গোপন কথা-
খোলামেলা আলোচনা

AUTHOR

ডাঃ অলোক পাত্র

(Neuro Psychiatrist)

স্নায়ু ও মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

M.B.B.S. (Cal.) D.P.M (NIMHANS, Bangalore)
D.N.B. (New Delhi), F.I.P.S., M.I.M.A., F.I.A.P.P.

- Psychiatrist– in– Charge :
  Pranabananda Seva Sadan, Psychiatric Nursing Home.
- Ex-Resident :
  National Institute of Mental Health & Neuro Sciences, Bangalore.
- Central Institute of Psychiatry, Ranchi
- Ex-House Physician :
  Calcutta National Medical College & Hospital.
- Calcutta Pavlov Hospital (Gobra)
- Ex-Visiting Consultant.
  Antara, Baruipur

ভূমিকা

যারা বুক ধড়পড় করলে কার্ডিওলজিষ্টের কাছে যান, পেটের গন্ডগোল হলে গ্যাষ্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট, পেচ্ছাবের সমস্যা হলে ইউরোলজিস্ট এর কাছে যান– এম. বি. বি. এস. বা এম.ডি. ডাক্তারের উপর ভরসা করতে পারেন না— তারাই আবার যৌন সমস্যা হলে সবার আগে পৌঁছে যান কিছু হাতুড়ে ভুয়ো ডাক্তারের কাছে, বা ভেষজ দৈব্য ঔষধ বিক্রয়কারী কিছু প্রতারকের কাছে। এর কারণ কি ? অনেকগুলি কারণের মধ্যে প্রধান কারণ হল যৌন সমস্যা সম্পর্কে অহেতুক সংকোচ, লজ্জা, গোপনীয়তা, দ্বিধা, দ্বন্দ্ব, কুসংস্কার মনে পুষে রাখা। যৌন সমস্যা আর পাঁচটা শারীরিক অসুখের মতই- তা যে কোন মানুষের যে কোনো সময় হতে পারে— এই সহজ সত্যটাকে মেনে নিতে না পারা ।

দ্বিতীয় কারণ হল যৌন বিশারদ কে তা নিয়ে পরিষ্কার ধারণা না থাকা। কেউ ভাবেন এটা স্কিন স্পেসালিষ্ট এর বিষয়, কেউ ভাবেন ইউরোলজিস্ট এর বিষয়, কেউ ভাবেন এটা এন্ডোক্রিনোলজিস্ট এর বিষয়। বাস্তব সত্য হল যে প্রায় ৮০ শতাংশ যৌন সমস্যাই মানসিক। তাই এই বিষয়ে যে মানসিক ডাক্তারের দ্বারস্থ হওয়া প্রয়োজন সে বিষয়ে ধারণা না থাকা ।

যৌন সমস্যা নিয়ে জনগণের বিভ্রান্ত হওয়ার পিছনে কিছু প্রতারক ঔষধ বিক্রেতা ও কিছু পত্র-পত্রিকাও দায়ী । তারা নানান রকমের অবৈজ্ঞানিক ধ্যান-ধারণা, ভয়, আতঙ্ক, অবাস্তব স্বপ্ন ছড়িয়ে দেয় মানুষের মনে; রাস্তাঘাটে, বাসে, ট্রেনে নানান অপপ্রচারের মাধ্যমে; বাথরুমে, পত্রপত্রিকায়, ট্রেনে নানান বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে। ফলে ছোটোখাটো যৌন সমস্যায় মানুষ উদ্‌ভ্রান্ত হয়ে গিয়ে পড়েন ঐ সব ধান্দাবাজদের খপ্পরে- তাতে সমস্যা আরও জটিল হয়, রোগী সর্বস্বান্ত হয়।

এছাড়া ছেলেমেয়ে, কিশোর কিশোরীদের যৌন শিক্ষা বিষয়েও জনগণের প্রবল অনীহা বিদ্যমান। তাই তারা পাঠ্য পুস্তকে যৌন শিক্ষার বিরোধিতা করেন। অভিভাবকরা ছেলেমেয়েদের যৌন আলোচনা থেকে দূরে রাখতে চান। অথচ উপযুক্ত যৌন শিক্ষা না থাকার কারণেই কিশোর কিশোরীরা নানান যৌন সমস্যার শিকার হয়; স্বাভাবিক যৌন আচারকে রোগ বলে ভাবে, কেউ অবদমিত কৌতুহল নিবৃত্ত করতে গিয়ে অপরিণত যৌন সংসর্গে জড়িয়ে বিপদে পড়ে— যার পরিণতিতে তাদের জীবনের স্বাভাবিক ছন্দটাই নষ্ট হয়ে যায় ।

এই সব বিষয় মাথায় রেখে যৌন সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যেও যৌন শিক্ষা প্রসারের লক্ষ্যে স্বাভাবিক যৌন জীবন ও কিছু যৌন সমস্যা সম্পর্কে খোলামেলা আলোচনা করা হল এই পুস্তিকায় ।

A) বয়ঃসন্ধির সমস্যা

Puberty বা বয়ঃসন্ধি হলো শৈশব ও কৈশোরের সন্ধিক্ষণ- যে সময়ে ছেলে মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনর মাধ্যমে যৌন জীবনের শুরু হয়। ১০-১৩ বৎসরের মধ্যে লম্বায় বড় হওয়ার সাথে সাথে মেয়েদের ব্রেষ্ট ডেভেলপ করে, যৌনাঙ্গের উপর ও বগলে লোম গজায়। সঙ্গে মাসিক শুরু হয়, ছেলেদের ১২-১৫ বৎসরের মধ্যে লম্বা হওয়ার সাথে সাথে গলার স্বর ভারী হয় ; গোঁফ, দাঁড়ি গজায়, বগলে বুকে, যৌনাঙ্গের গড়ায় লোম গজায়, সেই সঙ্গে বীর্যস্খলন শুরু হয়। এই সব পরিবর্তন সম্বন্ধে সচেতন করার কেউ না থাকায় অনেক ছেলে মেয়েরা অহেতুক আশঙ্কা, উদ্বেগের মধ্যে দিন কাটায়। মেয়েদের ক্ষেত্রে মায়েরা তবুও মেয়েদের সাথে এই বিষয়ে কিছু আলোচনা করে ; কিন্তু ছেলেদের ক্ষেত্রে অভিভাবক, পরিজন, শিক্ষক সবাই অদ্ভুত নীরবতা পালন করেন। ফলে ছেলেদের এই বয়সে যৌন সমস্যা ও মানসিক সমস্যা বেশী হয়।

স্বমৈথুন বা হস্তমৈথুন (Masturbation) এবং স্বপ্নদোষ (Night Falls)

