মুসলিম নারীর দাম্পত্যজীবন

তৃপ্তিময় যৌনজীবনের ইসলামিক গাইডলাইন

উম্মু মুলাজাত

অনুবাদ :
শাহেদ হাসান

গাইডলাইন
পাবলিকেশন

মুসলিম নারীর দাম্পত্যজীবন

তৃপ্তিময় যৌনজীবনের ইসলামিক গাইডলাইন

প্রকাশনায়

গাইডলাইন পাবলিকেশন

৮নং দোকান, মাদ্রাসা মার্কেট নীচতলা, ৩৪ বাংলাবাজার, ঢাকা।

প্রথম প্রকাশ : নভেম্বর ২০২৫

গ্রন্থস্বত্ব : প্রকাশক

প্রচ্ছদ : খন্দকার যুবাইর

অঙ্গসজ্জা : হ্যাভেন গ্রাফ

খিলাফাহ বুকশপ

গুলজার টাওয়ারের ২য় তলায়, ব্লক-সি, দোকান নং ১১, চকবাজার, চট্টগ্রাম। ০১৭৬০০৬২০০৮

অনলাইন পরিবেশক

খিলাফাহ বুকশপ

https://khilafahshop.com

মূল্য : ৩৬০৳

সতর্কবার্তা

অবিবাহিতাদের জন্য এই গ্রন্থের প্রতিটি পৃষ্ঠা পাঠ করা কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। এটি কেবল দাম্পত্য জীবনের পবিত্র ও একান্ত পরিসরের জ্ঞান ভাণ্ডার। অসংযত কৌতূহল অনেক সময় মানুষের জন্য ফিতনার দ্বার উন্মোচন করে। এই জ্ঞানের অকাল সংস্পর্শে এসে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির সৃষ্টি হলে, তার দায়ভার লেখকের উপর বর্তাবে না। বরং এর দায় সম্পূর্ণরূপে পাঠকের ব্যক্তিগত এবং এ জন্য কেবল তিনিই জিজ্ঞাসিত হবেন।

কৃতজ্ঞতা

কয়েকজনের আন্তরিক উৎসাহ ও সহায়তা ছাড়া এই গ্রন্থটি রচনা করা সম্ভব হতো না। আমি বিশেষভাবে ধন্যবাদ জানাতে চাই জয়নব বিনতু ইউনুসকে, যিনি *The Salafi Feminist* ওয়েবসাইটে লেখালেখি করেন। তিনি পুরো বইটি মনোযোগ সহকারে পড়ে পর্যালোচনা করেছেন।

তেমনি আমি কৃতজ্ঞ নাবিল আজিজের প্রতিও, যিনি *Becoming the Alpha Muslim* ব্লগে লেখেন এবং বইটির প্রচার ও বিপণনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছেন।

এ ছাড়া আরও কিছু মানুষ বিভিন্নভাবে সহায়তা করেছেন। তবে তাঁদের অনুরোধে নাম গোপন রাখা হলো। তাঁদের প্রতিও রইল আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও শুভেচ্ছা।

-উম্মু মুলাজাত

অনুবাদকের কথা

মুসলিমদের সম্পর্কে অনেকে এমন ধারণা পোষণ করেন যে, তারা নিষ্প্রাণ, যৌনতা বোঝে না, অনুভব করে না ইত্যাদি। অনেক মুসলিমও নিজেদের সম্পর্কে এমনই ধারণা পোষণ করেন। কিন্তু বাস্তবতা এর চেয়ে অনেক ভিন্ন।

ইসলামে যৌনতা উৎসাহিত করা হয়েছে। তবে বিয়ে-বহির্ভূত যৌনতা হারাম করা হয়েছে, আর পবিত্র যৌনতার একমাত্র পথ হিসেবে বিয়েকেই নির্ধারণ করা হয়েছে। মুসলিমরা একমাত্র বিয়ের মাধ্যমেই নিজেদের স্বাভাবিক যৌনচাহিদা পূরণ করতে পারে। এই আনন্দময় বন্ধনের ফলেই তাদের কোল আলো করে সন্তান আসে।

দুঃখজনকভাবে অধিকাংশ মুসলিম-মুসলিমাহ জানেন না কীভাবে মিলিত হতে হয়, কীভাবে সহবাস করতে হয়। এতে প্রকৃত আনন্দ থেকে অনেকেই বঞ্চিত হন। এই অনূদিত

বইটির উদ্দেশ্য হলো সেই ভুল ধারণা সংশোধন করা এবং মুসলিমদের যৌনজীবনকে তৃপ্তিময় করে তোলা।

এই গ্রন্থটি অনুবাদের ক্ষেত্রে দুটো বইকে সামনে রাখা হয়েছে। একটি হচ্ছে উম্মু মুলাজাতের "*The Muslimah Sex Manual: A Halal Guide to Mind Blowing Sex*" এবং মুহাম্মাদ ইবনু আদম আল-কাওসারির "*Islamic Guide to Sexual Relations*"। মূলত উম্মু মুলাজাতের বইটির ধাঁচেই এই বইটি সাজানো হয়েছে। তবে কিছু ক্ষেত্রে শায়খ আদম আল-কাওসারির গ্রন্থের সহায়তা নেওয়া হয়েছে।

আশা করি গ্রন্থটি যাদের জন্য লেখা হয়েছে তারা উপকৃত হবেন। এই গ্রন্থটির পেছনে যারা শ্রম দিয়েছেন, আল্লাহ তাঁদের সবাইকে উত্তম প্রতিদান দিন। আমিন।

শাহেদ হাসান
২২/১০/২৫

সূচিপত্র

প্রস্তুত?	০৯
সূচনা	১১
কাদের জন্য এই বই?	১৬
কিছু মিথ	১৯
অ্যানাটমি বা গঠন	২৯
বডি ইমেজ	৩৬
যৌনাঙ্গের স্বাস্থ্যবিধি	৩৯
জন্মনিয়ন্ত্রণ	৪৩
লুব্রিকেন্ট (লুব)	৪৯
কেগেল ব্যায়াম	৫৩
সেক্স চ্যাট	৫৬
খোলামেলা বা অন্তরঙ্গ আলাপচারিতা (ডার্টি টক)	৬০
অন্য পুরুষের সাথে ফ্লার্ট করা	৬৫

বিয়ের প্রথম রাত: কিছু কথা ও পরামর্শ	৬৭
চুম্বন: ঘনিষ্ঠতার প্রথম ধাপ	৭৩
হ্যান্ডজব	৭৯
মুখমৈথুন (Oral Sex)	৮৭
ম্যাসাজ	৯২
স্ট্রিপিং বা নগ্ন হওয়া	৯৭
সহবাসের আসন (পজিশন)	১০২
সহবাসের সময় অনুভূতি প্রকাশ	১১৫
দাম্পত্য মিলনে পারদর্শিতার চাবিকাঠি	১১৭
বেডরুমে আবেদনময়ী পোশাক পরা	১২১
স্তন সেক্স	১২৫
কুইকি (তাৎক্ষণিক মিলন)	১২৮
শাওয়ার সেক্স	১৩০
থ্রিসাম	১৩২
পায়ুসঙ্গম	১৩৩
মিলন-পরবর্তী শিষ্টাচার ও বিধান	১৩৯
সংক্ষেপে সহবাসের নিয়ম ও শিষ্টাচার	১৬২
শেষ কথা	১৬৬

প্রস্তুত?

এই বই আপনাকে দাম্পত্য সুখের এক নতুন দিগন্তে নিয়ে যাবে। সতর্ক করছি—এখানকার আলোচনা সংবেদনশীল এবং একান্তই স্বামী-স্ত্রীর ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে।

আমি এমন বিষয় তুলে ধরব, যা নিয়ে সাধারণত খোলামেলা কথা হয় না। আমি আপনাকে কিছু কৌশল শেখাব, যা আপনার স্বামীর চোখে আপনাকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলবে এবং আপনাদের মধ্যকার ভালোবাসা ও আকর্ষণকে আরও বৃদ্ধি করবে। এর ফলে আপনি দেখবেন, স্বামী আপনার প্রতি আরও বেশি মনোযোগী হয়ে উঠছেন এবং আপনার সান্নিধ্যই তাঁর একমাত্র প্রশান্তি হয়ে দাঁড়িয়েছে। আপনার প্রতি তাঁর একনিষ্ঠ ভালোবাসা এতটাই বেড়ে যাবে যে, তিনি চাইবেন আপনার সৌন্দর্য কেবল তাঁর জন্যই সুরক্ষিত থাকুক।

যদি আপনি এ বিষয়ে জানতে প্রস্তুত না হন, তাহলে পড়ার প্রয়োজন নেই। কিন্তু যদি দাম্পত্য সম্পর্ককে আরও মধুর ও মজবুত করতে আগ্রহী হন, তাহলে আসুন, আমরা শুরু করি।

সূচনা

দুই বছর আগের কথা। এক বিয়ের অনুষ্ঠানে আমি এক তরুণীকে তার বাগদানের জন্য অভিনন্দন জানাচ্ছিলাম। সে আমার এলাকাতেই বড় হয়েছে—আমি তাকে ছোটবেলা থেকেই চিনি। এক সময় তার মুখে বুলি ফোটেনি, কথা বলতেও পারত না। আর আজ, সেই ছোট্ট মেয়েটি আত্মবিশ্বাসী ও বুদ্ধিমতী এক তরুণীতে পরিণত হয়েছে।

সে তখন কলেজের শেষ বর্ষে পড়ছিল। মেডিকেলে ভর্তি হওয়ার আগেই বিয়েটা সেরে ফেলতে চেয়েছিল সে। অনেক খোঁজাখুঁজির পর অবশেষে একজন উপযুক্ত জীবনসঙ্গী পেল। ছেলেটি ছিল ধার্মিক ও সুদর্শন; মসজিদে খিদমত করত, ছোটদের প্রতি স্নেহশীল ছিল, বড়রাও তাকে আপনজনের মতো ভালোবাসত। তার পেশাও ছিল সম্মানজনক। পারফেক্ট জুটি যাকে বলে। নতুন স্বপ্নের আভায় মেয়েটি যেন সদ্য ফোটা গোলাপের মতো ঝলমল করছিল। সেই লাবণ্য তার চোখে-মুখে উপচে পড়ছিল।

কয়েক মাস পর এক ডিনার পার্টিতে তার সঙ্গে আবার দেখা হলো আমার। হেসে জিজ্ঞেস করলাম, "বিবাহিত জীবন কেমন চলছে?"

সে মৃদু হাসল, ছোট করে বলল, "ভালো।"

কিন্তু তার কণ্ঠের মলিনতা ও চোখের নিস্তেজ দৃষ্টি বলছিল—সবকিছু ঠিক নেই। কিছুটা জড়তার পর, অনেক বোঝানোর পর অবশেষে সে ধীরে ধীরে সত্যটা জানাল।

তার দাম্পত্য জীবনে ঘনিষ্ঠতার জায়গাটা ঠিকমতো গড়ে উঠছে না। সম্পর্কের উষ্ণতা যেন কোথাও গিয়ে হারিয়ে গেছে। এ কথাগুলো বলার সময় সে তার চোখ নিচু করে রেখেছিল, কণ্ঠ কাঁপছিল। সে এমন একজন, যে সারাজীবন নিজের ইজ্জত ও ইমান রক্ষা করেছে—বিয়ের আগে কোনো গায়রে মাহরাম পুরুষের হাতও ধরেনি। সে ভেবেছিল, অবশেষে সে হালাল উপায়ে ভালোবাসা ও ভালো লাগার জগতে প্রবেশ করবে—যে জগতের নাগাল পেতে সে এতদিন ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করেছে আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য।

কিন্তু তার কল্পনার জগতের সঙ্গে বাস্তবতা মিলছিল না।

সে মেডিকেল বিজ্ঞানের ছাত্রী, মানবদেহের গঠন ও তার জটিলতা সম্পর্কে ভালোই জানত। নাম, গঠন, কার্যপ্রণালী—

সব কিছুই তার কাছে পাঠ্য ছিল। ফিকহের ক্লাসও করেছে; ঋতুস্রাব, পবিত্রতা ও সহবাস—সব বিষয়ের শরয়ি বিধান সে জানত।

কিন্তু *যৌনমিলন* কীভাবে করতে হয় তা জানত না।

হ্যাঁ, সে কেবল দাম্পত্য সম্পর্কের শারীরিক দিকটুকুই জানত—কিভাবে একে অপরের নিকটবর্তী হতে হয় এবং তার সমাপ্তি টানতে হয়। কিন্তু সে জানত না, কীভাবে স্বামীর হৃদয়ে এক বিশেষ স্থান করে নিতে হয়, কীভাবে তাঁদের একান্ত মুহূর্তগুলোকে ভালোবাসায় পরিপূর্ণ করতে হয়।

