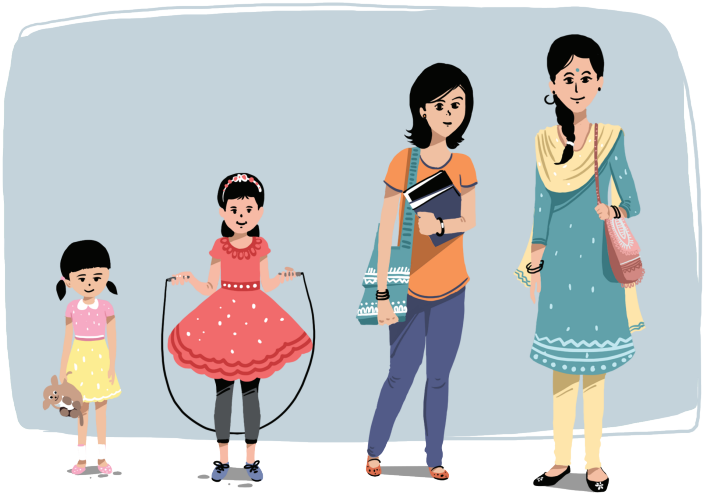
আমরা জানতে চাই

বিষয়বস্তু

১. বয়ঃসন্ধিকাল
২. শারীরিক প্রতিচ্ছবি
৩. মাসিক বা ঋতুচক্র
৪. হস্তমৈথুন
৫. স্বপ্নদোষ
৬. ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা
৭. জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি
৮. যৌনতা
৯. নিরাপদ যৌনকর্ম
১০. যৌন রোগ
১১. যৌন-পরিচয়ে বৈচিত্র্য
১২. যৌন নিপীড়ন
১৩. যৌন সম্মতি
১৪. জেন্ডার

বয়ঃসন্ধিকাল



বয়সন্ধিকাল নারী এবং পুরুষের জীবনে যৌবনে পদার্পণের সন্ধিকাল- যখন যৌন প্রত্যঙ্গগুলো বড় হয়, বিকশিত হয় এবং শরীর প্রজননে সক্ষম হয়। এই পরিবর্তনগুলো শরীরে হরমোনের বৃদ্ধির কারণে হয়ে থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের শরীর ক্রমাগত পরিবর্তন হয়, এই পরিবর্তন একই সাথে বিরক্তিকর এবং চমকপ্রদ। হরমোনরে মাত্রার পরিবর্তন কিশোর কিশোরীরে মানসিক অবস্থার ক্ষেত্রেও প্রভাব ফেলতে পারে। সময়ের সাথে সাথে এই শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো ঘটে এবং কারো ক্ষেত্রে এটি আগে ঘটে আবার কারো ক্ষেত্রে এটি পরে ঘটে। একেকজনের ক্ষেত্রে এটি একেকসময় ঘটবে এটিই স্বাভাবিক। সুতরাং নিজেকে এই সময় অন্যের সাথে তুলনা করা ঠিক হবে না। বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন ছেলেদের ক্ষেত্রে সাধারণত ১০ থেকে ১৮ বছর বয়সের মধ্যে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রেও সাধারণত ৯ থেকে ১৬ বছর বয়সের মধ্যে হয়ে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

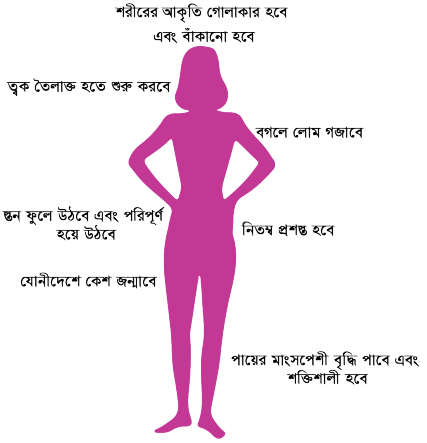
	ছেলে	মেয়ে
শারীরিক পরিবর্তন	● গলার স্বর গম্ভীর হবে; ● উচ্চতায় লম্বা হবে ● পেশি বিকাশ লাভ করবে এবং বুক প্রসারিত হবে ● বগলে, পায়ের উপর, বুকে, যৌনাঙ্গের গোড়ায় এবং মুখে লোম গজাবে এবং শেভ করার ইচ্ছা জাগতে পারে; ● বুক এবং কাঁধ চওড়া হবে ● যৌনাঙ্গের (লিঙ্গ ও অন্ডকোষ) আকার বৃদ্ধি পাবে ● যে কোন সময় লিঙ্গ উত্থিত হতে পারে ● লিঙ্গ থেকে তরল পদার্থ বের হতে পারে যাকে বলা হয় বীর্যপাত, এটি ঘুমের মধ্যেও হতে পারে যাকে বলা হয় স্বপ্নদোষ ● বিপরীত লিঙ্গ বা সমলিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ আসতে পারে ● শারীরিক পরিবর্তনগুলো লোকের চোখে পড়ায় লজ্জা-সংকোচ বেড়ে যাওয়া ● সংকোচ বোধ করা ● বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়া ● নতুন ধরণের ভালো লাগা- না লাগার সৃষ্টি হওয়া ● দ্রুত মেজাজ পরিবর্তন হতে পারে	● উচ্চতায় লম্বা হবে; ● শরীরের আকৃতি আরো গোলাকার হবে এবং বাঁকানো হবে, কোমর চিকন হবে এবং নিতম্ব প্রশস্ত হবে ● বগলে, পায়ে এবং যোনীদেশে কেশ জন্মাবে ● স্তনের বোটা ও স্তন ফুলে উঠবে এবং পরিপূর্ণ হতে শুরু করবে। বেড়ে ওঠার সময় কখনও কখনও ব্যথা অনুভব হতে পারে; ● যৌন অঙ্গের বিকাশ হবে, ডিম্বাশয় ডিম্বাণু উৎপাদন করতে শুরু করবে, এই সময় মেয়েরা প্রজননক্ষম হবে; ● বয়ঃসন্ধির শেষের দিকে মাসিক শুরু হবে ● যোনী থেকে তরল পদার্থ বের হতে শুরু করবে। এটি স্বাভাবিক এবং এটি যোনীকে স্বাস্থ্যবান রাখে। ● বিপরীত লিঙ্গ বা সমলিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ আসতে পারে; ● শারীরিক পরিবর্তনগুলো লোকের চোখে পড়ায় লজ্জা-সংকোচ বেড়ে যাওয়া ● সংকোচ বোধ করা ● মাসিক হলে রক্তপাত ভেবে ভয় পায়, মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে ● বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে ● নতুন ধরণের ভালো লাগা- না লাগার সৃষ্টি হয় ● দ্রুত মেজাজ পরিবর্তন হতে পারে

শারীরিক প্রতিচ্ছবি

শারীরিক প্রতিচ্ছবি হচ্ছে কোন ব্যক্তির নিজ শারীরিক অবয়ব সম্পর্কে নিজস্ব ধারণা। আমরা নিজেরা নিজেদের শারীরিক অবয়ব, বিশেষ করে মেয়েরা স্তন এবং ছেলেরা পুরুষাঙ্গের আকার ও আকৃতি নিয়ে নিজেদের মত করে কিছু ধারনা পোষণ করি। এর ফলে অনেকসময় কিছু ভুল ধারণার জন্য আমরা অনেকেই নিজেদের শরীর নিয়ে অসন্তুষ্ট থাকি বা হীনমন্নতায় ভুগি, যার ফলে অনেকক্ষেত্রে আমাদের স্বাভাবিক কাজ ব্যাহত হয়। তাই প্রত্যেক ব্যক্তির নিজ শরীর সম্পর্কে সঠিক ধারষা থাকা প্রয়োজন।