ঘুমের মধ্যে ধাতু নিস্ক্রমণ হওয়াকে Night Falls বলে। আর নিজের হাতের সাহায্যে লিঙ্গ উত্তেজিত করে ধাতু নিষ্ক্রমণ কে হস্তমৈথুন বলে। এটি একটি স্বাভাবিক জৈবিক ঘটনা- কোন রোগ নয়। কিন্তু এ বিষয়ে অজ্ঞতা এবং নানা ভ্রান্ত ধারণা শিক্ষিত, অশিক্ষিত সব ধরণের মানুষের মধ্যেই দেখা যায়। যেমন বীর্য শরীরের একটি অমূল্য সম্পদ এবং বীর্যস্খলন শরীর ও মনের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর, স্বমৈথুন এবং স্বপ্নদোষ যৌন অক্ষমতার প্রধান কারণ, এর থেকে অনেক শারীরিক এবং মানসিক রোগের সৃষ্টি হয় । এই ধারণাগুলি অবৈজ্ঞানিক ও ভ্রান্ত । এইসব ভ্রান্ত ধারণার কারণে মনে উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ, অবসাদ, বিষন্নতা ইত্যাদি নানান বিরূপ প্রতিক্রয়ার সৃষ্টি হয়। এই ধারণাকে বদ্ধমূল করে এক শ্রেণীর হাতুড়ে চিকিৎসকের কুপরামর্শ এবং কিছু অসাধু ঔষধ ব্যবসায়ীর বিজ্ঞাপন। হস্তমৈথুন এবং স্বপ্নদোষ যে কোন ব্যাধি নয়, অতি সাধারণ ঘটনা— এ সম্বন্ধে জনসাধারণকে সচেতন করতে পারলে সমাজের অর্ধেক মানুষের মানসিক সমস্যা কমে যাবে। মেয়েদের মধ্যেও হস্তমৈথুন বা স্বমৈথুন অত্যন্ত সাধারণ ঘটনা এবং এই প্রক্রিয়ায় অনেক স্ত্রী লোকের যৌন সুখের চরম অভিব্যক্তি উপভোগের একমাত্র উপায় ।

ধাত সিনড্রোম (Dhat Syndrome) ঃ

হস্ত মৈথুন সম্বন্ধে ভুল ধারণা থাকে যে এর ফলে শরীরে ক্ষতি হয়। এই মানসিক ভয় থেকে অপরাধবোধ মনে জাগে। সঙ্গে মানসিক ও শারীরিক নানান সমস্যা অনুভব হয় । anxiety, depression- হওয়া, ওজন কমে যাওয়া, ক্ষিধে ঘুম কমে যাওয়া, চেহারা ভেঙে যাওয়া, শরীর দুর্বল হওয়া, পড়াশোনায় মনোযোগ কমে যাওয়া, প্রস্রাবের সাথে সাদা পদার্থ বের হওয়া ইত্যাদি হয়। রোগী যৌন উত্তেজনা আর অবদমনের দ্বন্দ্বে, যৌনসুখ লাভ আর ভবিষ্যত অসুখের ভয়ের দ্বন্দ্বে প্রহর কাটাতে থাকে ।

কোরো (Koro) ঃ

ছেলেদের মনে হয় যে তার লিঙ্গ ছোট হয়ে যাচ্ছে বা সংকুচিত হচ্ছে, এবং ধীরে ধীরে তা পেটের মধ্যে ঢুকে যাবে এবং সে মারা যাবে। মেয়েদের মনে হয় তার বেস্ট (Breast) সংকুচিত হচ্ছে এবং সে মারা যাবে। এই সব রোগীরা তাই পুরুষাঙ্গ বা বেস্ট টেনে ধরে রাখে বা অন্যকে ধরে রাখতে বলে যাতে ভেতরে ঢুকে যেতে না পারে ।

সমকামিতা (Homosexuality)

যখন এক পুরুষ অন্য পুরুষের সঙ্গে অথবা এক স্ত্রীলোক অন্য স্ত্রীলোকের সঙ্গে যৌন সম্ভোগে লিপ্ত হয় তখন তাকে সমকামিতা বলে। পুরুষের ক্ষেত্রে এটাকে হোমোসেক্সুয়ালিটি (Homosexuality) বলে, মেয়েদের ক্ষেত্রে লেসবিয়ানিজম্ (Lesbianism) বলে। একই ব্যক্তির মধ্যে সমকামিতা, বিপরীতকামিতা দুইই থাকতে পারে। মাত্রা অনুসারে কেউ মূলতঃ সমকামী অথবা মূলতঃ বিপরীতকামী, অথবা আপেক্ষিক ভাবে নানান মাত্রায় মিশ্র ভাবে সমকামী, বিপরীতকামী বা উভকামী হতে পারে। সম্ভোগের উপায় হিসাবে পরস্পরের মৈথুন, মুখ দিয়ে লিঙ্গ লেহন, চোষণ বা পায়ুকাম (sodomy) দ্বার যৌন ইচ্ছা পরিতৃপ্ত করতে দেখা যায়। সমকামিতার সম্পর্ক দীর্ঘদিন একই সঙ্গীর সাথে স্থায়ী হয় না। এরা ঘন ঘন পার্টনার বদল করে। কখনো দেখা যায় দুই সঙ্গী পর্যায়ক্রমে active বা passive পার্টনার হিসাবে ব্যবহার করে আবার কখনো একজন সঙ্গী সব সময় active বা passive হিসাবে যৌন ক্রিয়ায় অংশ নেয়। যারা সব সময় Active হয় তাদের মধ্যে পুরুষালিভাব বেশি থাকে, যারা সব সময় passive হয় তাদের মধ্যে

মেয়েলিপনা বেশি থাকে। সমকামিতাকে অতীতে যৌন বিকৃতি বা মানসিক রোগ হিসাবে গণ্য করা হলেও বর্তমানে সমকামিতাকে বিপরীতকামিতার মতোই স্বাভাবিক যৌনতা হিসাবে গণ্য করা হয়। তবে কেউ যদি নিজের সমকামী চরিত্রকে মন থেকে মেনে নিতে না পারে, মানসিক দ্বন্দ্বে ভোগে এবং ডিপ্রেসান ও এ্যাংজাইটির শিকার হয় তবে তা রোগ হিসাবে গণ্য হয়। নইলে বর্তমান সমাজে কেউ চাইলে সমকামী জুটি হিসাবে থাকতে পারে। কোনো কোনো দেশে এদের বিবাহ আইন সিদ্ধ হলেও ভারতে এখনও তা হয় নি।

