

# কিশোরদের স্বপ্নে বীর্যপাত



## কিশোরদের স্বপ্নে বীর্যপাত

### স্বপ্নে বীর্যপাত কী?

একটি ছেলে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌঁছায়, তখন তার বীর্য তৈরি হতে শুরু করে। বীর্য যখন ঘুমের মধ্যে বেরিয়ে আসে, তখন তাকে স্বপ্নে বীর্যপাত বলে। এটি কোনো রোগ বা দোষ নয় তাই এর কোনো চিকিৎসার দরকার নেই। কোনো কোনো সময় যৌন বিষয়ক চিন্তা বা স্বপ্নের সাথে স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়ার সম্পর্ক থাকে।

### মনে রাখতে হবে:

- এটি একজন কিশোরের প্রজননতন্ত্র বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- বয়ঃসন্ধিকালে অভ্যন্তরীণ ধারাবাহিকভাবে শুক্রাণু উৎপাদন করে এবং অতিরিক্ত শুক্রাণু স্বাভাবিক নিয়মে বেরিয়ে আসে। এর সঙ্গে স্বপ্নের যোগ ঘটলেও একে স্বপ্নদোষ বলার কোন কারণ নেই।
- স্বপ্নে বীর্যপাত হলে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না। কিন্তু অন্যদের কথায় বিভ্রান্ত হয়ে কিশোররা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে আর এর প্রভাব পড়ে শরীরের উপর।
- এরকম বীর্যপাতের ফলে লজ্জিত হবার বা অপরাধবোধে ভোগার কোন কারণ নেই।

### নিজেকে সংযত রাখা

বয়ঃসন্ধিকালে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করা স্বাভাবিক। তবে অবশ্যই মানুষ হিসাবে নিজেকে সংযত রাখতে হবে। অনেকসময় কিশোর-কিশোরীরা সামাজিক বা ধর্মীয় অনুশাসন ভুলে অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ করে যেমন-

- কয়েকজন কিশোর একসাথে হয়ে স্কুল কলেজের সামনে বা রাস্তাঘাটে মেয়েদের আজেবাজে কথা বলে বা শীষ দিয়ে যৌন হয়রানি করে।
- সুযোগ পেলে মেয়েদের বিভিন্ন স্পর্শকাতর স্থানে হাত দেয়।
- কিশোর বয়সে যৌনতাবোধ হলে অনেকে বলপ্রয়োগ করে পরিবারের সদস্য, আত্মীয় বা পরিচিত কারো সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে অর্থাৎ ধর্ষণ করে।
- অনেকে খারাপ বন্ধুদের প্ররোচনায় পরে পতিতালয়ে যায়। যা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ, এতে করে বিভিন্ন যৌনরোগ এবং এইডস হতে পারে। তাছাড়া জানাজানি হলে পরিবারের সদস্যরা সমাজের কাছে হেয় হয়ে যায়।

উপরের প্রত্যেকটি কাজই অপরাধ। এসব খারাপ কাজ থেকে নিজেকে সংযত রাখতে হবে। এর জন্য :

- পরিবারের সবার সাথে ভালো সম্পর্ক রাখা
- ভালো বই পড়া
- সাংস্কৃতিক কাজে অংশগ্রহণ করা
- খেলাধুলা করা
- বিভিন্ন সামাজিক কাজ করে নিজেকে ব্যস্ত রাখা।

### বয়ঃসন্ধিকালে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য করণীয়:

- পরিষ্কার জাঙ্গিয়া পরা
- দাঁত, চুল পরিষ্কার রাখা
- বগল এবং যৌনাঙ্গের চুল কাটা
- নিয়মিত গোসল করা
- নিয়মিত নখ কাটা
- ঘুমের মধ্যে বীর্য নিঃসরণের পর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে পরিষ্কার কাপড় পরা।

**মনে রাখতে হবে :** বয়ঃসন্ধিকালে স্বপ্নে বীর্যপাত একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। স্বপ্নদোষ শারীরিক কোনো অসুবিধা করে না, শরীরকে দুর্বলও করে না। সুতরাং এটি নিয়ে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই।