



دایره المعارف جنسی

نوشته: آلن هوپر

جلد سوم (بخش سوم)

هنر بوسیدن:

بوسیدن یکی از صمیمانه ترین تماسهای معنادار است که افراد بشر می توانند باهم تجربه کنند. با یک بوسه از لب احساس تماس و طعم و بو همگی برانگیخته می شود و این مخلوط باعث بوجود آمدن احساسی قوی از هیجان در هر دو طرف می شود. برخی از فرهنگها به وضوح این یکی شدن نفسها را قدردانی می کنند و مقدس می شمارند. بعنوان مثال در **کاماسوترا** از بوسه بعنوان یک هنر نام برده شده است و انواع گوناگونی از بوسه را توصیف کرده است مثلاً از روی مهربانی و برای حالت‌های احساسی و نیز شهوانی....



بوسه های بُود را رها کنید:

یک بوسه می تواند از یک تماس سریع لبها تا یک نفوذ عمیق زبانها در هم ادامه داشته باشد.

احساس می تواند سخت و عمیق باشد اگر این نوع بوسه در حین نزدیکی (اینترکورس) اتفاق بیفتد در زمانی که با آن هماهنگ شده باشد بسیار عالی است.

کاماسوترا این دیدگاه را عنوان می کند که بوسه های مختلفی برای زمانهای متفاوت وجود دارند. این احساس را بوجود می آورد که در اوایل یک رابطه بوسه مناسب انتخاب شود و اجازه دهید که بوسه های شما در طول رابطه رشد کنند. زمانی که یک بوسه شهوانی است و احساسی قول می دهم اتفاقات خوبی خواهند افتاد و صد البته عمیق تر و مهم تر.

بوسه بر گلو:

بوسه های ملایم و احساسی بر اطراف گلو و گردن پارتنرتان می تواند بسیار احساسی و عاشقانه باشد.



بوسیدن بدن:

نیازی نیست که بوسه فقط لب به لب باشد. البته صرف کردن وقت برای بوسه دهانی خوب است اما با لبهایتان کل بدن پارتنرتان را نیز بوسه باران کنید. برخی از مراکز بدن به لطافت بوسه حساستر هستند نسبت به جاهای دیگر. زمانی که شما پارتنرتان را برای لحظات بوسه باران آماده می کنید استفاده از زبان و دستهایتان را لحظه به لحظه فراموش نکنید تا اینکه بتوانید احساس وی را بالاتر ببرید. کمی لیسیدن و گاز گرفتن می تواند بوسه شما را شهوانی تر کند و لذت پارتنرتان شما را چند برابر کند.

ایده بوسه:

وسط رانها ناحیه بسیار حساسی است سعی کنید بوسیدن این ناحیه را فراموش نکنید. سینه ها و نوک آنها نیز به بوسه حساس هستند.

مقایسه تاریخی:

(هنر گاز گرفتن):

در هند باستان به هنر بوسیدن بسی بیش از آنچه امروزه ما در غرب اهمیت می دهیم اهمیت می دادند. آنها شیفتگی دهانی را دست کم نمی گرفتند. زمانی که شهوت بالا می زند بوسه ها تبدیل به چیزی شدیدتر و داغ تر می شوند... در واقع تبدیل به گازهای آرام می شوند. خیلی از ما از گاز گرفتن پارتنرمان لذت

می بریم چون اینکار را شهوانی می یابیم. برای استفاده از دندانهایتان نگران نباشید زمان هم آغوشی اما یادتان باشد خیلی محکم گاز نگیرید.

قوانین کاماسوترا برای تماس دهانی:

کاماسوترا یک دوجین از بوسه های مختلف را لیست می کند که هر کدام هیجانات متفاوتی را اظهار می کنند و احساس منحصر به فردی را تولید می کنند. با آزمایش کردن انواع مختلف بوسه ها در لحظات متفاوت شما می توانید احساسات متفاوتی را ابراز کنید از مهربانی و عشق گرفته تا میل و شهوت.