যৌন- পরিবর্তনকামিতা (Trans.-sexualism) ঃ

যৌন পরিবর্তনকামীদের দৃঢ় ধারণা যে তারা মানসিকভাবে তাদের শারীরিক যৌনাঙ্গের বিপরীত লিঙ্গের ব্যক্তি । অর্থাৎ দৈহিক ভাবে যে পুরুষ লিঙ্গের অধিকারী তার মনে বদ্ধধারণা থাকে যে, সে একজন নারী ; তেমনই একজন শারীরিক গঠনে স্ত্রীলোক নিজেকে পুরুষও মনে করে । এরা নিজেদের দেহের পরিবর্তন করে এদের বিপরীত লিঙ্গের মত দেহ পেয়ে জীবন যাপন করতে চায়। এরা হরমোন চিকিৎসা ও শল্য চিকিৎসার মাধ্যমে দেহের পরিবর্তন করার আগ্রহে ডাক্তারের কাছে যায় । এদের মধ্যে পুরুষ দেহধারীর সংখ্যা বেশি হলেও স্ত্রী দেহধারিণীদের সংখ্যাও একেবারে নগণ্য নয়। দেহ পরিবর্তনের বেশি আগ্রহ দেখালেও বাস্তবিক যৌন ইচ্ছা এদের কম এবং বেশির ভাগ ক্ষেত্রে যৌন অঙ্গকে এরা ঘৃণা করে । কোনও কোনও সময়ে এরা লিঙ্গ পরিবর্তনে এত দৃঢ় প্রতিজ্ঞ থাকে যে ডাক্তারদের বা অভিভাবকদের সাহায্য সহানুভূতি না পেলে নিজেদের লিঙ্গ নিজে কেটে ফেলতে উদ্যত হয়, অথবা আত্মহত্যাপ্রবণ হয়ে ওঠে। বর্তমান চিকিৎসায় অপারেশন ও হরমোন থেরাপির মাধ্যমে লিঙ্গ পরিবর্তন সম্ভব, তবে তা ব্যয় বহুল ।

ইনসেস্ট (Incest)

অত্যন্ত ঘনিষ্ট আত্মীয়দের মধ্যে যৌন সম্পর্কের নাম ইনসেস্ট। এই ঘটনা ভাই-বোন, মা-ছেলে, অথবা বাবা-মেয়ে এদের মধ্যে ঘটে। সামাজিক বিচারে এটা অস্বাভাবিক হলেও এই ঘটনা খুব বিরল নয় এবং এই ধরণের ঘটনা নিয়ে সচরাচর পুলিশের কাছে অভিযোগ করা হয় না। কারণ বেশি জানাজানি হলে পারিবারিক কলঙ্কের ভয় থাকে। বহু প্রাচীনকালে কোন কোন সমাজে ভাই-ভগ্নীতে বিবাহ প্রচলিত থাকলেও আজকাল পৃথিবীর কোথাও কোনো

সমাজই ইনসেস্টকে সমর্থন করে না। কোন কোন দেশে ইনসেস্ট আইনত দণ্ডনীয় হলেও ভারতে এর কোন শাস্তির বিধান নেই।

(B) যৌন সঙ্গম সম্পর্কীত সমস্য

বিবাহিত জীবনে বা যে কোন দুই পুরুষ নারীর মিলিত যৌন জীবন যাপনে অনেক রকমের সমস্যা দেখা দেয়। সেগুলো বুঝতে গেলে আগে জানা দরকার স্বাভাবিক যৌন সঙ্গম কিরূপ। স্ত্রী-পুরুষের যৌন সঙ্গমকে চারটি ধাপে ভাগ করা যায়।

(১) **প্রথম ধাপ** — উত্তেজনা বর্ধন— এই ধাপে কতকগুলি দৈহিক এবং মানসিক প্রক্রিয়া যেমন— চুম্বন, আলিঙ্গন, কামোদ্দীপক কথোপোকথন, কামক্রীড়া (Fore play) ইত্যাদি করা হয়। এর ফলে পুরুষের লিঙ্গ স্ফীত ও দৃঢ় হয়, আর স্ত্রী লোকের যোনির মধ্যে এক প্রকার রস নির্গত হয় যা যোনিপথকে মসৃণ ও পিচ্ছিল করে দেয়। এছাড়া যোনি পথ বিস্তৃত ও প্রশস্তও হয়। পুরুষের লিঙ্গের মুখ থেকে কিছু আঠালো রস নিঃসৃত হয়। এটাকে যোনি লিঙ্গের মিলনের প্রস্তুতি পর্ব বলা হয়। এই পর্বের জন্য কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগে।

(২) **দ্বিতীয় ধাপ**— এই পর্ব শুরু হয় যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ করা থেকে, এবং শেষ হয় যৌনসুখের চরম অভিব্যক্তি পর্বের (orgasmic phase) পূর্ব পর্যন্ত । এ সময় যোনিমধ্যে লিঙ্গ সঞ্চালন অবস্থায় লিঙ্গের দৃঢ়তা আরও বাড়ে, যোনিপথ আরও প্রশস্ত হয়, যোনি থেকে নির্গত রসের মাত্রা আরও বাড়তে থাকে এবং যোনির মধ্যে মৃদু মৃদু সঙ্কোচন হতে থাকে । এই পর্বে সাধারণত ৩০ সেকেন্ড থেকে ৩ মিনিট পর্যন্ত সময় লাগে ।

(৩) **তৃতীয় ধাপ** — এই ধাপকে বলা হয় যৌন সুখের চরম অভিব্যক্তি পর্ব (Orgasmic phase) । এই পর্বে পুরুষের যৌনাঙ্গের তিন চারবার পেশীসঙ্কোচনের সঙ্গে সঙ্গে লিঙ্গ থেকে দ্রুত বেগে বীর্য নির্গত হয়। স্ত্রীলোকেরও এই সময়ে ৩ থেকে ১৫ বার পর্যন্ত যোনির পেশি সঙ্কোচন ঘটে। স্ত্রী পুরুষ উভয়েরই যৌনাঙ্গ ছাড়া অন্য অঙ্গেরও পেশীসঙ্কোচন ঘটে এই সময়ে। ৩ থেকে ১৫ সেকেন্ডের মধ্যেই পর্বটি সমাপ্ত হয়। তখন স্ত্রী-পুরুষ উভয়েরই যৌন সুখের চরম মানসিক অনুভূতি বোধ হয়।

(৪) চতুর্থ ধাপ—এটি হচ্ছে নিবৃত্তি পর্ব। সঙ্গমের উত্তেজনা শেষ হয়ে স্বাভাবিক অবস্থায় আসার পর্ব। যৌন উত্তেজনা শুরু হওয়ার পর পূর্বাবস্থায় ফিরে যেতে কত সময় লাগবে, সেটা নির্ভর করে যৌন সুখের চরম অভিব্যক্তি হল কিনা— তার ওপর । সুখের পূর্ণ অনুভূতি দিয়ে যৌন ক্রিয়া সমাপ্ত হলে মাত্র ১০-১৫ মিনিটের মধ্যেই নিবৃত্তি পর্ব শেষ হয়, আর চরম সুখের অভিব্যক্তি না হলে ১২-২৪ ঘন্টা পর্যন্ত সময় লেগে যেতে পারে। একবার চরমসুখের অনুভূতি হলে পুরুষের ক্ষেত্রে পুনরায় উত্তেজিত হতে বেশ কিছুক্ষণ সময় লাগে — সেটা কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টাও লেগে যেতে পারে । স্ত্রীলোকের ক্ষেত্রে কিন্তু এটা ভিন্ন, নিবৃত্তির কোনো সময় না দিয়েই এদের পুনঃপুনঃ কয়েকবার চরম সুখের অভিব্যক্তি আসা সম্ভব ।

সেক্সুয়াল ডিসঅর্ডার (Sexual Disorder)

☛ a) হাইপোএক্টিভ সেক্সুয়াল ডিজায়ার ডিসঅর্ডার
(Hypoactive Sexual Desire Disorder) ঃ

Sex করবার ইচ্ছা কমে যাওয়া, মনের মধ্যে sexual fantacy না আসা বা sexual activity- র কোনো আকাঙ্ক্ষা না থাকা। কম যৌন ইচ্ছা সামগ্রিকভাবে সব যৌন ক্রিয়াকলাপে হতে পারে । অথবা কেবল মাত্র বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে, বা বিশেষ সঙ্গীর সাথে কম হতে পারে। কারো সঙ্গমের ইচ্ছা কম কিন্তু স্বমৈথুনে ইচ্ছা স্বাভাবিক হতে পারে। এই ধরণের ব্যক্তিরা যৌনক্রিয়া কম করে অথবা করলেও অনিচ্ছায় করে। যৌন ইচ্ছা কম না বেশী তা পরিমাপের কোন সার্বজনীন মাপকাঠি নেই। বয়েস, আর্থ-সামাজিক অবস্থা, সাংস্কৃতিক রীতি রেওয়াজ অনুযায়ী বিচার করতে হয় যে কোন ব্যক্তির যৌন ইচ্ছা স্বাভাবিক না কম। আবার যেহেতু এটা দুই পার্টনারের ইচ্ছার ভারসাম্যের বিষয়— তাই একজনের বেশি যৌন আগ্রহের তুলনায় তার পার্টনার ইচ্ছা কম মনে হতে পারে । কম যৌন ইচ্ছা জীবনব্যাপী হতেপারে আবার কিছু দিনের জন্য হতে পারে। শারীরিক দুর্বলতা ব্যথা যন্ত্রণার কারণেও যৌন ইচ্ছা কম হতে পারে । তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ডিপ্রেশান, এ্যাংজাইটি ও অন্যান্য নানান মানসিক অসুখই কম যৌন ইচ্ছার জন্য দায়ী ।

☛ b) **এক্সেসিভ সেক্সুয়াল ডিজায়ার ডিসঅর্ডার**
(Excessive Sexual Desire Disorder)

অতিরিক্ত যৌন ইচ্ছা হওয়া । বিপরীত লিঙ্গের কাউকে দেখলেই উত্তেজিত হয়ে পড়া। নানান অবৈধ যৌনকর্মে লিপ্ত হওয়া। ম্যানিয়া, সাইকোসিস, স্কিজোফ্রেনিয়া ইত্যাদি নানান মানসিক রোগেও যৌন ইচ্ছা প্রবল হয়। রোগী সর্বক্ষণ যৌন বিষয়ক কথাবার্তা বলতে থাকে, যারা তার সাথে মেলামেশার চেষ্টা করে। তবে তা ঐ সব মানসিক রোগের একটি লক্ষণ মাত্র ।

☛ c) **সেক্সুয়াল এ্যাভারসন ডিসঅর্ডার (Sexual Aversion Disorder)**

এই রোগে যৌন মেলামেশার প্রতি অনাগ্রহ বা বিতৃষ্ণা থাকে। রোগী সকল প্রকার যৌন সম্পর্ক এড়িয়ে চলে। বিপরীত লিঙ্গের কেউ কাছে এলে বিরক্ত, ভীত বা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে, কেউ কেউ স্পর্শ বা চুম্বনেও অস্বস্তি অনুভব করে। কেউ কেউ বিশেষ একটি বিষয় যেমন যৌনাঙ্গ স্থাপন বা যৌনরস নিস্কাশন অপছন্দ করে। এদের কারোর কারোর মেলামেশা করতে গেলে বুক ধড়পড় করা, মাথাঘোরা, শ্বাসকষ্ট হওয়া, বমি ভাব হওয়া মূর্চ্ছা যাওয়া ইত্যাদি ঘটে। অনেকে মেলামেশা এড়াবার জন্য আগে ঘুমিয়ে পড়ে, নেশা ভান করে, বা অতিরিক্ত কাজের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখে।

☛ d) **মেল অর্গাজমিক ডিসঅর্ডার (Male orgasmic Disorder) ঃ**

এই রোগে স্বাভাবিক উত্তেজনার পর পুরুষের চরম অনুভূতি (Orgasm) হয় না, বীর্যস্খলন হয় না। যৌন সঞ্চালনের সময় আনন্দ সুখতর বদলে বিরক্তি হয় এবং বীর্যস্খলন ছাড়াই লিঙ্গ শিথিল হয়ে যায় ।

☛ e) **ফিমেল সেক্সুয়াল এরাউজাল ডিসঅর্ডার**
(Female Sexual Arousal Disorder) ঃ

সঙ্গমকালীন যৌন উত্তেজনা অনুভব না করা অথবা স্বল্প সময়ের জন্যে হওয়া। এই রোগে মহিলাদের যৌন উত্তেজনার সময় যোনীপথ প্রশস্ত ও বিস্তৃত হয় না, যোনী রস কম নির্গত হয়-- ফলে যোনী পথ মসৃণ ও পিচ্ছিল হয় না। ফলে সঙ্গম যন্ত্রণাদায়ক হয়। রোগী সঙ্গম এড়িয়ে চলে-- নানান মানসিক ও দাম্পত্য সমস্যা দেখা দেয়।

☛ f) ফিমেল অর্গাজমিক ডিসঅর্ডার (Female Orgasmic Disorder) ঃ

এই রোগে মহিলাদের স্বাভাবিক যৌন উত্তেজনা হওয়া সত্ত্বেও চরম অনুভূতি (Orgasm) হয় না। এটা সব সময়ের জন্য হতে পারে বা অধিকাংশ সময়ের জন্য হতে পারে ।

☛ g) ইমপোটেন্স (Impotence) ঃ

লিঙ্গ যথেষ্ট শক্ত না হওয়ার জন্য পুরুষের যৌনসঙ্গমের অক্ষমতাকে ধ্বজভঙ্গ (impotence) বলা হয়। বরাবরের জন্য যৌন সহবাসে সক্ষম না হলে, তাকে বলা হয় primary impotence । আর পূর্বে সক্ষমতা ছিল, কিন্তু বর্তমান অসমর্থ অবস্থাকে secondary impotence বলা হয়। লিঙ্গ শিথিলতা অনেক প্রকার হয়। কারো কারো আদৌ শক্ত হয় না, কারো শক্ত হয় কিন্তু যোনিতে প্রবেশের সময় শিথিল হয়। কারো লিঙ্গ স্থাপন ঠিক হলেও লিঙ্গ সঞ্চালনের সময় শিথিল হয়ে যায় ।

ধ্বজভঙ্গ দৈহিক ও মানসিক উভয় কারণেই হতে পারে, তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে (শতকরা ৯০ ভাগের বেশি) এই অক্ষমতা মানসিক কারণেই হয়। অনেক সময় দেখা যায় যে একজন পুরুষ কোনো বিশেষ অবস্থায় অথবা বিশেষ কোনো স্ত্রীলোকের সঙ্গে সহবাসে অক্ষম— কিন্তু অন্য অবস্থায় অথবা অন্য স্ত্রীলোকের সঙ্গে সঙ্গমে সমর্থ । পুরুষদের বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যৌন ক্ষমতা কম হতে থাকে এবং বার্ধক্যে এই শক্তি খুবই সীমিত হয়ে যায় ।

শারীরিক অসুস্থতা এবং নানারকম ওষুধের বিরূপ প্রতিক্রিয়ার ফলেও ধ্বজভঙ্গ হয়। সহবাসের সময় ছাড়া অন্য সময়ে যেমন হস্তমৈথুনের সময়ে অথবা ভোরের ঘুমের মধ্যে লিঙ্গ খাড়া এবং শক্ত হলে বুঝতে হবে এই অবস্থা মানসিক কারণেই হচ্ছে- দৈহিক কারণে নয়।

সাধারণত যেসব শারীরিক কারণে যৌন অক্ষমতা হতে পারে সেগুলি হল ঃ

☛ ১) ডায়াবিটিস মেলিটাস্ ।

☛ ২) হাইপার থাইরয়েডিজম (hyperthyroidism) অথবা হাইপো থাইরয়েডিজম (pyperthyroidism) ।

☛ ৩) অ্যাজমা ।

☛ ৪) এনজাইনা পেকটরিস (angina pectoris), ইস্‌কিমিক হার্ট ডিজিজ, কার্ডিয়াক ডিজিজ, হেপাটিক ডিজিজ, রেনাল ডিজিজ ইত্যাদি ।

☛ ৫) এছাড়া যে কোন দৈহিক রোগ যা শরীরকে যথেষ্ট দুর্বল করে দেয় এমন এ্যানিমিয়া, ম্যালনিউট্রিশন ইত্যাদি ।

☛ ৬) যৌনাঙ্গের গঠন ঠিক না হলেও যৌন অক্ষমতা হতে পারে ।

☛ ৭) মদ (Alcohol) এবং অন্যান্য নেশার ওষুধ যেমন হেরোইন, মরফিন, কোকেন ইত্যাদি অতিরিক্ত ব্যবহারেও ইম্‌পোটেনস্‌ হয়।

☛ ৮) মানসিক রোগের ওষুধ, যেমন Anti-depressants, Anti psychotic, ব্লাড প্রেসারের ঔষুধ (Anti hypertensives), হরমোন (স্টেরয়েড-stcroids) ও অন্যান্য আরও কিছু বিশেষ ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় ইম্‌পোটেনস্‌ হতে পারে ।

তবে শতকরা ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে ধ্বজভঙ্গ মানসিক কারণেই হয়। টেনশান, অ্যাংজ্যাইটি, ডিপ্রেশান ইত্যাদি নানান মানসিক অসুখে ইম্‌পোটেনস্‌ হয়।

☛ h) **শীঘ্র পতন (Premature Ejaculation) ঃ**

এসব ক্ষেত্রে যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পূর্বেই অথবা প্রবেশ করানোর পর স্ত্রীলোকের সঙ্গম সুখ লাভ হবার আগেই বীর্যপাত হয়ে যায়। বীর্যপাত হয়ে গেলেই লিঙ্গও শিথিল হয়ে যায়, যার ফলে সঙ্গম সফল হয় না। ঠিক যে সময়ে বীর্যপাত করা দরকার, সেই সময় পর্যন্ত বীর্যধারণ ক্ষমতা হারালে এই রোগের শিকার বলে গণ্য করা হয়। এটা অবশ্য পুনঃপুনঃ হওয়া চাই, তবেই সেটা হবে অক্ষমতা। মাঝে মাঝে এক আধবার স্বাভাবিক লোকেরও এমন হতে পারে। প্রথম প্রথম সহবাস করার সময় এরকম অভিজ্ঞতা কম বেশি অধিকাংশেই হয়। কিছুদিন নিয়মিত সহবাসের পর স্বাভাবিক হলে তাকে রোগ হিসাবে গণ্য করা হয় না ।

☛ i) **বিলম্বিত পতন (Retarded Ejaculation) ঃ**

এতে বীর্যস্খলনের অতিশয় দেরি হয় অথবা স্খলন একেবারে হয় না। এটা যৌন সহবাসেও হতে পারে আবার হস্তমৈথুনেও হতে পারে। মানসিক কারণ ছাড়াও কিছু কিছু ঔষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ফলেও এমন হয়।

☛ j) **ভ্যাজাইনিস্‌মাস (Vaginismus) ঃ**

যৌন সহবাসের সময়ে যোনির মাংসপেশীর অনিচ্ছাকৃত প্রচন্ড সঙ্কোচনকেই ভ্যাজাইনিসমাস (vaginismus) বলে। এই অবস্থায় লিঙ্গ প্রবেশ করানো যেমন কষ্টকর, তেমনি স্ত্রীলোকের পক্ষেও তা অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক হয়। মেয়েদের শরীর ধনুকের মতো বেঁকে যায় এবং ফলস্বরূপ পুরুষের পক্ষে আদৌ সঙ্গম করা সম্ভব হয় না। লিঙ্গ প্রবেশ করানোর প্রতি ভয়, যৌন সহবাসের প্রতি মনে অন্যায় অপরাধবোধ থাকা, যৌন সঙ্গী পছন্দ না হওয়া ইত্যাদি নানান মানসিক কারণে এই অসুবিদা হয় ।