সে তার স্বামীর পছন্দ-অপছন্দ সম্পর্কে অবগত ছিল না; এমনকি নিজের অনুভূতি বা ভালো লাগার বিষয়েও সে ছিল দ্বিধান্বিত। তাদের দাম্পত্য মিলনের এই অধ্যায়ের সূচনা হয়েছিল অনেক আশা নিয়ে, কিন্তু শীঘ্রই তারা বুঝতে পারল, তাদের কেউই এই সম্পর্কে আত্মিক বা শারীরিক প্রশান্তি খুঁজে পাচ্ছে না।

আমি তার সঙ্গে আরও কথা বলে জানতে পারলাম, মিলনের সময় সে একবারও অর্গাজমে পৌঁছায়নি। বিবাহিত জীবনের ছয় মাসে একবারও তা ঘটেনি। সে লজ্জাভরে স্বীকার করল, হাই স্কুল থেকেই সে হস্তমৈথুন করে এসেছে। তার ভয়,

হয়তো এর ফলে শরীর নষ্ট হয়ে গেছে। হয়তো সে নিজের শরীরকে এমনভাবে মানিয়ে নিয়েছে যে কেবল নিজের কাছেই সুখ খুঁজে পায়।

সে আমাকে জিজ্ঞেস করল, এ কারণেই কি স্বামীর সঙ্গে মিলনের সময় অর্গাজমে পৌঁছাতে পারছে না? প্রশ্নটি করার সময় সে আমার চোখের দিকে তাকাতে পারেনি।

ব্যস, আমি তার যৌনদক্ষতার ক্লাস নিতে শুরু করলাম। আমি বিবাহিত জীবনে যে যে অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান অর্জন করেছি, সেগুলো তাকে বলতে লাগলাম। কিছু জেনেছি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে, কিছু শুনেছি বান্ধবীদের কাছ থেকে, আর কিছু পড়েছি ম্যাগাজিনের আর্টিকেলে। এখান থেকে একটা, ওখান থেকে আরেকটা—এভাবেই নানা অভিজ্ঞতা নিজের মধ্যে জড়ো করেছিলাম। ফলে একটি সুন্দর যৌনজীবন গড়ে তুলতে পেরেছি। আমি আমার সমস্ত জ্ঞান তাকে দিয়েছিলাম, যেন তার বিবাহিত জীবন সুন্দর হয়।

এক মাস পর তার সঙ্গে আবার দেখা হলো। এবার তার মুখে চওড়া হাসি। সে বলল, 'প্লিজ, এগুলো লিখে অন্যান্য মুসলিম মেয়েদের সাথেও শেয়ার করো। এগুলো কেউ শেখায় না। আমরা বিয়ে করছি, অথচ ফিকহ আর বায়োলজি ছাড়া কিছুই জানি না।'

আমি তাকে যা বলেছিলাম, সব একত্র করে একটি ডকুমেন্ট ফাইলে লিখে ফেললাম। তারপর সেটি তাকে ইমেইল করলাম। সে তার নববিবাহিত বান্ধবীদের সঙ্গে সেটি শেয়ার করল, তারাও আবার তাদের বান্ধবীদের সঙ্গে শেয়ার করে নিল। এরপর থেকে অনেকে আমাকে অনুরোধ করতে লাগল—এই বিষয়ে যেন আমি একটি বই লিখে ফেলি। তাই লিখে ফেললাম।

কাদের জন্য এই বই?

হয়তো আপনি শিগগিরই বিয়ে করতে যাচ্ছেন এবং যৌনতা নিয়ে শঙ্কিত বোধ করছেন। কিংবা আপনি কয়েক বছর আগে বিয়ে করেছেন, কিন্তু আপনার বেডরুমের জীবন নিস্তেজ হয়ে পড়েছে। আবার এমনও হতে পারে, স্বামীর সঙ্গে সম্পর্ক একঘেয়ে হয়ে গেছে, তাই সেটায় নতুন প্রাণ আনতে চাইছেন। এই বইটি আপনাদের সবার জন্য।

একটি ডিসক্লেইমার দিতে চাই। এই বইটি শুধু তাদের জন্য, যারা এর তথ্য কেবল নিজেদের বৈবাহিক জীবনে প্রয়োগ করবেন। যারা বিয়ের আগের বা বিবাহবহির্ভূত সম্পর্কে এই তথ্য ব্যবহার করবেন, আমি তাদের কাজ থেকে সম্পূর্ণভাবে নিজেকে মুক্ত ঘোষণা করছি।

এই বইটি একজন ধার্মিক, প্র্যাকটিসিং মুসলিম নারী লিখেছেন অন্য ধার্মিক মুসলিম নারীদের জন্য। আমি