত লিঙ্গে পৌছে যায় বলে পাতলা বীর্যের মানুষ বেশিক্ষণ যৌনমিলন করতে পারেননা। আর বীর্য ঘন হলে পৌছাতে সময় লাগে বলে ঘন বীর্য যুক্ত মানুষ বেশিক্ষণ যৌনমিলন করতে পারেন।

সঠিক তথ্য

বীর্য ঘন বা পাতলা হওয়ার সাথে যৌন মিলনে বেশি বা কম সময় পাওয়ার কোন সম্পর্ক নেই। বীর্য মাথায় তৈরি হয় না। কাজেই মাথা থেকে বীর্য লিঙ্গের দিকে রওনা হবার ধারণাটি একটি অসম্ভব কল্পনা। বীর্য তৈরি হয় অন্ড (testicles), প্রোস্টেড গ্লান্ড (prostate gland) এবং সেমিনাল ভেসিকলে (seminal vesicles).

ভুল ধারণা-৫

বীর্যই শক্তি। অতিরিক্ত বীর্য খরচ হলে রক্ত ঠান্ডা হয়ে যায়, মাথার ক্ষতি হয়, মাথা ঘোড়ে স্মৃতিশক্তি ও বুদ্ধি কমে যায়, চোখের জ্যোতি কমে আসে; শরীর দূর্বল হয়ে যায়। বীর্য চলে গেলে শরীর দূর্বল হয়ে যাবে, শরীর কাজ-কর্মে অক্ষম হয়ে যাবে। বীর্য শেষ হয়ে গেলে মানুষ মরে যায়। তাই সহবাসও কম করা উচিত। অল্প বয়সে শরীর মিস ইউজ (হস্তমৈথুন বা যৌন মিলনের ফলে) করলে পরে শরীর অসুস্থ হয়ে যায়। নানা রকম যৌন সমস্যা ও যৌন দূর্বলতা দেখা দেয়। প্রতিদিন বা অতিরিক্ত যৌন মিলন স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। অধিক বীর্য খরচ হলে পড়ে বীর্যের অভাব হয়ে যাবে। বীর্যের ঘাটতি অপূরণীয়। টক খেলে বীর্য পাতলা হয়ে যায়। পাতলা বীর্য একটি অসুখ। বীর্য কম থাকা যৌন জীবনের জন্য একটি মারাত্মক দূর্ঘটনা।

সঠিক তথ্য

বীর্যই শক্তি কথাটা ঠিক নয়। বীর্য কখনোই সঞ্চয় করে রাখা সম্ভব নয়। অতিরিক্ত বীর্য খরচ করলেও কোন ক্ষতি নেই। টকের সাথে বীর্যের কোন সম্পর্ক নেই। কৈশোর থেকে শুক্রাণু তৈরি হতে শুরু করে এবং প্রতিবছর বিলিয়ন বিলিয়ন শুক্রাণু তৈরি হয় (একশত কোটিতে এক বিলিয়ন হয়)। অতিরিক্ত বীর্য খরচ করলেও কখনোই কোন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেবেনা। সহবাসের সময়ের সাথে বীর্যের পরিমাণ বা গুণগত মানের কোন সম্পর্ক নাই।

ভুল ধারণা-৬

হস্তমৈথুন করলে যৌন রোগ বা যৌন সমস্যা হয়, লিঙ্গের রগ ঢিলা হয়, হাতের ঘষায় লিঙ্গ চিকন হয়, হাতের গরমে লিঙ্গের ক্ষতি হয়, আগামোটা গোড়া চিকন হয়, হাতের রগ বের হয়ে যায়, হাত চিকন হয়ে যায়, চেহারা বসে যায়। চোখ গর্তে ঢুকে যায় এবং কিডনির রোগ হয়।

