





آموزش مسایل جنسی

فهرست مطالب

- 1- پیدا کردن موضع G SPOT
- 2- آیا سکس پس از ازدواج فرق میکند؟
- 3- نکات سکس زبانی برای خانمها
- 4- سکس دهانی تحریک مهبل و چوچوله به کمک دهان و زبان
- 5 چگونه مرد مورد نظر خود را پیدا و حفظ کنیم
- 6- هدف از ایجاد یک رابطه
- 7- ارگاسم مردان
- 8- سوالاتی در باره رسیدن به ارگاسم
- 9- ارگاسم در زنان
- 10- ارگاسم مهبل
- 11- چرا مردها پای صحبت زنها نمی‌نشینند
- 12- قاعدگی و مقاربت
- 13- پرده بکارت
- 14- نزدیکی از راه مقعد
- 15- سکس عاشقانه از عقب
- 16- پاسخ به سوالات کودکان در باره سکس - دوران قبل از مدرسه
- 17- پاسخ به سوالات کودکان در باره سکس- سنین مدرسه
- 18- چگونه با کودکان خود در باره سکس صحبت کنیم
- 19- تاخیر انزال- تمرینات کیگل- هم برای مردان و هم زنان
- 20- هنر بوسیدن
- 21- از دوست داشتن تا عشق
- 22- چگونه هرچه در سکس بخواهیم بدست آوریم
- 23- فانتزی سکسی
- 24- 14 نکته مهم در سکس
- 25- حمامی پر از شهوت و لذت با همسران
- 26- راهنمای سکس برای خانمها
- 27- هفت راز برای لذت بردن از سکس برای خانمها
- 28- راهنمای اولین سکس برای مردان
- 29- آمیزش برای دفعه اول
- 30- بزرگ کردن آلت جنسی در مردان
- 31- واقعیهائی در باره اندازه آلت تناسلی مردان
- 32- یک زن واقعی یک مرد واقعی میخواهد
- 33- 7 نشانه ارضای جنسی زنان
- 34- چگونه خواسته های سکس خود را با همسران در میان گذارید
- 35- نقش زن در دنیای یک مرد چیست
- 36- آمیزش از راه مهبل
- 37- 11 قسمت از بدن زنان که دوست دارد نوازش شود
- 38- آنچه خانمها در همخوابگی انتظار دارد
- 39- پیدا کردن چوچوله
- 40- یک مهارت ارزشمند ماساژ چوچوله
- 41- اصلاح و کوتاه کردن موهای شرمگاهی

پیدا کردن موضع G (G - spot)

از سری مقالات سایت AskMen.com

نوشته: David Strovny

ترجمه و تنظیم: مجید (email: majidarticle@yahoo.com)



G اسم موضعی در بدن زنان است؛ موضعی که خیلی از مردان وقت زیادی را صرف پیدا کردن آن می‌کنند. واکنشی که این موضع در اثر تحریک شدن نشان می‌دهد معمولا کافیه تا یک مرد بخواهد این موضع اسرار آمیز را بارها و بارها پیدا کند.

حرف G بمعنی گرافنبرگ (Grafenberg) نام دکتری است که کشف کرد زنان موضعی دارند که آنها را به اوج لذت می‌رساند و ممکن است منجر به آزادسازی مایع انزال گردد، حتی اگر این مایع به هیچ دردی نخورد (بر خلاف اسپرم).

خیلی از زنها به من گفته‌اند که ارگاسمهای موضع G را تجربه کرده‌اند که در طی آن تخت خود را خیس کرده‌اند. اگرچه مشکل اینجاست که آنها با مردان بیسواد طرف بودند که آنها را متهم به ادرار کردن نموده و بدین ترتیب باعث القاء ترس به این زنان شده‌اند.

در نتیجه چون آنها می‌ترسیدند که دوست پسرانشان فکر کنند که آنها ادرار می‌کنند، رسیدن به ارگاسم را متوقف می‌کنند و رویهم رفته در نتیجه چنین تصمیم آگاهانه‌ای، آنها قادر نخواهند بود بار دیگر آن اوج لذت را تجربه کنند.

این فقط یک مایع است

اگرچه مایعی که در خلال ارگاسم موضع G آزاد میشود، از پیشاب خارج میشود و ساختاری آبکی دارد، پزشکان معلوم کرده‌اند که این اصلا ادرار نیست. در حقیقت، این مایع از غده‌های Skene آزاد میشود که اطراف پیشاب قرار داشته و شباهت زیادی به پروستات در مردان دارند.

البته، زنانی که دچار ضعف ماهیچه PC هستند ممکن است در سکس ادرار کنند. پس مطمئن شوید که او تمرینات کیگل خود را روزانه انجام می‌دهد؛ برای شما هم ضرری ندارد این تمرینات را انجام دهید (به مقاله مربوطه در سایت مراجعه شود).

در هر صورت، وقتی یک زن به وضعیت انزال در لذت می‌رسد، میتواند از چند قطره تا چند قاشق از این مایع را از خود خارج کند. چه مزه‌ای میدهد؟ خوب این بستگی به زمان ماه دارد. میتواند از شیرین تا تلخ متغیر باشد.

علم کافیست

بسیار خوب، آناتومی بدن دیگر بس است، بهتر است برویم سراغ اینکه شما چگونه می‌توانید زنتان را به اوج لذتی که او می‌تواند به آن دست پیدا کند برسانید. اما قبل از اینکه شروع کنیم، بیاد داشته باشید که اول باید از نظر فکری معاشقه کنید. به صورت زیر:

او را راحت کنید

دراز کشیده کنار کنترل تلویزیون، در حالیکه اطرافتان کثیف و آشفته است، و نفس بد بویتان در مجموع اجازه نمیدهد او احساس خوبی داشته باشد. مطمئن شوید که مکان تمیز است و شما نیز نظافت کرده‌اید. حال بیایید ببینیم این موضع خارق‌العاده کجاست.

صحبت در مورد سکس

او زن شماسست، پس به او بگوئید که تمام روز در این رویا بودید که معاشقه‌ای بیاد ماندنی با او داشته باشید. ذهنش را پر از موضوعات سکس‌های کنید که با هم داشته‌اید و بزودی خواهید داشت.

او را آماده تفریح کنید

بوسیدن، ماساژ بدنش، آرام مکیدن سینه‌هایش، و لیسیدن چوچوله‌اش، همیشه تاثیر شگفت‌انگیزی روی راحتی او و آماده شدن بدنش برای ارضا شدن دارد.

پس این موضع کجاست؟

اگرچه برخی از متخصصان معتقدند که موضع G چیزی جز یک افسانه و تخیل زنانه نیست، من فکر میکنم بیشتر مردم که زنی را در حال انزال دیده‌اند نظر متفاوتی داشته باشند. موضع G روی دیواره جلوئی واژن بین دهانه ورودی واژن (opening) و دهانه ورودی رحم (cervix) قرار دارد. اما یادتان باشد که هر زنی نسبت به این نقطه واکنش متفاوتی دارد. با اینکه بعضی از آنها از سر خوشی و لذت جیغ میکشند، برخی دیگر ممکن است احساس اذیت شدن کنند و گروهی نیز احساس ادرار کردن به آنها دست میدهد. پس با احتیاط عمل کنید.

کشف موضع

قبل از اینکه شروع به کاوش کنید، باید به شما بگویم کاملاً تمیز و استریل‌یزه باشید. و البته، آلت شما هم باید کاملاً شسته شده باشد (اگر ختنه نکرده‌اید، پوست روی آلت را عقب بکشید و از تمیز بودن تمام نواحی که ممکن است بوی بدی بدهد اطمینان حاصل کنید). و مهمتر از همه، مطمئن شوید که همه صابونهای روی پوست را شسته باشید. حالا میتوانید موضع G را لمس کنید.

تجهیزات

اگر میخواهید وسیله‌ای برای ارضای این موضع بخرید، باید یک ویبراتور (لرزاننده) بخرید، البته نه هر ویبراتوری. این وسیله‌ای که شما می‌خرید باید سرش انحناء داشته باشد و وقتی از آن استفاده می‌کنید، به آرامی روشن شود و به زن اجازه بدهد سرعت آنرا توسط شما تعیین کند. بهترین این وسایل عبارتند از:

ویبراتور موضع G بالا و پایین رونده: این وسیله پیچیدگی خاصی ندارد و استفاده از آن راحت است. خوبی آن در این است که ضد آب است - نه به خاطر اینکه او میخواهد از عشقش شما را خیس کند. بلکه بدین سبب که شما بتوانید از آن در زیر دوش نیز استفاده کنید.

Micro G 3 ½ اینچی: در اندازه باریک و استثنائی 3 ½ اینچ، این وسیله برای تعیین موقعیت موضع G بسیار مناسب است (مانند ویبراتوری است که جای انگشتهای شما کار میکند). استفاده از آن بهمram زبانتان (روی چوچوله) ممکن است منجر به کاوشی لذتبخش در مورد این موضع گردد.

Insatiable G: در نظر بگیرید این وسیله توسط یک زن طراحی شده است، خوشبختانه او می‌دانست چکار دارد میکند. این وسیله را بعنوان هدیه به او بدهید و گهگاه آنرا در آمیزش خود در کنار وسایل فوق‌الذکر بکار ببرید.



انگشتها

رایج‌ترین روش پیدا کردن موضع G با استفاده از انگشتان و وارد کردن آنها به واژن به گونه‌ای است که کف دست رو به بالا باشد. وقتی حدود دو اینچ داخل واژن شدید، یک حرکت ظریف مطابق شکل فوق انجام دهید، شما باید چیزی شبیه یک توپ کوچک را لمس کنید. در عین حال میتوانید دست آزاد خود را به آرامی روی ناحیه بین ناف و موهای شرمگاهی بکشید.

آلت مردانه

اگرچه تقریباً تمام آلت‌های مردان به یک سمت انحناء دارد، برای تحریک موضع G آلتی لازم است که به سمت بالا انحناء داشته باشد. بقیه شما دو راه بیشتر ندارید.

اول اینکه آلت شما به چپ، راست، یا پایین خمیده است، که در این صورت میتوانید خود را در موقعیتی قرار دهید که موضع G را تحریک کنید (یادتان باشد که شما باید کاری کنید که انحنای آلت به سمت بالا بیفتد). برای مثال اگر آلت شما به طرفین خمیده است، شما باید در موقعیت T شکل نسبت به زن خود قرار بگیرید-یعنی شما افقی دراز بکشید و او عمودی تا شما کار خود را شروع کنید.

اگر آلت شما به سمت پایین انحناء دارد، او را روی خود قرار دهید البته روی او به سمت پایین شما خواهد بود (شما نظاره‌گر باسن قلب مانند او هستید که در نوع خود کمی هول انگیز است)، اما تمام مانور کار در اختیار شماست.

دوم اینکه، میتوانید به زنان اجازه دهید موقعیت مناسب را خودش پیدا کند. او قطعاً بهتر از شما میداند در چه وضعیتی موضع G بهتر تحریک میشود. بگذارید کار خودش را بکند و باور کنید هر دوی شما لذت خواهید برد.

نقشه کجاست؟

حالا که متوجه شدید چگونه ناحیه اسرار آمیزی که زنان را به قله‌های افسانه‌ای لذت می‌برد کشف کنید، من پیشنهاد میکنم هر کاری که می‌خواهید برای رسیدن به این موضع بکنید، حتی الامکان به صورت طبیعی انجام دهید. پس در موقع تحریک این موضع سؤالاتی مثل این نپرسید که "همینه؟ این چطور؟ حالا؟ حالا چی؟". میدانید که چه می‌گوییم.

بعلاوه، این کار را به یک ماموریت تبدیل نکنید؛ که تنها هدفش دستگیری و خنثی‌سازی است. ارگاسم چیز خوبی است، اما تنها هدف شما نیست. تفریح کنید و خیلی خشک و جدی نباشید. اگر این احساس را به او منتقل کنید که مجبور است همیشه به ارگاسم برسد، او نسبت به سکس عصبی خواهد شد یا اینکه حتی بدتر، وانمود میکند که ارگاسم شده است. و این برای هیچ کس خوب نیست.

(شما میتوانید از طریق ایمیل بالای مقاله، سؤالات، پیشنهادات و انتقادات خود را با مترجم در میان بگذارید.)

آیا سکس بعد از ازدواج فرق می‌کند؟

نوشته مجید (Email: majidarticle@yahoo.com)



امروزه دیگر کسی نیست که از آمار بالای طلاق در میان خانواده‌ها بی اطلاع باشد و این صرفاً به کشور ما مربوط نمیشود بلکه تقریباً اکثر کشورهای دنیا درگیر آن هستند. قطعاً عوامل پنهان و آشکار زیادی در این مسئله دخیل هستند اما آنچه که موضوع بحث این مقاله قرار می‌گیرد نقش سکس در رابطه زناشویی و تغییرات آن قبل و بعد از ازدواج است. چرا که عامل محرک بسیاری از مردم برای ازدواج، نیاز مسلم آنها به داشتن روابط سکسی با جنس مخالف می‌باشد که در صورت نبود دیدگاه صحیح نسبت به آن قطعاً فرد را با مشکلات عدیده روبرو خواهد کرد که احساس سرخوردگی و بی‌زاری از سکس تنها بخشی از آن می‌باشد و گسترش این مشکلات سبب فروپاشی خانواده‌های بسیاری گردیده است.

در جواب به این سوال که آیا سکس پس از ازدواج تغییر میکند، باید بگویم بله. قطعاً تغییر میکند مخصوصاً اگر قبل از ازدواج هرگز با همسران زندگی نکرده باشید. حال برای اینکه بدانید چرا سکس پس از ازدواج دچار دگرگونی میشود توجه شما را به دلایل زیر جلب میکنم:

اولاً واقعیت این است که چون شما در حال حاضر با فرد مورد نظرتان زندگی میکنید، خود این مسئله تمایل شما را به سکس مکرر تغییر میدهد (البته بسته به خود شما ممکن است کمتر یا بیشتر شود).

و اگرچه برخی مردم بر این باورند که سکس بعد از ازدواج باید باشکوه‌تر و لذت بخش‌تر باشد، با توجه به آنچه که از مردان و زنان متأهل شنیده‌ام، معمولاً سکس بعد از ازدواج اولویت خود را از دست میدهد.

با این وجود در این قسمت چند دلیل عمومی که چرا سکس بعد از ازدواج و در طول زندگی مشترک جایگاه خود را از دست می‌دهد را عنوان می‌کنم:

خرید خانه جدید

بهر حال یک زوج جوان بعد از اینکه ازدواج کردند باید یک جایی با هم زندگی کنند. و با اینکه زیرزمین خانه پدری عروس جای خوبی بنظر میرسد چون اجاره نمی‌خواهد، چنین جایی نمیتواند خانه‌ای ایده‌آل باشد. و خرید یک خانه جدید، مستلزم شغلی جدید و تعهدات مالی جدید است.

بچه

وقتی خانم حامله میشود، ممکن است زیاد سر حال نباشد یا مثل همیشه احساس سکسی نداشته باشد. بعد از اینکه بچه متولد میشود، باز هم او حوصله زیادی برای سکس ندارد. مطمئناً، با وجود غذا دادن، گریه‌های نیمه شب و سر و صداها، همیشگی بچه، هر دوی شما دیگر حال و حوصله و احساسی برای سکس نخواهید داشت.

صورتحسابها

حالا که بچه و خانه جدید اضافه شدند، صورتحسابهای وحشتناک که همه را باید پرداخت کنید نیز از راه میرسند. خیلی عالیه. اینطور نیست؟ خوب وقتی شب و روز کار میکنید تا خرج زندگی را در بیاورید قطعاً امور داخل تختخواب در بالای لیست فعالیتهای شما قرار نخواهد داشت.

خانه داری

یکی تمیز میکند، یکی پخت و پز. آقا باید خواروبار بخرد، خانم لباسها را میشوید. خانم ملافه‌ها را عوض میکند، آقا سطل آشغال را بیرون میبرد و هزار تا کار جور و واجور دیگر. همه این کارهای طاقت فرسا را وقتی مجبور باشید هر روز انجام دهید، دیگر حسی برای رمانتیک بودن برای شما باقی نمی‌ماند.

عادات جسمی

بله، با عرض معذرت باید بگویم هر کسی، حتی خانمها، ممکن است عاداتی مثل آروغ زدن یا گوزیدن داشته باشند و آنچه که در طی این عادات از بدن ما خارج میشود مطمئناً بوی گل رز نخواهد داشت. به محض اینکه یکی از شما با چنین چیزهایی از جانب همسرتان روبرو شوید ناگهان صفت “سکسی” را در مورد او فراموش خواهید کرد. همچنین برای یک مرد زیاد آسان نیست که به دیدن زنش با صورت پوشیده از ماسک سبز رنگ یا دستگاه فر زنی روی موهایش عادت کند. اما نکته‌ای که وجود دارد این است که هیچیک از شما نمیتوانید برای همیشه چنین عاداتی را از یکدیگر پنهان کنید.

بی تفاوتی نسبت به سر و وضع خود

خیلی از مردم تا صحبت از راحت بودن در یک رابطه به میان می‌آید، یک کمی بیش از حد احساس راحتی میکنند و طوری لباس می‌پوشند که عین ولگردهای خیابان بنظر میرسند و در نتیجه جذابیت سکسی خود را از دست میدهند. البته این طبیعی است که در رابطه‌ای مثل زناشویی باید احساس راحتی با یکدیگر داشت ولی این به معنی ول کردن خود نیست چون هیچ کس از یک آدم شلخته و کثیف خوشش نمی‌آید.

همیشه در دسترس بودن

اگر مثلاً شما عاشق شکلات باشید و خانه شما مملو از بسته‌های شکلات خوشمزه باشد، فکر نمیکنم احساس خاصی نسبت به داشتن یا خوردن آن داشته باشید. اما اگر عاشق شکلات باشید و فقط یک تکه کوچک از آن داشته باشید، این تکه خوشمزه‌ترین شکلات دنیا خواهد بود. همین قضیه در مورد سکس هم صادق است. وقتی قبل از ازدواج با هزار زحمت و دردسر به سکس دسترسی پیدا میکردید، این برای شما خیلی با ارزش بود، اما حالا که میدانید سکس با همسرتان همیشه در اختیارتان است دیگر رغبت زیادی به آن ندارید، درست مثل شیر آبی که همیشه چکه میکند.

ایجاد تنوع

بنابراین باید راهی وجود داشته باشد تا بتوانید سکس بعد از ازدواج را به همان شیرینی و حرارت قبل از ازدواج داشته باشید. نظر شما در اینباره چیست؟
قبل از اینکه وارد این بحث شوم یک خواهش مصرانه از آنهایی دارم که نمیخواهند قبل از ازدواج با شریکشان سکس داشته باشند و آن اینکه حتما بصورت باز و خیلی رک با او در مورد سکس و علایقتان در این مورد بحث کنید تا مطمئن شوید همسر بالقوه شما همان فردی است که مد نظر شماست وگرنه این را بدانید آنهایی که در زندگی مشترک، سکس بدون لذت را تجربه میکنند احتمال تیره‌بختی یا انحراف در زندگی آنها بیشتر است.

حال بپردازیم به اینکه چگونه با وجود داشتن آن حلقه زیبا دور انگشتان میتوانید آتش سکس را در خانه روشن نگهدارید.



قرارهای دوره‌ای

خیلی خوب است که با وجود تمام مشغله‌هایی که ذکر آن رفت هر از گاهی قراری با هم بگذارید که در آن هر دوی شما اجباری هم که شده شیک و پیک کنید و ساعاتی را به همان رمانتیک‌ی قبل از ازدواج با هم بگذرانید. اگر از رستوران، سینما یا حتی هتل خوشتان نمی‌آید یا وقتش را ندارید هیچ مشکلی نیست. میتوانید فقط با هم قرار بگذارید که کمی به سر و وضعتان برسید و لحظاتی را با هم و در کنار هم با خوشی و ابراز علاقه بگذرانید.

گفتگو

در مورد چیزهای مورد علاقه‌تان، آرزوهایتان و روشهای تنوع در سکس یا آنچه که در این مورد دوست دارید با هم صحبت کنید. حتی اگر از گفتن آنها شرم میکنید میتوانید بنویسید و بدهید همسرتان بخواند. بهر حال هر کسی محرکهای سکسی متفاوتی دارد که شما باید آنها را در مورد خود و همسرتان بخوبی بدانید.

فوری بودن

درست است که در هر زمانی نمیتوانید فوراً سکس داشته باشید اما صمیمانه بوسیدن یکدیگر آنهم بدون هیچ دلیل خاصی میتواند هر دوی شما را برای سکس سر حال کند. یکدیگر را در آغوش بگیرید، ببوسید، نوازش کنید و بالاتر از همه اینها به یکدیگر عشق بورزید.

امکانات کمکی

مثلاً استفاده از فیلمها در این زمینه میتواند به هر دوی شما ایده‌های جدید بدهد و سکس شما را متحول نماید. در نظر بگیرید وقتی که در حال انجام سکس با همسرتان هستید صدای آه و ناله زن و مرد دیگری از تلویزیون به گوش برسد. امتحانش ضرری ندارد. علاوه بر آن استفاده از لوازم مخصوص سکس (مثل روان کننده‌ها) در حد امکان بسیار مؤثر است. بهر حال تا چیزهای مختلف را امتحان نکنید از کجا میخواهید بفهمید از کدامیک خوشتان می‌آید.

تغییر محل

بهتر است هر چند وقت سکس را جایی غیر از اتاق خواب همیشگی انجام دهید. مثلاً یک مسافرخانه دور افتاده چگونه؟ یا زیر یک چادر بزرگ تفریحی در یک گردشگاه خلوت با صدای آواز جیرجیرکها چگونه؟ در هر صورت تنوع در چشم انداز محل انجام سکس، خود عاملی برای جذابیت بیشتر آن خواهد بود.

امتحان وضعیتهای مختلف

استفاده از وضعیتهای و حالات مختلف انجام سکس (که در این وبلاگ هم ارائه میشود) ، هیجان و جذابیت معاشقه را صد چندان خواهد کرد. با امتحان کردن وضعیتهای مختلف بمرور متوجه خواهید شد که کدام وضعیت برای شما مناسبتر است یا بیشتر از آن لذت میبرد.

البته شکی در این نیست که وقتی ازدواج کنید زندگی سکسی شما متحول خواهد شد، اما این لزوماً بمعنی عدم سکس یا مشکل شدن آن نیست. ازواج بنوبه خود به هیچ وجه ساده نیست و مانند تمام عوامل آن، اگر میخواهید سکسی سرزنده و با نشاط داشته باشید باید برای آن تلاش کنید وگرنه کسی آنرا دو دستی تقدیم شما نخواهد کرد.

خوشحال خواهیم شد که از طریق ایمیل بالای مقاله مرا از نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود در این زمینه مطلع سازید.
با تشکر - مجید



نکات سکس زبانی برای خانمها

نوشته: Tracy Cox - نویسنده کتاب روابط گرم (Hot Relationships)

از سری مقالات سایت Women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (e.mail: majidarticle@yahoo.com)

نکاتی که خانمها باید در مورد شوهرانشان رعایت کنند

۱- طوری رفتار کنید که انگار دوست دارید این کار را انجام دهید. خانمهایی که فقط بر حسب انجام وظیفه و با اکراه اقدام به سکس زبانی می کنند اولین قاتلان احساس سکسی هستند.

۲- گاز نگیرید (مگر اینکه او از شما بخواهد). همیشه دندانهایتان را با لبهایتان بپوشانید.

۳- خیلی خشن نباشید. ضربه زدن به سر آلت مرد، خیلی محکم مکیدن، بالا و پایین بردن دهان روی آلت، طوری که انگار دارید از یک چشمه خشک آب بیرون می کشید..... اصلا جالب نیست.

۴- به خودتان آموزش دهید. از شوهرتان بپرسید که چه کارهایی را دوست دارد شما برایش انجام دهید و در ضمن به صحنه های سکس در کتابها و فیلمها توجه کنید. هر چه چیزهای بیشتری یاد بگیرید و در مورد آن مطالعه داشته باشید، بهتر است.

۵- طوری رفتار نکنید که انگار آب منی زهر کشنده است. مجبور نیستید قورتش بدهید، اما لازم هم نیست که از اتاق بروید بیرون. کاری نکنید که احساس شرمندگی کند - از دستانتان استفاده کنید یا از او بخواهید که اندک آب ریخته روی بدنتان را پاک کند.

نکاتی که یک خانم برای دریافت سکس زبانی از طرف شوهرش باید رعایت کند

۱- به شوهرتان بگوئید که چقدر عاشق اینکار هستید و تاثیر سکس زبانی روی خود را برایش توضیح دهید. به او بگوئید که چه مرد بی نظیری است.

۲- از خوشبو و خوشمزه بودن بدنتان اطمینان حاصل کنید. قبل از آن حتما دوش بگیرید و مواظب مصرف غذاهای بوداری مثل سیر باشید. این فقط روی نفس شما که تاثیر نمی گذارد.

۳- از او بخواهید با شما حال کند. مثلا بگوئید، ”عزیزم، میخواهم زبانت را روی بدنم احساس کنم.“ سرش را به طرف پائین فشار دهید. دقیقا این موضوع را روشن کنید که این کار برای شما لذت بخش است و دوست دارید به دفعات برای شما انجام دهد.

۴- از او بپرسید که چرا به اندازه ای که شما دوست دارید، اینکار را انجام نمی دهد. ممکن است دلیل منطقی وجود داشته باشد، مثلا شاید زبانش خسته می شود یا گردنش درد می گیرد - همه اینها را میتوان بسادگی با تکنیکها یا وضعیتهای مختلف حل کرد.

۵- فقط وقتی که از انجام کلیه موارد فوق و صحبت در مورد آنها خسته و نا امید شده اید، مجاز هستید که البته با نرمی و ملایمت به او بگوئید که واقعا انصاف نیست من برای ارضای شما این همه سعی کنم، اما شما نخواهی که این لذت را به من برگردانی. مجددا، تاکید می کنم که از تهدید کردن و مشاجره بپرهیزید، اما مطمئنا این قابل قبول است که به بی انصافیها و بی عدالتی ها در روابط با شوهرتان اشاره داشته باشید.

موفق باشید.

(جهت بیان نظرات، انتقادات و سؤالات خود می توانید با ایمیل بالای مقاله مکاتبه فرمائید.)

سکس دهانی - تحریک مهبل و چوچوله بکمک دهان و زبان



تحریک چوچوله با زبان شاید یکی از پر لذت ترین کارها در سکس باشد. هیچ چیز قابل مقایسه با این نیست که یک زبان گرم و مرطوب در عرض فرج و حوالی چوچوله سر بخورد. بجز استمنا، احتمالاً سکس زبانی نتایج بهتری از سایر تمرینهای سکس برای به ارگاسم رسیدن زنها خواهد داشت

پیش بینی می شود که دختران جوان خیلی تمیز باشند. پسران زیاد بیرون می روند و ممکن است لباسهای خود را کثیف کنند اما دختران باید بدن و لباس خود را پاکیزه نگاه دارند. دختران یاد گرفته اند که همیشه جذاب به نظر بیایند و بوی خوش بدهند. این موضوع حدود بیست سال پیش کمتر مورد توجه قرار می گرفت اما هم اکنون زنانه هستند که احساس می کنند که باید از کثیفی بپرهیزند و خود را از تعریق حتی در هنگام فعالیت های فیزیکی نیز مصون بدارند. در اوج این موضوع، مسایل منفی زیادی وجود دارد که بهداشت زنانه را لکه دار می کند. بخصوص در ایالات متحده، تبلیغ محصولات بهداشتی به مردم می قبولاند که بوی بدن و یا تراوشات بدن بد هستند. این موضوع اصلاً صحت ندارد

این آداب و رسوم و باورها که اندام تناسلیشان یک رطوبت و بوی متمایز ایجاد می کند، یک سد بر سر راه سکس دهانی بوجود می آورد. آنوقت این موضوع که بیشتر زنانه احساس کنند که اندام تناسلی بدبو و کثیف دارند زیاد متعجب کننده نیست و این در حالی است که در حقیقت آنان اندام تناسلی کاملاً سالم و طبیعی دارند

اگر یک زن بخواهد اجازه تحریک دهانی اندامهای تناسلیش را بدهد، ابتدا باید با کارکرد اندام بدنیش آشنايي پیدا کند. فرجش مرطوب است زیرا فرج و مهبلش دائماً یکدیگر را تمیز می کنند

در آغاز بلوغ، فرج خودش را بوسیله مایع سفید رنگ شفاف خودش را می شوید. این جریان اسیدی حامل یک باکتری بد است که از ابتلا به بیماریها جلوگیری می کند. یک زن ممکن است بدون اینکه برانگیختگی جنسی را احساس کند، از نظر جنسی برانگیخته شود و رطوبت مهبل آن افزایش یابد ولی فقط احساس رطوبت بکند. بعلاوه، زنان بوی خودشان را تولید می کنند که این اثر شیمیایی نه تنها یک موضوع فردی است، بلکه چگونگی جریان سکسیشان را مشخص می کند. تا موقعی که بینی هایمان توانایی تشخیص بوها از فاصله دور را ندارند، من مردها را می خوانم که وقتی از نظر جنسی برانگیخته می شوند آنرا افشا کنند. در حقیقت یک فرج تمیز، ناسالم است و یک فرج مرطوب با بوی خاص خودش سالم است

مواقع زیادی وجود دارند که ممکن است فرج ناخوشایند و بد بو بنظر بیایند. این ممکن است در اثر رطوبت طبیعی فرج باشد. بدلیل جریان کم هوا در اطراف فرج، تخیر رطوبت اضافه نمی تواند به آسانی صورت بگیرد. بدلیل اینکه باکتریها مکانهای گرم و مرطوب را دوست دارند، آنها می توانند در این مکانها به سرعت تولید مثل کنند و نتیجه آن بوی زننده و طعم بد است. علت بوی بد باکتریها هستند نه رطوبت مهبل. بدلیل اینکه زنان امروزه لباس می پوشند که از حرکت هوا در اطراف اندام تناسلیشان جلوگیری می کند، برای زنان لازم است که اندام تناسلیشان را قبل از سکس دهانی با آب خالص بشویند. این مورد برای مردان نیز لازم است

یک دوش یا حمام در ابتدای آماده شدن برای سکس پیشنهاد می شود، بخصوص اگر یکی از شرکا ساعتی حمام نکرده باشد. در این هنگام زن و مرد از یک فرج خوشبو لذت زیادی می برند

این موضوعی است که به ذائقه شخصی بستگی دارد. اگر یک زن احساس می کند که اندام تناسلیش بو یا طعم بد دارد، باید از شریکش سؤال کند که او چگونه فکر می کند. ممکن است او از آن بو لذت ببرد در حالی که برای زن ناخوشایند است. اگر اندام تناسلی یک زن بوی ناخوشایند بدهد این ممکن است از حضور یک بیماری خبر بدهد. اگر زن بداند یا احساس کند که اندامش بوی بدی می دهند، بهتر است که به دکتر مراجعه کند

شاید بهترین راه برای زنان و نوجوانان بمنظور اینکه بفهمند بو و مزه اندام تناسلیشان طبیعی است این باشد که انگشتشان را در حین استمنا بو کرده و بچشند. این موارد بستگی به چگونگی قاعدمگی جاری، سطح برانگیختگی جنسی و رژیم غذایی دارد. اگر یک زن بصورت روزانه این کار را انجام دهد او بهتر قادر خواهد بود که به سلامتیش پی ببرد. اگر یک زن بو و مزه رطوبت خود را بداند، بهتر می فهمد که نیاز به یک حمام در ابتدای سکس دهانی دارد و یا نیازمند معالجه است

زوجین باید بطور مکرر موهایی زائد خود را کوتاه کرده و یا بتراشند، تراشیدن موهایی زائد زنانه عمل لیسیدن چوچوله را تسهیل می کند

زنانی وجود دارند که وقتی يك اصلاح تمیز انجام می دهند، تحريك چوچوله شان لذت بخش تر صورت می گیرد و بهداشت شخصی شان هم بیشتر رعایت می شود. زن و شوهرهایی هم هستند که موهایی زیاد در قسمت شرمگاهی را ترجیح می دهند. تراشیدن و یا کوتاه کردن موهایی شرمگاهی يك موضوع شخصی و سلیقه ای است و يك نیاز برای تحريك چوچوله ای نیست

بر خلاف نظر عمومی و انتظار خیلی از زنان، تحريك چوچوله با زبان يك امر خدادادی نیست که هرکس از بدو تولد آنرا بلد باشد. تحريك چوچوله با زبان يك مهارت آموختنی است. اگر شما برای یاد گرفتن و آموزش دادن آن زمان صرف نکنید نمی توانید بطور کامل از مزایای این روش لذت ببرید. هر زن متفاوت است، بنابراین اینکه يك زن در گذشته چطور از لیسیدن مهبل احساس لذت می کرده مهم نیست، بلکه تکنیکها باید مجدداً پیاده شوند وقتی شريك جنسی تغییر می کند. زنان در این مورد قابل مقایسه نیستند چرا که ممکن است چیزی که يکی دوست دارد دیگری دوست نداشته باشد. اینها دلایلی دارند که ممکن است بخاطر فیزیك بدنی و یا علل روانشناختی باشند. هر فرد باید يك مطلب کامل در مورد نحوه های مختلف این کار بخواند، بدلیل اینکه راه مشخصی وجود ندارد که بتوان گفت این موضوع برای همه زنان صادق است. راهایی که ارائه می شود فقط کلیات مسئله را مشخص می کند. خواندن و یا جستجو کردن راهها ممکن است که در مورد راههای مختلف ایده هایی بدهند، اما خود زن بهتر می تواند بگوید که کدام را لذت بخش تر برای او است و بهترین راه است

در حالت کلی، ارتباط مهمی بین احساس لذت کردن در هنگام تحريك چوچوله با زبان و سکس وجود دارد

، زنان باید ابتدا سکس را خوب یاد بگیرند و این شامل صحبت های در حین سکس، صدا های تحريك کننده

حرکات و اشارات دست و سر و حرکات بدن می شود. مثلاً اگر تا اندازه ای احساس خوشی کند بگوید آه اگر شريكش کاری را انجام نمی دهد به او بگوید که چگونه آن کار را بکند

همیشه مثبت باشد. سر معشوقه اش را با دست بگیرد و به محلی که دوست دارد لبان او با آنجا تماس پیدا کند، فشار دهد. اگر از محلی که لبان قرار گرفته احساس رضایت می کند پاهایش را به دور سر حلقه کند و بدن را در همان حالت نگاه دارد. وقتی که زن نگران این باشد که شريكش به زحمت افتاده، آنها باید یکدیگر را رها کنند اگر سعی و تلاششان بی نتیجه باشد. شخصی که تحريك چوچوله با زبان را انجام می دهد باید راهنمایی خواهد از شريكش با نگاه کردن در چشمان او و با چشمان از او سؤال کند که آیا این کاری که انجام می دهد او دوست دارد یا نه. زنان باید با شريكشان صادق باشند و هرگز تظاهر به لذت بردن و ارگاسم ننمایند

عمل تحريك چوچوله با زبان و عشق بازی دهانی باید در زمانهای مختلف و دوره های زمانی گوناگون اجام شود تا دو شريك بهترین و راحت ترین حالت را پیدا کنند. برای بسیاری از زن و شوهرها برای جلب یکدیگر فقط از سکس دهانی استفاده می کنند، بنابراین یافتن يك حالت راحت فوق العاده مهم است

بهترین حالتها شاید آنهایی هستند که زن بر روی يك سطح صاف قرار گیرد و بخوابد یا زانو بزند بر روی شريكش (پاها در طرفین صورت شريك قرار گیرد) یا دراز بکشد و پاهایش را بصورت مستقیم در طرفین صورت شريك نگاه دارد و یا پاهایش بصورت خم در طرفین صورت واقع شود-) این حالت بیشترین آزادی در حرکت را با آنها می دهد. بطور همانند، هر دو شريك در حین تحريك چوچوله با زبان در حالت راحت هستند. اگر يکی یا هر دو شريك در وضعیت ناراحت باشند، این باعث می شود که این عمل بیشتر از احساس لذت ایجاد ناراحتی بکند. شما نمی خواهید که شخصی که در حال تحريك چوچوله با زبان است، گردش را بصورت شق و خسته کننده نگاه دارد تا بتواند لبانش را به فرج برساند. همچنین شما نمی خواهید که زن وزن بدن خود را برای مدت طولانی تحمل کند. مقداری زمان صرف کنید که قبل از شروع به سکس يك محل مناسب بیابید. وضعیت سلامت بدنی، سن، وزن. انعطاف پذیری بدن شما تعیین می کنند که بهترین موقعیتها برای شما کدامند. استفاده از يك حالت تخیلی اگر باعث شود ماهیچه ها پتان خسته و یا منقبض شوند به شما هیچ سودی نمی بخشد

برخی حائلهای بررسی شده:

زن ممکن است بخواهد که زانو بزند در طرفین سر شريكش و بدنش را پائین بیاورد که فرجش نزدیک لبان شريك شود. در این حالت زن می تواند به طرف پاها و یا پشت به پاها شريكش باشد. کارکرد خوب این حالت بستگی به زاویه فرج و زاویه زبان شريك دارد. ممکن است کسی که مشغول تحريك چوچوله با زبان است، بخواهد که يك بالش زیر سرش قرار دهد تا راحت تر سرش به فرج نزدیک شود. یا ممکن است که بخواهید يك بالش نرم یا يك لحاف تاشده در زیر باسن زن قرار دهید تا وزن خود را بر روی آن بیاندازد. برای گسترش دانش خود شما نباید در حین کار بصورت فعال قسمتی از وزن بدن خود و یا شريكتان را نگه دارید

زن می تواند در زیر شريك که بر روی او دراز کشیده یا زانو زده دراز بکشد و از خط مشی موجود پیروی کند

زن ممکن است بخواهد که بر روی يك تخت خواب دراز بکشد و پاهایش را از لبه های تخت آویزان کند. شريك جنسی او زانو می زند بر روی زمین مابین پاها باز شده زن. يك بالش می تواند در زیر زانو ها و یا در مقابل قفسه سینه شخص زانو زده قرار گیرد. زن ممکن است بخواهد که يك بالش در زیر رانهايش قرار دهد تا آنها را برای نزدیک شدن به دهان شريك بلند کند

بعضی از زن و شوهرها ممکن است بخواهند بغل به بغل قرار بگیرند و از خط مشی موجود پیروی کنند. سر هایشان در میان رانهای یکدیگر قرار می گیرد

عده دیگری از زن و شوهرها ممکن است نیاز داشته باشند به اینکه بر روی يك سطح صاف به بغل دراز بکشند و با یکدیگر يك

درست کنند. این نحوه دراز کشیدن باعث می‌شود که سر شریک بین رانهای درونی زن قرار گیرد. زن ممکن T زاویه قائمه بشکند است نیاز داشته باشد که قسمت خمیده بالایی پایش را به یک جفت بالش تکیه بدهد. شخص تحریک کننده چوچوله با دهان می‌تواند هم در پشت و هم در جلوی زن قرار گیرد

البته در بیشتر مواقع، حالت‌های سنتی وجود دارند که زن به پشت دراز می‌کشد و مرد در میان پاها از هم باز شده او قرار می‌گیرد. بالش‌هایی می‌توانند در زیر سر زن قرار گیرند تا او بتواند سرش را برای تماشا کردن شریکش بالا بیاورد و یا کف‌هایش بوسیله بالش‌هایی بالا آورده شوند. شخصی که عمل تحریک چوچوله با دهانش را انجام می‌دهد نیز می‌تواند زیر قفسه سینه خود بالش‌های قرار دهد که احساس راحتی کند

فناهی واقع بکار گرفته شده از این زوج تا زوج دیگر متغیر هستند. حساسیت فرج و چوچوله زن است که مشخص می‌کند که او کدام نوع از تحریک را دوست دارد و بیشترین پاسخ را به آن می‌دهد. زنانی هستند که تماس آرام و نرم را دوست دارند در حالیکه بعضی از آنها تماس سریع و محکم را می‌پسندند. ساختار اندام تناسلیشان مشخص می‌کند که کدام بهتر امکان دارد. یک زن که لبه‌های داخلی فرجش خوب توسعه یافته و کامل شده ممکن است که دوست داشته باشد که آنها مکیده شوند در حالی که یک زن بدون لبه‌های داخلی فرج یا با لبه‌های داخلی فرج کوچک نمی‌تواند این موضوع را تجربه کند. اگر یک زن چوچوله‌ای داشته باشد که طرح و شکلش بسمت بیرون باشد و یا خوب توسعه یافته باشد شریک او می‌تواند چوچوله‌اش را مانند یک آلت تناسلی مردانه کوچک بمکد، در صورتی که اگر یک زن چوچوله‌ای پنهان یا کوچک داشته باشد، شریک او فقط می‌تواند آنرا لیس بزند. یک نقش مهم وجود دارد و آن این است که باید ریتم و شدت کار را که در شروع آغاز می‌کنیم تا نزدیک شدن به ارگاسم حفظ کنیم، مگر اینکه قصد داشته باشیم سایر قسمت‌های بدن را بجشیم. هیچ چیز یک زن را به اندازه ایجاد وقفه در هنگام تحریک چوچوله توسط شریک و یا پراکنده‌گی محل لیسیدن، ناراحت و متاثر نمی‌کند وقتی که او در استانه ارگاسم قرار گرفته است

فورا چوچوله زنان را در ابتدای کار جستجو نکنید. اگر یک زن به اندازه کافی برانگیخته نیست، چوچوله‌اش حتی ممکن است به تمام حالات برانگیختگی بی‌احساس باشد. در این هنگام شما باید منتظر باشید تا هورمون‌های او جریان پیدا کنند و اندام تناسلیش از خون پر شوند. یک سیاحت آرام و طولانی در چوچوله او بنماید. بکمک یک حادثه چوچوله‌اش را کشف کنید. ببوسید، نوازش کنید و قسمت‌های درونی رانها را بلیسید. با ملایمت منطقه‌ای را که فرج و رانها به هم متصل می‌شوند را بلیسید. به آرامی برآمدگی شرمگاهی و لبه‌های بیرونی فرج را بلیسید. تامل کنید. زبانتان را در طول منطقه تلاقی دو لبه فرج حرکت دهید. زبانتان را در منطقه بین لبه درونی و بیرونی فرج بلغزانید. در صورت امکان لبه‌های درونی فرج را به درون دهانتان بکشید و آنها را بمکید. با ملایمت خون را در آنها جاری کنید. منطقه بین لبه‌های داخلی را بمکید همچنین بیرون فرج و محل سوراخ ادرار را. اگر بدنه چوچوله خوب مشخص و مشهود شد، زبانتان را در طول فرج که از لبه‌های بیرونی جدا شده‌اند حرکت دهید

موقعی که فرج کاملاً خیس خیس شد و در حال خیس شدن بیشتر بود، به آرامی شروع کنید به لیسیدن چوچوله. در ابتدا کلاهِک آنرا فشار ندهید. به زن زمان دهید تا کاملاً برانگیخته شود. وقتی زن آماده انفجار به نظر رسید بوسیله انگشت چرب کلاهک چوچوله را به عقب برانید (این کار را خود زن هم می‌تواند بکند) سپس بلیسید و بمکید چوچوله حساس قشنگ بلوطی شکل را. خیلی آرام و ملایم باشید. در این حالت زنان نیاز به یک تماس بسیار سبک دارند بعضی‌ها ممکن است به این نتیجه برسند که آن خیلی حساس و ظریف است و به محکم ننگ داشتن نیاز دارد اما این کار باید با تماس نرم و آرام باشد. ممکن است بعضی‌ها تحمل تحریک مستقیم چوچوله بلوطی شکلشان را نداشته باشند. به نرمی چوچوله را بمکید، با ظرافت خون بیشتری را به اطراف آن بکشید. در این حالت یکبار شما حالتی از تحریک را پیدا می‌کنید که برای او لذت بخش است، آن تحریک را ادامه دهید تا زن ارگاسم را تجربه کند، اگر او این موضوع را می‌خواهد. اگر او قادر به رسیدن به ارگاسم نیست تحریک را بصورتی که برای هر دو شما لذت بخش است، ادامه دهید. تحریک با زبان الزاما همراه ارگاسم نیست بلکه این کار می‌تواند لذت بخش و ارضا کننده باشد

اگر زنی می‌داند چه کار و حالتی را دوست دارد، به حرفش گوش بدهید. اگر او تا به حال تحریک چوچوله با دهان را تجربه نکرده یا حداقل دوره آنرا هم ندیده است، این تجربه به آرامی صورت می‌گیرد. حتی زن و شوهرهایی که قبلاً این کار را انجام داده‌اند ممکن است بخواهند تکنیک‌های جدید را امتحان کنند. وقتی در حال آزمایش هستید، سعی کنید زبانتان را بر روی فرج به هر صورتی که فکر می‌کنید که می‌توانید، حرکت دهید. راه‌های زیادی وجود دارند و فقط یک راه وجود دارد که برای آن زن بهترین راه است، با سعی و خطا آنرا بیابید

اگر هر دو شریک در حالت راحت قرار گرفته باشند و احساس راحتی بکنند، ممکن است شما قادر نباشید که لبه‌های بیرونی فرج را بدون استفاده از دست‌ها از هم جدا کنید و به جواهر دسترسی پیدا کنید، بنابراین باید صورتتان را کامل به فرج نزدیک کرده چوچوله و لبه‌های درونی فرج را با زبان و لب‌هایتان پیدا کنید. یک زن قادر خواهد بود با شما در این کار بوسیله دست‌هایش همکاری کند، ولی این کار ممکن است خیلی خسته کننده باشد. اگر پاها زن با آسودگی از هم باز شوند، فرج او هم بطور طبیعی می‌تواند از هم جدا و باز شوند و لبه‌های بیرونی، جدا از هم کشیده می‌شوند وقتی که او بسیار برانگیخته شده است

از زمانی که زبانتان خسته شد، مطمئن باشید که لبها و زبانتان اندام حساس و ظریف را نوازش کرده و یا می‌مکد در یک دوره تناوبی. اگر شما از زبانتان زیاد استفاده می‌کنید و زبانتان به این موضوع عادت ندارد، زبانتان ممکن است به زودی خسته بشود. بهتر است لبانتان را نزدیک چوچوله و لبه‌های فرج در صورت امکان ننگه دارید. از نوازش کم با زبانتان استفاده کنید اندک اندک توسعه دهید

یک زن ممکن است از اینکه شما زبانتان را وارد مهبلش کنید و دیواره‌های آنرا با زبان تحریک کنید، لذت ببرد. شما قادر نخواهید بود زبانتان را در فواصل دور وارد کنید ولی نقاط حساس هم در همان ابتدای مناطق ورودی هستند. زنانی هستند که از اینکه شما انگشت یا انگشت‌هایتان را داخل مهبلشان بکنید و دیواره آنرا و احتمالاً نقطه جی را تحریک کنید لذت می‌برند، در حالی که شما مشغول مکیدن چوچوله هستید. بعضی از آنها از اینکه شما انگشت یا انگشتان چرب شده‌تان را وارد مقعدشان کنید و آنرا ماساژ دهید درحالی که دارید با دهان چوچوله‌شان را تحریک می‌کنید لذت می‌برند

زن و شوهرهای زیادی در هنگام سکس دهانی از حالت ۶ ۹ انگلیسی لذت زیادی می‌برند. این حالت از قرار گرفتن باعث می‌شود که زن و شوهر در آن واحد بوسیله دهان یکدیگر را تحریک کنند. زن و شوهرهای زیادی این روش را خیلی لذت بخش بیان کرده‌اند چون در آن یکدیگر را تا رسیدن به ارگاسم تغذیه می‌کنند. بعضی‌ها این حالت را مناسب نمی‌دانند زیرا نمی‌توانند در حین تحریک شریکشان متمرکز شوند و در حین کار فقط به فکر رضایت خودشان هستند و شریکشان را فراموش می‌کنند. بعضی دیگر نیز فقط به فکر کاری که انجام می‌دهند هستند و ارگاسم

خود را فراموش می‌کنند. بنابراین دوباره سعی و خطا می‌تواند به شما کمک کند که کدام راه بهتر است

يك راهنمائي براي سكس دهاني

چگونه باید فرج را خورد؟! -نوشته شده توسط تامی، نیکول و لیندا

من احترام زیادی برای کسانی فرج را می‌خوردند قابل هستم چون عده زیادی این کار را نمی‌کنند و من تنها زنی نیستم که این را می‌گویم، علاوه بر این خیلی از کسانی که در کالجهای قدیمی دوره‌های آنرا دیده‌اند آنرا بخوبی انجام نمی‌دهند به همین دلیل من این راهنمایی را ارئه می‌کنم، شاید که کمی کمک کننده باشد. موقعی که يك زن يك مرد را می‌یابد که از سرش خوب استفاده می‌کند، احساس می‌کند که يك جواهر پیدا کرده و نمی‌خواهد آنرا از دست بدهد. او يك خریدار خوب است و زن این را خوب می‌داند. او حتی به دوست دخترهایش در مورد آن مرد چیزی نخواهد گفت اگر چه آن مرد خیلی مشهور در شهر باشد. بنابراین به خاطر داشته باشید، خیلی از مردها می‌توانند بصورت رضایت بخش طرف مقابل را بگایند ولي آنکه از سرش خوب استفاده می‌کند بهتر خواهد بود

زنهای زیادی هستند که راجع به بدنشان احساس شرم می‌کنند، حتی اگر شما به جاهای مختلف دنیا رفته باشید و با زنان کشورهای مختلف هم‌بستر شده باشید می‌بینید که آنها نسبت به اینکه چطور شما از بدنشان خوششان می‌آید، نگرانند. به او بگوئید که آن بسیار زیباست و به او بگوئید که کدام قسمت‌ها بهترین هستند اما اعتماد او را جلب کنید تا به شما اجازه استفاده از میان پاهایش را بدهد

حالا صبر کنید و به آنچه می‌بینید خوب نگاه کنید. زیباست، آیا اینطور نیست؟ هیچ چیز در يك زن منحصر بفرد تر از مهبل نیست، من می‌دانم، تعداد زیادی از آن را دیده‌ام، رنگها، اندازه‌ها و اشکال متفاوتی دارد. بعضی از آنها خیلی ظریف و نرم هستند مانند مال دختر بچه‌ها و بعضی دیگر دارای لبه‌های ضخیم هستند که به شما سلام می‌کنند. بعضی از آنها مانند خز تودرتو در برس هستند و بعضی دیگر با پرز شفاف پوشانده شده‌اند. کیفیت منحصر به فرد همسران را پاس بدارید و به او بگوئید چه چیزی در او ویژه است

زنان داد و ستد کلامی بهتری نسبت به مردان دارند بخصوص در حین رابطه عاشقانه. همچنین آنها بهتر به عشق زبانی پاسخ می‌دهند به این معنی که هرچه بیشتر شما با او حرف بزنید او بهتر خودش را در اختیار شما می‌گذارد. بنابراین موقعی که دارید مهبل زیبایش را نوازش می‌کنید، با او در مورد آن صحبت کنید

اکنون دوباره خوب با آن نگاه کنید. به آرامی و با ملایمت لبه‌های آنرا از هم باز کنید و به لبه‌های درونی آن نگاه کنید، حتی اگر دوست دارید آنرا بلیسید. اکنون بالا‌های مهبل را از هم باز کرده و پهنش کنید تا چوچوله را پیدا کنید. زنان چوچوله با اندازه‌های متفاوت دارند دقیقاً مانند مردان که آلت‌هایی با اندازه‌های متفاوت دارند. همه آنها در زیر ختنه‌گاه پنهان شده است

هروقت شما به يك مهبل زنانه دست می‌زنید مطمئن باشید که انگشتان مرطوب است. شما می‌توانید آنرا با آب دهان یا ترشحات داخلی زن مرطوب کنید. **حتماً مطمئن باشید که انگشتان را وقتی می‌خواهید به چوچوله دست بزنید مرطوب کرده باشید چون آن از خود رطوبتی ندارد و بسیار هم حساس است.** اگر انگشتان خشک باشد به آن خواهد چسبید و این مضر و آسیب رسان است. اما شما نمی‌خواهید که در هر صورت آنرا لمس کنید شما باید کارهای بالا را برای دست زدن به آن انجام دهید. قبل از اینکه زن برانگیخته شود، چوچوله او بسیار ظریف برای کنترل است

به مهبلش به آرامی نزدیک شوید. زنان، حتی بیشتر از مردان عاشق این هستند که با آنان شوخی شود و دست انداخته شوند. قسمت داخلی ران زن، ظریف ترین و حساس ترین نقطه است. آنرا بلیسید، ببوسید و با نوک زبانتان بر روی آن طرح بکشید. بطور وحشیانه به مهبل نزدیک شوید و سپس در آن غرق شوید، آنچه را او انتظار دارد انجام دهید

اکنون چروک محل اتصال پا به مهبل را بلیسید، دماغتان را به مهبل بمالید. مانند فرچه لبانتان را روی شکاف فرج بدون فشار به پائین بکشید تا او را بیشتر تهییج کنید

او را ببوسید، ابتدا با ملایمت و سپس محکم تر. حالا از زبانتان برای باز کردن لبه‌های مهبل از همدیگر استفاده کنید و وقتی که او آنها را از هم باز کرد، زبانتان را بین لایه‌های گوشتی مهبل بالا و پائین ببرید. به آرامی بمکد دستانتان پاهایش را از هم بیشتر باز کنید. هر کاری که شما برای خوردن مهبل زن انجام می‌دهید باید به آرامی صورت پذیرد

با ملایمت لبه‌های مهبل را بکشید و با زبانتان ضربه‌های آرام به چوچوله بزنید، این کار را چه کلاهِک چوچوله را پوشانده بو چه نپوشانده بود انجام دهید. این کار را به سرعت انجام دهید. این کار باید باعث شود که پاهایش به لرزه بیفتند. موقعی که حس او به سویی ارگاسم برانگیخته شد، لبهایتان را بصورت دایره به دور چوچوله قرار دهید و آنرا درون لبانتان قرار دهید. با ملایمت شروع به مکیدن چوچوله کنید و به صورت زن نگاه کنید تا عکس‌العمل او را ببینید. اگر او می‌تواند کنترل شود و تحمل کند مکیدن را سخت تر کنید. هرچه تحمل او را بیشتر دیدید مکیدن را سخت تر کنید. اگر او خواست بخاطر هیجان ارگاسم باسن خود را به بالا بیاورد در برابر او ایستادگی نکنید و با او حرکت کنید. به او قفل شوید و دهان داغتان را بر روی چوچوله نگاه دارید، او را رها نکنید. در این حالت چیزی که از او زیاد می‌شنوید این جملات است: " مکث نکن، اصلاً متوقف نشو"

این به این دلیل است که بیشتر مردان در این حالت توقف می‌کنند. مکیدن چوچوله کار دوست داشتنی است، این چیزی است که ارزش یادگیری خوب را دارد. من کسی را می‌شناسم که آدم کثیفی در گائیدن است و واقعاً پست است ولی او طوری مهبل را می‌خورد که من تا حال کسی را ندیدم که مانند او بدون مشکل این کار را انجام دهد و به همین دلیل دختران زیادی را به خود جذب می‌کند

در بخش قبلی دیدیم که چیز دیگری وجود دارد که می‌تواند خوشی زن را تشدید کند. شما می‌توانید عمل گائیدن با انگشت را انجام دهید در حالی

که زن دارد از موهبت لیسیده شدن چوچوله‌اش بهره‌مند می‌شود. قبل از لیسیدن چوچوله، در حین آن و یا بعد از آن. آنها واقعاً آنرا دوست دارند. بغیر از ناحیه شهوت‌زای اطراف چوچوله، زن يك منطقه فوق‌العاده حساسی در سقف فرجش دارد. این منطقه است که شما به آن می‌مالید در هنگامی که دارید با زن نزدیکی می‌کنید. خوب بدلیل اینکه کلاهك آلتان دور از دهانتان است، انگشتانتان باید عمل گانیدن را انجام دهند

دو انگشت را انتخاب کنید. يك انگشت خیلی لاغر است و سه انگشت هم خیلی پهن است بنابراین نمی‌توانند خوب نفوذ کنند. اطمینان ایجاد کنید که آنها را خوب مرطوب کرده‌اید تا پوست زن را ناراحت نکنید. آنها را به داخل بلیز کنید، این کار را در ابتدا آرام انجام دهید و سپس سریعتر این کار را بکنید. بكمك آنها بصورت موزون و ریتميك زن را بگائید. سرعت را افزایش دهید وقتی زن می‌خواهد. به نفسش گوش دهید

او به شما اجازه خواهد داد تا بفهمید که چه کاری را انجام دهید. اگر شما همزمان هم مشغول لیسیدن چوچوله هستید و هم او را با انگشتان می‌گائید، شما او را بیشتر از حالتی که با کلاهك آلتان به تنهایی تحریک می‌کنید، تحریک خواهید کرد. بنابراین شما مطمئن باشید که او در این حالت به اوج لذت می‌رسد، اگر شك دارید می‌توانید نشانه‌های آنرا مورد بررسی قرار دهید. ویژگی‌های هر زن منحصر بفرد است. ممکن است زن شما فقط نوك پستانهایش سفت شوند وقتی که او تهییج می‌شود و یا وقتی که به ارگاسم می‌رسد. دختران ممکن است که سرخ بشوند و یا اینکه شروع به لرزیدن بکنند. با نشانه‌های همسر خود آشنا شوید و شما باید عاشق و معشوق اثر پذیر باشید

موقعی که زن داشت به ارگاسم می‌رسید، بمنظور رسیدن به اوج لذت، چوچوله را رها نکنید و برای مدتی به آن قفل شوید. وقتی اولین ارگاسم شروع به فروکش کردن کرد، با زبان‌تان در طول زیر چوچوله فشار بیاورید و لبانتان را که بالای آنرا پوشش داده‌اند آزاد کنید. زبان‌تان را بیرون و درون مهبل حرکت دهید. اگر انگشتانتان درون آن هستند، آنها را با ملایمت کمی بیشتر حرکت دهید بدلیل اینکه اشیاء درون آن در این موقع بسیار حساسند

اگر شما این بازی را خوب انجام دهید، با این کار قادر خواهید بود زن را چندین بار به ارگاسم برسانید. يك زن بعد از ارگاسم برای مدت يك ساعت هیجان زده می‌ماند. آیا می‌توانید اطلاعات کامل از يك تماس را درك کنید. يك زن می‌تواند در يك رابطه جنسی ۵۶ بار به ارگاسم برسد. آیا می‌توانید درك کنید که چقدر شما می‌توانید بر روی زن تاثیر داشته باشید وقتی او را ۵۶ بار به ارگاسم می‌رسانید. او برای مدت طولانی که شما او را بخواهید می‌تواند مال شما باشد

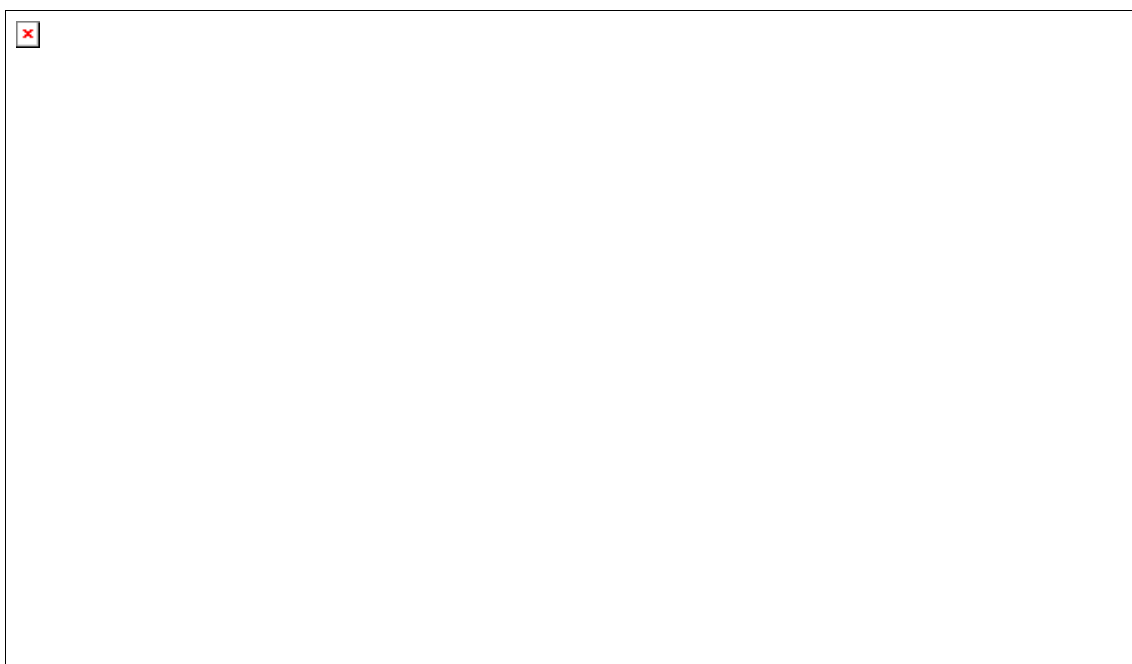
بعضی از زنها دوست دارند که مردشان انگشتش را به مقعدشان بمالد یا آنرا درون آن بکند وقتی که مشغول خوردن مهبل و چوچوله‌شان است

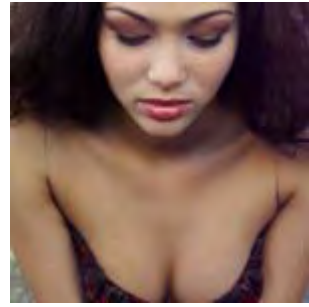
آخرین توصیه‌ای که من برای شما دارم اینست:

بعد از اینکه این کارها را انجام دادید، شما می‌توانید او را برده خود کنید با دادن خاطراتی که او تا بحال نداشته، هنوز نباید او را تنها بگذارید. با او حرف بزنید، به بدنش ضربه‌های آرام بزنید و پستانهایش را نوازش کنید. عشقبازی با او را به آرامی ادامه دهید تا او کم کم فروکش کند. يك مرد می‌تواند در همان دم از کار دست بکشد و بخوابد و احساس پشیمانی برای از دست دادن چیزی نکند اما يك زن بخاطر نیاز طبیعی‌اش، مدتی بعد از سکس از معشوقه‌اش بسیار حساس تر است

سکس دهانی می‌تواند مهیج ترین تجربه سکسی شما باشد که می‌توانید داشته باشید اما چیزهایی دارد که شما باید آنها را رعایت کنید. به اندازه کافی زمان به آن اختصاص دهید، اغلب آنرا تمرین کنید، به پاسخها و سیگنالهایی که معشوقه‌تان از خود ارائه می‌کند خوب توجه کنید و بیشتر از همه، خودتان لذت ببرید

شکل زیر نمایی از مهبل و سایر قسمتهای آنست که جهت آشنایی با آنان آورده شده است





برای خانمها:

چگونه مرد مورد نظر خود را پیدا (و حفظ) کنیم

از سری مقالات سایت Women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (majidarticle@yahoo.com)

نمیدانید به آن پسر جذاب داخل فروشگاه چه بگوئید؟ در مورد همکاران چطور؟ در فکر این هستید که با این آشنای ایمیلی خود چکار کنید؟ و پس از همه اینها، سرانجام چه وقت با مرد جدیدتان هم‌بستر شوید؟ قبل از هر گونه تصمیم‌گیری در این موارد، نوشته زیر را بخوانید که از کتاب "بهترین توصیه‌ها در یافتن مرد شایسته" از سری جدید کتابهای iVillage انتخاب شده است.

۵ روش برای توقف ارسال علائم به مردان نامطلوب

- اگر فقط دارید به دنبال کسی می‌گردید که خلای را در زندگیتان پر کند، بدین ترتیب مردانی را جذب خواهید کرد که مورد نظر شما نیستند. شما در حال ارسال علائمی هستید که واقعا مراقب معنی و مفهوم آنها نیستید. شما فقط کسی را می‌خواهید که علاج تنهائی شما باشد. بهترین روش این است که شروع به لذت بردن از مصاحبت با خودتان کنید. بدین ترتیب مرد مورد نظر خود را جذب خواهید کرد.

- اعتماد به نفس کلید کار است. وقتی احساس اعتماد به نفس کنید، وقتتان را با مردان نامطلوب تلف نخواهید کرد، چون می‌دانید کار بهتری می‌توانید انجام دهید. و همین اعتماد به نفس شما، بطور خودکار مردان خوب و خوش قیافه کمیاب را جذب خواهد کرد.

- من همیشه مردان متاهل یا مردان درگیر روابط جدی و مهم را جذب میکردم. این امر برای مدت زیادی مرا کلافه کرده بود. اما حالا فکر می‌کنم کسی را پیدا کرده‌ام که به اصطلاح فرد کمیابی است، من با او احساس راحتی بیشتری می‌کنم، و بنابراین، خیلی جذبش کرده‌ام. من فکر می‌کنم که برای شروع جذب کردن مردان باید از حالت فشار و استرس خارج شد. تنها به این دلیل که کسی مجرد است، من مجبور نیستم با او هم‌صحبت شوم یا برایش نقش بازی کنم. این که یک تست هنرپیشگی نیست.
- این خیلی ساده‌لوحانه است که یک زن فکر کند باید با مردی رابطه داشته باشد فقط به این خاطر که همه از او چنین انتظاری دارند. این احتمال قوی وجود دارد که بدون اینکه رابطه‌ای داشته باشید یا اینکه مردی در زندگی شما باشد دوران شاد و مفرحی را بگذرانید. اگر احیاناً به شخص مناسبی برخوردید، خوب می‌توانید با او باشید. اگر چیزی جز قورباغه نمی‌بینید، توی برکه نپرید.
- زیاد در قید و بند قیافه افراد نباشید. اگر متوجه این موضوع باشید که قیافه خوب همیشه بمعنی شخصیت خوب نیست، آنوقت مردان خوبی را دور و بر خود خواهید دید که لزوماً هر کجا که می‌روند سرها به طرف آنها بر نمی‌گردد.