بوسه پریشانی:

یکی از طرفین اطراف چهره دیگری را با قرار دادن دستانش روی صورت و گونه های وی می گیرد و سپس او را می بوسد. این بوسه ملایم است که احساسی حاکی از شفقت را می رساند.



بوسه تماسی:

زمانی که دختری لبان معشوق خود را با زبان لمس می کند و چشمانش را می بندد و دستانش را در دستان وی جای می دهد به آن بوسه تماسی می گویند این بوسه با ملایمت زبانها و دستها شناسایی می شود و بوسه ای نرم و احساسی است.



بوسه قفل شده:

شما یا پارتنرتان لب همدیگر را با لبهایتان می گیرید... اگر یکی از شما لبها سقف دهان و زبان دیگری را با زبانش لمس کند به آن "جنگک زبانها" می گویند. این همان چیزی است که به "بوسه فرانسوی" معروف است.

بوسه پمپه:



زمانی که سرهای دو عاشق به سمت یکدیگر خم می شود این بوسه اتفاق می افتد . این طبیعی ترین زاویه برای برای بوسه ای عمیق و از روی میل و شهوت است.

بدن را با دهانتان کشف کنید:

در کاماسوترا لیستی برای انواع مختلف بوسه ها وجود دارد : منقبض شده ... آرام ... متوسط ... فشاری

اینکه شما کدام یک را انتخاب کنید بستگی دارد که بخواهید کدام قسمت بدن را ببوسید:

بوسه منقبض: این نوع بوسه را می توان اینطور توصیف کرد : بوسه ای کوچک و منقطع بطوری که لب با پوست تماس پیدا می کند و سریع از آن فاصله می گیرد و حالت بازی دارد . این نوع بوسه را می توان روی ران و باسن معشوق اجرا کرد.

بوسه ملایم: اینها بیشتر بوسه هایی عمقی و ملایم هستند بطوری که پوست معشوقتان را با لبانتان نوازش می کنید. این را در نقاط حساس بدن مثل گلو و گردن معشوقتان می توانید بکار برید.

بوسه متوسط: اینها بوسه های معمولی هستند . یک بوسه مانند این را می توانید در طول ستون فقرات انجام دهید که بسیار شهوتناک است.

بوسه فشاری: این بوسه ها لب شما را با بدن پارتنرتان درگیر میکند...محل مانند شکم و دهانتان کمی فشار به آنجا وارد می کند. این یک بوسه عاشقانه حقیقی است.

لمس خود برای مردان



اکثر مردان اندام تناسلی خود را از زمانی که پسر جوانی هستند با لمس کشف می کنند و این نوازشهای ناخودآگاه را دلچسب می یابند . بعدها یاد می گیرند که چگونه خود را به ارگاسم برسانند. اما آنچه که اکثرا نمی دانند اینست که چطور بخشهای دیگر بدن بجز ناحیه تناسلی به خودتحریکی پاسخ می دهند.

تمامی بدن مملو است از نواحی تحریک پذیر و **اروژنیک** و با فراموش کردن تحریک این نواحی شما بطور فعال خودتان را بلوک کرده اید و جلوی اینکه بطور کامل به تحریک برسید را گرفته اید و از احساسات غنی شده خودتان را محروم کرده اید.

قبل کشف خودتان حمام کنید یا دوش بگیرید. مطمئن شوید که یک فضای خصوصی و امن در اختیار دارید.

ضربه های احساسی:

دستان خود را با روغن ماساژ آغشته کنید و آنها را به آرامی در طول بدن خودتان بکشید اما در ابتدا از تماس با ناحیه تناسلی خودتان اجتناب کنید. زمانی که تمام بدنتان به خوبی آغشته به روغن شد تماس را مجددا تکرار کنید اما اینبار اینکار را به ملایمت انجام دهید. دقت کنید در چه مناطقی حس بهتری دارید و ضربه ها را در این نواحی تکرار کنید تا احساس را افزایش دهید. بطور اختصاصی روی شکم ..رانها...باسن...قفسه سینه...نوک سینه ها ...پاهایتان و ساق پا متمرکز شوید.