স্তনের আকার ও আকৃতি

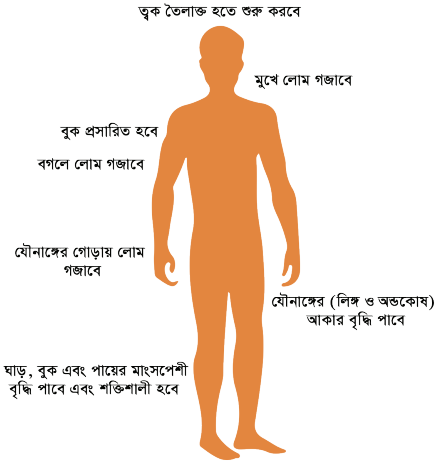
স্তনের কোন সঠিক বা নির্দিষ্ট আকার বা আকৃতি নাই। স্তনের আকার ও আকৃতি ব্যক্তি বিশেষে বিভিন্ন হয়। কারো স্তন ছোট আবার কারো বড় হয়, যা একদম স্বাভাবিক। আবার অনেকের দুই স্তনের আকার দুইরকম হতে পারে। এটিও একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। এই নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নাই।তবে অনেকসময় কিছু রোগের কারণে স্তনের আকৃতি পরিবর্তিত হতে পারে। তাই লক্ষ্য রাখতে হবে স্তনে কোনো চাকা বা ব্যাথা অনুভুত হয় কিনা। এই জন্য প্রত্যেক মেয়েরই উচিত প্রতি মাসে স্তন পরীক্ষা করা, যা ঘরে বসে নিজেই করা যায়। স্তনে কোনো চাকা বা ব্যথা অনুভব করলে বা স্তনের বোঁটা দিয়ে পুঁজের মত বের হলে দেরী না করে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



পুরুষাঙ্গের আকার ও আকৃতি

অনেক ছেলেই নিজের পুরুষাঙ্গের আকার ও আকৃতি নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকে। মেয়েদের স্তনের মত ছেলেদের পুরুষাঙ্গেরও কোন নির্দিষ্ট আকার ও আকৃতি নাই। এটি একেকজনের একেকরকম হয়। কারো ছোট আবার কারো বড় হয়। প্রতিটি পুরুষাঙ্গই আলাদা এবং বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন আকারের হয়। সাধারনত বয়ঃসন্ধির সময় (১১ থেকে ১৮ বছর বয়সের মধ্যে) পুরুষাঙ্গ অনেক দ্রুত বৃদ্ধি পায়, তবে ২১ বছর বয়স পর্যন্ত বড় হতে থাকে।

পুরুষাঙ্গের আকার ও আকৃতির সাথে যৌনক্ষমতার কোন সম্পর্ক নাই। তাই পুরুষাঙ্গের আকার ও আকৃতি নিয়ে দুশ্চিন্তা করা বা ভয় পাওয়ার কোন কারন নাই। তবে পুরুষাঙ্গে ব্যাথা হলে বা পুঁজের মত বের হলে দেরী না করে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



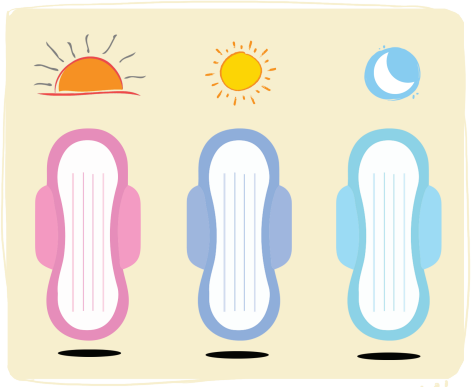
মাসিক বা ঋতুচক্র

মেয়েদের মাসিক বা ঋতুস্রাবকে অনেকে 'শরীর খারাপ' বলে কিন্তু মাসিক বা ঋতুস্রাব মোটেই কোন খারাপ অসুখ নয় বরং একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। প্রতিমাসে মেয়েদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয়ে আসে তাকেই মাসিক বলে। এর আরও অনেক নাম আছে যেমন: পিরিয়ড, মেনস্ট্রুয়েশন ইত্যাদি। সাধারণত মেয়েদের ১২-১৩ বছর বয়সেই মাসিক শুরু হয়। তবে ৯-১০ বছর বা ১৫-১৬ বছরেও হতে পারে। মাসিক সাধারনত ২৮ দিন পর পর হয়ে থাকে। অবশ্য ২১-৩০ দিনের মধ্যে হওয়াটাকে স্বাভাবিক ধরা হয়। এই মাসিক ৩-৪ দিন থাকে, কারো আবার ৭ দিন স্থায়ী হতে পারে।

যখন একটি মেয়ের ঋতুস্রাব চলতে থাকে তখন স্বাভাবিকভাবেই রক্তস্রাব কখনও চলতে থাকে আবার কখনও বন্ধ হয়ে যায়। কোন কোন সময় মাসিকের সময় আগে পরেও হতে পারে যা স্বাভাবিক ব্যাপার। ঊনপঞ্চাশ বছর বয়সের পর থেকে একজন নারীর মাসিক হওয়া ক্রমশ থেমে যেতে থাকে এবং এরপর নারীরা আর গর্ভধারণ করতে পারে না। নারীর জীবনে এই বিষয়টি মেনোপজ হিসাবে পরিচিত।

মাসিকের সময় করণীয়

- মাসিকের রক্ত যেন কাপড়ে লেগে না যায় তার জন্য পরিষ্কার কাপড়, তুলা অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন (প্যাড) ব্যবহার করতে হবে।



- প্যাড ব্যবহার করা সম্ভব না হলে পরিষ্কার শুকনো নরম সুতি কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্রতিবার ব্যবহার করা কাপড় অবশ্যই সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকাতে হবে এবং পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য কাগজ বা পলিথিনে মুড়ে পরিষ্কার শুকনো জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। কোন অবস্থাতেই ময়লা ও স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় রাখা ঠিক নয়।

- মাসিকের সময় কখনই কোন অবস্থাতেই ময়লা, ছেঁড়া কাপড় ব্যবহার করা উচিত নয়। এতে রোগ-জীবাণু সংক্রমনের আশংকা থাকে।

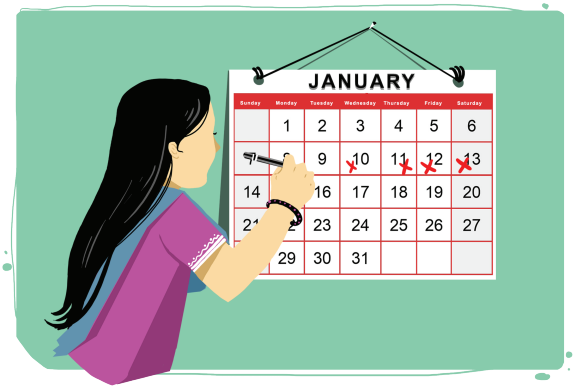
- দিনে ৩-৪ ঘন্টা পর পর প্যাড বা কাপড় বদলানো দরকার। অবশ্যই সকাল, দুপুর এবং রাতে প্যাড বা কাপড় বদলাতে হবে।

- প্যাড বা তুলা ব্যবহারের পর অবশ্যই কাগজে মুড়ে ময়লার ঝুড়িতে ফেলতে হবে। কোন অবস্থাতেই টয়লেটে ফেলা উচিত না। এতে পয়:নিষ্কাশন নালীর মুখ বন্ধ হয়ে পরিবেশ দূষণ ঘটাতে পারে।

- মাসিকের সময় অবশ্যই পরিষ্কার-পরিছন্ন থাকতে হবে এবং প্রচুর পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে। প্রতিদিন গোসল করতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় পরতে হবে।

■ প্রতিদিন স্বাভাবিক কাজকর্ম ও চলাফেরা করতে হবে। তবে কাজের ফাঁকে ফাঁকে বিশ্রাম নেয়া প্রয়োজন।

■ প্রতিবার মাসিকের সময় মাসিক শুরু হওয়া থেকে শেষ হওয়া পর্যন্ত তারিখের হিসাব রাখা প্রয়োজন। এতে মাসিক অনিয়মিত বা অতিরিক্ত সময় ধরে হচ্ছে কিনা তা সহজে বুঝা যাবে।