সঠিক তথ্য

হস্তমৈথুন করলে উপরে উল্লেখিত ক্ষতিগুলোর কোনটিই হয় না। বাস্তবে হস্তমৈথুন হচ্ছে বহুল প্রচলিত একধরণের যৌন অভ্যাস যার মাধ্যমে পুরুষ বা মহিলারা সহবাসের বিকল্প পন্থায় যৌনতৃপ্তি পেয়ে থাকেন। আমেরিকাতে পরিচালিত এক গবেষণায় (কিনসে রিপোর্ট, ১৯৪৮ এবং ১৯৫৩) পাওয়া গেছে যে, শতকরা ৯২ ভাগ পুরুষদের এবং শতকরা ৬২ ভাগ মহিলাদের জীবনে হস্তমৈথুনের অভিজ্ঞতা রয়েছে। তবে মনে রাখা দরকার যে, হস্তমৈথুনের হার ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। যে ব্যক্তি যে পরিমাণ হস্তমৈথুন করেন সেই পরিমাণই তার জন্য স্বাভাবিক।

ভুল ধারণা-৭

পনের মিনিটের কম সহবাস করলে তাকে পুরুষ বলা চলেনা। আদর্শ যৌন সহবাস কমপক্ষে আঠারো মিনিট হওয়া উচিত। তিরিশ মিনিটের কম সহবাস করলে তাকে পুরুষ বলা চলেনা।

সঠিক তথ্য

প্রকৃত পক্ষে যৌন মিলনের আদর্শ কোন সময়সীমা নেই। স্বামী-স্ত্রী বা যৌন সঙ্গি-সঙ্গিনী সন্তুষ্ট থাকাটাই বড় বিষয়। যৌন বিশেষজ্ঞ কিনসের মতে শতকরা ৭৫ ভাগ বিবাহিত পুরুষ যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পর দুই মিনিটের মধ্যে বীর্যপাত করেন।

ভুল ধারণা-৮

দ্রুত বীর্যপাত হলে বা লিঙ্গ যথেষ্ট দৃঢ় না হলে সন্তান হবে না।

সঠিক তথ্য

দ্রুত বীর্যপাত বা লিঙ্গ যথেষ্ট দৃঢ় না হওয়ার সাথে সন্তান হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই। বীর্যে শুক্রানুর পরিমাণ পর্যাপ্ত থাকলে পুরুষের দিক থেকে বাচ্চা না হবার কোন যুক্তিসঙ্গত কারণ নেই। প্রতি মিলিলিটার বীর্যে যদি চল্লিশ থেকে একশত বিশ মিলিয়ন শুক্রানু থাকে তবে শুক্রানুর পরিমাণ ঠিক আছে। তবে এ ব্যাপারে একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারই ডায়গনোস্টিক টেস্টের মাধ্যমে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত দিতে পারেন।

ভুল ধারণা-৯

সুগঠিত স্বাস্থ্যের অধিকারীরা যৌন ক্ষমতায়ও ভাল। খারাপ স্বাস্থ্যের মানুষের যৌন ক্ষমতাও খারাপ হয়।

সঠিক তথ্য

পেশীবহুল ও সুগঠিত শরীরের মানুষেরা যৌন ক্ষমতায় ভালও হতে পারেন, আবার খারাপও হতে পারেন। আবার সাধারণ স্বাস্থ্যের বা কিছুটা খারাপ স্বাস্থ্যের মানুষও যৌন ক্ষমতায় ভাল বা খারাপ হতে পারেন। প্রকৃতপক্ষে স্বাস্থ্যের সাথে যৌন ক্ষমতার সরাসরি কোন সম্পর্ক নেই। একজন মানুষ যদি অতিরিক্ত অসুস্থ না হন অথবা অতিরিক্ত অপুষ্টিতে না ভোগেন তাহলে তার যৌন ক্ষমতা তার স্বাস্থ্যের অবস্থা দ্বারা প্রভাবিত হবে না।

ভুল ধারণা-১০

ছোট লিঙ্গের মানুষ যৌন মিলনে খরাপ হয়। বড় ও মোটা লিঙ্গের অধিকারীরা বেশী সময় ধরে ভাল ভাবে যৌন মিলন করতে পারেন।

সঠিক তথ্য

লিঙ্গের আকৃতির সাথে যৌন মিলন ভাল বা খারাপ করার এবং অল্প সময় ধরে বা বেশী সময় ধরে যৌন মিলন করার কোন সম্পর্ক নেই। লিঙ্গের আদর্শ কোন দৈর্ঘ্য নেই। লিঙ্গ ছোট বা বড় যাই হোক না কেন, মহিলাদের যোনি লিঙ্গের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে। যোনির এক তৃতীয়াংশ পরিমাণ স্থানে (বাইরের দিকের) সবচেয়ে বেশি সংবেদনশীলতা থাকে। কাজেই কোন পুরুষের লিঙ্গ যদি এতটুকু গভীরে যেতে পারে তবে তাই যথেষ্ঠ।

ভুল ধারণা-১১

ঘন ঘন স্বপ্নদোষ স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। একদিনের স্বপ্নদোষে সাত-আট দিনের বীর্য বের হয়ে যায়। এর ফলে যৌন রোগ হয়, যৌন অক্ষমতা হয়, লিঙ্গের আগা মোটা ও গোড়া চিকন হয়, মাথা ব্যাথা হয়, চাপা ও চেহারা ভেঙ্গে যায়, চোখ গর্তে বসে যায়, লিঙ্গে কোন শক্তি থাকেনা, লিঙ্গের ক্ষতি হয়, চেহারার লাবণ্য নষ্ট হয়, হাতে বা হাতের তালুতে ভাজ পড়ে এবং শরীর দূর্বল হয়। পুষ্টিকর বা ভাল খাবার খেলে, যেমন– ডিম, দুধ, মধু, মাংস ইত্যাদি খাবার খেলে স্বপ্নদোষ বেশি হয়।

সঠিক তথ্য

স্বপ্নদোষের কোন প্রকার ক্ষতিকর দিক নেই। স্বপ্নদোষের মাধ্যমে আট দিনের বীর্য যায় না। এটি কোন ধরণের খাবার খাওয়ার উপরও নির্ভরশীল নয়। কিনসে এবং তার সহকর্মীদের রিপোর্টে (১৯৪৮) দেখা যায় যে, চৌদ্দ বছরের ছেলেদের শতকরা ২৫ ভাগের এবং সতের বছর বয়সী ছেলেদের শতকরা ৭৫ ভাগেরই স্বপ্নদোষ হয়। কিনসে এবং তার সহকর্মীরা আরও দেখেন যে, শতকরা ৮৩ ভাগ পুরুষেরই জীবনে কখনো না কখনো স্বপ্নদোষ হয়েছে। সাধারণত যৌবন প্রাপ্তির পর হতে বীর্য তৈরি হতে থাকে। (শারীরবৃত্তীয়) নিয়ম অনুযায়ী দীর্ঘ দিন বীর্য সঞ্চিত থাকা সম্ভব নয়। যদি কেউ হস্তমৈথুন বা যৌনমিলন না করেন তবে এক পর্যায়ে স্বপ্নদোষ নামক সুস্থ শরীরবৃত্তিয় প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তার দেহের বীর্য বের হয়ে যায়। স্বপ্নদোষ স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারি একটি শারিরীক প্রক্রিয়া। কৈশোরের শেষ ভাগে স্বপ্নদোষের হার সবচেয়ে বেশী হয়। বয়স যখন তিরিশের দশকে তখনও কিছু পুরুষের স্বপ্নদোষ হতে দেখা যায়। কিনসে এবং তার সহকর্মীরা আশি বছর বয়সীদের মধ্যেও স্বপ্নদোষের কিছু ঘটনার কথা জানতে পেরেছেন।