ایده این لذت فردی اینست که برای پایانه های عصبی بدنتان حسی را فراهم آورید که قبلا به آن توجه نمی کرده اید تا اینکه یاد بگیرید چگونه از حساسیت خود لذت ببرید.

حساسیت نوک سینه:

برای اکثریت (اما نه همه) آقایان نوک سینه ها محلی غنی از احساس است. اگر شما آنرا لمس کنید یا آنرا مالش دهید احساسات زیادی را در طول بدنتان بیدار کرده اید. خیلی از مردان مالش نوک سینه شان را بعنوان روشی برای شق شدن آلت بکار می برند.

اجازه دهید چنسیت شما رها شود:

زمانی که شما زمان برای ضربه های احساسی عمومی صرف می کنید آماده می شوید که خودتان را رها کنید. با تماسهای ملایم تر روی ناحیه تناسلی آغاز کنید. به احساسها دقت کنید و آنها را بسازید. اگر حساسیت شما بر روی سرعت است خودتان را با حرکات آرام وفق دهید. قانون ماساژ اینست که هرچه شما آرامتر باشید احساسات بیشتری را بوجود می آورید. حالا پوزیشن خود را عوض کنید. سرتان را پایین بگذارید و دراز بکشید و برای برانگیختگی تلاش کنید. اگر شما فانتزی مورد علاقه ای داشته باشید الان زمان آنست که از آن لذت ببرید. اگر تماس با ناحیه مقعدی شما را شهوانی می کند پس از لمس مقعد خود لذت ببرید. ما می توانیم برنامه خودارضایی مان را گاهها متنوع کنیم...پس اگر می خواهید از چیزی متفاوت لذت ببرید متمرکز شوید روی تکنیکهایی که بطور عادی از آنها استفاده نمی کنید. بطور مثال شما می توانید یک روغن ماساژ جدید و شهوت برانگیز را امتحان کنید یا می توانید از دستگاه ویراتور استفاده کنید...و.....

زمانی که احساس می کنید به مرحله بالای شهوانی رسیده اید و حس می کنید نزدیک قله اوج هستید از اینکه تخلیه شوید نهراسید. اگر بدن شما حالت تکانشی پیدا کرد یا احساس ناله کردن به شما دست داد خب آنرا انجام دهید. تلاش کنید که به لگن خود فشار وارد کنید. بعد از اینکار به اوج رسیدن شما را غوطه ور خواهد ساخت. فریاد یا جیغ بلند بزنید تا تمامی انرژی شما تخلیه شود.

به پشت دراز بکشید و ریلکس کنید:

مطمئن شوید که اتاق خواب شما گرم است و شما می توانید ریلکس کنید. یک حمام گرم قبل اینکار کمک کننده است. اگر از روغن ماساژ استفاده می کنید قبل از آن یک حوله روی تخت یا زمین زیر خودتان پهن کنید.

ایده بسکی:

برای اطمینان از اینکه کسی مزاحم شما نمی شود در اتاق خوابتان را قفل کنید یا در حمام را. تلفن را از برق بکشید تا در هنگام برنامه لمس خودتان کسی مزاحمتان نشود.

مُود را تهرېک کردن:

به آرامی آلت خوابیده خود را نوازش کنید. اگر شما ختنه نیستید آلت خود را از پوست سرش (فوراسکین) خارج کنید و سپس آنرا نوازش کنید. سعی کنید اندکی آنرا بلرزانید یا به سادگی آنرا بمالید و یا اطرافش را بمالید. شما ممکن است نیاز داشته باشید از مواد لغزان کننده (لوپریکانت) استفاده کنید.



وقتی آلت شما شق شد دست خود را زیر آن قرار دهید و بالا و پایین ببرید و اینکار را چندین مرتبه ادامه دهید. مردهایی که ختنه نشده اند ممکن است این کار را با بالا و پایین کردن پوست حشفه انجام دهند.



زمانی که ارکشن شما خیلی سخت شد روی تحریک سر آلت متمرکز شوید . ناحیه برآمدگی نوک پنیس را در چنگ بگیرید و پوست آنرا بالا و پایین کنید. احساس این ناحیه آلت حالت دینامیک دارد و برخی مردان علاقه دارند فقط از این نوع حرکتها به اوج برسند.



لمس خود برای زنان:

لمس خویشتن یک بخش حیاتی از رشد جسمانی زنان است. بطور سنتی زنان انتظار دارند که راجع به سکس و حتی گاهها بدن خودشان از پارتنرشان بیاموزند. مشکل این طرز تفکر اینست که یعنی یک زن وابسته به فردی دیگر است تا به او لذت بدهد و او این احساس شگفت انگیز را از دست می دهد. لمس خویشتن حقیقتا مهم است زیرا بعنوان دریچه ای برای شناخت خویشتن عمل میکند. اگر شما خواهان یک سکس خوب با معشوقتان هستید شناخت بدنتان باعث بالا رفتن عزت نفس شما خواهد شد. در برنامه جنسی زنان تشویق می شود که شرکت کنندگان با شناخت کامل و صمیمانه تمامی بدنشان آغاز کنند همانگونه که

در اینجا شرح داده خواهد شد:



نوازش ملایم:

با لمس کردن خودتان در حمام گرم آغاز کنید. پس از آن در خلوت یک اتاق خواب گرم به خودتان یک ماساژ عاشقانه با استفاده از یک روغن ماساژ با بوی شیرین بدهید. هنگامی که بدنتان را لمس می کنید (در این مرحله از لمس ناحیه ژنیتال اجتناب کنید) به مناطقی که بیشتر با تماس دست شما اروتیک می شوند دقت کنید. اگر مناطق خاصی بیشتر از نواحی دیگر احساس دارند روی احساس لذت آن نواحی متمرکز شوید.

ایده بسکی:

سعی کنید خودتان را ابتدا با ضربه های ملایم لمس کنید. سپس با لمس های محکم تر تکرار کنید. در انتها فقط از ضربه های انگشتان استفاده کنید.

پاهایتان را نوازش کنید:

در انتهای ماساژتان پاهایتان را در بر بگیرید و به نقاطی که احساس بهتری به نوازش دارند دقت کنید. بطور جالبی انگشتان پاها...پاها و قوزک پاها می توانند احساس اروتیک داشته باشند.



سینه هایتان را نوازش کنید:

اکثر زنان (اما نه همگی آنان) بطور شگفت انگیزی سینه هایی حساس دارند. برای کشف حساسیت خودتان به آرامی روی سینه هایتان روغن بزنید و آنها را ماساژ دهید. توجه کنید که دقت کافی برای نوازش نوک سینه و قسمت هاله قهوه ای مبزول دارید.



لذت از ناحیه ژنیتال:

زمانی که شما حقیقتاً بدنتان را لمس و نوازش کردید شما آماده شده اید که به سمت ناحیه تناسلی حرکت کنید. لایبهای خود را لمس کنید و ماساژ دهید و نیز کلیتوریس و واژن خودتان را همانگونه که بقیه قسمت‌های بدنتان را ماساژ می دادید. هیچ بخشی از بدن به اندازه این بخشها پر از احساس اروتیک نیست. روی نوازش و ضربه روی بخشهایی که چنین احساسی را دارند تمرکز کنید. بسیاری از زنان لمس ملایم روی ناحیه ژنیتال را ترجیح می دهند اما افراد در میزان فشاری که ترجیح می دهند متفاوت هستند. مسأله مهمی که باید به ذهن سپرد اینست که نومیدانه برای رسیدن به ارگاسم تلاش نکنید. به جای آن روی لذتی که هر لمس به شما می دهد تمرکز کنید و از لمس این نواحی لذت ببرید. سعی کنید نواحی را تا ورودی واژن قسمت بندی کنید و ببینید کدام ناحیه به شما احساس بهتری می دهد. اگر تماس مستقیم با کلیتوریس برای شما خیلی سنگین است ممکن است اگر این تماس را از خلال یک دستمال خیلی نازک ابریشمی

انجام دهید به شما احساس خیلی بهتری بدهد. ممکن است شما تمایل داشته باشید از یکی از انواع ویراتور که در بازار موجود است استفاده کنید.