■ মাসিক চলাকালীন সময়ে রক্তক্ষরণ ও আভ্যন্তরীন ক্ষয়সাধন হয় যা সময়মত পূরণ না হলে রক্তস্বল্পতাসহ নানারকম অপুষ্টিতে ভুগার সম্ভাবনা থাকে। তাই মাসিক চলাকালীন সময়ে আমিষ জাতীয় ও আয়রন সমৃদ্ধ খাবার বেশী খাওয়া উচিত।সবধরণের খাবার খাওয়া উচিত, বিশেষ কোন খাবার (মাছ/টক জাতীয় খাবার) না খাওয়ার কোন কারন নেই।

মাসিক/ঋতুস্রাব সংক্রান্ত কিছু সাধারন সমস্যা ও করণীয়

অনেক কিশোরী, এমনকি অনেক যুবতীও মাসিক সংক্রান্ত কিছু সাধারণ সমস্যায় ভুগে থাকে। মাসিকের আগে বা পরে অথবা মাসিককালীন সময়ে জরায়ুর পেশি সংকোচনের কারণে অনেক সময় তলপেটে ব্যথা অনুভূত হয়। অনেকের আবার পিঠে ব্যথা হতে পারে, কারো পায়ের নিচে ব্যথা হয় এবং কেউ কেউ অসুস্থ বোধ করে। এই সময় অনেকের স্তন ব্যথা হয়, স্তনের আকার বড় হয় এবং অনেকের মুখে দাগ হতে পারে। অনেক সময় তারা লজ্জায় কাউকে বলতে পারে না। যার ফলে অনেকেরই স্বাস্থ্য ভেঙ্গে পড়ে, খাওয়া-দাওয়া ও লেখাপড়ায় অনীহা তৈরী হয়, মন-মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে। অর্থাৎ তার জীবনের স্বাভাবিক সুস্থ- স্বাভাবিক আচরণ অনেক সময়ই বিঘ্নিত হয়। কাজেই অভিভাবকগণই শুধু নয় কিশোরী/যুবতী মেয়েদেরকেও সচেতন হতে হবে। যে কোন রকম সমস্যা হলে লজ্জা না করে অভিভাবককে বলতে হবে।

মাসিককালীণ তলপেটে ব্যথা:

মাসিক শুরুর আগে বা মাসিক চলাকালীনঅনেক মেয়ের তলপেটে ব্যাথা হয়, তবে সেটা মোটামুটি সহনীয়। কিন্তু অতিরিক্ত ব্যাথা হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। এসময় করণীয় –

- বোতলে গরমপানি নিয়ে পেটে সেঁক দিলে আরাম পাওয়া যায়।
- খেলাধূলা করতে হবে। খেলাধূলা শরীরের রক্ত সঞ্চালন করতে ভাল সাহায্য করবে।
- শাক-সবজি, ফল ও পানি বেশি খেতে হবে যাতে কোষ্ঠকাঠিন্য না থাকে পারে।
- হালকা ব্যয়াম করলেও আরামবোধ হয়।
- যদি ব্যথার উপশম না হয় তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

মাসিকে অতিরিক্ত রক্তস্রাব:

যদি মাসিকের রক্তস্রাব পরিমাণে স্বাভাবিক কিন্তু সাতদিনের বেশী থাকছে অথবা জমাট বাঁধা রক্তের চাকার মত যাচ্ছে-সেক্ষেত্রে সাতদিনের কম হলেও ধরে নিতে হবে যে অতিরিক্ত রক্তস্রাব হচ্ছে। অতিরিক্ত রক্তস্রাব মনে হলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এসময় করণীয় -

- নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার (বিশেষ করে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার অর্থাৎ যেসব ফল বা সবজি কাটলে কাল হয়ে যায়) এবং আয়রণ-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে। সেই সঙ্গে ঋতুস্রাব
- কমাবার জন্য অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।
  তবে যদি দেখা যায় মাসিকের পরিমাণ বেশী হয়ে গিয়ে কিশোরী রক্তাল্পতায় ভুগছে ব দুর্বল হয়ে পড়ে তবে অবশ্যই চিকিৎসার প্রয়োজন আছে। সাধারণত: ৩-৬ মাস চিকিৎসা গ্রহন করলে কিশোরীরা সুস্থ হয়ে যায়।

অনিয়মিত মাসিক:

সাধারনত কৈশোরের শুরুতে, অনেকেরই এই ধরণের সমস্যা হয়, যেমন: প্রথম মাসিক হল তারপর আর দেখা নেই, আবার হয়তো দু'চার মাস পর শুরু হল এবং দেখা যায় আস্তে আস্তে নিয়মিত মাসিকের স্রাব শুরু হয়। নিয়মিত মাসিক বলতে আমরা সাধারণত প্রতিমাসে একবার মাসিক হওয়াকে বুঝিয়ে থাকি। সাধারণত এটা ব্যক্তিভেদে ২১ দিন থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে হয়ে থাকে। সেটাকেও আমরা নিয়মিত বলে মনে করি। অনিয়মিত মাসিকের সমস্যা যেকোন বয়সে হতে পারে। এক্ষেত্রে করণীয়,

- ছোট কিশোরীদের অনিয়মিত মাসিক সাধারণত বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়। তবে দুর্বল হয়ে গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- অনিয়মিত মাসিক, মুটিয়ে যাওয়া, অতিরিক্ত লোম বিশেষ করে অনাকাঙ্খিত স্থানে যদি বেশী হয়ে যায় তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

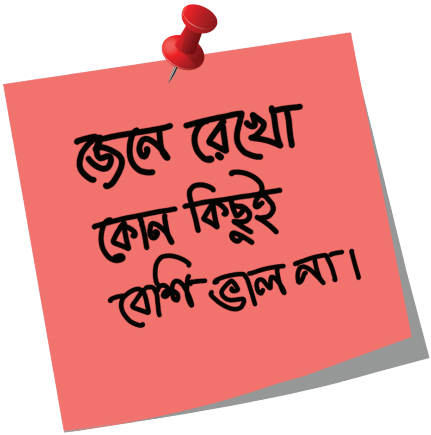
হস্তমৈথুনঃ

হস্তমৈথুন মূলত যৌন উত্তেজনা ও পুলক পাওয়ার জন্য যৌনাঙ্গের স্ব-উদ্দীপনাকে বোঝায়। যেটা সাধারণত শেষ হয় প্রচন্ড উত্তেজনার মধ্য দিয়ে বীর্যপাতের মাধ্যমে। সাধারণত ছেলেদের ক্ষেত্রে পুরুষাঙ্গে আর মেয়েদের ক্ষেত্রে ভগাঙ্কুর এ স্পর্শ করা, হাত বুলানো, টোকা দেওয়া অথবা মালিশের মাধ্যমে যতক্ষণ পর্যন্ত না চরম পুলকের মধ্য দিয়ে বীর্যপাত হয় ততক্ষণ ধরে এটি করা হয়। এটা তোমার শরীরকে আবিষ্কার করা, পুলক অনুভব করা বা যৌন দুশ্চিন্তা হতে মুক্তিলাভের জন্য স্বাভাবিক এবং নিরাপদ একটি পন্থা। এটা নারী- পুরুষ, বর্ণ-গোত্র নির্বিশেষে সকলের মাঝেই ঘটে থাকে।

হস্তমৈথুন কি শরীরের জন্য ক্ষতিকর ?