۵ نکته برای غلبه بر افسردگی

- به فعالیتهای مورد علاقه‌تان بپردازید، آن فعالیت را انتخاب کنید که حتی‌الامکان با شخصیت شما بیشتر سازگار باشد. برای مثال، من یوگا را خیلی دوست دارم چون یک حالت روحانی خاصی دارد و بیشتر مردانی هم که با آنها ملاقات کردم همین حالت‌های روحانی و معنوی را داشتند.
- کارهای داوطلبانه انجام دهید. این برای روح انسان خیلی خوب است. باور کنید بدین ترتیب آدم‌های مناسبی را ملاقات خواهید کرد، چه مرد و چه زن.
- خودتان را به انجام کاری که علاقه ندارید مجبور نکنید. مثلاً اگر به ورزش علاقه‌ای ندارید عضو یک تیم بیس بال نشوید. من مردان نجیبی را در فرهنگ‌سراها، قهوه‌خانه‌ها و کتاب‌فروشی‌ها ملاقات کرده‌ام و با آنها هم صحبت شده‌ام.

- من به جمعهای مجردی زیاد می‌روم، از جمله کلوپها. این خیلی عالی است. مهربان و صمیمی باشید، و احساس نکنید باید خیلی حرف بزنید. فقط کافیه آرام و ساکت بنشینید و طوری بنظر برسد که شنونده خوبی هستید.
- فکر می‌کنم ملاقات با دوستانِ دوستهایمان بهترین روش باشد. شما باید دوستانتان را تشویق کنید تا مهمانی شام، باربکیو و دیگر جمعهای را برگزار کنید که در آنها بتوانید بدون هیچ فشار و استرسی با یکدیگر آشنا شوید. همچنین، شما باید جمعاً تلاش کنید که دایره اجتماعی‌تان را گسترش دهید. میتوانید بسادگی از طریق دوست دختر جدیدتان با یک پسر آشنا شوید. بنابراین پتانسیل "دوستانِ دوستان" شما مرتباً افزایش می‌یابد.

۳ روش برای تبدیل درگیریهای اداری به عشق‌های اداری

- من و شوهرم عضو گروهی از همکاران بودیم که با هم فعالیت می‌کردیم و بدین ترتیب با یکدیگر آشنا شدیم. در آن زمان ما یک سری مشکلات احمقانه با هم داشتیم، البته فقط ما دو نفر. من فکر نمی‌کنم ما واقعاً می‌دانستیم زمانی با هم نامزد خواهیم شد. بالاخره، من از او خوشم آمد و وقتی به او گفتم، دیدم او هم چنین احساسی نسبت به من دارد. از آن موقع تا حالا ما با هم بوده‌ایم. نه تنها با هم ازدواج کردیم، بلکه می‌خواهیم پدر و مادر هم بشویم.
- اگر شماروابط عاشقانه خود را در اداره بروز ندهید و با رفتار و گفتار نسنجیده، سبب گسترش شایعات بین همکاران نشوید، خواهید دید که بیشتر مردم با این مسئله مشکلی نخواهند داشت. یک سری مرزهایی را برای خود در نظر بگیرید تا امور شغلی شما تحت تاثیر قرار نگیرد (مثلاً، نباید علاقه خود را در محل کار ابراز کنید) و در عین حال سعی نکنید همیشه در مورد کار صحبت کنید. این یک ریسک بود که من به این آقا گفتم احساس خاصی نسبت به او دارم و تاوان آن را هم پرداختم. در حقیقت ما سال بعد داریم ازدواج می‌کنیم!
- پا پیش بگذارید؛ اما فقط اگر واقعاً فکر می‌کنید که با این شخص آینده‌ای دارید، و متوجه ریسکهائی که می‌کنید باشید. قبل از اینکه وارد یک رابطه شوید، هر چه نزدیکتر با هم کار کنید، بیشتر می‌توانید مطمئن شوید که این همان مرد مورد نظر شماست.

۵ روش برای تشخیص زمان مناسب هم بستر شدن با یکدیگر

- شما هیچ وقت با خودتان نخواهید گفت: ای کاش یک ماه زودتر اینکار را کرده بودیم. اما خیلی امکان این هست که همه چیز خراب شود و آنوقت بگوئید که ای کاش به این زودی انجامش نداده بودیم.
- هر چقدر هم خوابی را بیشتر به تعویق بیندازید، وقتی برای اولین بار با هم می خوابید مشکلی پیش نخواهد آمد. فقط متوجه عواقب این کار باشید و مطمئن عمل کنید. روابط شما ممکن است تغییر کند و با هم خوابیدن می تواند بیماریهای مسری و حاملگی را نصیب شما کند.
- اگر کوچکترین شکی دارید، این کار را نکنید. این عقل شماسست که می گوید، شاید اینکار درست نباشد. کمی به خودتان وقت بدهید تا تصمیم مناسبی بگیرید.
- خیلی با احتیاط در موردش فکر کنید و با عقلتان تصمیم بگیرید نه با احساسات. این تصمیم خیلی مهمی است. با اینکه ممکن است ساده و مسخره بنظر برسد و حتی سکس خیلی هم فوق العاده باشد، بدانید که سکس می تواند یک رابطه را متحول کند. شما هرگز از قبل نمیتوانید پیش بینی کنید که دقیقا چه تغییراتی روی خواهد داد.
- من در همان اولین قراری که با نامزدم گذاشتم سکس را تجربه کردم. وقتی ما یکدیگر را ملاقات کردیم، من هرگز فکر نمی کردم که رابطه ما اینهمه بطول بینجامد. با این وجود، ما عاشق هم شدیم. بله او به من احترام گذاشت، با وجود این حقیقت که من در همان اولین ملاقات با او خوابیدم. او عاشق من است با اینکه - و حتی بخاطر اینکه - من در سکس خیلی باز هستم و خودم را سرکوب نمی کنم. پس زود سکس داشتن لزوما به معنی بوسه مرگ نخواهد بود.

(پیشنهادهات، انتقادات و سؤالات خود را با ایمیل بالای مقاله در میان بگذارید.)

هدف از ایجاد یک رابطه

نوشته مجید (majidarticle@yahoo.com)



شما را نمیدانم، اما من که از شنیدن و خواندن مطالبی که در آن از جنسیتی خاص، نژادی خاص یا جامعه گله و شکایت شده، خسته شده ام چون همه آنها بنوعی دیگری را متهم میکنند که باعث شده نتوانیم روابطی درست و موفق داشته باشیم. چرا ما کلاً بعنوان یک انسان توانائی حسابرسی خود و در نظر گرفتن سوء رفتارهای خود را نداریم؟

من تصمیم گرفته ام در این مقاله نکاتی را برایتان بازگو کنم که مطمئنم باعث میشود در جمعهائی که حضور پیدا میکنید و در روابطی که با دنیای اطرافتان برقرار میکنید، خیلی موفق تر باشید. یا حداقل شما را به فکر وامیدارد که کدام رفتارتان سبب ناخشنودی و زخم زبان دیگران میشود. بنظر شما بهتر نیست راه حلی برای این موضوع پیدا کنیم؟ پس قبل از اینکه دکمه Delete را بزنید، شانس خود را امتحان کنید! پیشنهاد میکنم بروید یک فنجان چای یا قهوه و یک خوردنی برای خودتان بیاورید و در کمال آرامش از خواندن این مقاله لذت ببرید. اگر خوشتان نیامد، هزینه چای و قهوه‌ای که مصرف کردید با من.

باید بدانید که هشتاد درصد آنچه که میخوانید برگرفته از منابع و کتب مختلف است و بیست درصد بقیه تفکرات خودم میباشد. البته خیلی کلی گوئی شده و احتمالا در مورد همه صدق نمیکند. من یک نویسنده یا چیزی شبیه آن نیستم، اما میخواهم آنچه که در زندگی به من کمک کرده را با شما شریک شوم. پس برویم سر اصل موضوع:

خیلی از مردم عشق را تنها در دوست داشتن فرد دیگر جستجو میکنند. البته، مردم خودشان متوجه این مسئله نیستند و بطور غیر ارادی این کار را انجام میدهند. این چیزی است که در اعماق ضمیر ناخودآگاه آنها وجود دارد.

مردم اینگونه باور دارند که: "اگر فقط من بتوانم دیگران را دوست داشته باشم، آنها نیز مرا دوست خواهند داشت. پس من دوست داشتنی خواهم بود، و میتوانم خودم را هم دوست داشته باشم."

خیلی از مردم احساس میکنند کسی نیست که آنها را دوست داشته باشد و بهمین دلیل از خودشان متنفرند. این واقعا یک بیماری است. واقعیت این است که دیگران این افراد را دوست دارند، اما خیلی از مردم محبتشان را به آنها ابراز نمیکند. چرا؟ به دو دلیل. اول اینکه، این افراد شما را باور ندارند. آنها فکر میکنند شما برای بچنگ آوردن چیزی سعی دارید آنها را بازی دهید.

(طرز فکر این افراد: مگر میشود دیگران را واقعا برای آنچه که هستند دوست داشت؟ نه. یک مشکلی باید وجود داشته باشد، شما یک چیزی میخواهید! حالا چه میخواهید؟)

اینگونه افراد کنار مینشینند و سعی میکنند بفهند واقعا یک فرد دیگر چطوری میتواند آنها را دوست داشته باشد یعنی دلایل علاقه دیگران به خودشان را بررسی میکنند. بنابراین شما را باور نمیکند، و سعی میکنند شما را وادار کنند که علاقه خود را به آنها ثابت کنید. بدین منظور ممکن است از شما بخواهند رفتار خود را تغییر دهید. دومین دلیل اینکه، آنها یک مرتبه نگران میشوند که تا چه مدت میتوانند عشق و علاقه شما را حفظ کنند. پس برای بدست آوردن محبت شما شروع میکنند به تغییر دادن رفتار خودشان.

بدین ترتیب اصطلاحاً این دو نفر خودشان را در یک رابطه گم میکنند. آنها به این امید رابطه را شروع کردند که خودشان را پیدا کنند، اما در عوض با از خود بیگانگی به این رابطه پایان میدهند. این دو نفر به گمان اینکه قویتر باشند با هم شریک شدند (به اصطلاح میگویند یک دست صدا ندارد) اما بر عکس ضعیفتر از وقتی شدند که تنها بودند. توانائی کمتر، ظرفیت کمتر، هیجان کمتر، لذت کمتر و جذابیت کمتر. (این موارد درباره ازدواج ها نیز صادق است).

پس همه چیز آنها افت کرده است. فقط به این دلیل که خیلی از آنچه که بودند و داشتند را برای ایجاد و حفظ رابطه با یکدیگر از دست دادند. اساس یک رابطه هیچ وقت نباید به این صورت باشد. وقتی شما این بینش را از دست بدهید که هر فرد بعنوان شخصیتی منحصر بفرد در مسیر خودش گام برمیدارد، بنابراین نخواهید توانست هدف از ایجاد یک رابطه را درک کنید. چون شما از روابط خود برای تعیین خط مشی و تصمیم گیریهای زندگیتان استفاده میکنید و این اشتباه بزرگی است.

بنابراین، قبل از اینکه بفکر روابطتان با دیگران باشید باید با خودتان ارتباط برقرار کنید. یاد بگیرید که به خودتان احترام بگذارید و خود را دوست داشته باشید. حتماً خیلی از شما این جمله روانشناسانه را شنیده اید که : افرادی که به خود احترام نمیگذارند، نمیتوانند به دیگران احترام بگذارند و آنها را دوست داشته باشند.



تا اینجا به عوامل شکل گیری یک رابطه و تصوره‌های غلطی که در این زمینه وجود دارد اشاره کردم و گفتم که ما نباید صرفاً برای ایجاد و حفظ یک رابطه معیارهای خود را زیر پا بگذاریم یا اینکه بخواهیم رفتار دیگران را طبق میل خود تغییر دهیم. وقتی روابط انسانها با یکدیگر به شکست می‌انجامد بدین خاطر است که اساساً اشتباه شکل گرفته است. هدف از یک رابطه این است که تصمیم بگیریم کدام بخش از شخصیت خود را می‌خواهیم در معرض دید بقیه افراد قرار دهیم و اینکه تصمیم بگیریم واقعاً کی هستیم.

این خیلی رمانتیک است که بگوئیم انسان تا زمانی که دوست و همراهی در کنارش نباشد "هیچی" نیست، اما بنظر من این درست نیست. بدتر اینکه، اعتقاد به این موضوع باعث میشود دیگران فشار وحشتناکی را در ارتباط با شما متحمل شوند؛ چون انتظار دارید نقشهائی را برایتان بازی کنند که جزء شخصیت آنها محسوب نمیشود. و بدین ترتیب آنها سعی خواهند کرد یک چنین نقشهائی را برای شما بازی کنند، اما بالاخره به جایی میرسند که دیگر قادر به اینکار نخواهند بود. از این مقطع زمانی به بعد، دیگر نخواهند توانست تصویری که شما از آنها در ذهن خود ساخته‌اید را کامل کنند، و نقشهای قبلی را بازی کنند. درست همین جاست که رنجشها و عصبانیت‌ها کم کم جای خود را در روابط باز میکنند.

نهایتاً طرفین چنین رابطه‌ای برای بازیابی و اصلاح شخصیت واقعی و رابطه خود، سعی میکنند به خود اصلی‌شان برگردند و بیشتر بر اساس آنچه که هستند رفتار کنند تا آنچه که نقشش را بازی میکردند. همینجاست که جمله "اون واقعاً تغییر کرده" از زبان ما جاری میشود.

خیلی‌ها رمانتیک وار میگویند که حالا با وجود شخصی که وارد زندگی شما شده، کامل شده‌اید. اما هدف از ایجاد یک رابطه این نیست که فرد دیگری را در کنار خود داشته باشید تا شما را کامل کند؛ بلکه این است که فرد دیگری را در کنار خود داشته باشید تا کمال خود را با او شریک شوید.

تناقضی که در تمامی روابط انسانی به چشم می‌خورد این است که از یک طرف فکر میکنید شما به شخص خاصی نیاز ندارید تا خودتان را تست کنید، و از طرف دیگر این تصور در شما وجود دارد که بدون دیگری شما هیچی نیستید.

اغلب شما وارد یک رابطه میشوید، طی سالها این رابطه جا افتاده و به اصطلاح پخته میشود، اگر رابطه بین دو جنس مخالف باشد سرشار از نشاط و انرژی جنسی خواهد بود و قلبهائتان برای یکدیگر می‌تپد. اما بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی (یا اغلب زودتر از اینها)، شما رویاهای با شکوهتان را کنار خواهید گذاشت، آرزوهای دور و درازتان را رها خواهید کرد و انتظارات شما به حداقل خواهد رسید یا اینکه

دیگر انتظاری نخواهید داشت. بنابراین مشکل خیلی ریشه‌ای است و همچنین خیلی ساده و البته همراه با کج فهمی و سوء تفاهم: یعنی این رویاهای باشکوه شما هیچ ارزشی در رابطه شما نداشته و کاری برای محبوب شما انجام نمیدهد. برای سنجش کیفیت رابطه خود باید ببینید ایده‌های شما در مورد اینکه چه کسی میخواهید باشید تا چه حد جامه عمل پوشیده است.

روابط ما با اطرافیانمان خیلی با ارزش هستند زیرا بزرگترین فرصت در زندگی هستند که میتوانیم با استفاده از آنها به بالاترین درک از خویشتن نائل شویم. این روابط وقتی به شکست می‌انجامد که شما آنها را فرصتی برای درک و تصویر سازی شخصیت دیگران تلقی کنید.

باید اجازه داد در خلال یک رابطه هر فرد نگران چگونه بودن خود، آنچه که دارد، آنچه که طلب میکند یا می‌بخشد باشد و همچنین آنچه که ایجاد و تجربه میکند. احتمالا این درسی است که با تفکرات شما زیاد سازگار نیست. پس بگذارید مطلبی را به شما بگویم: تمرکز شما روی دیگران، یا دائما به دیگران فکر کردن، همان چیزی است که منجر به شکست یک رابطه میشود.

یک آدم حرفه‌ای درک میکند که آنچه دیگران انجام میدهند، آنچه که دارند، میگویند، یا میخواهند مسئله مهمی نیست. مهم نیست که دیگران چه فکری میکنند، چه انتظاری دارند یا چه قصدی. مهم فقط این است که شما نسبت به آنها در رابطه چگونه هستید.

برای حسن ختام این مطلب، جمله‌ای از “گابریل گارسیا مارکز” نقل میکنم. او میگوید:
دوستت دارم، نه به خاطر شخصیت تو، بلکه بخاطر شخصیتی که من در هنگام با تو بودن پیدا میکنم.

(لطفا هرگونه سوال، پیشنهاد و انتقاد خود را در این زمینه، توسط ایمیل بالای مقاله با اینجانب در میان بگذارید. متشکرم.)



ارگاسم در مردان

نوشته : David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: majidarticle@yahoo.com)

بنظر میرسد همین که صحبت از نکات سکس میشود، معمولا راضی کردن زنتان و اینکه چگونه او را در تختخواب دیوانه کنید مدنظر قرار میگیرد----- که این تصور را ایجاد میکند که تنها هدف اغلب مردان همین است و بس. اما شما چطور؟ آیا شما هیچ نشانه‌ای از ارگاسم خودتان سراغ دارید؟ این درست است که وقتی انزال داشتید و آلت شما سست و شل میشود، معمولا عمل جنسی پایان می‌یابد (چون شق بودن آلت جزء مهمی از معادله جنسی را شامل میشود). اما باور کنید یا نه، این امکان وجود دارد که به ارگاسم برسید و همچنان در حالت نعوظ (شق شدگی) باقی بمانید... اما سوال این است که آیا واقعا این را میخواهید؟

ارگاسم مردانه چیست؟

از نظر پزشکی، ارگاسم در مردان شامل انقباض و جهشی است که اغلب آقایان در آلت، پروستات، و ناحیه لگن احساس میکنند. این تحریکات با افزایش نرخ ضربان قلب، تنفس سریع، تنش عضلانی، انقباض ماهیچه‌های باسن، باسطه (چالنه) و PC، و افزایش فشار خون که باعث آزاد شدن ناگهانی تنشها میگردد، همراه است. بسیار خوب، یک کم تخصصی شد، میدانم. قطعا اتفاقاتی دیگری نیز برای بدن می‌افتد. اما صبر کنید. آیا میدانید که انزال و ارگاسم دو مقوله جدا از هم هستند؟ باور کنید. درست قبل از ارگاسم، مایعات منی (seminal fluids) تا پایه آلت در لوله ادراری بالا می‌آیند. این باعث همان احساس آشنائی است که شما از انزال دارید، می‌گردد. سپس، ضمن رسیدن به ارگاسم، بیضه‌های شما به طرف بدنتان جمع شده، و سیستم ادراری از کار می‌افتد تا منی

شما از آلتان خارج گردد بدون آنکه با ادرار همراه باشد. البته، تمام آن انقباضهای ماهیچه‌ای دلالت بر این دارد که ارگاسم رخ داده است. انزال، اگرچه، تشنج غیر ارادی ماهیچه‌ای است: انعکاسی که در انتهای ستون فقرات پیش می‌آید و سبب خروج منی میگردد (بطور متوسط، از یک مرد سالم حدود ۳ تا ۵ میلی‌لیتر منی در هر بار خارج میگردد و در هر میلی‌لیتر، ۱۵۰ تا ۵۰۰ میلیون اسپرم وجود دارد). از شانس شما، این "تشنج" احساس بسیار قوی ایجاد میکند. اما چون اغلب آقایان یاد گرفته‌اند که ارگاسم و انزال را با هم داشته باشند، بسیار مشکل، اما امکانپذیر، است که بتوانند آن دو را جدا از هم بپذیرند.

بیاد داشته باشید که تمام آن احساس‌های شگفت‌انگیزی که بمحض آمادگی برای انزال احساس میکنید از ارگاسم شما ناشی میشود و نه از انزال شما. میدانم، شاید احساس میکنید وقتی به ارگاسم میرسید که احساس عبور منی از آلتان را داشته باشید، اما باور کنید این فقط یک حس اکتسابی است: شما یاد گرفته‌اید که این دو مقوله را یکی بدانید چون فکر میکنید یکی بدون دیگری امکان‌پذیر نیست. اما امکانپذیر است. ولی بیاد داشته باشید که اغلب محققین معتقدند با اینکه مردان میتوانند بدون انزال حتی به چند بار ارگاسم برسند، این امر جریان طبیعی ارضای مردان را متوقف میکند. بنابراین اگرچه ارگاسم و انزال از نظر پزشکی منفک از یکدیگرند، برخی محققین استدلال میکنند این تلاش ارزشمندی نیست. علاوه بر این، زنانی که به چند ارگاسم میرسند بدون چنین تلاشی اینکار را میکنند. من میگویم، تصمیم با شماست—این بدن خودتان است. امروزه، فقط یک گزارش وجود دارد که مردی به چندین ارگاسم همراه انزال واقعی دست یافته است (۱۵ ژانویه ۱۹۹۵، دانشگاه روتگرز). بنابراین این امکان وجود دارد که آقایان نیز مانند خانمها اینکار را انجام دهند، ولی اجازه بدهید از اینجا شروع نکنیم.

چه چیزی ارگاسم شما را کنترل میکند؟

خیلی از مردم مایلند باور کنند که واکنش جنسی یک مرد ساده است، اما از طرف دیگر برای زنان آنقدر پیچیده که از یکی به دیگری متفاوت است. اما تمامی آقایان نیز در این امر متفاوتند و باور کنید یا نه، ارگاسم شما پیرو مغز شماست درست مثل آلت شما. (کی فکرش را میکرد).

باور کنید یا نه، مغز شماست که تعیین میکند چه نوعی از ارگاسم را داشته باشید و بسیار طبیعی است که بعضی وقتها ارگاسمی غیر قابل کنترل و حیرت‌آور دارید و بعضی وقتها هم ارگاسم شما چیزی شبیه یک باد گذرا بیشتر نیست. چرا؟ خوب، دلایلی وجود دارد:

شرایط بیرونی

همانطور که قبلاً گفتیم، مغز شما نقش اساسی در احساسات از ارگاسم دارد، بنابراین اگر ذهن شما مشغول موضوعات کاری، مسائل پولی، بی‌اعتمادی شریکتان، و هر نوع استرس در این زمینه باشد، شما لذت زیادی از ارگاسمتان نخواهید برد.

خستگی بدنی

درست مانند اشتغالات ذهنی، اگر بدنتان خسته، صدمه دیده، بیش از اندازه شل یا امثال اینها باشد، ارگاسمتان پایان میرسد در حالیکه احساس ضعف یا حتی بدتر، عدم موجودیت میکنید. از آمادگی بدن و ذهنتان اطمینان حاصل کنید.



به معاشقه و نوازش بپردازید

بسیاری از مطالعات (که احتمالا توسط زنان ترتیب داده شده) اشاره میکند که مردان تمایل زیادی به معاشقه و نوازش نشان نمیدهند اما من نظر دیگری دارم. تقریبا تمامی آقایانی که میشناسم گفته‌اند که از بازی قبل از بازی لذت میبرند. بگذارید زنتان تمام بدن شما را لمس کند و بدنشان را برای مراحل بعدی آماده کند.

فانتزی‌پرداز نیستید

بسیار خوب، در حال حاضر راهی ندارم جز اینکه پیشنهاد کنم شما باید تصور کنید که زنتان "کارمن الکتر" است، اما فرض کنید که او کاملا قویتر و بهتر است، و اینکه اولین باری است که معاشقه میکنید. کیفیت ارگاسم شما ده برابر میشود.

کیفیت مالش

لازم است که مقدار مناسبی از مالش برای امکان ایجاد ارگاسم فراهم گردد، خواه خیلی نرم باشد یا تند و خشن. وقتی احساس کردید به ارگاسم نزدیک میشوید رفتارتان را عوض کنید: یکبار به آهستگی فرو کنید و دفعه بعد به سرعت اینکار را انجام دهید. این تغییرات بشما کمک میکند تا در مورد نوع احساساتی که شما را به لذت بالاتری میرساند بیشتر بدانید.

روانکاری را فراموش نکنید

روانکاری بمنظور راحتی نفوذ و اطمینان از اینکه شما و خانمتان احساس راحتی میکنید لازم و ضروری است. اما مراقب باشید، روانکاری بیش از حد میتواند احساس را از بین برده و منجر به بی حسی گردد. در صورت امکان، از همان مایعات واژن زن استفاده کنید و در غیر این صورت مقدار کمی روانکار بکار ببرید.

خودتان را نگه ندارید

بسیار خوب، فرض کنیم بتوانید انزال خود را ۲۰ یا ۳۰ دقیقه به تاخیر بیندازید، اما آیا واقعا از این کار لذت میبرید؟ شما مجبورید سکس با زنتان را کاملا متوقف کنید و شروع به لذت بردن از احساساتی کنید که تمرین کرده‌اید. مرا به اشتباه نیندازید؛ اگر جلوی خودتان را میگیرید چون واقعا احساس خوبی دارید، خوب اشکالی ندارد. اما اگر با ارگاسمی وحشتناک تمام میکنید یا حتی بدتر، اصلا ارگاسم نمیشوید، پس آیا واقعا ارزش اینکار را دارد؟

عاشق شریکتان نیستید

باور کنید یا نه، از ۱۰۰ مردی که من از آنها سؤال کردم، بیشتر از ۸۰ نفر گفتند که وقتی عاشق شریکشان بودند ارگاسم بسیار شدیدتر و رضایتبخشتری داشتند تا وقتی که درگیر یک سکس اتفاقی میشوند. پس اگر به کسی که با او هستید عشق نمی‌ورزید، شانس ارگاسم کمتری دارید.

دخول مطمئن

در توافق با مطلب قبلی، ابتدا به بیماریهای ناخواسته و یا بدتر از آن، اینکه ندانی آلوده هستی یا نه، باعث می‌گردد نتوانید از سکس لذت کامل ببرید. امروزه کاندومها لازمه سکس هستند، اما اگر از زنی که با شماست اطمینان کامل دارید، عمل جنسی همراه با آزادی عمل بیشتری خواهد بود.

شما مردی شهوانی هستید!

خوب حالا که یاد گرفتید ارگاسم و انزال شما چگونه عمل میکنند، متوجه باشید که نمیتوانید همیشه برای سکس سرحال باشید، قدر سکسی که دارید بدانید و همیشه به توپهایتان برای خشنودی زنتان آزار نرسانید. تا دفعه بعد، از ارگاسم لذت ببرید.

یادداشت مترجم مقاله: حال که به خود زحمت خواندن این مقاله را داده‌اید، بسیار خوشحال خواهم شد که مرا از نظرات سازندهتان از طریق ایمیل بالای مقاله مطلع سازید. پیشاپیش از توجه شما متشکرم.

سوال در مورد رسیدن به ارگاسم

یکی از سوالات خیلی ناجوری که بعد از داشتن یک رابطه عشقی ممکن است از یک زن پرسیده شود اینست که از او خواسته شود که بگوید آیا به ارگاسم رسیده یا نه؟ یک زن به احتمال زیاد در پاسخ به این سؤال خواهد گفت که “بلی به ارگاسم رسیدم” و یا اینکه بگوید “اگر خوب مراقب من بودی می فهمیدی”. عکس العمل او به این سؤال ممکن است خیلی منفی باشد، صرف نظر از اینکه او واقعاً به ارگاسم رسیده و یا تظاهر می کند. علت آن به دلیل انتظارات اجتماعی است که از وی می رود. جامعه ما را رهبری می کند که اعتقاد داشته باشیم که او باید بطور طبیعی به ارگاسم برسد، زیرا برای او لازم است، اگر او بعنوان یک زن طبیعی و امروزی مطرح شده است

درحالی که در گذشته از ارگاسم چشم پوشی می شد و یک امر متروک بود، امروزه همه زنان به داشتن آن وانمود می کنند. در حقیقت، امروزه شاید آنها به داشتن آن بیش از یک بار و سریعتر رسیدن به آن نیاز دارند. همچنین از آنان انتظار می رود که ارگاسمیک باشند، صرف نظر از نوع آماده سازی شریکشان و یا مهارت و دانش او در مورد برانگیختگی آنان. همه زنان در تلوزیون و فیلمها این کار را می کنند، بخصوص در فیلمهایی که برای بزرگسالان است و در آنها سکس واقعی را نشان می دهد. داستانها و رمانها عاشقانه نیز مانند فیلمها، ملو از زنانه است که ارگاسمیک هستند و بمحض اینکه زن یا مردی با آنها تماس پیدا می کند، به ارگاسم می رسند. یک زن ممکن است معتقد باشد که همه دوستانش در هنگام سکس با شریکشان به ارگاسم می رسند و تا زمانی که احتمالاً این موضوع را جداگانه از آنها سؤال نکند و یا اینکه به خود اجازه سؤال در این مورد را ندهد بر عقیده خود می ماند. به زنان در مورد اینکه ارگاسم چگونه است، چیزی یاد داده نمی شود، بنابراین ممکن است ارگاسم بطور غریزی رخ بدهد. زنان باید به سادگی دراز بکشند و ارگاسم واقعی داشته باشند. اگر آنها ارگاسم نداشته باشند، آنها وظیفه خود در مقابل جامعه و شریکشان را کامل ادا نکرده اند

با وجود انتظار ما، راحت نیست که همیشه به یک زن بگوئیم که آیا ارگاسم داشته یا نه. تعداد کمی از زنان علامتهای کلاسیکی که در مورد برانگیختگی و ارگاسم در کتابها و وب سایتها آمده را ارائه می کنند. حتی اگر این کار را هم بکنند، آگاهی از وضعیت آنها در حین اشتیاق سکسی، خیلی سخت خواهد بود. این نشانه ها از ارگاسم بر پایه دیدن تعداد زیادی زن که در شرایط آزمایشگاه به ارگاسم رسیده اند بیان شده است، نه در تختخواب و در زیر روتختی در شرایطی که چراغ هم خاموش است. داده های جمع آوری شده برای کامل کردن پاسخهای عمومی فیزیکی بدن گردآوری شده اند. تنها راهی که می توان فهمید که آیا یک زن به ارگاسم رسیده یا نه اینست که خود او این موضوع را به شما بگوید، به این دلیل که واقعیت آن چیزی است که او می گوید و نه آن چیزی که به نظر می رسد و یا احساس می شود

راه مصون از اشتباهی حتی برای خود زنان نیز وجود ندارد که بتوان فهمید که آیا زن به ارگاسم رسیده یا نه. کیفیت فیزیکی ارگاسم زنان و درک آنان از آن، احتمالاً از ارگاسمی که دیگر تغییر می کند. در برابر لذت شدید سکسی که یک زن تجربه می کند، دفعات زیادی وجود دارد که زن نمی داند که واقعاً به ارگاسم رسیده یا نه. بعضی از این دفعات ممکن است از ارگاسم هم لذت بخش تر باشند. اگر یک زن به ارگاسم برسد، این به آن معنی نیست که بطور اتوماتیک او لذت هم ببرد. ارگاسم می تواند خسته کننده باشد، یک ارگاسم زنانه ممکن است احساس فیزیکی ایجاد کند که زن تعجب کند که آیا واقعاً به ارگاسم رسیده است. بتي دادسون بیان می دارد که زنان وقتی که خود درک نمی کنند، به ارگاسم می رسند. بقیه زنان فقط نمی دانند که آیا آن رخ داده یا نه و آگاهی مطمئن از آن ندارند، اما فقط فکر می کنند که آن رخ داده است. موارد زیادی وجود دارد که خود زنان نمی دانند که آیا به ارگاسم رسیده اند یا نه و در اینصورت اینکه شریک متوجه آن بشود منطقی نیست

این حقیقت که تعداد زیادی از زن و مرد های جوان نظری در مورد اینکه در هنگام ارگاسم، سیمای زن به چه شکل می شود و چه صداهایی از خود صادر می کند و اینکه چه احساسی دارد، را با موضوع فوق تلفیق کنید که دلیل آن نیز عدم اطلاعات کافی در این مورد است. دلیل دیگر آن تلاش جامعه برای ممانعت از آگاهی مردم در این مورد است. ما تصور می کنیم که خیلی ناهنجار و مضر است که یک کودک و یا نوجوان یک زنی را که به ارگاسم رسیده را ببیند. جامعه در مورد لذت سکسی زنان و ارگاسم آنان یا چیزی آموزش نمی دهد و یا اینکه خیلی کم بیان می دارد. چرا ما به مردم می گوئیم که مثالهای واقعی از حقایق را یاد نگیرند

آیا تا بحال از شریک خود پرسیده اید که آیا به ارگاسم رسیده است یا نه؟ اگرچه این سؤال بدی نیست ولی بهترین هم برای پاسخ دادن نیست. این احتمالاً به آن دلیل است که شما در موقعیتی هستید که اگر او به ارگاسم هم نرسیده باشد، قادر به انجام کاری نیستید. منظور من اینست که شما نمی توانید از نظر زمانی به عقب برگردید و فرصتها و تمایلاتی که او از سکس از شما طلب می کند را برآورده کنید. اگر این اتفاق نیافتاده باشد، شما کمی احساس ناراحتی می کنید و این موضوع برای خودتان یا شریکتان و یا هر دو ناخوشایند خواهد بود. بنابراین سؤالی که لازم است پرسیده شود اینست که “آیا می خواهی به ارگاسم برسی یا نه؟” و جواب این سؤال در ابتدای سکس لازم است که داده شود. شما نیاز دارید که بصورت حرفه ای فعال باشید به جای اینکه واکنش نشان دهید

اولین چیزی که باید رخ دهد اینست که یک زن باید نسبت به لذت و خوشی سکسی مسؤول باشد. هر زنی باید تصمیم بگیرد که چقدر لذت سکسی برایش مهم است. هرچه برایش بیشتر مهم باشد، بیشتر تلاش می کند. زن باید مشخص کند که چه چیزی برایش لذت بخش است، نباید خودش را به شکل شخصی که نیست در آورد. تا زمانیکه صداها سرد و غیر رمانتیک هستند، او باید به شریکش بعنوان یک وسیله برای لذت بردن خودش نگاه کند، بعنوان یک وسیله که در دسترسش است تا برای منافع خود از آن استفاده کند. این به همانگونه است که مردان در گذشته به زنان نگاه می کردند. تا زمانیکه هر دو شریک به اینصورت به یکدیگر نگاه کنند، هیچکدام از آنان بعنوان اشیاء سکسی نیستند، به دلیل اینکه در فرآیند تکمیل آرزوهای یکدیگر، آنها آرزوهای شریک خود را کامل خواهند کرد. این امکان پذیر است اگر هر دو ی آنها صادق باشند و به اندازه مساوی خودخواه

بعد از آن زن باید تصمیم بگیرد که آیا می خواهد و یا قادر است که در ابتدای تجربیات سکسی به ارگاسم برسد یا نه. زنها اغلب تظاهر به ارگاسم می کنند زیرا آنها نمی خواهند ارگاسم داشته باشند. آنها بیشتر در سکس شرکت می کنند و از صمیمیت فیزیکی و خوشی سکسی لذت می برند، اگر امکان ارگاسم وجود نداشته باشد. اگر یک زن بخواهد که به ارگاسم برسد و آن نیز برایش ممکن باشد، او باید رو در روی شریک در این باره صحبت کند. او می تواند بصورت رک به شریکش بگوید که “من می خواهم که ارگاسم داشته باشم”. و یا او می تواند روش و فرمی از سکس را انتخاب کند که در آن احتمال ارگاسم بیشتر است. او می تواند بگوید که “به من لذت دهانی بده”. اگر او نمی خواهد ارگاسم داشته

باشد و یا احتمال آن کم باشد می‌تواند بگوید "امشب برای تو است" و یا "من می‌خواهم به تو لذت بدهم" همچنین او قادر است که بگوید "نه" و یا "لطفاً بیه" اگر در هنگام تحریک چوچوله و مهبل با دهان او تشخیص دهد که نمی‌خواهد به ارگاسم برسد، لازم است که بگوید "اگر دوست داری می‌تونی ادامه ندي" و یا به راحتی بگه "لطفاً ادامه نده". من فکر می‌کنم که این صحبت‌ها نمی‌تواند باعث هیپوت شریاطی بشود که ما به آن سکس رمانتیک می‌گوئیم، بلکه باعث جلوگیری از تظاهر به ارگاسم می‌شود. یک زن لازم است که با خود و شریکش واقعاً صادق باشد اگر می‌خواهد از سکس لذت واقعی ببرد، بدون توجه به اینکه آیا ارگاسم رخ داده یا نه. یک زن باید کاملاً روشن و شفاف بیان کند که چه می‌خواهد و چه نیاز دارد، حتی اگر شامل آن باشد که به وضوح بیان کند که نمی‌داند که چه می‌خواهد. خانمها، شریک شما یک فکر خوان نیست و شما هم نمی‌توانید با مقررات خودتان به او برسید

شریک یک زن چه باید بکند؟ او باید ببیند که لذت جنسی و ارگاسم او به نفع زن است. بطور افزایش زنان و مردان انتظار دارند که زنان به ارگاسم برسند. آنها می‌خواهند که زن در هنگام هر تجربه سکسی خیلی سریع و بطور مکرر به ارگاسم برسد. این به سادگی نیست زیرا شما می‌خواهید به شریکتان لذت جنسی بدهید اما مهارتها و دلوریهای خود را هم به او نشان دهید. آنها می‌خواهند به درستی به خود ببالند، حتی اگر نتوانند به دوستان و اقوام فخر بفروشند. آنها می‌خواهند احساس خوبی داشته باشند و به هدف خود برسند. به دلیل فهم این چیزهاست که زنان به خود فشار می‌آورند که به ارگاسم برسند، شریک خود را شاد کنند و برآورده کنند انتظارات شریک و جامعه را. تا وقتی که این انتظارات خیالی وجود دارند، زنان بطور مکرر تظاهر به ارگاسم می‌کنند. برای جلوگیری از این موضوع، زنان باید به خود این اجازه را بدهند که ارگاسم نداشته باشند و از خود بخواهند که تظاهر به ارگاسم نکنند

شاید شریک یک زن بتواند به او بگوید "من می‌دانم که زنان برخی اوقات تظاهر به ارگاسم می‌کنند و تو نیز گاهی این کار را می‌کنی. اگر تو در گذشته احساس می‌کردی که نیاز به تظاهر به ارگاسم داری و یا در آینده احساس کردی که به این تظاهر نیاز داری، من ترجیح می‌دهم که این کار را انجام ندهی. من می‌خواهم که این را بدانی که من به خودم اجازه نمی‌دهم که تو را مجبور به ارگاسم کنم اگر که تو نمی‌توانی و یا دوست نداری که به ارگاسم برسی. اگر که تو می‌خواهی به ارگاسم برسی، به من بگو و بگو که بهترین کمکی که برای رسیدن به ارگاسم می‌توانم بکنم، چیست." رابطه باز و روشن داشتن ضروری است

بعلاوه، شریک زن باید به تجربیات سکسی که در آنها زن در ابتدا به ارگاسم رسیده، خوب بنگرد. این به آن دلیل است که شما دقیقاً نمی‌دانید که او به چه چیزی برای رسیدن به ارگاسم نیاز دارد تا خودش به شما نگوید. بعد از اینکه او موارد مورد نیاز خود را به شما گفت، شما تا وقتی که آن موارد را امتحان نکنید، نمی‌دانید که آیا آنها او را خرسند می‌کند یا نه، اینکه برخی کارها در دفعه‌ها و زمانهای قبلی خوب بودند به این معنی نیست که هم‌اکنون نیز مؤثر باشند. اگر شما با یکدیگر بیست سال است که زندگی می‌کنید، آیا این انتظار را دارید که مکرراً یک کار را انجام دهید و مؤثر باشد؟ اگر یک کار صد بار نتیجه می‌دهد دلیل آن نیست که برای بار صدویکمین بار نیز خوب باشد. زنان و مردان، ماشین نیستند که با یکدسته برنامه کار بکنند و نیازها و پاسخهای آنان تغییر نکنند. در بیشتر اوقات ما نسبت به آنچه شریکمان نیاز دارد و آرزو می‌کند، دید محدودی داریم، اگر با شریک صحبت نکنیم. جامعه به ما می‌گوید که او به چه چیز نیاز دارد و ما تصور می‌کنیم که آنها همان است که او نیاز دارد. انجام این کار، اشتباه بزرگی است. شریک یک زن باید قابل همخوان شدن باشد و نیازهای او را قبول کند. برای کامل کردن واقعی نیازهای یک زن، شریک یک زن باید عملیات را اگرچه بی‌ارزش می‌داند، انجام دهد و درخواستهای زن در مورد امیال و آرزوهای او را بدون هیچ قید و شرطی قبول کند

بعد از اینکه شما این موضوع را قبول کردید، شما نمی‌دانید که او به چه چیز نیاز دارد، شما باید پیدا کنید آنچه را که نیاز دارید. چطور باید این کار را بکنید؟ بهترین کار اینست که یک کتاب در مورد سکسوالیتی زنان بخوانید و یا به مطالب سایتی مانند این سایت مراجعه کنید. مشکلی که وجود دارد اینست که کتابها و سایتها بر اساس بدن شریک شما نوشته نشده‌اند. اگرچه این موضوع صادق است و مطالب ممکن است دقیقاً صدق نکنند، ولی حداقل یک راهنمایی کامل است از آنچه که او نیاز دارد، اگرچه بعضی از این مطالب سعی می‌کنند که شما را قانع کنند که آنچه که می‌گویند است و لاغیر. اگر شما واقعاً می‌خواهید بدانید که یک زن به چه چیز نیاز دارد، باید از خود او بپرسید. ممکن است که او بداند یا نداند. هرچه زنی در سطح بالا تری از دانش، تجربیات و پذیرش سکسوالیتی باشد، او ممکن است نظریات بهتری در مورد نیازهایش داشته باشد. ممکن است که او انتظار داشته باشد که چیزی او را به لذت برساند که در واقعیت آن مورد او را به لذت نرساند و آن چیزی نباشد که او انتظار دارد. چوکه زنان به مرور زمان تغییر می‌کنند، که این تغییرات به دلیل تغییر در فکر و بدن آنها مانند دوره قاعدگی، حاملگی و فراز و نشیب‌های زندگی آنان است، آنها همیشه نمی‌دانند که چه چیزی می‌خواهند و نیاز دارند. این موضوع دقیقاً برای مردان نیز صادق است. شما می‌توانید به آنها بعنوان حوادث بنگرید

اگر شما بخواهید که معشوقه بزرگتری باشید، در ابتدا نیاز دارید که کاوشگر بزرگی باشید. برای اینکه کاوشگر بزرگی باشید باید به کتابها و مطالبی که در آنها تحقیقاتکافی صورت گرفته است مراجعه کنید. شما باید سوال بپرسید و ایده‌هایتان را امتحان کنید. اگر شما در هنگام کاوشتان اشتباهاتی نداشتید و احساس نکردید که زمان را از دست داده‌اید، شما نباید که دیگر به کاوشتان ادامه دهید. اگر شما ناامید باشید و عجله داشته باشید، هرگز نمی‌توانید خودتان را تغییر بدهید. اگر شما در تجربیاتتان اشتباهی نداشته باشید، ممکن است که شما یک معشوقه عالی باشید، اما شما هرگز نمی‌توانید شریکتان را بعنوان یک معشوقه گرایی بدارید. زن یا مردی که اصلاً اشتباه نمی‌کند، هرگز بزرگی را تجربه نمی‌کند

وقتی که ارگاسم اتفاق افتاد باید چه کرد؟ اگر زنی بخواهد که ارگاسم داشته باشد، نیاز دارد که آنرا از طریق ارتباط با شریک بدست آورد و نباید انتظار داشته باشد که آنرا مستقیماً درک کند. او می‌تواند به راحتی بیان کند که "من به ارگاسم رسیدم" و یا بگوید "از بابت این ارگاسم عالی سپاسگزارم". او نباید انتظار داشته باشد که شریک خودش این موضوع را بفهمد، حتی اگر فکر کند و یا احساس کند که این موضوع کاملاً روشن است. همچنین یک نظر خوبی که وجود دارد اینست که زوجین از یکدیگر بخاطر لذت دادن به یکدیگر تشکر کنند، حتی اگر ارگاسم اتفاق نیفتاده باشد

زن و شوهرها باید امکان پیش آمدن شریاطی را در نظر بگیرند که در آن شریک زن احساس می‌کند که او به ارگاسم رسیده ولی در واقع این اتفاق نیفتاده است. بعد از تجربه سکسی بین زن و شوهر، شوهر ممکن است احساس خشنودی بکند و این اتفاق در حالی بیفتد که زن احساس ناراحتی و یاس بکند بخاطر این برداشت غلطی که اتفاق افتاده است. این موضوع ممکن است اتفاق بیفتد زیرا برای زنان ارائه کردن نشانه‌ها و علامتهای متعارف از ارگاسم در حین سکس، غیر عادی نیست. شریک یک زن نباید به داد و گریه‌های ناگهانی زن گوش بدهد و نباید معتقد باشد که سفت شدگی ناگهانی رانها و مهبل زن او را راهنمایی می‌کند که زن به ارگاسم رسیده و تحریک سکسی خود را متوقف کند. یک راه برای جلوگیری از این موضوع آنست که زن در حین سکس بوسیله کنترل آنچه که شریکش می‌کند، بر او مسلط باشد و به شریکش اجازه توقف ندهد

تا وقتی که او به ارگاسم نرسیده است. به شریکتان بگوئید که متوقف نشود، و از اعمال نیروی فیزیکی برای رسیدن به آنچه نیاز دارید، نترسید. اگر احساس کردید که او متوقف شده و با آرام کار می‌کند، از اینکه به او بگوئید این کار را نکند، نترسید. اگر شما واقعاً به چیز دیگری نیاز دارید، به اجازه دهید که آنرا بداند. با وجود این از شریکتان سواستفاده نکنید

اگر بعد از سکس یک زن در حالی که می‌خواست به ارگاسم برسد ولی نرسید، لازم است که در این مورد با شریکش صحبت کند. زوجین در صورت امکان، نیاز دارند که راهی را بروند که این اتفاق در آینده تکرار نشود. شاید در حین شام و یا بعد از آن در شب بعد، زن به شوهرش بگوید که اگر موافق باشی در مورد سکس قبلی در شب گذشته صحبت کنیم. او می‌تواند شرح دهد که چگونه او می‌خواهد به ارگاسم برسد ولی قادر به آن نیست، و سپس دلیل این عدم توانایی را نیز توضیح دهد. زن نیاز دارد که نسبت به احساسات شریکش حساس باشد، اما همیشه باید با او صادق باشد. زن و شوهر نیاز دارند که از یکدیگر سؤال بپرسند تا بفهمند که هرکدام چه می‌گوید. عدم این کار به راحتی باعث این مورد می‌شود که شریک زن نداند که او برای برانگیخته شدن به چه چیز نیاز دارد و یا حتی ممکن است که زن برای ادامه دادن خیلی خسته باشد و شریک این را نداند. آنها نیاز دارند که در مورد امکان استمنای وقتی که این شرایط دوباره تکرار می‌شود، صحبت کنند. اگر یک زن در مورد آرزوهایش برای ارگاسم نتواند صحبت کند، احتمالاً او هرگز آرزوهایش را کامل در نمی‌یابد

زوجین باید با دید باز با این موضوع روبرو شوند که ارگاسم می‌تواند سد راه لذت جنسی باشد. بعضی از زن و شوهرها به ارگاسم بعنوان چرخ قرمز سکس نگاه می‌کنند و آنرا علامت توقف می‌دانند. این به آن معنی است که لذت سکسی فقط قبل و یا در حین ارگاسم اتفاق می‌افتد. چه اتفاقی می‌افتد اگر هر دو شریک ظرف مدت پنج دقیقه به ارگاسم برسند؟ این را با زوجی مقایسه کنید که یکی از آنها یا هر دو آنها برای رسیدن به ارگاسم مشکل دارند و حدود سی تا شصت دقیقه به امور سکسی می‌پردازند. چه زوجی پتانسیل بیشتری برای تجربه لذت سکسی دارند؟ این کاملاً مشخص است که زوجی که زود به ارگاسم نمی‌رسند این پتانسیل را بیشتر دارند. ارگاسم مانند نمایش آتش بازی می‌باشد، شما را خیلی می‌کند ولی این موضوع خیلی زود تمام می‌شود. به ارگاسم به عنوان هدف اصلی سکس نگاه نکنید

ارگاسم به سادگی یک جنبه از لذت سکسی است و الزاماً فرم ایده‌آل آن نیست. داشتن ارگاسم به این معنی نیست که شما آنرا بجای لذت سکسی تجربه کنید. اینکه شریک خود را به ارگاسم برسانید بیانگر آن نیست که شما معشوقه بزرگی هستید. اگر ارگاسم بعنوان هدف اصلی سکس باشد، سکس برای شما خیلی خسته کننده و نامطلوب می‌شود. وقتی که انتظار ارگاسم وجود داشته باشد، آند بعنوان یک محروم سازی است و نتیجه آن ریلکس شدن نیست

ارگاسم در زنان

برانگیختگی سکسی و رسیدن به ارگاسم برای زنان يك موضوع كاملاً پیچیده است كه فكر و بدن زنان را گرفتار مي‌كند. ذهن انسان پیامهاي تحريك آميز از بدن انسان دریافت مي‌كند، آنها را پردازش مي‌كند و بر اساس آموخته‌ها و تجربيات گذشته بدن را وادار مي‌كند كه به آنها پاسخ دهد. مغز ممكن است شروع به پاسخ به فرآيند برانگیختگی‌اي كه در خيال وجود دارد-مانند فانتزي سكسي-، يا محرك هاي ديداري-مانند ديدن شريك لخت-، يا محركهاي شنيداري-مانند شنيدن صدای شريك-، يا محركهاي بويایی-مانند بو كشيدن بدن شريك- و يا محركهاي چشایی-مانند چشيدن بدن شريك- بنماید. بدن ممكن است در اثر لمس كردن اندامهاي تناسلي يا پستانها توسط يك زن يا شريك، وزش باد و هوا بر روي پوست لخت و نمايان و يا برانگیختگی اندام تناسلي و پستانها توسط البسه، شروع به فرآيند برانگیختگی بنماید. در حالي كه فكر و بدن هر دو قادر به تجربه برانگیختگی جنسي بطور جداگانه هستند ولي قادر به رسيدن به ارگاسم بطور جداگانه نيستند. ارگاسم نیازمند آن است كه فكر و بدن با يكديگر عمل كنند. خيالات ذهني به تنهائي مي‌توانند باعث ارگاسم بشوند، اما شما هميشه ارگاسم را با بدنتان بايد احساس كنيد. همه برانگیختگی‌هاي سكسي و تحريكات ممكن است از يكي از آنها سرچشمه بگيرد، اما ارگاسم در هر دوي آنها اتفاق مي‌افتد

در هنگام تولد، ما به برانگیختگی‌هاي سكسي بطور غريزي پاسخ مي‌دهيم. اگر ما احساس كنيم كه ايمن هستيم و كل موادي كه نياز داريم بياييم، به احتمال زياد ما به محركها راحتتر پاسخ مي‌دهيم. در هنگام تولد ما نسبت به برانگیختگی سكسي خيلي حساس هستيم و مغز ما هنوز براي پاسخ دادن به محركهاي سكسي آموزش ندیده است. بنابر اين، در بدو تولد، ارگاسم بيشتر توسط محركهاي فیزیکی كنترل مي‌شود تا محركهاي مغزي. در هنگام تولد، ارگاسم يك عكس‌العمل فیزیکی ساده است

به مرور زمان، بلوغ باعث مي‌شود كه ما ياد بگيريم كه به محركهاي سكسي پاسخ بدهيم. شايد ما بدانيم كه كدام نوع از پاسخهاي سكسي بد هستند. ممكن است كه ما را از حالات فیزیکی سكسي كه حتي در هنگام برانگیختگی از آنان آگاهي نداريم، دور كنند. اين موضوع براي دختران بيشتر از پسران صدق مي‌كند، چونكه پسران شق شدگی آلتشان را درك مي‌كنند. ما مي‌دانيم كه چه كسي دختر خوب و چه كسي دختر بد است. ما مي‌دانيم كه همسر مناسب كيست، حتي اگر نتوانيم به سكس با آنها فكر كنيم. دختران جوان و زنان بالغ به خودشان اجازه نمي‌دهند در شرايطي قرار گيرند كه احساسات سكسي داشته باشند، اگر اين مقوله از احساس را بد ببندارند. ممكن است آنان برانگیختگی سكسي را وقتي در حالت معاشقه قرار دارند درك كنند. ممكن است آنان با هر احساس سكسي خود را وفق دهند، آنرا حاشا كنند، و يا اينكه به سكس وقتي كه بر ايشان غير ممكن است پاسخ منفي بدهند

اكثر زنان نسبت به سكس احساس منفي ندارند و آزادانه آنرا انجام مي‌دهند. آنان از بودن در حالت تحريك آميز لذت مي‌برند و آزادانه تحريك سكسي را جستجو مي‌كنند. آنها دقت نمي‌كنند كه چه كسي و يا چه چيزي آنها را برمي‌انگيزاند، آنان فقط از آن لذت مي‌برند

ارگاسم براي زنان بيشتر درك ذهني دارد تا درك فیزیکی، بدليل اينكه محدوديت‌هاي سكسي بيشتر نسبت به مردان براي زنان وجود دارد. توانايي مرد براي شق كردن و انزال مني يك نشانه براي مردانگی است، برانگیختگی و لذت سكسي يك زن ممكن است غير قابل كنترل و سرکش بنظر برسد

سيكل پاسخ دهی به محركهاي سكسي

دو تغيير فیزیکی بايد در بدن زن رخ بدهد اگر بخواهد كه ارگاسم را تجربه كند. اولين چيز گشاد شدن عروق است، عروقي كه در پستانها و اندام تناسلي وجود دارند. در نتیجه اين امر، اندام تناسلي و پستانها بزرگتر شده، در صورت لمس بدن احساس گرمي يا داغي مي‌شود، رنگ پستانها و اندام تناسلي تغيير مي‌كند و مهيل شروع به روانسازي و ترشح ماده روانساز مي‌كند. دومين امر كشيدگی در ماهيچه‌هاي عصبی و ستون فقرات است كه باعث افزايش انرژي در پاينه‌هاي عصبی و عضلات كل بدن مي‌شود

بايد دقت كرد كه بيماريهائي كه در گردش خون يا عضلات يا اعصاب اختلال ايجاد مي‌كنند، ممكن است مانع افزايش انرژي عضلات يا گشاد شدن عروق بشوند. اگر شما نتوانيد كشيدگی در عضلات و يا گشاد شدگی در عروق بوجود بياوريد، قادر به برانگیختگی سكسي و رسيدن به ارگاسم نيستيد. اگر شما بيماري‌اي در سيستم گردش خون، عضلات و يا اعصاب داشته باشيد، ارگاسم را خيلي بد تجربه خواهيد كرد. اگر شما احساس مي‌كنيد كه قادر به برانگیختگی سكسي نيستيد و يا اينكه فقط بصورت محدود آنرا درك مي‌كنيد به يك پزشك مراجعه كنيد

متخصصين سكس، سيكل پاسخ دهی به سكس را به چهار فاز تقسيم مي‌كنند: تهيج، سطح يكنواخت، ارگاسم و نتیجه. اين تعاريف بصورت قراردادي هستند و هر شخص احتمالاً ممكن است از يك فازها در بدن خود اطلاع نداشته باشد. مقدار زماني كه هر فرد در هريك از اين فازها صرف مي‌كند و حتي شيوه‌اي كه هر فرد هريك از آنها را درك مي‌كند ممكن است متفاوت باشد. يك زن ممكن است در يك زمان چندين بار از نظر سكسي برانگیخته بشود و حتي متوجه آن نشود، بدون اينكه به فاز سطح يكنواخت دسترسي داشته باشد. او ممكن است برانگیختگی و فاز سطح يكنواخت را در يك جلسه رقص پر شور تجربه كند، اما وقتي كه در حال برگشت به خانه است به حالت غير برانگیخته بازگردد. يكنواخت در خانه ممكن است كه حالت برانگیختگی و ارگاسم را در اثر تحريك مستقيم اندام تناسلي بسرعت تجربه كند، بدون اينكه فاز سطح يكنواخت را تجربه کرده باشد. شيوه‌اي كه هر شخص، هر فاز را تجربه مي‌كند، براي آن فرد يك امر منحصر به فرد است و ممكن است بستگی به حالت فرد و يا اينكه چه كسي با او است، بستگی داشته باشد

برانگیختگی ممكن است با پاسخهاي فیزیکی زير به محركهاي ذهني يا فیزیکی باشد:

در ابتدا به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانيه فرج شروع به تراوش ماده روانكار مي‌نماید

دو سوم لبه‌هاي داخلي مهيل منبسط مي‌شوند

گلوپي رحم به طرف بالا کشیده مي‌شود

لبه‌هاي اصلي شل شده و از هم جدا مي‌شوند

اندازه‌هاي لبه‌هاي فرعي افزايش مي‌يابد

اندازه چوچوله بزرگ مي‌شود

در اثر انقباض عضلات، نوک پستانها بصورت شق شده در مي‌آيند

وقتي ميزان برانگيختگي خيلي زياد شود اندازه پستانها نيز افزايش مي‌يابد

همانطور که در بالا ذکر شد، تراوش مایع روان کننده از فرج در اثر گشاد شدن رگهای دیواره مهبل است. این رطوبت در اثر افزایش میزان خون در رگهای دیواره مهبل تراوش می‌شود. در اثر این فرآیند قطرات کوچک از دیواره مهبل چکه می‌کند. این قطرات کوچک ممکن است که با یکدیگر جمع شوند و از فرج جریان پیدا بکنند، که در اثر این امر مهبل مرطوب می‌شود. مقدار، غلظت و بوی مایع تراوش شده از مهبل در زنان مختلف متفاوت است و در هر زن بستگی به فاکتورهایی چون حالت قاعدگی در آن زمان در زن و به غذایی که زن خورده است، دارد. همانطور که حضور مایع روان کننده فرج، بیان کننده آن نیست که زن آمادگی کامل برای دخول در مهبل دارد، عدم حضور آن نیز معرف این نیست که زن برانگیخته نشده است. بعضی از زنان رطوبت مهبل بسیار کمی دارند و برای دخول نیاز به استفاده است روان کننده‌هایی با پایه آب (مانند ژل کاواي) دارند. (استفاده از روان کننده‌های نفتی باعث بروز بیماری در فرج و مهبل می‌شود). درحالی‌که ممکن است این رطوبت کاملاً طبیعی و یا موقتی باشد، اگر شما در هنگام دخول با مشکلاتی مواجه می‌شوید بهتر است که زن را حتماً تحت توجه دکتر نگاه دارید. زنان دیگری هستند که آنقدر از خود رطوبت ساطع می‌کنند که همه چیز را خیس می‌کنند که ممکن است وقتی که رطوبت روی موهایی شرمگاهی آنان را خیس می‌کنند باعث شرمساری آنان شود. هر دوی این موارد کاملاً طبیعی است و بستگی به تنوع آفرینش در بدن زنان دارد



در حين فاز سطح يکخواخت يك زن ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

افزايش يك کشش مشخص بسوي سکس

افزايش گردش خون در مهبل که باعث می‌شود که يك سوم مهبل متورم و باد کرده بشود، که نتیجه آن کاهش حدود سي درصدی اندازه باز بودن فرج خواهد بود

بیرون زدن دو سوم از بالونهای درونی فرج

در این مرحله ممکن است تراوش مایع روان کننده از فرج کاهش بیابد، بخصوص اگر این مرحله طولانی باشد
افزایش میزان شق شدگی چوچوله، حرکت قسمت بلوطی شکل چوچوله بسوی استخوان شرمگاهی و پنهان شدن آن
توسط کلاهک چوچوله

افزایش قابل توجه در پهنای لبه‌های اصلی، شاید حدود ۲ تا ۳ برابر

افزایش اندازه لبه‌های داخلی، ممکن است که باعث از هم باز شدن لبه‌های خارجی شوند که این امر باعث باز شدن
قابل توجه فرج می‌شود

رنگ لبه‌های اصلی به مقدار قابل توجه تغییر می‌کند. این تغییر رنگ در زنانی که بچه دار نشده‌اند از صورتی تا
قرمز و در زنانی که بچه‌دار شده‌اند از قرمز روشن تا شرابی سیر بروز می‌کند

محموطه اطراف نوک پستان شروع به ورم کردن و باد کردن می‌کند

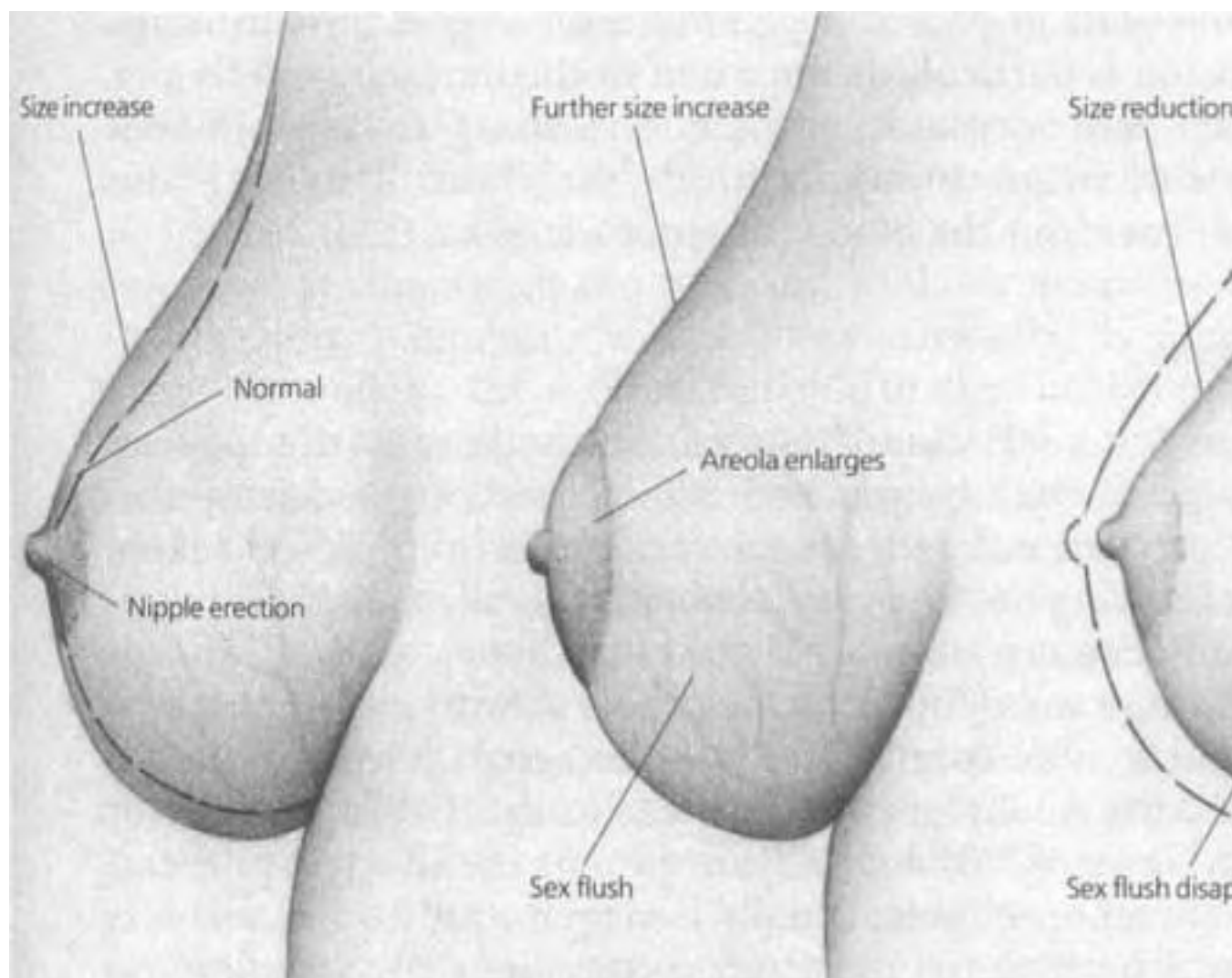
در زنانی که به بچه شیر نمی‌دهند، اندازه پستانها حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد ولی در زنانی که بچه
شیرخوار دارند ممکن است پستانها کوچک شوند و یا تغییری در اندازه‌شان بوجود نیاید

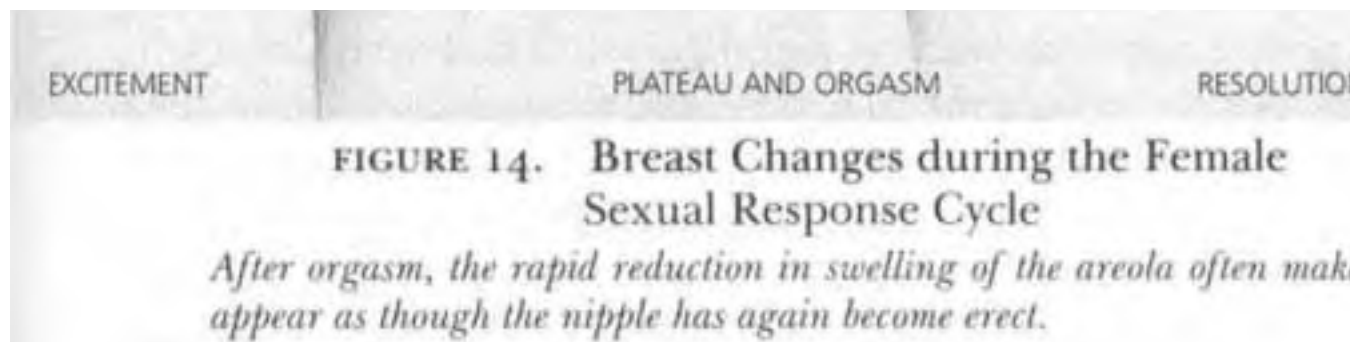
پنجاه تا هفتاد درصد زنان هیجان ناگهانی سکسی را در قفسه سینه و در دیگر نقاط بدنشان که جریان خون در
نزدیکی پوستشان وجود دارد، تجربه کرده‌اند

تپش قلب افزایش می‌یابد، بطوری که ممکن است که تپش آن قابل توجه و مشهود بشود

مقدار قابل توجهی کشش سکسی در رانها و کفها بوجود می‌آید

بدن زن در این حالت آمادگی کامل برای آمیزش مهملی و دخول دارد





در هنگام فاز ارگاسم، يك زن ممكن است موارد زير را تجربه كند:

اتفاق افتادن يك انقباض ريثميك در يك سوم مهبل، رحم و مقعد. اولين عطله خيلي سريع منقبض مي شود و اين انقباض در کمتر از يك ثانيه رخ مي دهد. همين طور كه ارگاسم ادامه پيدا مي كند، شدت انقباض كم مي شود و بصورت تصادفي اتفاق مي افتد. يك ارگاسم ملايم ممكن است بين ۳ تا ۵ انقباض و يك ارگاسم شديد ممكن است بين ۱۰ تا ۱۵ انقباض داشته باشد