ভুল ধারণা-১২

লিঙ্গ আট ইঞ্চি না হলে বাচ্চাকাচ্চা হবেনা।

সঠিক তথ্য

লিঙ্গের আকৃতির সাথে বাচ্চা হবার কোন সম্পর্কই নেই।

ভুল ধারণা-১৩

লম্বা মানুষের লিঙ্গ বড় হয় এবং বেঁটে মানুষের লিঙ্গ ছোট হয়।

সঠিক তথ্য

দেহের দৈর্ঘ্যের সাথে লিঙ্গের আকৃতির কোন সম্পর্ক নেই।

ভুল ধারণা-১৪

বিভিন্ন কারণে (যেমন হস্তমৈথুনের ফলে) লিঙ্গ ছোট হয়ে যায়। লিঙ্গে হাড় নেই; মাংস আছে। তাই মাংস শুকিয়ে লিঙ্গ ছোট হয়ে যেতে পারে।

সঠিক তথ্য

লিঙ্গ ছোট হয়ে যায়না। মাংস শুকিয়ে ছোট হবার প্রশ্নই উঠেনা। তবে অধিক পরিশ্রম করলে, অতিরিক্ত ঠান্ডায় এবং যৌন মিলনের ঠিক পর পর সাময়িক ভাবে লিঙ্গকে ছোট দেখায়। কিছু পরেই আবার এটি স্বাভাবিক আকার ফিরে পায়। কেউ যদি কোন কারণে ভয় পান যে, তিনি যৌন জীবনে ব্যর্থ হয়ে গেছেন বা যাবেন তবে অনেক সময় তার চোখে নিজের লিঙ্গকে ছোট মনে হতে পারে। বাস্তবে এটা দেখার ভুল।

ভুল ধারণা-১৫

চিকিৎসার মাধ্যমে লিঙ্গকে মোটা, বড় ও শক্তিশালী করা যায়।

সঠিক তথ্য

লিঙ্গের আকার বাড়ানোর, মোটা ও সবল করার যত ধরণের পদ্ধতির কথা শোনা যায় তার অনেকগুলোই অকার্যকর। ঔষধ, মলম, যন্ত্রপাতি, হরমোন চিকিৎসা ইত্যাদি সব পদ্ধতিই লিঙ্গ বড় করার ক্ষেত্রে অসফল প্রমাণিত হয়েছে। আবার অনেক সময় অনেকে লিঙ্গের আকার বাড়ানোর জন্য অপরাশেনের কথা বিবেচনা করেন। তবে অপারেশনের সাথে জড়িত মারাত্মক স্বাস্থ্যগত জটিলতার বিষয়টি বিবেচনায় রাখা অবশ্য কর্তব্য। এছাড়া অপারেশনের মাধ্যমে লিঙ্গ বড় করার সাফল্যও সীমিত।

ভুল ধারণা-১৬

আলো জ্বালিয়ে সহবাস করলে, স্বামী-স্ত্রী একে অপরের উলঙ্গ শরীর দেখলে বা একে অপরের যৌনাঙ্গে হাত দিলে তবে সেই সহবাসে কোন বাচ্চা হলে বাচ্চার চরিত্র খারাপ হবে। একে অপরের উলঙ্গ শরীর দেখলে চোখের জ্যোতি কমে যায়। স্তনে কামড় দিলে দাঁত পড়ে যায়। কাজেই বাতি নিভিয়ে বা যতটা সম্ভব কাপড় পড়েই সহবাস করা উচিত।

সঠিক তথ্য

এগুলো একদম বাজে কথা। একে অপরের শরীর দেখা এবং আদর করা যৌন মিলনকে আরও উন্নত করতে সাহায্য করে। হালকা ভাবে স্তনে কামড় দেয়া যৌন মিলনের একটি অংশ হিসেবে অনেকে ব্যবহার করেন। এটি মোটেই ক্ষতিকর নয়।

