



"راهنمایی های بی نظیر برای روابط جنسی"

نوشته : آن هوپر

ترجمه : بهار

طراح : م . ش



مقدمه نویسنده :

این کتاب کوچک راهنمایی های جنسی بعنوان یک کتاب همراه می باشد. این یک کتاب رنگی است پر از ایده های جالب . کتابی که می توانید کنار تختخواب نگه اش دارید. کتابی که می توانید در آن و مطالبش دقیق شوید و کتابی که می تواند باعث تفریح شما و عشقتان شود.

این کتاب یک کتاب تفریحی محسوب می شود و بعنوان یک کتاب علمی و جدی راهنمای سکس مطرح نمی شود. عمل جنسی و سکس ، وقتی شما آنرا با ذهن باز انجام می دهید خیلی بهتر خواهد بود.

ارزش این کتاب در این است که باعث می شود زندگی جنسی شما زنده تر گردد. زمانی که من گروه درمانی برای زنان با مشکلات جنسی را انجام میدادم یکی از بزرگترین مشکلات آنان این بود که نمی توانستند لذت و شادی را تجربه کنند. تصور آنان این بود که رابطه جنسی با تفریح و شوخ طبعی ارتباطی ندارد. اما بهتر است بدانید بهترین نوع رابطه جنسی با بازیها و نوع لباس ارتباط تنگاتنگ دارد.

بازی با غذاها چیزی است که ما از دوران کودکی از انجام آن منع شده ایم. به همین دلیل است که شاید ادغام سکس و انواع غذاها برای برخی عشاق هیجان انگیز باشد. این انگار دو **تابو**^۱ را باهم همزمان داریم انجام می دهیم. زمان حمام برای برخی افراد زمانی بسیار حساس است. کف...بوهای خوب...حرکت آرام دست عاشق روی بدن معشوقش همراه صابون مایع و.....

همه ما از این لحظات لذت می بریم.

همه زنان و مردان در نقطه نقطه بدنشان و پوستشان احساسات جنسی دارند. در این کتاب ایده هایی برای تفریح و لذت بردن از لحظات زندگی شما وجود دارد.

"آن هوپر"

فصل اول :

اغواگری

داغ باشید :

مردها با آنچه که می بینند تحریک می شوند... پس: لباس سکسی بپوشید... شانه هایتان را بالا بیندازید... در چشمان مردتان زل بزنید... لبخندهای وسوسه انگیز تحویلش دهید.

درس شیمی :

* راجع به **فرمون ها** بیاموزید. آنها مواد شیمیایی ای هستند که توسط بدن ساخته می شوند و باعث بهبود واکنش جنسی در انسان بین دو زوج می شوند. اگر حقیقتا با کسی جفت باشید شما نسبت به فرمونهای بدنش جذب خواهید شد.

* پیراهن عشقتان را آخر روز وقتی آنرا از تنش خارج می کند بو کنید و ببینید چه حسی به شما دست می دهد.

* به بوی بدن همدیگر عادت کنید.

* ببینید اگر عطر زنید چه حسی به بوی بدن همدیگر پیدا می کنید.

(البته این در صورتی است که روزانه حمام کنید و به بوی بدن تمیز هم عادت کنید نه اینکه با بدن متعفن بخوابید به رختخواب بروید - مترجم)

لب های قلوه ای :

* لبهای آرایش شده مرد را بسیار تحریک می کند و این تحریک بیش از مسائل دیگر است. لبهای بزرگ و قرمز بسیار جذاب هستند پس از استفاده از رنگهای تند و برق لب نهراسید.



* اگر لب های شما بطور طبیعی کوچک هستند لبخند بزنید و با کمک آرایش آنها را بزرگتر و سکسی تر جلوه دهید.

رمانتیک باشید:

* کارهای رمانتیک را تمرین کنید. برای همراهتان هدیه و گل بفرستید.

* برای همدیگر نامه های عاشقانه به سبک قدیمی بنویسید . حتی اگر هر روز همدیگر را ملاقات می کنید.

* سر کار دنبال همدیگر بروید.

* قرارهای بیرون بگذارید. باهم به جشن و شهربازی بروید. باهم آبناات و پشمک بخورید و یواشکی خارج از منزل همدیگر را

بیوسید.



* از مسائلی که حس رمانتیک بودن را در شما خاموش می کنند اجتناب کنید مانند پوشیدن لباس زیرهای کهنه و یا بر عکس خیلی مستهجن... دیدن فیلمهای سکسی خشن و بوی بد بدن.

* باهم به موسیقی های عاشقانه گوش دهید.

لباسهای زیر :

*در خانمها : مهم تر از اینکه برای پارتنرتان کاملا عریان شوید اینست که لباس زیرهای زیبا و سکسی انتخاب کنید با رنگهای زیبا و وسوسه برانگیز.

* در آقایان : شورت‌های سکسی و استرچ و سیلک بپوشید که شکل اندام تناسلی شما را به نمایش بگذارد.

مرکات تفریمی :

*خانمها: لبهایتان را وسوسه انگیز حرکت دهید...به طرف مردتان حرکت کنید و دقت کنید که اندامتان را نمایش دهید. اگر او حرکتی انجام داد شما هم با او همراهی کنید.

*آقایان: جایی پایین تر از او بنشینید و به سمت بالا و چشمان او نگاه کنید و به او بگویید او جذاب ترین زنی است که در تمام عمرتان دیده اید.

*خانمها: زمانی که نشسته اید دستهایتان را به پشت صندلی بیندازید تا نشان دهید چقدر برای آغوش او مشتاق هستید.