هيجان ناگهاني در سكس ممكن است بيشتر روي بدهد و مي تواند در بيشتر نقاط بدن اتفاق بيافتد

در هنگام ارگاسم همه عضلات بدن ممكن است منقبض شوند و اين موضوع فقط مخصوص عضلات لگني نيست

بعضي از زنان ممكن است در هنگام ارگاسم مايعي از مجاري خود به بيرون بپاشند كه آن را انزال زن مي نامند

حالاتي ممكن است در زن بخصوص در صورت، دستان و پاها ظاهر بشود. سيماي ظاهري زن ممكن است بصورتي باشد كه گويا او در حال احساس درد است وقتي كه يك ارگاسم لذت بخش داشته باشد

در نقطه اوج ارگاسم ممكن است يك سفت شدگي آني در كل بدن زن بوجود بيايد

در حين فاز نتيجه، زن موارد زير را تجربه مي كند:

اگر تحريك سكسي ادامه يابد، زن ممكن است يك يا چند بار ارگاسم را تجربه بكند

فرج و دهانه باز شده آن به حالت شل و راحت طبيعي باز مي گردند

پستانها، لبه هاي مهبل، چوچوله و رحم به اندازه و رنگ طبيعي خود باز مي گردند

چوچوله و نوک پستانها ممكن است خيلي حساس باشند، بطوري كه تحريك آنها ممكن است ناراحت كننده باشد

هيجان ناگهاني در سكس ديگر ظاهر نمي شود

ممكن است دچار تعرق شديد و نفس زدن شديد بشويم

قلب ممكن است خيلي سريع بتپد

اگر يك زن يكبار ارگاسم را تجربه كند، او مي تواند كه بيش از يكبار ارگاسم در همان بخش داشته باشد اگر تحريك به اندازه كافي ادامه يابد. بعضي از زنان مي توانند يك ارگاسم ديگر را مانند ارگاسم اول بعد از آن تجربه كنند، تا زماني كه برانگيختگي ادامه مي يابد. تمرين كردن احتمال اين موضوع را بيشتر مي كند. چوچوله ممكن است بعد از ارگاسم اول خيلي حساس بشود، در اينصورت بايد آنرا خيلي آرام و يا بصورت غير مستقيم لمس كنيم. يك زن ممكن است نياز به كمی لغزيدن به طرفين داشته باشد بعد از ارگاسم اول و قبل از ارگاسم دوم. در اين مورد نفس عميق كشيدن زن مي تواند به باز يابي او براي ارگاسم ديگر به سرعت كمك بكند. بيشتر ارگاسمهاي چندگانه در هنگام استمنا كه كسي حواس زن را پرت نمي كند اتفاق مي افتد. يك شريك مرد وقتي خودش به ارگاسم رسيده باشد، ديگر قادر به ادامه تحريك براي ارگاسم شريكش نخواهد بود. اگر يك شريك بخواهد كه شريك جنسي زنش را به ارگاسم چندباره برساند احتمالاً بايد لذت و خوشي خود را نادیده بگيرد، حداقل به طور موقت

آيا ارگاسم براي شادي زنان لازم و ضروري است؟ درحاليكه ميليونها زن وجود دارند كه با شادماني زندگي كرده و آن را به پايان مي رسانند در حاليكه هرگز آنها تجربه نكرده اند، آنها زندگي لذت بخش تري مي داشتند اگر ارگاسم را تجربه مي كردند. ارگاسم يك عمل طبيعي بدن است. اگر يك زن قادر به تجربه ارگاسم نباشد، بعد از سكس احساس ناراحتي زيادي مي كند، و دليل آن فزوني جريان خون در اندام لگني مي باشد. در برخي موارد دردهايي در پشت و بعضي مشكلات ديگر در سلامتي در زناني كه سكس خوب نداشته اند گزارش شده است. اگرچه ارگاسم يك الزام براي شادماني زنان نيست، آن مي تواند زندگيشان را لذت بخش تر بكند

براي زناني كه يك ارگاسم ابتدائي دارند و يا آنهايي كه ارگاسم را خيلي به سختي و با مشكل تجربه مي كنند، دست يافتن به تعادل بين ارگاسم مورد آرزويشان و شادي و لذت از سكس خيلي به سختي اتفاق مي افتد. اين روزها فشارهاي اجتماعي زيادي به زنان براي داشتن ارگاسم اعمال

می‌شود. زنان نه تنها برای لذت خود، بلکه برای لذت بردن شریک و جفت خود دوست دارند به ارگاسم برسند، در بعضی از مواقع، ارگاسم برای بعضی زنان به یک کار روزمره تبدیل می‌شود، بجای اینکه فقط یک لذت باشد. وقتی که یک زن سعی و تلاش سختی برای رسیدن به ارگاسم می‌کند، سکس برای خود زن و شریکش به یک امر نامطلوب و ناامید کننده تبدیل می‌شود. شما نباید به خود و شریکتان برای تجربه کردن ارگاسم زور اعمال کنید

برای یک زن راحت‌تر خواهد بود اگر که تجربه ارگاسم را در هنگام استمنایموزد تا اینکه بخواهد در سکس با شریکش ارگاسم زود هنگام داشته باشد. دلیل این موضوع آنست که برای زنانی که ارگاسم کم دارند، بیشتر لذت بردن از سکس با شریک جنسیشان مطلوب است تا تجربه کردن ارگاسم در حین سکس با شریک. آنها سعی و تلاش خود را برای وقتی که تنها هستند و فقط به خود فکر می‌کنند و استمنای می‌کنند، حفظ می‌کنند. زنان نه قادرند و نه مایلند که در هنگام سکس با شریک، بطور خودخواهانه مرکز توجه‌شان را به خود معطوف کنند. آنها سعی می‌کنند که به همان اندازه که می‌خواهند نیاز خود را تکمیل کنند، نیاز شریکتان را هم کامل کنند، اما در آخر، تکمیل کردن نیاز خودشان در حاشیه قرار می‌گیرد

تظاهر کردن به ارگاسم یک نظر خیلی بد است. این کار معمولاً در مواقعی چون حفظ کردن ظاهر خود در برابر شریک تازه و یا کمک کردن عاطفی به شریک شروع می‌شود. زنان برای هر چیزی که باعث اشتباه در رابطه‌شان می‌شود، خود را سرزنش می‌کنند بنابراین ناتوانی در رسیدن به ارگاسم را از اشتباه خود می‌دانند و می‌خواهند بهای آنرا بپردازند. زنان می‌ترسند که به شریکتان بگویند که آنها به ارگاسم تظاهر می‌کرده‌اند چون آنها را آشفته می‌کند، به همین دلیل این کار را نمی‌کنند. وقتی که شما تظاهر به ارگاسم می‌کنید و تصمیم می‌گیرید آنرا به شریکتان نشان بدهید، نه تنها شما می‌پذیرید که ارگاسم نداشته باشید، بلکه شما به شریکتان دروغ هم می‌گوئید، و چیزهایی را از او پنهان می‌کنید و او را احمق می‌پندارید. زنانی که تظاهر به ارگاسم می‌کنند، از توانایی خود برای رسیدن به ارگاسم ناامید می‌شوند و مهارت‌ها و تجربیات سکسی شریک را هم از او می‌گیرند، این موضوع باعث می‌شود که آنها بزودی از داشتن سکس با یکدیگر خودداری بکنند. وقتی که یک زن ارگاسم را تجربه می‌کند، واقعی و یا ظاهری، به شریکش اعلام می‌کند که او کار خوبی را انجام می‌دهد و نیازی نیست که شریک کار متفاوت دیگری را در دفعات بعدی انجام بدهد. زنی که تظاهر به ارگاسم می‌کند به تریکش می‌گوید که نیاز نیست که او از تکنیک‌های دیگر سکسی استفاده بکند و آن روش را تغییر بدهد، و این بر خلاف آن چیزی است که باید به شریکش بگوید

مطالعات مجله گلامور در اکتبر سال ۲۰۰۰

این آمارها بر اساس نظر سنجی اینترنتی از ۱۵۰۰ زن در پاسخ به این سؤال که “چند بار تظاهر به ارگاسم کرده‌اید؟” بیان شده است پاسخ‌ها به قرار زیرند:

چهل و پنج درصد هرگز این کار را نکرده‌اند

سی و چهار درصد بین یک تا بیست و پنج درصد مواقع اینکار را کرده‌اند

ده درصد بین بیست و شش تا پنجاه درصد مواقع اقدام به این کار کرده‌اند

هفت درصد بین پنجاه و یک تا هفتاد و پنج درصد اوقات تظاهر به ارگاسم نموده‌اند

چهار درصد بین هفتاد و شش تا صد درصد مواقع مرتکب این کار شده‌اند

وقتی که مقدار عمده‌ای از زنان یعنی حدود پنجاه درصد آنان می‌پذیرند که کاری را انجام دهند که تصور می‌کنند باید آنرا انجام دهند، یعنی تظاهر به ارگاسم می‌کنند، این یک مشکل جدی است. در این مورد، مشکل این است که اجتماع زنان را رهبری می‌کند که آنها باید به داشتن ارگاسم در هنگام سکس با شریک پایبند باشند و در غیر اینصورت نتیجه منفی خواهد داشت. ارگاسم به خودی خود آنقدر مهم نیست. ارگاسم یک محک برای اندازه گیری کیفیت سکسی بودنمان و حتی ایستادگی اجتماعی در ارتباطات ما می‌باشد. جامعه ما را اینطور راهنمایی می‌کند که یک زن طبیعی و نرمال حتماً باید همیشه به ارگاسم برسد، و شریک او همیشه باید او را برای رسیدن به ارگاسم تحریک کند. ما می‌خواهیم از ارگاسم زنانه چشم پوشی کنیم. امروز شاید به آن خیلی تاکید می‌شود. برای زنان اینکه درک کنند که این موضوع یک قضیه اجتماعی است و نه یک موضوع شخصی، خیلی مهم است. هیچ زنی نباید حتماً هر وقت که به سکس با شریک می‌پردازد و یا هر موقع که استمنای می‌کند به ارگاسم برسد. اینها فقط یک راه برای آن هستند. به ارگاسم رسیدن یک هدف منحصر به فرد است که در حقیقت باعث می‌شود که سکس لذت کمتری داشته و یا حتی خسته کننده هم باشد، اگر به شدت نا امید کننده نباشد. اگر شما می‌خواهید که لذت سکسی قوی و طولانی مدت داشته باشید، سعی کنید که ارگاسم نداشته باشید

ارگاسم مهبل

در سال ۱۹۸۱ میلادی، یک گزارش بیان کرد که ۲۶ درصد از ۳۰۰۰ زنی که در یک مطالعه برای تجربه ارگاسم بطور منظم و با قاعده شرکت کرده بودند، بدون تحریک چوچوله‌شان بصورت دستی در هنگام دخول، به ارگاسم رسیده بودند. این مطالعه همچنان نشان داد که

نوزده درصد از زنان شرکت کننده در مطالعه، خیلی کم به ارگاسم در حین دخول رسیدند، ۱۶ درصد از آنان اگر تحریک چوچوله دستی داشتند به ارگاسم می‌رسیدند، و ۲۴ درصد از آنان در هیچ حالت در هنگام دخول، ارگاسم را تجربه نکرده بودند. بعلاوه ۱۲ درصد از زنان هرگز ارگاسم را در هیچ حالتی تجربه نکرده‌اند، و ۳ درصد از آنان هرگز اجازه دخول نداده بودند. این به آن معنی است که هشت زن از ده زن نمی‌توانند ارگاسم را تجربه کنند اگر دخول در فرج به تنهایی باشد

مطالعات جدید:

این مطالعات بر اساس رای‌گیری از ۱۵۰۰ زن توسط یک سایت اینترنتی در سال ۲۰۰۰ پایه‌گذاری شده است:

در پاسخ به این سؤال که “آیا شما برای رسیدن به ارگاسم به چیز اضافی نیاز دارید” این جوابها داده شده است:

سی و هشت درصد بیان کرده‌اند که به یک دست نیاز دارند

بیست و هشت درصد گفته‌اند که فقط با دخول به ارگاسم می‌رسند

بیست و یک درصد به سکس دهانی ابراز نیاز کرده‌اند

ده درصد سایر چیزها را گفته‌اند

سه درصد بیان کرده‌اند که به یک لرزاننده نیاز دارند

این نتایج بیانگر آن است که در مدت ۱۹ سال فاصله بین دو مطالعه تقریباً درصد زنانه که بدون نیاز به چیز اضافی و فقط با دخول آلت در فرج به ارگاسم می‌رسند تغییر چندانی نکرده است. ۲۸ درصد و ۲۶ درصد. اکثر زنان که حدود ۶۲ درصد هستند برای رسیدن به ارگاسم نیاز به تحریک مستقیم چوچوله‌ای دارند. اگر عده‌ای که به سایر حالت تحریک چوچوله نیاز داشتند را در این قسمت قرار دهیم، درصد زنان نیازمند به تحریک چوچوله در حین دخول بیشتر می‌شود

دلیل این درصد کم چیست؟ پاسخ آن به دلیل اجزایی است که در اندام تناسلی ما قرار گرفته است. نقاط تحریک کننده جنسی که در مرد اغلب در آلت او قرار گرفته است، در زن در چوچوله قرار گرفته است. دلیل آن اینست که شرایط ساختاری و بیولوژیکی هر دو مانند هم است. دلیل حساسیت آنها هم اینست که انتهای تعداد زیادی از اعصاب در آنها قرار دارد. قسمت بلوطی شکل چوچوله مانند کلاهک آلت مرد دارای تعداد زیادی از پایانه‌های عصبی است، فقط با این تفاوت که در قسمت کوچک‌تری قرار گرفته است. این موضوع باعث می‌شود که حتی خیلی حساس تر از آلت مرد نیز باشد

از آنجائیکه تعداد خیلی کمی از زنان بوسیله تحریک فقط آلت خود اقدام به استمناء می‌کنند، بنظر می‌رسد که این کار به حساسیت برانگیختگی چوچوله برای تحریک نیست. آناتومی و تشریح مهبل نیز این را نشان می‌دهد که فرج به اندازه چوچوله دارای پایانه عصبی نیست، و پایانه‌های عصبی‌ای که در فرج قرار دارند بیشتر در نزدیکی دهانه آن هستند. دلیل کم بودن پایانه‌های عصبی در دیگر جاهای فرج احتمالاً اینست که آن اغلب بعنوان کانال و جرای تولد کودک به کار گرفته می‌شود و به نظر می‌رسد که برای کمک به تولد کودک اینگونه است

در حین دخول در فرج، آلت تناسلی مرد مستقیماً توسط دیواره‌های فرج زن تحریک می‌شود، حرکت لبه‌های ثانوی مهبل بهترین چیز برای تحریک غیر مستقیم چوچوله است. فرو کردن آلت باعث باز شدن لبه‌ها از همدیگر می‌شود، و این کار باعث کشش چوچوله می‌شود. از آنجائیکه اندازه و شکل چوچوله زنان خیلی متغیر است، ممکن است برای بعضی از زنان این موضوع صدق نکند، این طور به نظر می‌رسد که به احتمال زیاد همه چوچوله‌ها نمی‌توانند به یک اندازه در هنگام دخول تحریک بشوند. همچنین چوچوله زن می‌تواند بوسیله استخوان خاصره مرد وقتی که او بسوی جلو فشار می‌آورد و ضربه می‌زند، تحریک شود. در هنگام دخول، نقاط اصلی محرک جنسی مرد در همه جهات بطور مستقیم تحریک می‌شود و نقاط محرک جنسی زن بطور متناقص و غیر مستقیم تحریک می‌شود. دلیل اینکه مرد سریعتر از زن به ارگاسم می‌رسد همین است

فاکتور دیگری که باید مورد ملاحظه قرار گیرد زمان است. یک مرد در هنگام استمناء بطور متوسط حدود ۳ دقیقه به ارگاسم می‌رسد در حالی که زن برای رسیدن به ارگاسم در هنگام استمناء به ۵ دقیقه زمان نیاز دارد. بنابراین در شرایط ایده‌آل، یک مرد ۲ دقیقه زودتر از یک زن به ارگاسم می‌رسد. این موضوع را در نظر داشته باشید و آنرا تعمیم بدهید به آمیزش مهبل در حالی که مرد در معرض تحریک مستقیم قرار دارد و زن بصورت غیر مستقیم تحریک می‌شود، شما می‌بینید که چگونه این تفاوت زمانها بطور نجومی افزایش می‌یابد. اگر یک زن به همان اندازه از تحریک را که در هنگام استمناء دریافت می‌دارد، دریافت نکند، خواهید دید که زن هرگز در هنگام دخول به ارگاسم نمی‌رسد. این موضوع خیلی غیر محتمل می‌شود- رسیدن زن به ارگاسم - و اهمیتی به مدت زمان فرو کردن مرد در فرج ندارد

چرا مردها پای صحبت زن‌ها نمی‌نشینند؟

از سری مقالات سایت AskMen

نوشته Curt Smith

ترجمه و تنظیم از مجید (E.Mail: majidarticle@yahoo.com)



بنظر میرسد مردان و زنان نه تنها در گوش دادن بلکه هیچگاه در روابطشان درست عمل نمیکنند. شما می‌بینید، عدم توانائی در برقراری ارتباط یکی از دلایلی است که بسیاری از روابط و ازدواجها با شکست مواجه میشوند. عدم توانائی در شنونده بودن یکی دیگر از دلایل اصلی عصبانی شدن مردم از یکدیگر می‌باشد.

خیلی وقتها، میشنویم زن‌ها شکایت میکنند که شوهرانشان به آنها گوش نمی‌دهند، یا کاملاً آنها را نادیده میگیرند، و بیشتر اوقات هم حق با آنهاست. اما واقعیت این است که زنان نیز به اندازه مردان در گوش ندادن مقصرند. ما- مردان و زنان- اغلب فکر میکنیم که حرف زدن بیشتر بنفع ماست تا گوش دادن. یکی از بزرگترین مزایای حرف زدن این است که بشما فرصت کنترل افکار و اعمال دیگران را میدهد.

دلیل دیگر اینکه مردم به حرف زدن بیشتر از گوش کردن تمایل دارند این است که فکر میکنند بدین ترتیب احترام و تحسین دیگران را بدست می‌آورند، در حالیکه اگر ساکت بمانند فکر میکنند گوشه‌گیر و بی‌ارزش بنظر میرسند. ما فکر میکنیم کلید موفقیت زندگی در توانائی خوب صحبت کردن است. اما واقعیت این است که اگر میخواهید دیگران را بوسیله کلمات جذب و متقاعد کنید- مخصوصاً همسرتان- اول می‌بایست ببینید چه میگویند.

در این قسمت هفت دلیل اصلی اینکه ما شنونده خوبی نیستیم، عنوان میشود:

۱- گوش دادن نیازمند تغییرات جسمی است

باور کنید یا نه، وقتی که فردی به دیگری گوش فرا می‌دهد یک سری تغییرات در بدن وی صورت می‌گیرد. دفعه آینده که به صحبت‌های همسرتان گوش می‌دهید، دقت کنید که چگونه میزان شنوایی شما افزایش می‌یابد، دمای بدن بالا رفته و تنفس سریعتر می‌شود. البته، اگر شما واقعا به تمام این تغییرات توجه کنید، در حقیقت به آنچه که دیگران می‌گویند توجه نخواهید داشت.

نکته: برای جلوگیری از حواس پرتی در نتیجه توجه به رفتار خودتان، نسبت به آنچه که دیگران می‌گویند هوشیار باشید و روی پیام حرف‌هایشان تمرکز نمائید.

۲- افکار سریع

بعنوان یک انسان، ما قادر هستیم کلمات را سریعتر از آنچه میتوانیم صحبت کنیم، بفهمیم. یک فرد عادی میتواند در دقیقه تا ۶۰۰ کلمه را پردازش کند؛ در حالیکه نرخ تکلم همین فرد حدود ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه در دقیقه است.

بنابراین، از آنجائیکه مغز ما کلمات را سریعتر از آنکه بیان کند، پردازش میکند و میفهمد، وقتی پای صحبت کسی می‌نشینیم علاوه بر آنکه میتوانیم متوجه حرف‌های او باشیم، وقت اضافی زیادی هم برای افکار شخصی خود در اختیار داریم، مثلا میتوانیم به منافعمان فکر کنیم یا به رد صحبت‌های فرد مقابل بیندیشیم. تا حالا به این موضوع فکر کرده بودید؟ جالبه، مگه نه؟

نکته: بجای اینکه از این فرصت اضافی برای رد یا تقابل با صحبت‌های همسرتان استفاده کنید، سعی کنید عقاید، شکایات یا بازتاب‌های وی را درک کنید.

۳- فرضیات غلط

پدرم همیشه به من میگفت که یک فرض غلط مادر تمام اشتباهات است. اغلب اوقات، مردم گوش نمیکنند چون فکر میکنند آنچه که دیگری میخواهد بگوید را میدانند، یا اینکه موضوع بقدری پیچیده است که متوجه آن نخواهند شد یا آنقدر مهم نیست که به آن گوش دهند.

نکته: بجای اینکه فرض کنید افکار همسرتان خیلی واضح، ساده، پیچیده، یا خیلی کم اهمیت‌تر از آن است که به آنها توجه شود، باید بدقت به آنها گوش کنید. قبل از اینکه صحبت فرد به پایان برسد در مورد او قضاوت یا ارزشیابی نکنید. قبل از اینکه در مورد همسرتان قضاوت کرده باشید سعی کنید عقایدش را بفهمید. اول خوب گوش کنید و مطمئن شوید که فهمیده‌اید، و سپس ارزشیابی کنید.

۴- گرفتاریهای شخصی

وقتی خیلی در فکر مشغله‌های شخصی خود باشیم، باعث میشود نتوانیم فرآیند گوش دادن را بدرستی انجام دهیم. بعضی وقتها بگونه‌ای تحت فشار قرار میگیریم یا نگرانی‌هایی در ما وجود دارد که مانع از آن میشود که روی پیام صحبت‌های دیگران تمرکز داشته باشیم.

نکته: بجای اینکه برای بی ادبانه جلوه نکردن رفتارتن، وانمود کنید که دارید به همسرتان گوش میکنید، باید به او بگوئید که در حال حاضر مسائل و نگرانی‌هایی در ذهن شما وجود دارد که نمیگذارد با دقت به حرفهای او گوش کنید. ممکن است با گفتن این مسئله، حالا او شنونده حرفهای شما شود.

۵- تعداد زیاد صحبت کننده‌ها

اغلب ما زندگی پر مشغله‌ای داریم. هر روز به همسرانمان، فرزندانمان، والدینمان، خواهر و برادرانمان، معلمانمان، همکارانمان، رسانه‌ها، همسایه‌ها، فروشنده‌ها و حتی غریبه‌ها گوش میدهم. غیر ممکن است که بخواهیم به تمام آنها و پیام حرفهایشان بدقت گوش دهیم. بنابراین گاهی اوقات نیاز پیدا میکنیم توجهمان را معطوف به چیزی نکنیم. یا بصورت گزینشی به پیامها گوش کنیم تا بتوانیم به مهمترین آنها توجه کنیم.

نکته: حق تقدم در گوش دادن را به آنهایی بدهید که برای شما عزیزترند و یا آنهایی که طبق روال زندگی با آنها سر و کار دارید مثل همسر، فرزندان، خانواده، همکاران و ریاستان. کم توجهی را برای وقتی بگذارید که تلویزیون تماشا میکنید یا رادیو گوش میدید.

۶- حواس پرتی

پزشکان به آن پارازیت خارجی میگویند. صدای بلند تلویزیون در پس زمینه، موسیقی، محاوره دیگران (در پس زمینه)، ترافیک، شرایط جوی و نظایر آن میتوانند بر قابلیت گوش دادن شما تاثیر منفی بگذارند.

نکته: اگر می‌بینید که نمیتوانید درست به همسرتان گوش کنید یا تمرکز روی صحبت‌های او مشکل است، سعی کنید عوامل حواس پرتی را کاهش داده یا از بین ببرید: تلویزیون را خاموش کنید، پنجره را ببندید، صدای موسیقی را کم کنید یا به مکان ساکت‌تری بروید.



۷- کم شنوائی

گاهی اوقات مشکل در قابلیت گوش دادن فرد نیست؛ این میتواند واقعا یک مسئله فیزیولوژیکی باشد. حتی میزان پائین کم شنوائی میتواند مانع از گوش دادن مؤثر شما به دیگران گردد. واقعا تاسف انگیز است که کم شنوائی تشخیص داده نشود. فرض کنید همسران صرفا برای اینکه در محاوره با شما مورد کم توجهی یا بی توجهی قرار گرفته است شما را ترک کند در حالیکه این واقعا تقصیر شما نبوده است.

نکته: اگر فکر میکنید شما یا کسی که می شناسیدش از کم شنوائی رنج میبرد، از او بخواهید حتما یک آزمایش شنوائی سنجی بدهد. با امکانات پزشکی امروز، امکان درمان کم شنوائی پس از تشخیص آن وجود دارد.

گوش کنید، ببینید، برسید

حال که تمامی موانع مختلفی که مانع از گوش دادن شما به پیامهای همسران میشود را دانستید، ممکن است فکر کنید که شنونده خوبی بودن غیر ممکن است. خوشبختانه با یک طرز برخورد صحیح، میتوانید این کار را بخوبی انجام داده و از استحکام روابطتان اطمینان حاصل کنید. در این قسمت چند نکته اضافی که عمل خوب گوش کردن شما را ساده تر میکند، عنوان میکنیم:

کمتر صحبت کنید:

ما یک دهان و دو گوش داریم، بنابراین باید دو برابر آنچه که حرف میزنیم، گوش کنیم. اگر میخواهید همسران را بهتر درک کنید، باید بفهمید که با افزایش تمرکز محاورات روی شما و افکارتان، نمیتوانید اینکار را انجام دهید. صبور باشید و بدقت گوش دهید، به زودی این شما خواهید بود که صحبت میکنید.

دنبال پیامهای کلیدی بگردید:

در یک محاوره طولانی، راحتی حواستان پرت خواهد شد. اگر احساس میکنید که دقت کافی را ندارید، سعی کنید توجهتان را به ایده اصلی همسرتان جلب کنید.

سوال کنید:

بمنظور افزایش درک و توجهتان از یک محاوره، میتوانید همیشه بعد از اینکه صحبت فرد به پایان رسید از او سؤال کنید. یا حتی بهتر آن است که حرف او را تفسیر و تاویل کنید تا نشان دهید که واقعا معنی آنرا درک کرده‌اید. همچنین اینکار به همسر شما امکان میدهد قسمتهایی که خوب متوجه نشده‌اید یا برداشت اشتباه داشته‌اید را دوباره توضیح بدهد.

رازی وجود ندارد:

اگر خواهان یک رابطه خوب هستید باید یاد بگیرید که درست محاوره کنید. این فقط شامل چگونگی بیان احساسات و نگرانی‌هایتان نمیشود، بلکه شامل چگونگی گوش دادن به همسرتان نیز میگردد.

تنها نکته باقیمانده آن است که اگر همسرتان مدام نق میزند و بهانه میگیرد، شاید به این خاطر باشد که میخواهد چیزی بشما بگوید اما شما گوش نمیکنید و او اینقدر به این کار ادامه خواهد داد تا شما به حرفهایش گوش کنید.

خواننده گرامی! شما میتوانید نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود را در مورد مقاله‌های ترجمه توسط اینجانب، توسط ایمیل بالای مقاله با من درمیان بگذارید. با تشکر از همراهیتان.

قاعدگی

قاعدگی و سیکل‌های آن قسمت بزرگی از زندگی زنان را تشکیل می‌دهد. اگر شما فکر کنید، می‌بینید که متوسط زنان شروع به قاعدگی می‌کنند وقتی که حدود دوازده سال دارند و این موضوع تا حدود پنجاه سالگی در آنان ادامه می‌یابد، تجربه نشان می‌دهد که معمولاً پریود قاعدگی پنج روز در هر بیست و هشت روز است، بنابراین زنان هفت سال از عمرشان را در قاعدگی می‌گذرانند. بعلاوه بعضی از جنبه‌های سیکل قاعدگی، در زندگی روزمره زنان بمدت سی سال یا بیشتر، نقش بازی می‌کند. در نتیجه، سیکل‌های قاعدگی زنان نقش مهم و عمده‌ای در زندگی سکسی آنها و شریکانشان بازی می‌کند

در جوامع پیشرفته، مخالفت‌های عمومی علیه قاعدگی زنان و نشانه‌های آن پدیدار شده است. چرا مردم نسبت به قاعدگی افکار و دید بد دارند؟ ما اغلب از آنچه که آنرا نمی‌فهمیم، هراس داریم. این گمان وجود دارد که زنان می‌توانند که خونریزی بکنند، در یک دوره بیست و هشت روزه مانند ماه، بدون اینکه در آنها نشانه‌ای از بیماری باشد و با کسی جنگ کرده باشند. داناترین‌های ما هم هنوز دقیقاً نمی‌دانند که علت این عادت بدن زن چیست. بوی خون می‌تواند توجه حیوانات گروشتخوار گرسنه را به خود جلب کند، بنابراین زنان در دوران قاعدگی در معرض خطر حمله حیوانات گروشتخوار قرار دارند. شاید در اثر همین موضوع، زنان حائض در فعالیتهای گروهی شرکت داده نشوند. خون قاعدگی اغلب دارای صفت سحرآمیز بنظر می‌رسد. با توجه به اینکه بعضی از مردم با زنان حائض آمیزش می‌کنند، قاعدگی در زنان باید یک امر طبیعی و نشانه سلامتی زن و مرد باشد

در اینجا موارد عجیب و نادری در مورد قاعدگی بیان می‌کنم. در نبود لامپ‌های ساخت بشر، سیکل قاعدگی زنان آنها را با فاز ماه همخوان می‌کند. در اینصورت، وقتی که ماه کامل است تخمک گذاری اتفاق می‌افتد و قاعدگی در زمانی که ماه جدید شروع به کامل شدن می‌شود، شروع می‌شود. زنانی که با یکدیگر زندگی می‌کنند می‌توانند بوسیله یک امر شیمیایی که با عرق خود انجام می‌دهند، پریود قاعدگی خود را با دیگری همخوان کنند. یک مطالعه این را نشان می‌دهد که اگر یک زن بصورت منظم و با قاعده عرق خود را در زیر بینی زن دیگری بمالد، پریود قاعدگی زن دوم بعد از سه ماه با زن اول یکسان می‌شود، حتی اگر دو زن با یکدیگر تماس فیزیکی نداشته باشند. وقتی که یک زن تخمک گذاری می‌کند، حس بینایی و بویایی او پیشرفت می‌کند و حس تشخیص او بهتر می‌شود. در زمان قاعدگی، زنان مستعدترند که از پوستشان جوشهایی بیرون بزنند. همچنین در این زمان آنها استعداد بیشتری برای عفونت‌های مهبلی دارند. در زمان قاعدگی، نفس بعضی از زنان کمی بوی پیاز می‌دهد که آن منسوب است به نفس قاعدگی. در حالی که معمولاً ما قادریم که نتایج پایانی جالب آنرا ببینیم، ما کاملاً همه جنبه‌های ضاهری قاعدگی در زنان را نمی‌فهمیم

در بعضی از فرهنگ‌ها مردان در یک حرکت سمبلیک برای اینکه قاعدگی را نشان بدهند، قسمتی از آلت‌های تناسلی خود را می‌پرند که این کار باعث جاری شدن خون از آنها می‌شود. مردان بومی استرالیا با بریدن زیر مجرای ادراری خود در طول کل آلتشان و باز کردن آنها از یکدیگر، بصورت سمبلیک مانند لبه‌های فرج را بوجود می‌آورند که باعث نمایش سمبلیک قاعدگی می‌شود و در برخی موارد این کار را بیش از یکبار انجام می‌دهند

قاعدگی چیست؟ ترشحات قاعدگی بیشتر شامل خون هستند که حدود دو سوم آن را تشکیل می‌دهد. یک سوم باقیمانده شامل مخاط، باقیمانده استر رحمی و سلول‌هایی از استر فرجی است. خونی که در قاعدگی وجود دارد جدای از خونی است که در بدن زن گردش دارد، در آن آهک زیادی وجود دارد و توانایی لخته شدن هم ندارد و به همین دلیل است که به راحتی از مسیر رحم عبور کرده و به خارج از بدن جریان پیدا می‌کند، بدون آنکه لخته و منعقد بشود. من فکر می‌کنم وقتی که خون از بدن خارج می‌شود، آهک باعث می‌شود که خون متلاشی بشود و لخته نگردد. همچنین ممکن است جانوران ریز میکروسکپی در خون قاعدگی وجود داشته باشند که اگر آنها توسط این خون از رحم خارج نشوند، باعث بوجود آمدن بیماری در بدن زن بشوند. بعضی از این موجودات ریز میکروسکپی در بدن مردان هم وجود دارند که آنها نیز در اثر انزال منی خارج می‌شوند. قاعدگی نشانه مثبتی است از توانایی یک زن برای شروع زندگی جدید در دنیای ما است

تنها جنبه منفی قاعدگی اینست که آن باعث مسائلی می‌شود که در کیفیت زندگی اثر می‌گذارند. از آنجائیکه ترشحات قاعدگی و خون که شامل موادی هستند که کمک به ادامه زندگی می‌کنند، موجودات میکروسکپی زنده می‌توانند از آنها برای زندگی و تولید مثل خود استفاده کنند. این به آن معنی است که بعضی از میکروب‌های بیماری‌زای بالفعل در ترشحات حاصل از قاعدگی رشد و تولید مثل می‌کنند. بعضی از باکتری‌هایی که لزوماً مضر هم نیستند، وقتی که به مقدار زیادی وجود داشته باشند، می‌توانند بوی مشخصی را ایجاد کنند. باکتری‌های بیماری‌زا، بمنظور اینکه توسعه پیدا کنند و بو از خود ساطع کنند، نیاز به مواردی چون زمان، گرما، رطوبت و مواد غذایی دارند. این موارد را از این باکتری‌های بیماری‌زا دور کنید تا نتوانند برای زندگی شما خطری بوجود بیاورند

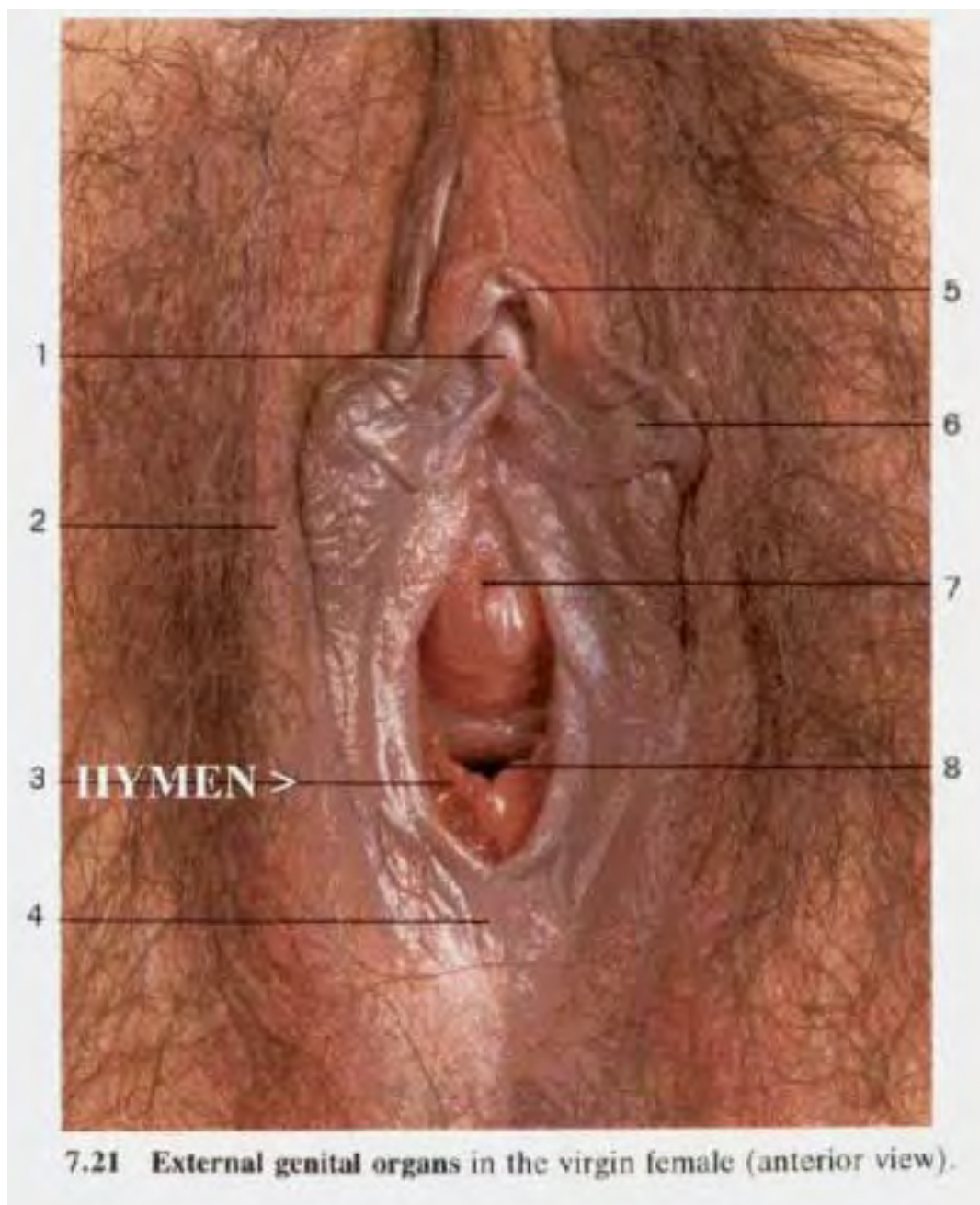
اگر خیلی سریع ترشحات قاعدگی را از بدن خود دور کنید و محل‌های آلوده را خوب بشوئید و خشک کنید، بو و تولید مثل میکروب‌های بیماری‌زا نمی‌تواند رخ بدهد. اگر ترشحات قاعدگی با بدن زن و یا شریکش تماس پیدا بکند ولی خوب خشک بشود، نمی‌تواند باعث ریسک در سلامتی هیچیک بشود. اگر هم آن بر روی حوله و یا تخت خواب کتانی چکیده بشود ولی در اثر رطوبت تبخیر شود نیز مشکلی بوجود نمی‌آورد. این موضوع برای وقتی که تامپونی در فرج گرم و مرطوب برای مدتها بماند و یا اینکه این ترشحات بر روی پلاستیکی برای ساعتها باقی بماند، صادق نیست. بدن زن به بهترین نحو کار می‌کند، وقتی که اعضای بدن وظایف خود را بطور طبیعی انجام دهند

اگر یک زن قبول کند که در هنگام حیض بودن سکس تکی و یا با شریک داشته باشد، او باید بپذیرد که این کار خیلی کثیف است. در اکثر جوامع، زنان در هنگامی که کثیف و نا پاک هستند اجازه سکس به کسی را نمی‌دهند. آنها نباید که لباس‌های خود را لکه دار کنند و مایع‌های بدن خود را بر روی قسمتهای شرمگاهیشان بباندازند. زنان باید همیشه تمیز، پاکیزه و عاری از مایع‌های بدن خود باشند. پسران و مردان می‌توانند شلخته و کثیف باشند، اما زنان و دختران نباید چنین باشند

پرده بکارت

اطلاعاتی که در اینجا ارائه شده است هم برای افراد غیر حرفه‌ای و هم برای متخصصین ارزشمند است. یک درصد خاصی از اطلاعات پزشکی شامل تشریح اندام تناسلی و تولید مثلی زنان است. دلیل بیان این اطلاعات این است که متخصصین پزشکی و زنانی که ارتباط با مسائل پزشکی دارند، نیاز به دسترسی به اطلاعاتی در مورد آناتومی چوچوله و ساختمان پیرامون آن دارند. دستیابی به این اطلاعات با وجود در دسترس بودن کتابخانه‌های پزشکی نیز آسان نخواهد بود

برای اینکه یک شریک خوب باشیم و یا برای اینکه یک زن پتانسیل سکسی خود را خوب درک کند، شما نیاز ندارید که همه اطلاعاتی که در کتب پزشکی است را بدانید. این اطلاعات بطور کلی به این منظور ارائه شده است که پیچیدگی چوچوله و اندام تناسلی زن مشخص شوند. شما لازم نیست که اسم و محل همه عضلات و اعصابی را که از نزدیکی چوچوله می‌گذرند را بدانید تا شریک جنسی خوبی باشید. همچنین زیاد نگران بودن از مکانیک سکس می‌تواند شما را به دام بیاندازد



نمایی از اندام خارجی تناسلی در یک زن باکره

این طور به نظر می‌رسد که بیشتر مردم تحت تاثیر این موضوع قرار دارند که پرده بکارت در درون فرج قرار گرفته است. عکسها و تصاویر این نوشته آشکارا نشان می‌دهد که پرده بکارت یک عضو خارجی از مهبل است. پرده بکارت یک لایه بافتی است که بطور جزئی سوراخ فرج بعضی از دختران و زنان را پوشانده است. پرده بکارت بیانگر باکره بودن یک دختر است

در مراحل اولیه توسعه جنینی، راه ورودی به داخل فرج وجود ندارد. در هنگام تولد، يك لایه از بافت بطور ناقص مهبل را تقسیم می‌کند. اندازه و شکل این مدخل‌ها از دختری به دختر دیگر فرق می‌کند. دخترانی هستند که در هنگام تولد پرده بکارت ندارند، همانطوریکه بعضی از آنها در هنگامی که در رحم هستند این بافت کاملاً فرجشان را تقسیم کرده است. گاهی اوقات این شکل گیری مدخل ورودی انجام نمی‌شود و در نتیجه بعضی از دختران دارای پرده بکارت سوراخ شده هستند. يك دکتر بلافاصله بعد از تولد باید پرده بکارت کودک را امتحان کند تا مبدا او با پرده بکارت سوراخ‌دار متولد شده باشد. اگر خون قاعدگی با ازادی نتواند از بدن خارج شود، درد و گرفتگی عضلات شدیدی در شروع قاعدگی برای دختر خواهد داشت

عموماً بافت مهبل قبل از بلوغ خیلی نازک و ظریف است. هرگونه فعالیت کششی که بر روی مهبل انجام بشود ممکن است باعث کشیدگی و یا پاره شدن پرده بکارت بشود. به همین دلیل خیلی از دختران و یا نوجوانان دچار گشاد شدن و یا پاره شدن پرده بکارت در هنگام فعالیتهای ورزشی مانند اسب سواری، در هنگام وارد و خارج کردن تامپون به درون مهبل و یا در هنگام استمناء می‌شوند. يك دختر به دلیل کوچک بودن و عدم دیدن خون و درك درد ممکن است وقوع این اتفاق را تشخیص ندهد و یا اینکه وقتی که او جوان است متوجه بشود که چه اتفاقی برایش افتاده است

وجود و یا عدم وجود پرده بکارت دلیل بر دوشیزه بودن یا نبودن يك دختر نیست. هیچ کس نمی‌تواند با آزمایش فیزیکی و بتهایی تشخیص دهد که يك زن یا دختر برای آمیزش بکار گرفته شده است یا نه. تنها ۵۰٪ از زنانی که در زمان اولین دخول دچار خونریزی می‌شوند، بنابراین لکه خون بر ملحفه تخت دلیل خوبی برای تشخیص بکارت نیست. پرده بکارت بعضی زنان در بیشتر از يك موقعیت پاره می‌شود. همچنین پرده‌های بکارتی هستند که به اندازه کافی الاستیک هستند که به راحتی با ورود آلت به فرج پاره نمی‌شوند و یا حتی بطور جزئی پاره می‌شوند. این موضوع وقتی که گشادی ابتدایی به آرامی و با صرف وقت به وسیله انگشتان و یا وسایل دیگر در دوره‌های زمانی بلند مدت انجام بگیرد. بکارت يك صفت روحی است و نه يك ویژگی فیزیکی

پرده بکارت وقتی که چیزی وارد فرج می‌شود، بطور سحرآمیزی ناپدید نمی‌شود، آن فقط بطور ناگهانی گشاد و یا پاره می‌شود تا اجازه دهد که هر چیزی وارد فرج بشود. بطور مثال، اگر يك دختر دو انگشتش را در هنگام استمناء وارد فرجش بکند، ممکن است که پرده بکارتش هم در هنگام اولین دخولش پاره بشود، بخاطر اینکه متوسط آنها بزرگتر از دو انگشت هستند. يك زن که آمیزش مهبلي نیز داشته باشد ممکن است که هنوز دارای بافتهای پرده بکارت باشد، این بافتهای باقیمانده ممکن است باعث درد در هنگام دخول بشوند. اگر شريك فعلی يك زن دارای آلت تناسلی كلفت تري نسبت به شريك قبلی باشد، و یا اینکه زوجین سعی در انجام تکنیک جدید و یا موضع جدیدی در آمیزش مهبلي بکنند، پرده بکارت ممکن است که دوباره پاره شود و یا برای اولین بار پاره بشود. زمانیکه دکترها می‌خواهند مدرکی راجع به سوء استفاده جنسی از دختران جوان بکنند، آنها جراحات وارده بر پرده بکارت را بررسی می‌کنند. باقیمانده‌های پرده بکارت ممکن است تا وقتی که يك زن يك نوزاد از فرجش به دنیا نیارد، باقی بماند

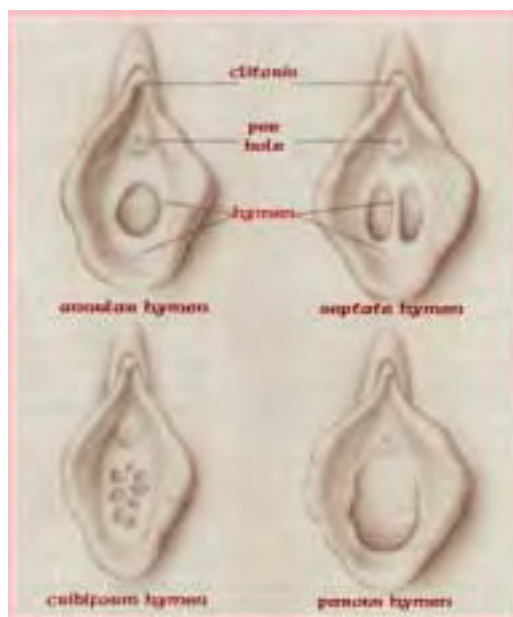


این زن اقدام به آمیزش مهبلي کرده است





در این عکس بافت‌های پرده بکارت بطور آشکارا معلوم نیستند



مدلهای متداول پرده بکارت

نزدیکی از راه مقعد

وقتی از ۵۰ درصد زنانی که آمیزش مقعدی داشته‌اند نظر خواهی شد، تنها ۱۰ درصد آنان آنرا قابل قبول گزارش کردند. دلیل آنان نامطلوب بودن و یا دردناک بودن آن در ابتدای کار بیان شد. اگر همان درصد از زنان آمیزش مهبل را نیز بدلیل اینکه در ابتدا دردناک و ناراحت کننده است ترک می‌کردند تعداد زیادی از زوجین آمیزش مهبل را نیز انجام نمی‌دادند. زنان حاضر به آمیزش مهبل هستند زیرا این چیزی است که از آنها انتظار می‌رود، آنها حاضر به انجام آمیزش از طریق مقعد نیستند زیرا این کار یک فعالیت سکسی نرمال و عادی نیست. وقتی که مقاربت مقعدی به درستی انجام شود این کار برای هر دو زوج خیلی لذت بخش خواهد بود. همچنین در نظر عامه یک موضوع سودمند جلوه می‌کند

ممکن است دلایل آن ۱۰ درصدی که آمیزش مقعدی را خوب گزارش کرده بودند، متفاوت باشد. آنان ممکن است احساس شدیدی نسبت به این کار دردناک داشته باشند بطوری که بعضی از زنان کارهای دردناک را لذت بخش می‌یابند، بعضی دیگر ممکن است دریابند که آمیزش مقعدی بهتر از آمیزش مهبل است. بعضی از زنان دوست ندارند مهبل و اندام تناسلیشان لمس شود. بعضی دیگر از زنان ممکن است وسایل کنترل حاملگی در دسترس نداشته باشند و یا اینکه به آنها اعتماد نداشته باشند. آمیزش مقعدی به آنان اجازه می‌دهد که از صمیمیت آمیزش لذت ببرند بدون خطر احتمال حاملگی. (حاملگی در این حالت هم با احتمال خیلی کم امکان پذیر است ولی به اندازه زمانی که منی وارد رحم می‌شود نیست). زنانی که این چیزها را هم در مورد آمیزش مقعدی می‌دانند ممکن است باز هم از آن منصرف شوند اگر در گذشته این کار را دردناک تجربه کرده باشند

سکس مقعدی دارای ضوابط منفی‌ای است که آنرا لکه دار می‌کند. ما از هنگامی که سن کمی داشتیم آموزش داده شدیم که مقعد خیلی کثیف و نامطبوع است. ما احساس خیلی منفی در مورد حرکت روده درک می‌کنیم. والدین ما خیلی مشتاق بودند که ما از توالیت استفاده کنیم بدلیل اینکه آنها مجبور نباشند که کهنه کثیف ما را عوض کنند، بطوری که بزرگسالان معمولاً خیلی ناراحت بودند از اینکه مقعد ما را لمس کنند یا اینکه کسان دیگری آنرا لمس کنند. بیشتر مردم از اینکه مدفوع خود یا شریکشان را لمس کنند می‌ترسند. مادامیکه روده بزرگ می‌تواند خانه تعداد زیادی باکتری نامطبوع باشد، حضور این باکتری‌های نرمال نمی‌تواند خطری برای سلامتی ما باشد در مدتی که ما سالم هستیم و مراقب بهداشت هستیم. ما می‌توانیم ایدز و هپاتیت از یک شریک آلوده بگیریم به همین دلیل سکس مطمئن خیلی مهم است

علیرغم احساسات منفی‌ای که ما در برابر مقعدمان داریم، بعضی از مردم احساس رضایت و لذت می‌کنند وقتی که مقعدشان لمس شود و یا مورد نوازش قرار گیرد. تا زمانی که آن صداهای مسخره و منحرف از خود ایجاد می‌کند بعضی از مردم ممکن است از حرکت رودشان (باد روده) لذت ببرند. چه تعداد آه از روی رضایت بعد از حرکت روده می‌کشید؟ بطوری که بچه‌ها، تعداد زیادی از مردم چه زن چه مرد از تماس با مقعدشان و وارد شدن چیزی در آن احساس لذت می‌کنند. بچه‌ها خیلی کنجکاو هستند و کاوش کردن مقعدشان برای آنها متفاوت از کاوش بینیشان نیست. یک دختر خیلی دوست دارد آگاهانه درباره مقعدش کاوش کند قبل از آنکه بخواهد این کار را در مورد مهبلش انجام دهد و این بدلیل آنست که هر روز چند بار از آن استفاده می‌کند. مقعد غنی از تعداد زیادی پایانه عصبی است. به همین دلیل جای شگفتی نیست که تعداد زیادی از مردم- شاید هم بطور پنهانی – برانگیختگی مقعد را لذت بخش می‌یابند. در بعضی مواقع، اشتعال ذهنی والدینمان برای داشتن بهداشت مناسب، ممکن است باعث توجه زیاد ما به مقعدمان شود

مادامیکه مقعد اغلب اوقات به تحریک جنسی حساس است، طراحی نشده است برای وارد کردن هر چیزی در آن. آن یک راه خروجی است. مقعد مانند مهبل قابلیت روانکاری توسط خودش را ندارد، و ممکن است انقباض عضلانی دردناکی از خود نشان دهد وقتی که چیزی وارد آن می‌شود. به همین دلیل نیاز به روغنکاری زیاد و صبر و شکیبایی دارد. روغن کاری زیاد به چیزها اجازه می‌دهد که بدون ناراحت کردن بافت‌های ظریف مقعد، به درون آن لیز بخورند. صبر زیادی لازم است زیرا بیشتر اوقات عضلات مقعد به آرامی قبول می‌کنند که منقبض نشوند وقتی که جسمی بجای بیرون آمدن از آن به درون آن می‌رود. زمانی که مقعد یک زن به یک انگشت یا آلت شق شده اجازه می‌دهد به سرعت واردش بشود، ممکن است وقتی بدن او می‌خواهد جسم مزاحم را به بیرون بیاندازد، به سرعت او درد شدیدی را حس کند، بطوری که مقعد به اینصورت طراحی شده است. دقیقاً شبیه عکس‌العمل دهان وقتی که چیزی به کلو می‌خورد. بنابراین یک روان کننده خوب بخريد و آنرا در کنار خود قرار دهید، اگر می‌خواهید از سکس مقعدی به اندازه کافی لذت ببرید. برای یک شخص آسان و راحت نیست که مقعد خود (زن یا مرد) و یا شریکش را لمس کند وقتی احساس کند که آن کثیف است. زن ممکن است به همین دلیل به شریکش اجازه ندهد که مقعدش را لمس کند. اغلب مردم هراس قوی‌ای دارند از اینکه با مدفوع تماس داشته باشند. بنابراین زوجین باید قبل از آمیزش مقعدی، مقعد و در صورت امکان روده بزرگ را خوب بشویند. اگر عمل دخول را انجام نمی‌دهند و یا از دستکش‌های لاستیکی و یا کاندوم استفاده می‌کنند نیاز به شستن مقعد نیست. با همدیگر به حمام بروید و یکدیگر را بشوئید و تحریک کنید. از یک صابون مسطح و آب برای شستن مقعد استفاده کنید. با ملایمت نوک یک انگشت را وارد مقعد زن بکنید تا درون آنرا بشوئید. آرام باشید و با مهربانی رفتار کنید. با یکدیگر بازی کنید. اگر تصمیم به دخول در مقعد دارید و نگران تماس با مدفوع هستید، خیلی آرام و با مهربانی یک انگشت چرب خود را به درون مقعد بکنید و باقی ماندن مدفوع در آنرا بررسی کنید، اگر بخواهید می‌توانید از دستکش‌های لاتکس یا لاستیکی استفاده کنید، اگر هیچ چیز نیافتید می‌توانید از یک تنقیه کوچک آب گرم استفاده کنید. مراقب باشید که با تنقیه آب زیادی وارد معده نکنید چون این کار ممکن است بعداً باعث ورم معده و معده درد بشود. یک پیمانه آب برای شستن روده بزرگ کافی است. مخزن تنقیه‌ها خیلی قوی هستند و باعث ایجاد ناراحتی در سکس می‌شوند. ممکن است یک بطری برای این کار مورد استفاده قرار گیرد اگر در ابتدا آن با آب صاف پر شود. وقتی هر دو شریک احساس کردند که تمیز و آماده هستند باید به دنبال یک جای گرم بگردند که راحت باشند و کاوش کنند

اولین مراحل شامل ماساژ مقعد می‌شوند. معمولاً در ابتدا اگر مقعد لمس شود از ورود ممانعت می‌کند. قبل از ورود هر چیزی لازم است ابتدا با مایچه‌های مقعدی شل بشوند. خیلی از مردم از اینکه شخصی به مقعد آنان دست بزند احساس ناراحتی می‌کنند و زمان نیاز دارد تا یاد بگیرند که آرام باشند و احساس لذت بکنند. در ابتدا مقعد را با یک روان کننده که بیشتر آن آب است و یا با بزاق روانکاری کنید. حلقه اطراف سوراخ را با ملایمت و با یک حرکت سبک دایره‌ای نوازش دهید. با ملایمت بر روی حلقه اطراف سوراخ و سوراخ فشار بیاورید اما وارد آن نشوید، این کار را تا زمانی که احساس کردید که مایچه‌های مقعد شل شدند و سوراخ آن کمی باز شد ادامه دهید. در اغلب اوقات ماساژ مهبل و یا انجام تحریک چوچوله با دهان به شما برای ماساژ مقعدی کمک می‌کند. ماساژ مقعد می‌تواند ماساژ اندام تناسلی و یا تحریک چوچوله با دهان را افزایش دهد، و برانگیختگی سکسی و لذت بردن او حواس زن را از تمرکز بر روی ماساژ مقعدی پرت کند. برای هر دو شریک لازم است که

شل باشند و احساس راحتی نکنند. اگر شما با عجله یا با فشار این کار را بکنید آن کار نمی‌کند. ممکن است چندین جلسه یا هفته وقت لازم باشد تا زن احساس راحتی کند بوسیلهٔ هریک از روشهای برانگیختگی مقعد. آرام و صبور باشید

اگر زن به آمیزش مقعدي عادت داشت و شما به زمان و حالت شل شدن مقعد آشنایی داشتید و مقعد منقبض نبود، شما می‌توانید کاوش مقعد را شروع کنید. سوراخ مقعد و روده بسیار حساس هستند و مراقب باشید که آشیایی که وارد آن می‌کنید صیقلی باشند و فاقد هر نوع لبهٔ تیز باشند. ناخن انگشتان را بگریزید. دستکشهای لاتکس یا لاستیکی به دست کنید اگر می‌خواهید انگشت یا انگشتان را راحت‌تر وارد بشوند. حلقهٔ اطراف سوراخ و سوراخ مقعد را ماساژ دهید و منتظر بمانید که شل شده و باز شود. وقتی که این اتفاق افتاد، شروع به فشار دادن اندکی از نوک يك انگشتان به داخل بکنید. اگر احساس کردید که سفت و منقبض شد، توقف کنید، انگشتان را بیرون بیاورید و ماساژ دادن مقعد را برای یکی دو دقیقهٔ دیگر از سر بگیرید. اگر مقعدش شل شد مجدداً نوک انگشتان را وارد آن بکنید. آرام باشید و سعی نکنید کل انگشتان را در ابتدا وارد بکنید. در حقیقت قبل از اینکه مقعد سفت شود فقط يك قسمت کوچک از انگشت ممکن است وارد بشود. اگر شما در ابتدا با سرعت وارد شوید ممکن است زن احساس ناراحتی زیادی بکند، زمان را از دست می‌دهید و این ممکن است پایان کاوش مقعديتان باشد. زن می‌تواند وقتی که مقعدش سفت می‌شود را حس کند و یاد بگیرد که آنرا شل کند. این موضوع که زن یاد بگیرد که چگونه مقعدش را شل کند وقتی که اشیاء بزرگتری وارد مقعدش می‌شود خیلی بدرد می‌خورد

در ابتدا شما باید انگشتان را بدون حرکت به اطراف وارد کنید. شما می‌خواهید شرایطی را بوجود آورید که او فقط احساس کند که شبیه درون مقعدش است. وقتی که او ارگاسم را تجربه می‌کند، احتمالاً از اینکه احساس کند شبیه درون مقعدش است، لذت می‌برد. وقتی زن احساس راحتی کرد و مقعدش شروع به گشاد شدن شد، به آرامی شروع به بیرون و درون کردن انگشت و حرکت دورانی آن بکنید. با ملایمت شروع به هل دادن سوراخ مقعد به سمت بیرون بنمائید. وقتی که زن یاد گرفت که از بودن يك انگشت در داخل مقعد لذت ببرد، شروع به وارد کردن دومین انگشت بنمائید. همیشه آرام باشید و مطمئن باشید که او شل و راحت است

موقعی که شما دو انگشت را وارد کردید ممکن است که بخواهید از بات پلاگها استفاده کنید تا به او کمک کنید تا گشاد تر شود. بات پلاگها آلت‌های مصنوعی مخروطی شکل با يك پایه قیفی هستند. مخروطها به شما اجازه می‌دهند که به آرامی مقعد را گشاد کنید. پایه قیفی آن از سر خوردن آن به درون روده جلوگیری می‌کند. هرگز شما نباید چیزی را که فاقد پایه قیفی است به داخل مقعد بکنید، چونکه ممکن است که رودهٔ بزرگ آنرا به درون خود بکشد که در اینصورت بیرون کشیدن آن کار بسیار دشواری است و نیاز به يك رفتن ناراحت کننده به دکتر خواهید داشت. بات پلاگها در اندازه‌های مختلفی موجود هستند، از اندازهٔ يك انگشت باریک و قلمی گرفته تا اندازهٔ يك مشت بزرگ آن وجود دارد. برای اکثریت مردم يك بات پلاگ با سایز کوچک تا متوسط که قطری بین ۰.۵ تا ۱.۵ اینچ دارند ماموریت را خوب انجام می‌دهند. برای زنانی که دوست دارند که احساس شدیدی بکنند که اشیاء بزرگی درونشان وارد شده، آسمان هم کم است. آلت‌های مصنوعی مردانهٔ سیلکونی بهترین انتخاب هستند زیرا صیقلی و انعطاف پذیرند و به راحتی هم تمیز می‌شوند. بهتر است که يك کاندوم بر روی بات پلاگ یا آلت مصنوعی بکشید. این کار باعث راحت تمیز شدن و محافظت از آلات غیر سیلکونی می‌شود

برای استفاده از بات پلاگ، ابتدا بكمك انگشت یا انگشتان مقعد را ماساژ بدهید و آنرا گشاد کنید. موقعی که شما بر راحتی قادر بودید که دو انگشتان را وارد مقعد بکنید، بات پلاگ کوچک را در مدخل ورودی مقعد زن قرار بدهید و سپس بوسیلهٔ يك انگشت مقاری بر روی آن فشار بیاورید. سپس به مقعد او اجازه دهید که بات پلاگ را به عقب پس بزند. سپس آنرا دوباره فشار دهید. فقط از يك انگشت برای فشردن بات پلاگ استفاده کنید تا از اعمال فشار بیش از حد جلوگیری شود. ایف فرایند را خیلی آرام تکرار کنید، اگر مقعد زن اجازه داد از بات پلاگهای بزرگتری استفاده کنید. سعی کنید چوچوله‌اش را در حین این کار نوازش کنید. با صبر و شکیبایی پایهٔ باریک بات پلاگ باید به داخل سر بخورد و در آنجا بماند. بات پلاگهای باریک و نازک بخوبی بات پلاگهای کلفت تر در آنجا نمی‌مانند، بدلیل اینکه تقریباً قطر پایهٔ آنها به کلفتی بزرگترین قسمت مخروطی‌شان نیست. یکبار در هنگامی که پلاگ داخل است آنرا را بکنید و با زن معاشقه کنید. تحریک چوچوله با دهان را انجام دهید و یا اگر زن دوست دارد آمیزش مهلبی را انجام دهید. رساندن زن به ارگاسم خیلی مهم است. به او اجازه دهید که از احساس وجود شبیه درون مقعدش در حین ارگاسم لذت ببرد. بعد از یکی دو دوره شما می‌توانید شروع به بیرون و درون کردن بات پلاگ بنمائید و مقعد را بر بیانیگزید. بعد از انجام معاشقه، اگر زن وقتی که بات پلاگ درونش قرار دارد راحت است، اجازه بدهید برای مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه پلاگ درون مقعد بماند تا به مقعد کمک کنید تا به این شرایط برای گشادی بیشتر عادت کند. زنان زیادی هستند که وقتی که بات پلاگ درونشان است احساس خوبی دارند. بهتر است که آنرا حتی برای مدت زمانی بیشتری درون آن نگه دارید اگر این کار سخت و ناراحت کننده نشده. وقتی این کار تمام شد پلاگ را بیرون بیاورید و آنرا شسته و برای استفاده‌های بعدی خشک کنید. وقتی زن به استفاده از پلاگ کوچک عادت کرد، از بات پلاگ متوسط استفاده کنید. ممکن است در هنگام استفاده از پلاگ متوسط شما برای آمادی سازی مقعد نیاز به استفاده از بات پلاگ کوچک داشته باشید. آرامش اعصاب داشته باشید از با این کار تفریح کنید. هدف گرا نباشید

برای آماده سازی برای آمیزش مقعدي، اگر شما مرد هستید احتمالاً نیاز به خریدن يك آلت مصنوعی به اندازهٔ آلت خود دارید. استفاده از يك آلت مصنوعی، به شما کمک می‌کند که در هنگام دخول، کنترل بیشتری بر فشاری که اعمال می‌کنید و میزان حرکتتان داشته باشید. یکی از آنان که پایه قیفی شکل دارد را بگیرید تا نتواند به داخل لیز بخورد. نوع سیلیکونی آن گران هستند ولی بهترین هستند. در ابتدا به آرامی بكمك انگشتان و بات پلاگ مقعدش را از هم باز کنید، سپس به آرامی و با ملایمت آلت مصنوعی را وارد آن بکنید. در ابتدا فقط به او اجازه دهید که گشاد شود. آلت مصنوعی پایهٔ کوچک ندارد بنابراین مقعد زن باید در کل زمان گشاد باشد، این ممکن است برای زن سخت باشد، به او اجازه دهید تا خود را با گشادی ثابت تنظیم کند. وقتی او راحت و شل شد، به آرامی آلت مصنوعی را حرکت بدهید. در ابتدا خیلی آرام این کار را بکنید. به زن اجازه بدهید که در نحوهٔ حرکتتان شما را راهنمایی کند، بطوریکه همیشه مطمئن باشید او به سوي ارگاسم می‌برد

هر موقع تصمیم به آمیزش مقعدي گرفتید زن باید عادت داده شود به آمیزش مقعدي‌ای که همیشه از آن هراس دارد. او باید از آسیب رسیدن به مقعدش هراس نداشته باشد، او باید نظر خوشایندی در مورد وارد شدن آلت شما در مقعدش داشته باشد. در ابتدا مقعدش را بوسیلهٔ انگشتان و بات پلاگ آماده کنید، آرام باشید، يك عصر کامل و یا يك روز را برای این فرصت ویژه برنامه ریزی کنید. در حین داخل کردن آلتان، زن باید مقداری از آلت را که درونش می‌کنید و حرکت شما تحت کنترلش داشته باشد، بنابراین او نیاز دارد که در بالا باشد و یا بصورت چهار دست و پا بر روی دستان و زانوهایش باشد، او نیاز دارد که با پائین آوردن خودش و یا با عقب بردن خود (در حالت چهار دست و پا) بر روی آلت شما قرار بگیرد. او باید باز و پذیرای آلت شما باشد، در مقابل شما آلت خود را به درون او فشار دهید، وقتی که سر آلت شما وارد آن شد، او باید برای مدت یکی دو دقیقه صبر کند و آرام باشد و خود را شل کند، تا مقعد گشاد شود و بدنش حرارت بدن شما را احساس کند، وقتی که احساس راحتی کرد، می‌تواند که باقیماندهٔ آلت را به درون خود راه بدهد، دوباره نیاز دارد که کمی صبر کند و خود را شل کند. آرام باشید،

احساسات می‌توانند خیلی شدید باشند، درحالی که مشغول انجام این کارها هستید، اگر یکی از شما پستانها و چوچوله را ماساژ دهید به زن کمک می‌کند. اگر قبلاً او را حد ارگاسم رسانده باشید، در هنگام نفوذ او شل تر خواهد بود و بیشتر پذیرای شما خواهد بود، اگر او یکبار به ارگاسم رسید آنرا به سویی ارگاسم دیگر بیاورید

همیشه تمرین کارها را کامل تر می‌کند. اگر شما می‌خواهید که سکس مقعدی یک جنبه لذت بخش از رابطه شما باشد، شما نیاز به صرف وقت دارید تا او را آماده کنید و این کار را برای او دلنشین کنید. اگر شما نوعی از انواع سکس مقعدی را هفته‌ای یکبار یا بیشتر نداشته باشید، برای شما سخت خواهد بود که به آن عادت کنید و مقعدتان را برای دخول آماده کنید. اگر شما اغلب آنرا انجام نمی‌دهید نیاز دارید که دوره‌های زمانی بلند تری را برای آن برنامه‌ریزی کنید وقتی شما می‌خواهید آنرا انجام دهید، شما می‌توانید به این صورت ترسیم کنید که ۱۵ دقیقه در هر دو هفته و یا ۲ ساعت در هر ماه. با تمرین و تکرار شما درمی‌یابید که به همان اندازه‌ای که قبلاً برای آماده سازی مقعد بمنظور آمیزش مهیای کار می‌کردید نیاز ندارید، اگرچه شما ممکن آن کارها را بکنید چون از آن لذت می‌برید. تعدادی از زنان با تجربه به این نتیجه رسیده‌اند که آنها فقط نیاز دارند که مقدار کمی روان کننده به آلت شریکشان بمالند و سپس آنان آماده برای دخول هستند. این مورد وقتی که آمیزش مقعدی قسمت منظمی از رابطه شما باشد، خیلی محتملتر است. اگر شما آمیزش مقعدی را برای زمانهایی که آن لذت بخش است نگه دارید، در این مدت پی می‌برید که شما نیاز به صرف وقت بیشتری برای آماده کردن بدنشان دارید

زنان در هنگامی که استمناء می‌کنند نیز می‌توانند مقعدشان را بریبانگیزانند. این موضوع برای مجردین و زوجین صادق است. برانگیختن مقعد می‌تواند احساسات در هنگام استمناء و ارگاسم را تشدید کند. بعضی از زنان ممکن است برانگیختن مقعد را کلید ارگاسم در حین استمناء بدانند. شما می‌توانید انگشتان، آلت مصنوعی و یا بات پلاگ را در مقعد خود وارد کنید. زنانی که می‌خواهند شریکشان را در حین سکس مقعدی غافلگیر کنند می‌توانند بدنشان را قبلاً آماده کنند. اگر یک زن از برانگیختن مقعدش وقتی تنه‌است، احساس راحتی می‌کند، وقتی که شریک این کار را انجام می‌دهد احساس راحتی بیشتری خواهد کرد



سکس عاشقانه از عقب

از سری مقالات سایت AskMen

نویسنده David Strovny

ترجمه و تنظیم از مجید (www.majidarticle@yahoo.com)

سلب مسئولیت: قبل از مبادرت به این نوع یا انواع دیگر سکس، مراقبتهای لازم را بعمل آورید. انتشار بیماریها از طریق سکس مقعدی آسانتر از انواع دیگر سکس است. وقتی مردان در مورد منطقه عقب فکر میکنند منطقه‌ای ممنوعه با لذتی بیشتر را متصور میشوند. در حالیکه اغلب زنان درد و خطر زیاد و البته مسئله مدفوع را عنوان میکنند. اما نباید اینگونه برخورد کرد و امروز من می‌خواهم بشما کمک کنم تا مطمئن شوید سکس از پشت میتواند برای هر دوی شما لذت بخش باشد.

به آرامی وارد کنید

اگر سکس مقعدی بدرستی انجام شود، میتواند تجربه‌ای خوشایند برای زنان باشد (برای شما از قبل لذت بخش بوده است). برخلاف تصور عمومی، اینکار نه مضر است و نه قیافه آلت مردانه شما را عوض خواهد کرد. اما بیاد داشته باشید که، چون در این منطقه رشته‌های عصبی فراوانی قرار دارند، قطعاً اگر بدرفتاری صورت گیرد، زن درد زیادی را متحمل خواهد گشت.

هرگاه چیزی وارد مقعد گردد، مایچه‌های آن دچار تشنج موضعی می‌گردد. اگر منتظر نشوید که این مایچه‌ها راحت شوند، نتیجه چیزی جز درد فوری و طاقت‌فرسا نخواهد بود. تنها راهی که زن هم از اینکار لذت ببرد این است که شما تا حد ممکن راحتی وی را مراعات کنید... و البته منظور من راحتی محیط سکس نیست بلکه راحتی خود وی است.

فشار نیاورید

قبل از هر چیز، شما هرگز نباید به زنتان فشار وارد کنید، در غیر اینصورت درد و ناراحتی قطعی است. او باید هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی احساس راحتی داشته باشد.

خوب پس اگر به جسم وی توجه نکنید چطور میتوانید ذهن وی را در آرامش داشته باشید؟
آنقدر هم که فکر میکنید کار سختی نیست، فقط کمی وقت صرف کنید و قبل از فرو کردن
آلت خود در مقعد، یک سری کارهای مقدماتی انجام دهید.

لیسیدن، لیسیدن

فرض کنید شما و شریکتان کاملاً با یکدیگر راحت هستید، کند و کاو بدن وی باید رفتار
آغازین مناسبی برای هر دوی شما باشد. مستقیم سراغ پشتش نروید، بلکه، به طرف پائین
بدنش بروید. خوشبختانه از قبل موضوع سکس مقعدی را مطرح نموده‌اید، در غیر
اینصورت، او ممکن است بپرسد، "به اسم آمادسازی چکار داری میکنی؟" بدون آمادگی
قبلی چیزی را وارد مقعدش نکنید چون خیلی از مردم هنوز آنرا یک تابو میدانند و او ممکن
است کلاً از چنین عملی متنفر باشد.

همینطور که مشغول سکس زبانی هستید، پاهایش را بالا برده و از هم باز کنید و با زبانتان
سراغ سوراخ دیگرش بروید (بله، البته او قبلاً یک دوش حسابی گرفته است). امکان اینکه او
را شگفت زده کنید از احساس باور نکردنی زیاد است.

به آرامی لیس بزنیدش و اگر واقعا هیجان زده شد، او را برگردانده و در حالت "doggy
position" (یکی از حالات سکسی) قرار دهید تا ضمن اینکه به سوراخ مقعد وی مسلط‌تر
هستید همزمان با انگشت و اژنش را می‌مالید یا وارد آن میکنید.

حال قبل از اینکه ادامه بدهیم، باید تاکید کنم که اگر انگشتتان را به اطراف یا داخل مقعد وی
وارد کردید دیگر حق ندارید آنرا وارد واژن کنید. ساده است: اینکار میتواند سبب عفونت
گردد.

حالا برگردیم به آشنا کردن وی با لذت سکس مقعدی. وقتی با زبانتان به اندازه کافی کار
کردید، شاید نوبت آن باشد سراغ بخش بعدی بروید.

بخش بعدی: در این زمان، کاری که باید انجام دهید استفاده از انگشتتان است.

اما اینطور نباشد که فقط انگشتتان را داخل کنید و بچرخانید. ساده است؛ وقتی با او حال
میکنید با انگشت کوچکتان که چربش کرده‌اید ابتدا به آرامی کمی لبه‌های مقعد را بمالید.

همینطور که می‌مالید ببینید چه واکنشی نشان میدهد، اگر نسبت به ادامه کار مشتاق بنظر
میرسد، پس به کارتان ادامه دهید. بعد از اینکه برای مدتی به آرامی مالش دادید، آرام و با
دقت شروع به داخل کردن انگشتتان کنید (لازم نیست بگوییم که ناخنهایتان کوتاه و دستهایتان
تمیز باشد، درسته؟).

همینطور که آرام و موزون مشغول حال کردن هستید، انگشتتان را به مقعدش وارد و خارج
کنید؛ فقط خیلی کم باشد. یادتان باشد که واکنش وی میتواند در تشخیص احساسش به شما
کمک کند.

رعایت تنوع

وقتی که انگشتتان را داخل مقعد میکنید، بطور مثال کارهای مختلفی میتوانید انجام دهید. مثلاً
میتوانید سراغ سکس زبانی بروید و انگشتتان را هم وارد مقعدش کنید تا همزمان دو نوع
ارضای جنسی را تجربه کند.

نکته در اینجا است که باید او را نسبت به مسئله سکس مقعدی راحت کنید. یادتان باشد که
بخش خارجی راست روده (مقعد) رشته‌های عصبی اندکی دارد بنابراین مالش یا لیس زدن
باعث میشود احساس حیرت‌انگیزی به وی دست دهد. اما بخش داخلی نسبت به فشار واکنش
بهتری نشان میدهد، اما این به معنی نیست که شما مجبور باشید به وی فشار وارد کنید.

همینکه کمی بیشتر با این احساس فیزیکی آشنا شد، انگشتان را وارد مقعد کرده و همزمان شروع به بوسیدن وی کنید، اما سراغ واژن نروید. اگر واکنش مناسبی نشان داد، به این معنی است که آمادگی پذیرفتن آلت شما را دارد.



یادتان باشد که مقعد مانند واژن نمیتواند روان کننده برای خودش تولید کند، بنابراین از یک روان کننده آب- پایه برای مالیدن به کاندوم استفاده کنید. وقتی با مقعد طرف هستید، نکته خیلی مهم، آرام انجام دادن کارهاست. اگر او احساس هر گونه درد یا ناراحتی دارد، کار را متوقف کنید و به زمان دیگری موکول کنید. اما اگر کاملاً راحت است، آلت خود را کمی بداخل فشار دهید و سپس آنرا بیرون بیاورید (اما نه همه آنرا)، سپس کمی بیشتر داخل کنید و مختصری بیرون بکشید. شما ناچارید ریتم مشخصی بگیرید ولو خیلی آرام باشد. یادتان باشد لذت وی وقتی کامل خواهد شد که او از جای دیگری نیز همزمان تحریک شود. همواره واکنشهای او را کنترل کنید، حتی اگر او آنقدر احساس لذت میکند که شما میخواهید خود را در درونش گم کنید. اینکار باید برای هر دوی شما لذتبخش باشد و همینکه وی با آن احساس راحتی کرد، میتوانید از حالت‌های مختلف دیگر لذت ببرید.

حالت‌های سکس از عقب

اگرچه اغلب مردم سکس از عقب را با سکس مقعدی می‌شناسند (بیشتر بخاطر اینکه امکان دخول عمیقتر وجود دارد)، حالت‌های دیگری هم وجود دارد که میتوانید با زنتان امتحان کنید، مخصوصاً اگر او "doggy style" را بی‌شخصیت میداند.

حالت قاشقی "spoon position"

حالت قاشقی که در آن هر دوی شما در کنار هم دراز می‌کشید (شما در پشت او)، خیلی عالی است. کل بدنهایتان به یکدیگر نزدیک بوده و این احساس راحتی بی‌نظیری به او میدهد. بعلاوه، این حالت شما را از هیجان بیش از حد مصون نگه میدارد.

حالت Missionary

در حالیکه زن روی پشتش دراز کشیده است و شما روی وی قرار دارید (البته، شما میدانید منظورم از حالت missionary چیست)، پاهایش را بالا می‌برید تا مقعدش معلوم شود و به کارتان ادامه میدهید. این حالت میتواند خیلی صمیمانه باشد چراکه هر دوی شما رو در رو یکدیگر قرار دارید و شما قادر خواهید بود واکنشهای او را بدرستی تشخیص دهید.

حالت دخول از پشت (Rear entry)

این وضعیت بشما امکان میدهد تا بصورت عمقی در مقعد وی دخول داشته باشید و او نیز میتواند سوراخ مقعدش را تا بیشترین حد ممکن باز کند. خیلی صمیمانه نیست، اما امکان بیشترین نفوذ و دخول را فراهم می‌آورد. این وضعیتی است که وقتی هر دوی شما خوب به سکس مقعدی عادت کردید میتوانید آنرا بکار ببرید.

نکات ایمنی را رعایت کنید

مجددا تاکید میکنم که شما همیشه باید سکس مطمئن داشته باشید. از کاندوم استفاده کنید، بیماریهای نظیر سیفلیس، سوزاک، تبخال و ایدز میتواند بر راحتی از طریق سکس مقعدی منتقل گردد. و علاوه بر این، انگلهای روده‌ای، موجودات یا باکتریهای کوچک میتواند از طریق مدفوع وارد دهان یا واژن گردد.

برای اجتناب از خطر، قویا پیشنهاد میکنم که این نوع از سکس را با یک شریک همسر دار انجام دهید (بله، شما هم باید همسر دار باشید) و همیشه از محافظهای لاتکس استفاده کنید (برای لبسیدن لبه‌ها).

تا دفعه آینده، ببینید با سکس از پشت مشکلی دارید یا نه.

(یادداشت مترجم: از دریافت نظرات شما خوانندگان محترم از طریق ایمیل بالای مقاله سپاسگذار خواهم شد. به تمامی ایمیل‌های رسیده دقیقا رسیدگی شده و در اسرع وقت پاسخ داده میشود. متشکرم)

پاسخ به سؤالات کودکان در مورد سکس – دوران قبل از مدرسه

منبع: آکادمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایالات متحده – ۲۰۰۱

ترجمه و تنظیم: مجید (e.mail: majidarticle@yahoo.com)

سؤالاتی که کودک شما در مورد سکس می‌پرسد و پاسخ‌هایی که برای وی مناسب باشند، به سن کودک شما و توانایی درک و فهم او بستگی دارد. در ادامه برخی از موضوع‌هایی که کودک قبل مدرسه‌ای شما ممکن است در مورد آنها سؤال کند و آنچه که او در هر مرحله باید بداند، عنوان میشود:

- “من چطوری در شکم تو آمدم؟”
- “قبل از اینکه به شکم تو بیایم کجا بودم؟”
- “چطوری بیرون آمدم؟”
- “بچه‌ها از کجا می‌آیند؟”
- “چطور هست که دخترها آلت بلند ندارند؟”

از ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی

کودک شما شروع به فراگیری در مورد بدن خودش میکند. آموزش اسم‌های مناسب برای اعضای بدن به کودکان حائز اهمیت می‌باشد. کوتاهی در این امر ممکن است این ذهنیت را برای کودک ایجاد کند که حتما چیز بدی در کار است که اسم مناسبی وجود ندارد. همچنین به کودکان یاد بدهید که کدام اعضاء خصوصی هستند (اعضائی که توسط لباس‌های زیر پوشیده میشوند).

۴ تا ۵ سالگی

کودک شما احتمالا شروع به ابراز توجه در مورد جنسیت میکند، هم در مورد خودش و هم جنس مخالف. او ممکن است بپرسد که بچه از کجا می‌آید. او میخواهد بداند که چرا بدن دخترها و پسرها با هم فرق میکند. همچنین او آلت تناسلی‌اش را لمس میکند و حتی به آلت تناسلی بچه‌های دیگر علاقه نشان میدهد.

این ربطی به فعالیتهای سکسی بالغین ندارد، بلکه نشانهٔ یک تمایل معمولی است. اگرچه، کودک شما نیاز دارد که بداند چه چیزی خوب است و چه چیزی بد. قرار دادن یک سری محدودیتهای در شناساییهای کودک در واقع یک مسئله خانوادگی است. شما ممکن است در مورد آموزش موارد زیر به کودکان تصمیم گیری کنید:

- ابراز تمایل به آلات جنسی امری طبیعی و سالم است.
- لخت شدن و سکس بازی در مجامع عمومی درست نیست.
- هیچ فرد دیگری، حتی دوستان و خویشاوندان نزدیک، مجاز به لمس "اعضای خصوصی" او نیستند. دکترا و پرستارها بهنگام معاینه پزشکی و والدین هنگامی که میخواهند علت درد در نواحی جنسی را پیدا کنند، مستثنی هستند.

وقتی که کودکان به سن مدرسه میرسد، بایستی موارد زیر را بدانند:

- اسامی درست اعضای بدن
- عملکرد هر یک از آنها
- تفاوتهای فیزیکی بین پسرها و دخترها

همچنانکه آگاهیهای جنسی کودک رو به افزایش است، کودک ممکن است شروع به آزمایش خودارضائی کند. خودارضائی بخشی از تمایلات جنسی دوران کودکی بشمار میرود که والدین در نحوه برخورد با آن دچار مشکل میشوند. تا سن ۵ یا ۶ سالگی این امری است کاملاً عادی. حول و حوش ۶ سالگی، هوشیاری اجتماعی کودکان افزایش مییابد و از تعلیم دادنشان در مجامع همگانی احساس شرم میکنند. مطمئن شوید کودک شما میفهمد که خودارضائی یک فعالیت خصوصی است، نه عمومی. خودارضائی به صورت خصوصی ممکن است ادامه پیدا کند و طبیعی است.

بعضی وقتها، خودارضائی مکرر میتواند مشکل ساز گردد. چنین وضعی میتواند نشانه آن باشد که کودک تحت استرس زیاد قرار دارد یا در خانه توجه کافی دریافت نمیکند. در موارد کمیابی نیز میتواند نشانه سوء استفاده جنسی باشد. برخی از کودکانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار میگیرند بیش از حد به جنسیتشان علاقمند میشوند. اگر خودارضائی بصورت یک مشکل بروز کرد با پزشک متخصص اطفال تماس بگیرید. برای اغلب کودکان، هیچ جای نگرانی در مورد خودارضائی وجود ندارد. این کاملاً عادی است.

(ایمیل بالای مقاله برای مطرح کردن نظرات، انتقادات و سؤالات خود با مترجم در اختیار شماست).

پاسخ به سؤالات کودکان در مورد سکس – سنین مدرسه

منبع: آکادمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایالات متحده – ۲۰۰۱

ترجمه و تنظیم: مجید (e.mail: majidarticle@yahoo.com)

سؤالاتی که کودک مدرسه‌ای شما در مورد سکس می‌پرسد و پاسخ‌هایی که برای وی مناسب باشند، به سن کودک شما و توانایی درک و فهم او بستگی دارد. در ادامه برخی از موضوع‌هایی که کودک مدرسه‌ای شما ممکن است در مورد آنها سؤال کند و آنچه که او در هر مرحله باید بداند، عنوان میشود:

- “دخترها باید چند سالشان بشود تا بتوانند بچه داشته باشند؟”
- “چرا پسرها راست میکنند؟”
- “پریود چیه؟”
- “مردم چطوری آمیزش جنسی انجام می‌دهند؟”
- “چرا بعضی از مردها، مردهای دیگر را دوست دارند؟”

سنین ۵ تا ۷ سالگی

کودک شما در حال یادگیری چیزهای بیشتری در مورد تعاملات افراد با یکدیگر است. او ممکن است نسبت به روابط جنسی بین بالغین کنجکاوی نشان دهد. سؤالات او پیچیده‌تر می‌گردند چرا که او بدن‌بال درک ارتباط بین جنسیت و پیدایش نوزاد می‌گردد. او ممکن است درگیر توضیحاتی در مورد چگونگی کارکرد بدن و محلی که بچه از آن می‌آید شود. همچنین ممکن است برای گرفتن پاسخ سؤالاتش به دوستان خود مراجعه کند.

این مهم است که به کودکان کمک کنید تا جنسیت را به طریقه سالمش درک کند. درسها و ارزشهایی که او در این سنین می‌آموزد تا دوران بلوغ با او خواهد بود. این بعدها روابط معنی‌دار دوران بلوغ را پرورش می‌دهد.

سنین ۸ تا ۹ سالگی

کودک شما شاید در حال حاضر نسبت به درست و غلط کارها حس توسعه یافته‌ای پیدا کرده باشد. او قادر به درک این است که سکس چیزی است که بین دو نفر که عاشق یکدیگرند اتفاق می‌افتد. او شروع به کنجکاوی در این مورد می‌کند که ماما و بابا چگونه یکدیگر را پیدا کردند و عاشق شدند. همچنانکه سؤالات در مورد افسانه، عشق و ازدواج بالا می‌گیرد، ممکن است او سؤالاتی در مورد همجنس‌گرایی مطرح کند. در این زمان تفکر خانوادگی خود را در مورد همجنس‌گرایی بیان کنید. توضیح دهید که دوست داشتن یا عشق ورزیدن به کسی ربطی به جنسیت فرد ندارد و با دوست داشتن کسی از لحاظ جنسی فرق می‌کند.

در این سن، کودک شما دچار تغییر و تحولات زیادی می‌گردد که او را برای بلوغ آماده می‌کند. همچنانکه او از جنسیتش بیشتر و بیشتر آگاهی پیدا میکند، این مهم است که با او در مورد به تأخیر انداختن آمیزش جنسی تا زمانیکه بزرگتر شود صحبت کنید. همچنین شما باید درباره روشهای جلوگیری از آبستنی و بیماریهای مسری جنسی، مخصوصا ایدز صحبت کنید. مطمئن شوید که او می‌فهمد چگونه این بیماریها می‌تواند منتشر شود و او چگونه می‌تواند خود را در مقابل آنها حفظ و از آبستن شدن جلوگیری کند. به کودکان بیاموزید که از نظر جنسی مسئولیت‌پذیر بودن، یکی از مهمترین درسهای زندگی‌اش است.

وقتی کودک شما به سن بلوغ میرسد، او باید در مورد چیزهای زیر بداند:

- قسمت‌های بدن که به سکس مربوط میشود و چگونگی عمل آنها
- نوزاد چگونه شکل می‌گیرد و متولد میشود
- بلوغ و چگونگی تغییرات بدن
- قاعدگی زنان (هم پسرها و هم دخترها باید از اطلاعات این مورد برخوردار شوند).
- آمیزش جنسی
- کنترل تولد
- بیماریهای مسری جنسی و چگونگی سرایت آنها، مخصوصا اچ آی وی و ایدز
- خودارضائی
- همجنس‌گرایی
- راهبردهای خانوادگی و فردی

(ایمیل بالای مقاله برای مطرح کردن نظرات، انتقادات و سؤالات خود با مترجم در اختیار شماست).

چگونه با کودکان خود در مورد سکس گفتگو کنیم

منبع: آکادمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایالات متحده - ۲۰۰۳
ترجمه و تنظیم: مجید (e.mail: majidarticle@yahoo.com)

گفتگو با فرزندان در مورد عشق، روابط جنسی و بطور کلی سکس یکی از مهمترین وظایف والدین است. پدر و مادر میتوانند با ایجاد یک جو راحت که در آن با کودکانشان در این مورد بحث کنند، کمک خیلی بزرگی باشند. اگر چه، بسیاری از والدین از چنین بحثهایی اجتناب می‌کنند یا آنرا به تعویق می‌اندازند. هر ساله حدود یک میلیون دختر نوجوان در ایالات متحده حامله شده و سه میلیون نوجوان نیز دچار بیماریهای مسری جنسی میگردند. کودکان و نوجوانان نیاز به اطلاعات و راهنمایی از جانب اولیاء خود دارند تا به آنها کمک کند تصمیمات مناسب و سالمی در مورد رفتار جنسی‌شان داشته باشند؛ زیرا آنچه که می‌بینند و می‌شنوند میتواند سبب سردرگمی و تهییج بیش از حد آنها گردد. اطلاعاتی که کودکان در مورد سکس از اینترنت دریافت می‌کنند اغلب میتواند نادرست یا نامناسب باشد.

گفتگو در مورد سکس شاید هم برای والدین و هم برای کودکان ناخوشایند باشد. اولیاء بایستی به سطح نیازها و کنجکاویهای خاص کودکان آشنا داشته و اطلاعات را بگونه ارائه دهند که بیشتر یا کمتر از آنچه کودکان جویای آن یا قادر به درک آن است، نباشد. در این زمینه شاید مشورت با یک روحانی، پزشک متخصص اطفال، پزشک خانواده، یا دیگر متخصصین سلامتی کمک خوبی باشد. کتابهایی که حاوی شکلها و تصاویر گویا باشند نیز میتواند به ارتباط و فهم موضوع کمک کند.

کودکان بسته به سن و سطح بلوغشان از سطوح مختلف کنجکاوی و درک برخوردارند. همزمان با بزرگتر شدن کودکان، آنها اغلب جزئیات بیشتری را در مورد سکس می‌پرسند. بسیاری از کودکان کلمات مخصوص خودشان را برای قسمت‌های بدن دارند. این مهم است که کلماتی که آنها می‌شناسند و راحت‌تر با آن صحبت میکنند را کشف کنیم. یک بچه ۵ ساله ممکن با این پاسخ ساده خوشحال شود که بچه‌ها از دانه‌ای بوجود می‌آیند که در یک محل خاص در درون مادر رشد میکند. بابا کمک میکند که دانه‌اش با دانه مامان ترکیب شود و اینکار باعث میشود بچه شروع به رشد کند. یک کودک ۸ ساله ممکن است بخواهد بداند که چگونه دانه بابا به دانه مامان میرسد. اولیاء ممکن است اینگونه توضیح دهند که دانه بابا (یا اسپرم) از آلت تناسلی او خارج میشود و با دانه مامان (یا تخم) در رحم او ترکیب میشود. سپس بچه در رحم امن مامان بمدت ۹ ماه رشد میکند تا اینکه به اندازه کافی برای متولد شدن قوی شود. یک کودک ۱۱ ساله حتی بیشتر از این میخواهد بداند و والدین میتوانند با صحبت در مورد اینکه زن و مرد چگونه عاشق یکدیگر میشوند و سپس ممکن است تصمیم بگیرند سکس داشته باشند، به او کمک کنند.

اینکه در مورد مسئولیتها و پیامدهای فعالیت جنسی بحث شود بسیار حائز اهمیت است. حاملگی، امراض مسری جنسی، و احساسات در مورد سکس موضوعات مهمی می‌باشند که باید مورد بحث قرار گیرند. گفتگو با کودکان می‌تواند به آنها کمک کند تصمیماتی مناسب بگیرند، بدون آنکه احساس کنند برای انجام کاری که آمادگی‌اش را ندارند تحت فشار هستند. کمک به کودکان برای درک این موضوع که اینها تصمیماتی هستند که نیاز به بلوغ و مسئولیت‌پذیری دارد، شانس اینکه انتخاب درستی داشته باشند را افزایش خواهد داد.

نوجوانان قادرند در مورد معاشقه و سکس در دیدارها و روابط صحبت کنند. آنها برای مواجهه با توانائی احساسات جنسی‌شان، سردرگمی ناشی از قدرت جنسی‌شان، و رفتار جنسی در یک رابطه نیاز به کمک دارند. مسائل مربوط به استمناء، قاعدگی، پیشگیری از حاملگی، حاملگی، و امراض مسری جنسی بیشتر مد نظر قرار دارند. برخی از نوجوانان در مورد ارزشهای خانوادگی، مذهبی یا فرهنگی دچار کشمکش و منازعه می‌گردند. وجود یک ارتباط باز و اطلاعات دقیق از جانب والدین این شانس را افزایش می‌دهد که نوجوانان سکس را به تعویق بیندازند و زمانی هم که مبادرت به آن نمودند از روشهای مناسب کنترل تولد استفاده کنند.

در گفتگو با کودک یا نوجوانان، بهتر است که:

- کودکان را به صحبت کردن و پرسیدن سؤالات تشویق کنید.
- فضا را برای بحث آرام و غیر آشفته نگهدارید.
- از کلماتی استفاده کنید که قابل فهم و راحت باشند.
- سعی کنید سطح سواد و درک و فهم کودکان را مشخص کنید.
- احساس شوخ طبعی خود را حفظ کنید و از صحبت در مورد ناراحتی‌های خود نهراسید.
- در مورد ارتباط سکس با عشق، رابطه نامشروع جنسی، مواظبت و احترام نسبت به خود و والدین صحبت کنید.
- در بیان ارزشها و نگرانی‌های خود رُک باشید.
- اهمیت مسئولیت‌پذیری در انتخاب و تصمیم‌گیری‌ها را تشریح کنید.
- به کودکان کمک کنید مزایا و پیامدهای انتخابهای مختلف را مورد ملاحظه قرار دهد.

با توسعه ارتباطات باز، صادقانه و مستمر درباره مسئولیت‌پذیری، سکس، و انتخاب، والدین میتوانند به بچه‌های خود کمک کنند سکس را بروشی سالم و مطمئن بیاموزند.

(یادداشت مترجم: شما میتوانید نظرات، پیشنهادات و انتقادات ارزشمند خود را توسط ایمیل بالای مقاله با اینجانب در میان بگذارید. باشد که مقالاتی مفیدتر ارائه گردد. با تشکر)

تمرینات کیگل (Kegel exercises) (هم برای مردان و هم برای زنان)

نوشته: David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen.com

ترجمه و تنظیم: مجید (email: majidarticle@yahoo.com)



سؤالی که اکثر مردهای دنیا به دنبال جواب آن هستند این است که چگونه میتوانند سریعاً انزال خود را به تعویق بیندازند. جواب این سؤال ساده است – بسیار خوب آنقدرها هم ساده نیست، اما راهی وجود دارد که خیلی از شماها می‌توانید به خودتان کمک کنید. به تنها چیزی که نیاز دارید کمی تمرین است که میتوانید در حین کار یا تماشای تلویزیون هم آنها را انجام دهید.

آیا میدانید ماهیچه PC کدام است؟

هم مردان و هم زنان دارای ماهیچه PC (pubococcygeus) در بدن خود هستند که برای سلامت لگن خاصره ضروری می‌باشد. اما باور کنید این تمام کاری نیست که این ماهیچه انجام میدهد. شما ناچارید این ماهیچه را در بهترین حالت حفظ کنید تا راندمان سکسی خود را ارتقاء دهید.

دفعه بعد که در دستشوئی مشغول ادرار کردن هستید، سعی کنید جریان ادرار را متوقف کنید. میتوانید؟ اگر نه، پس لازم است هر چه زودتر شروع به تمرین کنید. تست دیگر؛ وقتی تحریک شده‌اید و راست کرده‌اید، آیا میتوانید ماهیچه PC را جمع کنید و کاری کنید که آلت شما در واقع بجهد؟ اگر نه، من فکر میکنم موضوع این دفعه خیلی بدرد شما بخورد.

این ماهیچه چه کارهایی میتواند انجام دهد

تمرین دادن این ماهیچه بطور منظم مدت زمان معاشقه و آمیزش شما را افزایش داده و لذت شما را زیاده‌تر می‌کند. بعضی‌ها میگویند که مردانی که ماهیچه PC سالمی دارند میتوانند یک حوله روی آلت راست شده‌شان قرار دهند و آنرا بالا و پایین ببرند. شما هم میتوانید از یک دستمال دستی یا دستمال گردن استفاده کنید.

هر چقدر که بیشتر کار کنید عضله شما بهتر عمل کرده و مستحکم‌تر میشود. ماهیچه PC میتواند به شما کمک کند تا راست کردن و ارگاسم خود را بهتر کنترل کنید. اما مثل هر کار دیگری احتیاج به نظم و ترتیب در این کار هم هست.

تعیین محل ماهیچه

همانطور که گفته شد، توقف جریان ادرار در بین راه، میتواند به شما کمک کند که بفهمید چه موقع از ماهیچه PC استفاده می‌کنید. سعی کنید ادرار کردن خود را تا سه بار متوقف کنید تا مطمئن شوید که متوجه مکان این ماهیچه شده‌اید.

علاوه بر این، اگر چه این روش خیلی عملی بنظر نمی‌رسد، اگر یک انگشت خود را در مقعدتان فرو کنید و سعی کنید ماهیچه PC را منقبض کنید، بدین ترتیب شما متوجه انجام این کار خواهید شد، زیرا انگشت شما انقباض (فشار) مقعدتان را احساس خواهد کرد. همیشه سعی کنید که ماهیچه‌های دیگرتان (مثل ران، پشت و شکم) را آزاد نگهدارید. فراموش نکنید که هر چه PC شما قویتر باشد، سکس لذت بخش‌تری را تجربه خواهید کرد. پس بیایید تمرینات را شروع کنیم. مجموعه‌های مختلفی از تمریناتی که می‌توانید انجام دهید وجود دارد. آن دسته‌ای را انتخاب کنید که برای شما مناسب‌تر است و بطور منظم انجامش می‌دهید. به زنان هم بگوئید آنها را انجام دهد؛ زیرا همان مزایائی که برای شما دارد برای او نیز دارد. همیشه بخاطر داشته باشید که باید بقیه ماهیچه‌هایتان را راحت نگهدارید. (از حرکتهای آنی پرهیز کنید).

تمرین ۱:

به سرعت ماهیچه PC خود را با تناوب ۱۰ ثانیه‌ای منقبض و آزاد کنید - یعنی ۱۰ ثانیه وقفه در نظر بگیرید. همین عمل را با وقفه‌های ۳۰ ثانیه‌ای انجام دهید. برای ۵ ثانیه با وقفه‌های ۵ ثانیه‌ای بین آنها، PC را منقبض و آزاد کنید. ۱۰ بار پشت سر هم. ماهیچه PC را برای ۳۰ ثانیه سفت کنید و برای ۳۰ ثانیه آزاد کنید - ۳ بار پشت سر هم. دوباره به مرحله اول برگردید و تکرار کنید. در طول روز اینکار را مرتب انجام دهید.

تمرین ۲:

۵ بار ماهیچه خود را سفت کنید، سپس آزاد کنید. ۱۰ بار اینکار را تکرار کنید. ۱۰ بار سریع ماهیچه را منقبض و آزاد کنید. ۳ بار تکرار کنید. ۱۰ بار شل و سفت کردن ماهیچه را در فاصله‌های زمانی بلند و کوتاه انجام دهید. ۳ بار تکرار کنید. ماهیچه‌تان را سفت کنید و تا جایی که می‌توانید نگهدارید. سعی کنید زمان خود را به ۱۲۰ ثانیه برسانید (نترسید، این فقط ۲ دقیقه است).

تمرین ۳:

بطور کامل ماهیچه را جمع و سپس آزاد کنید و این کار را بارها و بارها انجام دهید. با یک دست ۳۰ تائی شروع کنید و کم کم تا ۱۰۰ تا افزایش دهید.

تا جایی که میتوانید ماهیچه را جمع کنید (البته مطمئن شوید که این فقط PC است که منقبض می‌کنید). برای ۲۰ ثانیه نگهدارید، و سپس برای ۳۰ ثانیه به آن استراحت بدهید. اینکار را ۵ بار تکرار کنید.

تمرین ۴:

ابتدا عمل منقبض و آزاد کردن ماهیچه را برای مدت ۲ دقیقه در روز شروع کنید و بطور منظم تا ۲۰ دقیقه و حداقل ۳ بار در روز افزایش دهید. سرانجام باید به رکورد حداقل ۲۰۰ بار در هر جلسه دست پیدا کنید.

در هر زمان، در هر کجا

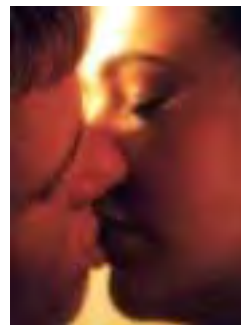
به یاد داشته باشید که چون شما در هر زمان و در هر کجا می‌توانید این تمرینات را انجام دهید، قطعاً هیچ بهانه‌ای برای کنار گذاشتن تمرینات ندارید. هیچ کس نمیتواند بفهمد که شما دارید ماهیچه‌تان را جمع می‌کنید، مگر اینکه شما مثل آدمهای ساده‌لوح در حین انجام آن لبخند بزنید.

از آنجائیکه این ماهیچه سریعاً التیام می‌یابد، شما بزودی متوجه خواهید شد که با آلت سفت شده‌تری از خواب بیدار میشوید و اینکه احساس سکس شما افزایش می‌یابد. من شخصاً پیشنهاد می‌کنم که در یک روز مشخص برای تمام عمر تمرینات خود را کامل کنید. به من اعتماد کنید. توانائی‌های سکسی شما و کنترل‌تان شدیداً بهبود یافته و متوجه خواهید شد که آلتان محکم‌تر و سفت‌تر می‌گردد. علاوه بر این میزان جهش آب منی شما خیلی زیاد میشود. یادتان باشد که آثار این تمرینات در سری اول انجام آن بروز نمی‌کند. این نیاز به زمان دارد و مثل هر ماهیچه‌ای که شروع به تقویت آن می‌کنید نیاز به تمرین منظم دارد.

از تکنیکهای جدید سکس لذت ببرید

وقتی که شروع به انجام تمرینات خود کردید و توانستید تفاوتها را احساس کنید، دفعه بعد که با زنتان آمیزش دارید، بدون حرکت آلت خود را درون واژن او نگهدارید. بجای اینکه مثل همیشه خود را عقب و جلو ببرید، اینبار فقط ماهیچه PC را جمع و آزاد کنید. اگر او هم تمریناتش را خوب انجام داده باشد، هر دوی شما میتوانید این عمل را متقابلاً روی یکدیگر انجام دهید و ضمن اینکه شما احساس می‌کنید واژن زنتان آلت شما را در آغوش می‌گیرد، او هم احساس می‌کند شما دارید به مرکز G ضربه می‌زنید و باور کنید هر دوی شما از لذتی بی‌اندازه برخوردار خواهید شد. (به مقاله G-spot در سایت مراجعه کنید).

(برای بیان سؤالات و نظرات خود میتوانید از طریق ایمیل بالای مقاله تماس بگیرید.)



هنر بوسیدن

نویسنده David Strovney

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: www.majidarticle@yahoo.com)

تقریباً تمامی افراد اولین باری که بوسیده شدند را بخاطر می‌آورند. این تجربه‌ای بی‌نظیر است و کم و بیش به جنگ زبانها شبیه است (بوسیدن از نوع فرانسوی). اما گذشته از اینها، ما فقط یاد گرفته‌ایم که بوسیدن عملی است کاملاً خصوصی و هوس آلود.

از آنجائیکه لبهای زن عضو تحریک کننده شماره یک او بشمار میرود، این مهم است که مردان احساسی ماندگار و محرک برای زنان بجای بگذارند. فراموش نکنید که اگر شما بعنوان یک مرد بگونه‌ای متفاوت از دیگران وی را ببوسید، احتمال دارد که در آینده‌ای نزدیک بتوانید قسمت دیگری را نیز ببوسید ...

مهارت در بوسیدن تنها شامل دانستن چگونگی عملکرد زبانتان داخل دهان یک زن بدون صدمه زدن به لوزه‌هایش نیست. بلکه، شامل کل دهان، لبها، زبان، دندانها، و بقیه قسمتهای بدن نیز میشود.

یک دستتان را در اختیار خانم قرار دهید

موقعیت قرار گرفتن دستهایتان روی بدن او در هنگام بوسیدنش بسیار حائز اهمیت است. محکم اما به نرمی صورتش را بگیرید ضمن اینکه زبانتان را داخل دهانش میبرید و لبهایش را میمکید، این کار قطعاً برایش بسیار لذت آور خواهد بود. بعلاوه، به عقب کشیدن موهایش از پشت سر یا فشار دادن قسمتی از بدنش که زیر پستانها قرار دارد (گوشت روی دنده‌ها) میتواند برای بعضی‌ها آزار دهنده باشد.

حرکات زبان

از آنجائیکه شاید بوسیدن شریکتان یکی از مهمترین بخشهای معاشقه شما با هم باشد، چند روش وجود دارد که مطمئن شوید زنتان چگونه دوست دارد بوسیده شود.

چون مردم اغلب آنگونه که دوست دارند با آنها رفتار شود عمل میکنند، به شیوه‌ای که او برای بوسیدن شما بکار میبرد دقت کنید که شاید این همان شیوه‌ای است که دوست دارد شما او را ببوسید. آیا او لبهای شما را گاز میگیرد یا سعی میکند به آرامی تمام آب روی زبان شما را بمکد؟ خوب هیچ چیز در دنیا مثل مقابله بمثل زیبا نیست!

فوت و فن معامله

دوست داشتید او چگونه شما را می‌بوسید؟ آیا او خیلی سریع می‌بوسد، یا خیلی یواش، یا بدون زبان، با مکث؟ اول از همه به او نگویید که چه چیزی را دوست ندارید، در عوض آنچه را که دوست دارید بیان کنید. بدین ترتیب اصلاً احساساتش را جریحه‌دار نخواهید کرد.

دهانش را کنترل کنید

دفعه بعد که او را می‌بوسید، صورتش را با دستانتان بگیرید و آنگونه که دوست دارید شما را ببوسد او را ببوسید. اگر این واقعیت که شما کنترل وی را در اختیار دارید او را به هیجان نیاورد، این زبان شهوت‌ناک شماست که نقش اصلی را باید بازی کند.

کمی بازی کنید

به او بگویید که بوسیدنش شما را بسیار هیجان زده میکند و سپس فرض کنید که نقشه‌ایتان عوض شده و از او بخواهید تا همان طوری که او را بوسیدید شما را ببوسد چون میخواهید بدانید چه احساسی دارد. او بسیار خوشحال خواهد شد که به خواهش شما پاسخ دهد.

طولش بدهید

تقریباً چیزی در دنیا بپای بوسه‌هایی طولانی، آرام، آبدار، و اغواکننده نمیرسد. زن شما قطعاً علاقه شما به خودش را از طریق همین لحظات بوسه آبدار و طولانی احساس خواهد کرد. پس محکم و عمیق ببوسیدش. آموختن چند نکته ساده میتواند دربرخی حرکات مهم زبان بشما بسیار کمک کند.

حالا که پی بردید چگونه او را همانطور که دوست دارید مشغول بوسیدن کنید بهتر است سراغ روشهای تجربی برویم که او را برای همیشه بیاد شما و دوستدارتان نگه میدارد.

زبان‌ش را بمکید

با دهانتان به نرمی زبان‌ش را مک بزیند. اگر دوست دارید، به همان روشی که چوچوله‌اش را می‌مکید اینکار را انجام دهید. او کاملاً بسرعت تحریک میشود و شاید پس از آن شما بتوانید بگذارید انگشتان را بمکد بطوریکه مطابق دلخواهش برگردد.

لبانش را با زباتان بلیسید

خلاقیت بخرج داده و لبهای بالا و پائینش را به شیوه‌ای آرام و با احساس لبس بزنید. وقتی که با بزاقتان به اندازه کافی آنها را لیز کردید، لبهایتان را دور لبهایش قرار دهید و بگذارید بزاقتان دهان هردویتان را خیس کند.

لبهایش را بمکید

اگر لبسیدن لبهایش برایتان کافی نبود و بیشتر خواستید، شروع به مک زدن لبهایش کنید ... هر لب را جداگانه بمکید، کسی دوست ندارد دهانش را به لوله جارو برقی بچسباند. هنگام مکیدن لبها مراقب باشید؛ خیلی خشونت بخرج ندهید، من تا بحال زنی را ندیدم که از این بابت ممنون باشد.

سراغ جاهای دیگر هم بروید

خجالتی نباشید، شما محدود به بوسیدن فقط لبهایش نیستید ... تمام صورت و بدن قلمرو تاخت و تاز شماست. چرا بوسه فرانسوی را در مورد چانه، گردن، و پستانهایش بکار نمیبرید؟ یا میتوانید چشمانش، قسمت زیر گوشهایش یا مچهایش را ببوسید. از نتایجی که بر اثر خلاقیت عایدتان میشود شگفت زده خواهید شد. آن چیزی که واقعا نیاز دارید تمایل پرداختن به همه چیز است. اگر تا بحال در مورد تکنیکهای بوسیدن فکر نکرده‌اید، حالا اصول حرفه‌ای بوسیدن را میدانید. از طرف دیگر، اگر، وقتی که یک زن را میبوسید و سپس عقب میکشید، چشمهایش تا چند لحظه بسته باقی ماند، معمولا به این معناست که از این بوسه لذت برده است و این شانس را دارید که در صورت تمایل بعدها اغواش کنید.

تا دفعه بعد، یادتان باشد که همه چیز با یک بوسه شروع میشود، و همین بوسه است که شکست یا موفقیت را تعیین میکند.



از دوست داشتن تا عشق

مجید (majidarticle@yahoo.com)

پس بالاخره دختر رؤیاهایتان را پیدا کردید! همان دختری که قلب شما را به تاپ تاپ می‌اندازد؛ همان دختری که می‌خواهید با او ازدواج کنید تا همسرتان باشد؛ همان دختری که تمام عمر منتظرش بودید.

تنها مشکلی که وجود دارد این است که شما مرد رؤیاهای او نیستید. البته از شما بدش نمی‌آید و حتی دوست دارد گهگاه لحظاتی را با شما بگذراند، اما نمی‌خواهد رابطه‌اش با شما **عاشقانه** باشد. او می‌خواهد فقط **دوست** شما باشد و نه چیز دیگر. درد بزرگی است! می‌دانم.

یکی از معضلاتی که معمولاً برای آقایان پیش می‌آید این است که چگونه یک رابطه دوستانه را به رابطه‌ای عاشقانه تبدیل کنند. چگونه این دختری را که فقط می‌خواهد **دوست** آنها باشد به **عاشق** خود تبدیل کنند. چگونه او را شیفته خود سازند و حتی احساس شهوت او را نسبت به خود برانگیزند.

بسیار خوب، من قوانین آنرا بشما خواهم گفت، اما مطمئن باشید تکنیک، روش یا راز منحصر بفردی در این زمینه وجود ندارد. در حقیقت شما باید مجموعه‌ای از صدها نکته را رعایت کنید؛ آنچه که انجام می‌دهید، آنچه که می‌گوئید، آنچه که فکر می‌کنید، و خلاصه آنچه که **شخصیت** شما را تشکیل می‌دهد. در واقع این شخصیت شماست که در یک دختر انگیزه لازم را برای دوست داشتن، عشق ورزیدن، و حتی تنفر نسبت به شما ایجاد می‌کند.

یادتان باشد، دختر رؤیاهای شما آدم سبک مغزی نیست. او **بسته کامل** را می‌خواهد. او هیچ وقت گول خدعه‌ها و نیرنگهائی که شما مثلاً در اینترنت بکار می‌برید را نخواهد خورد. اما همین دختر باهوش ناخودآگاه در دامهائی می‌افتد که در شخصیت منحصر بفرد شما نهاده شده است.

حالا که معنی **بسته کامل** را متوجه شدید، قطعاً نکاتی وجود دارد که انجام دادن آنها – و تمرکز روی آنها – می‌تواند بشما کمک کند تا از این وضعیت خارج شوید. عمل به این نکات، احتمال پاسخهای احساسی مطلوب یک دختر را نسبت به شما افزایش خواهد داد که شامل افزایش دوست داشتن، علاقه و حتی شاید **عشق** می‌گردد. در اینجا می‌خواهم یک اصل روانشناسی را برایتان توضیح بدهم به نام: **تشدید واکنش [Response Facilitation]** یا بطور خلاصه RF.

RF فرآیندی است که طی آن واکنش فرد تحت شرایط خاص تقویت می‌گردد. در اینجا هدف ما این است که از RF برای تقویت واکنشهای احساسی استفاده کنیم. به عبارت دیگر، می‌خواهیم کاری کنیم تا دختری که بنوعی بشما علاقه دارد، **واقعاً** شما را دوست داشته باشد. و آن دختری که شما را فقط **دوست** خود می‌داند، به شما بعنوان چیزی بالاتر از آن، شاید **معشوق** خود، بنگرد.

اما یادتان باشد که RF می‌تواند در جهت‌های نامطلوبی نیز عمل کند. یعنی می‌تواند کاری کند که یک دختر که شما را دوست ندارد، **واقعاً** از شما متنفر شود؛ دختری که از دست شما عصبانی است، **واقعاً** نسبت بشما خشمگین شود؛ یا دختری که کمی از شما می‌ترسد، **واقعاً** از شما بترسد. به عبارت دیگر، واکنشهای احساسی او نسبت به شما تشدید گردد. پس حواستان جمع باشد.

حال ببینیم چگونه می‌شود از طریق RF واکنشهای احساسی را تشدید کرد. اما قبل از اینکه وارد این بحث شویم، اجازه بدهید مختصری در مورد خود **احساسات** بحث کنیم.

اصولاً احساسات از دو بخش تشکیل شده است: یک بخش آگاهانه (آنچه که در موردش فکر می‌کنید) و یک بخش فیزیولوژیکی (آنچه که احساس می‌کنید). بخش آگاهانه یا فکری، تحریکی را که احساس می‌کنید تعیین می‌کند... در حالیکه بخش فیزیولوژیکی یا احساسی، شدت تحریک را مشخص می‌کند.

مثلاً اگر شما از دست کسی عصبانی باشید، انواع افکار خشمگینانه نسبت به آن فرد در ذهن شما رژه خواهد رفت، (عجب آدم احمقی است! نامرد! میکشمش!). همچنین واکنشهای بدنی مشخصی از شما صادر می‌گردد که نشاندهنده نارضایتی بیش از حد شماست (افزایش نرخ ضربان قلب، افزایش فشار خون، عرق کردن، جریان آدرنالین در رگها، و غیره). و هر چه این جنبه‌های فیزیولوژیکی شدیدتر باشد، **احساس** عصبانیت شما بیشتر خواهد بود.

اما در مورد عشق چطور؟ فرض می‌کنیم شما دختر رؤیاهایتان را دیده‌اید، و چنین افکاری از ذهن شما می‌گذرد: ”خدای من، چه دختر خوشگلی است؛ افسونگر، ملیح و شوخ طبع. فکر کنم عاشقش شدم!“ در ضمن بدن شما بطور خودکار در حضور او یا حتی وقتی به او فکر می‌کنید واکنشهایی از خود نشان می‌دهد (مانند افزایش نرخ ضربان قلب، افزایش فشار خون، عرق کردن، جریان آدرنالین در رگها، و غیره). و هر چه که این واکنشهای بدنی قویتر باشند، شما بیشتر احساس **عاشق بودن** خواهید کرد. و چه احساس شگفت انگیزی است این عشق.

خوب... به یک نکته جالب توجه در مورد دو احساس فوق (عصبانیت و عشق) پی بردید؟ درست است... بخشهای فیزیولوژیکی کاملاً مشابه یکدیگر هستند. تفاوت بین عصبانی بودن و حالت شیدائی یا عشق، بیشتر مربوط به بخش آگاهانه یا **فکری** می‌باشد تا بخش فیزیولوژیکی یا **احساسی**. شما در حالت اول **افکار خشمگینانه** داشتید و در حالت دوم **افکار عاشقانه**، اما بدن شما در هر دو حالت یک واکنش مشابه داشته است و هر چه که بدن شما واکنش شدیدتری از خود نشان دهد، احساس **عصبانیت** یا **عشق** شما بیشتر خواهد بود. (حتما بارها این جمله را شنیده‌اید که مرز بین عشق و تنفر از مو باریک‌تر است).

البته نمی‌خواهم بگویم که واکنشهای بدنی کاملاً یکسان هستند. اینطور نیست. اما برای منظور ما، این واکنشها آنقدر مشابه هستند که می‌توانیم فرض کنیم که یکسانند.

بنابراین **کلید کار** این است که ما بتوانیم از تحریکهای فیزیولوژیکی (بدنی) برای تشدید واکنشهای احساسی استفاده کنیم. یادتان باشد که بخش تحریکی احساسات در مورد دو احساس متفاوت کاملاً مشابه یکدیگر است، و میزان تحریک موجود، **شدت** احساسی که تجربه می‌گردد را مشخص می‌کند. بنابراین، از این ویژگی می‌توانید برای ایجاد موقعیتهایی که در آن **دختر رؤیاهایتان** واکنشهای احساسی مطلوب را از خود بروز دهد، استفاده کنید.

خلاصه اینکه، شما می‌توانید با افزودن تحریکهای **اضافی** به یک موقعیت، دختری که دوستان دارد (یعنی واکنشهای بدنی ملایمی نسبت بشما دارد) را به دختری تبدیل کنید که **واقعاً** دوستان داشته باشد. این تحریکهای اضافی با تحریکهای موجود جمع شده و در کل شدت واکنشهای احساسی او را نسبت بشما افزایش خواهد داد.

بد نیست یک نمونه واقعی را برایتان نقل کنم. چند سال پیش دو تا از دوستان من که آنها را امیر و پریسا می‌نامیم، تصمیم گرفتند که خوش هیکل شوند و بهمین خاطر با هم سراغ ورزش ژیمناستیک رفتند و تقریباً هر روز تمرین می‌کردند. در آن موقع این دو نفر کاملاً ضد هم بودند... بطوریکه امکان نداشت حتی فکر کنید روزی با هم کنار بیایند...

من این وضعیت را با علاقه زیادی زیر نظر گرفتم تا ببینم آیا چیزی تغییر می‌کند یا نه. این دو نفر هر روز با هم کار می‌کردند. تحریکهای بدنی ناشی از کارکرد آنها محیط مناسبی را برای به وقوع پیوستن RF ایجاد کرد... و بالاخره یک رابطه عاشقانه شکوفه زد.

بله، من تا حدود زیادی می‌دانستم چه اتفاقی خواهد افتاد. اما چیزی به آنها نگفتم. در حقیقت این قضیه در ذهن من یک آزمایش مهیج بود و تست جالبی از قدرت RF. من می‌خواستم بدانم آیا واقعاً RF می‌تواند دو نفر را که کاملاً متقابل هستند، به یکدیگر نزدیک کند؟

بسیار خوب، حالا دیگر شما هم میتوانید حدس بزنید که چه اتفاقی برای امیر و پریسا افتاد. در عرض چند هفته آنچنان عاشق یکدیگر شدند که به اصطلاح برای هم مریض می‌شدند. بله، تحریکهای بدنی ناشی از کار، در تشدید واکنشهای احساسی آنها چنان قدرتمند عمل کرد که حتی این دو آدم متضاد را به یکدیگر نزدیک کرد. (ضمناً این دختر و پسر داستان ما از نظر قیافه خیلی معمولی بودند).

از این دست اتفاقها همیشه روی میدهد، اگر چه اغلب مردم واقعاً متوجه نمی‌شوند چه اتفاقی دارد می‌افتد. مثلاً:

زن و مردی را در نظر بگیرید که در مجامع عمومی نسبت به هم رفتار سکسی دارند. اساساً آنها هیجان ناشی از انجام چنین اعمالی در جمع و ترس ناشی از دستگیر شدن را جمع کرده و از این تحریک اضافی برای انرژی بخشیدن به زندگی سکسی خود و احساسشان نسبت به یکدیگر استفاده می‌کنند.

یا زوجی که مرتباً با یکدیگر جر و بحث می‌کنند و حتی درگیریهای فیزیکی پیدا می‌کنند... اما معمولاً شب را با یک سکس داغ و احساساتی ختم می‌کنند... آنها اصولاً از تحریکهای عصبی‌شان برای تغذیه احساس و شهوت یکدیگر استفاده می‌کنند.

یا اینکه تا حالا توجه کرده‌اید که فیلمهایی که با دیگران نگاه می‌کنید سرگرم کننده‌تر از فیلمهایی هستند که به تنهایی پای آنها می‌نشینید. در حقیقت حضور دیگران تحریک کننده است، و این تحریک اضافی به شما کمک می‌کند تا واکنشهای شما به فیلم قوی‌تر باشد.

اما چگونه از تحریکهای فیزیولوژیکی برای عاشق کردن یک دختر- یا حداقل اینکه بیشتر دوستان داشته باشد- استفاده کنید؟ (درگیریها، جنگیدن‌ها، ترس، و دیگر منابع تحریک منفی به هیچ وجه توصیه نمیشود. بهتر آن است که تحریکهایی که استفاه می‌کنید لذت‌بخش، یا حداقل بی‌اثر باشند).

پاسخ این است: کفایت کارهای لذت‌بخش و در عین حال تحریک کننده با هم انجام دهید.

بی‌نهایت کارهای تحریک کننده وجود دارد که می‌توانید با **دختر رؤیاهایتان** انجام دهید تا به تشدید واکنشهای احساسی او نسبت به شما کمک کرده باشید (و ضمناً واکنشهای احساسی شما نسبت به او نیز تقویت گردد). اغلب این کارها همان چیزهایی هستند که آنها را بعنوان **تفریح** می‌شناسیم. حالا خیلی از مردم نمی‌دانند **تفریح** دقیقاً چیست و چگونه باید آن را انجام داد و معمولاً وقتی که سعی می‌کنند تصمیم بگیرند در یک ملاقات چگونه رفتار کنند، این آخرین موضوعی است که از ذهن آنها می‌گذرد. علاوه بر این، فکر می‌کنند که یک قرار ملاقات باید حتماً خیلی خشک و جدی باشد و باید در صدد شناخت یکدیگر باشند. یعنی اشتباه محض!

حالا دیگر شما می‌دانید که **تفریح** و تحریک منجر به عشق و احساس می‌گردد. شما فقط باید از تخیل خود کمک بگیرید و روشهای مبتکرانه‌ای را برای ایجاد تحریک اضافی مورد نیاز خود بکار ببرید.

مثلاً در یک پارک تفریحی شوخیها و سرگرمیهای زیادی در اختیار شماست. یک چرخ و فلک نفس گیر، خیس شدن با سرسره آبی، سوار شدن به کشتی وحشت و..... چه ملاقات بی‌نظیری. چه ملاقات تحریک کننده‌ای.

بجای صرف شام و تماشای فیلم، چرا صرف شام و رقصیدن را امتحان نمی‌کنید. تماشای فیلم هیچ کاری نمی‌کند جز اینکه برای دو ساعت تمام ذهن شما را از یکدیگر خالی می‌کند. اما رقص هم سرگرم کننده است و هم تحریک کننده.

یا اینکه وقتی با هم تمرینات ورزشی انجام می‌دهید، نه تنها تحریکهای بدنی شما را برای او جذاب‌تر خواهد کرد، بلکه منجر به خوش هیكل‌تر شدن شما نیز می‌گردد. ورزشهای زیادی وجود دارد که می‌توانید با هم مشغول آن شوید. کوه‌نوردی، دوچرخه سواری، تنیس، و غیره. حتی تماشای کنسرت یا یک رویداد ورزشی که واقعاً هیجان انگیز است. اگر موتور سیکلت داشته باشید می‌توانید او را هم سوار کنید. تمام اینها در عین سرگرم کنندگی، تحریک کننده هستند و کمک میکنند تا واکنشهای احساسی یک دختر نسبت بشما تقویت گردد.

اینها فقط چند مورد از صدها روش موجود برای ارتقای سطح تحریک بود. از تخیل خود کمک بگیرید و همیشه پیشنهادهای او را که منجر به افزایش تحریک می‌شود بشنوید، بعد هم بگوئید، "باید خیلی با مزه باشد."

برای خانمها:



چگونه هر چه در سکس می‌خواهیم بدست آوریم

نوشته: Esther Crain

از سری مقالات سایت women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (email: majidarticle@yahoo.com)

خیلی از ما از یک سکس عالی محروم هستیم، نه فقط بدین خاطر که نمیدانیم چگونه به شریک خود بگوییم که چه چیزی دکمه‌های لذت ما را فشار میدهد، بلکه بدین خاطر که همیشه مطمئن نیستیم این دکمه‌ها کدامند. شاید به همین دلیل است که یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از زنان جوان مشکل تحریک شدن دارند و ۲۶ درصد توانائی رسیدن به ارگاسم را ندارند.

خانم Sari Locker مؤلف کتاب ”راهنمای کامل برای سکس خارق‌العاده“ می‌گوید: ”مطمئن باشید، همه ما دوست داریم آقایان خودشان بدانند چگونه ما را لمس کنند، بلیسند، و نوازش کنند. در این صورت مجبور نخواهیم بود تحریک شدن خود را به آنها توضیح دهیم. اما نمیتوانید انتظار داشته باشید حتی با تجربه‌ترین مردها ذهن شما را بخوانند. شما ناچارید بر ناشی‌گری خود غلبه کنید، از سکس لای پتوی خود دست بردارید، و به او نشان دهید که چگونه شما را ارضا کند.“

به همین خاطر ما با متخصصین و مردان و زنان حقیقی مشورت کرده‌ایم تا راهنمای کامل سکس را به شما ارائه کنیم. با خواندن این راهنما به ترفندهائی پی می‌برید که کیفیت سکس شما را از حالت نه خوب و نه بد درآورده و ارتقاء می‌دهد، راههای سکسی که شما میتوانید او را به خواسته‌های خود راهنمایی کنید.

حالتی که شما را به لرزش وامی‌دارد

از هیجانات قبل از سکس پرهیز کنید: مردان و زنان راههای مختلفی برای گرم شدن دارند. دکتر Laura Berman متخصص کلینیک سلامت سکسی زنان در مرکز پزشکی دانشگاه بُستن می‌گوید: زنان از نواحی تحریک کننده خود آگاهند – پشت پاها، گردن، و پشت گوشها – و معمولاً نیاز دارند که این نواحی تحریک شود تا بتوانند برای عمل جنسی به اندازه کافی آماده شوند.

از طرف دیگر مردان بیشتر روی تحریک از طریق آلت جنسی تمرکز می‌کنند – آنها اغلب نمیدانند که شریکشان به چه میزان نوازش قبل از آمیزش نیاز دارد و تنها به دخول می‌پردازند.

بنابراین چگونه می‌توانید از حصول این نوازشهای ضروری قبل از سکس اطمینان حاصل کنید؟ از او بخواهید نوازش “چرخشی” برای شما انجام دهد؛ این توصیه Lou Paget مؤلف کتاب “چگونه یک عاشق خوب باشیم” است، او می‌گوید: “برای استفاده از این ترفند زیرکانه، او باید به آرامی و نرمی، دایره‌ها و موج‌هایی را روی بازوها، گردن، کف دستها، و دیگر نقاط حساس بدن‌تان بکشد. این نوازش چرخشی، عصبهای زیر پوست شما را بیشتر از وقتی تحریک می‌کند که او فقط انگشتانش را در یک خط مستقیم بالا و پایین می‌برد.”

خانم Caitlin Barnes، ۲۵ ساله و دوست پسرش از این تکنیک گرم کردن چرخشی استفاده میکنند تا برای شبی آرام و پر از لذت مهیا شوند. او می‌گوید: “پس از آزمایش کردن انواع سرعتها و جهت‌ها، متوجه شدم که بیشترین تحریک وقتی اتفاق می‌افتد که دوست پسر من دایره‌هایی را روی سینه‌هایم میکشد – که به تدریج به نوک سینه‌ها نزدیک و نزدیک‌تر میشوند. او همچنین حرکتهای دوار بسیار ظریفی با یک نوک انگشت روی چوچوله‌ام انجام می‌دهد. بعد از چند دقیقه از این لذت فراوان، هر دوی ما برای مرحله بعدی سکس آماده هستیم.”

سه نشانه‌ای که مرد باید از آنها صرف‌نظر کند

بدن زیبای یک زن می‌تواند مثل یک پازل گیج‌کننده باشد، حتی برای خودش. فرض کنید برای یک مرد چقدر سخت است که سعی میکند سکس را هدایت کند در حالیکه شما میدانید او شدیداً نیازمند کمک از جانب شماست. خانم Kelly Owens، یک وکیل ۳۰ ساله، می‌گوید: “وقتی ما تازه روابطمان را شروع کرده بودیم، نامزد فعلی من به این نتیجه رسید که من از اینکه سینه‌هایم را می‌خورم خوشم نمی‌آید چون همیشه بعد از چند دقیقه که آنها را می‌خورم اصلاً تحریک نمیشدند. در نتیجه همین‌جا بد تعبیر کردن واکنش‌های من، او بوسیدن و فشار دادن سینه‌های مرا کنار گذاشت – همان کارهایی که من خیلی دوست داشتم. عاقبت، مجبور شدم به او بگویم که تحریک شدن یا نشدن آنها لزوماً به این معنی نیست که این کار برای گرم کردن من بی‌فایده است.”

خانمهای عزیز! نوک سینه‌های شما تنها جای بدن‌تان نیست که می‌تواند با وجود تحریک شدن‌تان، برانگیخته نشود. مثلاً درست همان موقع که فکر می‌کنید آماده رسیدن به ارگاسم هستید، چوچوله شما میتواند ناگهان تصمیم بگیرد که بازی قایم باشک دریاورد و ناپدید شود – اگرچه در حقیقت فقط کمی به زیر کلاهک ظریفش عقب نشینی می‌کند که مسئله‌ای کاملاً طبیعی است.

خانم Julia Crandall ، دانشجوی حقوق و ۲۶ ساله خاطر نشان میکند: ”عادت داشتم که وقتی نامزد من مشغول لیسیدن واژنم بود، خودم را منقبض می کردم. او فکر میکرد که من میخواهم دیگر ادامه ندهم و بهمین دلیل به تحریک من پایان میداد، و من التماسش می کردم که ادامه بدهد. بالاخره مجبور شدم که به او بگویم دلیل اینکه منقبض میشوم این است که دارم به اوج لذت می رسم نه اینکه از آن خسته شدم.

آخرین واکنش فیزیکی که مرد شما باید با احتیاط تفسیرش کند میزان آب روان کننده ای است که بدن شما تولید می کند. متخصصان می گویند که میزان خیزی شما لزوماً نشان دهنده درجه آمادگی شما برای سکس نیست، و نیز حقیقت دارد که گاهی اوقات بدون اینکه بدن شما آماده باشد این مایع تولید میشود. خانم دکتر Berman متخصص سکس توضیح می دهد: ”بسیاری از مردانی که با آنها گفتگو کردم فکر می کنند که چون شریکشان خیس شده است، وقتش رسیده که به سراغ اصل کار بروند.“

آخر کلام اینکه به مردتان بگوئید که اول نشانه های شفاهی و لامسه ای شما را در نظر بگیرد و بعد به واکنشهای بدنی توجه کند.

دو کاری که مرد باید همزمان انجام دهد

خانم Heidi Cohen ، ۲۵ ساله و طراح دکور، در مورد روش پیش آمیزش (foreplay) دوست پسرش، پُل، توضیح می دهد: ”حرکات پیش آمیزش پُل یا ناقص بود یا منجر به تصادم میشد – گاهی اوقات وقتی روی من می رفت به اوج لذت میرسیدم، بقیه وقتها فقط زبانش مرا بی حس می کرد.“ این خانم مشکل پیش آمیزش را بدین گونه حل کرد که مردش را تشویق کرد تا دو حرکت را در یک زمان انجام دهد – در اینجا گفته های دکتر Berman میتواند در جهت ایجاد ارگاسم جادویی مؤثر باشد چون سبب تحریک مرکب میشود. او توضیح می دهد: ”ترکیب دو احساس مختلف – نرمی دهان بعلاوه نوازش انگشتانش – واقعا برای اکثر زنها حرکت لذت بخشی است.“

اما اگر فکر می کنید آنقدر اعتماد بنفس دارید که نوع معاشقه ای که دوست دارید را با صراحت طلب کنید، از این استراتژی سکسی زیرکانه استفاده کنید که توصیه خانم Paget می باشد: ”انگشت سبابه مرد خود را داخل دهانتان گذاشته و به آرامی بمکید، دقیقا همان روشی را بکار ببرید که دوست دارید او با زبانش برای شما انجام دهد. بگوئید این همان چیزی است که من دوست دارم تو با بین پاهای من انجام دهی و خارق العاده خواهد بود اگر تو همزمان با انگشتانت مرا نوازش کنی.“

کلماتی که معجزه می‌کند

صحبت‌های زیر بالشی بدرد نخور را فراموش کنید. زبانی که واقعا قایق سکسی مرد شما را شناور می‌کند - با کمال شگفتی - تعریف کردن همراه با احساس شهوت از عملکرد اوست. عباراتی نظیر "خوشم میاد"؛ "وای، خدای من"؛ و مختصر و مفید "آره، آره، آره" خیلی خوب جواب می‌دهد زیرا این محاوره سکسی باعث میشود مرد به حالت شما پی ببرد بدون آنکه مجبور باشد از شما بپرسد. خانم Locker توضیح می‌دهد: "مردان در ارضا کردن بسیار سختکوش هستند. وقتی او بداند دنیای شما را به جنبش درآورده، باور کنید، حاضر نخواهد شد آنرا متوقف کند و حرکتهای موفقیت آمیزش را برای دفعه بعد به خاطر خواهد سپرد."

تحسین زبانی شما همچنین نشان می‌دهد که در مورد لذت بودن با او چقدر مشتاق هستید. خانم Beth Watches ، ۲۸ ساله و نویسنده توضیح می‌دهد: "من جیغ می‌زنم، فریاد می‌کشم، گریه و زاری می‌کنم، ناله می‌کنم و حتی یک دفعه به تخت مشت زدم. تمام این راهنمایی‌های زبانی من باعث می‌شود شوهرم به حرکاتی که من خیلی دوست دارم ادامه دهد."

بالا بردنی که شما را به اوج می‌برد

خانم Kathy Grimm ، روانشناس ۲۸ ساله می‌گوید: "رسیدن به ارگاسم از طریق دخول همیشه برای من دست نیافتنی بود. من و شوهرم موقعیتهای سکس زیادی را آزمایش کردیم اما هیچ راهی پیدا نکردیم که به هر دوی ما کمک کند. معمولاً شوهرم آنقدر فرو می‌کرد که دیگر نتوانش به پایان می‌رسید و نمی‌توانست ادامه بدهد اما من همچنان ارضا نمیشدم."

این خانم تنها نیست. بر طبق یک مطالعه، ۷۰ درصد از زنان جوان قادر به رسیدن به اوج لذت از طریق دخول آلت نیستند. راه حل این است: هر دو بدنهای خود را در وضعیت مطلوب برای لذت بردن قرار دهید. دکتر Berman می‌گوید: "زن باید در موقعیتی قرار بگیرد تا لگن خاصره تحت زاویه‌ای قرار گیرد که وقتی مرد آلتش را فرو می‌کند، موضع G (G-spot) در بدن زن تحت مالش قرار گیرد (مقاله‌ای در توضیح G-spot در سایت قرار دارد). برای خیلی از زنها، دراز کشیدن به پشت (در حالت missionary) و قرار دادن چند بالش زیر باسنشان این زاویه مطلوب را ایجاد می‌کند."

(توضیح مترجم: حالت missionary یا سنتی، همان حالتی که اکثر زوجهای دنیا از آن استفاده میکنند و مخصوصا بین خانمها طرفداران زیادی دارد. در این حالت زن حالت مفعول دارد و به پشت دراز می‌کشد و مرد روی او قرار می‌گیرد و آلتش را در او فرو می‌کند. این حالت چون امکان تماس رو در رو بین زوجین را فراهم میکند بسیار مورد علاقه زوجهای جوان است.)

اما این فقط زاویه دخول شما نیست که روی رسیدن یا نرسیدن شما به ارگاسم تاثیر می‌گذارد. این موضوع به میزان تنگی شما در سکس نیز مربوط میشود. دکتر Berman توضیح می‌دهد: "انجام تمرینات Kegel (که بصورت مقاله‌ای جداگانه در سایت قرار دارد)، ماهیچه‌هائی را که از جریان ادرار به هنگام دخول مرد جلوگیری می‌کنند منقبض و آزاد می‌کند و باعث میشود کانال واژن شما جمع‌تر شده و یک احساس فشار ناگهانی روی آلت مرد ایجاد می‌کند." همچنین تنگی شما میتواند آلت مرد را به نحوی هدایت کند که مستقیماً مرکز عصبی G را در شما تحریک کند. نتیجه اینکه به نقل از دکتر Berman "ارگاسمی شدید حتی برای زنانی که تا به حال از طریق دخول آلت به اوج لذت نرسیده‌اند امکانپذیر خواهد بود." بدین ترتیب هر دو استراتژی فوق یعنی بالا بردن لگن خاصره و تنگی واژن میتواند به شما و شریکتان کمک کند به هدف نهائی آمیزش یعنی ارگاسم همزمان دست پیدا کنید. چرا؟ چون با انجام Kegel شما کنترل بیشتری روی شهوت خود پیدا خواهید کرد و تنگی شما فرو کردن سریع او را کندتر خواهد کرد و در عین حال موضع G شما نیز تحریک خواهد شد.

خانم Deanna Dunn ، یک ویراستار ۳۰ ساله در مورد آنچه که بعنوان ارگاسم همزمان تجربه کرده، توضیح می‌دهد: "ابتدا من و شوهرم در موقعیت سکسی قرار گرفتیم که او می‌توانست در زاویه مناسب آلتش را در من فرو کند: سکس از عقب در حالیکه مفصل ران من آنقدر بالا بود که آلت او میتوانست موضع G مرا بزند. وقتی او فرو کرد، من شروع کردم به منقبض کردن ماهیچه‌هایم بگونه‌ای که میتوانستم آلتش را در دیواره واژنم احساس کنم. هر وقت ماهیچه‌هایم را جمع می‌کردم این برای او علامتی بود که خودش را ثابت نگهدارد تا برای ادامه کار آماده شوم. چند دقیقه بعد، وای خدای من! اولین باری بود که با هم به ارگاسم می‌رسیدیم، اما قطعاً آخرین بارمان نبود.



(نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را می‌توانید از طریق ایمیل بالای مقاله با مترجم در میان بگذارید.)

فانتزی سکسی

ما بطور مکرر به یاد می‌آوریم که در صورتیکه مغز ما بزرگترین اندام سکسی ما است، چطور اغلب نقشی را که آن را در لذت بردن زنانه و ارگاسم بازی می‌کند، نمی‌توانیم تشخیص بدهیم. مغز چطور قادر است که چوچوله را بعنوان یک بافت اضافی از سایر قسمت‌ها متمایز کند. شما قادر به درک لذت نخواهید بود اگر مغز شما به شما این اجازه را ندهد. اگر شما در زمانی که مغز در حالت سکس قرار ندارد، چوچوله را نوازش کنید، به تنهایی و یا بوسیله شریک، لذت بردن و ارگاسم غیر ممکن است. فانتزی سکس، مغز ما را در حالت سکسی قرار می‌دهد، و خیالات راه گفتن به مغز است که هم‌اکنون زمان سکس است

این تصور غلط که زنان از مردان کمتر سکسی هستند، این تصور را در هرکس بوجود می‌آورد که زنان در مورد سکس فکر نمی‌کنند. ما می‌دانیم که مردان به زن‌ها نگاه می‌کنند و واکنش‌های سکسی به آنها نشان می‌دهند، اما نمی‌پذیریم که زنان به مردان و یا زنان دیگری نگاه کنند و به همان صورت واکنش نشان بدهند. با وجود هزاران مجله که وجود دارد که مملو از عکس‌هایی است که برای مردان است، چه تعداد از آنها برای زنان وجود دارد؟ ما عموماً می‌پذیریم که مردان می‌توانند فاسد و هرزه باشند اما زنان نباید چنین باشند. زنان باید مادرانه باشند و نه سکسی، درست نیست؟

اگر یک زن خود را سکسی احساس نکند، او احتمالاً احساس خوبی نخواهد داشت از اینکه افکار و فانتزی‌های سکسی داشته باشد. او ممکن است نتواند تشخیص بدهد که چرا او باید فانتزی سکسی داشته باشد. در اوایل دههٔ هفتاد وقتی که نانسی فرایدی به دنبال زنانه گشت که فانتزی سکسی داشته باشند، بسیاری از زنان به او گفتند که آنها نمی‌دانند که کجا باید فانتزی سکسی داشته باشند. زنان نمی‌توانند که با یکدیگر مانند خود، خیالی‌های سکسی بکنند، بنابراین افکار آنها طبیعتاً سکسی نیست. قبل از کتاب نانسی فرایدی، مردان و زنان اعتقاد نداشتند که زنان افکار سکسی دارند و یا اینکه آنها به اینکه زنان به این موضوع نیاز دارند نیز معتقد نبودند. وقتی که ما بپذیریم که زنان هم مانند مردان از نظر سکسی هستند، ما بزودی تشخیص می‌دهیم که آنها نیز مانند مردان افکار و فانتزی‌های سکسی دارند. وقتی که ما یک زن را بصورت سکسی ببینیم، تصدیق می‌کنیم که او افکار و ایده‌های سکسی منحرف و فاسد دارد

بمنظور اینکه زنان سکسی باشند و از سکس لذت ببرند، آنها باید قبول کنند که شخصیت سکسی داشته باشند. اگر شما آن را تصدیق نکنید و یا اینکه آنرا انکار کنید، در اینصورت لذت سکسی نمی‌تواند انجام بپذیرد. هورمون‌های زنانه در بعضی از سطح‌ها، اعمال آنان را کنترل می‌کند. وقتی بدن ما احساس کند که آماده برای سکس است، به مغز می‌گوید که سکس را جستجو بکند. وقتی که این اتفاق بیافتد، ما اغلب با یک نیاز شدید در مورد سکس فکر می‌کنیم و ما شخصیت سکسی پیدا می‌کنیم. زمان سکسی بودن زن مانند دورهٔ قاعدگی، یک سیکل و دوره است، او بسیار شهوتی می‌شود و سکس را جستجو می‌کند

برای زنان و نوجوانانی که لذت سکس را تجربه نمی‌کنند و یا اصلاً هیچ احساسی نسبت به آن ندارند، اینکه در هنگام نوازش مهبل و چوچوله، ناله کنند، غیر عادی نیست. احتمالاً این به آن دلیل است که می‌خواهند که مغزشان به آنها اجازه سکس بدهد، به این معنی که آنان آماده برای برانگیختگی سکسی نیستند. وقتی که مغز آماده برای سکس نباشد، چوچوله فقط یک تکه از بافت‌های بدن است. یک زن باید این موضوع را بپذیرد که او نمی‌تواند که دست‌آتش را در میان پاهایش قرار دهد و بطور اتوماتیک خودش را به ارگاسم برساند. ارگاسم فقط یک فرآیند مکانیکی نیست. در بیشتر مواقع یک فرآیند ذهنی و شیمیایی است. مغز مواد شیمیایی از خود منتشر می‌کند که باعث می‌شود که ارگاسم امکان پذیر شود. اگر مواد شیمیایی و هورمون‌ها نباشند، حتی مغز به تنهایی قادر نیست که بدن را برای لذت بردن سکسی و سکس آماده بکند

پس چگونه زنان در مورد فانتزی سازی از شما خواهش می‌کنند؟ فانتزی زنان تحت پوشش موضوعات امکان پذیر قرار می‌گیرد، از فریفتگی غیر سکسی عاشقانه تا هتک حرمت به زور و با فشار. چگونه می‌توان موضوعات فانتزی سکسی زنان را تشخیص داد؟ این را خیلی سخت می‌توان گفت، اما احتمالاً افکار سکسی که زنان را تحریک می‌کند را می‌توان از زمانی که آنها سن کمی دارند و جوان هستند تشخیص داد، و یا حتی قبل از بلوغ آنان. دختران نا بالغ هم فانتزی سکسی دارند

کدامیک از موضوعات طبیعی و مناسب هستند؟ همهٔ آنها! هیچ چیز و همه چیز ممکن است که برای ورود زن به فرآیند فکر کردن سکسی مناسب باشد. زنان اغلب سعی می‌کنند که فانتزی سکسی خود را سانسور کنند و این به دلیل عقیدهٔ آنان در مورد هرزگی و نامطلوب بودن است. آنها احساس طبیعی و سالم بودن نسبت به زنی که از سکس به زور خوش می‌آید ندارند. فانتزی سازی یک موضوع واقعی نیست و به کسی آسیبی نمی‌رساند. فقط به این دلیل که کسی کتابی در مورد قتل بنویسد نمی‌توان گفت که او احتمالاً شخصی را به قتل رسانده است. فانتزی سازی در مورد موضوعات منحرف و هرزه و غیر قانونی دلیل بر آن نمی‌شود که شما آن را در زندگی واقعی خود نیز بکار گیرید. شما همیشه فرق بین درست و اشتباه را می‌دانید. شما نمی‌توانید چیزی را که شما را از نظر سکسی تحریک می‌کند، عوض کنید، شما ممکن است موارد جدید پیدا کنید و تا اندازه‌ای از هیجان خود کم کنید، اما از زمانی که یک موضوع سکسی در ذهن شما بعنوان یک شخصیت نقش ببندد، آن همیشه سکسی خواهد ماند. یک زنی که از سکس و استمنا چشم پوشی می‌کند به این دلیل که این کارها سبب وقوع فانتزی غیر عادی در وی می‌شود، باعث آسیب رساندن به خود می‌شود. اگر یک زن بپذیرد که همهٔ فانتزی‌های سکسی طبیعی هستند، او می‌تواند کامل تر سکس با شریک و استمنا را انجام دهد

چه موقع فانتزی سکسی مناسب است؟ تا زمانی که فانتزی سکسی همیشه مناسب نیست، زنان می‌توانند با همه چیز فانتزی سکسی داشته باشند. زنان می‌توانند فانتزی سکسی داشته باشند وقتی در محل کار هستند، وقتی مشغول شستن لباس‌ها هستند، وقتی که مشغول رانندگی هستند و یا حتی وقتی که با تلفن با مادر خود صحبت می‌کنند و نیز در هنگام سکس با شریک و غیره. اگر انجام این کار در بعضی از محل‌های کار و در بعضی از رانندگی‌ها خطرناک بنظر می‌رسد باید از آن پرهیز کرد و دلیل آن هم اینست که فانتزی سکسی و ارگاسم بالقوه حواس انسان را پرت می‌کند. همچنین ممکن است این کار بشدت شیطانی باشد. فانتزی سازی یک راه خوب و معمولاً امن برای فرونشاندن خستگی و کشف کردن سکس در خود است

زنان اغلب فکر می‌کنند که اگر در هنگام سکس با شریکشان فانتزی سکسی داشته باشند، به او خیانت کرده‌اند، بخصوص اگر این فانتزی سازی

در مورد شخص یا چیز دیگری غیر از شریک حاضرشان باشد. اجازه بدهید که یک موضوع را مشخص کنم، یک شریک سکسی زیبا داریم که با ما متولد می‌شود. بعلاوه، مهارت‌های سکسی ما ممکن است که به مقداری کمک نیاز داشته باشد. از آنجائیکه اغلب زنان در مورد شریک در حال حاضرشان فانتزی سازی نمی‌کنند، در مورد فرد یا چیز دیگری که احتمالاً در حال بصورت طبیعی وجود ندارد یا چیزی که حالتی از بی‌وفایی نباشد، فانتزی سازی می‌کنند. همانطور که در بالا ذکر شد، شما قادر به کنترل کردن چیزهایی که شما را از نظر سکسی برمی‌انگیزانند نیستید. اگر شما نیاز داشته باشید که در مورد شریکتان خیال‌بافی کنید بعنوان کسی که بزور زنا می‌کند، یا بعنوان یک دریانورد و یا بعنوان یک زن دیگر، یا بعنوان آدم خانه به دوشی باشد که به دنبال ارگاسم می‌گردد، شما می‌توانی طبیعی و نرمال باشید و تنها نباشید

روش‌های متداولی وجود دارد که به فانتزی سکسی زنان کمک می‌کند که عبارتند از:

از دست دادن کنترل- این نوع از فانتزی به زن اجازه می‌دهد که بدون مسئولیت در مورد حرکات خود سکس داشته باشد. اگر شما می‌خواهید مانند کسانی که به زور هتک حرمت می‌کنند باشید، شما نباید کنترل کنید که چه اتفاقی برای شما می‌افتد و یا اینکه چه چیزی برای شما مورد نیاز است. اگر شما تحت کنترل نباشید باید با یک دختر خوب بمانید حتی اگر او در سکس شیطننت بکند. این فانتزی در سکس به زن اجازه می‌دهد که در سکس باز باشد و صورت دیگری از سکس را کشف کند، که در بیشتر مواقع خیلی از زنان نمی‌توانند این موضوع را در واقعیت درک کنند. وقتی که در فانتزی آنان تحت کنترل نباشند، در واقعیت آنان کنترل شده‌اند، که این امر باعث جدا شدن آنها از زنان هرزه و ربوده شده می‌گردد. فانتزی سازی در مورد هرزه بودن، به معنی آرزو داشتن برای سکس است و نه به معنی آرزو داشتن برای هرزه بودن

سکس دختر با دختر- بدلیل اینکه اغلب از همجنس بازی خودداری می‌کنند، آن چیز مناسبی نیست. همجنس بازی یک جهت در سکس است و نه داشتن رابطه سکسی فیزیکی بین دو زن. فانتزی سازی در مورد داشتن سکس با یک زن دیگر باعث نمی‌شود که کسی همجنس باز شود. زنان از مردان بیشتر ملایم، مهربان و رمانتیک دیده می‌شوند. یک زن ممکن است این چیزها را در زندگی سکسی خود آرزو داشته باشد. شاید او احساس کند که یک زن با آناتومی شبیه خود او، بهتر بتواند نیازهای عاشقانه او را برآورده بکند. حتی اگر یک زن در رابطه سکسی با دیگر زنان جذب نشود، این موضوع را بدلیل کیفیت مونت بودن خود بداند. در بعضی از حوزه‌ها، رابطه نامشروع جنسی بین دو زن، برای جامعه مورد قبول است و یا حداقل باعث محرومیت آنان نمی‌شود

سکس با یک غریبه- اگر شما با یک غریبه که دیگر او را دوباره نخواهید دید، سکس داشته باشید، شما می‌توانید با او یک سکس آزاد داشته باشید بدون اینکه ترس از این داشته باشید که به شما برچسب بچسبانند. همانطور که در بالا و در قسمت سکس بدون کنترل ذکر شد، سکس با یک غریبه سکسی را برای زن مجسم می‌کند که ممکن است شرایط محیطی زندگی چنین اجازه‌ای به او ندهد. اگر شریک سکسی شما فاقد صورت مشخص باشد، شما از اینکه دوباره او را ببینید، نگرانی نخواهید داشت. بعلاوه سکس داشتن با یک غریبه که فقط شما قادر به دیدن او هستید، یک شیطننت در شب است

تجربیات گذشته و یا شریک‌های قدیمی- اگر این کار را در گذشته کرده‌اید، احتمالاً هم‌اکنون نیز این کار را می‌کنید، حداقل در ذهنتان. تجربه سکسی ویژه و یا غیر طبیعی را که در گذشته داشته‌اید و شما را خیلی تحریک کرده بود به خاطر بیاورید. گاهی اوقات فانتزی سازی در مورد اینکه شما چه کاری در گذشته می‌توانستید بکنید یا اینکه دوست داشتید چه اتفاقی در موقعیت‌های قبلی اتفاق بیافتد، شما را خیلی برانگیخته می‌کند. گاهی اوقات ممکن است که شریک قبلی بهتر از شریک در حال حاضر در سکس بوده باشد. بیاد بیاورید روزهای سرگردانی را که می‌خواستید که از این حالت سرگردانی در سکس بیرون بیایید

آشنایان- زنان به محرک‌های بصری خیلی حساسند. آنها ممکن است از دیدن آنی تصاویری از آدم‌هایی که آنها را قبلاً ملاقات کرده‌اند و یا دیده‌اند، چه زن و چه مرد، برانگیخته شوند. یک زن ممکن است که یک فرد را ببیند و او را از نظر سکسی جذاب بیابد، و به همین دلیل ممکن است تصور سکس با او را نیز بنماید

دختران بد- دختران بد سکس داغ و پر شیطننتی دارند. زنانی که در زندگی واقعی، دختران خوب اتلاق می‌شوند، شاید دوست داشته باشند که تصور کنند که اگر سکس باز داشتند چگونه بودند. آنها ممکن است این فانتزی را در ذهن خود بپروارند که یک فاحشه، یا یک زنی که رقص برهنه می‌کند و بطور کلی زنی غیر از شخصیت اصلی خود باشند. یک زن ممکن است این فانتزی را در سر بپروارند که زنی باشد که عادت داشته باشد که در یک اتاق پر از مردان و یا زنان شهوتی، لباس سکسی بپوشد

شخصیت سکسی مطلوب- زنان کمی وجود دارند که دوست ندارند بوسیله شخص دیگری از نظر سکسی فعال بشوند. یک زن می‌تواند به هر شرایطی که انتخاب می‌کند ظاهر شود و لباس بپوشد. او می‌تواند لخت و یا با لباس‌های تحریک کننده در جامعه ظاهر شود. شخصیت او می‌تواند از نظر سکسی خوندنا باشد. شاید با این کار او بخواهد توجه افراد مشهور و یا قدرتمند را به خود جلب کند

سکس رومانتیک و خیالی- زنان معمولاً از اینکه فکر کنند که در حالت اغوا کننده هستند و بر پشت اسب سوارند و یا حالتی مشابه آن، یک فانتزی می‌سازند. این فانتزی ممکن است فاقد نفوذ در فرج و سکس دهانی باشد، اما لذتشان کمتر از آنها نیست. ناشران کتابهایی که رمان آنها مملو از صحنه‌های خیالی و یا رمانتیک شامل سکس است، همواره میلیون‌ها دلار از فروش آنها سود می‌کنند. رمان‌های عاشقانه‌ای که برای زنان هستند و رمان‌هایی با موضوعات بچه بازی که برای مردان نوشته می‌شوند، باعث تحریک سکسی می‌شوند. فانتزی‌های خیالی یک فرم از فانتزی‌های سنتی هستند، و تا زمانی که یک زن بوسیله فانتزی‌هایش و واقعیات گج نشود، بی‌خطر می‌باشند

تحت حمایت بودن- بر اساس گفته نانسی فرایدی، اگرچه زنان بطور فزاینده‌ای نقش مؤثر در جامعه ما دارند، بیشتر زنان نقش مؤثرتری در زندگی سکسی خود دارند. آنها صدای گلوله هستند و آنچه را که اتفاق می‌افتد کنترل می‌کنند. آنها ممکن است بطور فداکارانه خود را برای لذت مردان و زنان دیگر بکار ببرند، و این کار حداقل ممکن است در خیال باشد. آنها به دلیل تنگدستی خدمت نمی‌کنند، بلکه آنان قهرمان فانتزی‌هایشان هستند. این خیال پردازی‌ها به زن این اجازه را می‌دهد که نقش برجسته خود در حین سکس را کشف بکند. آنها آن چیزی را که نیاز دارند دریافت می‌کنند، بوسیله استفاده از هر چیزی که این موضوع را برآورده

بکند

خاشع بودن- شخصی که بیشترین کنترل را در هنگام سکس ارباب/بنده ای اعمال می‌کند، بنده است، چونکه بنده آنچه را که اتفاق می‌افتد کنترل می‌کند. یک زنیکه خودش را مطیع و سلطه پذیر تصور می‌کند، یک نمایشنامه‌ای بوجود می‌آورد که خود او آنچه را که اتفاق می‌افتد کنترل نمی‌کند، اما آنچه را که نیاز دارد همیشه بوقوع می‌پیوندد. در خیال، همیشه ارباب آنچه را انجام می‌دهد که بنده می‌خواهد. این فرم دیگری از رها کردن کنترل است

سوزن سوزن کردن- این یک احساس خیلی خوب است. این یک خط نازک بین درد و لذت است، و هورمونها می‌توانند در حین سکس آزاد بشوند و درد فراموش بشود. گاهی اوقات احساس درد در هنگام فانتزی سازی، می‌تواند فرم دیگری از ناراحتی ملایم باشد و ضربه زدن به دلیل شیطان بودن، باعث می‌شود چندین بار انسان تنبیه شود. زنانی که بوسیله در کونی خوردن فانتزی سازی می‌کنند، بر خلاف نظر عمومی، اغلب تجربه این تنبیهات در دوران کودکی را ندارند، اگرچه ممکن است آنها در این رابطه در کودکی فانتزی سازی کرده باشند

سکس با حیوانات- در حالی که این کار از نظر مذهبی حرام است، گاهی اوقات بعضی از افراد در مورد سکس داشتن با حیوانات مانند سگها و اسبها فانتزی سازی می‌کنند. حیوانات اغلب مانند کودکان تصور می‌شوند. شاید به دلیل داشتن این دید به حیوانات در سکس و یا داشتن حرکات حیوانی در روشی که بر روی زن اعمال می‌شود، آنها از داشتن سکس با حیوانات برانگیخته می‌شوند. هم اکنون داشتن فیلمنامه خیال پردازی غیر عادی، کاملاً عادی و طبیعی است

موارد ذکر شده در بالا از نویسنده‌ای بنام نانسی فرایدی است. او بمدت حدود بیست سال در مورد فانتزی سکس زنانه تحقیق کرد و نتایج مطالعات خود را در کتابهایی به چاپ رساند. این کتابها مملو از صدها فانتزی سکسی زنانه است. عناوین این کتابها عبارتند از: باغ مخفی، گلهای پنهان و زنان در ر



۱۴ نکته مهم در سکس

نوشته David Strovney

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: www.majidarticle@yahoo.com)

خودشه؛ او امشب سر حال است و شما میخواهید مطمئن شوید که شبانگاهی باصفا خواهید داشت. با فرض داشتن چنین شانسی دست کم میتوانید مطمئن شوید که کلیه تجهیزات لازم برای داشتن شبی به یاد ماندنی را در اختیار دارید. برای شروع، اگر به مکان مورد نظر شما میروید، اطمینان حاصل کنید که مکان شما تمیز است. پرت کردن هر چیزی به یک گوشه به معنی تمیزی نیست. باید گردگیری کنید و مطمئن شوید که خزندگان غیر عادی، جورابه‌های کپک زده یا دستمال مستعمل در حمام و توالت شما وجود ندارد. علاوه بر این، باید مطمئن شوید اتفاقی که میخواهید بیشتر وقتتان را در آن بگذرانید نه تنها تمیز بلکه معطر نیز باشد. اتفاق اصلی قرار است در اتاق خواب روی دهد، بنابراین در اینجا چند مورد را ذکر میکنم که باید کنار تخت داشته باشید تا مجبور نشوید وسط رابطه دائم بلند شوید و دنبال آنها بگردید.

۱- شمع

من پیشنهاد میکنم یک شمع بزرگ را انتخاب کنید، یک شمع چاق با فتیله‌ای کوچک. همانطور که میدانید، زندهای زیادی هستند که ترجیح میدهند که حین سکس چراغها خاموش باشد، بنابراین نور شمع نه تنها به شما امکان دیدن بدن زیبای وی را میدهد، بلکه بسیار جذاب و نشان از خوش سلیقگی شماست.

۲- فندک (یا کبریت)

با هر کدام که مایل باشید میتوانید شمعها را روشن کنید. شعله را نزدیک شمع نگهدارید تا براحتی بتوانید آنرا روشن کنید.

۳- نعناع (مثلا شکلات نعنائی)

اگر شام شما شامل سیر، شراب سرخ، پنج فنجان قهوه و اینجور چیزهای بودار بوده، نفس شما (و احتمالا او) بوی جنگل میدهد. نعناع نه تنها دهان شما را قابل بوسیدن میکند یک فایده کوچک دیگر نیز دارد، چیزی که مربوط به سکس است و زبان.

۴- بالش مخصوص

اگر چه معمولاً روی بالشها میخوابید، بد نیست که یک بالش با طرح خاص داشته باشید که مخصوص کنار تخت در هنگام سکس باشد. این بالش میتواند برای بالا بردن بدن وی و قرار دادن آن در موقعیتی خوشایندتر بکار رود... همانیکه شما خیلی دوست دارید.

۵- آب

شاید مایل باشید مقداری H₂O در کنار تخت نگهدارید تا کمبود آب بدنانتان را در حین هر فعالیت خسته کننده‌ای جبران کنید. بعلاوه، او یا شما ممکن است بخواهید دهانتان را قبل از رفتن به سراغ قسمتی جدید بشوئید.

۶- موسیقی

به مدت ۱۰ دقیقه کورمال دنبال دستگاه استریو گشتن در حالیکه سعی میکنید موزیک مورد نظر را پیدا کنید واقعا حوصله سکسی آدم را سر میبرد؛ دستگاه موسیقی را از قبل آماده کنید تا فقط دکمه پخش را فشار دهید.

۷- روغن ماساژ

آماده کردن بدن وی برای آنچه روی میدهد ایده بی نظیری است. با مالش همه قسمت‌های بدن از رانها تا پشتش او را غافلگیر کنید. مراقب باشید، چون بعضی روغنهای ماساژ قابل خورده شدن نیستند. روغن را در نواحی که می‌خواهید با زبانانتان بلیسید بکار نبرید.

۸- کراوات، دستبند، چشم‌بند

میتوانید از چیزی برای پوشاندن چشمانش یا بستن دستهایش استفاده کنید تا علاوه بر افزایش شور جنسی‌اش، محرک احساسات وی باشد.

۹- روان کننده

گاهی اوقات شاید نفوذ به واژن کمی سخت و دردناک باشد، بنابراین مقداری رطوبت اضافی میتواند باعث اطمینان خاطر شما در این کار شود. من توصیه میکنم از نوع آب‌پایه که با اکثر کاندومها خوب عمل میکند استفاده کنید.

۱۰- کاندوم

اگر در حال حاضر یک بسته ۶ تایی از آن ندارید، الان دیگر وقتش است که یک بسته خریداری کنید. شما هرگز نمیدانید چه وقت با سکس روبرو میشوید، بنابراین همیشه آماده باشید. یک بسته کاندوم در کنار تختانتان نگهدارید چون هر لحظه ممکن است او وارد این بازی پر شود.

۱۱- دستمال

چه برای فین کردن باشد یا دور انداختن کاندوم، یک جعبه دستمال ضروری ندارد.

۱۲- پوشک بچه

اگر بخواهید کرم اضافی را پاک کنید، یا او همه جا تف کرده باشد (خودتان که میدانید زنان چطوری هستند)، پوشک بچه بر راحتی میتواند این مواد چسبناک را جذب کند.

۱۳- شکلات

چون توت فرنگیها مدت زیادی روی میز شبانه شما دوام نمی‌آورد، کمی شکلات با مغز بادام یا هر چه که دوست دارید تهیه کرده و تا زمانی که شروع به کار میکنید کنار بگذارید. یک کمی تغذیه هر دو شما را برای مرحله بعد سر حال میکند.

۱۴- کش مو

داشتن یک کش نواری پهن در کنار تخت در مواقعی که او بخواهد با آلت شما سکس دهانی انجام دهد، سودمند است چون دیگر مجبور نیست با یک دست موهایش را عقب نگهدارد.

داشتن تمام موارد فوق

البته، همیشه میتوانید یک یخچال کوچک بخرید و نوشیدنی‌های خنک و میوه‌های تازه در آن نگهدارید، و در عین حال از آن بعنوان یک دکه شبانه استفاده کنید، اما شاید زن همبستران شما را یک آدم تنه لاش تنبل یا یک بازیگر حرفه‌ای مجسم کند. بهتر آن است که مطلقاً همه چیز را دم دست نداشته باشید؛ شما انسانید، بهر حال. اما آماده بودن رویه خوبی است تا در لحظات سکسی احساس راحتی بکنید. پس تا دفعه بعد، چیزهایی که گفتم را تهیه کنید و در اتق خوبتان بچینید.



حمامي پر از شهوت و لذت با همسران

نوشته David Strovny

از سري مقالات سايت AskMen

ترجمه و تنظيم از مجيد (E-mail: www.mcico2003@yahoo.com)

در ادامه مباحث مربوط به سكس، تمام موضوع مورد بحث امروز در مورد خانومتان ميباشد. الان ديگر وقت آن رسيده است تا شامگاهي به وي هديه كنيد كه او نزد همه در موردش تعريف كند. داشتن حمامي شهواني با زنتان ميتواند در نوع خود تجربه‌اي بي نظير باشد؛ البته اگر بدانيد چه كار داريد ميكنيد. خوشبختانه من اينجا هستم تا بشما كمك كنم نكات لازم براي ايجاد شبي خاطره‌انگيز را ياد بگيريد. حال قبل از اينكه شروع كنيم، بايد ديد اين داستان آبي قرار است كجا روي دهد. اگر در منزل خود هستيد حتما اطمينان حاصل كنيد كه حمام بي عيب و نقص باشد. نه تنها وان حمام بايد تميز باشد بلكه هيچ خورده موئي نبايد در كف حمام وجود داشته باشد، كاشيها لكي نباشد، و اينكه لباسها يا حوله‌هاي كثيف اين طرف و آن طرف ريخته نباشد. و براي خاطر خدا يادتان باشد كه اين حمام تنها مختص تميز كردن بدن وي نيست؛ براي اين است كه به او كمك كند راحت باشد و احساس سكسي داشته باشد. و البته ممكن است در عين حال حمام كردن را نيز شامل گردد.

نكات لازم

در اينجا آنچه را كه براي ايجاد تجربه‌اي تمام عيار لازم است آمده:

شمع

موسيقي

حمام كف

بالش حمام

پودر هاي مخصوص

روغن هاي مخصوص

دو عدد حوله (يكي بزرگ و يكي كوچك)

يك پياله بزرگ خالي

اسفنج (يا هر چيزي براي مالش پوست)

شامپو

شامپاين (و يا انواع ديگر نوشيدني)

ظرفي محتوي يخ

توت فرنگي (ويا ميوه‌هاي شهواني ديگر)، دو نيم شده و همراه شكر

كرم بدن (براي بعد از حمام)

صحنه آرائي

شمعها

حال وقت آن رسیده که از آمادگی صحنه برای چنین تجربه پر هوسي اطمینان حاصل کنید. شمعها را در نقاطی از حمام مستقر کنید که شعله آنها مغشوش نگردد. شاید بخواهید شمعها را در کوزه‌های شیشه‌ای قرار دهید، تا بدین ترتیب از آلودگی پارافین راحت شوید.

موسيقي

میتوانید پخش سی‌دی را داخل حمام بیاورید (البته دور از محل ریزش آب) یا تنها صدای موسیقی که از اتاقی دیگر پخش میشود را بلند کنید. موزیکی که انتخاب میکنید نباید روی محاوره شما یا قابلیت راحتی وی تأثیر نامطلوب بگذارد. یک موسیقی ملایم و هوس‌انگیز را انتخاب کنید.

نوشیدنیها

بطری شامپاین را داخل ظرف یخ بزرگی قرار دهید و لیوانها را در کنارش بگذارید. مواظب باشید تا بطری خیلی نزدیک به آب نباشد که به آن برخورد کنید. و حتماً ولخرجی کرده و مارک خوبی را خریداری کنید.

میوه

چه توت‌فرنگی را انتخاب کرده باشید، چه انگور یا گیلان، میوه را آماده کرده و تا زمانی که میخواهید به آرامی در دهان وی بگذارید در یخچال نگهداری کنید.

وان حمام

وان را با آب داغ پر کنید (نه آنقدر داغ که نتوانید دستتان را زیر آب بگیرید). به آرامی کف حمام، روغن‌ها و پودرها را اضافه کنید.

توجه: حس بویایی او را با خرید موارد فوق با بوهای مختلف آشفته نکنید. یک بو را انتخاب کنید که برای همه آنها مناسب باشد، مثل بوی سیب سبز. از فروشنده میتوانی کمک بگیرید.

بالش حمام، شامپو و اسفنج را در کناری قرار دهید برای وقتی که سرانجام وی را داخل وان میبرید (خوشبختانه او قبلاً بدنش را تمیز کرده است)، کمکش کنید تا وارد وان شود (ممکن است کمی لغزنده باشد) و داخل آن دراز بکشد. بالش حمام را پشت گردنش بگذارید تا بتواند در این حالت راحت باشد.

حوله کوچک را دم دستتان نگهدارید چون مدام باید دستانتان را خشک کنید. قبل از اینکه بازی در آب را شروع کنید، یک جفت نوشیدنی بریزید و با او در مورد چیز خوشایندی هم صحبت شوید (نه، منظورم در مورد تلویزیون دیجیتال نیست؛ چیزی که برای او نیز مهم باشد). سپس به آرامی چند تا توت‌فرنگی در دهانش بگذارید، ولی نه همه آنها را. چند تا را برای بعد نگهدارید.

حالا اسفنج را خیس کنید و آرام و بمالیمت روی بدنش حرکت دهید. ابتدا سراغ شانه‌هایش بروید، بعد پشتش، بعد دور و بر شکم و آرام آرام به پاهایش برسید. بعد از اینکه تمام بدنش را مالیدید، اسفنج را دوباره خیس کنید و آب آنرا روی پشت (یا سینه، مهم) زنتان بریزید.

بعد از این کارها، با دست شروع به کنکاش بدنش کنید. قسمت داخل رانهایش را بمالید، با انگشتان تمیز چوچوله‌اش را قلقلک بدهید، پشت گردنش را بمالید، و حتی پستانهایش را ماساژ دهید (زیاد با نوک پستانش ور نروید چون ممکن است اذیت شود).

وقتی خوب حال کردید، باز کمی شامپاین و میوه به او بدهید و کار با شامپو را شروع کنید. (توجه: بعضی از زنها ممکن است نخواهند موهایشان "خراب" شود، پس اگر می‌گویند "نه"، اذیتش نکنید. مگر اینکه شوخی داشته باشد، در اینصورت من که می‌گویم سرش را زیر آب کنید.)

یک پیاله از آب حمام پر کنید و به آرامی روی موهایش بریزید. سعی نکنید صورتش را خیس کنید. بگذارید به وان تکیه بدهد و گردنش راحت باشد. کمی شامپو کف دستتان بریزید و با آن موهایش را ماساژ دهید و بیشتر روی ریشه موها تمرکز کنید. چند دقیقه این کار را انجام دهید و بعد پیاله را بردارید با آب گرم تمیز پر کنید و در حالیکه او سرش را به عقب خم کرده است روی موهایش بریزید.

بگذارید از وان خارج شود

قبل از اینکه بدنش خشک شود، تویی وان را بردارید تا تخلیه شود و بگذارید خودش را زیر دوش آب بکشد. وقتی بیرون آمد، با یک حوله بزرگ بدنش را بپوشانید و با حوله دیگر سرش را (اگر اجازه داده است که سرش را بشویند).

او را به اتاق خواب ببرید، روی تخت بنشانید و با حوله موهایش را خشک کنید. اگر فکر میکنید که میتوانید به اندازه کافی در خشک کردن موهایش لطافت بخرج دهید پس اینکار را بکنید. اما اگر موهای او بصورت طبیعی مجعد است من اینکار را توصیه نمیکنم؛ آخرین کاری که دلتان میخواهد بکنید معاشقه با زنی نیمه برهنه است. بالاخره با ملایمت بدنش را خشک کنید، روی تخت بخوابانیدش و بدنش را کرم مالی کنید. بدنش را زیاد آغشته به کرم نکنید؛ فقط مقدار کمی کرم در قسمتهائی مانند آرنجها، زانوها، پا و هر جای دیگری که او میخواهد بمالید.

آماده باشید

پس بالاخره بهترین راه برای خاتمه این لذتی که شما به وی میدهید چیست؟ ساده است، به آرامی و ملایمت بروید سر اصل مطلب و آخر کار شما میتوانید ببینید که او بعد از این حمام داغ چقدر احساس راحتی و آرامش میکند. الان وقتش است که بدنش را احیا کنید... با زبانتان. تا بعد، خیس نگهداریدش، به هر روشی که دوست دارید.

راهنمای سکس برای خانمها



از سری مقالات سایت iVillage.com

نوشته خانم دکتر پتی بریتون (سکسولوژیست)

ترجمه و تنظیم: مجید (majidarticle@yahoo.com)

در اینجا شما چهار نکته اساسی را یاد خواهید گرفت که هر زنی باید آنها را بداند و هیچ مردی نیست که بتواند در مقابل چنین رفتاری از جانب یک زن مقاومت کند. مطمئن باشید از نتایج بکار بردن این نکات شگفت زده خواهید شد و همچنین شوهرتان!

راهنمای گام به گام خانمها در سکس

مرحله اول: چگونه مردتان را تحریک کنید

خواهید دانست که چگونه او را برای هیجانی پی پایان آماده کنید.

مرحله دوم: تکنیکهائی برای دستان شما

یاد می گیرید که چگونه قسمت های تحریک پذیر بدن او را نوازش کنید یا ماساژ دهید.

مرحله سوم: نکات ارضای زبانی

فراگیری سه تکنیک زبانی که لذت بردن او را تضمین خواهد کرد.

مرحله چهارم: وقتی که او نمی تواند درست عمل کند، چکار باید کرد

توصیه هائی برای احیای سکس، وقتی که همه چیز در حال خراب شدن است.

مرحله اول: چگونه مردتان را تحریک کنید

در این قسمت یاد خواهید گرفت که چگونه شوهرتان را به طرز باور نکردنی از سر تا پا غرق شادی و هیجان کنید. هدف از این آموزش بدست آوردن مهارت و دانش احیای زندگی سکسی و تقویت تحریک کنندگی شما می‌باشد. این مرحله به چگونگی تحریک نمودن مردتان اختصاص دارد. بله، می‌دانم. شاید بگوئید این وظیفه خود اوست! خوب، بله، اگر شما فکر می‌کنید که در یک رابطه سکسی، هر شخص مسئول تحریک شدن خودش می‌باشد، حق با شماست. اما من فکر می‌کنم طرفین چنین رابطه‌ای موظفند برای تحریک یکدیگر نیز تلاش کنند. به نظر کار ساده‌ای میرسد، اما حقیقت این است که در عمل هر کسی متفاوت از دیگران تحریک میشود. وقتی شما واقعاً امیال منحصر بفرد یکدیگر را بشناسید، حقیقتاً از با هم بودن در تخت‌خواب لذت خواهید برد. به من اعتماد کنید!

کشف امیال یک مرد

یکی از اولین مراحل در ارضای یک مرد، مرحله “برانگیختگی” می‌باشد. اسم این مرحله را می‌گذاریم “شروع تحریک مرد”. برای اینکه همان زن دلربائی باشید که هیچ مردی نمی‌تواند در برابرش مقاومت کند، من پیشنهاد می‌کنم که در مورد آنچه باعث تحریکش می‌گردد با وی صحبت کنید. تنها از این راه است که می‌توانید بفهمید چه چیزی هر دوی شما را برای سکس آماده می‌کند.

برای مثال، زوجی برای مشاوره نزد من آمدند که طرز معاشقه مورد نظر آنها با یکدیگر فرق داشت – مرد همیشه از زنش می‌خواست که از “حرفهای زشت” و تحریک کننده در مورد او استفاده کند، در حالیکه زن همیشه از شوهرش می‌خواست پشتش را ماساژ دهد. تا وقتی که ایندو توانستند یاد بگیرند که چگونه با شیوه‌های متفاوت تحریک یکدیگر کنار بیایند، روزهای سختی را پشت سر گذاشتند. اما همینکه آنها این حقیقت پذیرفتند که هر یک نوع متفاوتی از معاشقه را دوست دارند، یاد گرفتند که چگونه از ترکیب هر دو تکنیک در مورد همسرشان استفاده کنند. حالا دیگر آنها معمولاً با ماساژ پشت شروع می‌کنند، و سپس وقتی که به اتاق خواب می‌روند، زن شروع می‌کند به گفتن کلمات زشت و در عین حال خوشایندی که مورد تقاضای شوهرش است.

آماده‌اید که بفهمید چگونه مردتان را سر حال کنید؟ ابتدا در **فرم معاشقه** که در زیر آمده است، جاهای خالی را پر کنید، و سپس **چک لیست تحریک** را تکمیل کنید. چک لیست نام روشی است که من بعنوان یک سکسولوژیست بکار می‌برم تا اعمالی که برای بهبود ارضای جنسی یک زوج لازم است، تعیین گردد.

از شوهرتان بخواهید که پنج دقیقه وقت بگذارد و چک لیست زیر را پر کند یا اینکه می‌توانید از آن بعنوان یک تمرین سرگرم کننده که با هم انجامش می‌دهید استفاده کنید (مثلاً در هنگام صرف چای بعد از شام، اما نه در تخت‌خواب). هدف ما این است که دیدگاه روشنی از آنچه که برای تحریک کردن او باید انجام دهید و آنچه نباید انجام دهید، بدست آوریم. بدین ترتیب شانس این را خواهید داشت که چیزهایی که مردتان دوست دارد و آنچه که باعث تحریک وی می‌گردد را بفهمید.

فرم معاشقه:

آماده‌اید آنچه را که مردتان در معاشقه و قبل از آن دوست دارد، بدانید؟ از او بخواهید جاهای خالی را پر کند یا اینکه هر جمله را با صدای بلند بخوانید و از او بخواهید آنرا تکمیل کند. ممکن است از پاسخهای او شگفت‌زده شوید، اما قطعاً تفریح خوبی برایتان خواهد بود!

۱- جایی که دوست دارم همسرم آنجا را ببوسد:

۲- آواز یا موسیقی که واقعاً مرا سر حال می‌کند:

۳- وقتی همسرم می‌پوشد نمیتوانم چشم از او بردارم.

۴- سکسی‌ترین قسمت بدن همسرم:

۵- شاید مسخره بنظر برسد، اما وقتی همسرم ، من از شدت تحریک دیوانه میشوم!

چک لیست تحریک:

حالا که تصمیم دارید اولویتهای سکس خود را با یکدیگر در میان بگذارید، از شوهرتان بخواهید قسمتهای مربوط به خود را علامت بزند.

گزینه‌های زیر مرا برای سکس سرحال می‌کند:

- در آغوش گرفتن همسرم
- رقصیدن با همسرم
- گذراندن یک غروب عاشقانه با همسرم
- ارتباط با همسرم بروش غیر سکسی (آشپزی با یکدیگر، گفتگو، با هم قدم زدن، و غیره).
- اینکه بدانم همسرم حال و حوصله عاشقه دارد.
- وقتی همسرم بدن مرا می‌بوسد (شانه‌ها، گردن، شکم، و غیره).
- فقط فکر اینکه با همسرم در تخت‌خواب باشم.
- دیدن اینکه همسرم یک زیرپوش زنانه پوشیده است.
- ماساژ دادن بدن همسرم
- اینکه همسرم پشت مرا ماساژ دهد
- لخت دیدن همسرم
- حمام کردن با همسرم
- گفتن امیال سکسی‌ام به او
- دیدن مجلات سکسی
- تماشای فیلمهای تحریک کننده یا سکسی
- رفتن به کلوپهای رقص
- شرکت کردن در یک سکس تلفنی
- اینکه ببینم همسرم تحریک شده، هیجان زده یا هوسی است
- احساس کردن بدن همسرم در کنار خود
- شنیدن "کلمات زشت" از جانب همسرم
- بوسیدن همسرم
- لمس کردن سینه‌های همسرم
- لمس کردن آلت تناسلی همسرم
- لمس شدن یا تحریک شدن آلت‌م توسط دست همسرم
- لمس شدن یا تحریک شدن آلت‌م توسط دهان همسرم
- تقریباً همه چیز

آزمایش ایده‌های جدید

همانطور که می‌بینید، این لیست می‌تواند بی‌پایان باشد، زیرا ظرفیت انسان برای لذت و تحریک به گستردگی تخیل شماست و تارهای عصبی شما! تعجبی ندارد که اغلب مشکل است امیال شوهرتان را حدس بزنید. اما وقتی چک لیستی داشته باشید که موارد تحریک شدن او را بیان می‌کند، می‌توانید تصمیم بگیرید که بعنوان یک همسر چگونه رفتار کنید. شما حتی ممکن است بخواهید برخی از موارد چک لیست را که او علامت نزده است و شما نیز تا بحال انجامش نداده‌اید، امتحان کنید. برای مثال، اگر تماشای فیلم سکسی او را تحریک می‌کند، شما می‌توانید فیلم‌هایی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما تحریک کننده باشد.

تکالیفی برای شبهای پر حرارت

این هفته کمی وقت بگذارید تا لیست تمایلات تحریک کننده شوهرتان را تهیه کنید. در مورد آنها گفتگوی باز و صریحی با یکدیگر ترتیب دهید، و وقتی که به تمام اسرار برانگیختگی او که در لیست به آنها اشاره کرده پی بردید، هر یک از آنها را روی یک تکه کاغذ بنویسید و در یک کوزه یا جعبه بیندازید تا وقتی که هر دو سر حال هستید قرعه‌کشی کنید. مرحله بعدی در این درس بسیار ساده است. یا دو تا قرعه از جعبه انتخاب کنید یا براحتی به لیست خود نگاه کنید تا تصمیم بگیرید کدام جفت از آنها را دوست دارید که در طی روزهای آینده امتحان کنید.

اگر می‌خواهید که در این درس یک گام جلوتر بروید، مجدداً سراغ فرم و چک لیست فوق بروید. فقط این بار تمایلات خودتان را در نظر بگیرید نه شوهرتان. مهم نیست که کدام حرکت شما را سر ذوق می‌آورد، اولین گام در ارضای سکسی این است که آنچه از شوهرتان می‌خواهید به او بگوئید. این شاید فقط آن چیزی باشد که شما بعنوان یک همسر نیاز دارید تا رؤیاهایتان را جامه عمل بپوشانید!

مرحله دوم: تکنیک‌هایی برای دستان شما

این درس نیز مانند درس قبلی (نکات تحریک شوهرتان)، قصد دارد شما را به جاهای جدید و قله مرتفع‌تر لذت ببرد، که راز آن در سر انگشتان شماست. بله، دست‌ها یکی از مهمترین راه‌های گفتن “من دوستت دارم (یا حشری هستم)” می‌باشد. بعلاوه، دانستن اینکه چه کارهایی باید با دستانتان در تخت‌خواب انجام دهید، نه تنها می‌تواند لذت شوهرتان را صدچندان کند، بلکه معاشقه را برای شما آسان‌تر و لذت بخش‌تر خواهد نمود.

بیایید نگاهی بیندازیم به سه نوع لمس کردن با دست: نوازش، ماساژ و مشکل‌تر از همه، جلق زدن. هر چند این تکنیک‌ها معمولاً هر دوی شما را برای سکس سر حال می‌کند، اما هیچ یک در رسیدن به ارگاسم هدف اصلی نیستند. بلکه اینها روش‌هایی حسی هستند برای ایجاد احساسی خوب و تبدیل معاشقه به یک تجربه دل‌انگیز و پر حرارت برای هر دوی شما. در حقیقت، وقتی مراجعین بنده، می‌گویند که توانائی‌شان را برای ارتباطی واقعی با یکدیگر از دست داده‌اند، من تمریناتی را توصیه می‌کنم که به آنها اجازه می‌دهد آرام‌تر باشند، نفس بکشند و فقط پوست یکدیگر را در تمام قسمت‌ها لمس کنند. این روشی است شگفت‌انگیز برای برقراری ارتباط با اعماق وجود یکدیگر، بدون اینکه تحت فشار اعمال جنسی قرار بگیریم. من متوجه شدم که زوجها معمولاً با ماساژ احساسات عاشقانه، یا عشق واقعی‌شان را نسبت به یکدیگر برمی‌انگیزند و پس از آن می‌توانند شهوت یکدیگر را تحریک کنند، حتی گاهی تا ده دقیقه بعد از آن.

دستانتان را بکار بیندازید

در این قسمت سه تا از بهترین توصیه‌های من برای خلق یک شامگاه واقعاً پر احساس با همسرتان را می‌خوانید. هر سه این درس‌ها را با یکدیگر تمرین کنید تا روحی تازه در کالبد زندگی سکسی‌تان دمیده شود.

تمرین ۱: مالش پشت

به شوهر عزیزتان قول بدهید که در این هفته یک شب برایش این کار را انجام می‌دهید. این تکنیک را می‌توانید با حرکات ساده‌ای انجام دهید، مثلاً لغزاندن دستان روی پوست، فشردن شانه‌ها (برای رفع خستگی) و قلقلک دادن ملایم. روش خوب دیگر این است که بازی دوران بچگی خود را تکرار کنید که در آن عباراتی را با انگشتان روی پشت او می‌نوئید، مثل “دوستت دارم”، و از او بخواهید که بگوید چه نوشته‌اید. و بالاخره، مطمئن شوید که به ملایمت و مهربانی همسرتان را نوازش کرده‌اید؛ قبل از اینکه به تخت‌خواب بروید، صورتش را نوازش کنید، در حالیکه با هم تلویزیون

تماشا می‌کنید، بازویش را مالش دهید. چنین نوازشهایی، روشی عالی است که به شوهرتان بفهمانید که چقدر به وی علاقمند هستید. همچنین تفکر او را نسبت به دستان شما و آنچه که می‌توانید با آنها انجام دهید، عوض خواهد کرد.

تمرین ۲: ماساژ احساسی

این هفته می‌توانید شبی بیاد ماندنی را به‌همراه شوهرتان با تماس غیر جنسی بگذرانید. در حقیقت، بعضی وقتها سکسی نبودن، آنقدر امیال اروتیکی ایجاد می‌کند که بعداً وقتی برای سکس آماده شدید، می‌تواند آتش آنرا شعله‌ور کند. از این تکنیک استفاده کنید: ابتدا یک جو آرامش بخش ایجاد کنید، استفاده از شمع در اطراف اتاق، یک موزیک ملایم و کمی خوشبو کننده هوا، می‌تواند تأثیر فوق‌العاده‌ای داشته باشد. همچنین می‌توانید روغن ماساژ با عطر وانیل یا اسطوخودوس بخريد. البته اهمیت‌ی چندانی ندارد که چه چیزهایی را انتخاب می‌کنید؛ فراموش نکنید که اصل قضیه خود شما هستید.

وقتی که صحنه آرائی فریبنده شما کامل شد، از او بخواهید یک دوش بگیرد تا ریلکس شود و سپس روی تخت بخوابد. کف زمین هم خوب است، بطوریکه یک حوله نرم زیرش قرار داشته باشد و چند بالش زیر پاها و سرش قرار داشته باشد. کمی روغن کف دست خود بریزید و با ملایمت به تمام بدنش بمالید. در این حالت احساس می‌کنید انرژی شما به او نفوذ می‌کند. کمکش کنید عمیق نفس بکشد و بگذارید نوازش آرامش‌بخش و عاشقانه شما را ذره ذره تجربه کند.

تمرین ۳: جلق زدن با دست

اگر چیزی وجود داشته باشد که مردان عاشق آن باشند اما زن‌ها اغلب از آن خجالت می‌کشند، همین کار است. دوست دارید که یکبار و برای همیشه یک تکنیک مطمئن در این زمینه را یاد بگیرید؟ راز موفقیت در جلق زدن با دست بسیار ساده است: از مردتان بخواهید که به شما نشان دهد چگونه خود ارضائی (یا استمناء) انجام می‌دهد؛ سپس عین حرکات او را تقلید کنید. یا اگر یکی از شما راحت نیست که او را در حین استمناء نگاه کنید، از او بخواهید دستهای شما را هدایت کند. نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که تکنیکهای تحریک کردن برای هر کسی متفاوت است و بعضی از مردها الگو یا روش سکسی شخصی دارند که فقط مختص خودشان است. برای مثال، یک مرد ممکن است از حرکت بالا و پایین رفتن دست که بصورت حلقه‌ای دور آلتش باشد لذت ببرد. اما مرد دیگری ممکن است حرکت لغزشی را که با دستی خمیده صورت می‌گیرد ترجیح دهد. البته، آن کاری که او برای خودش انجام می‌دهد ممکن است دقیقاً همان چیزی نباشد که او می‌خواهد شما برایش انجام دهید، بنابراین نترسید که از او بپرسید دقیقاً چه کاری را دوست دارد.

در نهایت همه چیز به سلیقه منحصر بفرد او و آنچه که او را به واکنش نسبت به نوازش شما وامیدارد بستگی خواهد داشت. خیلی رک و پوست کنده بگوییم، اغلب مردها این روش تحریک جنسی را بهترین روش می‌دانند، مگر آنهایی که نسبت به تماس دستان یک زن با آلتشان خیلی وسواسی یا ترسو باشند. اما این حرکت برای زنها نیز دارای مزایایی است، به سه دلیل: اول اینکه نسبت به دیگر تکنیکهای مرسوم که بکار می‌برید انرژی کمتری از شما می‌گیرد. همچنین بر خلاف آنچه که ممکن است فکر کنید، تحریک دستی یک شریک مرد و اینکه او فقط “دریافت کننده” باشد، عنان اختیار را کاملاً در دست زن قرار می‌دهد و مرد می‌تواند ریلکس باشد. این حرکتی است که تمام مسئولیت آن بعهده شماست. و زندهای زیادی واقعاً از انجام چنین کاری تحریک می‌شوند، که دلیل خوبی برای انجام دادن آن نیز محسوب می‌گردد.

آخرین نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که، مانند تمامی دیگر فعالیتهای جنسی، تمرین کردن می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. بنابراین اگر خیلی خجالت می‌کشید که این عمل را روی یک مدل زنده انجام دهید (و قطعاً شما در این احساس تنها نیستید)، می‌توانید روی خیار یا موز این کار را انجام دهید. بزودی مهارت شما زیاد می‌شود، و باور کنید یا نه، ناگهان به هدیه‌ای تبدیل خواهد شد که دوست دارید به شوهرتان اهداء کنید. فقط یادتان باشد، کلید موفقیت سکس دستی این است که از شوهرتان بپرسید چه کاری را دوست دارد، همان کار را بکنید و منتظر نتایج رضایت بخش آن باشید.

مرحله سوم: نکات ارضای زبانی

در اولین مراحل از این کارگاه آموزشی، ما از مرحله تحریک احساسی به مرحله ارضای دستی شوهرتان رفتیم. اما اگر چیزی وجود داشته باشد که مردها مصرانه خواهان آن باشند، آن چیزی جز تحریک زبانی نیست. و امروز شما سه تکنیک ساده یاد می‌گیرید که لذت را برای همسرتان به ارمغان خواهد آورد و اعتماد بنفس شما را در تختخواب بالا خواهد برد.

دهان به دهان

لذت زبانی به دو روش کاملاً متمایز ایجاد می‌گردد: بدیهی است که اولین آن "بوسیدن" است. ای کاش مدرسه‌ای غیر از این مدارس ما وجود داشت که به زنان و مردان یاد می‌داد چگونه خوب یکدیگر را ببوسند، زیرا این عمل شروع فرآیند سکس است. بوسیدن سبب نزدیکی بیشتر زوج شده، و تماس چشمی مستقیم و اشتراک نفس‌ها را امکان پذیر می‌سازد، ارتباطی کاملاً طبیعی که برای معاشقه ضروری است.

اگر چه، مراجعین خانم من همیشه گزارش می‌کنند که بوسیدن چیزی است که در معاشقه آنها گم شده است. بهتر است شما این کار را شروع کنید تا آتش احساس او و خودتان را شعله‌ور سازید. اگر شوهرتان از بوسیدن صمیمی طفره می‌رود، این شاید دال بر آن باشد که او نسبت به نزدیک شدن به شما مردد است یا اینکه به اندازه کافی صمیمیت بین خودش و شما احساس نمی‌کند. به او اطمینان دهید که شما می‌توانید آنچه که در بوسیدن دوست دارید یا دوست ندارید را با هم مطرح کنید، مخصوصاً اگر تمریناتی برای انجام دادن دارید یا فیلمی در اختیار دارید که تماشای آن شما را راهنمایی می‌کند. برای مثال، می‌توانید اطراف دهان شوهرتان را لیس بزنید یا زبانتان را داخل دهانش کنید تا با زبان او تماس پیدا کند. هر دوی این حرکات می‌تواند شدیداً تحریک کننده باشد.

سکس زبانی به سادگی انجام می‌گیرد

دومین روش انجام ارضای زبانی برای همسرتان نیز کاملاً روشن است اما اغلب ساده نیست: سکس زبانی. خیلی از زن‌ها حتی از عبارت سکس زبانی وحشت دارند. چرا؟ مراجعین من اغلب به من می‌گویند که می‌ترسند در هنگام انجام این عمل احساس خفگی به آنها دست دهد، یا می‌ترسند که اشتباه آنرا انجام دهند یا اینکه نمی‌دانند او واقعاً از کاری که می‌کنند خوشش می‌آید یا نه. بنابراین یکی از متداول‌ترین سؤالها در این زمینه این است که "آیا حتماً باید آنرا داخل دهانم بکنم؟". حتی اگر شما از دست این نگرانی‌ها خلاص نشوید، می‌توانید از امروز در سکس زبانی با مهارت کامل عمل کنید. چگونه؟ با تکنیکهائی مثل این:

به کارهای تمرینی پردازید

همانند درس قبلی در مورد کارهایی که با دستتان انجام می‌دهید، راز سکس زبانی هم این است که به سادگی از شوهرتان بپرسید که چه چیزی را دوست دارد. اگر با انجام سکس زبانی برای همسرتان احساس راحتی نمی‌کنید، وقت آن است که از او بپرسید چه چیزی را دوست دارد و چه چیزی را دوست ندارد. اگر بیرون از اتاق خواب احساس راحتی بیشتری می‌کنید این گفتگو را در خارج از آن ترتیب دهید. وقتی که یک سری ایده در این زمینه بدست آوردید، این تمرین را انجام دهید:

یک موز تر و تازه (که خیلی رسیده نباشد) بردارید و پوستش را بکنید. جایی برای نشستن پیدا کنید که بتوانید در آنجا تنها و ریلکس باشید و مهارت‌های زبانی خود را روی این میوه تمرین کنید. وقتی با تمرین خصوصی، جرأت و اعتماد بنفس لازم را بدست آوردید، ممکن است بخواهید این تمرینات را در حضور همسرتان هم انجام دهید و از او کمک بگیرید. او را تشویق کنید که به شما بگوید دوست دارد اینکار را سریعتر، آرامتر، یا در کدام قسمت انجام دهید. با استفاده از یک شیء تمرینی، ترس شما از انجام واقعی این عمل از بین خواهد رفت و اعتماد بنفس لازم برای ارضای شوهرتان را از این طریق بدست خواهید آورد که منجر به ارضاء و موفقیت هر دوی شما در سکس خواهد شد.

مشکل بد مزه بودن

اگر فرو بردن آلت شوهرتان در دهان، برایتان خوش‌آیند نیست، چرا در ابتدا از تمیز بودن وی اطمینان حاصل نمی‌کنید؟ می‌توانید با هم به حمام بروید و یا یک دوش با هم بگیرید که هم خیلی رمانتیک است و هم شما را از تمیز بودن آلت وی مطمئن می‌کند. بعد اگر واقعاً می‌خواهید آنچه در دهانتان می‌برید خوشمزه باشد، او را به پشت بخوابانید و از روغنهای سکسی قابل خوردن، شربت‌های شیرین و یا خامه زده شده روی قسمت‌هایی که با دهانتان در تماس است استفاده کنید. استفاده از هر یک از این موارد، روشی عالی برای مزه‌دار کردن معاشقه و رسیدن به نتایج خوشمزه‌تر می‌باشد.

تکنیک‌های خود را تغییر دهید

وقتی که با انجام سکس زبانی راحت شدید، ممکن است بخواهید که روشهای جدید و مهیجی را بکار بگیرید تا واقعاً به همسرتان لذت بدهید. خانم "لو پگت" در کتابش تحت عنوان **How to Be a Great Lover** روشهای مختلف زیادی را برای ارضای زبانی یک مرد توضیح داده است. برخی از این روشها که مورد علاقه من نیز هست عبارتند از: "هام کردن" که شما صدای "هام" در آورده و در

حالیکه مک می‌زنید ایجاد لرزش نیز می‌کنید؛ ”چای کیسه‌ای“ که شما در آن برای تحریک بیشتر، بیضه‌ها را مک می‌زنید؛ و تحریک همراه با لرزش قسمت پائینی زیر سر آلت، که مکیدن سریع و مکرر آن خیلی خوب جواب می‌دهد. باور کنید!

تکالیف داغ داغ برای امشب

برای تست مهارت‌های جدیدی که آموخته‌اید آماده هستید؟ با استفاده از تکنیک‌هایی که ذکر آن رفت، شوهرتان را شگفت زده کنید. و همینطور که این تکنیک‌ها را بکار می‌برید حواستان باشد که کدامیک از آنها بهتر جواب می‌دهد. دیدن پیشرفتتان بعنوان یک عاشق، به شما کمک می‌کند تا سکسی‌تر باشید، احترام جنسی شما افزایش یابد و حتی تمایلات سکسی خودتان نیز آشکار گردد. از چاشنی شکلاتی تا تکنیک‌های لیسیدن، انتخاب با شماست، اما یک چیز را به خاطر داشته باشید: او بهر حال قطعاً عاشق این کارهای شما خواهد شد!

مرحله چهارم: وقتی که او نمی‌تواند درست عمل کند، چکار باید کرد

برای مرحله پایانی آماده هستید؟ تا اینجا سه اصل مهم را در لذت دادن به همسران با هم مرور کردیم: تحریک کردن او، ارضای او با دستانتان و استفاده از فوت و فنهای سکس زبانی. این درس در مورد اصلی‌ترین رویداد است: یعنی سکس.

قابل درک است که برخی از مردان در این قسمت شدیداً مشکل دارند، که یا انزال زودرس می‌باشد یا عدم نعوظ آلت. این سه تکنیک، بهترین روشهای شما برای بازگشت به سکس است وقتی که داخل اتاق خواب همه چیز در حال خراب شدن است.

آیا این برای همه مردها اتفاق می‌افتد؟

بر طبق ژورنال جامعه پزشکی آمریکا (سال ۱۹۹۹، شماره ۲۲۸)، از هر ۱۰ مرد، سه نفر از مشکلات جنسی رنج می‌برد. برخی از متداول‌ترین معضلات جنسی مردان (که من آنها را از کار افتادگی جنسی می‌نامم) انزال سریع یا زودرس، عدم نعوظ آلت یا عدم توانایی در راست کردن، و کاهش میل جنسی می‌باشد. اگر همسران در گروه سوم جای دارد، به مرحله ۱ باز گردید تا برای تقویت شهوت جنسی او راهی پیدا کنید. بقیه شما به خواندن ادامه مقاله ادامه دهید.

بیاننان را تغییر دهید

سؤالی که به کرات از مردان دریافت می‌کنم این است که چگونه کنترلشان را در حین عملیات جنسی با همسرشان بهبود بخشند. عبارت "انزال زودرس" کم کم دارد منسوخ میشود که من از این بابت بسیار خوشحالم. در مشاوره با مردانی که با این مشکل دست به گریبان هستند، من عموماً متوجه این موضوع شدم که اگر آنها یاد بگیرند که چگونه در مورد از کار افتادگی‌های جنسی‌شان مانند یک امر قابل کنترل و موقتی صحبت کنند، می‌توانند یاد بگیرند که چگونه بر آن غلبه کنند. برای مثال، وقتی که یک مرد ۴۰ ساله می‌گوید که "انزال زودرس" دارد من پاسخ می‌دهم، "زودرس برای چی یا کی؟ منظورتان این است که برای خانمتان خیلی سریع تخلیه می‌شوید، یا اینکه دوست دارید بتوانید بیشتر طولش بدهید؟" نیاز به گفتن نیست که موقع صحبت کردن درباره چنین موضوعی با شوهرتان، خیلی مهم است که از بیانی استفاده کنید که به او قدرت می‌دهد.

انزال سریع

تمرینی وجود دارد که بایستی به تمام کسانی که از مشکل متداول به ارگاسم رسیدن شوهر در حالیکه آنها تازه گرم شده‌اند رنج می‌برند، کمک کند. گام اول این است که اطمینان حاصل کنید به اندازه کافی در ناحیه کلیتوریس (چوچوله) تحریک و لمس شده باشید. خوشبختانه بدین ترتیب شما به یک حالت ارگاسمی خواهید رسید قبل از اینکه او ارگاسم شود. می‌دانم که ممکن است کمی عجیب باشد، اما چون برای زنها رسیدن به چندین ارگاسم امکانپذیر است، من همیشه به مراجعینم می‌گویم که اگر شما به اولین ارگاسم دستی یا زبانی خود برسید، این امر مشکل بالقوه همسرتان را در اینکه نمی‌تواند شما در دخول آلت به ارگاسم برساند، به حداقل خواهد رساند.

مرحله دوم وقتی شروع می‌شود که او احساسی مانند آن دارد که می‌خواهد بیاید و هنوز هیچ یک از شما آمادگی خاتمه معاشقه را ندارید. اگر این اتفاق افتاد، از او بخواهید دیگر داخل واژن شما هیچ حرکتی نکند. سپس با دست یا یکی دو انگشت خود حلقه‌ای دور آلتش در قسمت انتهائی پایه آن تشکیل دهید و برای ده ثانیه آنرا نگهدارید. وقتی آنها از آسیاب افتاد، می‌توانید به آمیزش خود ادامه دهید. این کار در اکثر موارد از انزال سریع او جلوگیری می‌کند، اما گاهی لازم است که یک مرد این کار را تمرین کند تا نتیجه بگیرد.

مشکل راست نشدن آلت و راههای مقابله با آن

دومین از کار افتادگی متداول عدم نعوظ آلت (Erectile Dysfunction, ED) می‌باشد. قرصهای ویاگرا که برای جلوگیری از راست نشدن تجویز می‌شود، روش بسیار خوبی است، اگر شما و همسرتان با مطرح کردن مشکلاتان با پزشک (معمولاً اورولوژیست) و خرید قرصهای اغلب گران قیمت ویاگرا مشکلی نداشته باشید. این روش جواب می‌دهد! بر خلاف بحثی که بر سر سلامت استفاده از این قرصها در جریان است، اگر شما از نیتروگلیسرین استفاده نمی‌کنید یا پزشک شما را از مصرف ویاگرا منع نکرده باشد، روش بسیار خوبی برای درمان عدم نعوظ آلت می‌باشد. این قرصها داروی تقویت قوای جنسی نیستند، با این وجود، همسرتان حتماً باید با اورولوژیست خود در مورد بقاعده بودن یا نبودن سطوح فیزیولوژیکی بدنش مشورت کند. حتی برخی داروها می‌تواند بر راست شدن آلت تأثیر منفی بگذارد.

راست نگهداشتن آلت

اگر شما و همسرتان با راست نگهداشتن آلت مشکل دارید، می‌توانید از تکنیک فشار دادن در قسمت انتهائی پایه آلت استفاده کنید (مانند روشی که برای جلوگیری از انزال سریع در بالا تشریح شد). با استفاده از این روش جریان خون در جائی که می‌خواهید یعنی آلت حفظ خواهد شد. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که یک حلقه دور پایه آلت شق شده‌ی وی قرار دهید. این حلقه باید دارای چفت یا گره‌ای باشد تا بتوان آنرا براحتی در محل خود قرار داد و یا آزاد کرد. وقتی هر دوی شما آماده به ارگاسم رسیدن وی هستید، چفت حلقه را آزاد یا گره آنرا باز کنید. روشهای دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند مؤثر واقع شود، اما نیاز به تجویز پزشک دارد، مانند: داروهای تزریقی که خودتان آنرا به آلت شل تزریق می‌کنید تا سفت شود، یا استفاده از پمپهای مخصوص آلت. مکمل‌های طبیعی نیز می‌تواند در افزایش قدرت نعوظ مؤثر واقع شود. Vigorex و Top Gun دو نمونه از آنها هستند که من مورد تحقیق قرار داده‌ام و تأییدشان می‌کنم.

در نهایت نگرش مثبت ذهنی نیز به بهبود این قضیه کمک می‌کند. اگر هر دوی شما به هنگام سکس راحت و بدون استرس باشید، ممکن است متوجه شوید که صرفاً لذت بردن از احساسات لذت‌بخش – شامل بوسیدن، نوازش و شکل‌های دیگر معاشرت – و تمرکز روی لحظاتی که با هم دارید، شاید همان درمانی باشد که به آن نیاز داشتید.

یک تمرین داغ برای دو نفر

در اینجا تمرین ساده‌ای وجود دارد که عشق شما را عمیق و سرزنده نگه خواهد داشت و مهارتهائی را که آموختید نهادینه خواهد کرد. این تمرین را بصورت هفتگی انجام دهید؛ ترجیحاً در زمانی که از تمام تنش‌ها و فشارها راحت هستید (مثل آخر شبهای یکشنبه «برای ایرانیها شبهای جمعه» یا بعد از صرف یک شام دلپذیر با موسیقی متن – پس از اینکه بچه‌ها خوابیدند یا در شبی که خانه فقط به شما اختصاص دارد).

در یک چنین لحظاتی، “حرارت” روابط سکسی خود را یاد آوری کنید. مثلاً از همسرتان بپرسید، “خوب، در مورد رابطه‌ای که اخیراً در اتاق خواب با هم داشتیم چه احساسی داری؟” یادتان باشد: الان وقت انتقاد کردن نیست. اگر رابطه گرمی داشتید، پس بخاطرش از او تشکر کنید. اگر ولرم بود، در مورد روشهائی صحبت کنید که گرم‌ترش کند. و اگر رابطه سردی داشتید، روشهای خاصی را برای بهبود این وضعیت اتخاذ کنید یا به یک مشاور حرفه‌ای در این زمینه مراجعه کنید. هر چیزی از انتخاب یک کتاب جدید گرفته تا ثبت در دفتر یادداشت روزانه، می‌تواند کمک مؤثری باشد، مخصوصاً اگر شما چیزهائی که هر ماه در دفتر خود می‌نویسید را مرور کنید و پیشرفت خود

را تحت نظر قرار دهید. همچنین می‌توانید اهداف خاصی را در سکس بصورت سالانه و یا حتی ماهانه برای خود در نظر بگیرید؛ این کار باعث خواهد شد وضعیت مورد نظر خود را تعیین کنید و ببینید آیا به آن دست پیدا کرده‌اید یا نه. چه چیزی بهتر از این می‌تواند باشد؟

یادداشت مترجم:

امیدوارم این مقاله تقاضای مکرر خانمها در مورد بیان تکنیکهای سکسی مربوط به آنان را پاسخگو بوده باشد. هر چند آقایانی که در مورد مشکلات جنسی خود تماس گرفته بودند نیز می‌توانند از نکات مطرح شده در این مقاله استفاده نمایند. یقیناً طرح نقطه نظرات ارزشمند تمامی شما خوانندگان گرامی، مشوق و راهگشای بنده در ارائه هر چه مفیدتر این سری مقالات خواهد بود. بدین منظور آدرس ایمیل majidarticle@yahoo.com در اختیار شما عزیزان قرار دارد.

(مجید)



برای خانمها:

۷ راز برای لذت بردن از سکس

نوشته: Anna Kramer

از سری مقالات سایت Women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (email: majidarticle@yahoo.com)

در حالیکه بعضی از خانمها بر قله‌های لذت جنسی قرار می‌گیرند، بعضی دیگر با تردید به این مسئله می‌نگرند؛ گویا باور ندارند اصلاً چیزی بنام لذت جنسی یا در حد اعلای آن ارگاسم، وجود خارجی داشته باشد. هدف از این مقاله کمک و راهنمایی به این دسته از مشتاقان ارگاسم است تا بتوانند جای خالی یا کمرنگ آنرا در زندگی خود هر چه بهتر و قویتر، پر کنند. پس این شما و این هم استراتژیهای سکسی زنانه.

شما و شوهرتان در گرماگرم احساس و شهوت هستید: او مدام اسم شما را تکرار می‌کند، محکمتر و محکمتر فرو می‌کند، تند و صدا دار نفس میکشد. شما میدانید که او آماده است، اما او میداند که شما نیستید. او بیشتر سعی میکند، اما این بی‌تابی او فقط شما را از تمرکز سکسیتان دور می‌کند و بالاخره یک لذت دیگر نابود می‌شود.

ما با خانهای زیادی در این مورد صحبت کرده‌ایم. خانهای که توانسته‌اند با بکار بستن تدابیری نه چندان مشکل و عجیب و غریب بر ضعف ارگاسم خود غلبه کرده و آنرا به نقطه قوت خود در روابط با همسرانشان تبدیل کنند. همچنین از مشورت متخصصان در این زمینه بی‌نصیب نمانده‌ایم. چکیده این راهکارها را در زیر بخوانید.

۱- همیشه به دنبال یک ارگاسم لرزه آور باشید

این طور نیست که زنان ارگاسمی برای رسیدن به لذت در سکس عقب بنشینند و دست روی دست بگذارند. بلکه آنها یقین دارند برای رسیدن به خواسته‌شان باید خود را از قید و بند رها کنند و وارد عمل شوند.

خانم Michelle Cohn یک طراح وب سایت ۲۷ ساله در سانفرانسیسکو ادعا میکند: "قطعا، بله، من در سکس به اوج لذت میرسم؛ چرا که نه؟ برای من مسئله این نیست که ارگاسم خواهم داشت یا نه، مسئله این است که چگونه آنرا خواهم داشت. به عبارت دیگر این کمی شبیه آن است که در رستوران شما سالاد کاهو سفارش بدهی و بعد با خود فکر کنی که اگر برایم استیک بیاورند چه خوب میشود. اما آن چیزی که عاید شما میشود همان سالاد است؛ خوب، شاید دفعه بعد شانس بهتری داشته باشید. پس اگر یک پروسه سکسی برای من جواب ندهد، فعالانه یکی دیگر را امتحان خواهم کرد و اگر لازم باشد تا وقتی مشکلم حل شود به این جستجو ادامه خواهم داد."

در کل، به نظر میرسد مردان به لذت سکسی دست می‌یابند؛ پس چرا ما زنها از آن محروم باشیم؟ خانم دکتر Barbara Keesling متخصص سکس و نویسنده کتاب "ارگاسم سکسی فوق‌العاده" در اینباره می‌گوید: "من اسم این را می‌گذارم اختلاف ارگاسم جنسیتی؛ مردان از نظر فیزیکی باور دارند که حتما ارضا خواهند شد و همین باور است که باعث میشود این اتفاق بیفتد. اگر زنان نیز مانند مردان، این باور بی‌قید و شرط را بپذیرند، من قسم می‌خورم که به چیزی بالاتر از لذت دست پیدا کنند."

۲- ذهن خود را شستشو دهید

برای تجربه کردن لذتی فوق‌العاده در سکس، لازم است تا از نیرومندترین عضو سکسی خود کمک بگیرید؛ یعنی مغزتان. خانم دکتر Gina Odgen متخصص سکس و نویسنده کتاب "زنانی که عاشق سکسند (قطع جیبی، ۱۹۹۵)" در اینباره می‌گوید: "مغز ما زنها بگونه‌ای طراحی شده است که دنیا را خیلی موشکافانه‌تر از مردها می‌بینیم. کوچکترین پریشانی روی صفحات ذهن ما ثبت می‌شود؛ که در بعضی موارد چیز خوبی است اما می‌تواند سبب تخریب دنیای سکسی ما گردد."

راه حل: ذهن خود را از نگرانی‌های آزاردهنده پاک کنید تا پریشانی شما به حداقل برسد و بتوانید روی لذت بردن تمرکز کنید.

۳- تمام نبوغتان را در احساساتی بودن به خرج دهید

فرض کنید بخواهید یک چیزبرگر درجه یک را (شامل گوجه، کاهو، خیارشور، پیاز، سس مایونز و خردل) با چاقو و چنگال بخورید. غیر ممکن است، درسته؟ و شاید بنوعی هم مسخره بنظر برسد. خوب، چگونه انتظار دارید به ارگاسم طلائی دست پیدا کنید در حالیکه کمی خودتان را آزادتر نمی‌کنید.

خانم Margaret Nari یک نقاش ۲۸ ساله از نیواورلئان چنین می‌گوید: "غلبه بر تابوهای سکسی، زندگی سکسی مرا دچار تحول کرد. من عادت داشتم از دیدن صحنه‌های پورنو (سکس) متنفر باشم. من بنوعی آنرا لکه ننگی برای یک زن (و حتی یک مرد) می‌دانستم. اما بعدا دوست پسر مرا متقاعد کرد که فقط یکبار دیگر امتحان کنم، می‌دانید که چه می‌گویم؟ معجزه شد! نه تنها ارگاسمی شگفت‌انگیز داشتم، بلکه فهمیدم من چه آدم خوبی بودم که تماشای تصاویر پورنو مرا به انحراف نکشید. حالا من همه آنها را می‌بینم و شما نمی‌دانید که چگونه بر قله‌های دنیای سکسی قرار گرفته‌ام."

خانم Brenda Peterman، یک دلال ۲۵ ساله در نیویورک می‌گوید: "من هر چیزی را یکبار امتحان می‌کنم. اگر بدرد سکس من نخورد، دیگر سراغش نمی‌روم؛ پایان قصه. اما اگر جواب داد، تازه اول خوشبختی من است. برای کاستن از فشار روحی و جسمی، من و دوست‌پسر من عقیده داریم که وقتی طرفین سکس مشغول انجام شاهکارها و نوآوریهای سکسی خود هستند، هرگز نباید به همدیگر بخندند - با هم خندیدن خوب است، اما به هم خندیدن هرگز."

۴- همیشه با یک مرد باشید

زنان موفق در سکس همیشه توصیه می‌کنند که خانمها تجربه‌های سکسی خود را تنها با یک مرد شریک شوند، تا توان جنسی و اروتیکی آنها بیشتر و متمرکزتر گردد. خانم Megan McBride، ۲۸ ساله و طراح داخلی از لانگ آیلند تعریف می‌کند: "از وقتی که من و دوست‌پسر من زندگی مشترکمان را شروع کرده‌ایم، من در ۹۰ درصد موارد به ارگاسم می‌رسم، در حالیکه میانگین دوره نامزدی من حدود ۵۰ درصد بود. راز آن در چیست؟ خوب، حالا دیگر در طی رابطه، ما نقاط لذت یکدیگر را بطور کامل می‌شناسیم و کاملاً راحت و آزاد به یافتن نقاط جدید ادامه می‌دهیم."

۵- آن چیزهایی که جواب می‌دهد را دنبال کنید

این گفته قدیمی را شنیده‌اید که ”هرگز فراموش نمی‌کنید چگونه سوار یک دوچرخه شوید“؟ این بدین خاطر است که اگرچه مغز شما ممکن است فراموش کند، اما ماهیچه‌های شما حافظه فیزیکی خود را حفظ می‌کنند. و بدین ترتیب سوار شدن به قفل لذت نیز اصلاً مشکل نخواهد بود. دکتر Keesling توضیح می‌دهد: ”آنچه که شما بعنوان ارگاسم احساس می‌کنید انقباض آهنگین (ریتمیک) چند ماهیچه لگنی بیشتر نیست. بنابراین اگر وضعیت مطمئنی وجود دارد که سطح تحریک شما را بالا برده و حتی برای یکبار شما را به ارگاسمی مهیج رسانده است، تنها کاری که باید بکنید این است که به عقب برگردید و همان وضعیت موفق قبلی را تکرار کنید، چون علاوه بر مغز، حافظه فیزیکی بدن شما آن وضعیت را در خود ضبط کرده است.“

خانم Shelly Oppenheim ، ۲۹ ساله و ویرایشگر فیلم در نیویورک درباره خودش تعریف می‌کند: ”برای مدت طولانی من فقط با تحریک زبان یا دست ارگاسم داشتم و نه هرگز با دخول آلت. اصولاً من خودم را تسلیم چنین وضعیتی کرده بودم. بعد، یک روز عصر که من و دوست‌پسرم روی مبل اتاق نشیمن مشغول سکس بودیم، او از من خواست که در یک زاویه خیلی عمودی – حدود ۹۰ درجه – روی او قرار بگیرم. وقتی در این وضعیت آلتش را در من فرو کرد، من دیوانه شدم. حالا دیگر هر وقت در ارگاسم شدن به مشکل برمی‌خورم، به همان وضعیت برمی‌گردیم و همیشه هم جواب می‌دهد – واقعا حالت تضمین شده‌ای برای من محسوب می‌شود.“

از تمام قابلیت‌های خود استفاده کنید:

و چه کسی می‌گوید که شما مجبورید بخاطر همین سکسی که دارید خدا را شکر کنید؟ خانم Megan می‌گوید: ”من پی برده‌ام که هر وقت نرمش‌شنا را انجام می‌دهم، لذت سکس من کمی بیشتر میشود. در حقیقت، باور کنید یا نه، من واقعا ارگاسم‌های دیوانه‌کننده‌ای دارم. شاید به این خاطر باشد که بدن ورزیده‌ای دارم یا اصلاً فیزیک بدنی من اینگونه است یا چون ماهیچه‌هایم را خوب بار آورده‌ام. کی میداند؟ کی اهمیت می‌دهد؟ گفتن ندارد، بالا تنه من واقعا جذاب شده است.“

۶- خوش بگذرانید ؛ زیاد بفکر اینکه حتما لذت ببرید نباشید

یک راز: سکس سرطان را شفا نمی‌دهد. همچنین ضامن صلح جهانی نیست یا ابرقدرتها را به زیر نمی‌کشد (یا هر چیز مهمی مثل اینها). نکته ایجاست که همیشه درست انجام دادن سکس اهمیت چندانی ندارد. خانم Keesling می‌گوید: ”این مثل چیزی است که مادرم عادت داشت در مورد مترو بگوید. او می‌گفت اگر یک قطار را از دست دادی، یکی دیگه همین دور و برهاست.“

خانم Greta Omansky ، ۳۰ ساله و یکی از ارگاسمی‌های چیره دست از تگزاس اصرار دارد: ”سکس برای تفریح آفریده شده است. خیلی کارکشته بودن و نگران بودن در مورد آن، درست مثل این است که از خوردن یک کیک شکلاتی خوشمزه هراس داشته باشید. برای من فرقی نمی‌کند که آداب سکس را زیر پا گذاشته‌ام یا نه؛ مهم این است که واقعا خوش گذرانده باشم. معمولا پیش رفتن با شرایط جاری، همان چیزی است که آنچنان شما را به اوج می‌برد که در پوست خود نخواهید گنجید.“

۷- نوازش قبل از آمیزش را فراموش نکنید

حرکات زیر را زنان بعنوان کارهایی عنوان می‌کنند که برایشان لذت بخش است:

- ”ماساژ پاها، مکیدن انگشت پا، گذاشتن انگشتهایش یا زبانش در فضای بین پنجه پاهایم – و بطور کلی هر گونه توجه به پاهایم، اثر سکسی فوق‌العاده‌ای روی من دارد. اغلب آنچه که او روی مواضع تناسلی من انجام می‌دهد از درجه دوم اهمیت در ارگاسم برخوردار است.“ به نقل از خانم Shira Goldsmith ، ۳۱ ساله، جواهرشناس.
- ”شاید خیلی مبتذل بنظر برسد، اما من دوست دارم به باسنم بزنند. نه خیلی محکم، فقط در حدی که احساس سوزش بکنم. بعدش، من به او نشان خواهم داد که چه دختر بدی میتوانم باشم.“ به نقل از خانم Liz Sillian ، ۲۲ ساله، پیشخدمت.
- ”دوست پسرم میداند، تنها کاری که باید انجام دهد این است که گردنم را بلیسد – نه بوسه‌های آرام، بلکه خوردن، مکیدن، و گاز گرفتن. در این لحظات واقعا به من احساس نوجوان بودن دست می‌دهد.“ گفته‌های خانم Deanne Stone ، ۲۹ ساله، طراح وب سایت.

- “وقتی شوهرم بیشتر از معمول با من خشن برخورد می‌کند، این کارش برایم خیلی تحریک کننده است – مرا به دیوار فشار می‌دهد، و لباسم را به زور درمی‌آورد. برای من مثل این است که احساس می‌کنم انتهای تمام عصبهای روی بدنم در حال انفجار است.” گفته‌های خانم Marly Lavan ، ۲۷ ساله، مسئول فرهنگی.

- “نوازش در هر مرحله از روند سکس مرا دیوانه می‌کند – از بازی با زبانم در حین بوسیدن گرفته تا وقت صرف کردنش برای تمام بدنم، و باید آنقدر ذره ذره و آرام آرام انجام شود که من از او خواهش کنم تا آخرش ادامه دهد.” به نقل از خانم Kim Brown ، ۲۶ ساله، طراح شهری.

(برای در میان گذاشتن نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود می‌توانید با ایمیل بالای مقاله مکاتبه نمائید.)



راهنمای اولین سکس برای مردان

نویسنده: David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم: مجید (majidarticle@yahoo.com)

شما یک مرد بالغ هستید و تا حالا سکس نداشته‌اید. زنی که با او نامزد هستید به نظر می‌آید در سکس با تجربه باشد و شما نگران این هستید که آیا می‌توانید از پس اینکار بر بیایید یا نه. این احساس اضطراب و فشار کاملاً طبیعی است؛ حتی مردانی که دیگر باکره نیستند نیز گاهی دچار چنین استرسهایی می‌شوند. اما قبل از اینکه وارد این مبحث شوم، آنچه شما باید بدانید این است که آیا اصلاً لزومی دارد که به او بگوئید تا حالا با زنی سکس نداشته‌اید؟

تصمیم‌گیری در مورد اینکه به زنی بگوئید باکره هستید کار ساده‌ای نیست. با اینکه بعضی از زنها از فکر اینکه باید بشما یاد بدهند چگونه آنها را ارضا کنید آشفته میشوند، برخی دیگر ممکن است از بازی کردن نقش رهبر سکس زیاد هیجان‌زده نشوند.

قطعاً، اگر شما زنی را در یک کلپ شبانه ملاقات کرده‌اید و بخواهید در یک مُتل کار را با او تمام کنید، واقعاً لزومی ندارد که او بداند بار اولتان است. این موضوع وقتی اهمیت پیدا می‌کند که شما نامزدی جدی با یک زن داشته باشید.

اگر برای دو ماه نامزد بوده باشید، احتمالاً به اندازه کافی در مورد طرز فکر زنتان می‌دانید. به نظر من، اغلب زنها از دانستن اینکه شما بار اولتان است خوشحال خواهند شد. این گفته می‌تواند حالت تملق‌آمیز داشته باشد، درست همانطور که ممکن است برای او داشته باشد.

موضوع این است که حتی اگر شما به او نگوئید، ممکن است خودش شک کند، یا فرض کند خیلی در این زمینه تجربه ندارید.

آمادگی برای لحظات غیر قابل پیش‌بینی

همه میدانند که هیچ سکسی به اندازه نوع پیش‌بینی نشده آن لذت‌بخش نیست، بنابراین شما باید مطمئن باشید که برای چنین لحظه‌ای آمادگی لازم را دارید (این کمی ضد و نقیض بنظر می‌رسد، اما به من اعتماد کنید، شما از چنین آمادگی خوشحال خواهید شد). اینقدرها که فکر می‌کنید کار سختی نیست.

کاندوم بخرید

همیشه چند تا کاندوم در دسترس داشته باشید؛ مهمترین نکته این است که اگر محافظ در اختیار ندارید، از درگیر شدن با چنین لحظاتی خودداری کنید. علاوه بر این، یکی از کاندومها را از قبل امتحان کنید که مطمئن باشید مشکلی پیش نمی‌آید. بسته را باز کنید، نوک جلوئی کاندوم را بگیرید و آنرا تا آخر روی آلت شق شده‌تان بکشید.

همیشه پاکیزه باشید

آراستگی مناسب بطور کلی خیلی مهم است، مخصوصا در مورد معاشقه. مطمئن باشید که ناخنهایتان همیشه تمیز و کوتاه هستند، هر روز دوش بگیرید (اگر ختنه نشده‌اید، پوست ختنه‌گاه را عقب بکشید و زیرش را خوب تمیز کنید)، شرت تمیز بپوشید و مهمتر از همه اینکه جنگل شرمگاهی‌تان را کوتاه و مرتب نگهدارید. بهتر است که موهای اطراف آلت را بتراشید و خلاصه اینکه روی این مسئله کمی هم ولخرجی کنید ضرری ندارد.

نگهداشتن خود را تمرین کنید

اگر چه خیلی از مردها فکر می‌کنند اگر جلوی انزال را بگیرند لذت خود ارضائی از بین می‌رود، نتیجه چنین تمرینی این است که به شما اطمینان میدهد در اولین سکس کنترل کافی روی خود دارید. وقتی خود ارضائی می‌کنید و احساس می‌کنید به انزال نزدیک شده‌اید، تحریک خود را متوقف کنید و صبر کنید تا کمی آبها از آسیاب بیفتد، بعد دوباره شروع کنید. بدین ترتیب، شما یاد می‌گیرید که وقتی آن لحظه بزرگ فرا رسید چگونه انزال خود را به تعویق بیندازید.

حالا وقتش است

وقتی آن شب (یا روز) بزرگ فرا می‌رسد، آرام و متین باشید، اصلا لازم نیست دست و پایتان را گم کنید. شما برای آماده شدن برای چنین لحظه‌ای وقت گذاشته‌اید، پس تا می‌توانید از آن لذت ببرید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که تمام این لحظات را به او اختصاص دهید.

وقت بگذارید

بزرگترین اشتباهی که بیشتر آقایان مرتکب می‌شوند این است که در اولین سکس خیلی عجله می‌کنند و قبل از اینکه حتی تحریک شوند، انزال اتفاق می‌افتد. اما شما دچار این اشتباه نخواهید شد، چون می‌دانید که معاشقه و همخوابی در اصل لذت بردن است و نه فقط برای سکس.

به تمام بدنش توجه کنید

او زن شماسست، برای نوازش تمام قسمت‌های بدنش وقت بگذارید. دهانش را ببوسید، گردنش را بلیسید، او را برگردانید و زبانتان را روی ستون فقراتش بکشید – این کارها او را دیوانه خواهد کرد. برای کشف نقاط حساس بدنش هم وقت بگذارید، وقتی این نقاط را نوازش کنید، آنها را خواهید شناخت. و بالاخره اینکه می‌توانید از زبانتان، دستانتان و آلتان برای نوازش واژن استفاده کنید.

از حواس خود استفاده کنید

از آنچه دور و بر شما می‌گذرد آگاه باشید. حواس پنجگانه خود را درگیر این لحظه بیاورید. بدنش را بو بکشید. مزه دهانش را بچشید. نرمی پوستش را با دستانتان احساس کنید. به صداهایی که موقع ارضا شدن از خود درمی‌آورد گوش کنید. بدنش را نظاره کنید؛ ببینید چگونه خود را با بدن شما وفق می‌دهد.

آرام فرو کنید

بالاخره وقتی که برای وارد کردن آلت خود آماده شدید، یکبار دیگر، از حواس خود کمک بگیرید و گرمایی که آلتان در بدن او احساس می‌کند را درک کنید. یاد بگیرید که از احساس خود به‌هنگام آرام فرو کردن و بیرون کشیدن لذت ببرید. وقتی دارید به صورت ریتمیک عقب و جلو می‌روید، به چشم‌هایش نگاه کنید، ببوسیدش، سینه‌هایش را بلیسید و بدنش را نوازش کنید. همیشه به تمام بدنش توجه داشته باشید.

فقط گذشت زمان به شما خواهد گفت

با گذشت زمان و تمرین زیاد، شما به رفتار و حرکاتی که باعث تحریک وی می‌شود آشنا خواهید شد و نیز آنچه باعث تحریک خودتان می‌شود. با یک ارتباط باز و تمایل به خلاقیت، شما چنان عاشق بی‌نظیری خواهید شد که هرگز فکرش را هم نمی‌کردید.

(نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود را می‌توانید با ایمیل بالای مقاله در میان بگذارید - مجید)

آمیزش برای دفعه اول

بیشترین سوالاتی که از نویسنده پرسیده شده است در مورد بکارت است. اغلب زنان و مردان جوان می‌خواهند در مورد آن کاری که باید انجام دهند و نیز در مورد اینکه چه انتظاری باید داشته باشند در هنگام آمیزش برای اولین بار، اطلاعات داشته باشند مثلاً آمیزش آلت مهبل. با توجه به اهمیت این موضوع در زندگی یک شخص تعجب آور است که در مورد این موضوع چقدر اطلاعات کم است، و اطلاعاتی هم که در دسترس است اغلب غلط و مضر برای جوانان بالغ است.

باکره به چه کسی گفته می‌شود؟ یک دختر و یا زنی که به شریک مذکر خود اجازه نداده که آلتش را درون مهبل او بکند، در نظر عامه بعنوان باکره پذیرفته می‌شود. تعریف دیگر به دختر و یا زنی باکره می‌گوید که هیچگونه تماس سکسی با شخص دیگری نداشته و بخوبی بدن خود را کاوش نکرده است. نظریه‌های دینی سخت گیر به کسی باکره می‌گویند که نه تنها از سکس فیزیکی صرف نظر کرده است بلکه حتی افکاری در مورد آن هم نداشته باشد. هنوز خیلی‌ها می‌گویند که یک باکره کسی است که پرده بکارت دست نخورده داشته باشد. تعریف شما از بکارت بستگی به نقطه نظر تان دارد.

همیشه استثنائاتی در مورد آنچه که بکارت را تشکیل می‌دهد وجود دارد. تعاریف بالا شامل افراد همجنس‌خواه و افراد دو جنسه نمی‌شود، همچنین آن دخترانی را که به زور مورد تجاوز قرار گرفته‌اند و نوجوانان هتک حرمت شده را به حساب نمی‌آورد. بکارت یک صفت روحی است و نه فیزیکی. یک دوشیزه و باکره آن چیزی است که شما به آن اعتقاد دارید.

جامعه غربی یک اشتغال ذهنی از آمیزش دارد که مزایای زیادی برای آن جامعه ندارد، بخصوص برای جنسیت زن. آمیزش یک امر بزرگ برای تولید مثل و داشتن بچه است، اما آن لزوماً به زنانی که بدنبال لذت بردن از سکس و اجرای کامل آن هستند سود نمی‌رساند. این موضوع تا حدی به این دلیل است که همه حالت‌های جنسیت و فعالیت جنسی که غیر از سکس تعریف شده‌اند، چیزهای غیر واقعی قلمداد می‌شوند، اگر هر چیز دیگری غیر از آمیزش، غیر حقیقی باشد، آن نمی‌توانست وجود داشته باشد و یا وجود نداشت. بوسیله این تعریف از سکس، لذت سکسی زن مانع تجلی آن می‌شود. نقشی که چوچوله زن در میزان لذت و بی‌بازی می‌کند حتی قابل شمارش نیست، همانطور که نمی‌توان نقش آلت مرد را در لذت جنسی او نادیده گرفت. سکس اگر به سود زن باشد، باید خیلی بیشتر از آمیزش آلت مهبل برای زن باشد.

مسئله دیگری که ذهن ما را اشغال می‌کند، حاملگی‌های ناخواسته و بچه‌های حاصل از آن است. ما بعنوان یک جامعه مطلوب نباید به حاملگی بیش از یکبار بعنوان موضوع مورد علاقه نگاه بکنیم. ما این حقیقت را که همه روش‌های کنترل حاملگی صد در صد مؤثر نیستند را نادیده می‌گیریم، خیلی از روش‌های کنترل حاملگی عوارض نامطلوب دارند، مثلاً وقتی که سقط جنین بعنوان یک راه آزاد برای انتخاب نیست، در اینصورت ما نوجوانانی را که دارای فرزند هستند از اجتماع می‌رانیم. بعلاوه یک زن امروزی به یک زن پر مشغله گفته می‌شود و نه به یک مادر.

از آنجاییکه خیلی‌ها تلاش می‌کنند که سکس زن را از تولید مثل او جدا کنند، آنها سعی می‌کنند قابلیت تولید مثل زن را در مقابل و بر ضد سکس او قرار دهند. اگر ما بخواهیم برای نداشتن فرزند به زنان حق انتخاب بدهیم، نیاز به آن داریم که به آنها اجازه بدهیم که آنها برای عمل تولید مثل بکار گرفته نشوند. اگر یک زن نخواهد که بچه داشته باشد، اولین انتخاب او نداشتن آمیزش مهبل است، نباید به روش‌های نامطمئن کنترل حاملگی که گران و غیر قابل دسترس برای وی و یا مضر برای او هستند اعتماد کند. یک زن نباید بخاطر جلوگیری از حاملگی، از خوشی جنسی خود صرف نظر کند و یا سلامت خود را به خطر بیندازد.

یک زن همجنس باز نظرات خود را در مورد زنان و آمیزش مهبل بیان کرده بود. یکی از دلایل او که باعث شده بود همجنس باز بودن به نفع او تمام شود این بود که او می‌توانست انتخاب کند که آمیزش مهبل داشته باشد یا نه بدلیل اینکه هر چیزی که مخالف با حقیقت می‌یافت برای او الزامی نبود. اگر او ناهمجنس‌خواه بود چنین انتخابی را نداشت. نظر او چنین است که اگر یک زن یک شریک مرد داشته باشد که آن مرد در مورد دخول آلتش در مهبل زن شک داشته باشد، این موضوع خیلی خنده‌دار و مضحک است. این موضوع یقیناً به نفع زن نخواهد بود همانطور که در انتها به نفع مرد نیز نمی‌باشد.

نمونه عالی سکس زنانه در حال حاضر اشاره می‌کند که زنان جوان برای آماده شدن برای فعالیت سکسی نیاز دارند که پاهایشان را از هم باز کنند. تا وقتی که این موضوع بصورت یک تئوری خام است، آن بطور مؤثر تصور ما را از سکس زنانه تعریف می‌کند. ما از یک زن انتظار داریم که تمام لذت جنسی خود را از آلت تناسلی مرد دریافت کند. نتیجه این موضوع این است که زن نیاز به هیچ چیز ندارد تا خود را برای سکس با شریکش یا بخصوص آمیزش مهبل آماده کند. جامعه ترجیح می‌دهد که زن اینچنین نباشد. سکس یک آموزش بلند مدت در طول زندگی است که آمیزش و دخول سه دقیقه از آن را در بر می‌گیرد.

اگر یک زن بالغ بخواهد که سلامت در سکس داشته باشد، باید که در بچگی از نظر سکسی سالم بوده باشد. فرآیند آماده سازی برای سکس در بزرگسالی در برگیرنده دلنشین بودن در سکس و سکسی بودن در کودکی است. معمولاً اولین کاری که یک دختر در سکس بکار می‌برد، کشف بدن بوسیله خود است. در نتیجه کشف بدن بوسیله خود، او فرج و دیگر قسمت‌های بدنش را که به لمس کردن حساس هستند را نه تنها بوسیله لمس کردن

بدن بوسیله خود، بلکه بوسیله لمس بدن بوسیله والدین و پرستاران خود مثلاً در هنگام حمام کردن، کشف می‌کند. به این دلیل که او از لمس این اندام احساس خوبی پیدا می‌کند ممکن است که این کار را مکرراً انجام دهد. این کار می‌تواند او را به ارگاسم برساند. مشاهده شده که دخترانی هستند که از زمانی که تنها ۳ ماه از عمر آنان می‌گذرد برای رسیدن به ارگاسم استمنا می‌کنند.

هنگامی که دختر رشد بیشتر می‌کند و توانایی حرکت به اطراف را بدست می‌آورد، جهان اطراف را کاوش می‌کند. در نتیجه این کاوش او بچه‌های دیگر را کشف می‌کند. در هنگامی که او دیگر بچه‌ها را کاوش می‌کند، او اندام تناسلی آنان را مورد بررسی قرار می‌دهد و آنها نیز اندام تناسلی او را مورد کاوش قرار می‌دهند. از وقتی که او از لمس شدن اندام تناسلی‌اش احساس خوبی بکند، ممکن است که او آنها را به انجام آن کار تشویق کند. غیر از کنجکاو محتمل به نظر می‌رسد که بطور متقابل دو کودک شروع به تحریک اندام تناسلی با زبان بنمایند. والدین خوب می‌دانند که بچه‌ها هر چیزی را به لب می‌گیرند. اگرچه یک دختر این چیزها را خود کشف نمی‌کند و از همسالان خود یاد می‌گیرد.

همة این توسعه‌های سکسی در سالهای ابتدایی زندگی یک دختر رخ می‌دهد. به محض اینکه بلوغ شروع به رخ دادن می‌کند، او آمادگی فعالیت سکسی برای چندین سال را پیدا می‌کند. وقتی که بلوغ در دختر رخ می‌دهد، آلت شریک پسرش خیلی کوچکتر از آن است که بتواند نفوذ عمیق در فرج دختر بکند، ارگاسم زایشی توسعه نیافته‌ی وی، او را از آسیب مصون می‌دارد، اگر شریک او یک پسر باشد، بعلاوه دلیل اینکه بدن او قابلیت بازیابی مجدد ندارد، مردان بزرگسال مسن تر به او بعنوان یک شریک زایا نگاه نمی‌کنند.

مادامیکه ما در مورد سنی که توسعه سکسی رخ می‌دهد، اتفاق نظر نداریم، نمی‌توانیم سن خاصی را برای توسعه یافتن سکس بیان کنیم و اتفاق آن چیزی ضروری است و همانطور که در بالا بیان شد آن به مرور زمان اتفاق می‌افتد. دقیقاً مانند راه رفتن که دارای مراحل مانند سینه خیز رفتن، چهار دست و پا رفتن و سپس راه رفتن است، سکس نیز دارای مراحل می‌باشد. سکس یک موضوع غریزی و با مهارت طبیعی نیست که با ما در هنگام تولد وجود داشته باشد. داشتن آمیزش بدون آگاهی‌های قبلی مانند سعی در بردن یک اتومبیل در یک بزرگراه اصلی در ساعات شلوغی است در حالی تا بحال با یک ماشین رانندگی نکرده باشیم. اجازه بدهید به شما بگویم که این کار باعث یک تصادف دردناک می‌شود.

قبل از اینکه یک زن جوان تصمیم بگیرد که بخواهد آمیزش مهیلي را بکار بگیرد باید مهارت‌ها و دانش‌های سکسی زیر را بیاموزد

آگاهی از خود: یک زن یا یک دختر قبل از هر چیز باید بدن خود را خوب بشناسد. این نه تنها به این معنی است که باید او بداند که چوچوله‌اش در کجا قرار گرفته، بلکه باید بداند که آن به چه شکل است و چگونه به انواع محرکها پاسخ می‌دهد. این کار باید در مورد کل بدن انجام گیرد و نه تنها در مورد چوچوله. این موضوع با آگاهی از اینکه چه موقع و چگونه زن برانگیخته می‌شود، شروع می‌شود، به این معنا که شما تصدیق کنید که با احساسات و افکار سکسی به حالت سکس می‌رسید. بیشترین آگاهی شما از ذهن و بدنتان باید در مورد این باشد که کدامیک بهتر کار می‌کنند.

استمنا: شما قبل از اینکه بخواهید عاشق شریکتان باشید باید عاشق خودتان باشید. در نتیجه کاوش بدن خود شما باید چند منطقه که خیلی به لمس کردن حساس هستند را کشف کنید. دلیل احساس لذت کردن از لمس این نقاط حساس، شما می‌توانید مکرراً این عمل را انجام دهید و از رسیدن به ارگاسم لذت ببرید. اگر شما قادر باشید که خودتان را به ارگاسم برسانید برای شریکتان رساندن شما به ارگاسم خیلی راحت تر خواهد بود، اگر زمانش برسد. زیرا ذهن و بدن شما به شرایطی که برای رسیدن به ارگاسم نیاز است عادت کرده است، بعلاوه اگر شریک آینده شما قادر به رساندن شما به ارگاسم نباشد، شما وسایل انجام این کار را خواهید داشت که این امر شما را از ناکامی در سکس مصون می‌دارد.

استمناي متقابل: این موضوع به سادگی به این معنی است که شما یاد بگیرید با دستانتان لذت بردن را هم بدهید و هم بگیرید. شما بدن شریکتان را همانطور که بدن خود را کاوش می‌کنید، مورد کاوش قرار می‌دهید. در این فرآیند هر دوی شما یاد می‌گیرید که یکدیگر را بوسیله دستانتان به ارگاسم برسانید. نگاه کردن به شریک در حال استمنا یک ابزار مناسب برای یاد گرفتن و آموزش است که در دسترس قرار دارد. تحریک مهیلي و مقعدی ممکن است برای آماده کردن شریک برای آمیزش مهیلي ممکن است مورد استفاده قرار گیرد.

سکس دهانی: لبان ما مانند اندام تناسلیمان خیلی حساس هستند، بطوری که غافلگیر کردن در استفاده از آنها برای تحریک دیگر قسمت‌ها بسیار لذت بخش است. نفرت بعضی از مردم از تماس دادن لبها با اندام تناسلی از تربیت اجتماعی آنان سرچشمه می‌گیرد. آنها دلیلی برای اینکه دو انسان سالم حق انتخاب برای جذب یکدیگر داشته باشند، ندارند. این مهارت باید آنقدر تمرین شود که هر دو شریک قادر به تجربه ارگاسم بشوند.

در چه سني يك دختر يا يك زن بايد قبل از شروع سكس، آنرا كشف كند؟ آداب و رسوم خانوادگي، محلي و اجتماعي هر دختر احتمالاً مشخص مي‌كند كه يك دختر چه زماني اجازه فعاليت سكسي خواهد داشت. در جامعه غربی اغلب دختران حق داشتن سكس خارج از رحم را ندارند. دو عامل بلوغ و فشار دوست و شريك، تعيين كننده سن فعاليت سكسي در دختران هستند. اينكه دوستان دختر يك دختر از نظر سكسي فعال باشند يا نه، نقش فعال تري از بلوغ در فعال شدن سكس در آن دختر بازي مي‌كند. يك دختر در سنين كم شروع به بلوغ مي‌كند ولي ممكن است شروع فعاليت سكسي در او حتي زودتر از بلوغ روي داده باشد. دليل اين امر اينست كه كار اكترهاي ثانوي سكسي در او يعني پستانها، توجه پسران بزرگتر را جلب مي‌كنند، و شايد به اين دليل كه دختر قادر نيست كه توسعه خود را ناپديده بگيرد، سكس در او به سرعت به حركت درآيد. او اغلب كمتر از دختران بزرگتر تمايل به داشتن سكس دارد

در اغلب اوقات بهتر است كه دختران جوان سكس را تا انجام آن با شريكشان به تعويق بياندازند. دليل اينكه دختران جوان بايد سكس را به تعويق بياندازند اينست كه جامعه آنها را براي آن بخوبي آماده نمي‌كند و به اين دليل نيست كه صبر كردن براي آنان يك امر طبيعي است. ما معمولاً توسعه سكسي دختران را در هنگام تولد قطع مي‌كنيم و آنرا تا سن هجده سالگي و زمان ازدواج آنها به تعويق مي‌اندازيم. وقتي ما بسوي جنسيت آنان بازمي‌گرديم، با عجله به سوي آن مي‌رويم. شايد ما از آنان انتظار داريم كه در شب عروسي كاملاً سكسي باشند. موقعي كه يك دختر نوجوان علاقه نسبت به جذب سكس شريك خود دارد، دليلش بكار گرفتن دخول و آميزش است، حتي اگر او فعاليتهاي سكسي ديگري براي به تعويق انداختن آن انجام دهد، اين عمل به زودي روي خواهد داد. در هنگام توسعه سكسي يك دختر كه در سن بين ده تا پانزده سالگي شروع مي‌شود، ممكن است او اولين بار دخول را تجربه كند

زناني كه در سنين كم فعاليت سكسي خود را شروع کرده‌اند آرزو مي‌كنند كه اي كاش بيشتر صبر مي‌كردند حتي اگر تجربيات اوليه آنان احساس مثبتي هم در آنان بوجود آورده باشد. بيشتر آنان به عقب مي‌نگرند و مي‌فهمند كه آن موقع كه آنان فعاليت سكسي را شروع كردند آمادگي براي آن را نداشته‌اند. دليل آنها اين است كه در آن زمان آنها اطلاعات كافي در مورد سكس نداشته‌اند و در نتيجه بر ايشان لذت بخش نبوده است. آنها حتي مهارتهاي سكسيشان را تا پنج، ده و يا بيست سال پس از اينكه شروع به آميزش كردند، توسعه ندادند. آنها ممكن است كه استمناء نكرده باشند و استمناءي دوطرفه و سكس دهاني را هم بصورت سرسري انجام بدهند. آنها به اين دليل كه فكر كردند مهارتهاي اساسي لازم نيستند، آنها را كامل توسعه ندادند. ماداميكه آنان از سكس در سطح عاطفي لذت مي‌بردند، ارگاسم اتفاق نمي‌افتاده

من دوست داشتم به همه زنان بگويم كه اين نوشته‌ها را وقتي كه شروع به كاوش سكس خود با شريكشان كردند، دقيق بخوانند، اما نمي‌گويم. اين بستگي به خواسته‌هاي هر شخص دارد. اگر والدين به شما اجازه بدهند كه از زمان بچگي سكسي باشيد، شما قبل از اينكه بتوانيد اين نوشته‌ها را بخوانيد سكسي خواهيد بود. به بيان ديگر اگر شما در خانواده يا جامعه‌اي زندگي كنيد كه به زنان جوان اجازه سكسي بودن ندهد، انشعابات سكسي شدن شما، بدون توجه به آنچه شما آرزو مي‌كنيد، بيش از آنچه براي شما خوب باشد، بر ايتان دردناك است. گاهي اوقات حتي اگر سكس اشتباه نباشد، درست هم نيست

هر زن بايد بدون خودخواهي، حقوق خود در سكس را مشخص كند. اگر شما مطمئن نيسيد كه آيا آماده هستيد، شما آماده نيسيد و بايد صبر كنيد. يقيناً براي يك زن جوان سخت نيست كه تا بيست سالگي صبر كند تا كاوش سكسي خود را با شريكش انجام دهد. چون هميشه در جامعه خطراتي وجود دارد، يعني انتقال بيماريهاي چون ايدز، براي يك زن بهتر است كه صبر كند. من به دختران نوجوان نمي‌گويم كه با شريكشان سكس نداشته باشند، فقط راه عاقلانه را انتخاب كنند اگر تصميم به اين كار داشتند. هر دختری بايد اين تصميم را در زندگي اتخاذ كند

بطور قطع، موقعيتهاي وجود دارد كه يك زن جوان نبايد از نظر سكسي فعال بشود. دليلي براي يك زن جوان نيست كه او احساس كند كه او بايد براي سكس بكار گرفته بشود. اگر او اين راه را احساس كند، اشتباهات وحشتناكي در اين موقعيت مرتكب مي‌شود. اگر كسي به شما بگويد شما بايد يا شما مجبور هستيد، شما نبايد اجبار را بپذيريد. بطور قطع دليلي ندارد كه شما مجبور به داشتن دوره‌هاي سكسي باشيد. شما فقط بايد به اين دليل سكس داشته باشيد به اين دليل كه شما مي‌خواهيد آنرا كاوش كنيد، و به اين دليل كه مي‌خواهيد لذت سكسي را هم بدهيد و هم دريافت كنيد

اگر شريك يك زن جوان و يا دوستانش واقعاً علاقه‌مند به او است و به او احترام مي‌گذارد و عاشق او است، هرگز آنها او را مجبور به فعال بودن سكسي نمي‌كنند. عشق آخرين دليل باري داشتن رابطه سكسي است □



بزرگ کردن آلت جنسی در مردان

(majidarticle@yahoo.com)

افراد زیادی با من از طریق ایمیل تماس گرفته‌اند و در مورد بزرگ کردن آلت جنسی در مردان سؤال کرده‌اند. بهتر دیدم جواب همگی این دوستان را در این مقاله داده باشم. اگر در اینترنت جستجو کرده باشید حتماً سایتها و مطالب زیادی در مورد "penis enlargement" یا همان بزرگ کردن آلت جنسی مردان دیده‌اید. شمار آنها آنقدر زیاد است که واقعا به سختی میتوان تشخیص داد که کدامیک قابل اعتماد و عملی است. واقعا که دنیای ترسناکی است.

بعنوان یک مرد، از یک طرف میدانم مردان در مورد این موضوع چگونه فکر میکنند و چه احساسی دارند. اما از طرف دیگر اگر بخواهیم به نظرات پزشکان متخصص رجوع کرده باشیم، ذکر موارد زیر مفید بنظر میرسد:

- ۱- اغلب مردانی که از نظر عملکرد جنسی دچار مشکل هستند، مخصوصاً آنهایی که مشکل راست شدن آلت دارند، با همسر یا دوست دختر خود به راحتی موضوع را مطرح نمیکنند.
- ۲- اغلب مردان سعی میکنند راه حل مشکل خود را با بحث و تبادل نظر در جمعیهای مردانه مثل محیطهای کاری یا دوستان پیدا کنند یا در اینترنت دنبال جواب خود می‌گردند.
- ۳- زنان به مردان می‌گویند که اندازه آلت آنها اهمیتی ندارد.
- ۴- راست شدن ناقص یا عدم آن (Erectile Dysfunction) در حدود یک سوم مردان وجود دارد، جدا از اینکه از چه نژاد یا رده سنی باشند.
- ۵- متوسط اندازه آلت مردانه حدود ۵/۵ اینچ (حدود ۱۴ سانتیمتر) عنوان میشود.
- ۶- سرطان پروستات رایج ترین نوع سرطان در جهان می‌باشد.
- ۷- هر سال ۳۸۰۰۰ مرد تنها در ایالات متحده جان خود را بر اثر سرطان پروستات از دست میدهند که این آمار در حال افزایش است.
- ۸- تورم خوش خیم پروستات (BPH) در ۵۰ تا ۷۵ درصد مردان وجود دارد.
- ۹- نود درصد از مردان از اندازه یا طول کنونی آلت و توانائی جنسی خود ناراضی هستند.
- ۱۰- اغلب مردان نسبت به افزایش اندازه آلت خود تمایل دارند.

اغلب مردان فکر میکنند تنها را واقعی برای داشتن آلتی بزرگتر استفاده از یکی از روشهای زیر است:

- پمپ آلت
- لوازم کششی یا وزنه آلت
- عمل جراحی

پمپهای آلت

در حقیقت این پمپها توسط مردانی بکار میرود که از نارسائیهای انسولین ناشی از دیابت یا اختلالات گردش خون رنج می‌برند. (بهمین دلیل در اکثر کشورها این پمپها تحت بیمه خدمات درمانی قرار دارند).

مردانی که تحت چنین شرایطی قرار دارند از گردش خون ضعیفتری در نتیجه متابولیسم قند خون خود برخوردارند، تا حدی که حتی خون‌رسانی به ناحیه آلت بدرستی صورت نمی‌گیرد. تنها کاری که پمپ برای این افراد انجام میدهد کشیدن پوست و بافتهای زیرین آن است تا جلوی جریان خون گرفته شود و در نتیجه مقدار خون بیشتری در آلت جنسی تمرکز پیدا کند. بدین ترتیب با محکم گرفته شدن این قسمت، آنها میتوانند سکس مختصری داشته باشند.

با آزاد شدن فشار روی این ناحیه، راست شدن آلت به پایان میرسد. با استفاده مکرر از این پمپها اندازه آلت افزایش نمی‌یابد و تنها راست شدن آلت وابسته به آن می‌گردد. پمپهایی با ویژگی FDA وجود دارند که فقط در شرایط بسیار خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند. بنابراین آنچه که پمپها انجام میدهند این است که آلت را به حالت نیمه شق درمی‌آورند تا بتوانید عمل دخول را انجام دهید.

لوازم کششی

انواع زیادی از این وسایل در فروشگاههای لوازم سکس در دنیا وجود دارند. اغلب وسایل پزشکی مربوط به آلت مردانه برای کمک به بهبود بافتها پس از عمل جراحی (ختنه) هستند. چنین وسایلی بندرت و بمنظور بهبود جای زخم یا بخیه مورد استفاده قرار می‌گیرند. بنابراین مگر در ۲۴ الی ۳۶ ساعت پس از عمل جراحی آلت، نیازی به لوازم کششی نیست.

وزنه‌های آویزان کردنی

وزنه‌هایی که از آلت آویزان میشوند برای مدت ۲۰۰۰ سال مورد استفاده قرار می‌گرفته است. شواهدی دال بر این مورد در قبایل آفریقای مرکزی دیده شده است. حتی فرض بر این است که فراعنه مصر باستان از این برای یزرگ کردن آلت خود استفاده می‌کردند. البته این روش عملاً جواب نمیدهد، زیرا مشاهده شده است که حتی اگر طول آلت در بلند مدت افزایش یابد، ضخامت و کلفتی آن قطعاً کاهش می‌یابد. با توجه به نوع وزنه، گردش خون نیز کاهش می‌یابد، که بنوبه خود میتواند باعث مرگ بافتها گردد.

جراحی آلت (phalloplasty)

این روش برای مردانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که شرایط حادی دارند که "micro-penis" یا آلت بسیار کوچک نامیده میشود.

در این جراحی‌ها بوسیله بریدن رباط تعلیق (suspensory ligament) یا تزریق بافتهای چربی، عوارض و نافرمانی‌های حاد را از بین می‌برند.

جراحی نمیتواند طول یا استحکام ماهیچه‌های آلت را افزایش دهد. همچنین نمیتواند توانائی شما در حفظ راست شدن آلت را زیاد کند و بالاخره جراحی نمیتواند توانائی انزال شما را افزایش دهد. در حقیقت، برخی مطالعات نشان میدهد که بریدن رباط تعلیق بمنظور بزرگ کردن آلت، در واقع باعث کوتاه‌تر شدن آن در نتیجه اثری که از فقدان رباط بر جای می‌ماند خواهد شد.

روش طبیعی بزرگ کردن آلت

گروهی از پزشکان آمریکائی روشی را بنام روش طبیعی برای بزرگ کردن آلت در مردان ابداع کرده‌اند که ادعا میکنند تنها روش مؤثر در این زمینه است. آنها علاوه بر چاپ کتبی در این زمینه، این روش را بصورت دریافت وجه از طریق کردیت کارد روی اینترنت نیز به علاقمندان ارائه میکنند. من از چند و چون این روش اطلاعی ندارم اما به گفته این پزشکان روش مذکور طی مدت چهار سال میتواند نتایج زیر را برای شما به ارمغان بیاورد:

افزایش طول آلت بمیزان ۲ اینچ (۵ سانتیمتر)

افزایش قطر آلت بمیزان ۱/۲۵ اینچ (حدود ۳ سانتیمتر)

افزایش قابل توجه توانائی فرد در به تاخیر انداختن انزال و فروکش کردن میل جنسی

آدرس سایت مذکور عبارت است از:

<http://www.penisimprovement.com/>

واقعتهایی در مورد اندازه آلت تناسلی مردان

در این قسمت ما می‌خواهیم در مورد اندازه آلت مردان یا اندازه آلت مصنوعی صحبت کنیم. یک سؤال که بطور مکرر پرسیده می‌شود که آیا اندازه بزرگتر بهتر است. پاسخ این سؤال آنست که گاهی اوقات اندازه بزرگتر بهتر است همانطور که در برخی مواقع اندازه کوچکتر مناسب است

اندازه‌های از آلت که یک زن تمایل دارد و ترجیح می‌دهد، بستگی به موقعیت حال حاضر وی و یا فعالیتی که او می‌خواهد انجام دهد، دارد. اگر او تصمیم دارد که برای اولین بار در آمیزش مهبل شرکت کند، احتمالاً هر آلتی برای او بزرگ و مرعوب کننده خواهد بود. اگر یک زن در مورد آمیزش مقعدی تامل و تفکر کند، ممکن است که تصمیم او مبتنی بر اندازه آلت شریکش باشد. اگر او بخواهد که شریکش را با دهان بریبانگیزاند، ممکن است یک آلت کوچک را ترجیح بدهد، برای اینکه آلت‌های بزرگ باعث می‌شوند که او احساس خفگی بکند و عضلات فکش درد بگیرند. بنابراین اولیتهای زنان نمی‌توانند در یک ردیف و راستا قرار بگیرند

آیا مسائل فیزیکی‌ای وجود دارند که بعضی از زنان یک آلت بزرگ را ترجیح می‌دهند؟ پاسخ این سؤال بلی است. کاری که طول یک آلت انجام می‌دهد خیلی کم و یا حتی ناچیز است در برابر کاری که قطر آن انجام می‌دهد. اغلب یک آلت بزرگ به یک آلت کلفت اتلاق می‌شود تا یک آلت دراز. در حالیکه مردان بیشتر به طول آلتشان افتخار می‌کنند، محیط اطراف آن و کلفتی آن برای زنان خیلی مهم تر است. بافتهای حساسی در اطراف و محیط حوالی فرج واقع شده‌اند. این بافتها عبارتند از چوچوله زن، ساختار دور از مرکز فرج، مجرای ادرار و بافتهای اسفنجی حوالی زنانه، اگر که زن یکی از آن را داشته باشد، در حدود دو اینچی دهانه فرج قرار گرفته است. فشار بیشتری که بر روی این G فرج. حتی نقطه ساختمان‌ها اعمال می‌شود، ممکن است برای بعضی از زنان لذت بیشتری را به ارمغان بیاورد. عبارت دیگر، کوپیدن بر روی رحم زن ممکن است همیشه لذت بخش نباشد و گاهی اوقات می‌تواند باعث درد و ناراحتی بشود

در نتیجه میل داشتن به پر شدن فرج و داشتن درد در مهبل که بعضی از زنان در هنگام آمیزش مهبل تجربه می‌کنند، بعضی از آنها تمایل دارند و لذت می‌برند از این احساس که چیز بزرگتری فرج آنها را از هم باز کند و آنها را پر کند. هرچه شیء بزرگتر باشد، بیشتر فرج آنها را پر می‌کند و باعث احساس رضایت بیشتر آنها می‌شود. به همین دلیل است که بعضی از زنان آلت‌های مصنوعی بزرگی انتخاب می‌کنند و در بعضی موارد تمایل به وارد کردن دست مشت شده در درون فرج خود دارند. بنابر تجربیات و آزمایش‌ها بعضی از زنان به ارگاسم شدیدتری می‌رسند، وقتی که فرجشان تا حداکثر ظرفیت پر می‌شود. آنها ممکن است در ابتدا با یک انگشت و یا آلت مصنوعی کوچک شروع کنند، اما وقتی که از وسایل بزرگتری برای اینکار استفاده کردند، دیگر نتوانند با انگشت و یا آلت‌های کوچک به لذت دلخواه برسند. در برخی موارد حتی بزرگترین آلت‌های مردانه نمی‌توانند که پر کردن فرج مورد نیاز آنها را انجام بدهد

برخی از زنان ممکن است بخاطر مسائل روانی آلت بزرگتر را ترجیح بدهند. از آنجائیکه بنظر می‌رسد مردانی که دارای آلت تناسلی بزرگتری هستند مردانگی بیشتری دارند، زنانی که توجه آنان را جلب می‌کنند به نظر زن‌تر و پسندیدمتر می‌رسند. یک زن ممکن است که موقعیتش در جامعه را بهتر درک کند، اگر که شریکش دارای چیز متفاوتی باشد. زن ممکن است که احساس کند که او می‌تواند همکارانش را شکست بدهد. یک زن ممکن است که بیابد که قیافه یک آلت بزرگتر می‌تواند در ظاهر او را بیشتر برانگیخته کند. زنان زیادی بوسیله آلت‌های مردانه جذب می‌شوند، بدلیل آنکه آنها الزماً یکی از آنها را می‌خواهند، ولی آنها ندارند. مجذوبیت آنها اغلب به اندازه بستگی ندارد. زنان زیادی از اینکه آلت شق شده شریکشان را در دست یا در بین لب‌های خود بگیرند و یا آنها ببینند، لذت زیادی می‌برند. بعضی از مادران کودکان و پسر بچه‌ها عاشق آلت کوچک پسرشان هستند و دوست دارند که به آن نگاه کنند و حتی آنها لمس کنند. (دلیل آن احتمالاً بخاطر کنجکاو بودن در مورد امیال سکسی است. ممکن است که این کار بدلیل تحسینی باشد که جامعه از آلت مرد می‌کند. بعلاوه ممکن است که زن قادر نباشد که آلت شریک بزرگسالش را بخوبی و بطور کامل کاوش کند.) بعضی از زنان همجنس باز نیز مجذوب آلت تناسلی مرد هستند. آنها تمایل ندارند که شریکشان یک آلت واقعی داشته باشد، اما به دنبال یک شریک مرد می‌گردند تا حس کنجکاو خود را ارضا کنند. یک موضوع را باید به خاطر داشته باشیم که مغز قبل از تمام بزرگترین اندام تناسلی ما قرار دارد

زنان دیگری هستند که آلت تناسلی مردانه کوچک را ترجیح می‌دهند. همانطور که در بالا ذکر شد، یک آلت تناسلی مردانه بزرگ می‌تواند باعث شود که زن در هنگامی که آلت را با زبان تحریک می‌کند، احساس ناراحتی بکند. یک زن ممکن است که تمایل داشته باشد که عمل تحریک آلت مرد با زبان را زیاد انجام دهد، اما وقتی که آلت شریکش به اندازه متوسط باشد آن کار را سخت بیابد، چه رسد به وقتی که آلت شریکش بزرگ باشد. دردهای فیزیکی سنگین‌تر و مهم‌تر از لذتهای عاطفی و مزایای آن هستند. بعضی از زنان فقط وقتی که آلت تناسلی شریکشان کوچک و شل است و یا در حال شق شدن است، اقدام به برانگیختگی آن با دهان می‌کنند. یک آلت بزرگ همچنین می‌تواند باعث درد و ناراحتی در هنگام آمیزش مقعدی و مهبل بشود. یک زن که از آمیزش مقعدی لذت می‌برد، ممکن است که یک آلت کوچک را ترجیح بدهد چونکه آنها راحت‌تر می‌توانند در خود جای بدهد. زنانی که نگران از دست دادن سفت شدگی عضلات مهبل خود هستند، معمولاً شریک با آلت کوچکتر می‌خواهند. همانطور که دیده شد، همیشه آلت بزرگتر بهتر نیست

در برخی موارد اندازه موضوع اصلی بحث نیست. اگر اینطور است، پس چرا در فروشگاه‌های فروش محصولا سکسی، آلت‌های مصنوعی غول آسا فروخته نمی‌شوند؟ در یک کتاب اطلس شناسایی آناتومی بدن، شکل‌هایی از آلت‌های تناسلی مصنوعی قدیمی‌ای نمایش داده شده است که برخی از آنان ۷/۶ سانتیمتر قطر دارند. من فکر می‌کنم که کنجکاو ساده زنان آنها را مجبور می‌کند تا بدنبال چیزهایی کلفت‌تر از اندازه متوسط آلت تناسلی مردانه بگردند. آنها ممکن است که درگیر این شایعه باشند که آنچه که حداکثر کنجکاو آنان است، باعث افزایش لذت و خوشی آنان می‌شود. برای بعضی از آنها فهمیدن اینکه حداکثر چه قطری را می‌توانند در فرج خود فرو کنند باعث می‌شود که آنها به محدودیتهای بدن خود پی ببرند. تا زمانی که این کنجکاو آنان را ترغیب می‌کند، خوشی و لذت آنها تحت‌الشعاع آن قرار می‌گیرد و این موضوع حداقل برای بعضی از زنان صادق است

در پایان می‌خواهم بپرسم که آیا واقعاً اندازه آلت مرد موضوع مهمی برای شریکش است؟ پاسخ آن خیر است، حداقل برای تعداد زیادی از زنان. اکثر زنان شریک خود را صرفاً از روی اندازه آلت انتخاب نمی‌کنند. چه، شما باید در خاطر داشته باشید که اگر زنان فقط علاقه‌مند به اندازه

آلت تناسلی شریکشان بودند، برای آنها خیلی راحت تر بود که يك آلت مصنوعي از فروشگاه بخرند و يا خود درست کنند، که اندازه آن هم مطابق آرزو و خواسته‌شان بود

برای آقایان:

یک زن واقعی، یک مرد واقعی می خواهد



مجید (majidarticle@yahoo.com)

دست آورد تقریباً ۵۰ سال فمینیسم تندرو، ویران کننده بوده است: جامعه‌ای که در مورد نقش جنسیتها دچار اغتشاش و سر در گمی شده؛ طغیان گروهی از زنان ستیزه جو که فریاد می‌زنند "ما به مردان نیاز نداریم"؛ اتهامهای ناروا درباره "تجاوز و آزار جنسی"؛ زنان خشمگینی که بخاطر مشکلات پیش روی خود، مردان را مقصر می‌دانند و خلاصه، زوال تدریجی هویت مردانه.

هر چه می‌گذرد، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بیشتر و بیشتر زنانه میشود؛ مردان جوان بیشتری توسط مادران مجردی بزرگ می‌شوند که هیچ درکی از جنس مرد ندارند، اما به پسرانشان یاد می‌دهند که مرد بودن را رها کنند و دنباله‌رو زنان باشند. مرد امروزی مجبور می‌شود که بخاطر مرد بودنش شرم‌منده باشد و آنرا ننگی بر دامن خود بداند.

ارضای زن - این عاملی شده در جهت نسخ هویت جنسی یک مرد. مردان امروزی برای زن‌ها انواع امکانات را فراهم می‌کنند و در عین حال داوطلبانه و با کمال میل، تمام قدرت مردانه خود را تسلیم آنها می‌کنند. اما در اِزای آن فقط کمی "لطف جنسی" را از زن گدائی می‌کنند. یک مرد مدرن روی پوسته‌های تخم مرغ گام برمیدارد، هراسان از اینکه مبدا "حرف نادرستی" بزند؛ هراسان از آشکار شدن تمایل جنسی طبیعی او به یک زن؛ هراسان از اینکه مورد تمسخر، تحقیر و بی‌اعتنائی قرار گیرد؛ هراسان از خود واقعی‌اش.

تمام اینها به مثابه مگس‌هائی بر چهره طبیعت هستند. در این سالها، به مردان اینگونه القاء میشود که شما موظفید زن‌ها را راضی کنید؛ اما واقعیت این است که چنین جنبشهای اجتماعی خود ساخته‌ای، نمی‌تواند مسیر ۵ میلیارد ساله تکامل بشری را عوض کند. روشن است که نکته‌ای اساسی در جنس مؤنث گم شده است؛ آنها در واقع هیچ نشانه‌ای دال برای برتری جنسی خود بر مردان نمی‌بینند. قدرت جنسی یک زن به هیچ وجه قابل مقایسه با یک مرد نیست. هنوز هم فمینیسم مدرن کورکورانه می‌کوشد تا مردان را بصورت She-male های مطیع دربیاورد.

ساختار طبیعت بگونه‌ای است که مردان باید قوی، محکم، جسور و دوستدار سکس باشند. به همین دلیل است که هورمون تستسترون در جریان خون آنها موج می‌زند. این واقعیت یک مرد است، میراث اوست، بعنوان عضوی از جامعه مردان.

واقعیت این است که بر خلاف آنچه زنان می‌گویند و معترض آن هستند، آنها مردی را می‌خواهند که مانند یک مرد رفتار کند. اگر این پوسته را کنار بزنید، خواهید دید که آنها در اعماق وجود خود از مردی که رفتار زنانه داشته باشد بیزارند. پس وقت آن است که مردان از مرد بودنشان خجالت نکشند، ارزش طبیعت جنسی واقعی‌شان را بدانند، و اعتماد جنسی‌شان را باز یابند.

اما اعتماد جنسی (Sexual Confidence) چیست؟ قبل از هر چیز باید بدانید چه چیزهائی با آن منافات دارد.

مردانی که اعتماد جنسی ندارند:

- بدنبال تأیید شدن از جانب زن‌ها هستند
- دنباله رو زن‌ها هستند
- قابل پیش‌بینی و خسته کننده هستند
- هر روز به زن‌ها تلفن می‌کنند و حتی بدتر، روزی چند بار اینکار را می‌کنند (کنه- نیازمند)
- سعی می‌کنند وقت و توجه خود را به غذاها، هدیه‌ها و اینجور چیزها معطوف کنند
- در مواجهه با زن‌ها، عصبی و متزلزل می‌شوند
- بیشتر مانند دوستان زن رفتار می‌کنند تا عاشق او
- بدون هیچگونه رفتار جسورانه و اعتراض آمیزی، همیشه با زن مدارا می‌کنند
- اجازه می‌دهند که زن رابطه را کنترل کند
- می‌ترسند که اگر "کار اشتباهی" انجام دهند، ترکشان کنند
- پست و ذلیل می‌شوند تا سکس داشته باشند
- تمام گفته‌ها و اعمال زن‌ها برایشان ایجاد عقده‌های روحی می‌کند
- به یک چشم بر هم زدن در دسترس قرار می‌گیرند
- در مورد جنسیت طبیعی خود شرمگین هستند و احساس گناه می‌کنند
- اجازه می‌دهند زنان آنها را به بازی بگیرند و یا با آنها مانند "کیف‌های پول متحرک" رفتار کنند.

درست نقطه مقابل تمام اینها، اعتماد جنسی است. برای اینکه دیدگاهی در مورد اعتماد جنسی بدست آورید، فقط کافیه به مردان و پسرانی که بعنوان ”شروع“ در جامعه معروفند، نگاه کنید. همین آدمهای خودخواه، خطرناک و شیادی که زنان از آنها متنفرند و فحش نثارشان می‌کنند، ولی در عین حال مانند مورچه‌هایی که یک کارخانه آب‌نبات را کشف کرده باشند، دور آنها جمع میشوند. فکر می‌کنید چرا این مردها برای زنها جذابند؟ چون زنها با احساساتشان فکر می‌کنند، نه با عقلشان، و ”مردان شروع“ برای زنها محرک جنسی محسوب می‌شوند.

و اما بدرستی چه چیزی اعتماد جنسی را تعیین می‌کند؟ مردانی که اعتماد جنسی دارند:

- سرکش و مدعی هستند، نه اینکه مانند فرش جلوی در، پابوس باشند
- بخاطر آنچه که هستند معذرت نمی‌خواهند؛ آنها تمایلات جنسی خود را ابراز می‌کنند و با هویت مردانه طبیعی خود راحت هستند
- می‌پندارند که آنها ”بدست آورنده“ هستند، نه زن
- غیر قابل پیش‌بینی و رام نشدنی هستند
- نمی‌ترسند که خودشان باشند
- علاقه‌ای ندارند که برای جلب رضایت زنان به رفتار تصنعی روی آورند
- برای داشتن سکس از پول یا هدیه استفاده نمی‌کنند
- همیشه رابطه را خودشان کنترل می‌کنند
- هرگز ناهنجاریهای یک زن را تحمل نمی‌کنند
- واکنشهای فیزیکی ناشی از جنسیت، از خود صادر می‌کنند
- بخوبی و سادگی لاس می‌زنند
- ذاتاً لیدر (رهبر) هستند، نه دنباله‌رو
- بدون اینکه خجالت بکشند به بدن زنان نگاه می‌کنند
- دائم در دسترس نیستند
- برایشان مهم نیست که از طرف یک زن خاص تحقیر شوند، چون می‌دانند که خیلی‌ها در انتظار هستند. آنها خواستار سکس هستند، اما نیازمند آن نیستند و بخاطرش پست و ذلیل نمیشوند.

به عبارت دیگر، مردانی که اعتماد جنسی دارند نمی‌ترسند که خودشان باشند یا جنسیت ذاتی‌شان را بروز دهند. آنها اهمیت نمی‌دهند که جامعه در مورد آنها چه فکری می‌کند. بر خلاف مردان شروع، مردانی که اعتماد جنسی دارند به زنان توهین و تجاوز نمی‌کنند؛ در حقیقت آنها به تمام زنها عشق می‌ورزند و با آنها رفتار خیلی خوبی دارند، و زنان نیز نمی‌توانند دست از آنان بشویند.

مرد باشید!

خبر خوب اینکه، یک مرد لازم نیست مثل *آرنولد شو/رتزنگر قوی* یا مثل دیوید بکهام خوش قیافه باشد تا اعتماد جنسی داشته باشد و زنان را جذب کند. بلکه او باید به ذات مردانه خود رجوع کند و بگذارد این مردانگی در جامعه زنان درخشندگی داشته باشد.

وقتی یک مرد نسبت به جنسیتش اعتماد و اعتقاد داشته باشد، بی درنگ استقلال و فردیت خود را به رخ دیگران می‌کشد. او خواستنی‌تر می‌شود. تصویر ذهنی او از خودش ارتقاء می‌یابد و براحتی مطابق خود واقعی‌اش رفتار می‌کند، نه اینکه برای انطباق با وضعیت جاری اجتماع، مدام رفتارش را عوض کند.

زنها می‌توانند به چشمانش نگاه کنند و زبان بدنش را بخوانند و فوراً بفهمند که او عاشق خوبی است. چنین مردی بجای اینکه مثل فلک زده‌ها در جستجوی تأیید زنها باشد و مانند یک توله سگ دنبال آنها راه بیفتد، دیگر یک "مرد خواستنی" است و این زنها هستند که دنبالش راه می‌افتند، چون او خودش را از یک آدم ذلیل و پابوس به یک مرد سرکش و مدعی تبدیل کرده است.

یک ضرب المثل قدیمی انگلیسی می‌گوید: "هر کاری که همیشه می‌کردی بکن تا هر چیزی که همیشه بدست می‌آوردی بدست آوری". اگر واقعاً می‌خواهید مردی باشید که اعتماد جنسی و در نتیجه جذابیت جنسی داشته باشد، تنها کاری که باید انجام بدهید این است که همان مردی باشید که در ذات خود هستید.

این مقاله را مخصوصاً تقدیم می‌کنم به تمام مردانی که فکر می‌کنند بخاطر ظاهرشان از سوی زنها مورد بی‌اعتنائی قرار می‌گیرند و تمام زنانی که نمی‌دانند با مردان بی‌هویت امروزی چگونه باید رفتار کنند؛ گوئی که با یکی از همجنسان خود طرف شده‌اند. اما عزیزان من، هر چیز بجای خودش مناسب است. مرد باید مردانگی و زن باید زنانگی داشته باشد. آقایون! غرور مردانه چیز بدی نیست. خانمها! ظرافت و لطافت جزء ذاتی شماست. اگر جای این دو با هم عوض شود، به همین وضعیت نابهنجاری می‌رسیم که با آن دست بگریبانیم. به عقیده من بسیاری از معضلات اجتماعی و خانوادگی امروز ما به این خاطر است که نسل مردان رو به انقراض است.

نظرات سازنده خود را با من در میان بگذارید.



۷ نشانه ارضای جنسی زنان

از سری مقالات سایت AskMen

نویسنده : David Strovny

ترجمه و تنظیم از مجید (E.mail: majidarticle@yahoo.com)

حتی اگر رساندن یک زن به ارگاسم خیلی سخت نباشد، بنظر میرسد آقایان عموماً در مورد اینکه آیا خانمهایشان پس از یک کورس جنسی ارضا شده‌اند یا نه مشکل دارند.

حالا دیگر خواهید دانست

بسیار خوب، من آماده‌ام تا بشما در مورد این مسئله که "فلان چیز در فلان زمان چه معنایی دارد..." کمک کنم. نگران نباشید، مطمئنم که شما کارتان را خوب انجام می‌دهید، اما اغلب آقایان نیاز دارند در مورد ارضای خانمشان مطمئن شوند. من حدس می‌زنم اینکه خانمهایشان بگویند، "عزیزم، من خیلی ارضا شدم" یا مدام بپرسید "ارضا شدی؟" زیاد جالب نیست. در اینجا علائمی نه چندان واضح را بیان می‌کنم که نشان‌دهنده آمادگی خانمتان برای سکس است و اینکه نسبت به اعمال سکسی شما رضایت دارد.

۱- نوک پستانهایش سفت میشوند

با اینکه ممکن است خانمتان سرد یا عصبی باشد، سفت شدن نوک پستانها، به همراه چند نشانه دیگر نظیر نفس نفس زدن، بهیجان آمدن و ادای کلماتی مثل "آره! آره! دارم میام!" ممکن است نشان‌دهنده این باشد که خانمتان، قطعاً، ارضا شده است.

۲- احساساتی میشود

وقتی به دوستانم می‌گویم که دوست دخترم بعضی وقتها بعد از معاشقه گریه میکند، طوری به نگاهم میکنند که انگار من آدم مونگلی هستم. اما واقعیت این است که گاهی اوقات ارگاسم یک زن چنان موجی از احساس با خود به همراه می‌آورد که او شروع به گریه کردن میکند. در اینجا یک نکته مهم هست. اگر خانمتان بعد از رسیدن به ارگاسم دچار ضعف میشود یا مثل یک دختر بچه به گریه می‌افتد (که خودش یک علامت است)، نگران نباشید؛ این بدین خاطر است که احساس خیلی خوبی دارد و صد البته خوب ارضا شده است.

۳- به خواب میرود

با اینکه این مسئله بیشتر به مردان نسبت داده میشود، اما زنانی هم هستند که چرتی میزنند تا صدمات وارده از جانب شما را جبران کنند. اگر خانمتان رویش را برگرداند و بخواب رفت، اینکار او را بی احترامی تلقی نکنید، فقط بازوانتان را به دورش حلقه کنید و شما هم مثل او بخوابید.

۴- نیاز به آغوش صمیمی

با اینکه این مورد به ارگاسم رسیدن زن را تضمین نمیکند، نیاز وی به محکم بغل کردن شما و اینکه او را در میان بازوان خود بگیرید ممکن است نشانه اتمام کسب لذت او از تجربه سکسی باشد. اینکه دقیقا معنی این عمل چیست، مطمئن نیستیم، اما فکر میکنم که اگر زن پس از اینکه کارتان را انجام دادید بخواهد شما را محکم در آغوش بکشد، باید خیلی شما را دوست داشته باشد.

۵- نمیتواند راه برود

خانمتان میخواهد بلند شود تا آن تغذیه خوشمزه پس از سکس که شما خیلی دوست دارید را آماده کند، اما او به آسانی قادر به راه رفتن نیست، چون پاهایش می‌لرزد. لرزیدن پاها نشانه خیلی مطمئنی از این است که شما بعنوان یک مرد وظیفه‌تان را خوب انجام داده‌ای، مرد! اگر او نیاز به زمان کوتاهی دارد تا بتواند برای نظافت به حمام برود و آن ساندویچ عالی را برایتان درست کند، پس شما میتوانید با خاطری جمع از اینکه کارتان را خوب انجام داده‌اید به استراحت بپردازید.

۶- نمیتواند در موردش حرف نزند

اگر، پس از اتمام کار، خانمتان در مورد وضعیت انجام سکسی که بکار بردید، و احساسی که داشت بی اراده شروع به حرف زدن کرد، یا حتی بهتر، کلماتی که موقع سکس می‌گفت را تکرار کرد (مثلا، "چه نفس نفس زدن حیرت انگیزی، نفس نفس زدن، چه حیرت انگیز بود، خارق‌العاده، حیرت انگیز، تو هم نفس نفس میزنی، خیلی عالی بود....)، خوشبختانه او را خیلی خوب ارضا کرده‌اید.

۷- لبخند رضایت

شما خودتان خوب می‌دانید در مورد چی حرف میزنم. روزها خانمتان نمیتواند آن لبخند زیبا را از صورتش دور کند و این لبخند برای تشکر از شماست. به آرامی در پشت وی قرار بگیرید و بدون هیچ دلیلی ببوسیدش. حالا نه تنها او برای سکس بیشتر بیقرار خواهد شد، بلکه حتی به تمام دوستانش خواهد گفت که شما چگونه مردی هستید.

البته، مادامیکه شما در حال انجام سکس هستید، خانمتان نمیتواند بر راحتی گاز بگیرد، پنجه بکشد، جنب و جوش داشته باشد یا حتی با تمام توانش فریاد بزند. و اگر این علائم برایتان کافی نیست که بدانید او از کاری که انجام می‌دهید خوشش می‌آید یا نه، پس نصایح من نمیتواند کمکتان کند.

خط آخر اینکه: خانم شما باید آنقدر متواضع باشد که بشما بفهماند با اعمال سکسی شما کاملا ارضا میشود یا نه. ما مردان ساده هستیم؛ ارگاسم ما بر راحتی اثبات میشود. بدبختانه، در مورد زنان اینطور نیست. پس اگر این علائم زیرکانه را بکار نمی‌برید، پس خوشبختانه زن شما شایستگی آنرا خواهد داشت که شما را از اینکه در کارتان استاد هستید، مطلع کند. تا بعد، پیروز و موفق باشید.

چگونه خواسته‌های خود از سکس را با خانمتان در میان بگذارید

از سری مقالات سایت AskMen

نوشته David Strovny

ترجمه و تنظیم از مجید (email: majidarticle@yahoo.com)



خانم شما زنی باوقار و محترم است. او زیبا، باهوش، بامزه، و بطرز باورنکردنی سکسی است. با اینحال وقتی که نوبت سکس میشود، او بسیاری از خواسته‌های شما را نادیده می‌گیرد و شما احساس میکنید وقت آن رسیده است که خواسته‌ها و تمایلات خود در مورد سکس را به او بگوئید. البته، هیچ محدودیتی در مورد زمانی که شما باید خواسته‌های خود را مطرح کنید وجود ندارد، اما از دیدگاه من، بحث در مورد سکس باید قبل از آنکه شما شاهد اولین همخوابی خود باشید آغاز شود. بدین ترتیب، شما میتوانید بفهمید که خانمتان بطور کلی در سکس چگونه است. اما موضوع این است که شما در حال حاضر با کسی که میخواهید هستید، و هنوز احساس می‌کنید مواردی هست که میتواند سکس شما را لذت‌بخش‌تر کند.

اما آیا می‌دانید که چگونه سر صحبت را باز کنید بدون اینکه خانمتان احساس ناشایستگی پیدا کند؟ خوب نگران نباشید، من امروز میخواهم اطمینان بدهم که زندگی سکسی شما میتواند بهبود یابد بدون اینکه از گرمی روابط شما کاسته شود.

سکس جزء شخصیت فرد است

اگر موضوعی وجود داشته باشد که بتواند شخصیت کسی را خرد کند، این است که به او بگوئید رفتارش در تخت‌خواب نادرست است. پس قبل از اینکه لیست خود را تهیه کنید، یادتان باشد که مجبورید این موضوع بسیار حساس را با درایت و احتیاط لازم مطرح کنید.

موضوع این نیست که مثلاً شما سه مرتبه با هم بوده‌اید یا چهار سال با هم رابطه داشته‌اید؛ اگر میخواهید شاد و از گرمی روابط خود مطمئن باشید، سکس یکی از جنبه‌های این رابطه است که بسادگی باید در موردش صحبت شود.

ولی قبل از اینکه وارد جزئیات آنچه که شما باید بگوئید شوم، باید اخطار کنم که هرگز وقتی که برای معاشقه آماده میشوید شروع به بحث در مورد آنچه که در سکس دوست دارید نکنید. در غیر اینصورت باید از شدت درد، بیضه‌هایتان را نگهدارید!

چگونه بگذارید متوجه موضوع شود

خیلی‌ها بشما گفته‌اند که با چاپلوسی و تملق به جانی نخواهید رسید، ولی تملق حقیقتی است در دوردست. تملق بزرگترین دوست شماست وقتی که از مسائل تخت‌خواب صحبت می‌کنید. و شما بخاطر منافع خود آنرا بکار خواهید برد.

آنچه را دوست دارید به او بگوئید: قبل از اینکه با کنایه به او بگوئید ”اخیراً آلت مرا گاز گرفته‌ای“، مطمئن شوید که به اندازه کافی بخاطر عشق‌ورزی‌هایش از او تشکر کرده‌اید. همیشه برای گفتگو درباره احساسات خود از کلمه ”من“ بجای ضمیر اتهامی ”تو“ استفاده کنید. مثلاً اینطوری: عسلم، وقتی رو من می‌خواهی و اون کار رو با زبونت میکنی من خیلی خوشم می‌یاد، این کارت اینقدر منو احساساتی می‌کنه که وقتی از دندونات استفاده می‌کنی اذیت میشم. پس اگه میتونی همون زبونی شو ادامه بده؟ خیلی ازش لذت می‌برم...



بازیهای سکسی انجام دهید: اگر میخواهید آنچه را که دوست دارید بدون اینکه خانمتان را برنجانید به او بگوئید، کاری کنید که اول او آنچه را که دوست دارد شما انجام دهید بشما بگوید. هر چه که تقاضا کرد برایش انجام دهید و بدین ترتیب او راهی برای رد درخواست شما ندارد (مگر اینکه شما بدون ادب و نزاکت خواسته‌های خود را مطرح کنید).

مثلاً اینطوری: عزیزم، نظرت در مورد یک بازی سکسی دو نفره چیه؟ (از گفتن تمام جزئیات موضوع خودداری کنید). اول تو بگو چی دوست داری من انجام بدم تا با کمال میل برات اجرا کنم.

از او بپرسید چه میخواهد: وقتی که دارید در مورد هر چیز و همه چیز گفتگو می کنید، از او در مورد فانتزی های سکسی اش سوال کنید، ببینید آیا وقتی آرام یا سریع او را می لیسید خوشش می آید، آیا دوست دارد بیشتر با چوچوله اش ور بروید ... اینکار قطعاً باعث خواهد شد او سؤالات متقابلی را مطرح کند.

مثلاً اینطوری: شیرینم، ترجیح میدی زبونمو توش فرو کنم یا بیشتر با چوچولت بازی کنم؟

او بد نیست

لازم نیست که خانمتان رفتار بدی در همخوابی داشته باشد تا شما در مورد سکس گفتگو کنید. اولویتهای نیز به همان اندازه حائز اهمیت هستند. اگر میخواهید اقدام به فعالیت سکسی جدیدی بنمائید این بنوبه خود چیز بدی نیست اما باید اجازه بدهید او هم بداند. همانطور که ذائقه سکسی شما یکدفعه تغییر حالت شدید را نمی پذیرد باید بگذارید تغییرات مورد نظر شما به تدریج جای خود را در رفتار سکسی خانمتان باز کند. بعلاوه، مواظب باشید که موضوع را چگونه مطرح میکنید. طوری خواسته خود را مطرح نکنید که او شک کند که شاید زن دیگری اینکار را برای شما انجام داده که حالا شما میخواهید این تجربه خود را با او شریک شوید.

اگر او نسبت به اولویتهای نو ظهور شما مشکوک شد تنها کاری که می بایست انجام دهید این است که راستگو باشید و بگذارید بداند که چون شما تصمیم دارید بقیه زندگی خود را با وی بگذرانید، میخواهید همه چیز را با او تجربه کنید (اگر این مطلب واقعیت ندارد آنرا بیان نکنید).

به لحن صحبت کردنتان توجه کنید

وقتی در مورد سکس بحث میکنید، باید لحنی راحت و شوخ داشته باشید. نباید بصورت مشاجره صحبت کنید و اگر متوجه شدید به هر دلیلی او ناراحت شده است، دلیلش را بپرسید. به حرفهایش گوش کنید و توضیح بدهید که قصد رنجش وی را نداشتید بلکه میخواستید زندگی سکسی پرمایه تری داشته باشید.

به وی بگوئید که میدانید کامل نیستید و اگر چیزی هست که میخواهد شما انجامش دهید، خیلی خوشحال خواهید شد که خواسته های او را برآورده سازید. و همیشه بیاد داشته باشید که پیشگیری از یک مشاجره راحت تر خواهد بود اگر شما با مهربانی دست خود را روی بدنش بگذارید. تماس فیزیکی باعث میشود او بداند که شما قصد حمله به وی ندارید.

اما وقتی که او شروع به مطرح کردن خواسته هایش نمود، آماده باشید چیزهایی که دوست ندارید را هم بشنوید. اگر شما بمنظور بیان آنچه که میخواهید بگونه متفاوتی انجام شود، وارد یک بحث سکس شده اید، باید بپذیرید که او هم چیزهایی برای گفتن داشته باشد.

آنچه که باید از آن اجتناب کرد

با اینکه مطمئنم از حالا به بعد شما تفاوت بین آنچه قابل قبول است و آنچه که نیست را میدانید، فکر میکنم هنوز لازم است این موضوع را روشن کنم که مطالبی هستند که شما نباید تحت هر شرایطی آنها را بیان کنید. چند تا از آنها بقرار زیر است:

شریک قبلی‌ام عادت داشت هر شب منتظر من بماند. حتی اگر این مسئله واقعیت داشته باشد، هر گونه ارجاع و مقایسه با معشوقه‌ها یا دوست دخترهای گذشته، چیزی جز بیچارگی نصیب شما نخواهد کرد. بعلاوه، چه احساسی خواهید داشت اگر او به شما بگوید که مرد گذشته‌اش قادر بود یک ساعت تمام به سکس با او ادامه بدهد؟

پورنوگرافی (فیلم و عکس سکسی) مانند زندگی واقعی نیست، این را درک کنید. مطمئناً در این فیلمها و عکسها زنهایی وجود دارند که دست به هر کاری میزنند، اما اینکه بخواهید عین همان کارها را در زندگی واقعی خود اجرا کنید، این راهش نیست. پورنو را برای خودش رها کنید.

تو گاز میگیری. تو پنچول میکشی. تو تمام وزن را روی من می‌اندازی انتقاد کردن چیز خوبی است، اما اگر تمام آنچه انجام میدهید در لیست اشتباهات قرار میگیرد، قطعاً او نه میتواند خوشحال باشد و نه احساس سکسی داشته باشد. گاهی اوقات وقتی در گرماگرم سکس هستید و او ناخنهایش را در گوشتتان فرو میکند، دستش را به آرامی کنار بزنید. بدین ترتیب او پیام شما را دریافت خواهد کرد بدون آنکه مجبور باشید حرفی بزنید.

این ماهیت سکس است

مشکل است بتوان شریکی پیدا کرد که دقیقاً بداند در هم‌خوابی چکار باید بکند، بنابراین اغلب اوقات شما مجبور خواهید بود آنگونه که دوست دارید رفتار کنید. و چنین رابطه‌ای لزوماً زجرآور نیست؛ شما میتوانید جستجوی سرگرم‌کننده‌ای برای یافتن خواسته‌های دیگران انجام دهید. یادتان رفته که وقتی بچه بودید با دختر همسایه دکتر بازی میکردید؟

(شما میتوانید کلیه انتقادات، پیشنهادات و سوالات خود را با ایمیل بالای مقاله با اینجانب در میان بگذارید. از توجه شما سپاسگزارم.)



نقش زن در دنیای یک مرد چیست؟

نوشته Mr. Mafioso

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: majidarticle@yahoo.com)

چون عنوان این مقاله کمی جدال برانگیز است من شما را به خواندن آن دعوت میکنم. چرا جدال برانگیز؟ خوب اگر شما یک فمینیست هستید، یا از آن دسته مردهائی که فکر میکنند تنها وظیفه‌شان برآورده کردن تمامی نیازهای زن است، بهتر است از اینجا به بعد به خواندن این مقاله ادامه ندهید. بقیه شما میتوانید این مطلب را با حس برابری بخوانید. اول از همه باید بگویم که، من زنان را دوست دارم، و زنان مخلوقات با ارزشی هستند. من مادرم را یک قدیسه میدانم، اما زنان در دنیای مردان زندگی میکنند و اگر از من بپرسید، میگویم این واقعیت لزوماً چیز بدی نیست. شما میتوانید به من بگوئید قدیمی، جنسیت پرست، یا زن‌ذلیل؛ من ناراحت نمیشوم چون همه آن چیزهائی که گفتید من هستم. پس چی؟ من مجبورم اینجوری باشم چون در دنیای من زنها نقش بسیار منحصر بفردی را بازی میکنند. در حقیقت، این همسران هستند که نقش ویژه‌ای دارند. قانون من شامل حال زنان مجرد نمیشود. اگر زنی تصمیم به ازدواج نداشته باشد، میتواند هر کاری که دلش میخواهد انجام دهد، اما وقتی که تصمیم به انجام آن میگیرد ناچار است از همان "شیوه قدیمی" پیروی کند. اما چون ۹۹/۹٪ شما در دنیای من زندگی نمیکنید، این قوانین لزوماً در حالت کلی قابل اجرا نخواهد بود. پس بجای اینکه سعی کنید تک تک درسها را تشریح کنید، به زندگی تاسف بار خود برگردید و سعی کنید پیام گفته‌های مرا درک کنید.

پشت هر مرد بزرگی ...

شما این جمله را هزاران بار شنیده‌اید، و من اولین کسی هستم که با آن موافقم. هر مرد وقتی به قله‌های رفیع‌تر صعود میکند که زنی شایسته در کنارش داشته باشد. البته شما حتماً کارهای زیادی را میتوانید بتهائی انجام دهید، اما یک سیستم پشتیبانی خوب شما را جلوتر خواهد برد. و آن پشتیبانی و حمایت، اول و بهتر از همه از محل زندگی شما سرچشمه میگیرد.

من با همسر من به این خاطر ازدواج نکردم که در رختخواب خوش قیافه و جذاب بود (البته او هر دوی اینها هست)، بلکه چون من میدانستم او میخواهد پیشرفت‌هایش را در زندگی فدای من کند. این بدین معنی نیست که او مجبور است زنی باشد که در خانه میماند و چاق و چاق‌تر میشود، این فقط به این معنی است که او درک میکند که وجودش مثل دیواری آجری تکیه‌گاه من است.

او باید شخصیت خودش را داشته باشد. اگر شخصیت او سازنده و حامی نیز باشد، این امر به پیشبرد خصایص شما کمک خواهد کرد. این مغایرتی با اینکه او بتواند زنی مستقل باشد ندارد، من زنان مستقل را تحسین میکنم، اما یک زن مستقل باید بتواند بشما کمک کند احساس کنید یک مرد هستید، نه چیزی کمتر از آن.

شاید بپرسید “آقای مافیوسو، چرا این نصایح قدیمی را برای من بازگو میکنید، درحالی‌که باید راههای رسیدن به قدرت و ثروت را یاد دهید؟” پاسخ ساده است. هر مردی که بدنبال قدرت و ثروت باشد با داشتن زنی شایسته در کنارش شانس خود را برای دستیابی به این چیزها افزایش میدهد. اگر میخواهید ثروتمند و قدرتمند باشید، باید بفهمید که یک زن خوب درست به اندازه MBA مهم است. این درس مهم کسب و کار است که برخی مردها هرگز یاد نمیگیرند.

آیا زن خوب را میشناسید؟

تعریف یک زن خوب

چه چیز یک زن را شایسته میسازد؟ برای تازه کارها، یک زن خوب لازم نیست “مادر ترزا” باشد. من میگویم زن خوب، نه زن مقدس. یک زن خوب کسی است که عاشق شماست، از شما حمایت میکند، میزد، تمیز میکند، دوست دارد بچه داشته باشد، و حاضر است با معایب شما بسازد. او باهوش، فهمیده، خوش قلب و کاملاً متواضع است. او باید به شما قدرت بدهد و قوی‌ترتان کند. خیلی عالی بنظر میرسد. اگر همچین زنی را یافتید، روی زانوهایتان بایستید و پیشنهاد ازدواج بدهید.

مواظب زنهایی باشید که فقط بفکر خودشان هستند، دائماً عقاید خودشان را بیان میکنند، یا شما را تحقیر میکنند. شما به اندازه کافی در زندگی دشمن دارید، دیگر نیازی به دشمنی در خانه ندارید. همچنین نیاز به زنی ندارید که با دیگران رقابت میکند که فلانی دسته چکش بزرگتر است یا شرکتش مهمتر است؛ شما به اندازه کافی از این جور آدمها در زندگی شغلی خود دارید.

زنانی که کاری ندارند جز اینکه شما را بعنوان یک مرد نابود کنند. حساب بانکی شما را خالی میکنند و سعی میکنند شما احساس یک مرد بی‌خایه را داشته باشید. چرا مجذوب اینچنین افراد مادی‌گرا، سطحی‌نگر، و کم ظرفیتی میشوید؟

البته، در دنیای ما هر رئیس، سرگروه، یا مدیر، یک خانم یا حداقل یک دوست دختر در کنارش دارد، اما بدون یک همسر خوب، شما همیشه یک مرد ضعیف خواهید بود. یک مرد شاید هر لحظه به دنبال ولگردی باشد، اما فقط عشق یک زن شایسته میتواند بر جذابیت جنسی برخی رقاصه‌ها غلبه کند. یک زن خوب میداند که مردش همیشه به خانه باز خواهد گشت.

آخرین نکته: یادتان باشد شما یک زن خوب را نمیتوانید در هر کوچه خیابانی پیدا کنید. این احتیاج به کمی خوش شانسی دارد. اگر نتوانستید یک زن خوب پیدا کنید، کسی که پیدا میکنید دست کم باید یک “همسر” خوب باشد. پس باید ببینیم همسر خوب کدام است؟

نقش یک همسر

یک همسر شایسته، علاوه بر موارد فوق، باید پشتیبان مردش باشد. او باید بچه‌ها را بزرگ کند چون در این کار بهتر از مردش عمل میکند. او باید بداند که چگونه آشپزی کند (اگر نتواند خفت بار است).

یک همسر شایسته همچنین باید بداند چه موقع دهانش را بسته نگهدارد. او باید بداند که گفتن دروغ مصلحتی بهتر است یا فاش کردن چیزهایی که در خلوت به وی گفته‌اید. همچنین باید بداند که شما حوصله ندارید میلیون‌ها بار مورد سؤال قرار بگیرید. اگر میخواهید چیزی به وی بگوئید، مستقیم بروید به خودش بگوئید.

او نباید سعی کند که شما را در مورد شغل‌تان نصیحت کند؛ به اندازه کافی مشاور دور و بر شما هست. او باید باوفاترین سرباز شما باشد. در ناحیه La Cosa Nostra خیانت از جانب زن غیر قابل بخشش است، چون زنان برای بی وفائی دلایل متفاوتی نسبت به مردان دارند (نیازهای جسمانی ما مرد‌ها در مقابل نیازهای احساسی آنها).

یک زن خوب بعنوان یک منشی کار نمیکند مگر اینکه رئیسش یک زن باشد. یک همسر خوب بعنوان یک پیشخدمت کار نمیکند، که چون مرد‌ها دور و برش هستند مجبور باشد خودش را زیبا کند. او در یک کارخانه، یا در یک سالن آرایش، یا یک کلیسا، بعنوان یک آموزگار و از این دست شغل‌ها کار خواهد کرد.

خوب این چه ربطی به شما دارد؟ ساده است، زن شما نباید سعی کند شما را تغییر دهد یا زندگی شما را اداره کند. او مجبور نیست بهترین دوست شما هم باشد، فقط باید صادق و باوفا باشد. شما هرگز نباید به حمایت او شک کنید؛ در غیر اینصورت، روی از او برگردانید.



مامان

زنی که تمام نقشهای عنوان شده را انجام دهد احتمالاً عنوان مامان را کسب میکند. مامان خیلی مهم است، و شما هم میدانید مردان ایتالیائی با مادرانشان چگونه رفتار میکنند. یک مادر شبیه یک ماده گاو مقدس است. او بر حسب انجام وظیفه به شوهر و بچه‌هایش رسیدگی میکند. به همین خاطر است که وقتی میخواهید همسران را انتخاب کنید به دعای خیر مادران (و دستورالعمل آشپزی او برای غذاهای آینده) احتیاج دارید. یک مادر خوب، دیگر مادران خوب را براحتی تشخیص میدهد.

نقش معشوقه (دوست دختر)

معشوقه نیز نقش بسیار مهمی در یک زندگی زیبا دارد. او یک پناهگاه و محل آرامش و جایی است که شما برای "ارضا شدن" به آن رجوع میکنید. وقتی همسر یک گانگستر سعی میکند شبیه مردها بنظر آید، شما دیگر نمیتوانید تمایلات مردانه‌تان را با او ارضا کنید. پس، شما دنبال کسی بگردید که به این بخش نیز توجه کند. یک معشوقه نیازهای جنسی شما را ارضا میکند. بعلاوه، وقتی با پسرهای دیگر برای شام بیرون میروید او بازو در بازوی شما خوش می‌درخشد. همین و بس. او نباید جزئی از برنامه‌های بلند مدت شما باشد. به او مقداری پول، و احتمالاً یک آپارتمان بدهید. او نباید با شما بچه‌دار شود، نصیحتتان کند، یا در زندگی خانوادگی شما دخالت کند. او یک شریک فرعی است، و شما همیشه باید این را بخاطر داشته باشید.

ما همیشه قوی‌تریم

خوب امروز چی یاد گرفتید؟ امیدوارم یاد گرفته باشید که یک مرد فقط با زنی که او را قوی‌تر کند قوی‌تر است. وقتی زنی را پیدا میکنید میتوانید زیربنای محکمی بسازید، با او ازدواج کنید، تشکیل خانواده دهید، در باغچه‌تان گوجه فرنگی پرورش دهید و غیره.

آخرین نکته در مورد خانمها

یک زن باید همیشه در کنار مردش باشد، و اگر شاغل است حرفه‌اش را در مقام بعدی نسبت به این وظیفه قرار دهد. این اصلی‌ترین چیزی است که مردان میخواهد، اما خیلی می‌ترسند که آنرا عنوان کنند. بدون توجه به حرفهای فمینیستها، زنی که نقش زناشوئی خود را میداند همیشه مردان را نصیب خود خواهد کرد.

در طول هزاران سال زنان حامی مردان بوده‌اند، برایشان آشپزی کرده‌اند، و بچه‌های آنها را بزرگ کرده‌اند. چرا این چیزها الان باید فرق کند فقط به این خاطر که سال بجای ۱ با ۲ شروع میشود؟

نکته آخر! اگر زنتان با شما خوب رفتار میکند، شما نیز باید با وی خوب رفتار کنید. اگر او بشما احترام میگذارد، شما هم همینکار را بکنید. و هرگز زنی را کتک نزنید.

(یادداشت مترجم مقاله: خواننده محترم، بسیار علاقمندم که نظرات گرانبهای شما را در مورد مقاله فوق بدانم و بتوانم یک جمع‌بندی هر چند مختصر از دیدگاههای شما عزیزان داشته باشم. این امر مرا در راهی که پیش گرفته‌ام استوارتر خواهد کرد. متشکرم.)

آمیزش از راه مهبل



دخول در مهبل از عقب

آمیزش مهبلي يك جنبه از سكس زنانه است كه كمبود اطلاعات و آشفتگي افكار زيادي پيرامون آن وجود دارد. در مورد آن اين بحث وجود دارد كه آيا زنان در هنگام آميزش مهبلي قادر به رسيدن به ارگاسم هستند يا نه. اغلب زنان كه اين كار را نمي‌كنند، اغلب به چيزهاي اشتباهي اعتقاد دارند. تعداد زيادي از زنان هم قبول مي‌كنند كه بايد شريك خوبي باشند، بعلاوه رسانه‌ها به ما اين را مي‌گويند كه يك زن وقتي كه يك آلت مرد وارد فرجش مي‌شود، جيجي از روي خوشي مي‌كشد و چند بار ارگاسم را تجربه مي‌كند. همه اين نتايج در بعضي زنان كه مي‌خواهند براي حفظ جلوة خود و طبيعي نشان دادن خود تظاهر به ارگاسم كنند، ظاهر مي‌شود

فرويد بيان كرد كه زنان بالغ ارگاسم مهبلي دارند در حالي كه زنان نا بالغ ارگاسم چوچوله اي دارند. اين كاملاً دروغ است. اكثر زنان نياز به برانگيختگي چوچوله‌اي دارند حتي اگر به ارگاسم رسيده باشند. تا وقتي كه ارگاسم به روشهاي مختلف قابل تجربه باشد، همه روشها يكسان هستند. يك ارگاسم، يك ارگاسم است. فرويد در ابتدا بايد مي‌فهميد كه چوچوله مركز لذت و خوشي زن است و نه فرج. اكثر نظريات فرويد ساختگي بودند و آزمون نشده بودند

متاسفانه حقايق پيرامون آميزش مهبلي بسيار گيج كننده هستند. زنان زيادي هستند كه با آن چندين بار به ارگاسم مي‌رسند و عاشق به كار گرفتن آن هستند. گروه‌ي ديگر از زنان آنها خسته كننده و عاري از هر نوع لذت بخشي مي‌دانند. يك سوم و يا گروه بيشتري در بين اين گروه قرار مي‌گيرند، آنان از آميزش مهبلي خيلي لذت مي‌برند ولي انجام اين عمل به تنهائي قادر به تجربه ارگاسم نيستند. يك زن بدون توجه به نوع پاسخش به آميزش مهبلي نرمال و طبيعي است، هرچه كه پاسخش باشد فرقي نمي‌كند



حالتی که مرد در بالا قرار دارد و با زن رو در رو است

دلیل گسترده بودن پاسخ زنان به آمیزش مهبل هم علل فیزیکی و هم علل روانشناختی است. شرح دادن این موضوع که چرا زنان اینگونه هستند، ساده نیست. زنان هستند که فرج بسیار حساسی دارند در حالی که عده دیگری هستند که اینگونه نیستند. اگر شما دیواره فرج بعضی زنان را نوازش کنید خیلی لذت می‌برند در حالی که عده دیگری هستند که هیچ احساسی نسبت به آن ندارند. دلیل آن فشردگی متنوع عصبها در کل بدن (نه فقط فرج) بعضی زنان است که از فردی به فرد دیگر متغیر است. بدلیل اینکه یک زن نسبت به حساسیت فرج خود کنترلی ندارد، بنابراین نباید خودش را سرزنش کند اگر به تحریک توسط آلت مرد حساس نیست. فقط خود او تنها نیست که اینگونه است. ممکن است روشها و حالات دیگری برای آمیزش و دخول در فرج باشد که برای او خیلی لذت بخش باشد

زنانی هستند که در حین آمیزش مهبل خیلی به ارگاسم می‌رسند، دلیل آن اینست که آنها از لحاظ روانی و عاطفی این عمل را خیلی مهیج می‌پایند. اگر مغز یک کار را لذت بخش بیابد و آنرا تصور کند، ارگاسم می‌تواند رخ بدهد حتی اگر تماسی صورت نگیرد. این به آن معنی نیست که آن لذتی که زنان بطور ضمنی در حین آمیزش مهبل زنان به آن می‌رسند، همانی است که در سرشان است، این اصلاً درست نیست. لذت بردن بیشتر زنان در حین آمیزش مهبل بستگی به احساس رضایت بخشی بیشتر وی در حین کار دارد و وی را بیشتر به ارگاسم می‌رساند. به همین دلیل است که زنان سکس با یک شریک دیر آشنا را به سکس با یک شریک تازه آشنا شده ترجیح می‌دهند. سکس موقت می‌تواند لذت بخش باشد، اما خیلی برای زن سخت است که خود را راحت کند و تسلیم شریک شود وقتی که به او اعتماد کامل ندارد

تنها راه برای یک زن که بدن خود را بشناسد و بتواند به آمیزش مهبل پاسخ بدهد، تمرین و آزمایش است



حتی اگر آمیزش مهبل زن را به ارگاسم نرساند، او می‌تواند از آن در جهت لذت بردن از رابطه عاطفی بین خود و شریکش استفاده کند. او می‌تواند از نزدیکی و صمیمیتی که در هنگام نزدیکی بوجود می‌آید بیشتر از احساس مهبل لذت ببرد اگر آن وجود ندارد. به بیان دیگر، زن و شوهرها باید با فکر باز این موضوع را درک کنند که یک زن نباید بدلیل اینکه آمیزش مهبل برای لذت بخش نیست از انجام آن خودداری کند. زن و شوهرها می‌توانند یک رابطه سکس لذت بخش و ارزنده بدون آمیزش مهبل داشته باشند. زنان همجنس باز بطور مکرر لذت بیشتری احساس می‌کنند، نه به دلیل اینکه فیزیکی بدن هر دوی آنها مانند هم است بلکه به این دلیل که هدف سکس آنها دخول آلت در فرج نیست. سکس زنان همجنس باز بیشتر به برانگیختن چوچوله متمرکز می‌شود

امروزه عموم مردم به این توافق رسیده‌اند که اگر زنی بخواهد که شانس تجربه ارگاسم در حین آمیزش مهبل را داشته باشد در حین این کار باید بطور مستقیم چوچوله‌اش تحریک بشود. اگر خود زن و یا شریکش مستقیماً چوچوله را تحریک نکنند احتمال رسیدن به ارگاسم خیلی کم می‌شود. تحریک غیر مستقیم چوچوله بوسیله لبه‌های مهبل وقتی که مرد آلتش را در فرج کرده است، معمولاً برای رساندن زن به ارگاسم کافی نیست. با توجه به تغییرات زیاد در شکل و اندازه مهبل‌ها، منطقی نیست که انتظار داشته باشیم که همه آنها در حین دخول رفتار یکسان داشته باشند

یک زن نسبت به شریکش بهتر می‌تواند که چوچوله‌اش را در حین آمیزش مهبل نوازش کند و ممکن است خود او در این کار حرفه‌ای تر باشد. دلیل اهمیت استمنا برای زنان و زن و شوهرها این است. حالاتی که به آنها اجازه می‌دهد که در حین دخول بتوانند چوچوله را تحریک کنند آنهایی هستند که زن در بالا قرار گرفته یا اینکه شریک در پشت یا کنار زن قرار دارد. این در حالی است که خیلی از زنان از احساس وزن شریکشان بر روی خود در حالت مذهبی لذت می‌برند، این حالت خیلی باعث ارگاسم نمی‌شود زیرا که چوچوله در زیر بدن شریک پنهان می‌شود. باید دقت کرد که بدنهایمان طوری طراحی شده که زن بر روی دست و زانوهایش بصورت چهار دست و پا قرار گیرد و مرد از پشت مانند سگ آلتش را در مهبل او بکند. این یک حالت طبیعی و عادی است





خیلی از زوجین به این نتیجه رسیده‌اند که قرار دادن یک لرزاننده بر روی چوچوله یا در کنار آن در حین دخول می‌تواند احتمال ارگاسم را زیاد کند. یک لرزاننده عصا شکل می‌تواند برای این کار مناسب باشد. برای نرم کردن ارتعاشات یک دستمال کاغذی نرم بین چوچوله و لرزاننده قرار دهید

یک زن ممکن است تحریک فرج بوسیله انگشت، دست، آلت مصنوعی و دیگر وسایل برایش لذت بخش تر از آلت مرد باشد. دلیل آن وجود منطقه کوچک در طول فرج است که برای لذت بردن باید تحریک شود و آلت یک مرد ممکن است وسیله خوبی برای این کار نباشد. بوسیله استفاده از اشیاء دیگر یک زن می‌تواند از امتیاز بالقوه حساسیت سایر نقاط استفاده کند. شکل، اندازه و بافت شیئی که زن در داخل فرج خود می‌کند می‌تواند بوسیله خود او برای تحریک هرچه بیشتر انتخاب شود. مادامیکه شیئی که زن در داخل خود می‌کند تمیز، فاقد پلیسه و ایمن در برابر شکستن باشد، زن می‌تواند آنرا در فرج خود بکند اگر مراقبت‌های لازم را انجام دهد. مردان از این موضوع که یک آلت مصنوعی یا چیز دیگری بر آلتشان ترجیح داده شود خیلی ناراحت می‌شوند

موضع‌های سکسی در حین آمیزش مهبل می‌تواند تاثیر مستقیم بر میزان تجربه خوشی زن در حین آمیزش داشته باشد. یک تغییر در موضع و حالت ممکن است باعث شود که زن هیچ چیز در حین آمیزش احساس نکند. همه مهبل‌ها به یک اندازه نسبت به تحریک لذت بخش حساس نیستند، بنابراین زاویه و میزان نفوذ تعیین می‌کنند که آیا زن دخول را لذت بخش می‌یابد یا نه. بعلاوه میزان تحریک چوچوله‌ای یک زن نیز به زاویه و میزان دخول بستگی دارد. موقعیت یک منطقه حساس در مهبل زن-اگر او یکی دارد- حالتی را که او بیشترین لذت را می‌برد را تعیین می‌کند. دارد، بیشترین لذت را زمانی می‌برد که آلت مرد به این نقطه فشار بیاورد، و این موضوع با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتد G اگر زن یک نقطه وقتی که دخول از عقب اتفاق بیافتد و یا وقتی که زن در رو قرار می‌گیرد و زاویه دخول را کنترل می‌کند



حالت قاشقی

عامل دیگری که می‌تواند بر لذت بخشی دخول تاثیر بگذارد، ریتم آن است. یک زن ممکن است تکان‌های تند و طولانی مدت یا تکان‌های تند و کوتاه مدت، یا تکان‌های ملایم و طولانی مدت و یا تکان‌های ملایم. کوتاه مدت را ترجیح بدهد. آن چیزی که او لذت می‌برد و دوست دارد ممکن است در هنگام برانگیختگی و نزدیکی او به ارگاسم تغییر کند. زن و شوهرها ممکن است بخواهند ریتمی را که باعث لذت بردن زن در حین دخول می‌شود را مورد بررسی قرار دهند



موضع آمیزش رو در رو و صورت به صورت



۱۱ قسمت بدن زنان که دوست دارند نوازش شود

نویسنده David Strovney

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: www.majidarticle@yahoo.com)

با اینکه مطمئنم اغلب آقایان (از جمله خودم) هیچ چیزی را بیشتر از این دوست ندارند که زنهایشان با پاهای باز شده بحالت عقابی روی تخت دراز بکشند و آن محل مورد علاقه ما را در معرض هر آنچه که دوست داریم با آن انجام دهیم قرار دهند، موضوع امروز در مورد کس آنها نیست.

حالا قبل از اینکه شروع به آه و ناله کنید، یادتان باشد که وقتی زنتان پشت شما را نوازش میکند تا احساس عمیقتری از تماس را به شما ارزانی کند و این برای شما خوشایند است، زنان نیز وقتی شما بدنشان را در نواحی زیر پستانها و کس و کپلها نوازش میکنید بسیار لذت میبرند.

پس حالا وقتش است که از ساده لوحی دست بردارید و در عوض روی قسمتهایی از بدنش که تا بحال از آنها غافل بوده‌اید متمرکز شوید. خوشبختانه یکبار که این کار را انجام دهید، شروع به کاوش در اعمال جنسیتان خواهید کرد.

این، البته، دال بر این نیست که زنان دوست ندارند در نواحی سکسی بدنشان مورد نوازش قرار بگیرند، بلکه به معنای رفتن سراغ قسمتهای دیگر است. و حالا شما باید چکار کنید.

نواحی که باید نوازش کنید

۱- سر

نه، منظورم سر مال شما یا مال او نیست. از سرانگشتان اشاره و انگشت وسطی برای گرفتن شقیقه‌هایش استفاده کنید. بعد، با یک دست شروع به بازی کردن با موهایش کنید و سپس از کلیه سر انگشتانتان برای ماساژ دادن سرش استفاده کنید. خیلی با ملایمت اینکار را بکنید. نکته: در هنگام نوازش، سرش را روی دامنانتان بگذارید تا هم او راحت باشد و هم بتواند واکنشهای متقابل انجام دهد.

۲- گردن

چه از دستهایتان استفاده کنید یا از دهانتان، اغلب زنها وقتی مویشان را از روی گردنشان پس میزنند و به نرمی آنرا نوازش میکنند، میبوسید، می‌لسید، و یواش گاز میگیرید بسیار لذت میبرند.
نکته: وقتی به نزدیکی استخوان ترقوه میرسید این نواحی را ببوسید و لیس بزنید.

۳- پشت

من نمیتوانم بشما بگویم به زنم چه میگذرد وقتی او را به پهلو میخوابانم در حالیکه پشتش به طرف من است، و به نرمی پشتش را از بالا به پائین می‌لیسم و میبوسم.
نکته: وقتی شروع میکنید، سعی کنید به بهترین صورت نه تنها پوستش را می‌لیسید بلکه به آرامی تمام موهای ریز روی پوستش را بلیسید ضمن اینکه بازوهایتان را دور کمرش حلقه کرده‌اید. حتما از پشش بر خواهید آمد ...

۴- رانها

چه او لخت باشد یا لباس سکسی پوشیده باشد، پاهایش را از هم باز کنید و چند دقیقه با دست و لبهایتان به نوازش داخل و خارج رانهایش پردازید. گاز نگیرید. و از کس هم فاصله بگیرید ... البته فعلا.
نکته: ناحیه بین لبه‌های خارجی کشش را بلیسید و سپس با زبان محکم بالای رانش را بلیسید، او بخاطر اینکار عاشق شما خواهد شد.

۵- پشت زانوها

در حالیکه او به پشت دراز کشیده است و یک پایش را بالا برده، آنرا در امتداد بدن‌تان قرار داده و به سراغ قسمت پشت زانوهای بروید. ببوسید و به آرامی این نواحی و اطرافش را بلیسید.
اگر روی شکم خوابیده است، کار شما راحتتر میشود.
نکته: گاز نگیرید یا خیلی محکم نلیسید؛ این نواحی حساس هستند و صرفا در چنین قسمتهایی فقط نوازش کنید.
شش قسمت دیگر از بدن باقیمانده است که باید یاد بگیرید.

۶- دستها

دستش را بگیرید، طوری که کف دستها به طرف بالا باشد، و با هر دو شصت به ملایمت کف دستش را نوازش کنید ضمن اینکه بقیه انگشتانتان همزمان سمت دیگر دستش را نوازش میکند. کم کم به سمت پائین پیشروی کنید تا کل دستش را نوازش کنید.
نکته: انگشت وسطی او را در دهانتان قرار دهید و با ملایمت بمکید، و سپس از او بخواهید همین کار را برای شما انجام دهد ... اما نه برای انگشت شما.

۷- مچها

دستش را طوری بگیرید که کف دست به سمت بالا باشد، در حالیکه از وقایع روزانه‌اش می‌برسید سر انگشتانتان را به سمت مچ و ساعدش حرکت دهید. پس از چند دقیقه نوازش کردن، با لبها، دندان و زبان‌تان قسمت داخلی مچش را بلیسید و به نرمی گاز بگیرید.
نکته: وقتی که مچش را میبوسید، با دست‌تان دست او را مقابل صورت‌تان بگیرید.

۸- گوشها

بسراغ گوشش بروید و جمله‌ای نظیر ”امشب شب توست“ زمزمه کنید و سپس نرمه گوشش را داخل دهانتان بگیرید و حسابی خیش کنید. سپس سراغ قسمت بالائی گوشش رفته و یواش با دندان گازش بگیرید. نکته: قبل از انجام هر کاری، با انگشتانتان به آرامی موهایش را از روی گوشش کنار بزنید؛ سپس روی گردنش بسمت بالا نفس بکشید تا به محل مذکور برسید.

۹- شکم

دور کمرش را با هر دو دست بگیرید و وقتی به اندازه کافی به شکمش نزدیک شدید بوی عطرش را استشاق کنید. بعد شکمش را از یک سمت تا سمت دیگر ببوسید و گهگاه با زبانانتان آنرا بلیسید. نکته: اطراف نافش را بلیسید و به آرامی نوک دماغتان را روی آن بمالید.

۱۰- زانوها

چه در حال معاشقه باشید یا فقط شروع به نوازش کرده باشید، قرار دادن زانوهایش روی شانه‌هایتان و مالش آنها راه خوبی برای تحریک احساسات اوست. هر کدام از زانوها را با دستانتان نوازش کرده و سپس آنها را از سمتی به سمت دیگر ببوسید. نکته: هنگام بوسیدن زانوها با دست ساق پایش را بالا و پائین ببرید. و مجدداً، به هیچ وجه از دندانهایتان استفاده نکنید.

۱۱- پاها

چه بعنوان بخشی از عادات معاشقه یا آرامش بخشیدن به او پس از یک روز سخت، مالش پاهای یک زن به طرز باور نکردنی شما را به اهدافتان خواهد رساند. کمی روغن ماساژ یا کرم بدن روی دستتان گذاشته و به هم بمالید تا گرم شود و با مالش وسط کف پاهایش شروع کنید. به آرامی به سمت پنجه‌ها و سپس به سمت پاشنه بروید. نکته: مدت زمانی را به مالش اطراف پاهایش اختصاص دهید و مواظب باشید قفلکش ندهید. و اگر پاهایش تمیز هستند و شما نیز سر حال هستید، آن پنجه‌های کوچک زیبا را بمکید (قبل از کرم یا روغن).

حالا برویم سراغ اصل مطلب

خواه برای عشقبازی باشد یا فقط بخواهید پیشاپیش او را آماده کرده باشید بدین ترتیب او با جلب توجه شما روی قسمت‌هایی از بدنش غیر از کس و کون و پستانهایش، شما را متوجه خواهد کرد که این قسمت‌ها نیز باعث تحریک وی میشود. علاوه بر این، او انگیزه پیدا میکند که وقتی برای قسمت‌هایی از بدنش غیر از کیر و بیضه‌هایتان صرف کند ... با اینکه شاید شما با همان قسمت‌ها نیز ارضا شوید. تا بعد، از کند و کاوتان لذت ببرید.



آنچه خانمتان در همخوابی انتظار دارد

نویسنده David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (Email: www.mcico2003@yahoo.com)

مردان زیادی همواره این سوال را مطرح میکنند که چه کاری باید انجام دهند تا دفعات سکس با همسرشان را افزایش دهند. آنچه که آنها درک نمیکند اینست که با ایجاد چند تغییر کوچک، ممکن است قادر باشند که نه تنها دفعات بلکه کیفیت اعمال جنسیشان را نیز افزایش دهند.

آنها خود به ما میگویند چه کار کنیم

من از بسیاری از خانمهایی که میشناختم سوال کردم که مایلند چه تغییراتی در همسرشان و اعمال جنسی او روی دهد تا به آنها در آمیزش کمک کند. در اینجا آنچه که این زنان عنوان کردند را بدون هیچگونه دسته بندی خاص بیان میکنم:

معاشقه ناکافی

یک لحظه صبر کنید، این آن چیزی نیست که شما فکر میکنید... بسیار خوب، تا حدودی هست. تنها بدانید هر زنی در دنیا آرزو میکند ای کاش مردش زمانی را برای تحریک او تا آخرین سطح ممکن صرف کند، اما این فقط شامل بوسیدن دهان و گونه اش نمیشود.

از این بیشتر، آیا سعی کرده اید حتی یکبار تا حالا وقتی برای قدردانی از همسرتان بگذارید. این لزوماً به این معنی نیست که مثلاً برایش طلا و جواهر بخرید، بلکه تنها به او بگوئید که چقدر زیباست یا شیوه راه رفتنش برای شما تحریک کننده است.

بعلاوه، اگر شما همیشه با وی مثل یک خانم رفتار میکنید، بدین ترتیب او را وادار خواهید کرد هر چیزی باشد جز انسانی با خواهشهای جنسی در اتاق خواب. در بیرون اتاق خواب یک جنتمن باشید، بی هیچ بهانه ای او را با تمام احساس ببوسید، و وادارش کنید خود را به همان مهمی که شما فکر میکنید هست حس کند. بی آنکه خواسته باشید، او با شما مانند یک سلطان رفتار خواهد کرد.

نظافت ناکافی

شاید فکر میکنید آلت شما همانند آلت خانمتان نیاز به تمیز کردن ندارد، چون مثلاً گواشتی نیست و مرتباً مایعات خاص ترشح نمیکند، اما کلیه مردان باید اطمینان حاصل کنند که نواحی تناسلیشان قبل از هرگونه معاشقه (ترجیحاً درست قبل از آن) کاملاً نرم، تمیز و پاک باشد.

علاوه بر آلت تناسلیتان، باید مطمئن باشید که دستها و ناخنهایتان تمیزند (برای جلوگیری از انتقال عفونت به نواحی نرم وی در هنگام معاشقه)، و اینکه بسیار خوشبو باشید. پاکیزگی وقتی در موضوعات سکسی مطرح میگردد بسیار حائز اهمیت است پس به خود تکانی بدهید و از شر کثافات راحت شوید.

هیچ صدایی در نمی آورد

فرض کنید شما با چرخش زبانتان و با استفاده از انگشتانتان در حال تحریک مهبل همسرتان هستید و کم و بیش ماراتنی از سکس زبانی انجام میدهید و حالا، اگرچه شما میتوانید رسیدن او به لذت را مرتباً احساس کنید او هیچ صدایی درنیآورد. حتی یک آه خوشایند چه احساسی دارید؟ پس چرا اغلب شما مردان صدایتان را خفه

میکنید و فریاد نمیزنید آنچه را که او با آلت شما میکند. زنان، درست مثل شما، میخواهند بدانند که آنچه انجام میدهند آیا باعث لذت همسرشان میشود یا نه، پس گفتن این چیزها همیشه میتواند خوشایند باشد: “اوه آره”، “مممم”، “خودشه”، “خوبه”، “حرف نداري”، “واي خدای من”.

و یا اگر فکر میکنید در حین سکس نمیتوانید بر حرفی کنید در عوض میتوانید آه و ناله کنید. او به پاسخ شما نیاز دارد؛ به نیاز او پاسخ بده، مرد حسابی!

خیلی سریع عمل میکند

اما برای بسیاری از زوجها، سکس بیشتر از سه دقیقه طول نمیکشد چون اغلب آقایان اصلاً توقف نمیکند. پس باید چه کار کنید؟ خوب، میتوانید همیشه زمان زیادی را صرف معاشقه کرده و سعی کنید او را از طریق سکس زبانی و یا تحریک بوسیله انگشت به ارگاسم (اوج لذت جنسی) برسانید قبل از اینکه شروع به کردن وی کنید.

یا اینکه میتوانید با استمناء آلت خود را طوری تربیت کنید که زمان بیشتری دوام بیاورد.

به این ترتیب که هر وقت که مبادرت به استمناء میکنید و احساس میکنید در حال رسیدن به ارگاسم هستید، از لمس کردن آلت خود دست بردارید تا احساس شما فروکش کند، بعد دوباره شروع کنید. این کار را چند بار انجام دهید و سپس اجازه تخلیه بدهید. سرانجام شما قادر خواهید شد تا زمانی که با همسرتان به ارگاسم میرسید را تعیین کنید و خود را کنترل نمایید.

خیلی طول میکشد

میدانم، میدانم، چه میگویند؟ اما حقیقت دارد؛ خیلی از زنان شکایت دارند که شوهرانشان خیلی طول میدهند. خوب شما میپرسید “چه زمانی زیاد محسوب میشود؟” بیشتر از يك ساعت؟ و مگر چه اشکالی دارد که بعضی مردها خیلی طولش میدهند؟

مسئله برخی افراد بدلیل مشکلات فیزیکی و جسمانی قادر نیستند که در زمان مقتضی انزال داشته باشند، اما در اغلب موارد مردانی که در همخوابی واقعا طول میدهند به این دلیل است که زیاد و با خشونت جلق میزنند.

در موردش فکر کنید. چگونه يك مهبل نرم و خیس میتواند همان احساسی را ایجاد کند که يك دست سخت و خشن و چگونه میتواند آلت شما را بفشارد؟ این آن چیزی است که من فکر میکنم.

بنابراین آنچه شما آقایان باید انجام دهید اینست که با ترك جلق زدن برای چند هفته حساسیت را به آلتهايتان برگردانید (میدانم که سخت است اما میدانم که شما میتوانید). .

بنابراین وقتی که دوباره شروع به جلق زدن کردید با استفاده از نوك انگشتانتان بملايْمْت اینکار را انجام دهید. از فشار دادن آن خودداری کنید. عمل به این توصیه‌ها باعث میشود در مدت زمان مناسبتری با همسرتان به انزال برسید.

تحریک دیوانه‌وار مهبل

خاراندن، گاز گرفتن و مالیدن انگار که میخواهید آتش روشن کنید، همگی عوامل مخربی در نواحی مهبل و هیستند. اول وقتی به این نواحی میرسید، خیلی آرام و با ملایمت بلیسید، چون باید برای تحریکات قویتر آماده شود.

همینکه به میزان لازم روانکاری صورت گرفت، میتوانید کمی خشن تر باشید اما یادتان باشد که هرگز با خشونت و نامهربانانه عمل نکنید (مگر اینکه خودش دوست داشته باشد). این قسمتها بسیار حساسند، پس با آنها مهربان باشید.

غرغر کردن را بس کنید

با اینکه مطمئنم شما آقایان نیز صدها شکایت از زنان در امور جنسی دارید، قصد من اینست که به شما کمک کنم بهترین مردی که میتوانید باشید. و اگر گلایه‌ای در مورد برخی رفتار و ی دارید، پس بگذارید او هم بداند. بهر حال ارتباط و گفتگو دواي هر دردی است.

تا بعد، اوقات خوشی را در تختخواب بریتان آرزو میکنم.

پیدا کردن چوچوله

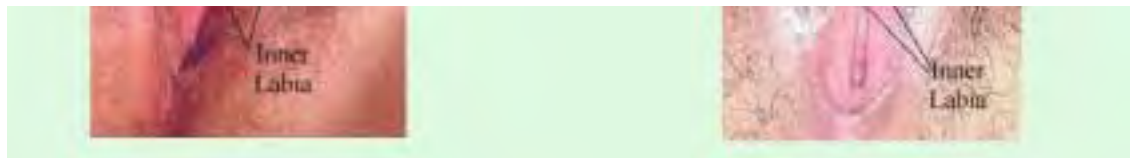
بیشترین سوالاتی که می شود در مورد یافتن چوچوله در زنان است. پیدا کردن چوچوله کمی مشکل و سخت است. دلیل آن اینست که اندام تناسلی زنان به هزاران شکل و اندازه است. هرکدام از آنها منحصر به فرد است. موضوع وقتی بدتر می شود که چوچوله ها معمولاً خیلی کوچک هستند و همچنین در زیر چروکهای پوست هم مخفی می شوند. حتی چوچوله هایی هستند که شما نمی توانید آنها را احساس و یا لمس کنید. زنان زیادی هم نمی دانند که چوچوله شان در کجا قرار گرفته و یا به چه شکل است و این موضوع به این خاطر است که آنها از کاوش کردن مهبل منع شده اند و به آن تشویق نشده اند. به همین دلیل اگر شما نمی توانید چوچوله خود و یا دوست دخترتان را بیابید وقتی برای اولین بار اقدام به این کار می کنید، احساس بدی نکنید. برای یافتن چوچوله لازم است که شما در ابتدا به آن دسترسی داشته باشید. برای این منظور لازم است که یک زن کاملاً لخت شود و براحتی و بطور کامل پاهایش را از یکدیگر باز کند. به این صورت نیست که شما بتوانید با دست زدن از روی شورت زنانه قادر به یافتن آن باشید وقتی که در صندلی عقب اتومبیل نشسته اید. همچنین شما نباید که یافتن چوچوله را در یک مکان تاریک شروع کنید. شما نیاز به نور به اندازه کافی دارید.

چوچوله هایی هستند که به اندازه کافی کوچکند و قابل لمس نیستند. هر چیزی به سادگی نرم و گرم و مرطوب احساس می شود. اگر یک چوچوله زنانه شق باشد، گرفتن آن در این شرایط خیلی راحت تر خواهد بود. به دلیل اینکه آن محکم می شود و شبیه بافت های نرم و اسفنجی ای که آنرا احاطه کرده نمی باشد. اگر شما آنرا سخت و غیر قابل حرکت احساس کنید، آن شبه استخوان های شرمگاهی است. برای یافتن یک چوچوله لازم است که شما در ابتدا لبه های داخلی مهبل بشناسید. این موضوع به آن دلیل است که چوچوله در بالای محل تقاطع دو لبه داخلی و در نزدیک بالایی شکاف اندام تناسلی واقع شده است. مقداری از لبه های داخلی با اندکی از کلاهک بلوطی شکل چوچوله باهم ادغام شده اند، در نقطه ای که به آن فرنوم می گویند، مقدار دیگری با کلاهک ادغام شده و مقداری با هر دو. ممکن است که دقیقاً نتوان گفت که لبه های داخلی کجا تمام می شوند و کلاهک کجا شروع می شود. زنانه هستند که اصلاً بافت های لبه داخلی ندارند، بنابراین در مواردی ممکن است که لازم باشد تا خود چوچوله را جستجو کنید. عکس زیر می تواند برای تشخیص قسمتهای مختلف به شما کمک کند



عکس بالا شکل یک مهبل را در حالتی که به های آن از هم باز نیستند را نشان می دهد. در این شکل، زن موهای شرمگاهی خود را تراشیده است و به همین دلیل اجزا به خوبی مشخصند. لازم نیست که حتماً یک زن موهای شرمگاهی را بتراند یا کوتاه کند چون این موضوع یک انتخاب فردی است. چوچوله یک زن در قسمت بالایی شکاف تناسلی واقع شده است. در این عکس شما نمی توانید قسمت بلوطی شکل چوچوله را به وضوح ببینید. شما فقط می توانید کلاهک چوچوله را ببینید، که در زیر آن قسمت بلوطی شکل و قسمت میله ای شکل آن واقع شده اند





چهار شکل نشان داده شده در بالا حالتی از فرج را نشان می‌دهد که لبه‌های خارجی و لبه‌های اصلی از یکدیگر باز شده‌اند. لبه‌های داخلی و کلاهک چوچوله به وضوح قابل رؤیتند. در رو عکس بالایی شما می‌توانید قسمت بلوطی شکل چوچوله را هم ببینید. توجه کنید که در هر چهار عکس، چوچوله در بالایی جایی که لبه‌های داخلی همدیگر را قطع می‌کنند واقع شده است، حتی اگر شما کاملاً نتوانید قسمت بلوطی شکل چوچوله را ببینید. در عکس اول، زن توانسته قسمت بلوطی شکل چوچوله خود را بوسیله استفاده از انگشتش برای عقب راندن کلاهک، پیدا کند. در عکس دوم، کلاهک خیلی شل است، که به آن نوع فرورفته می‌گویند و باید آنرا به عقب برد. در بعضی موارد، شما نمی‌توانید کلاهک را فرو ببرید و به سمت بدن فشار بدهید تا قسمت بلوطی شکل چوچوله را ببینید. این موارد شاید در دو عکس دوم صادق باشند. در بعضی موارد ممکن است که کلاهک تا یک اینچ دورتر از قسمت بلوطی شکل چوچوله گسترده شده باشد، و یا اینکه باز شدن کلاهک خیلی کوچک باشد که به شما اجازه دسترسی به قسمت بلوطی شکل را ندهد



بعضی از زنها هستند که اندام تناسلی کاملاً توسعه یافته دارند بطوریکه تمام ساختمان آن به وضوح قابل رؤیت است، مانند موردی که در عکس قبل دیده می‌شود. چوچوله و لبه‌های داخلی نشان داده شده در عکس قبل در اندازه متوسط هستند. مزایا و معایبی برای داشتن اندام تناسلی کوچک، متوسط و یا بزرگ نیست. همه آنها به خوبی کار می‌کنند. تنها مزیت داشتن لبه‌های فرج و چوچوله بزرگ اینست که یافتن آنها راحت تر خواهد بود، اما الزامی برای تحریک بهتر نخواهد بود. در بیشتر اوقات، قسمت میله‌ای شکل چوچوله توسط کلاهک و یا ساختمان اطراف آن پوشیده شده است. برای یافتن آن احتمالاً شما باید از انگشتان استفاده بکنید. در بیشتر مواقع اینکه شما قبل از برانگیختگی محل چوچوله را بیابید کمک بزرگی برای شما خواهد بود. اگر شما به آرامی و نرمی کلاهک چوچوله را بگیرید و انگشتان را بر روی آن بلغزانید، احساس خواهید کرد قسمت میله‌ای شکل چوچوله پر از خون خواهد شد. در اغلب موارد تشخیص آن راحت خواهد بود زیرا بطور متوسط این قسمت میله‌ای شکل حدود ۱.۹ سانتیمتر طول و حدود ۶ میلیمتر قطر دارد. در برخی موارد ممکن است شما احساسی مانند پر شدن یک رگ از خون نکنید و در برخی موارد ممکن است چوچوله خیلی کوچک تر از آن باشد که بتوان آنرا تشخیص داد. عکسهای نشان داده شده در زیر نشان می‌دهند که چگونه می‌توان قسمت میله‌ای شکل چوچوله را با انگشت امتحان کرد



3-4 A woman doing self-examination of the clitoris by squeezing the glans

در شکل بالا، زن در حال پیدا کردن چوچوله خود بوسیله فشردن و لمس کردن قسمت بلوطی شکل است



در شکل بالا، زن در حال پیدا کردن چوچوله خود بوسیله لمس کردن و چرخاندن انگشتان پیرامون قسمت میله‌ای شکل می‌باشد

لغات مورد نیاز در این بخش	
Top Of the Genital Cleft	قسمت بالا شکاف مهبل
Hood	شعک ممانچه و دهانه
Outer Labia	لبه‌های خارج مهبل
Inner Labia	لبه‌های داخل مهبل
Clitoral Glans	قسمت بلوطی شکل دهانه
Junction Of Hood and Inner Labia	محل اتصال شعک دهانه و لبه‌های داخل
Frenum	شکاف کوچک زیر قسمت بلوطی شکل دهانه
Glans	قسمت بلوطی شکل

يك مهارت ارزشمند- ماساژ چوچوله



ماساژ چوچوله يك مهارت ارزشمند در هنگام عشقبازي با يك زن است. تا وقتي كه زن و شوهرها کمتر وقت براي مهبل و چوچوله قبل از آميزش صرف مي‌کنند، تعداد كمتر به قسمت اصلي دوره توجه مي‌کنند. اگر شما مي‌خواهيد تاثير واقعي بر روي شريك مۇنثان داشته باشيد، مركز توجهتان را به ماساژ چوچوله معطوف كنيد.

زن و شوهرها با ناتواني‌هاي فزيكي موقت و دائم مي‌توانند ماساژ چوچوله‌اي را بكار ببرند. زنان باردار ممكن است كه تمايل به سكس و ارگاسم داشته باشند ولي فزيك بدني خود را براي آميزش مهبلي مناسب نيايند و قادر به آن نباشند. شريكهاي جنسي كه يكي يا هر دوي آنها دچار فلج قسمتي از اندام بدن هستند ممكن است قادر به حرركات لازم براي آميزش مهبلي نباشند. مردان ناتوان ممكن است هنوز تمايل داشته باشند كه شريكشان را به لذت و ارگاسم برسانند. نوجوانان و بزرگسالاني كه آمادگي آميزش مهبلي را ندارند ممكن است بخواهند از وجود يكدگر لذت ببرند. اين مهم است كه درك شود كه سكس مي‌تواند در غياب نعوظ و آميزش وجود داشته باشد.

پيدا كردن چوچوله

اولين نيازها براي ماساژ چوچوله‌اي اين است كه بدانيد كه چوچوله شريكتان در كجا واقع شده، به چه شكل است و سفت بودن و شل بودن چگونه حس مي‌شود. تنها راه براي فهميدن آن اينست كه آنرا مورد كاوش قرار دهيد. در حالي كه نور كافي وجود دارد شريكتان را عريان كنيد، او ممكن است بخواهد كه يك پيراهن راحت بپوشد، او بايد بر روي تخت خواب دراز بكشد يا بر روي يك صندلي بنشيند و يا بر روي تخت خواب در حالي كه به تعدادي بالش تكيه داده بنشيند. مطمئن شويد كه به فرج او درسترسي خوب داريد و وقتي هر دوي شما احساس راحتی كرديد. بنشينيد يا زانو بزنيد رو در روي او و يا به يك طرف برگريد. اگر او بر روي صندلي يا ليه تخت خواب نشسته باشد شما بايد روي يك صندلي بنشينيد و يا بر روي زمين زانو بزنيد. همچنين شما مي‌توانيد او را رو در روي خودتان در ميان پاهايتان بنشانيد. بايد دست شما نزديك موضع باشد. ممكن است شما بخواهيد يك چراغ روشن در نزديكي مهبل قرار دهيد تا بتوانيد همه چيز را به خوبي ببينيد، همچنين ممكن است شما بخواهيد از يك آئينه كوچك استفاده كنيد تا شريكتان بتواند چوچوله خود و آنچه را كه شما انجام مي‌دهيد ببيند.

بوسيله آزمائش فرج وقتي در حالت نرمال است شروع كنيد در حالي كه ليه‌هاي بيروني فرج در حالت عادي در حال راحت قرار دارند. به آرامي همه چيز را با انگشتانان آزمائش كنيد. نوازش كنيد و هرگز ضربه نزنيد. به پوست نرم اطراف فرج، موهاي شرمگاهي و رنگ و بافت پوست آن توجه كنيد. با ملايمت كف دست را بر روي فرج بماليد بطوري كه انگشتانان قالب و شكل بدن را بگيرند. اگر شريكتان موهاي شرمگاهي زيادي دارد ممكن است كه شما بخواهيد آنرا با قيچي کوتاه كنيد، نياز نيست كه موهاي منطقه شرمگاهي را بترائيد. سپس با ملايمت و بكمك انگشتانان ليه‌هاي بيروني فرج را از هم باز كنيد و آنچه در ميان آنها وجود دارد را مورد آزمائش قرار دهيد. ليه‌هاي دروني، چوچوله، مجراي ادراري و سوراخ فرج او را بشناسيد. در اين زمان خود زن هم مي‌تواند با باز نگه داشتن ليه‌هاي بيروني مهبل با يك يا هر دو دست به شما كمك كند. اگر شما نتوانسيد چوچوله را پيدا كنيد از او بپرسيد كه آيا خودش محل چوچوله را مي‌داند كه بشما بگويد يا نه. دليل تغييرات زياد و وسيع در كالبد شناسي تناسلي، بعضي قسمتهاي بعضي زنها بخوبي مردان قابل تشخيص نيستند. زناني هستند كه ليه‌هاي داخلي فرج ندارند و يا اينكه يك ليه داخلي مهبل دارند. يك چوچوله خوب توسعه يافته و تحريك شده به آساني قابل ديدن است اما خيلي از آنها كوچك هستند و بوسيله بافتهاي اطراف آن پنهان شده‌اند بطوري كه يك زن فقط مي‌تواند محل آنرا حدودي تشخيص دهد و اين تشخيص نيز وقتي حاصل مي‌شود كه زن در هنگام استمنا منطقه‌اي حساس به تماس پيدا مي‌كند.

وقتي كه شما چوچوله را پيدا كرديد، سعي كنيد تا قسمتهاي مختلف آنرا بشناسيد. بدنه لوله‌اي بلوطي شكل و كلاهك كبود رنگ. با توجه به اندازه و بزرگي و كوچكي كلاهك آن، شما قادر نخواهيد بود كه آنرا جمع كنيد تا بتوانيد شكل بلوطي چوچوله را ببينيد. اگر همچين مشكلي وجود داشت شما مي‌توانيد اين شكل بلوطي را از زير كلاهك احساس كنيد. اگر قسمت بلوطي شكل چوچوله خيلي كوچك باشد، ممكن است شما فقط قادر به ديدن بدنه لوله‌اي شكل چوچوله وقتي كه برانگيخته است باشيد و شكل بلوطي آنرا نتوانيد ببينيد. بدنه‌هاي لوله‌اي هم هستند كه خيلي نازكند كه آنها هم به سختي قابل تشخيصند در اينصورت ممكن است كه شما تنها قادر باشيد كه آنرا وقتي كه احساس كرديد برانگيخته شده است با نوک انگشتانان تشخيص دهيد و زن نيز مي‌تواند به شما بگويد هنگامی كه شما قسمت بلوطي چوچوله‌اش را با نوک انگشتانان كرفته‌ايد اگر خودتان آنرا حس نمي‌كنيد. در هنگام آزمائش چوچوله بايد خيلي مهربان و ملايم باشيد چونكه بسيار حساس است.

مرحله بعدی برای مبتدی‌ها و نیز برای آماده کردن با تجربه‌ها استمنای شریک شماسست. زن باید در ابتدا به آرامی و آهستگی شروع کند، نوازشهای مختلف، میزان فشارها و فرکانس حرکات را به شما نشان بدهد. به این ترتیب شما می‌توانید متوجه بشوید که او چه چیزی را دوست دارد و چه چیزی را بیشتر از همه طلب می‌کند. این تمرینات و تمدد این استمنایا به شما می‌آموزد که چگونه چوچوله او را ماساژ دهید تا خوشش بیاید. استمنای او برای رسیدن به ارگاسم قبل از ماساژ شما کمک خواهد کرد که او در حالتی قرار گیرد که خواهان تحریک سکسی اضافی شود. زنایی هستند که اندام تناسلیشان بهد از ارگاسم فوق‌العاده حساس می‌شود بنابراین لازم است شما قبل از اینکه ماساژ چوچوله‌ای را ادامه دهید، با ملایمت قسمتهای دیگری از بدن را بمدت چندین دقیقه ماساژ دهید. بعضی زنها فقط قادرند که يك ارگاسم در ابتدا داشته باشند و پس از آن فروکش می‌کنند و فقط سعی می‌کنند احساس خوبی داشته باشند، اگر شما این را کشف کنید خیلی به نفع شریکتان است. اگر شریکتان نسبت به استمنای در حضور شما بی‌میل است و از آن خودداری می‌کند به اصرار نکنید و با او موافق باشید، به او پیشنهاد کنید ولی او را مجبور نکنید

این را برای زنها می‌گویم که استمنای در حضور شریکتان امری کاملاً طبیعی است و خیلی از زنها این کار را انجام می‌دهند. هم اکنون استمنایك کار انفرادی نیست. زنان زیبایی هستند که برای رسیدن به ارگاسم استمنای می‌کنند و لذت آنرا با شریکتان تقسیم می‌کنند. شما نمی‌توانید آنرا خطا بدانید و یا اینکه خود را احمق بدانید. من معتقدم که خیلی از مردم می‌دانند که شریکتان استمنای می‌کند بنابراین شما با استمنایتان او را شکه نمی‌کنید همانطور که خود او نیز استمنای را دوست دارد. اگر شما در هنگام استمنای ارتباط چشمی‌تان را با شریکتان حفظ کنید، من فکر می‌کنم از این تجربه لذت ببرید

حساسیت چوچوله و چرب کردن و روغن کاری آن

ما فهمیدیم که چوچوله در کجا و چگونه است، حالا نوبت چیست؟ در ابتدا باید تذکر در مورد حساسیت چوچوله و احتمال نیاز به روغن کاری اضافی بدهم. حساسیت چوچوله از زنی به زن دیگر بسیار متغیر است، زنایی هستند که در صورت تماس مستقیم دست با چوچوله‌شان احساس درد می‌کنند و زنان دیگری هم هستند که اصلاً چوچوله‌شان به تماس حساس نیست. بعضی ممکن است در ابتدا نیاز به يك تماس آرام و سبک داشته باشند و وقتی به ارگاسم نزدیک شدند نیاز به تماس محکم‌تر داشته باشند. بهترین کار اینست که با يك تماس آرام و سبک در ابتدای کار شروع کنید و هرچه زن برانگیخته‌تر می‌شود فشار را بیشتر کنیم. حرکات بدنش را نگاه کنید و به صداهایش نیز گوش بدهید تا متوجه بشوید که نیاز به اعمال فشار بیشتر دارید یا مقدار فشار کافیت. مراقب باشید که تقریباً همیشه شما نمی‌خواهید که چوچوله را طوری بفشارید که کوچک شود بنابراین فشار بدهید اما نه بصورت ناگهانی و وحشیانه. تعداد کمی از زنها ممکن از از فشردن شدید و وحشیانه در حال ارگاسم لذت ببرند ولی قبل از سعی برای انجام این کار حتماً به او اعلام کنید

با توجه به حساسیت چوچوله شریکتان و نیز میزان ترشحات لیز طبیعی بدن او شما ممکن است نیاز به روانکاری اضافی قبل از ماساژ داشته باشید. در ابتدا بدون آن سعی بنمایید، اما اگر کششی به این کار نشان نداد و یا اعلام کرد که حساس است و یا چیزی حس نکرد، يك لایه کامل از يك روان کننده بر روی فرج او بمالید. شما هرگز قسمت بلوطی شکل چوچوله را با انگشتان بدون روانکار لمس نکنید اگرچه در بعضی مواقع این کار صورت می‌گیرد

ممکن است شما بخواهید که دستکش‌های لاتکس یا وینیل به دست کنید. آنها انگشتان شما را خیلی لیز می‌کنند و بهتر است در مواقعی که چوچوله شریکتان خیلی حساس است و یا وقتی که پوست دستتان خیلی خشن است از آنها استفاده کنید همچنین آنها در مواقعی که می‌خواهید در حین ماساژ انگشتانتان را وارد فرج شریکتان بکنید بدرد می‌خورند تا از خراشیدگی دیواره فرج توسط ناخنهایتان جلوگیری کنند. دستکشهای وینیل و لاتکس در داروخانه‌های زیادی با قیمت ارزان در دسترس هستند

حفظ کردن تماس با چوچوله

همیشه از آغاز ماساژ چوچوله‌ای تماس خود را با چوچوله حفظ کنید. این خیلی مخرب است که در هنگام توسعه یافتن رابطه، شما هر دو دستانتان را در آن واحد از او دور کنید به عقب ببرید. با تمرین شما می‌توانید از انرژی جنسی که بین شما وجود دارد مطلع شوید. صداها عجیب اما واقعی هستند. يك نظر خوب که وجود دارد اینست که شما در ابتدا زانوهای او را لمس کنید، سپس دستانتان را به سمت قسمتهای داخلی ران او بلغزانید و در نهایت آنها را بر روی مهیل قرار دهید بنابراین شما به تندی به فضای شخصی او نفوذ نکرده‌اید. گذاشتن دستهای سرد بر روی مهیل ممکن است باعث شکه شدن او و در نتیجه بهم خوردن حالت شود. دستانتان را با قرار دادن درون يك کاسه آب گرم، گرم کنید و در ابتدا ممکن است از يك روان کننده برای چرب کردن مهیل استفاده بکنید

تکنیکهای اساسی

شما ممکن است ماساژ چوچوله را با يك، دو و یا سه انگشت انجام دهید. اندازه و برجستگی چوچوله شریکتان مشخص می‌کند که از چند انگشت استفاده کنید. اگر شما قادر به احساس کردن بدنه میله‌ای چوچوله با انگشتانتان هستید از انگشت شصت و سیابه استفاده کنید. اگر چوچوله او خوب توسعه یافته است ممکن است شما بخواهید از انگشت شصت، سیابه و انگشت میانی استفاده کنید. اگر شما نمی‌توانید بدنه میله‌ای شکل و قسمت بلوطی شکل آنرا بدلیل کوچکی یا پنهان ماندن آن حس کنید، شما می‌توانید فقط از نوک انگشت سیابه و یا نوک انگشت شصت استفاده کنید

اگر توانستید چوچوله‌اش را با دو یا سه انگشت بگیرید، شما می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید

خیلی با ملایمت و آرامی بدنه میله‌ای شکل چوچوله را با انگشت سیابه و شصت بگیرید، بافت شل و نرمی که اطراف چوچوله را پوشانده است به آرامی لیز می‌خورد، در ابتدا به عقب و جلو، يك شمایی از شکل و سفتی چوچوله احساس کنید. تعیین کنید چه مقدار از بافتها که اطراف قسمت میله‌ای شکل قرار دارند در طول آن لیز می‌خورند. در ابتدا، در صورت امکان شما قسمت بلوطی شکل را محکم نگیرید، ولی اگر چوچوله کوچک باشد این کار اجتناب ناپذیر خواهد بود. وقتی که شما انگشتانتان را به جلو و عقب قسمت میله‌ای شکل چوچوله می‌لغزانید، کلاhek هم باید به جلو و عقب لغزانده شود و قسمت بلوطی شکل برانگیخته شود. به آرامی این کار را بکنید و به اشاره‌های شریکتان نگاه کنید و ببینید که آیا از آنچه شما می‌کنید لذت می‌برد یا نه. در صورت

امكان سعي كنيد تماس چشمتان را با چشمهاي شريكتان حفظ كنيد و يا تا حدي كه امكان دارد اين كار را بكنيد. اگر از حرركات بدن او نمي‌توانيد چيزي متوجه بشويد، از او سؤال كنيد كه آيا از كاري كه شما مي‌كنيد احساس رضايت مي‌كند يا نه. از او بپرسيد كه شما اين كار را آرامتر انجام دهيد يا سريعتر و يا تماس را محكمتر كنيد يا آرام و سبكتر. بعد از اينكه پيشنهادات او را پياده كرديد مجدداً از او سؤال كنيد. اگر او چيزي نمي‌دانست راههاي مختلف را امتحان كنيد اما تماس و ارتباط را قطع نكنيد

اگر شما نمي‌توانيد چوچوله‌اش را بگيريد، شما نياز داريد كه نوك انگشت سبابه‌تان را در نوك بدنه چوچوله يا كلاهك آن قرار دهيد. آزمائش نشان داده است كه آنجا حساسترين قسمت است. شما نياز خواهيد داشت به اينكه بافت زير انگشتان را در اطراف چوچوله كوچك بصورت دوراني حركت دهيد و يا آنرا به عقب و جلو ببريد تا چوچوله را بر بيانگيزيد. جاي اميدواري وجود دارد كه شما چوچوله را وقتي كه برانگيخته و سفت شده زير انگشتانتان احساس كنيد حتي اگر چوچوله خيلي كوچك باشد

نوازش چوچوله را ادامه بدهيد، اگر او از انجام اين كار شما لذت مي‌برد اين كار را با ريتم ثابت ادامه دهيد. درحالي كه او بيشتر برانگيخته مي‌شود ممكن است شما بخواهيد كه فشار را به آرامي و با ملايمت افزايش دهيد، اين كار را بكنيد اما هميشه بخاطر داشته باشيد كه اين كار بايد با ملايمت و مهرباني باشد. سرعت نوازشهايتان مي‌تواند مختلف باشد، آرام در ابتدا و سپس تند تر وقتي كه او به ارگاسم نزديك مي‌شود. انگشتان شما همواره بايد پوستي را كه بدنه چوچوله را پوشانده است به آرامي بگيرد و دليل آن اينست كه در طول بدنه ميله‌اي شكل چوچوله به عقب و جلو بلغزد. اين كار را ادامه دهيد تا زن به ارگاسم دست يابد. بمحض رسيدن او به ارگاسم نياز به نوازش خيلي ظريف و آرام و سبك دارد شبیه نوازش چوچوله خيلي حساس و يا اينكه انگشتان خود را روي لبه‌هاي مهبل حركت دهيد. بعد از يكي دو دقيقه شما مي‌توانيد مجدداً شروع كنيد و يا اينكه متوقف شويد. هرگز تماس را بكدفعه و ناگهاني متوقف نكنيد مگر اينكه او بگويد كه خيلي حساس شده و تحمل تماس را ندارد، در اين حالت مهبل و يا لبه‌هاي داخلي آنرا براي مدت چند دقيقه نوازش كنيد. تماس فيزيكي را حفظ كنيد تا ارگاسم او فروكش كند

لذت بردن بلي، ارگاسم شايد

زن ممكن است به آساني و به سرعت ارگاسم را تجربه كند، در بعضي مواقع هم ممكن است اين موضوع اتفاق نيفافت. يادگيري اين فنون نيازمند ممارست و صرف وقت زياد است. شما نياز داريد كه دوره زماني ماساژ را به ۱۵ تا ۲۰ دقيقه محدود كنيد. كاري كنيد كه به او احساس خوبي دست بدهد، اما هرگز چوچوله‌اش را ازار ندهيد و از حد خود تجاوز نكنيد. هردوي شما نياز داريد كه آرام و راحت باشيد. اگر شريك شما در مدت ۱۵ تا ۲۰ دقيقه واقعاً لذت برد اما ارگاسم را تجربه نكرد، شما مي‌توانيد ماساژ را به مدت ۱۰ تا ۲۵ دقيقه ديگر ادامه دهيد در حالي كه هردوي شما راحت هستيد. مراقب باشيد اين عمل مار خسته كننده براي‌تان نباشد، اگر حتي يكي از شما ناراحت يا ناکام باشيد، اين باعث تلف كردن وقت مي‌شود و پيوند سكسي مورد نياز براي لذت بردن شما برقرار نمي‌شود. اگر او خيلي برانگيخته شده ولي نمي‌تواند ارگاسم را تجربه كند، شما عمل سكسي ديگري را انجام دهيد كه فكر مي‌كنيد نتايج آن منتهي به ارگاسم مي‌شود. اگر او تنها قادر است ارگاسم را با استمنا تجربه كند به او اجازه دهيد اين كار را انجام دهد حتي اگر نياز بود اتاق را ترك كنيد. اگر او از خوابيدن در آغوش شما خوشحال مي‌شود اينكار هم براي او خيلي خوب است

خيال بافي سكسي

درحين ماساژ ممكن است نياز باشد كه شما در مورد مسائل سكسي براي او خيال پردازي كنيد. اين نکته كه او در مورد ماساژ خودش فكر نكند ممكن است بهترين چيز باشد. اگر او بيباد كه نياز به خيال پردازي دارد، بايد اين كار را مانند وقتي كه به تنه‌اي استمنا مي‌كند انجام دهد. احتمال دارد كه او نياز داشته باشد كه چشمان خود را ببندد چون ممكن است حضور شريك حواسش را پرت كند. اين كارها به راحتی انجام مي‌گيرد اگر ماساژ لذت بخش باشد و در غير اينصورت بايد شريكش را راهنمايي كند تا تكنيكي را كه براي او مفيد است پيدا كند

برانگيختن قسمت بلوطي شكل چوچوله

با توجه به ميزان حساس بودن قسمت بلوطي شكل چوچوله ممكن است كه شما بخواهيد آنرا بر بيانگيزيد، بطور مستقيم يا غير مستقيم بوساطه كلاهك چوچوله. اگر كلاهك قسمت بلوطي شكل را پوشانده باشد، شما مي‌توانيد با ملايمت از طريق كلاهك قسمت بلوطي شكل را بوسيله انگشت شصت و سبابه بگيريد. زناني وجود دارند كه قسمت بلوطي شكل چوچوله‌شان كاملاً آشكار و يا نيمه آشكار است. با توجه به ميزان حساسيت آن ممكن است شما بتوانيد بطور مستقيم نوك انگشتانتان را براي قسمت بلوطي شكل بكار ببريد، نوك انگشتان را به آرامي و نرمي و با مقدار زيادي روغن يا روان كننده در عرض سطح آن بلغزانيد. اگر كلاهك چوچوله زني قسمت بلوطي شكل آنرا نپوشانده بود، ماساژ دادن بدنه چوچوله بوسيله گرفتن بافتهاي شل و نرم آن، باعث برانگيختگي كافي قسمت بلوطي شكل نمي‌شود. در اينصورت از تحريك مستقيم استفاده كنيد. بعضي از زنها قادر به تو بردن كلاهك چوچوله‌شان براي آشكار كردن قسمت بلوطي شكل چوچوله نيستند، اما اگر انگشتان را در قسمت باز و دهانه كلاهك قرار دهيد و قسمت بلوطي شكل را ماساژ دهيد، زن ممكن است بيشتر برانگيخته شود

ماساژ فرجي و مقعدي

شما مي‌توانيد فرج را در هنگامي كه مشغول ماساژ چوچوله هستيد، ماساژ دهيد. زماني كه يك دست مشغول ماساژ دادن چوچوله است، دست ديگر مي‌تواند فرج را ماساژ دهد. بوسيله وارد كردن انگشت به درون فرج و تحريك ديواره بالايي آن، با كشيدن انگشت بسوي استخوان شرمگاهي، شما مي‌توانيد نقطه جي و قسمت اسفنجي ميزراهي را بر بيانگيزيد. حركت انگشت براي برانگيختن نقطه جي مانند حركت آن در زماني است كه شما مي‌خواهيد به فردي كه سمت ديگر اتاق ايستاده بگوئيد كه پيش شما بيايد، كف دستتان را رو به بالا قرار دهيد و يك قلاب بوسيله انگشت سبابه‌تان درست كنيد. اين كار مي‌تواند ارگاسم شديد ايجاد كند و باعث انزال مابع مني از قسمت ميزراهي شود. شما مي‌توانيد فرج را كاوش كنيد و قسمتهاي حساس به تحريك را پيدا كنيد، يا اينكه زن ممكن است بسادگي از اينكه احساس كند چيزي درون فرجش است لذت ببرد حتي اگر آن چيز اصلاً حركت نكند و يا

اینکه خیلی آرام حرکت کند. فقط انگشتایان را درون و بیرن نکنید بلکه دیواره‌های فرج را نوازش کنید. شما می‌توانید بیشتر از يك انگشت را وارد فرج کنید، این بستگی به اندازه و انعطاف پذیری فرج و به میزان علاقه شما برای پر کردن فرج توسط دست شما دارد. شما می‌توانید از آلات مصنوعی با اندازه و شکلهای مختلف استفاده کنید. همچنین شما می‌توانید تمام دستتان را درون فرج بکنید یا دست را بصورت مشت کرده وارد کنید، بطوری که قوی ترین واکنشهای سکسی را از او ببینید. معمولاً این کار برای زوجینی که هردو مؤنث هستند راحت تر است زیرا آنان دستان کوچک تري دارند. داخل کردن دست مشت کرده درون فرج يك مهارت پیشرفته است که خیلی حساس است و نیاز به تمرین دارد. يك زن باید مشتش را باز کند تا اندازه‌ای که شریکش خود را فشار دهد و نیرو اعمال کند تا مشت به درونش برود. برای زوجینی که هر دو زن هستند

شما می‌توانید از ماساژ مقعدی نیز كمك بگیرید. در ابتدای این ماساژ قسمت بیرونی مقعد غیر قابل نفوذ خواهد بود. زنان زیادی هستند که به ماساژ مقعدی نسبت به ماساژ مهیلي حساس ترند، و یا اینکه آنها می‌پایند که ترکیب آنها خیلی قوی‌تر و لذت بخش تر است. بعد از اینکه برای مدت چند دقیقه مقعد را ماساژ دادید شما می‌توانید نوک يك انگشتتان را داخل آن بکنید و به آرامی و کندی آنرا به درون برده و بیرون بیاورید. بعد از اینکه مقعد او شل شد شما می‌توانید کل انگشت و یا انگشتان بیشتری را وارد آن بکنید اگر زن تمایل به این کار دارد. انگشت یا انگشتانی که برای برانگیختگی مقعد بکار برده می‌شوند بعد از این کار نباید برای تحریک مهبل یا فرج بکار روند و این بدلیل وجود باکتریها در روده است. استفاده از دستکشهای وینیل یا لاتکس به شما اجازه می‌دهد که بین جلو و عقب سوئیچ کنید و برای این کار در موقع سوئیچ کردن بین جلو و عقب دستکش را عوض کنید. هنگامی که مقعد او شل می‌شود، شما می‌توانید يك آلت مصنوعی داخل آن بکنید اگر زن تمایل به این کار داشته باشد

فنون اساسی ماساژ

يك ماساژ چوچوله‌ای خوب، با ماساژ دادن کلیه بدن شروع می‌شود. یعنی بهتر است قبل از شروع به ماساژ دادن چوچوله سایر قسمت‌های بدن ماساژ داده شوند. حدود يك ساعت وقت برای گرم و آماده کردن چوچوله، صرف کنید. این کار باعث می‌شود که اعصاب بدن بیدار و برانگیخته شوند و به هر در شریک كمك می‌کند تا احساس آرامش در بدنشان بکنند. برای این نوع ماساژ از يك تماس سبک و نرم استفاده کنید و دست را در قسمت‌های حساس بسرانید. بكمك كف دستانتان فشارهای سبکی اعمال کنید و در این حالت انگشتانتان باید حالت و شکل بدن زن را گرفته باشند و مانند قالب بدن درآیند. هرگز فشار زیاد و سنگین اعمال نکنید، خیلی از مردم این کار را در حین ماساژ می‌کنند که خوب نیست. اگر يك منطقه تنگ و غیر قابل نفوذ پیدا کردید، درحالی که دست یا دستانتان را بصورت دایره‌ای یا رفت و برگشتی حرکت می‌دهید، مقدار کمی فشار به آرامی وارد کنید. شما به آرامی و با ملایمت قادر خواهید بود تنگی را از بین ببرید، اما وقت زیادی برای گشودن تنگی در حین ماساژ شهوت انگیز صرف نکنید. شروع کار را از پشت بدن و سر شروع کنید، سپس راه خود را ادامه دهید تا به پاهایش برسید، به او بگویند که به پشت بغلند و پشت به شما قرار گیرد و شما مسیر را دوباره از پائین به بالا بروید و هرگز تماس فیزیکی را قطع نکنید. ماساژ پستانها و اندام تناسلی را تا انتها انجام ندهید. بعد از ماساژ سر و ماهیچه‌های صورت، راه خود را از بالا تا رسیدن به مهبل از جلو ادامه دهید، در موقع رسیدن به پستانها، مدتی آنها و نوکشان را خوب ماساژ دهید. سپس ماساژ چوچوله شروع می‌شود. برای دگرگون کردن ماساژ مقداری افزایش حرارت و موسیقی آرامش بخش چیز خوبی است. اگر در زن نشانه‌های خواب‌آلودگی وجود دارد بیانگر خسته بودن اوست و نیاز به استراحت برای بازیابی دارد. به او اجازه بدهید يك چرت کوتاه و یا حتی کل شب را بخوابد. من توصیه می‌کنم که زن و شوهرها کتابهای ماساژ با قاعده را بجای کتابهای ماساژ شهوانی بخرند زیرا تکنیکها مؤثر تر از عکسهای سکسی هستند. يك ماساژ با قاعده، اگر درست انجام شود خیلی شهوت خواهد بود

پیشنهادهای کلی

فکر می‌کنید برای چه در اینجا راهنمایی‌هایی برای زوجین در مورد ماساژ چوچوله‌ای دادم و گفتم از ماساژ چوچوله شروع کنند، بدلیل اینکه چوچوله هر زن حساس ترین قسمت و مرکز توجه اوست. بدلیل اینکه چوچوله عضو اصلی قسمت تناسلی وی است او دوست دارد برای رسیدن به ارگاسم آن خوب مورد توجه قرار گیرد. بدلیل تنوع در نوع بدن زنان و ساختار اندام تناسلیشان، برای من سخت خواهد بود که دقیقاً بگویم هر زوج چگونه باید تحریک چوچوله را انجام دهد. من زنانی را دیده‌ام که ظرف مدت چند دقیقه این فنون را خیلی لذت بخش بیان کرده‌اند ولی ممکن است این موضوع برای کل زنان صادق نباشد. تمرین کنید تا بهتر شوید

هیچ موقع پنهان کاری نکنید

زنانی هستند که چوچوله‌شان خیلی حساس است و در مقابل عده دیگری وجود دارند که چوچوله‌شان در برابر تماس تحریک پذیر نیست، این موضوع کاملاً عادی است، اگر شما يك تلاش زیبا و کارآمد برای برانگیختن چوچوله انجام دادید ولی آن عکس العمل نشان نداد، آنرا رها کنید چون ممکن است ماساژ فرجی و یا ماساژ مقعدی برای آن زن لذت بخش تر باشد

اصلاح و کوتاه کردن موهای شرمگاهی

اصلاح و کوتاه کردن موهای شرمگاهی بمنظور افزایش محبوبیت و وجهه عمومی ارائه شده است. من نمی‌دانم که این تمرین تا چه حد وسعت دارد اما فقط می‌دانم که در میان زنان بعضی از جوامع آمریکایی عمومیت زیادی دارد. این تمرین چیز جدیدی نیست. زنان زیادی از جامعه‌های گوناگون با فرهنگ‌های خاص خود، در گذشته، مانند حال، موهای شرمگاهی خود را کوتاه یا اصلاح می‌کردند. بعضی از فرهنگ‌ها، کلاً مو را برای مردان و زنان غیر قابل قبول می‌دانند. بر روی این کره خاکی هیچ جایی وجود ندارد که در آن قسمت زنان اصلاً موهای شرمگاهی خود را کوتاه و یا اصلاح نکنند

دلیل احتمالی اینکه همه جوامع این امر را توصیه کرده‌اند، بخاطر رعایت بهداشت شخصی است. اکثر ماها که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنیم، فراموش می‌کنیم که برخی جوامع آب جاری در دسترس ندارند تا با آن حمام کنند. در صورتیکه یک زن با موهای شرمگاهی ناسالم و کثیف نیست، اما از بین بردن آنها باعث می‌شود که بهداشت شخصی راحت‌تر حاصل شود. این به این دلیل است که مایع‌هایی که بدن یک زن از خود تولید می‌کنند در میان موهای شرمگاهی جمع می‌شوند، مخصوصاً در دوران عادت ماهانه. وقتی که این مایع‌ها نتوانند خشک بشوند و پیرامون موهای شرمگاهی بچسبند، آب کمتری به مهبل می‌رسد (در هنگام شستن) و این موضوع سلامت مهبل را به خطر می‌اندازد. زنان آمریکایی و اروپایی که امروزه موهای شرمگاهیشان را از آله می‌کنند، حتی با وجود اینکه دسترسی به آب روان در خانه‌هایشان دارند، گزارش کرده‌اند که آنها دریافته‌اند که اغلب تمیز نگاه داشتن مهبل برایشان آسان‌تر است و احساس خشکی بیشتری در طی فعالیت روزمرشان دارند. این موضوع صحت بیشتری بخصوص در دوره قاعدگی‌شان دارد. اگر این تمرین مزایای زیادی برای زنان و مردان نداشت، بعید بنظر می‌رسید که بیشتر فرهنگ‌ها آن را اتخاذ کنند

هدف از وجود موهای شرمگاهی چیست؟ در صورتیکه این موها از بافت‌های ظریف مهبل محافظت می‌کنند، امروزه هدف اولیه وجود آنها برای تزئین نیز دیده می‌شود. اگر موهای شرمگاهی دلیل بیولوژیکی داشتند، تمام زنان بعنوان پوشش باید آنرا می‌داشتند. زنان برخی از قبایل و نژادها بطور طبیعی خیلی کم دارند و یا اصلاً موهای شرمگاهی ندارند. به نظر نمی‌رسد که وجود آنها برای رنجاندن باشد. بعضی‌ها فکر می‌کنند که موهای شرمگاهی برای این درست شده‌اند که در خود یک بوی زنانه جمع کنند تا شریک بصورت بالقوه متوجه بشود که آیا زن برای سکس آماده است یا نه. از آنجائیکه بوئیدن اندام تناسلی شریکمان برای اینکه متوجه بشویم که او در حالت سکس قرار دارد یا نه، کار درستی نیست، و تشخیص بو در صورت وجود برخی بیماری‌ها امکان‌پذیر نیست، این نظریه از کمال خوبی برخوردار نیست. موهای شرمگاهی، اغلب بعنوان یک موضوع اجتماعی خدمت می‌کنند تا یک مورد بیولوژیکی

موهای شرمگاهی اغلب بعنوان یک سمبل زنانگی است. یک زن موهای شرمگاهی دارد و یک دختر آنها را ندارد. یک زن ممکن است احساس بیشتری از زنانگی بکند، وقتی که موهای شرمگاهی دارد. یک دختر ممکن است برای اینکه بتواند خودش را زن صدا بزند نیاز به موهای شرمگاهی داشته باشد. بعضی از زنها وقتی که موهای شرمگاهی خود را کوتاه و اصلاح می‌کنند، همیشه مقداری از آن را باقی می‌گذارند تا همه بفهمند که آنها زن هستند و نه دختر. اغلب زنان هویت خود را در حضور توسعه پستانها و بوجود آمدن موهای شرمگاهی می‌دانند. اینها تعاریف اجتماعی زنانگی است و نه تعاریف بیولوژیکی آن. همانطور که در بالا ذکر شد بعضی از زنان موهای شرمگاهی ندارند، آیا این بدان معنی است که آنان خصوصیات زنانگی کمتری دارند؟ بعلاوه، اغلب داشتن مو در بدن یک خصوصیت مردانه است. یک زنی که موهای شرمگاهی زیادی دارد، خصوصیات زنانه بیشتری دارد یا خصوصیات مردانه بیشتر؟ ایده‌های اجتماعی می‌توانند نسبتاً گیج‌کننده و غیر واقع باشند

در جوامع غربی، موهای بدن زنان به اهداف سیاسی خدمت می‌کنند. از زمانیکه زنان موهای بدنشان را به خاطر فشارهای اجتماعی و انتظارات از آله می‌کنند و مشاهده می‌شود که مردان جامعه را تحت کنترل دارند، فمینیست‌ها احساس کردند که زنان با از آله نکردن موهای بدنشان، می‌توانند کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و با این کار یک پیغام ارسال کنند. بعضی از فمینیست‌ها توصیه کرده‌اند که زنان آزاد و امروزی هرگز نباید موهای بدنشان را از آله کنند. برای آزادی، یک زن باید به موهای بدنش این اجازه را بدهد که آزادانه رشد کنند. آنها می‌گویند زنی که اصلاح بکند به عنوان یک برده برای مردان و اجتماع است. در صورتیکه شاید این موضوع بر پایه حقیقت باشد، ولی بیشتر به نظر می‌رسد که یک فمینیست در جستجوی یافتن یک آزادی فردی برای زنان است. بنابراین، یک زن بجای اینکه از عهده انتظارات اجتماعی‌ای که از او می‌رود برآید، او باید کارهایی را انجام دهد که گروه اجتماعی و یا نیازهای سکسی مورد نیاز خود او را مجبور می‌کنند. او آزاد نخواهد بود که آن چیزی را که موقعیت او برپایه آن است را انتخاب کند. اگر یک زن موی بدن و موی شرمگاهی دارد این به دلیل چیزی است که خودش انتخاب کرده است. حتی ممکن است که فشار اجتماعی جزئی از تصمیم آنرا تشکیل بدهد

حتی در فرهنگ‌هایی که داشتن موهای بدن و موهای شرمگاهی برای زنان طبیعی و قابل قبول است، بعضی از زنان ترجیح می‌دهند که آنها را اصلاح کنند. این قضیه بیشتر در کشورهای اروپایی صادق است. این موضوع نشان دهنده آنست که میل به اصلاح کردن موهای شرمگاهی فقط نمی‌تواند بنابر دلایل اجتماعی باشد، بلکه می‌تواند بخاطر امیال شخصی باشد

از آنجائیکه وجود موهای شرمگاهی بعنوان نشانه‌ای از زنانگی عنوان می‌شود، زنانی که موهای شرمگاهیشان را اصلاح می‌کنند بیشتر دارای صفات دخترانه بنظر می‌رسند. او دختر تر از یک زن است. به همین دلیل بعضی از زنان و مردان اینچنین زن را از نظر سکس خوب فعال نمی‌پایند. در صورتیکه تراشیدن موهای شرمگاهیتان باعث می‌شود که شما جوانتر بنظر برسید، این کار باعث نمی‌شود که شما مانند بچه بنظر برسید. یک زن بزرگسال و بالغ که موهای شرمگاهی هم نداشته باشد، با یک بچه پنج ساله اشتباه گرفته نمی‌شود. یک زن یا یک مرد ممکن است بنابر دلایل زیر یک زن که موهای شرمگاهیش را تراشیده ترجیح بدهند. این دقیقاً مانند آنست که کسی موهای کوتاه قهوه‌ای را به موهای بلند روشن ترجیح بدهد

یک زن ممکن است که دوست نداشته باشد که موهای شرمگاهی داشته باشد، چونکه نمی‌خواهد بعنوان یک بچه باشد. یک دختر جوان که هرگز زنان بالغ را لخت ندیده، شاید معتقد باشد که آنها نیز مانند او فاقد موهای شرمگاهی هستند. تعدادی از دختران که زنان بزرگسال با موهای شرمگاهی را دیده‌اند، مهبل بی‌موی خود را ترجیح می‌دهند و اجازه رویش کمترین مو در آن را نمی‌دهند. دختران اغلب، رویش موهای

شرمگاییشان را نشانه‌ای از رشد کردن و زن شدن می‌دانند، عده‌ای از دختران از این تغییرا کمی هراسان هستند و بیشتر علاقه دارند که دختر باشند و نمی‌خواهند که زن باشند. بنا بر این دلایل است که عده‌ای از دختران شروع به تراشیدن موهای شرمگاییشان از زمانی که آنها تازه درآمده‌اند می‌کنند و از آن را دوست نداند و از داشتن موهای شرمگاهی احساس نفرت می‌کنند

به دلیل تجربیات کودکی، زنان و مردان ممکن است که یک شریک فاقد موهای شرمگاهی را ترجیح بدهند. به دلیل کاوشهای بچگی و بازی پسران و دختران، ممکن است که آنها انتظار داشته باشند که موهای شرمگاهی وجود نداشته باشند. برای یک بچه غیر عادی نیست که موهای شرمگاهی را زشت احساس کند. حتی اگر یک بچه بداند که والدینش موهای شرمگاهی دارند، او قادر نیست که تصور کند که او و شریکانش بعداً در زندگی این موها را خواهند داشت. آنها قادر نیستند درک کنند که بدن آنها نیز در آینده مانند بدن والدینشان خواهد شد. به همین دلیل من نمی‌خواهم که این موضوع را که بعضی از بزرگسالان ترجیح می‌دهند خود و یا شریکانشان فاقد موهای شرمگاهی باشند، را غیر طبیعی در نظر بگیرم. اگر شریک سکسی یک شخص در دوران کودکی فاقد موهای شرمگاهی باشد، چرا این راه نمی‌تواند برای همیشه ادامه یابد؟

اصلاح کردن موهای شرمگاهی یکی از شرکا می‌تواند خیلی سودمند باشد حتی اگر شریک دیگر آنها را کاملاً داشته باشد. موهای شرمگاهی یک زن اگر بلند و ضخیم باشند باعث مبهم شدن اندام تناسلی وی می‌شوند و یک سد بین زن و اندام تناسلیش ایجاد می‌کند. یک زنی که موهای شرمگایش را کوتاه و یا اصلاح می‌کند، آگاهی بیشتری نسبت به اندام تناسلیش خواهد داشت. یک زن و یا یک نوجوان، احتمالاً رابطه صمیمی خود با اندام تناسلیش را بیشتر توسعه می‌دهد، وقتی که موهای شرمگایش را اصلاح کند. برای مبتدی‌ها، اغلب نیاز است که به مهبلشان نگاه کنند و این کار را باید بر یک اساس منظم انجام دهند. گاهی اوقات آنها در دوران بچگی، شاید نمی‌توانستند مانند بزرگسالان این کار را انجام دهند. به دلیل افزایش آگاهی آنان و شناختشان از آناتومی بدنشان، آنها یاد می‌گیرند که ارزش بیشتری برای اندام تناسلیشان قائل شوند. ممکن است که آنها تشخیص دهند که اندام تناسلیشان چیزی فراتر از مقداری مو و یک سوراخ است، آن یک مهبل است. زنان زیادی از نرمی و پیچیدگی اندام تناسلیشان، حیرت می‌کنند. این مزایای سکسی نسبتی با شریک زن و یا ارجحیت‌های شریک ندارد. یک نوجوان که فاقد شریک است ممکن است همانند یک زن سی‌وپنج ساله که بیست شریک دارد این مزایا را تشخیص دهد. به همین دلیل است که من و سایرین همه زنان را تشویق به کوتاه نگاه داشتن موهای شرمگاهی حداقل برای یکبار در دوران بلوغ می‌کنیم، اما این موضوع بعنوان یک نیاز بنظر نمی‌رسد. به بیان دیگر اگر زنی دوست نداشته باشد که موهای شرمگاهی کوتاه داشته باشد، پسرقت می‌کند

کوتاه نگاه داشتن موهای شرمگاهی و اصلاح آنان می‌تواند امتیازات زیادی در هنگام سکس با شریک داشته باشد. در ابتدا ممکن است که شریکتان این موضوع را ترجیح بدهد و آن را برای برانگیختگی سکسی بهتر دریابد. به همین دلیل ممکن است که شما این موضوع را آرزو کنید. شریک یک زن ممکن است که ترجیح بدهد قادر باشد که ببیند آنچه را که با زبان می‌لیسد و یا انگشت و آلتش را درون آن می‌کند. رشد موهای شرمگاهی ضخیم ممکن است که یک دید تیره از اندام تناسلی زن ایجاد کند و باعث شود که شما غریب و هراسان نسبت به آن شوید. زنانی که سکس دهانی را دوست دارند آن را خیلی لذت بخش تر درک می‌کنند وقتی که پوست حساس آنها بطور واضح برای زبان شریکتان نمایان باشد تا زمانیکه آن پوست بوسیله روکشی از مو پوشانده شده باشد. شریک آنها نیز از اینکه مو وارد دهانش بشود، نگرانی نخواهد داشت. در حال حاضر تراشیدن و کوتاه کردن موهای شرمگاهی یک راه برای افزایش سکس است، چه سکس دو نفره و چه سکس تک نفره

درحالیکه من زنان را به کوتاه کردن و اصلاح کردن موهای شرمگایشان تشویق می‌کنم، ممکن است آنها برای خود دلایل درستی برای عدم انجام این کار داشته باشند. اگر یک زن بفهمد که این‌کار به نفع او نیست و یا اینکه احساس کند که قادر به این کار نیست، این کار را انجام نخواهد داد. یک زن کنجکاو است که بداند این کار چه سودی برایش دارد. باوجود اینکه بعضی از زنان به درخواست شریکتان موهای شرمگایشان را کوتاه و اصلاح می‌کنند، ولی این مورد نمی‌تواند دلیل خوبی باشد

اینطوری بنظر می‌رسد که اگر یک شریک مکرراً از زن بخواهد که موهای شرمگایش را اصلاح کند، او یک شریک متعارف نیست. من فکر می‌کنم که بعضی از زنها این خواهش را منحرف می‌دانند. زنان زیادی فکر می‌کنند که شریکتان می‌خواهد که آنان مانند یک دختر کوچک بنظر برسد. درحالیکه اعمال فشار توسط شریک یک زن برای کوتاه یا اصلاح کردن موهای شرمگاهی کار مناسبی نیست، ولی خیلی مهم است که او یادآوری کند که آنها فقط مو هستند و مجدداً رشد خواهند کرد اگر که شما ظاهر و احساس جدید را دوست ندارید. این یقیناً موقعیتی است که شریک می‌تواند با آن سازش کند. یک زن می‌تواند بجای تراشیدن و اصلاح آنها اقدام به کوتاه کردنشان بکند. او می‌تواند از شریکش درخواست کند که او نیز مشابه کار او را انجام دهد. اگر او کوتاه می‌کند، شریک هم کوتاه کند و اگر او اصلاح می‌کند شریک هم همان کار را بکند. با وجود اینکه من احترام زیادی برای انتخاب زنان قائل هستم ولی فکر می‌کنم که به این موضوع نباید خیلی اهمیت بدهند، همانگونه شریک آنها نیز نباید چنین باشد. هنوز هم یک زن حق دارد که بگوید نه و شریک باید شرایطی را که هست، بپذیرد

با وجود اینکه همه زنان می‌توانند موهای شرمگایشان را کوتاه بکنند، ولی بعضی از آنان تراشیدن این موها برایشان عملی نیست. اگر شما موهای شرمگاهی زیادی دارید بطوری که در طول رانها و تا ناف گسترده شده‌اند، تراشیدن موهای اطراف آلت به خصوص مهم تر است. اگر شما همه آنها را بتراشید، این کار نیاز به فعالیت زیادی دارد و احتمالاً ارزش سعی کردن ندارد. بعضی از زنان که موهای شرمگاهی ضخیم و کلفت دارند، ممکن است با تراشیدن آنها احساس ناراحتی و درد بکنند و پوستشان را عصبی کند

برای زنانی که فقط می‌خواهند که موهای شرمگایشان را کوتاه بکنند، مهارت و تکنیک ویژه‌ای نیاز نیست. یک شانه و یک قیچی تمام ابزار مورد نیاز است. یک اصلاح کننده باتری دار و برقی نیز می‌تواند براحتی مورد استفاده قرار گیرد. در اینصورت احتمال خراش و بریدن هم کم می‌شود. یک زن می‌تواند آهسته اقدام به کوتاه کردن بکند، اگر از دیدن این کار لذت می‌برد. زن می‌تواند از یک ریش تراش استفاده کند اگر او تراشیدن را دوست ندارد

تراشیدن موهای شرمگاهی برای مبتدی‌ان مانند رفتن در یک جاده ناهموار می‌باشد. اکثر زنان از سوزش و خارش که در نتیجه تراشیدن موهای شرمگاهی بوجود می‌آید، اغلب شکایت می‌کنند. زنان اغلب از زنان دیگر می‌شنوند که آنها نیز نسبت به تراشیدن این موها بی‌میل هستند. احتمالاً دلیل این تأثیرات نامطلوب اینست که آنها خیلی زود اقدام به این کار می‌کنند. معمولاً اغلب ریش‌تراشهایی که برای اولین بار در کودکی استفاده می‌شوند، مناسب نیستند و به بافت‌های ظریف مهبل آسیب می‌رسانند. در این زمان پوست تحمل تحریک‌های عصبی حاصل از ریش‌تراش را ندارد. زنی که تصمیم می‌گیرد که موهای شرمگایش را بترشد در ابتدا نیاز دارد که متوجه باشد که این کار بدون خطر احتمالی نیست

مواردی که در زیر ذکر شده‌اند ففونی هستند که زنان می‌توانند از آنها برای تراشیدن موهای شرمگایشان استفاده کنند

مرحله به مرحله پیش رفتن. جز در مواردی که می‌خواهید شریکتان را متحیر کنید، یکدفعه اقدام به تراشیدن موهای شرمگاهی بطور کامل نکنید. بوسیله کوتاه کردن کم کم موهای شرمگاهی بطور هفتگی شروع کنید. شاید بتوانید از یک ریش‌تراش استفاده کنید. وقتی که کل موها کوتاه شد، شروع به تراشیدن موهای لبه‌های بیرونی کنید. بنظر می‌رسد که تراشیدن موهای لبه‌های بیرونی از تراشیدن برآمدگیهای شرمگاهی، قابل تحمل تر باشد. می‌توانید این کار را برای چند هفته دنبال کنید و یا شروع کنید به کوتاه و کوتاه‌تر کردن قسمتهایی از برآمدگیهای شرمگاهی بوسیله اصلاح کردن و یا تراشیدن آنها. اگر شما با خبر قبلی شروع کنید به توسعه تحریک عصبی این قسمتها، شما اقدام به از بین بردن مویی نمی‌کنید تا وقتی که رنج و سوزشی وجود دارد. این کار می‌تواند بوسیله آزمایش کردن ماشینهای تراش مختلف، کرهما و ژلهای اصلاح مختلف، تیغهای مختلف و سایر وسایل اصلاح انجام شود. ممکن است که زمانی نیاز باشد تا پوست آماده برای اصلاح بشود، از آنجائیکه تیغهای اصلاح می‌توانند یک لایه از روی پوست بردارند و موهای زیر آنرا از بین ببرند، ممکن است که پوست کمی قرمز بشود. بعضی از زنان ممکن است بیابند که قادر نیستند که موهای روی برآمدگی شرمگاهی‌شان را بترانند، بنابراین ترجیح می‌دهند که فقط آنها را خیلی کوتاه کنند

صرف وقت. در ابتدا انتظار آن هست که بین سی تا شصت دقیقه برای هربار رشد کردن موها در مناطق شرمگاهی وقت لازم است تا آنها را بترانید. بعد از مدتی، اگر شما هر روز و یا چند روز یکبار اقدام به تراشیدن موهای شرمگاهی کنید، شما و بدنتان عادت می‌کنند که عمل اصلاح را در دو دقیقه انجام دهید

استفاده از تیغ نو برای هربار اصلاح. موهای شرمگاهی خیلی کلفت و زمخت باعث آن می‌شوند که تیغها خیلی زود کند بشوند. هرگز از یک تیغ که با آن در ابتدا موهای پاهایتان را تراشیده‌اید، برای تراشیدن موهای شرمگاهی استفاده نکنید، مگر اینکه بخواهید خودتان را شکنجه دهید! اگر شما به استفاده از یک ریش تراش برقی عادت کرده‌اید، مطمئن باشید که تیغهای آن کند نشده‌اند

استفاده از تیغهای تراش خوب، ممکن است آنهایی که دارای پره‌های مفصلی ویژه هستند. هم‌اکنون تیغ تراش بسیاری از زنان دارای دسته‌های پهنی هستند که شما می‌توانید آنها را بهتر نگاه دارید. ممکن است که لازم باشد که شما چندین بار تلاش کنید تا بهترین را بیابید. ممکن است که شما بخواهید که یکی از انواع یکبار مصرف آنها را که در فروشگاهها موجودند را بخرید

شروع به تراشیدن بکمک ژل و یا خمیر ریش‌های غلیظ. قبل از اینکه تیغ را بر روی پوست بکشید، یک لایه زخم از خمی ریش یا ژل بر روی پوست بکشید. شما نیاز به مقداری روان کننده مابین پوست ظریف و تیغ تیز دارید. استفاده از آن بخصوص برای پوستهای ظریف الزامی‌تر است. جوهر نعنای و اکالیپتوس ممکن است باعث سوزش کمی در پوست بشوند ولی در بلند مدت باعث تسکین دادن مهبل می‌شوند -اگر خیلی باعث سوزش شدند آنها را بشوئید

اصلاح در عصر. این به آن دلیل است که شما زمان کافی برای آن کار داشته باشید، و همچنین بعد از آن نیاز دارید که لخت باشید و یا لباس آزاد و یا لباس شب بپوشید. بعد از مدتی که شما عادت به اصلاح و تراشیدن کردید، شما می‌توانی این کار را در دو دقیقه در صبح در یک دوش گرفتن انجام دهید

نپوشیدن لباسهای زخم. پوست شما بعد از اینکه لایه رویی آن برداشته شد، قادر نخواهد بود که هرگونه مالش بر رویش را تحمل نکند. شما نباید لباسی بپوشید که آن لباس اجازه مالش پیدا کردن با مهبلتان داشته باشد. پیراهن و دامن بپوشید. شورت زنانه نپوشید، در عوض شلوارک و یا شورت بکس مردانه بپوشید. اگر ممکن است اصلاً لباس نپوشید. پاجه‌های الاستیک شورت‌های زنانه معمولی ممکن است خط بین رانها و مهبلتان را اذیت نکند. پوشیدن شلوار جین تنگ بدترین ایده است. عمق موجود احتمال دارد که برای شما نسبتاً عجیب باشد وقتی که شروع به تراشیدن می‌کنید و ممکن است که برای شما خیلی سخت باشد که درمورد آن فکر نکنید. این موضوع در حقیقت چیز خوبی است زیرا شما را از جنسیتان بیشتر آگاه می‌کند. شما ناگهان لخت می‌شوید و احساس بی‌حفاظی می‌کنید

خیساندن پوست در یک وان گرم و یا یک دوش آب گرم قبل از اصلاح. این کار باعث می‌شود که مو نرم تر شده و بریدن آن راحت‌تر شود. این کار باعث می‌شود که زمان بیشتری بحساب بیاورید و باعث تیمار منطقه شرمگاهی می‌شوید

بعد از تراشیدن لخت و یا با یک پیراهن خواب بخواهید. بدون شلوار و شورت باشید. لازم است که شما هیچ احساس سایشی بر روی مهبلتان، وقتی که خواب هستید، نداشته باشید. اگر شما از نوار بهداشتی استفاده می‌کنید، شما بر روی دو حوله قدیمی بخواهید، اگر که پررود هستید

در ابتدا خیلی دقیق نترانید. بر روی پوست فشار ندهید. با تیغ به آرامی بر روی یک قسمت بکشید و سپس به منطقه دیگر بروید. شما کل مو را بر نمی‌دارید، اما این کار باعث می‌شود که مقدار ناراحتی که پوست تجربه می‌کند، کاهش یابد. با هر بار تراشیدن، شما باعث می‌شوید که موی بیشتری برداشته شود. آرام و مهربان باشید

پوست را با یک دست بکشید وقتی که با دست دیگر اقدام به تراشیدن می‌کنید. این موضوع را بخصوص برای تراشیدن موهای لبه‌ها رعایت کنید. تراشیدن موهای شیار نزدیک چوچوله ممکن است سخت باشد، و احتمال آن است که نیاز به تمرین زیاد داشته باشید تا ماهر شوید

در جهت رشد مو بترانید، این به آن معنی است که تیغ را از بالا به پائین بر روی برآمدگی شرمگاهی‌تان بکشید و بصورت اریب به لبه‌های مهبل نزدیک شوید. شما می‌توانید جهت رشد موهای‌تان را وقتی که آنها را کوتاه کنید، مشاهده کنید. بعضی از زنان با تجربه در خلاف جهت رشد مو آنها را می‌ترانند، بعد از اینکه برای بار اول در جهت رشد حرکت کردند، با یک حرکت سبک و استفاده از یک لایه از ژل یا خمیر ریش، اینکار را می‌کنند. این نتایج بر اثر تراشیدن‌های نزدیک بهم بوجود می‌آیند. این کار یک ایده خوب برای مبتدی‌ها نیست

تراشیدن چند روز یکبار، در اوایل. زنان اغلب گزارش می‌کنند که آنها تا زمانی که موهای شرمگاهی‌شان شروع به رشد نکنند، اقدام به خاراندن قسمت‌های شرمگاهی‌شان نمی‌کنند. هر چند روز یکبار بتراشید و از یک حرکت سبک استفاده کنید. در ابتدا این کار را برای پوست نازک و ظریف کودکان بکار نبرید. از زمانی که شما با تجربه شدید و پوستتان عادت کرد، تراشیدن را هر چند روز یکبار و یا هر روز انجام دهید. اگر شما بخواهید که مهلتان را بتراشید و آنرا اینطور دوست داشته باشید، شما نمی‌توانید که آنرا گاهی بتراشید. سوزش و تحریک عصبی پوست شما را دیوانه می‌کند

بعد از تراشیدن، یک محلول تسکین دهنده به پوست بمالید. مراقب باشد که بو و یا مواد افزودنی آن پوستتان را ناراحت نکند. روغن کودک ممکن است که پوست شما را روان کند و اصطکاک پوستتان را کاهش دهد. با همان نیرویی که برای کودک بکار می‌برید آنرا بمالید، اما پودرها برای مهبل و فرج بد هستند، اگرچه مقرون به صرفه می‌باشند. کرمی بنام بیکنی زون (کرم مخصوص کنارهای پا) وجود دارد که برای راحت کردن پوست از ناراحتی‌های حاصل از تراشیدن است که کمی گران می‌باشد، اما برای مبتدی‌ها می‌تواند کرم ارزشمندی باشد

از یک آئینه قدی ایستاده و نور کافی استفاده کنید تا ببینید که چه می‌کنید. چونکه شما بطور غیر عادی انعطاف پذیر نیستید، قادر نیستید که کل مهلتان را به وضوح ببینید. اگر شما از آئینه استفاده نکنید، احتمال زیادی وجود دارد که بدن‌تان را ببرید

بعضی از زنان پیشنهاد می‌کنند که در زمانی که اقدام به تراشیدن موهای شرمگاهی نمی‌کنید، از لیف‌های اسفنجی استفاده کنید وقتی که حمام می‌روید و یا دوش می‌گیرید. به آرامی در جهت و خلاف جهت موها آنرا بکشید. این کار مرگ را از پوست برطرف می‌کند و کمک می‌کند که غدد آن باز شوند و شانس رویش موها را کاهش می‌دهد

زنان زیادی می‌خواهند بدانند که آیا روش‌های دیگری علاوه بر تراشیدن برای از بین بردن موهای شرمگاهی وجود دارد یا نه. بله وجود دارد اما تراشیدن روشی است که بیشترین استفاده را دارد. تنها راه از بین بردن دائمی موهای شرمگاهی، الکترولیز است که آن هم خیلی گران است. لیزرهای کنونی بطور موقت موهای شرمگاهی را از بین می‌برند، اما با بکار بردن مکرر آن مقداری از موهای شرمگاهی و یا همه آنها نازک شده و یا از بین می‌روند. بعضی از زنان بوسیله موم مالی اقدام به از بین بردن موهای شرمگاهی می‌کنند، که این کار باعث می‌شود که موهای شرمگاهی برای مدت طولانی‌تری از بین بروند و پوست صاف‌تر و صیقلی‌تر باشد. موم مالی اگر هم یک فرآیند دردناک نباشد، اغلب ناراحت کننده است. بعضی از زنان از کرم‌های حاوی سود سوزآور برای از بین بردن موهای شرمگاهی‌شان استفاده می‌کنند، که در گذشته آنها در آسیا و اروپا توسعه یافته بودند. بعضی از زنها شهامت آنرا دارند که یکی پس از دیگری همه موهای شرمگاهی‌شان را بکنند. این کار ظاهراً کمتر از آنچه که شما فکر می‌کنید دردناک است. بعضی از زنها از مواد شیمیایی مانند کرم‌های اصلاح استفاده می‌کنند که ممکن است باعث سوزش بافت‌های ظریف مهبل بشوند که نهایت احتیاط در بکار بردن آنها باید رعایت شود

تهیه نسخه الکترونیک:

باقر کتابدار

farsibooks@gmail.com



<http://www.persianbooks2.blogspot.com>