☛ k) **ডিসপেরুইনিয়া (Dyspareunia) ঃ**

যৌন সঙ্গমকালে স্ত্রীলোকদের যৌনাঙ্গে যন্ত্রণা হওয়াকে ডিসপেরুইনিয়া (Dyspareunia) বলে। যৌন আবেগ এবং উত্তেজনার অভাব থাকলে, যোনীপথ যথেষ্ট পরিমাণে রসসিক্ত হওয়ার আগে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর চেষ্টা করলে স্ত্রীলোকের যন্ত্রণা হয়। এছাড়া জরায়ু, ওভারি অথবা তলপেটে কোনো যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি থাকলেও সহবাসে বেদনা হতে পারে ।

☛ l) **বীর্যস্খলনে যন্ত্রণা (Painful Ejaculation)**

বীর্যস্খলনের সময় পুরুষাঙ্গে যন্ত্রণা হতে পারে। খুব কমক্ষেত্রে এমন দেখা যায়।

চিকিৎসা

১) **কাউনসেলিং ঃ-** যৌন সমস্যার অধিকাংশ হোলো-- অজ্ঞতা, ভ্রান্ত ধারণা অমূলক ভয় উদ্বেগ থেকে সৃষ্টি। কাজেই যৌন সমস্যা নিয়ে কেউ এলে আগেই বিশদভাবে তার সমস্যার কথা জানার সাথে সাথে- তার নিজস্ব ধারণা ব্যাখ্যা বিশ্বাস গুলো জেনে নেওয়া হয়। এবং তাকে বিজ্ঞানসম্মত এবং বাস্তবসম্মত যৌনজীবন সম্বন্ধে সচেতন করা হয়। এছাড়া তার সমস্যাটা শারীরিকের সঙ্গে সঙ্গে মানসিকও-- তা ভালোভাবে কনভিন্স করানো হয়।

২) **সার্পোটিভ থেরাপি ঃ** একবার যৌন সমস্যা হলেই তা চিরস্থায়ী নয় এটা বোঝালেই রোগীর বোঝা অর্থেক হাল্কা হয়ে যায়। সমস্যার সমাধান আছে এই আশা জাগাতে

পারলেই অনেকটা কাজ হয়। কেউ হতাশ বোধ করলে, উদ্বিগ্ন হলে, হীণ্যমন্নতায় ভুগলে সাপোর্টিভ থেরাপীর সাহায্যে তা কাটানো হয়।

৩) **সাইকোথেরাপী ঃ** যৌন সমস্যার পিছনে ডিপ্রেসান বা এ্যাংজাইটি থাকলে, কোনো Conflict থাকলে, অবচেতন মনে কোনো ভয়, আতঙ্ক, অপরাধ বোধ থাকলে, শৈশবের কোনো Traumatic sexual Experience থাকলে সেগুলো সাইকোথেরাপীর মাধ্যমে ঠিক করা হয়।

৪) **ম্যারাইটাল থেরাপী ঃ** সেক্স বিষয়টি যতটা না শরীরের তার থেকে বেশী মনের। বলা হয় সেক্স দুই উরুর মাঝে থাকে না, থাকে দু কানের মাঝে। কাজেই কোনো দম্পত্তির মানসিক বোঝাপড়া কম হলে, সাংসারিক অশান্তি থাকলে যৌন জীবনেও তার প্রভাব পড়ে। স্বাভাবিক যৌনজীবন পেতে তাই স্বাভাবিক দাম্পত্য জীবন আগে দরকার।

যৌন সম্পর্কের শারীরিক দিক ছাড়া মানসিক দিকগুলোর দিকেও নজর দেওয়া দরকার। তাছাড়া যৌন সম্পর্কিত নয় আবেগের এমন দিকগুলো ঠিক ভাবে মিলমিশ দরকার হয় সুখী যৌন জীবন পেতে।

৫। **সেক্সুয়াল থেরাপী ঃ-** ধ্বজভঙ্গ, শীর্ঘপতন, যৌন অনীহা ইত্যাদি কাটানোর জন্য কিছু টেকনিক আছে সেগুলো সেক্সুয়াল থেরাপীর মাধ্যমে ঠিক করা হয়। এক্ষেত্রে দুজন পার্টনারকেই উপস্থিত থাকতে হয়। চিকিৎসক দুইজন থাকেন— একজন পুরুষ ও একজন মহিলা। চারজন একসাথে বসে আলোচনা করেন, অথবা পুরুষ চিকিৎসক পুরুষ রোগী বা মহিলা চিকিৎসক মহিলা রোগী আলোচনা করেন। আবার প্রয়োজনে আলাদা আলাদা ভাবেও মহিলা বা পুরুষ চিকিৎসক পুরুষ বা মহিলা যে কোন রোগীর সাথেও আলোচনা করেন।

৬) **ফার্মাকো থেরাপী ঃ-** শারীরিক কারণে যৌন সমস্যা হলে তো মূল রোগের চিকিৎসা আগে করতে হয়। ডিপ্রেসান, এ্যাজাইটি থাকলে সেগুলিও ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা করানো হয়। এসব ছাড়াও যৌন সমস্যার কিছু ওষুধ ব্যবহার করা হয়। প্রয়োজন হরমোন স্টেরয়েড বা যৌন ক্ষমতা বর্ধক ওষুধের ব্যবহার করা হয়। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ বিনা এইসব ওষুধের দীর্ঘদিন ব্যবহারে ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে।

(C) যৌন বিকৃতি (Sexual Perversion) বা প্যারাফিলিয়া (Paraphilia)

বিপরীত লিঙ্গের সাথে সহবাস করে তৃপ্ত হওয়াই স্বাভাবিক যৌনকর্ম। সেটা ছাড়া অন্য কোনো ভাবে যৌন আনন্দ লাভ করাকে perversion বা বিকৃতি বলে।

☛ a) **এক্‌জিবিশানিজম্ (Exhibitionism) ঃ**

যৌন সুখের জন্য ইচ্ছাকৃত ভাবে নিজের যৌনাঙ্গ অপরিচিত ব্যক্তিকে প্রদর্শন করানোর অভ্যাসকে বলা হয় Exhibitionism । Exhibitionism পুরুষদের মধ্যেই দেখা যায়, স্ত্রীলোকদের মধ্যে এই অভ্যাস কুবই কম। এসব পুরুষেরা তাদের যৌনাঙ্গ স্ত্রীলোক এবং শিশুদেরকেই দেখায়। অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণ করা, চমক লাগানো অথবা ভয় দেখানোর উদ্দেশ্যে এরকম করে। মেয়েরা অনেক সময় এটাকে ধর্ষণের ইঙ্গিত মনে করে ভয় পায়, কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে Exhibitionist রা ধর্ষণ করে না। অল্প বয়সী যুবকদের মধ্যে এটা বেশি মাত্রায় দেখা যায় । প্রায়ই এই প্রদর্শনীর পরেই এরা হস্তমৈথুন করে যৌন সুখের সমাপ্তি ঘটায় ।