ভুল ধারণা-১৭

চাপা ভাঙ্গা, চোখ ঘর্তে বসে যাওয়া এবং চেহারা খারাপ হয়ে যাওয়া যৌন রোগের লক্ষণ। সমকামীতা যৌন রোগের বা যৌন অক্ষমতা জন্য দায়ী। যৌবন কালের (১৮ বছর) বা বিয়ের আগে যৌন মিলন করলে যৌন রোগ হয়। চব্বিশ ঘন্টায় তিন বারের বেশি প্রস্রাব করলে তা যৌন রোগের লক্ষণ। মাটিতে প্রস্রাব করলে যদি প্রস্রাবের ধারা মাটিতে বুদ্বুদ তৈরি করে অগ্রসর হয় তবে ঐ ব্যক্তির যৌন রোগ আছে।

সঠিক তথ্য

উল্লেখিত ধারণার কোনটিই সঠিক নয়। জেনে রাখা ভাল যে, যৌন রোগের কিছু লক্ষণ রয়েছে যেমন, লিঙ্গ বা এর আশেপাশে ব্যথাযুক্ত ক্ষত, শরীরে চুলকানিবিহীন পীড়া, শরীরের গ্রন্থি ফুলে যাওয়া বা বাগী, প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া বা ব্যাথা, পায়ুপথে ক্ষত এবং

নিঃসরণ, লিঙ্গ দিয়ে পুঁজ বা পুঁজের মত বের হওয়া, লিঙ্গ বা আশেপাশে ক্ষত বা ঘাঁ, ঠোটে এবং পায়ুপথে ক্ষত, লিঙ্গে ও পায়ুপথে আঁচিল এবং ফুসকুড়ি ইত্যাদি। এছাড়া এইচআইভি বা এইডস বলে এক ধরণের যৌন রোগের লক্ষণ হলো শরীরের ওজন ক্রমান্বয়ে কমতে থাকা, এক মাসের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া থাকা, দীর্ঘমেয়াদি জ্বর ও কাশি, গলা বা বগলের নীচে গ্রন্থিসমূহে স্ফীতি ও ব্যথা, মুখের ভিতরে সাদা দাগ, চামড়ায় বিবর্ণ ছাপ ইত্যাদি। তবে মনে রাখা দরকার যে, এখানে উল্লেখিত লক্ষণ অন্য কোন শারিরীক সমস্যার কারণেও হতে পারে। এছাড়া অনেক ক্ষেত্রে যৌন রোগ ও এইচআইভি সংক্রমণ লক্ষণ ছাড়াও হতে পারে। সবচেয়ে ভাল উপায় হলো মনে সন্দেহ হলে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা।

ভুল ধারণা-১৮

সুন্দর মহিলা বা ভাল মেয়ের সাথে যৌন মিলনে যৌন রোগ হয় না।

সঠিক তথ্য

সৌন্দর্যের সাথে যৌন রোগের কোন সম্পর্ক নেই। সুন্দর বা অসুন্দর মেয়ে বা পুরুষ যাই হোকনা কেন, কনডম ছাড়া যৌন মিলনে যৌন রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে। নিরাপদ উপায় হলো সকল ধরণের যৌন মিলনে কনডম ব্যবহার করা।

ভুল ধারণা-১৯

যৌন মিলনের শুরুতেই কনডম না পড়ে বীর্যপাতের ঠিক পূর্বে কনডম পরে নিলে তিনটি লাভ হয়: যৌন তৃপ্তি নিশ্চিত হয়, যৌন রোগ হয়না, আবার বাচ্চা হবারও সম্ভাবনা থাকে না।

সঠিক তথ্য

এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। প্রথমত: কনডম যৌন তৃপ্তির পক্ষে বাধা নয়। এছাড়া বীর্যপাতের ঠিক পূর্বে কনডম পড়ে নিলেও যৌন রোগ হবার আশাঙ্কা থাকে। এর ফলে বাচ্চা হয়ে যাবারও সম্ভাবনা থাকে। প্রকৃতপক্ষে যোনি, মুখ বা পায়ুপথে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পূর্বেই কনডম পড়ে নেয়া উচিত। কনডম এইচআইভি/এইডসসহ অন্যান্য যৌন রোগ প্রতিরোধের পাশাপাশি জন্মনিয়ন্ত্রণও নিশ্চিত করে।

