

# মলিনে পুরুষেরে অক্ষমতা - লক্ষণ, কারণ ও করনীয়

পুরুষত্বহীনতা, অর্থাৎ পুরুষেরে শারীরিক অক্ষমতা বা দুর্বলতা আজকাল প্রকট আকার ধারণ করছে। একদম তরুণ থেকে শুরু করে যে কোন বয়সী পুরুষেরে মাঝে দখো যাচ্ছে এমন যৌন সমস্যা। অনেক পুরুষ অকালেই হারিয়ে ফলেছেন নিজেরে সক্ষমতা, উঠতি বয়সেরে যুবকরা রীতিমতো হতাশ হয়ে পড়ছেন। বাড়ছে দাম্পত্যে অশান্তি, সন্তানহীনতার হারা এবং সত্যি বলতে কী বাড়ছে ডিভোর্সও।

কিন্তু কারণ কী পুরুষদেরে এই ক্রমশ শারীরিকভাবে সক্ষম বা দুর্বল হয়ে যাওয়ার পছনে? কারণ লুকিয়ে আছে আমাদের বর্তমানেরে আধুনিক জীবনযাত্রার মাঝেই। হ্যাঁ, আপনার প্রতিদিনেরে স্ট্রেসেভরা অস্বাস্থ্যকর জীবন, আপনার নিজেরে কোন একটা ভুলই হয়তো আপনাকে ক্রমশ ঠেলে দিচ্ছে পুরুষত্বহীনতার দিকে। কনে এমন হচ্ছে সটো জানার আগে জানতে হবে পুরুষেরে একান্ত দুর্বলতাপুলে কী কী বা কমে হতে পারে।

শারীরিক অক্ষমতা বা দুর্বলতার বিষয়টিকে মোটামুটি ৩ ভাগে ভাগ করা যতে পারে-

১)ইরকেশন ফেইলিউর : পুরুষ লিঙগেরে উত্থানে ব্যর্থতা।

২)পনেট্রেশন ফেইলিউর : লিঙগেরে যৌনদিবার ছদনে ব্যর্থতা, বা যৌনতিে প্রবেশেরে

মত পর্যাপ্ত উত্থি না হওয়া

৩)প্রি-ম্যাচুর ইজাকুলেশন : সহবাসে দ্রুত বীর্য-স্খলন, তথা স্থায়িত্বেরে অভাব।

থাকতে পারে অনেকগুলে কারণ

প্রাকৃতিক বা শারীরিক কারণগুলেের মাঝে মুখ্য হলো- ডায়াবেটিস, লিঙগে জন্মগত কোন

ত্রুটি, সেক্স হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, গনোরিয়া বা সফিলিসিরে মত যৌনরোগ ইত্যাদি প্রাকৃতিক শারীরিক সমস্যা ছাড়াও প্রচণ্ড কাজের চাপ, মানসিক অশান্তি, দূষিত পরিবেশ, ভজোল খাওয়া দাওয়া, কম বিশ্রাম ও ব্যায়াম ছাড়া অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ইত্যাদি অনেক কারণই আছে ক্রমশ যৌন সক্ষমতা হারিয়ে ফেলার পছন্দে। আবার অতিরিক্ত যৌন সম্পর্কে যাওয়া, অতিরিক্ত মাস্টারবটে বা হস মথুন করা, যৌন কক্ষমতা বাড়ানোর জন্য হাবজিবা ওষুধ সবেন ইত্যাদি কারণকে অবহেলা করলেও চলবে না। এছাড়া বয়স জনতি অসুস্থতা, সঙ্গিনীর সাথে বয়সের পার্থক্য বা সঙ্গিনীকে পছন্দ না করা, এইডসভীতি, পর্যাপ্ত যৌন জ্ঞান অর্জনের অভাব, ত্রুটিপূর্ণ যৌনাসন ও অক্ষমতা বা দুর্বলতার জন্য দায়ী হতে পারে কী করবেন?

প্রথমতই যা করবেন, সঠিক হলে একজন ভালো ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন। লজ্জা না করে নিজের সমস্ত সমস্যা খুলে বলেন ও ডাক্তারের পরামর্শ মত প্রয়োজনীয় সকল চিকিৎসা নিন। এতে লজ্জার কিছুই নেই। একটাই জীবন। লজ্জার চাইতে নিজেকে সুস্থ ও সক্ষম রাখা জরুরী।

- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে প্রয়োজনীয় সকল নিয়ম কানুন মনে চলুন।  
- নিজের জীবনধারাকে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনে বদলে ফেলুন। নিয়মিত স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খান, ব্যায়াম করুন, রাত্রে পর্যাপ্ত ঘুমান, চেষ্টা করে কাজের চাপের মাঝে বিশ্রাম নিন। আপনার শরীর যখন সুস্থ ও সক্ষম থাকবে, যৌনজীবনও থাকবে সুন্দর।

---

সঙ্গীর সাথে রোমান্টিক জীবনের উন্নতি করুন। এক ঘয়ে যৌন জীবনে নানান রকমের চমক ও আনন্দ নিয়ে আসুন। তাঁকেও বসিয়ে বসিয়ে বলুন যে নতুন চমক এলে আপনার মানসিকভাবে সাহায্য হবে। রোমান্টিক বডেরুম, আকর্ষণীয় অন্তর্বাস, সেক্স টয় ইত্যাদি এসব ক্ষেত্রে কাজে আসতে পারে।

-যদি সঙ্গীকে অপছন্দ করার কারণে সমস্যা হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে চেষ্টা করুন সঙ্গীকে ভালবাসতে। তার সাথে দূরে কোথাও নরিবিলি বড়োতে যান, তাঁকে গভীর ভাবে জানার চেষ্টা করুন। আস্তে আস্তে তার প্রমে পড়ার চেষ্টা করুন। মানসিকভাবে প্রমে পরলে শরীরটাও সাড়া দেবে। একটা জনিষি মনে রাখবেন, বাস্তবের নারীর সাথে সনিমোর নায়িকা বা পর্গ স্টারদের মলি খুঁজতে যাবেন না। নিজেরে দকিে আকান, নিজেরে সাধারণত্ব দেখুন। দেখবেন, সঙ্গীকেও আর খারাপ লাগছে না।

কী করবেন না?

-অতিরিক্ত মাস্টারবটে করার অভ্যাস অবলম্বনে ত্যাগ করুন। মাঝে মাঝে মাস্টারবটে অববাহতি পুরুষদেরে জন্ম খারাপ কছি নয়, তবে সেটো মাঝে মাঝেই ভালো। আর যাদেরে স্ত্রী আছে তাঁরা স্ত্রীর সাথেই যৌনজীবনে অভ্যস্ত হয়ে উঠুন।

-যৌন ক্ষমতা বাড়ানোর জন্ম হাতুড়ে ডাক্তারদেরে শরণাপন্ন হবেন না বা কোন টোটকা ব্যবহার করবেন না। কোন তলে বা ওষুধ কছিই ব্যবহার করবেন না হাতুড়দেরে কথায় প্রভাবতি হয়।

-বাজারে সাময়িকভাবে যৌন ক্ষমতা বাড়ানোর কছি ওষুধ পাওয়া যায়, যগুলো সবেনে ২৪ ঘণ্টার জন্ম যৌন ক্ষমতা বাড়ি। এইধরনের ওষুধ মোটেও ব্যবহার করবেন না। এতে

সাময়িক ক্ৰমতা বাড়লও, ক্ৰমশ আসলে ক্ৰমতা কমতহে থাকবে।

ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন, সুখী থাকুন।

---

**Wt kunRv` v tmij g**

এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্ৰাইনোলজি ও মেটাবলিজম), এমএসিই (ইউএসএ)

**mnKvix Aa`vcK**

এন্ডোক্ৰাইনোলজি বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

**ni`gub I Wq`etUm ve;kIA**

**KgtdW@W±i0m tP`vi**

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাঃ ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

**Email:** selimshahjada@gmail.com

© DR. SHAHJADA SELIM

© DR. SHAHJADA SELIM

---

© DR. SHAHJADA SELIM

---

---

© DR. SHAHJADA SELIM