

সেক্স এন্ড সোফিস্টিক

<ফোরপ্লে + সেক্স = অর্গাজম>



অধ্যায়-০১ : যে বিশটি প্রশ্নের উত্তর জানা দরকার

- ❖ বাসর রাতে অনেকে বিছানায় সাদা চাদর কেন রাখেন ?
- ❖ যৌন মিলনের সময় আওয়াজ হয় কেন ?
- ❖ যৌন মিলনের সময় নারীরা মুখ দিয়ে শব্দ করে কেন ?
- ❖ যৌন মিলনের পর অনেক নারী কেন কাঁদে ?
- ❖ যৌন মিলনের সময় অনেকের কেন তীব্র মাথাব্যথা হয় ?
- ❖ যৌন মিলনের পর কেন মৃত্যুর মতো ঘুম আসে ?
- ❖ সকাল নাকি রাত কোন সময়টা যৌন মিলনের জন্য ভাল ?
- ❖ দীর্ঘদিন যৌনমিলন না করলে যোনিপথ কি ছোট হয়ে যায় ?
- ❖ টিলা যোনিপথ কি শক্ত করা যায় ?
- ❖ নারীর গোপনাঙ্গ কালো হওয়া কি স্বাভাবিক ?
- ❖ নারী বা পুরুষ কার যৌন চাহিদা বেশি ?
- ❖ বিবাহিত পুরুষের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার কারণ ?
- ❖ বয়সে বড় মহিলার প্রতি পুরুষের আকৃষ্ট হবার কারণ ?
- ❖ অতিরিক্ত যৌন চাহিদা স্বাভাবিক নাকি অস্বাভাবিক ?
- ❖ নারী ও পুরুষের লো লিবিডো কেন হয় ?
- ❖ নারীর বড় স্তন সুন্দর নাকি স্বাস্থ্যঝুঁকি ?
- ❖ পুরুষের স্তন কেন বড় হয় ?
- ❖ কত বছর বয়স পর্যন্ত একজন পুরুষ বাবা হতে পারেন ?
- ❖ অনিয়ন্ত্রিত ঘুম কি পুরুষের প্রজননে সমস্যা তৈরি করে ?
- ❖ গর্ভের সন্তানের লিঙ্গ কি হবে তার জন্য দায়ী কে ?

অধ্যায়-০২ : যৌনতার অ-আ

- ❖ যৌনতার সূচনা
- ❖ দেশে দেশে যৌনতা
- ❖ যৌনতার অপপ্রয়োগ ও হানি ট্র্যাপ
- ❖ যৌনতা নিয়ে মজার তথ্য

অধ্যায়-০৩ : হস্তমৈথুন ও পর্নোগ্রাফি

- ❖ স্বপ্নদোষ
- ❖ হস্তমৈথুন
- ❖ বেশি হস্তমৈথুন করলে স্বপ্নদোষ কি কম হয়
- ❖ অতিরিক্ত হস্তমৈথুন থেকে পরিত্রাণের উপায়
- ❖ টানা ৯০ দিন হস্তমৈথুন না করলে যে জাদুকরী ঘটনা ঘটে
- ❖ পর্নোগ্রাফি ও বাস্তবতা
- ❖ মানুষ কেন পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়

অধ্যায়-০৪ : পুরুষাঙ্গের ক-খ

- ❖ পুরুষাঙ্গের আকার
- ❖ লিঙ্গের সাইজ ছোট হলেই কি সব শেষ
- ❖ লিঙ্গের আগা মোটা-গোড়া চিকন
- ❖ পুরুষাঙ্গ বাঁকা হওয়ার কারণ
- ❖ পুরুষাঙ্গে ফাটল
- ❖ পুরুষাঙ্গের আকার কি বৃদ্ধি করা যায়
- ❖ পি-শট থেরাপি
- ❖ গরমে অণুকোষ কেন ঝুলে থাকে

অধ্যায়-০৫ : স্তন থেকে জরায়ু

- ❖ আকার অনুযায়ী স্তনের ধরন
- ❖ জরায়ু
- ❖ যোনি

অধ্যায়-০৬ : নারীর চরমসুখ লুকিয়ে আছে যেথায়

- ❖ জি-স্পট
- ❖ ক্লিটোরিস

অধ্যায়-০৭ : বীর্য কথা ও স্বাস্থ্য পরীক্ষা

- ❖ বীর্যের পরিমাণ
- ❖ বীর্য পাতলা হওয়ার কারণ
- ❖ বীর্য ঘন করার উপায়
- ❖ বাহিরে বীর্যপাতের পরও নারী যেভাবে গর্ভবতী হয়
- ❖ দ্রুত বীর্যপাত দূর করার কৌশল
- ❖ বিয়ের আগে বর-কনের স্বাস্থ্য পরীক্ষা
- ❖ বিয়ের আগে সঙ্গীর সাথে যে বিষয়গুলো নিয়ে খোলাখুলি কথা বলা উচিত

অধ্যায়-০৮ : কনডমের ভুবনে

- ❖ কনডমের ইতিহাস
- ❖ বাংলাদেশে মায়া বড়ি ও রাজা কনডমের ইতিহাস
- ❖ পিলের প্রকারভেদ
- ❖ যৌন মিলনের সময় কোন কনডমে বেশি মজা পাওয়া যায়
- ❖ কনডম কি পুনঃ ব্যবহারযোগ্য

অধ্যায়-০৯ : টক্সিক মানুষ ও ডেটিং অ্যাপ

- ❖ টক্সিক মানুষের বৈশিষ্ট্য
- ❖ ডেটিং অ্যাপ ও মনের মানুষ
- ❖ ডেটিং-এ নারীরা যা পছন্দ করে
- ❖ ট্রেন্ডে থাকা কিছু ডেটিং টার্ম

অধ্যায়-১০ : ওপেনিং করুন ফোরপ্লে দিয়ে

- ❖ ফোরপ্লে
- ❖ ফোরপ্লে কতক্ষণ করা উচিত
- ❖ ফোরপ্লেতে নারীর শরীরের যে পয়েন্টগুলোতে নজর দিতে হবে
- ❖ মাঠের খেলা শুরু হোক নিপল দিয়ে
- ❖ অর্গাজম
- ❖ আফটার প্লে

অধ্যায়-১১ : কেগেল এক্সাসাইজ ও সহবাস

- ❖ কেগেল এক্সাসাইজ
- ❖ কেগেল এক্সাসাইজ যেভাবে করবেন
- ❖ ছবিতে কেগেল এক্সাসাইজ
- ❖ সহবাসের আগে মাঠ প্রস্তুত করা
- ❖ সহবাসের সময় স্ত্রী যেভাবে স্বামীকে উত্তেজিত করবেন
- ❖ সহবাস দীর্ঘ করার উপায়
- ❖ সহবাসের সময় কেন থুথু ও লুব্রিকেন্ট নিয়ে সতর্ক থাকবেন
- ❖ সহবাসের পর খাবার
- ❖ সহবাসের উপকারিতা
- ❖ নিয়মিত সহবাস না করলে যা হতে পারে
- ❖ গর্ভাবস্থায় সহবাস
- ❖ বাচ্চা হওয়ার কতদিন পর সহবাস করা যাবে
- ❖ প্রসব পরবর্তী সহবাসে যেসব সমস্যা হতে পারে

অধ্যায়-১২ : হরেক রকম সেক্স পজিশন

- ❖ ছবি সহ বিভিন্ন ধরনের সেক্স পজিশন

অধ্যায়-১৩ : যে দুইটি হিসাবে হতে হবে পাকা

- ❖ পিরিয়ড বা মাসিক হিসাব
- ❖ ফাটাইল পিরিয়ড হিসাব

অধ্যায়-১৪ : বয়স বাড়লে

- ❖ মেনোপজ
- ❖ মেনোপজের লক্ষণ
- ❖ অ্যান্ড্রোপজ
- ❖ অ্যান্ড্রোপজের লক্ষণ

অধ্যায়-১৫ : হরমোন নামা

- ❖ টেস্টোস্টেরন হরমোন
- ❖ নারী ও পুরুষের দরকারি হরমোন
- ❖ প্রেমের জন্য দায়ী যে হরমোন

অধ্যায়-১৬ : যৌন রোগ

- ❖ ক্ল্যামিডিয়া
- ❖ নারীর ক্ষেত্রে ক্ল্যামিডিয়ার লক্ষণ।
- ❖ পুরুষের ক্ষেত্রে ক্ল্যামিডিয়ার লক্ষণ
- ❖ গনোরিয়া
- ❖ পুরুষের ক্ষেত্রে গনোরিয়ার লক্ষণ
- ❖ নারীর ক্ষেত্রে গনোরিয়ার লক্ষণ
- ❖ এইডস
- ❖ এইডসের লক্ষণ
- ❖ হার্পিস
- ❖ সিফিলিস