ভুল ধারণা-২০

লিঙ্গ বাম দিকে বেঁকে থাকা, লিঙ্গের রগ জেগে থাকা, এটির আগা মোটা ও গোড়া চিকন থাকা, এটির চামড়া ঝুলে থাকা, এটির রঙ অতিরিক্ত কালো হওয়া এবং এটির মাথা ঠান্ডা হওয়া অর্থ যৌন অসুখ হওয়া। প্রস্রাব কয়েক ধারায় বের হওয়া, প্রস্রাবের পর কয়েক ফোটা অতিরিক্ত প্রস্রাব বের হওয়া, প্রস্রাবের পর শরীর দূর্বল লাগা, প্রস্রাবের পর শরীর ঝাঁকি দেয়া, প্রস্রাব বেশি দূরে না পরা, দিনে দুইবার বা তার বেশি পায়খানা হওয়া যৌন অসুখের লক্ষণ। বীর্যপাতের পর লিঙ্গ নরম হয়ে যাওয়া, অনুত্তেজিত অবস্থায় লিঙ্গ খুব বেশি সফট (নরম) থাকা, পরপর কয়েকবার যৌন মিলন বা সেক্স করলে বীর্য কমে যাওয়া, বীর্য বের হওয়ার গতি কম থাকা এবং শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় পেনিস (লিঙ্গ) তুলনামূলক ঠান্ডা থাকা যৌন রোগের লক্ষণ।

সঠিক তথ্য

এগুলো কোন যৌন অসুখের লক্ষণ নয়। এগুলো স্বাভাবিক শারিরীক প্রতিক্রিয়া। লিঙ্গের মধ্যে শক্ত হাড় নেই বলে লিঙ্গ বাম বা ডান দিকে বেঁকে থাকে। এছাড়া মানুষের শরীরের স্বাভাবিক রঙের তুলনায় লিঙ্গ অনেকটা কালো হয়। এতে ভয়ের কিছু নেই। কোনটিই যৌন অসুখের লক্ষণ নয়। প্রস্রাবের পর কয়েক ফোটা পানি পরা স্বাভাবিক বিষয়। মনে রাখবেন নিয়মিত পানি পান একটি ভাল অভ্যাস। প্রস্রাব কখনও এক বা দুই ধারায় আসলে এটাও কোন অসুস্থতা নয়। দিনে দুই তিন বার পায়খানা হওয়াতেও অনেকে ঘাবড়ে যান। মনে রাখা প্রয়োজন যে, পায়খানা হওয়ার সাথে যৌন ক্ষমতার কোন অসুবিধা জড়িত নয়। তবে যদি দেখা যায় যে, পায়খানার কোন সমস্যা হয়ে থাকে তবে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ নেয়া উচিত। বীর্যপাতের পর লিঙ্গ নরম হয়ে যাওয়া একটি স্বাভাবিক শারিরীক প্রতিক্রিয়া। অনুত্তেজিত অবস্থায় লিঙ্গ খুব বেশি নরম ও ছোট থাকায় কোন দোষ নেই। যৌন মিলনের সময়ে লিঙ্গ শক্ত হলেই যথেষ্ট। পরপর কয়েকবার যৌনমিলনের করলে শেষ দিকে বীর্যের পরিমাণ বেশ কমে যায় এবং এটাই স্বাভাবিক। তবে এক দুই দিন পর বীর্যের পরিমাণ আবারপূর্বের মতোই হয়ে যায়। বীর্যের গতি কমে যাওয়া বিষয়টি কোন অসুখ নয়। বীর্য বেশি দূরে যাওয়া যৌন মিলনের জন্য কোন আবশ্যক বিষয় নয়।

ভুল ধারণা-২১

উত্তেজনার সময়ে লিঙ্গে পানির মত স্বচ্ছ আঠালো পদার্থ আসার অর্থ হলো যৌন শক্তির অপচয়। হঠাৎ করে লিঙ্গ দাঁড়িয়ে গেলে বা যৌন উত্তেজক কিছু দেখলে লিঙ্গে রস বা পানির মত তরল পদার্থ আসলে তা ধ্বজভঙ্গের লক্ষণ।

সঠিক তথ্য

এধরণের তরল পদার্থ মোটেই যৌন শক্তির অপচয় বা ধ্বজভঙ্গের লক্ষণ নয়। এই রস বের হওয়া একটি স্বাভাবিক শারিরীক প্রতিক্রিয়া। এই তরল উৎপাদনের হার পুরুষে-পুরুষে কম বেশি হয়। প্রোস্টেট গ্লান্ডের (Prostate gland) ঠিক নিচে ইউরেথ্রা Urethra) বা প্রস্রাবের নালির সাথে সংযুক্ত একটি গ্রন্থির নাম কউপারস গ্রন্থি (Cowper's gland)। যৌন উত্তেজনা হলে বীর্যপাতের পূর্বে এই গ্রন্থি হতে সৃষ্ট কয়েক ফোটা তরল লিঙ্গের মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসে। কোন কোন পুরুষের এই ক্ষরণ এত কম হয় যে, তারা ব্যাপারটা খেয়ালই করেন না। আবার অনেকের এক চা চামচ বা তারো বেশি কউপারস গ্রন্থির রস লিঙ্গ হতে বেরিয়ে আসে। ধারণা করা হয় যে, এই গ্রন্থির রস প্রস্রাবের নালির অম্লত্ব (acidity) কমায়। এটি স্বাস্থ্য সম্মত এবং ভয় পাওয়ার মত কোন বিষয় নয়।

ভুল ধারণা-২২

একজন মহিলার সাথে যদি একশত জন পুরুষ (বা বহুসংখ্যক পুরুষ) যৌন মিলন করেন তবে ঐ পুরুষদের বীর্য মহিলার ভিতরে সঞ্চিত হয় এবং তা থেকে যৌন রোগের জীবাণু তৈরী হয়। এরপর অন্য কোন পুরুষ ঐ মহিলার সাথে যৌন মিলন করলে তারও যৌন রোগ হয়ে যায়।

সঠিক তথ্য

বীর্য জমে কখনোই যৌন রোগের জীবাণু হয়না। যৌন রোগ হয় জীবাণু সংক্রমণের ফলে। যেমন– Neiserria নামক ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণে গণোরিয়া হয়। একই ভাবে Treponema Pallidum ব্যাকটেরিয়া সিফিলিসের জন্য দায়ী। আবার Herpes Simplex virus (HIV) হার্পিস নামক যৌন রোগের কারণ।

ভুল ধারণা-২৩

যদি কারো একাধিক মানুষের সাথে যৌন সম্পর্ক থাকে তবে তার সন্তান বিকলাঙ্গ হয়ে জন্ম গ্রহণ করবে।

সঠিক তথ্য

একাধিক যৌন সম্পর্ক থাকলে সন্তান বিকলাঙ্গ হয়না। তবে যদি যৌন সম্পর্কে কনডম ব্যবহার না করা হয় তবে তার বিভিন্ন যৌন রোগ এমনকি এইচআইভি/এইডস হবার আশাঙ্কা থাকে।

ভুল ধারণা-২৪

বীচি (অন্ডকোষের অন্ড) ঝুলে থাকার অর্থ-যৌন শক্তি কমে যাওয়া।

সঠিক তথ্য

এটি একেবারেই বাজে কথা। অন্ডকোষ ঝুলে থাকাটা একটি স্বাভাবিক বিষয়। লিঙ্গের নীচে একটি থলিতে দুটি অন্ড থাকে। অন্ডকোষ ঝুলে থাকার কারণ হচ্ছে অন্ডকোষে এক ধরণের মাংসপেশী (layer of muscle fibres) থাকে যা স্বয়ংক্রিয় ভাবে যৌন উত্তেজনা, ব্যায়াম বা ঠান্ডায় সংকুচিত হয়ে অন্ডকে দেহের দিকে টেনে তুলে রাখে। আবার গরম আবহাওয়ায় শিথীল হয়ে অন্ডকে দেহের থেকে তুলনামূলক দূরত্বে ঝুলতে দেয়।

ভুল ধারণা-২৫

অন্ডকোষের একটি অন্ড অন্যটি থেকে বেশি ঝুলে থাকা একটি অসুখ।

সঠিক তথ্য

সচরাচর একটি অন্ড অন্যটির থেকে নিচে ঝুলে থাকে। সাধারণত বাম দিকেরটির তুলনায় ডান দিকেরটি নিচে ঝুলে থাকে। কিন্তু যারা বাম হাতি তাদের ক্ষেত্রে উল্টোটিই দেখা যায়।

শেষ কথা

নানা কারণে তরুণদের অনেকেই বিবাহ করতে ভয় পান। বাস্তবে এটি হলো একধরণের পারফরমেন্স এংজাইটি (Performance Anxity), অনেকে মনে করেন বিয়ে করলে স্ত্রীকে যৌনজীবনে সন্তুষ্ট করতে পারবোনা। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বিয়ের পর কিছুদিনের মধ্যে তারা মোটামুটি সুখি যৌন জীবনের অধিকারী হন। তবে কেউ যদি সত্যিই কোন যৌন সমস্যায় পরেন সেক্ষেত্রে প্রথমে একজন অভিজ্ঞ ডাক্তার দেখানো উচিত। যদি কোন শারিরীক কারণ পাওয়া যায় তবে ডাক্তার তার চিকিৎসা দেবেন, কিন্তু যদি না পাওয়া যায়

তবে একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী সাহায্য করতে পারেন। চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী ঐ ব্যক্তিকে "কনজয়েন্ট থেরাপি" (Conjont Therapy) নামক এক ধরণের সাইকোথেরাপির মাধ্যমে সুখি যৌন জীবনের অধিকারী হতে সাহায্য করতে পারেন।

পরিশেষে বলা যাচ্ছে যে, যদি আপনার মধ্যে যৌন বিষয়ে উপরে উল্লেখিত কোন ভুল ধারণা থেকে থাকে তবে সেগুলোর কবল থেকে নিজেকে মুক্ত করে নিন। এত ছোট একটি আলোচনায় এই কুসংস্কারগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত বলা সম্ভব নয়। আপনার মনে আরও অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। ভালো একজন ডাক্তারের সাথে আপনার মনের প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করুন। সম্ভব হলে একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর সাথেও আলোচনা করতে পারেন।

লেখক পরিচিতি

বর্তমান লেখাটির লেখক মোঃ জহির উদ্দিন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগ হতে অনার্স এবং চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ হতে এম.এস.সি এবং এম.ফিল ডিগ্রী অর্জন করেন। বর্তমানে তিনি ঢাকার মহাখালিস্থ আই.সি.ডি.ডি.আর.বি, কি নামক একটি আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানে এইচআইভি কাউন্সেলর হিসাবে কর্মরত আছেন। তিনি এক সময় প্রায় দুই বছর ঢাকাস্থ "মেরি স্টোপস ক্লিনিক" নামক একটি এনজিওর পুরুষ শাখায় মনোবিজ্ঞানী হিসাবে কর্মরত ছিলেন। সেখানে তিনি মানসিক কারণে সৃষ্ট যৌন সমস্যায় (psychosexual dysfunction) ভুগছেন এমন বহুসংখ্যক মানুষের মনোবৈজ্ঞানিক সেবা দানের সুযোগ লাভ করেন। সেখানে কর্মরত অবস্থায় তিনি বর্তমান লেখাটি লেখার অনুপ্রেরণা লাভ করেন। বর্তমান লেখাটির জন্য তিনি "মেরিস্টোপস ক্লিনিক" এবং ঐ ক্লিনিকে তাঁর সমস্ত ক্লায়েন্টদের নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছেন।