





آموزش ارضای جنسی همسر (تفاوت‌های ارضای جنسی بین زنان و مردان)

با توجه به پرونده های مشاوره و سوالات مطرح شده ، طی تحقیقات واحد آموزشی پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده همواره علیرغم اطلاع رسانی های گسترده ای که در یک دو سال اخیر صورت گرفته همواره عدم شناخت دنیای فیزیولوژیکی افراد نسبت به خود و جنس مخالف باعث عدم رضایت جنسی زوجین یا یکی از آنها از رابطه جنسی میشود موارد مشترک در بین زن و مرد که در کیفیت رابطه جنسی آنها موثر است

۱) گام نخست : آرامش روحی و روانی

عواملی نظیر اضطراب، استرس ، ترس ، ناراحتی و نگرانی ، خستگی و عدم تمرکز میتواند در مراحل برانگیختگی یا تحریک ، فرایند رابطه جنسی و ارضای جنسی مرد و زن موثر باشد لیکن زوجین قبل از همبستر شدن به این نکته توجه کنند آیا در شرایطی هستم که لذت ببرم و لذت را تقدیم کنم یا اینکه باید نقش بازی کنم ؟

اکثر افرادی که در دوران عقد اقدام برقراری رابطه جنسی میکنند به علت ترس از بارداری یا ... نمیتوانند از رابطه جنسی خود لذت ببرند

۲) زمان تکراری ، مکان تکراری ، پوزیشنهای تکراری

از عوامل مشترک دیگر موثر در روابط جنسی زوجین برقراری رابطه جنسی در زمانهای تکراری یا مکان تکراری است اکثر زوجین تنها شبها آن هم تنها در اتاق خواب اقدام به معاشقه یا برقراری رابطه جنسی میکنند این در حالیست که تنوع در برقراری رابطه چه در زمان و چه در مکان نقش بسزایی در فرآیند رابطه جنسی دارد همچنین استفاده از حالت‌های جنسی تکراری و قابل حدس زدن ، وقتی شما نتوانید حدس بزنید که رفتار بعدی همسر شما در معاشقه یا رابطه جنسی چیست مسلماً لذت بیشتری را تجربه خواهید کرد

۳) قیاس کردن همسر با بازیگران پورنو ممنوع

متأسفانه به علت عدم دسترسی به منابع آموزشی معتبر و دسترسی آسان افراد به فیلمهای پورنو غیر طبیعی نیست که تصور افراد از رابطه جنسی برگرفته از اعمال و رفتارهای بازیگران فیلم های پورنو باشد تا جایی که انتظار دارند همسرشان همانند بازیگران این فیلمها عمل کنند ، این یک اشتباه بزرگ است افرادی که انتظار دارند همسر آنها همانند روسپی های فیلم های پورنو رفتار کنند ، درک مناسبی از رابطه جنسی ندارند ، رابطه جنسی فرآیندی دو سویه جهت انتقال عواطف و لذت از روح و تن یکدیگر است نه صرفاً انجام برخی اعمال غیرمعارف جهت تأمین غریزه جنسی

۴) صحبت کردن راجع به رابطه جنسی

زوجین توجه داشته باشند لازم و ضروری است که راجع به نیازهای جنسی خود و فانتزیهای جنسی خود (تخیلات جنسی) با یکدیگر صحبت کنند هر رفتاری که از جانب همسر شما لذت بیشتری برای شما به همراه دارد را بازگو کنید و برعکس

((فرآیند رابطه جنسی از آغاز تا پایان در زنان))

۱) گام نخست : احساس آرامش

لازمه تحریک جنسی خانم ها احساسات و عواطف آنها میباشد حس آرامش در زنان باید از ساعتها قبل در آنها وجود داشته باشد تا بتوانند به خوبی به مرحله برانگیختگی برسند شاید ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت قبل از رابطه این حس در آنها باید شکل گرفته باشد ، مردانی که همیشه به عواطف همسر خود توجه میکنند مسلماً همیشه همسری آماده برای رابطه جنسی خواهند داشت

۲) محل برقراری رابطه

اگر قصد تجربه یک رابطه جنسی عمیق را دارید محل برقراری رابطه برای زنان اهمیت دارد ، مرتب بودن محیط بر تمرکز بهتر موثر است ، نور کم و یک موسیقی بی کلام آرام حتماً بر کیفیت روانی رابطه تاثیر گذار است

۳) دما

گرم بودن محل برقراری رابطه و گرم بودن اندامهای بدن زنان در تحریک و ارگاسم آنها موثر است ، گرم بودن پاها خصوصاً در ارگاسم و تحریک پذیری موثر است افرادی که دست و پای آنها (کف پاها) سرد میباشد دیرتر تحریک و یا ارگاسم میشوند

۴) پیشنوازی و معاشقه

برای مردان شاید اصل مطلب در رابطه جنسی تنها دخول محسوب شود این در حالیست که در زنان پیشنوازی و معاشقه از اصول مهم حتی در برخی افراد مهمتر از دخول می باشد یک مرد باید تمامی نقاط بدن همسر خود را در معاشقه دخیل کند ، نوازش موها ، لمس صورت ، لمس کامل بدن ، حرفهای درگوشی (لازم است در رابطه جنسی با همسر خود صحبت کنید حرفهای محبت آمیز) بوسیدن ، بوئیدن ، لیسیدن و مکیدن یا حتی گاز گرفتن حداقل مدت زمان لازم برای پیشنوازی شاید ۲۰ دقیقه زمان نیاز داشته باشد

۵) امتحان روشهای جدید

انجام مرحله دخول به آرامی نه با یک روش تکراری نه در یک حالت نه فقط خوابیده چنید روش مختلف برای نزدیکی وجود دارد ، دخول باید با وقفه همراه باشد و در وقفه ها مجدداً به معاشقه پردازید مجدداً دخول را ادامه دهید

۶ خانم ها مقدم هستند

همسران را به ارگاسم نزدیک کنید سپس به ارضای خود متمرکز شوید از آنجایی که بطور طبیعی مردان زودتر از زنان میتوانند ارضاء شوند توصیه میشود ابتدا زن به مرحله ارگاسم نزدیک سپس مرد برای ارضا شدن از روش دخول عمیق استفاده کند تا مدت زمان ارضای هر دو نزدیک به هم یا همزمان صورت گیرد

۷ بخشی از ارضای زنان مربوط به بعد از رابطه جنسی است

بعد از ارگاسم پشتتان را نکنید و بخوابید ، قدردانی بوسه و در آغوش گرفتن همسر میل و خواسته او را در دفعات بعدی چندین برابر میکند.

فرآیند رابطه جنسی از آغاز تا پایان در مردان

۱ گام نخست : ذهن

تحریک جنسی در مردان ملزومات خانم ها را ندارد بعبارتی مردان سریعتر از زنان تحریک میشوند و تحریک آنها فقط به یک جرقه ذهنی نیاز دارد ، مردان قادر هستند با یک فکر گذرای چند ثانیه ای به تحریک کامل دست یابند (چه بسا مردانی هستند که بلافاصله بعد از تحریک ذهنی طی چند ثانیه دچار انزال میشوند)

عواملی نظیر طرز صحبت کردن ، نوع پوشش (حتی رنگ لباس) نوع راه رفتن ، بازی کردنها ناز کردنها در فرایند این جرقه ذهنی موثر است

۲ برای شوهرتان سکسی ترین زن دنیا بشوید

مردان از زنی که تنها خودش را در بستر خواب به همانند یک تیکه گوشت رها میکنند بیزارند به جای آنکه بی حرکت بمانید ، فعال باشید بدن شوهرتان را لمس کنید منتظر نمانید تا او به شما بگوید فلان کار را انجام بدهید خودتان قبلاً راجع به خواسته های شوهرتان از او پرسیده اید پس منتظر چه هستید ؟

۳) شما تنوع ایجاد کنید

بجای آنکه منتظر بمانید که همسران حالت های جنسی را از شما بخواهد انجام دهید خودتان پیش قدم شوید

۴) صحبت کنید

از لذتی که میبرید به او بگوئید اینکار باعث تحریک بیشتر مردان میشود

۵) اگر همسر شما دچار زود انزالی میباشد

انزال زودرس در مردان امری شایع است ، اگر به تازگی ازدواج کردید و همسر شما دچار انزال زودرس میباشد جای نگرانی نیست چرا که انزال زودرس طی دفعات انجام رابطه جنسی تا حدی برطرف میشود اما بطور کلی تکنیک وقفه در رابطه جنسی میتواند در افزایش مدت زمان انزال موثر باشد همچنین در ابتدای فرایند دخول از پوزیشنهای نزدیکی که در آن حرکت رفت و برگشتی آلت به صورت کامل صورت میگیرد خودداری کنید

۶) بعد از رابطه جنسی مردان احساس خواب آلودگی خواهند داشت

به علت ترشح هورمون دوپامین بعد از ارضا شدن و انزال ، مردان احساس خستگی و خواب میکنند این نشانه این نیست که به شما توجهی ندارند بلکه یک فرایند طبیعی و غیر ارادی در آنها میباشد به همین منظور در بالا به این نکته اشاره شده است که ابتدا زنان به ارگاسم برسند

۷) تحریک جنسی دوباره در مردان بلافاصله اتفاق نمی افتد

بعد از ارضا شدن و انزال مردان مدت زمان زیادی نسبت به زنان لازم است تا مرد مجدداً به حالت تحریک بازگردد و این مسئله غیر طبیعی نمیشد بعبارتی مرد در حالت تحریک ناپذیری به سر میرسد بر خلاف تصور اکثر افراد این زنان هستند که قابلیت تحریک مجدد پس از رابطه جنسی را بلافاصله دارند ، مدت دوره تحریک ناپذیری مردان به عوامل مختلفی از جمله سن آنها مرتبط است که میتواند از چند ساعت باشد تا حتی چند روز اگر شما یا همسران از رابطه جنسی با یکدیگر ارضا نمیشوید لازم است جهت برطرف شدن آن اقدام نمائید با توجه به پیشرفت علم پزشکی

امروزه اکثر اختلالات جنسی قابل درمان میباشد که البته نیاز به مراجعه به متخصص دارد و مصرف داروهای توانمندی جنسی که در اینترنت یا شبکه های ماهواره ای تبلیغ میشوند نه توصیه میشود و نه موثر است.

در حین رابطه جنسی از چه کلماتی استفاده کنیم؟ (ویژه زوجین)

شاید در برخورد اول ، بکارگیری واژه های شهوانی در کلام عاطفی و بعدها در نزدیکی های زوجین ، از نظر طرف مقابل شما خیلی خوشایند نباشد و شاید هم کلاً با این نوع کلام ، حتی درآینده هم مشکل داشته باشد.

شما همیشه می ترسید که مبدا بطور ناگهانی در ملاقات اول ، این واژه ها به زبان شما جاری شود و در نتیجه ی آن ، خود را به باد رسوایی دهید و تمام وجهه ی اولیه خود را در نگاه طرف مقابل از دست بدهید. در اینجا به نکاتی پرداخته ایم که با رعایت آنها، استفاده ی صحیح و به موقع از این کلمات را در روابط عاطفی و جنسی با همسر خود، فرا می گیرید :

نکته : برای شروع، لازمه ی بکارگیری این واژه ها، گذشت زمان است: پس از برقراری مس عاطفی و عاشفانه است که به زبان آوردن آنها خوشایند است نه قبل آن ! بنابراین بگذارید چند صبا می بگذرد!

و اما چطور باید به موقع و درست از این واژه ها استفاده کرد؟

۱. در واژه های خود از عبارات مأنوس و جاری استفاده کنید.

اگر بخواهید دقیقاً همان کلماتی را که در فیلم ها دیده ایم را به زبان بیاوریم ، خیلی مضحک به نظر می رسد . شاید تصور شما بر این است که استفاده از این واژه ها مهارت خاصی می خواهد . ولی حقیقت این است که این طرز صحبت ، همان کلامی است که خودمان نیز می توانیم به راحتی به زبان بیاوریم و خیلی خوب هم از عهده ی آن بر می آییم! این واژه ها دقیقاً از درون ما بر می خیزند و خود ما با توجه به وضعیت روحیمان باید طریقه ادای آن را انتخاب کنیم .

۲. ریتم آوای خود را بشناسید.

هر کسی خود می داند که با چه لحنی این کلمات را به زبان بیاورد، این بستگی به خود شما دارد ، می توان با صدایی بم و رمانتیک و برخی با تغییر در زیر و بم تن صدا و در مواردی هم به آرامی و نجواکنان ، این کلمات را بکار برد . بسته به نوع شخصیت هر کس ، در بعضی موارد ، نحوه به زبان آوردن این واژه ها همان انعکاس نوع گفتار روزمره آن شخص است و در برخی دیگر به کلی متفاوت است . شاید هم در حین کلام خود، از تمامی حالات تن صدا برای ایجاد هیجان بیشتر در ادای واژه ها استفاده کنید تا نفر مقابل اصلاً نتواند حالت و واژه بعدی شما را ، حدس بزند و در نتیجه همیشه در حالتی هیجان زده منتظر کلمه بعدی شما خواهد ماند.

۳. تعداد این واژه ها را در حافظه ی خود افزایش دهید.

بیشتر ما سعی می کنیم از بکارگیری دشنام و ناسزا جلوگیری کنیم . اما تغییر در نحوه ی کلام خود با همسرمان ، فرصتی است تا خود را در زمان مناسب از چهارچوب ادبی حرف زدن بیرون بیاوریم . باید اینقدر از نظر این لغات قوی باشیم که در حین این نوع کلام از لغتهای بالینی استفاده نکنیم (مثل آلات جنسی و کلمات مستهجن دیگر). اگر فقر لغوی در این زمینه دارید می توانید از طریق کتاب های آموزشی و سایتهای اینترنتی ، و یا فیلم هایی در این زمینه ، اطلاعات خود را افزایش دهید. (اگرچه برداشت از این فیلم ها خیلی موثر و موثق نیست)

۴. در تنهایی با خود تمرین کنید.

کارول کوئین نویسنده کتاب " بروز احساسات شهوانی " در مطالب خود همواره توصیه کرده است که در تنهایی با خود کلمات شهوانی را تکرار کنید تا در حین نزدیکی با همسر خود نیز بتوانید بر زبان خود جاری کنید. تنها با تکرار این واژه ها در ذهن خود، قادرید بعد ها آنها را با صدای بلند نیز بیان کنید .

۵. قوانین خاصی را بین خود و همسرتان مقرر سازید.

بعضی اوقات خیلی از افراد از ترس تمسخر نفر مقابل ، این واژه ها را به زبان نمی آورند . بنابراین قبل از شروع به برقراری آنها ، بین خود و طرف مقابلتان قوانینی بگذارید ، بطور مثال ، هیچ کدام از دو طرف نباید در هنگام جاری ساختن این کلمات به یکدیگر بخندند یا ایراد بگیرند و تمسخر کنند . مادامی که این واژه ها از دهان بیرون می آید خیلی تحت اختیار نیستند و قابل اشتباه و در این بین هر دو طرف باید از اینکه مورد تمسخر دیگری قرار نمیگیرند کاملاً مطمئن باشند .

۶. آهسته قدم بر دارید.

نگران نباشید، بکارگیری این کلمات حتماً نباید پشت سر هم و بی ایراد باشد . یکی از منابع واژه ها ، به زبان آوردن همان مراحل رابطه جنسی است که دقیقاً در همان لحظات اتفاق می افتد. هر عملی که در این بین ، برای طرفین ارضاء بخش است باید به زبان بیاید و با این کار می توانند احساس رضایت خود را از هر صحنه و حتی تقاضای تکرار دوباره ی آن بیان کنند.

۷. تمرین به روی لحن صدا و سرعت آن

برای بکارگیری موثر این واژه ها ، باید بر چگونگی لحن صدای خود و سرعت آن و یا وقفه های لازم بین کلمات تمرین کنید . توازن در سرعت ادای این کلمات بسیار مهم است ، نباید بصورت مسلسل وار از دهان خارج شوند ، بلکه باید متنوع بیان شوند ، بطور مثال با لحن ملایم در صدا یا آهنگی نجواکنان و یا حتی گاهی اوقات بالابردن تن صدا همراه باشد . می توانید لحن صدای خود را بصورت دستوری یا خواهشانه تغییر دهید و خیلی حالات دیگر در این بین .

۸. بکارگیری واژه ها توسط دو طرف

از آنجایی که بیشتر شما معمولاً برای ادای این کلمات یک ناامنی و ترس در وجود خود احساس می کنید ، ادای این واژه ها را دو طرفه کنید ، شما به غیر از به زبان آوردن آنها ، نیاز به شنیدن معادل آن از زبان همسر خود نیز دارید . همزمان با هم این کلامات را جاری کنید و سعی کنید تقریباً همزمان نیز به آنها خاتمه دهید ، حتی در این بین ممکن است از دهان همسر خود واژه هایی جدید تر یاد بگیرید که قبلاً نشنیده باشید!

چطور می توانید در هنگام نزدیکی با ادای این واژه ها ، حس شهوانی را بالا ببرید :

و حالا سوالی که در ذهن شما نقش بسته است این است که چطور باید از این واژه ها جهت بالا بردن حس نزدیکی استفاده کرد ، در اینجا به چند نکته برای این امر اشاره شده است که با رعایت آنها ، ادای آنها برای شما آسان تر می شود . با بکارگیری صحیح و به موقع ، متوجه تأثیرات مفید و بسزای آن در رابطه ی خود خواهید شد و می بینید که چطور حس عاطفی و تمایل نزدیکی در هر دوی شما بالا می رود . شما نیز می توانید مانند خیلی از زوج های دیگر از این واژه ها برای بالا بردن حرارت جنسی خود استفاده کنید. اجازه ندهید که ترس و خجالت، شما را از داشتن یک نزدیکی گرم و لذت بخش محروم سازد.

اولین گام : این است که در کمال آرامش، شما و همسرتان بنشینید و در مورد این که تمایل دارید از کدام واژه ها استفاده کنید، به توافق

برسید . روراست باشید و خجالت نکشید . با این کار حدود یکدیگر را برای به زبان آوردن کلماتی مشخص می کنید که شاید برخی از آنها از نظر یکی از طرفین خیلی قبیح باشد و در نتیجه نه تنها از آن حالت یخ بودن در می آید ، بلکه از وقوع برخی از حالات و کلام ناخوشایند از نظر یکی از طرفین حین عمل نزدیکی جلوگیری می کنید.

گام دوم : و حالا نوبت عملی کردن تمرین های کلامی است، به یاد داشته باشید که باید آنقدر این واژه ها را در آئینه با خود تمرین کرده باشید که براحتی به هنگام نزدیکی به زبان بیاید . خجالت نکشید مطمئن باشید که تمامی انسانها یک روی خبیث نیز دارند و حالا نوبت نمایش آن روی شما است.

گام سوم : حتی می توانید بدون داشتن لغات در ذهن خود، با توصیف تک تک مراحل نزدیکی از زبان خود و تعریف و تمجید به نزدیکی خود هیجان بیشتری ببخشید . هر انسانی از تعریف لذت می برد و مایل است بداند که شما در حین انجام مراحل نزدیکی و صحنه های جدید و هیجان انگیز آن ، چه احساسی دارید.

این مقاله را جدی بگیرید، شاید زمینه ای برای اصلاح ، افزایش و یا حتی تقویت حسی عمیق در روابط جنسی شما باشد.

پایان