প্রকৃতপক্ষে হস্তমৈথুনের কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা শারীরিকভাবে ক্ষতিকর দিক নেই। তবে কিছু মানুষ এতে আসক্ত হয়ে পড়তে পারে। হস্তমৈথুনের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়লে এবং এর পেছনে প্রচুর সময় ব্যায় করলে যা হতে পারে-

- দৈনন্দিন কার্যতালিকা হতে কিছু কিছু কাজ বাদ পড়ে যেতে পারে।
- স্কুল মিস হতে পারে।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সাথে করা যেকোন ধরণের পরিকল্পনা বাতিল করতে হতে পারে
- গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক অনুষ্ঠানগুলো মিস হতে পারে



যদি তোমার দুশ্চিন্তা হয় যে তুমি সম্ভবত হস্তমৈথুনে আসক্ত হয়ে যাচ্ছ, তবে এটি কমিয়ে আনার জন্য কোন একজন কাউন্সিলর অথবা চিকিৎসক এর সাথে কথা বলতে পারো। অথবা সামনে যখনি তোমার হস্তমৈথুন এর ইচ্ছা জাগবে, এগুলো চেষ্টা করে দেখতে পারো।

- দৌড়াতে যেতে পারো
- কোন জার্নালে লিখতে পারো অথবা তোমার শখের কোন কাজ করেতে পারো
- বন্ধুবান্ধবের সাথে সময় কাটাতে পারো
- হাঁটতে যেতে পারো

স্বপ্নদোষঃ

ছেলেদের সাধারণত ১৩ বা ১৪ বছর থেকে বীর্যথলিতে বীর্য তৈরি শুরু হয়। ঘুমের মধ্যে এই বীর্য বেরিয়ে আসাকে বলা হয় স্বপ্নদোষ। স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এটি কোন রোগ নয়। কারো স্বপ্নদোষ না হওয়াও কোন অস্বাভাবিক ব্যাপার নয় এবং এর অর্থ এই নয় যে তার বীর্য ঠিকমত তৈরি হচ্ছে না।

স্বপ্নদোষ কেন হয়

ঘুমের মধ্যে কোন যৌন উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে অনেকসময় ছেলেদের শরীর থেকে বীর্য বেরিয়ে আসে। এই অবস্থাকেই বলা হয় স্বপ্নদোষ।স্বপ্নদোষ হলে অনেকসময় কি স্বপ্ন দেখেছে তা মনে থাকে না, ফলে অনেকে বুঝতে পারেনা কেন এমন হয়েছে। আবার অনেকসময় স্বপ্নদোষের ফলে বীর্য বের হলে অনেক ছেলে অস্বস্তি বোধ করে এবং ঘুম ভেঙ্গে যায়। স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। এতে ভয় পাওয়া বা লজ্জিত হওয়া অথবা অপরাধবোধ করার কোন কারন নাই।

স্বপ্নদোষ হলে করনীয়

স্বপ্নদোষ হলে ঘুম থেকে উঠার পর নিজেকে পরিষ্কার করো। পুরুষাঙ্গ এবং এর আশেপাশের স্থান সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে ফেল। এছাড়াও নিচের কাজগুলোও করতে পার,

- ঘুমাতে যাওয়ার আগে গরম পানি দিয়ে গোসল করতে পারো
- ঘুমানোর আগে পর্ণ অথবা যৌন উত্তেজনাকর ছবি বা সিনেমা দেখা থেকে বিরত থাক
- ঘুমানোর সময় ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করা
- নিয়মিত শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করা
- স্বপ্নদোষ নিয়ে দুশ্চিন্তা না করা

- যৌনাঙ্গ পরিষ্কার রাখার জন্য পানি ব্যবহার করাই যথেষ্ট। সাবান, স্যাম্পু, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা ক্ষতিকর এবং এগুলো ব্যবহারে বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

- মাসিকের সময় ব্যবহৃত অন্তর্বাস এবং জামাকাপড় ভাল ভাবে ধোয়া উচিত। এর পর তা রোদের আলোতে শুকাতে দেওয়া উচিত কারণ সূর্যের আলো বিভিন্ন ধরণের জীবাণু নষ্ট করে দেয়।

- ছেলেরা গোসলের সময় তাদের যৌনাঙ্গ ভাল ভাবে পরিষ্কার করা উচিত। এক্ষেত্রে শুধুমাত্র পানি ব্যবহার করা উচিত কারণ শরীরের এই অংশ অত্যন্ত স্পর্শকাতর ফলে সাবান বা অন্য কিছু ব্যবহারে তা বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

- ছেলেদের অন্ডকোষ এবং এর নিচে প্রতিদিন ময়লা জন্মে তাই এই অংশ প্রতিদিন পরিষ্কার রাখা জরুরী। যদি লিঙ্গ খৎনা করানো না থাকে, তাহলে লিঙ্গের সামনের অংশটি অগ্রত্বক দ্বারা আবৃত থাকে, তখন প্রতিদিনের ময়লা পরিষ্কার না করলে তা পরবর্তীতে বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশন তৈরি করতে পারে।

- শৌচকর্মের পর টিসু ব্যবহারের ক্ষেত্রে এটি সামনে থেকে পিছনের দিকে নিয়ে ব্যবহার করা উচিত।

- আঁটসাঁট অন্তর্বাস এবং জিন্স ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকা উচিত।

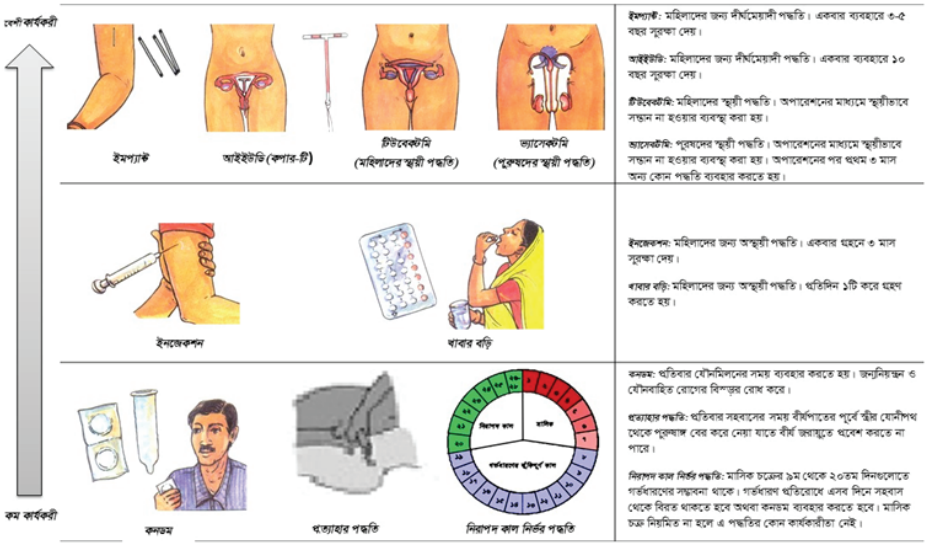
- ব্যবহৃত অন্তর্বাস প্রতিদিন পরিবর্তন করতে হবে এবং এক্ষেত্রে সিনথেটিক কাপড়ের অন্তর্বাস ব্যবহার করা উচিত নয়। সবসময় পরিষ্কার অন্তর্বাস পরিধান করা উচিত কারণ তা না হলে এর ফলে বিভিন্ন ধরণের ক্ষতিকর রোগ জীবাণু এবং ইনফেকশন হতে পারে।

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

পদ্ধতি	এটি কি ও কিভাবে কাজ করে	যৌনসংক্রমণ/ এইচআইভি-র বিরুদ্ধে নিরাপত্তা দেয়?	অন্যান্য বৈশিষ্ট্য
পুরুষের কনডম	এটি পাতলা রাবারের আবরণ যা যৌনসঙ্গমকালে উত্থিত লিঙ্গকে জড়িয়ে রাখে, এটি শুক্রাণুর যোনীর ভেতরে প্রবেশ প্রতিরোধ করে।	হ্যাঁ	* এটি গর্ভধারণ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় * এটি অনুর্বরতা এবং জরায়ুমুখের ক্যান্সারকেও প্রতিরোধ করতে পারে; * এটি পুরুষ ও তার সঙ্গীর সুরক্ষা প্রদান করে এবং সহজেই পাওয়া যায়। * যৌনকর্মের সময় স্ত্রী-জননাঙ্গে পুরুষ লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পূর্বে এটি অবশ্যই পরতে হয়। * যদি সঠিক ভাবে ব্যবহার করা না
জন্মনিরোধক পিল	ছোট পিলগুলো সিনথেটিক হরমোন ধারণ করে (ইস্ট্রোজেন এবং প্রজেস্টিন অথবা শুধু প্রজেস্টিন) যা ডিম্বোস্ফোটনে বাধা প্রদান করে এবং জরায়ুমুখের তরল পদার্থ ঘনকরণের মাধ্যমে শুক্রাণুর স্থানান্তরে বাধা প্রদান করে। এটি প্রতিদিন খেতে হয় এবং তা ২১ থেকে ২৮ দিনের হয় যা এর ব্রান্ড	না	* এটি ব্যবহারে যৌনক্রিয়ার সময় নারীদেহের অভ্যন্তরে কোন কিছু প্রয়োগ করার দরকার হয় না। * এটি মাসিকের মোচড়ানো ব্যথা সহ বিভন্ন ধরনের ক্যান্সার, রক্তস্বল্পতা, স্তন সমস্যা এবং তলপেটের প্রদাহজ-নিত রোগের ঝুকি হ্রাসে এটি কাজ করে। * নারীদের নিয়মিতভাবে এই পিল গ্রহনের কথা মনে রাখতে হয়। সাধারণত, মহিলারা পিল বন্ধ করে
সূঁচ গ্রহন	একটি ইনজেকশন নিয়মিত বিরতির পর প্রয়োগ করতে হয়, সাধারণত একমাস বা তিনমাস পর পর নিতে হয়। এতে সিনথেটিক হরমোন প্রজেস্টিন থাকে যা ডিম্বস্ফোটন রোধ করে এবং জরায়ুমুখের রসকে ঘণীভূত করে।	না	* এটি ব্যবহারে যৌনক্রিয়ার সময় নারীদেহের অভ্যন্তরে কোন কিছু প্রয়োগ করার দরকার হয় না। * এটি করেয়ক ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। * এটি বন্ধ করে দেওয়ার কয়েক মাসের মধ্যেই পুনরায় উর্বরতা শুরু