خودتان را هنگام لمس شل کنید:

از هر حس اروتیکی که از لمس کردن با انگشتانتان بدست می آورید کیف کنید. می توانید این کار را به هر مدت زمانی که علاقه دارید ادامه دهید. از مراحل تجربه کردن آن لذت ببرید و روی رسیدن به ارگاسم تمرکز نکنید چون اینکار معمولا حس شما را از بین می برد. بگذارید حقیقتا احساس شما رها شود. به خودتان پیچ و تاب دهید... اگر تمایل دارید ناله کنید و هر کاری به شما لذت می دهد و شادی شما را افزون می کند انجام دهید.



*با نوازش کل بدنانتان آغاز کنید. به سمت نقطه آغازین ناحیه تناسلی خود در انتهای سمفیز پوبیس بروید. بگذارید دستانتان در نواحی داخلی و اطراف آن حرکت کند و سپس به آرامی رالیبا مازور را لمس کنید. انواع ضربه ها و لذتهای آنها را امتحان کنید و ببینید کدام احساس بهتر است.



*لابیا مینور را لمس کنید و سپس دستانتان را در اطراف کلیتوریس بالا و پایین کنید. دقت کنید که کدام قسمت کلیتوریس احساس بهتری برای شما دارد. ضربه های محکم و بالا غالباً احساس بهتری می دهند اما این یک قانون نمی باشد.



*شما می توانید از تماس مستقیم روی کلیتوریس استفاده کنید و از روشهای مختلف از حرکات چرخشی با نوک انگشتان گرفته تا از مالشهای عقب و جلو یا حرکات بالا و پایین بهره ببرید.



اکتشاف دوپانیه:

در دوران قبل از بوجود اکتشاف قرصهای ضد بارداری عشاق ماهها وقت صرف شناخت همدیگر می کردند. عشقبازی با عنوان "نوازش جنسی سنگین" خوانده می شد و اینکار شامل هر آنچه می شد که می توانست به بدن احساس لذت بدهد بجز یک مورد استثناء و آنهم دخول جنسی بود. نفع این روش آن بود که زوجها را قادر می ساخت تا با بدن همدیگر آشنا شوند آنهم به مقدار زیاد پیش از آنکه به عمل دخول جنسی بپردازند. شما می آموختید که کدام قسمت بدن پارتنر شما به لمس شما پاسخ می دهد و شما

کشف می کردید که چگونه می توانید عشقبازی خوبی داشته باشید و چگونه لذت بیشتری به پارتنرتان بدهید و علاوه بر همه اینها شما وقت خود را فقط روی دخول متمرکز نمی کردید و زمانی به آن می پرداختید که وقتش رسیده بود. آنچه در زیر می آید یک برنامه است که زوجها بتوانند همدیگر را با لذت و اندک اندک کشف کنند.

ضربه های ملایم:

به بدنهای یکدیگر به آرامی ضربه بزنید اما در مراحل اولیه از لمس نواحی تناسلی اجتناب کنید. به زودی به سراغ ناحیه تناسلی خواهید رفت. ممکن است از لمس پارتنرتان به اوج برسید و این خیلی ارتباط با ذهن افراد دارد. برخی افراد مراحل اولیه لمس برایشان سخت است آنچه که درمانگران آنرا "فشار نمایشی" می خوانند... برای همین در ابتدا از لمس نواحی تناسلی چشم پوشی کنید و آنرا برای مراحل بعدی عشقبازی بگذارید زمانی که بدنهای همدیگر را به خوبی می شناسید و باهم راحت تر شده اید.