অধ্যায়-১৭ : যৌন সমস্যা

- ❖ শীঘ্রপতন
- ❖ ইরেকটাইল ডিসফাংশন
- ❖ এনইজাকুলেশন (Anejaculation)
- ❖ রেট্রোগ্রেড ইজাকুলেশন
- ❖ নারী গোপনাস্থের দুশমন যখন ফাঙ্গাস
- ❖ নারীদের কেন ইউরিন ইনফেকশনের ঝুঁকি বেশি থাকে
- ❖ ভ্যাজাইনিসমাস

অধ্যায়-১৮ : ওরাল সেক্স

- ❖ ওরাল সেক্স
- ❖ ওরাল সেক্সে সৃষ্ট সমস্যা
- ❖ ওরাল সেক্সের প্রকারভেদ

অধ্যায়-১৯ : পোশাক ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

- ❖ যোনিপথ জীবাণুমুক্ত রাখবেন যেভাবে
- ❖ লিঙ্গের যত্ন করণীয়
- ❖ মাসিকের সময় কেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকবেন
- ❖ স্যানিটারি ন্যাপকিনের ব্যবহার
- ❖ টাইট ফিটিং ব্রা ও প্যান্টি রেগুলার পরলে যে বিপদ হতে পারে
- ❖ সহবাসের আগে কেমন পোশাক পরিধান করা উচিত

অধ্যায়-২০ : বন্ধ্যাত্ব

- ❖ বন্ধ্যাত্ব ও অনুর্বরতা
- ❖ পুরুষ বন্ধ্যাত্বের কারণ
- ❖ বিশেষায়িত স্পার্ম ফাংশন টেস্ট
- ❖ নারী বন্ধ্যাত্বের কারণ
- ❖ বন্ধ্যাত্ব যেভাবে সামাজিক নিগ্রহের উৎস

অধ্যায়-২১ : দাম্পত্য জীবনের গোপন কথা

- ❖ সম্পর্ক পোক্ত করুন এক মিনিটের অভ্যাসে
- ❖ সম্মানের শুরুটা হোক বেডরুম থেকে
- ❖ দীর্ঘ দাম্পত্য জীবনের ৬ টি সূত্র
- ❖ দাম্পত্য জীবন থেকে দূরে রাখবেন যাদের
- ❖ যে ধরনের পুরুষ নারীকে আকৃষ্ট করে
- ❖ পুরুষের যা কিছু নারীর যৌন আকাঙ্ক্ষা জাগায়

অধ্যায়-২২ : পরকীয়া

- ❖ পরকীয়া
- ❖ পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়ার কারণ
- ❖ পরকীয়ার লক্ষণ
- ❖ ফ্লাট করা কি পরকীয়ার অংশ
- ❖ পরকীয়া প্রেমের কারণে ধ্বংস হয়েছিল যে নগরী

অধ্যায়-২৩

- ❖ বিভিন্ন ধরনের সেক্স ওরিয়েন্টেশন

অধ্যায়-২৪ : বিকৃত যৌন রুচি

- ❖ কিছু বিকৃত যৌন রুচি
- ❖ যৌন ফোবিয়া

অধ্যায়-২৫ : ভুলের গল্প

- ❖ স্বপ্নদোষ নিয়ে ভুল ধারণা
- ❖ সহবাস নিয়ে কিছু ভুল ধারণা
- ❖ পুরুষের যৌনতা নিয়ে ভুল ধারণা
- ❖ নারীর যৌনতা নিয়ে ভুল ধারণা
- ❖ শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে যে ভুলগুলো করা যাবে না
- ❖ ধাতু ক্ষয় নিয়ে ভুল ধারণা

অধ্যায়-২৬ : অজানাতে জানতে হবে

- ❖ ম্যানস্প্লেইনিং
- ❖ কমিটমেন্ট ফোবিয়া
- ❖ অবসেসিভ লাভ ডিজঅর্ডার বা ওএলডি
- ❖ গ্যামোফোবিয়া
- ❖ হানিমুন সিস্টাইটিস
- ❖ অ্যাসেক্সুয়াল
- ❖ নপুংসক
- ❖ ফ্লোব্যাক