☛ b) **ভইউরিজম্ (Voyeurism) ঃ**

যৌনসুখ পাবার আশায় গোপনে অন্যের যৌনাঙ্গ অথবা যৌন সঙ্গম দেখার অভ্যাসকেই আড়িপাতা ভইউরিজম্ বলা হয়। সাধারণতঃ কিশোর এবং অল্প বয়সী যুবকদের মধ্যেই এই অভ্যাস বেশি দেখা যায়। দেখার সময় অথবা তার অব্যবহিত পরে স্বমৈথুন দ্বারা এরা যৌন সুখ উপভোগ করে। স্নানের ঘর অথবা শোবার ঘরের কোন ছিদ্র থাকলে তার মধ্য দিয়ে দেখার চেষ্টা করে। এই অভ্যাস যখন বেশি মাত্রায় থাকে, অথবা এটিই যৌন সুখ পাবার একমাত্র পন্থা হয়- তখন একে অস্বাভাবিক বলা হয়। অন্যথায় এই ধরণের অভ্যাস শৈশব থেকে প্রাপ্ত বয়স পর্যন্ত অনেকের মধ্যেই দেখা যায় ।

☛ c) **স্যাডিজম (Sadism) ঃ**

যৌন সঙ্গীকে যন্ত্রণা দিয়ে যৌন উত্তেজনা অথবা যৌনসুখ ভোগ করাকে ধর্ষকাম বলে। যন্ত্রণা দেবার পদ্ধতি নানা রকমের হয়।বেতমারা, কামড়ানো, চিমটিকাটা, বেঁধে রাখা, গালাগালি দেওয়া, অপমান করা অথবা অন্যভাবে নির্যাতন করা ইত্যাদি। এই যৌন বিকৃতি পুরুষদের মধ্যেই প্রধানত দেখা যায়। কোন কোন ক্ষেত্রে এই ভাবে যন্ত্রণা দেওয়ার পর স্বাভাবিক যৌন সঙ্গমের দ্বারা এরা চরমসুখ উপভোগ করে, অথবা শুধু মাত্র নির্যাতন করে চরম যৌন সুখ পায়। ধর্ষকামী পুরুষ কখনো কখনো স্ত্রীলোকের শরীরে ক্ষুর দিয়ে কেটে, ছুঁচ ফুটিয়ে, অজ্ঞান করে, অথবা গরমের ছেঁকা দিয়ে যৌন সুখ পায়। ধর্ষকামী কখনো কখনো তার স্ত্রী সঙ্গীকে হত্যা করে যৌন সুখ ভোগ করে । হত্যার সময় যৌনাঙ্গের ওপর আঘাত হানবার প্রবণতা বেশি থাকে ।

☛ d) **মেসোকিজম (Mesochism) ঃ**

নিজের উপর শারীরিক অত্যাচার করে পা পেয়ে যৌন আনন্দ পাওয়া।

☛ e) **ট্রান্সভেস্টিজিম (Transvestism) ঃ**

এই যৌন বিকৃতি সাধারণত পুরুষদের মধ্যে বেশি দেখা য়ায়। এইসব পুরুষেরা শুধুমাত্র স্ত্রীলোকের মত সাজসজ্জা করেই যৌন সুখ ভোগ করে। সমকামী (Homosexual) অথবা যৌন অঙ্গ পরিবর্তনকামীদেরও এই ধরণের সাজসজ্জা করতে দেখা যায়— যদিও এর থেকে তারা যৌন সুখ পায় না। সাধারণতঃ এই বিকৃতি বয়ঃসন্ধিক্ষণ থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে বাড়ে। সায়া-ব্লাউজ পরা থেকে শুরু করে মেয়েদের সব রকম পরিচ্ছদ পরা, এমনকি কপালে টিপ, ঠোঁটে লিপস্টিক লাগানো ইত্যাদিও করে। তবে এরা সাধারণতঃ এটা গোপনে করে। ঘরের মধ্যে আয়নার সামনে বসে নিজের সাজ এবং তার থেকে যৌন আনন্দ উপভোগ করে ।

☛ f) **ফেটিসিজম (Fetishism) ঃ**

এই ধরণের ব্যক্তিরা যৌন সুখ আহরণ করে প্রধানতঃ কোন বস্ত্র বা বস্তু (fetish) নিয়ে। পুরুষদের মধ্যেই এই বিকৃতি প্রধানতঃ দেখা যায়। যৌনক্ষুদার তৃপ্তির জন্য এরা মেয়েদের ব্যবহৃত বসন, ব্রা, প্যান্টি, জুতো,

মোজা, রুমাল, প্রসাধন দ্রব্য ইত্যাদি বেছে নেয়। এই সব বস্তুকে তারা চুমু দিয়ে হাত বুলিয়ে, গায়ে গষে, জিব দিয়ে চেটে, গন্ধ শুঁকে যৌন আনন্দ অনুভব করে। কখনো কখনো এই সব বস্তুকে সামনে রেখে স্বমৈথুন করে চ রম যৌন সুখ ভোগ করে। এরা চুরি করেও সংগ্রহ করে এই সব বস্তু। কখনো কখনো এরা যৌন সঙ্গীকে এই সব বস্ত্র পরিয়ে সঙ্গম করে ।

☛ g) **ফ্রটিউরিজম্ (Frotteurism) ঃ**

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ স্পর্শ করে যৌন আনন্দ অনুভব করাকে ফ্রটিউরিজম্ বলে। সাধারণত ভিড়ের মধ্যে এই ধরণের ব্যক্তিরা উরু, স্তন, পাছা বা যৌনাঙ্গ স্পর্শ করে বা মর্দন করে। ধরা পড়ার আগে ভিড়ে হারিয়ে যায় ।এই সব করার সময় ব্যক্তি মনে মনে যাকে স্পর্শ করছে তার সাথে গভীর সম্পর্কের কথা কল্পনা করে ।

☛ h) **পিডোফিলিয়া (Paedophilia) ঃ**

যে সব ব্যক্তি যৌনসুখের জন্য শিশুসঙ্গ পছন্দ করে, তাদের বালকামী (Paedophiliac) বলা হয়। এরা বড়দের সাথে যৌনসুখ ভোগের চেয়ে বাচ্চাদের সাথে যৌনক্রিয়ায় বেশি আগ্রহী হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এরা পুরুষ । যৌনসুখ ভোগ করার জন্য শিশুর যৌনাঙ্গ নিয়ে নাড়াচাড়া করে, শিশুকে দিয়ে লিঙ্গ চোষায়। এছাড়াও এরা কখনো কখনো শিশুর যোনিতে অথবা গুহ্যদ্বারে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে সুখভোগে প্রবৃত্ত হয়। তবে এতে পূর্ণ সঙ্গম হয় না। শেষে স্বমৈথুন দ্বারা যৌনসুখ ভোগ করে।

☛ i) **বেস্টিয়ালিটি (Beastiality) ঃ**

যৌন সুখের জন্য জীবজন্তুকে ব্যবহার করাকে প্রাণীকামিতা বলে। গৃহপালিত জীবজন্তু যেমন গরু, ভেড়া, ছাগল ইত্যাদি এবং পোষা জন্তুও যেমন কুকুর, বেড়াল, বানর ইত্যাদিকে যৌন উত্তেজনার কাজে ব্যবহার করা হয় । এই সব জীবজন্তুদের দিয়ে যৌনাঙ্গ লেহন করিয়ে বা চুষিয়ে কখনও বা যৌন সঙ্গম করে যৌন সুখ ভোগ করা হয়।

☛ j) নেক্রোফিলিয়া (Necrophilia) ঃ

শবকামিতা অত্যন্ত বিরল ঘটনা, শবদেহের ওপর যৌন সঙ্গমকে শবকামিতা বলা হয়।

চিকিৎসা

যৌন বিকৃতি সম্বন্ধে একটা বিষয় খুবই পরিস্কার হওয়া দরকার যে যখন যৌন সঙ্গমে যৌন আনন্দ পাওয়ার পরিবর্তে যখন উপরোক্ত পন্থাগুলিই যৌন আনন্দ লাভের একমাত্র বা প্রধান উপায় হয়– তখন তাকে যৌন বিকৃতি বলে। নতুনবা কৈশোরে বা অন্য সময় অল্পসল্প ভাবে এই ধরণের মানসিকতা থাকাটাই কখনই রোগ হিসাবে গণ্য হয় না।

যৌনবিকৃতি সাধারণত ব্যক্তিত্বের বিকার, সাইকোসিস, স্কিজোফ্রেনিয়ার সঙ্গে দেখা যায়। সেক্ষেত্রে মূল মানসিক রোগের চিকিৎসা করলে যৌনবিকৃতি কমে।

অন্য কোনো মানসিক রোগ ছাড়া যৌনবিকৃতি হলে তা সাইকোথেরাপী, সাইকোঅ্যানালাইটিক থেরাপীর মাধ্যমে ঠিক করা হয়।

(D) যৌন সমস্যা সমাধানে কিছু পরামর্শ

☛ ১। যৌন সমস্যা হলে তাকে গোপন না করে বা অবহেলা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার । সেক্সোলজিস্ট বা মানসিক চিকিৎসক না পাওয়া গেলে বাড়ির হাউস ফিজিসিয়ান বা যে কোন কোয়ালিফায়েড ডাক্তারের কাছে গেলেও সঠিক পরামর্শ পাওয়া যায়।

☛ ২। হাতুড়ে বা ভুয়ো ডাক্তারের চক্রান্তে না পড়াই ভালো। জড়িবুটি, ভেষজ, দৈব, গাছগাছালির ঔষধ না ব্যবহার করাই ভালো ।

☛ ৩। বাজারী বিজ্ঞাপনের প্রলোভনে পড়ে কোন অজানা ঔষধ চিকিৎসকের বিনা পরামর্শে দোকান থেকে কিনে ব্যবহার না করাই ভালো ।

☛ ৪। যৌন সমস্যা দেখা দিলেই তা চিরকালের জন্য ভাবার কোন কারণ নেই। অধিকাংশই যৌন সমস্যাই জ্বর-জ্বালার মত সাময়িক-সঠিক চিকিৎসায় তা সহজেই সত্বর সারানো যায় ।

☛ ৫। বিয়ের পর শুরুর কয়েকদিন যৌন সঙ্গমে সমস্যা দেখা দিতে পারে। পুরুষের ক্ষেত্রে লিঙ্গে শিথিলতা, শীঘ্রপতন। মহিলাদের ক্ষেত্রে যন্ত্রণাদায়ক সহবাস, অতিরিক্ত যৌন ইচ্ছা বা যৌন অনীহা দেখা দিতে পারে— তবে তা মানসিক । কিছুদিন পরে তা স্বাভাবিক হয়ে যায়। এই অবস্থায় উদ্বিগ্ন হওয়ার কোন কারণ নেই। প্রয়োজনে কাউনসেলিং করানোর দরকার হয়— আদৌ এলোপাথাড়ি চিকিৎসা করানো উচিৎ নয়।

☛ ৬। বিয়ের আগে পুরুষদের ক্ষেত্রে সেক্সুয়াল পারফর্মেন্স নিয়ে টেনশন হয়- - এই অবস্থায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিলে সহজ সমাধান পাওয়া যায় ।

☛ ৭। শারীরিক দুর্বলতা, ক্লান্তি, অবসাদ, বিষন্নতা, উদ্বেগের কারণ হিসেবে অনেকে যৌন সমস্যাকে দায়ী করে এবং ব্যয় বহুল চিকিৎসার ব্যবস্থা করে। অথচ বাস্তব সত্যটা উল্টো । শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক নানান সমস্যার একটি লক্ষ্মণ হিসাবে যৌন সমস্যা আসে। সে ক্ষেত্রে মূল সমস্যার সমাধান করলে যৌন সমস্যা সেরে যায় ।

☛ ৮। ক্ষিদে ঘুমের মতো সেক্সেরও স্বাভাবিক বাড়া-কমা হয়, দীর্ঘস্থায়ী না হলে এই বাড়া-কমায় উদ্বিগ্ন হওয়ার কোন কারণ নেই ।

☛ ৯। কিশোর-কিশোরীদের স্বাভাবিক যৌনশিক্ষা দেওয়া শিক্ষক-অভিভাবকদের কর্তব্য। তাতে তারা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারে। নইলে গোপনে বদসঙ্গের পাল্লায় পড়ে বিকৃত যৌন জ্ঞান আরহরণ করে ও হঠকারী যৌনাভ্যাস গড়ে তোলে— যার ফল খারাপ হয়।

☛ ১০। যৌন সমস্যায় লুকোছাপা, গোপনীয়তার প্রয়োজন নেই। খোলামেলা আলোচনা, দ্বিধাহীন চিত্তে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া, মুক্ত মনে বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা গ্রহণে সমস্যার সহজ সমাধান পাওয়া যায় ।

—ঃ—