اکتشاف:

هر فردی در پاسخ جنسی با دیگری تفاوت دارد. در ذهن داشته باشید که حساسیتهای پارتنرتان با شما تفاوت دارد. زمانی برای اکتشاف بدنهای همدیگر اختصاص دهید.



ساده بگیرید:

لذت جویی خود را اندکی به تأخیر بیندازید. احساس شما و پارتنرتان در دنیای عشق‌بازی بسیار شگفت‌انگیز است. اصرار برای رسیدن به اوج مانع از آن می‌شود که گرم و احساسی و هیجانی رفتار کنید. باور کنید مهم نیست اگر در ابتدا عمل سکس را انجام ندهید (برای اینکه فردا و فرداهای دیگر هم وجود دارند) احساس آزادی کنید. بدانید پارتنرتان شما می‌تواند صبر کند تا شما احساسی عالی از خصوصی بودن را تجربه کنید و نیز می‌تواند شما را به اوج برساند.

ایده سکسی:

تأخیر انداختن لذت عمل عقب انداختن ارگاسم است با پایین آوردن فشار سکسی و تمرکز بر لذت. در این حالت وقتی رها شدن جنسی اتفاق می‌افتد ارگاسم قوی‌تر و طولانی‌تر و بسیار بیاد ماندنی‌تر خواهد بود.

صحبت کردن:

برای همدیگر سخنان زیبا را زمزمه کنید. به پارتنرتان بگویید که چقدر خرسندید که او را در زندگی‌تان دارید. از صحبت راجع به آنچه برایتان لذت بخش است نهراسید.

به همدیگر اعتماد کنید:

راجع به احساساتتان با معشوقتان سخن بگویید. این اعتماد بین شما را بیشتر می‌کند و نسبت به هم گشوده‌تر می‌شوید.



آنچه را که می خواهید طلب کنید:

اعتماد و داشتن یک حریم خصوصی در هر رابطه ای حیاتی می باشد و این قابلیتها به شما کمک می کند و امکان می دهد آنچه را در رختخواب طالب آن هستید از هم بخواهید. حقیقت مهم این است که بدانید پارتنر شما چه می خواهد و دچار این غرور نشوید که خودتان از قبل آنرا می دانید. این مهم است که بتوانید به آنچه نمی خواهید "نه" بگویید. هرگز خودتان را مجبور به انجام کار سکسی که علاقه ای به انجام آن ندارید نکنید. خجالت نکشید که بگوید ترجیح می دهید صبر کنید یا اینکه "من نمی خواهم اینکار را انجام دهم"

تمرین بیان:

بیان و درخواست آنچه که می خواهیم برای بسیاری افراد کاری دشوار است. این موضوع اعتماد و عزت نفس خوبی می خواهد. تمرین زیر را با زوجتان برای یک هفته انجام دهید. این به شما کمک می کند که احساس ارزش و توانمندی کنید:

سعی کنید در طول هفته به ۳ مورد که واقعا می خواهید جواب مثبت دهید و به ۳ مورد دیگر که واقعا نمی خواهید انجام دهید هم پاسخ منفی دهید. این می تواند بدین صورت باشد "من نمی خواهم شکلات بخورم... من به دعوت برای خوردن شکلات پاسخ منفی می دهم" و مانند آن... و همین کار را برای موارد مثبت و مهم هم انجام دهید.

نواحی اروژن:

اینها قسمتهایی از بدن هستند که بطور اختصاصی زمانی که تحریک می شوند حساس هستند. نواحی اروژن از یک فرد به فرد دیگر متغیر است آنچه برای یک نفر حساسیت بر انگیز است ممکن است برای فردی دیگر حساسیتی ایجاد نکند. این ایده خوبی است که بدن پارتنرتان را خودتان کشف کنید تا بدانید چه چیزی او را تحریک می کند... حساس ترین مناطق غالباً دهان... گوشها... سینه ها... داخل ران... نواحی ژنیتال و پاها می باشند.

پایان جلد سوم (بخش دوم)

ادامه دارد.....