পদ্ধতি	এটি কি ও কিভাবে কাজ করে	যৌনসংক্রমণ/ এইচআইভি-র বিরুদ্ধে নিরাপত্তা দেয়?	অন্যান্য বৈশিষ্ট্য
ইমপ্লান্ট	মহিলাদের বাহুতে চামড়ার নিচে একটি অথবা দুটি ছোট, নরম দন্ড/ কাঠি স্থাপন করা হয় যা তিন অথবা পাঁচ বছর সময় ধরে স্বল্প মাত্রার প্রজেস্টিন নিঃসৃত করে। জরায়ুমুখের পিচ্ছিলতাকে ঘণীভূত করে এবং ডিম্বস্ফোটনকে বাধাগ্রস্থ করে।	না	যে কোন সময় ইমপ্লান্ট সরিয়ে ফেলা যেতে পারে, কিন্তু তা অবশ্যই একজন প্রশিক্ষিত সেবাদানকারীর মাধ্যমে স্থাপন করতে ও সরিয়ে ফেলতে হবে। এটি ব্যবহারের ফলে যৌনক্রিয়ার সময় নারীদেহের অভ্যন্তরে কোন কিছু প্রয়োগ

পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি



ইমপ্ল্যান্ট: মহিলাদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। একবার ব্যবহারে ৩-৫ বছর সুরক্ষা দেয়।

আইইউডি: মহিলাদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। একবার ব্যবহারে ১০ বছর সুরক্ষা দেয়।

টিউবেকটমি: মহিলাদের স্থায়ী পদ্ধতি। অপারেশনের মাধ্যমে স্থায়ীভাবে সন্তান না হওয়ার ব্যবস্থা করা হয়।

ভ্যাসেকটমি: পুরষদের স্থায়ী পদ্ধতি। অপারেশনের মাধ্যমে স্থায়ীভাবে সন্তান না হওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। অপারেশনের পর প্রথম ৩ মাস অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।

ইনজেকশন: মহিলাদের জন্য অস্থায়ী পদ্ধতি। একবার গ্রহনে ৩ মাস সুরক্ষা দেয়।

খাবার বড়ি: মহিলাদের জন্য অস্থায়ী পদ্ধতি। প্রতিদিন ১টি করে গ্রহণ করতে হয়।

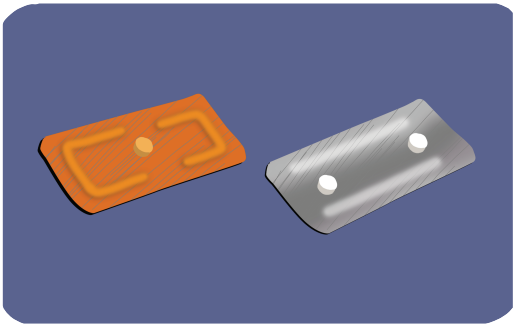
কনডম: প্রতিবার যৌনমিলনের সময় ব্যবহার করতে হয়। জন্মনিয়ন্ত্রন ও যৌনবাহিত রোগের বিস্তার রোধ করে।

খত্যাহার পদ্ধতি: প্রতিবার সহবাসের সময় বীর্যপাতের পূর্বে স্ত্রীর যোনীপথ থেকে পুরুষাঙ্গ বের করে নেয়া যাতে বীর্য জরায়ুতে প্রবেশ করতে না পারে।

নিরাপদ কাল নির্ভর পদ্ধতি: মাসিক চক্রের ৯ম থেকে ২০তম দিনগুলোতে গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে। গর্ভধারণ প্রতিরোধে এসব দিনে সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে অথবা কনডম ব্যবহার করতে হবে। মাসিক চক্র নিয়মিত না হলে এ পদ্ধতির কোন কার্যকারীতা নেই।

সূত্র: Effectiveness of Contraceptive Methods , Center for Disease Control and Prevention

জরুরি জন্মনিয়ন্ত্রণপিল:



- অনিরাপদ যৌনমিলনের পর পাঁচ দিনের মধ্যে জরুরি জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি গ্রহণ হরলে এটি গর্ভধারণ প্রতিরোধে সাহায্য করে। যত তাড়াতাড়ি এটি গ্রহন করা যায়, ততই ভাল।

- ইতিমধ্যে গর্ভধারণ করে ফেললে এটি কাজ করবে না

- সব মহিলাদের জন্য এটি নিরাপদ। এমনকী সেসব মহিলার জন্যও যারা চলমান হরমোনাল জন্মনিরোধক পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করতে পারে না।

- জরুরি জন্মবিরতিকরণ পিল গ্রহণের পর একজন মহিলা অতিদ্রুত গর্ভধারণ করতে পারে। এটি শুধুমাত্র ৫দিন পূর্বে যে যৌনক্রিয়া করা হয়েছে সে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করতে পারে। এই পিল গ্রহণ করার পরবর্তীতে করা যৌনক্রিয়া এমনকি তার পরের দিনের যৌনকর্ম থেকেও একজন মহিলাকে গর্ভধারণ রোধে সুরক্ষা দিতে পারে না।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:

- রক্তস্রাবের ধরনে পরিবর্তন হতে পারে। যেমন- জরুরী জন্মবিরতিকরণ পিল গ্রহণের পরে ১-২ দিনের জন্য হালকা অনিয়মিত রক্তস্রাব হতে পারে।

- মাসিক রক্তস্রাব প্রত্যাশার তুলনায় আগে অথবা পরে শুরু হতে পারে।

- এটি গ্রহণের সপ্তাহে বমি বমি ভাব হতে পারে, পেটে অথবা মাথা ব্যথা হতে পারে। এছাড়া মাথা ঘোরা ভাব থাকতে পারে।

- জরুরী জন্মবিরতিকরণ পিল শুধুমাত্র জরুরী অবস্থার জন্য। এটি সাধারণ জন্মনিরোধক পিলের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার উপযোগী নয়।

যৌনতা

বয়ঃসন্ধিকাল থেকে যৌনতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যৌনতা কেবলমাত্র যৌনকর্ম এবং প্রজননের দৈহিক কার্য নয়, এটি আমাদের মানব পরিচিতির অংশ। জন্মকাল থেকেই যৌনতার বিকাশ আরম্ভ হয় এবং পূর্ণ বয়স পর্যন্ত এটি চলতে থাকে। বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতে যৌন অনুভূতির বৃদ্ধি কারও কারও মতে যৌনতা বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়; এই সময়টিকে কৈশোর বলা হয়। বয়ঃসন্ধিকালে অনেক কিশোর-কিশোরী যৌনতা সম্পর্কে অধিক আগ্রহী হয় এবং যৌনসঙ্গ খোঁজে। নিজে নিজে হস্তমৈথুন এবং অন্যের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের মাধ্যমে তারা তাদের যৌনতাকে পরীক্ষা করতে শুরু করে। এটি চমকপ্রদ ও ভীতিকর দুটোই হতে পারে, তা নির্ভর করে সমাজ ও সংস্কৃতি এটাকে কিভাবে দেখছে তার উপর। বয়ঃসন্ধিকাল থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হবার সময় কিশোর কিশোরীদের বেশ কিছু পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, তাই এই পরিবর্তনের অর্থগুলো ব্যাখা করতে পারাটা খুব জরুরী। যে উপায়ে একজন যৌন অভিজ্ঞতা লাভ করবে তা অন্যদের চাইতে ভিন্ন হতে পারে। আকাঙ্খিত ও দুজনের মতামতের ভিত্তিতে হলে যৌন অভিজ্ঞতা আনন্দদায়ক হতে পারে। অপরদিকে জোরপূর্বক বা বাধ্য করা হলে এটি ব্যথাদায়ক ও নির্যাতনমূলক হতে পারে।

নিরাপদ যৌনকর্মঃ

এটি এমন ধরনের যৌনকর্ম যেটি মানুষকে নিরাপত্তা দান করেঃ

- অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ থেকে
- এইচআইভি এইডস থেকে
- যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে
- যেকোন ধরনের যৌনসহিংসতা থেকে

যৌন রোগ

যৌন মিলনের মাধ্যমে যে সব রোগের সংক্রমণ হয় বা ছড়ায় তাদেরকে যৌন রোগ বলে। সিফিলিস, গনোরিয়া, এইড্স এই তিনটি প্রধান যৌন রোগ। এছাড়া যৌনাঙ্গে ঘা, যৌনাঙ্গে আঁচিল, ক্ল্যামাইডিয়া জীবাণুর সংক্রমণ ইত্যাদিও যৌনরোগ। যৌনরোগের কারণে সাধারণত প্রজননতন্ত্রে সংক্রমণ হয়। তবে অনেক ক্ষেত্রে শরীরের অন্যান্য অঙ্গও আক্রান্ত হতে পারে। এসকল রোগের ফলে নানা রকম জটিলতা দেখা দেয়, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। যৌন রোগ নারীপুরুষ উভয়েরই হতে পারে। যৌন রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সাথে অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক স্থাপনের মাধ্যমে সুস্থ ব্যক্তি যৌনরোগে আক্রান্ত হতে পারে।

যৌনরোগ কিভাবে ছড়ায়

প্রধানত যৌন রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন মিলনের ফলে যৌন রোগ সংক্রমিত হয়। এছাড়া অসংযমী যৌন আচরণ- যেমন: একাধিক যৌনসঙ্গী, মাদক দ্রব্যে আসক্তি যৌন রোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। যৌন রোগ আছে এমন কারো রক্ত শরীরে নেওয়া হলে, যৌন রোগীর ব্যবহৃত সূঁচ, সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে অন্য কাউকে ইনজেকশন দেওয়া হলেওযৌন রোগ হতে পারে।

যৌন রোগের সাধারণ লক্ষণসমূহ:

সংক্রমণ থাকতে পারে শরীরের তরল পদার্থের মধ্যে যেমনঃ বীর্য যৌনাঙ্গের ত্বকে এবং আশেপাশের এলাকায়, কিছু কিছু ক্ষেত্রে মুখ, গলা এবং মলনালীর মধ্যেও দেখা দিতে পারে। আবার কিছু কিছু যৌনসংক্রমণের কোন লক্ষণ নেই।সাধারন লক্ষন হচ্ছে,

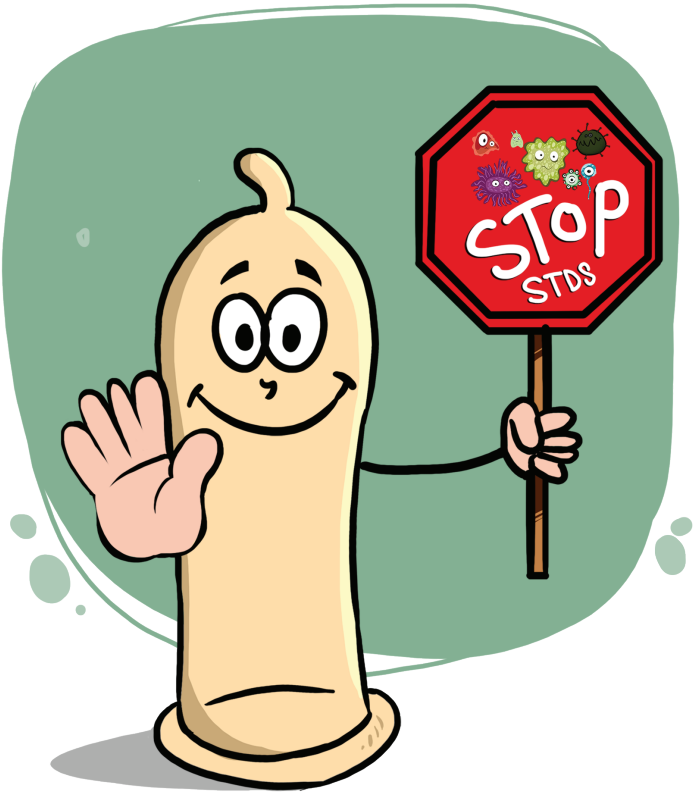
- যৌনাঙ্গে ঘা ও চুলকানি হওয়া
- যৌনাঙ্গ থেকে দূর্গন্ধ ছাড়াও যে কোন ধরনের স্রাব নির্গত হওয়া
- প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া হওয়া
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- যৌন মিলনে ব্যথা হওয়া
- যৌনাঙ্গে ব্যথা ছাড়া ক্ষত হওয়া
- শরীরের লসিকা গ্রন্থি (বিশেষ করে কুচকীতে) ফুলে যাওয়া

কয়েকটি যৌনরোগ ও তার লক্ষণ

লক্ষণ	সম্ভাব্যকারণ
পুরুষ লিঙ্গ থেকে পুঁজ পড়া পরিষ্কার অথবা হলুদ-সবুজা ভপুঁজের ফোঁটা ঝরা	সাধারণত ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া, কখনো কখনো ট্রাইকোমোনিয়াসিস
অস্বাভাবিক মাত্রায় যোনীর রক্তক্ষরণ অথবা যৌনক্রিয়ার পরে রক্তক্ষরণ	ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া, তলপেটের প্রদাহ জনিত রোগ।
প্রস্রাবের সময় জ্বালা বা ব্যাথা	ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া, হার্পিস
তলপেটে ব্যাথা অথবা যৌনক্রিয়ার সময় ব্যাথা	ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া, তলপেটের প্রদাহ জনিত রোগ।
ফোলা ও ব্যাথাযুক্ত অন্ডকোষ	ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া
যৌনাঙ্গের এলাকায় চুলকানি বা শিরশির করা	সাধারণত ক্ল্যামাইডিয়া, কখনো কখনো হার্পিস।
যৌনাঙ্গে, পায়ুপথে এবং এর পার্শ্ববর্তী এলাকা অথবা মুখে ফুস্কুড়ি বা দাগদাগ	হার্পিস, সিফিলিস এবং শ্যাংক্রয়েড
যৌনাঙ্গে, পায়ুপথে বা এরপার্শ্ববর্তী এলাকায় ঘা	হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস
অস্বাভাবিক যোনীর সনিঃসরণ- স্বাভাবিক যোনীয় তরল পদার্থের রঙ, ঘনত্ব, পরিমাণ, গন্ধপরিবর্তিত হলে	খুবই সাধারণভাবেঃ ব্যাকটেরিয়া লভ্যাজাইনোসিস, সাধারণভাবেঃ ট্রাইকোমোনিয়াসিস, কখনো কখনোঃ ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া

যৌনরোগ হলে কি করতে হবে

- যৌন রোগ হলে দেরী না করে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ ও চিকিৎসা নিতে হবে।
- যৌন মিলনের সময় কনডম ব্যবহার করলে যৌন রোগ ছড়াতে পারে না।



- প্রাপ্ত বয়স্ক হওয়ার আগে যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে না পড়া
- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা
- বিশৃঙ্খল ঝুঁকিপূর্ণ যৌন সম্পর্ক পরিহার করা
- একাধিক যৌনসঙ্গী না থাকা/রাখা
- যৌন রোগ সম্পর্কে সচেতন থাকা
- স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বস্ততা বজায় রাখা
- মাদকাসক্তি এবং নেশা জাতীয় ঔষধ গ্রহণ থেকে বিরত থাকা।

যৌন-পরিচয়ে বৈচিত্র্য:

সেক্সুয়াল ওরিয়েন্টশন বা যৌন পরিচিতি হলো কোন ব্যক্তির তার সমলিঙ্গের প্রতি বা বিপরীত লিঙ্গের প্রতি যৌন সম্পর্কের আকাঙ্খা বোধ করা অথবা আবেগীয় সম্পর্ক বোধ করা। ব্যক্তিভেদে তাদের যৌন পরিচয়ে নানা ধরণ থাকতে পারে। তেমনই কয়েকটি হলো-

বিষমকামী বা বিপরীতকামী:

যসব লোক বিষমকামী তারা রোমান্টিকভাবে ও দৈহিকভাবে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। সুতরাং মেয়েরা ছেলেদের প্রতি এবং ছেলেরা মেয়েদের প্রতি অনুরাগ অনুভব করে। বিষমকামীদের কখনও কখনও "সোজাচ হিসাবেও অভিহিত করা হয়।

সমকামী

যেসব লোক সমকামী তারা রোমান্টিকভাবে ও দৈহিকভাবে সমলিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। সুতরাং ছেলেরা ছেলেদের প্রতি আর মেয়েরা মেয়েদের প্রতি অনুরাগ অনুভব করে। এক্ষেত্রে পুরুষদের প্রায়শই ওগে"হিসাবে এবং নারীদের প্রায়শইওলেসবিয়ান্থ হিসাবে অভিহিত করা হয়।

উভকামী:

যেসব লোক উভকামী তারা রোমান্টিকভাবে এবং দৈহিকভাবে উভয় লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। সুতরাং পুরুষরা নারী এবং পুরুষ উভয়ের প্রতি অনুরাগ অনুভব করে এবং একইভাবে মেয়েরাও।

যৌন নিপীড়ন

যদি কোন ব্যক্তি অবৈধভাবে তার যৌন কামনা চরিতার্থ করার উদ্দেশ্যে তার শরীরের যে কোন অঙ্গ বা কোন বস্তু দ্বারা অন্য কারো ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার যৌনাঙ্গ বা শরীরের অন্য কোন অঙ্গ স্পর্শ করে বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে আপত্তিকর ইঙ্গিত প্রদান করে তবে তাকে যৌন নিপীড়ন বলে। যেকোন বয়সের ছেলে বা মেয়ে যেকোন স্থানে যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারে। তবে মেয়ে এবং শিশুরাই বেশি এর শিকার হয়।

যৌনসহিংসতা কি ?

যৌন সহিংসতা শব্দটি সকল প্রকার অপ্রত্যাশিত যৌন উপস্থাপন ও অপ্রত্যাশিত যৌন সংস্পর্শগুলোকে বোঝানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। শারীরিক ভাবে জোর জবরদস্তি করা, মানসিক ভীতি প্রদর্শন, ভয় দেখিয়ে কাজ আদায় এর চেষ্টা বা অনান্য হুমকি বা আগ্রাসনের ফলে কোন ব্যক্তি সম্মতি প্রদানে অক্ষম যেমন: মদ্যপ অবস্থা, ঘুমন্ত অবস্থা বা পরিস্থিতি বোঝার মানসিক অক্ষমতা ইত্যাদি পরিস্থিতির সুযোগ নিয়ে কারো সাথে যৌনসম্পর্ক স্থাপন সংক্রান্ত ব্যবহার করলে তাই যৌন নিপীড়ন।

যৌন সহিংসতার শারীরিক, মৌখিক বা অমৌখিভাবে যৌন প্রকাশকে নির্দেশ করে। যখন কোন নারী বা পুরুষ মনে করেন যে তিনি যৌন হয়রানির শিকার হচ্ছে তখন এটাকে যৌনভীতি প্রদর্শন হিসাবে নির্দেশ করা হয়। যৌনভতি প্রদর্শন ও সব ধরণের যৌন সহিংসতা ক্ষমতার দিক থেকে ভিন্ন হয়, সাধারণত আক্রমণকারী কিছু দিক থেকে সুবিধাজনক অবস্থানে থাকে যেমন- বয়স. শারীরিক শক্তি, বুদ্ধিমত্তা বা মর্যদার ক্ষেত্রে ইত্যাদি। তাছাড়াও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত যেখানে অন্য ব্যক্তি এটাকে নেতিবাচক মনে করে না অথবা ভাবে এটা কোন ব্যাপার না।

যৌন নিপীড়নের ধরণঃ

- শারীরিক স্পর্শ বা ইঙ্গিতের মাধ্যমে অপ্রত্যাশিত যৌন ইঙ্গিতপূর্ন ব্যবহার।
- সুবিধাজনক অবস্থার সুযোগ নিয়ে যেমন- অফিসের বস, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষক অথবা প্রভাবশালী কোন ব্যাক্তি তার অবস্থার প্রভাব খাটিয়ে কোন ধরণের শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে চাইলে বা করলে।
- যৌন ইঙ্গিতপুর্ণ কথা বার্তা বলা।
- কোন সুবিধা পাইয়ে দেওয়ার বিনিময়ে যৌন সম্পর্ক লাভের সুযোগ দাবি করা।
- কাউকে অনিচ্ছাকৃতভাবে পর্ণগ্রাফি দেখানো।
- অশ্লীল অঙ্গভঙ্গি, অশালীন কতাবর্তা বলা অথবা যৌন ইঙ্গিতপুর্ণ কথাবার্তা দিয়ে জোক করা।
- চিঠি, টেলিফোন অথবা মোবাইল ফোনের মাধ্যমে বাজে কথা বলা, এস এম এস পাঠানো, বেঞ্চে চেয়ারে কার্টুন আঁকা, টেবিলে, দেয়ালে, ক্লাসরুমে,ওয়াশরুমে বা এমন কোন জায়গায় যৌনইঙ্গিতপূর্ন কোন কিছু লেখা।
- ব্লাকমেইলিং অথবা চরিত্র হননের উদ্দেশ্যে কোন ছবি তোলা অথবা ভিডিও করা।
- লিঙ্গের ভিত্তিতে অথবা যৌন হয়রানির দোহাই দিয়ে কাউকে কোন খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক, সামাজিক অনুষ্ঠান বা একাডেমিক কার্যক্রম এ অংশ নেওয়া থেকে বিরত রাখা।
- ভালবাসার প্রস্তাব দেওয়া, জোর করা বা প্রস্তাবে রাজি না হলে তার জন্য হুমকি দেওয়া।
- হুমকি দেওয়া, মিথ্যা কথা, প্রতারণা বা ভুয়া আশ্বাস এর আশ্রয় নিয়ে কারো সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা।

দক্ষিণ এশিয়ার দেশগুলো যেমন বাংলাদেশের মত দেশে পাবলিক প্লেসে করা যৌন হয়রানি অথবা পুরুষ কর্তৃক মেয়েদেরকে উৎপীড়ন করাকে মোটা দাগেঈভটিজিং' শব্দ ব্যবহার করা হয়। এটা এক ধরণের যৌন আগ্রাসনমূলক কাজ যা কিনা যৌন উদ্দেশ্যমূলক মন্তব্য করা থেকে শুরু করে জনসম্মুখে কারো গায়ে স্পর্শ করা পর্যন্ত হতে পারে। এটা হতে পারে যেকোন প্রকাশ্য জনসমাগমের জায়গা, রাস্তায় অথবা গণপরিবহনে।

কি করতে পারি এ বিষয়ে?

যদি তুমি বা তোমার পরিচিত কেউ, যৌন হয়রানির শিকার হও তবে জেনে রেখো যে, তুমি একা নও। চুপ করে থেকো না, যাকে বিশ্বাস করো তার সাথে খুলে বলো। যদি পুলিশ বা অনান্য আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী সাহায্য নিতে অপারগ থাকে তবে যোগাযোগ করতে পারো আইন ও সালিশ কেন্দ্র, (আসক) অথবা বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড সার্ভিসেস ট্রাস্ট (ব্লাস্ট)এ।

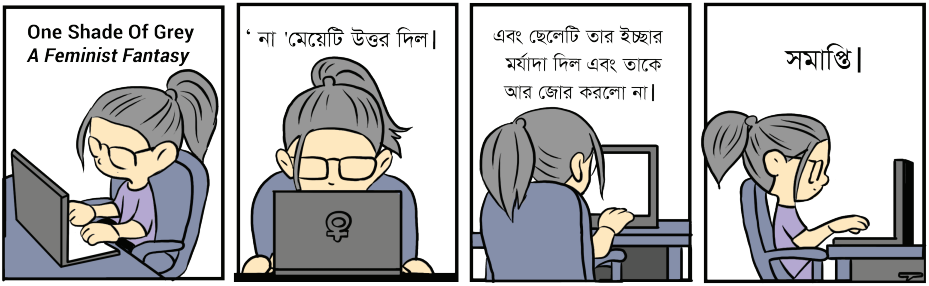
আইন ও সালিশ কেন্দ্র
৭/১৭, ব্লক- বি, লালমাটিয়া, ঢাকা- ১২০৭, বাংলাদেশ।
ফোণ: ৮৮০-২-৮১০০১৯২, ৮১০০১৯৫,৯১০০১৯৭
মোবাইল: ০১৮১৪০২৫০৬৯
ফ্যাক্স ৮৮০-২-৮১০০১৮৭
ইমেইল: ধংশ@পরঃবপযপড়.হবঃ
ওয়েব: ïïï.ধংশনফ.ড়ৎম

বাংলাদেশ লিগাল এইড সার্ভিসেস ট্রাস্ট (ব্লাস্ট)
১/১ পাইওনিয়ার রোড, কাকরাইল
ঢাকা- ১০০০, বাংলাদেশ।
ফোন: ০০৮-০২-৮৩৯১৯৭০-২, ৮৩১৭১৮৫
ফ্যাক্স ০৮৮-০২-৮৩৯১৯৭৩
ইমেইল: সধরষ@নষধংঃ.ড়ৎম.নফ
ওয়েব: ïïï.নষধংঃ.ড়ৎম.নফ

যৌন সম্মতি

যৌন সম্মতি হল যখন কেউ যৌনক্রিয়ার জন্য পূর্ণ সম্মতি প্রদান করে বা যৌন মিলনের জন্য হ্যাঁ বলে। প্রত্যেকটি মানুষেরই অধিকার আছে যৌনক্রিয়ার সময় স্বাধীন ভাবে নিজের মতামত প্রকাশ করা। এক্ষেত্রে তিনি যেকোন সময় হ্যাঁ অথবা না বলতে পারেন এমনকি যৌন মিলনরত অবস্থায় তা বন্ধ করতে পারেন।

যৌন সম্মতির ক্ষেত্রে সকলেরই তার পার্টনারের সুবিধা অসুবিধা বিবেচনা করা উচিত। এক্ষেত্রে যদি কোন সংশয় থাকে তাহলে অবশ্যই যৌনক্রিয়ার পূর্বে পার্টনারের সাথে সে বিষয়ে আলোচনা করে নেওয়া উচিত। যৌন সম্মতির ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে:



- কারো অঙ্গভঙ্গি, পোষাক, হাসি বা কোন ধরনের আকার ইঙ্গিত এর মাধ্যমে ভেবে নেওয়া ঠিক না যে তিনি যৌনমিলনে সম্মত আছেন।
- কারো সাথে ডেটিং বা পূর্ববর্তী কোন দৈহিক সম্পর্ক দিয়ে ভেবে নেওয়া ঠিক নয় যে তিনি সবসময় শারীরিক মিলনের ক্ষেত্রে সম্মত থাকবেন।
- বিবাহ পরবর্তীতেও দৈহিক মিলনের পূর্বে সম্মতির প্রয়োজন আছে। বৈবাহিক ধর্ষণ একটি শাস্তিযোগ্য অপরাধ।
- পূর্ববর্তী কোন ঘটনা দিয়ে সেই ব্যক্তির যৌনমিলনের ক্ষেত্রে সম্মতির বিষয়টি বোঝা সম্ভব নয়।
- একজন ব্যাক্তির চুপ থাকা সম্মতির লক্ষণ নয়। এমনকি সে যদি মৌখিকভাবে "না", না বলে অথবা শারীরিকভাবে বাধা প্রদান না করে, তাহলেও এটি তার সম্মতি প্রকাশ করে না।
- নেশাগ্রস্থ ব্যক্তি সম্মতি দেবার মত অবস্থায় থাকে না। অনেক ক্ষেত্রে সেই সময়টিকে হাতিয়ার হিসাবে ব্যবহার করা হয় যৌন সম্পর্ক স্থাপনের উদ্দেশ্যে। মনে রাখা উচিত যৌন হয়রানির ক্ষেত্রে নিপীড়িত ব্যক্তির কোন দোষ থাকে না।

জেন্ডার

বিভিন্ন সমাজ নারী ও পুরুষের ভূমিকা এবং আচরনবিভিন্নভাবে নির্ধারণ করে এবং সেই অনুযায়ী নারী ও পুরুষের সামাজিক দায়িত্ব বন্টন করে। নারী ও পুরুষের এই ধরনের সামাজিকভাবে নির্ধারিত ভূমিকাকে জেন্ডার বলা হয়। জেন্ডার ভূমিকার সামাজিকীকরণ আমাদের জন্মের পর পরই শুরু হয়। আমরা যে সমাজে বাস করে সে সমাজই আমাদের জেন্ডার ভূমিকা সুনির্দিষ্টভাবে নির্ধারণ করে দেয়। এর অর্থ হল ছেলে বা মেয়ের জন্য কী ধরণের খেলা প্রযোজ্য, কি ধরনের পোশাক তাদের পরিধান উচিত এবং তাদের আচরণ কেমন হওয়া উচিত এই বিষয়গুলো বিভিন্ন সমাজ বিভিন্নভাবে নির্ধারণ করে।

জেন্ডারের ভূমিকা বিভিন্ন সংস্কৃতিকে বিভিন্ন রকম, প্রতিটা সমাজেই এটি ভিন্ন অর্থ বহন করে। এসব ভিন্ন অর্থই ছেলে মেয়েদের মধ্যে অসমতা এবং ক্ষমতার পার্থক্য তৈরি করে। অনেক সমাজে ছেলেদের দৃঢ়চেতা এবং মানসিক ও শারীরিকভাবে শক্তিশালী মনে করা হয়। অন্যদিকে মেয়েদের মানসিক ও শারীরিকভাবেদূর্বল মনে করে, যার কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই। সমান সুযোগ-সুবিধা এবং সঠিক শিক্ষা পেলে ছেলে ও মেয়ে উভয়ই যেকোন কাজ করতে পারে।

অনেকে জেন্ডার ও সেঙ বা লিঙ্গকে একই মনে করে। কিন্তু এই দুটি আলাদা বিষয়। জেন্ডার হলো সামাজিকভাবে নির্ধারিত নারী ও পুরুষের ভূমিকা ও আচরণ। এটি মানুষের সৃষ্টি এবং সমাজভেদে বিভিন্নরকম হয়। অন্যদিকে লিঙ্গ হচ্ছে নারী ও পুরুষের শারীরবৃত্তিও পরিচয় এবং সকল সমাজ ও সংস্কৃতিতে একই রকম।

রেফারেন্স:

১. যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে যোগাযোগ কৌশল;
২. আপন বইঃ নিপীড়ন ও নির্যাতন ; কিশোর কিশোরী উন্নয়ন কর্মসূচি, ব্র্যাক
৩. আপন বইঃ বয়ঃসন্ধিকাল; কিশোর কিশোরী উন্নয়ন কর্মসূচি, ব্র্যাক
৪. The Yellow Book : A Parent's Guide to Sexuality Education; TARSHI
৫. The Blue Book: A Adolescent Guide to Sexuality Education; TARSHI
৬. Understanding Gender; Kamla Bhasin