*آقایان: عشقتان را محکم از پشت سر در آغوش بگیرید.

*خانمها: او را ناگهانی در آغوش بگیرید.

*آقایان: زمانی که صحبت می کند در چشمان او نگاه کنید و به او بفهمانید به آنچه که می گوید اهمیت می دهید.

*خانمها: به حرفهای او خوب گوش دهید و سوالهای زیادی از او بپرسید.

*آقایان: به او اهمیت زیادی بدهید.

*خانمها: زمان صحبت به او نزدیکتر بنشینید بطوری که رانهایتان تماس مختصری داشته باشند.

*آقایان از تعجیل در عمل جنسی اجتناب کنید. سکس باید با طمانینه و جذابیت باشد.

* خانمها و آقایان: ارتباط چشمی نزدیک باهم را حفظ کنید/ از طریق چشمهایتان باهم ارتباط برقرار کنید.

چاشنی سورپرایز :

هر کسی سورپرایز شدن را دوست دارد و هر چه چاشنی آن غلیظ تر باشد بهتر است. زمانی که ارتباط بین شما گرم شد برای همدیگر کتابهای محرک و سکسی و کارتهای با مطالب تحریک کننده ارسال کنید. زمانی که رابطه شما داغ و انفجاری شد می توانید برای همدیگر هدایایی خیلی اروتیک بفرستید.

غذای رمانتیک :

* یک غذای خیلی ویژه درست کنید. مثلاً ماهی یا لابستر یا میگو... همراه با سالاد و تزئینات کامل دور غذا. برای دسر مجموعه ای از میوه های اروتیک را تدارک ببینید که با قالبهای زیبا آنها را بریده اید و در یک دیس چیده اید.

* با دست غذا را در دهان یکدیگر بگذارید.

* دستهای آغشته به غذای پارتنرتان را لیس بزنید.

* هنگام غذا خوردن بهم بچسبید و همدیگر را ببوسید و با پاهایتان در زیر میز با هم بازی کنید و پاهایتان را بهم بمالید.

* یک غذا مثل ساندویچ تست را با دهان خود بگیرید و با پارتنرتان دو نفری بخورید

* اگر غذای شما یک مرغ بریان است با پاهای مرغ اداهای سکسی اجرا کنید.

قرارهای سکسی :

* یک کتاب برای یادآوری های سکسی ایجاد کنید. هر کسی یک قول سکسی در آن یادداشت کند مانند اینکه: " من قول میدهم یک ماساژ فوق العاده سکسی یا یک بازی بینظیر سکسی بعد از رسیدن به ارگاسم بینظیرمان به تو هدیه دهم."

*به خانمتان بگویید می تواند از یک قول جنسی استفاده کند و بگذارید کاری را که دوست دارد انجام دهد.

*یک قول جنسی را نوشته و جایی مثل جیب شلوار شوهرتان در کفش یا زیر بالش او داخل دستکش و...پنهان کنید. و قول بدهید در اسرع وقت آن کار را برایش انجام می دهید.

*کارهای بیشتر و یادآورهای بیشتر جنسی را طراحی کنید و بطور جز به جز آنها را شرح دهید . در این نوشته شرح دهید که از اولین تماس با پارتنرتان تا آخرین لحظه چگونه می خواهید وی را به اوج برسانید.

ظاهر :

*هرچه لباسهایتان نازکتر ...پاهایتان بلندتر و قد شما کشیده تر باشد شما سکسی تر به نظر می آید. اما یک توصیه را فراموش نکنید: شما باید لباسی را بپوشید که در آن راحت هستید و کفش هایی که با آنها راحت راه بروید و پای شما را نزند.

*اگر پاهایتان در معرض دید است دقت کنید پاهایتان اصلاح شده باشد و پوست پاهایتان نرم و لطیف باشد.

تکنیک سخن گفتن :

*پیامهای عاشقانه برای پیام گیر تلفن معشوقتان ارسال کنید.

*در تلفن بهم دیگر حرفهای تحریک کننده بزنید. با توضیحات و جزئیات برای هم رابطه عشقی را که می خواهید داشته باشید شرح دهید و بگویید دوست دارید چه کارهایی برای همدیگر انجام دهید.

*برای پارتنر خودتان یک پیامک عاشقانه بفرستید و بگویید نمی توانید تا هم آغوشی بعدیتان منتظر بمانید و بی تاب او هستید.

*برای همدیگر ایمیل های اروتیک بفرستید . کلمات رمزی برای مسائل جنسی بین خودتان ابداع کنید.

* اگر از هم دور هستید با هم چت کنید.

* برای شوهرتان لینک یک سایت لباس زیر زنانه بفرستید و از او بخواهید لباس زیری را که می پسندد خودش برای شما بخرد.

* اگر از هم دورید برای کامپیوترتان وب کم تهیه کنید تا همدیگر را ببینید.

اندام و سوسه برانگیز

* اگر نیم تنه ای عضلانی و مستحکم دارید آنرا برای عشقتان به نمایش بگذارید. وقتی دو نفری تنها هستید می توانید با لباس زیر تنگ و سکسی راه بروید.

* زیبایی و تناسب اندام فقط مختص خانمها نیست . آقایان هم لازم است از کرمهای زیبایی و عطر و روغنهای خوشبو کننده روی پوستشان استفاده کنند.



* وقتی که تازه از حمام در آمده اید و دور خودتان حوله پیچیده اید خانمتان را با حرکات اغواگرانه به داشتن رابطه دعوت کنید.

فصل دوم :

زمانی که سر حال هستید

بیا همدیگر را ببوسیم :

یک بوسه از لبان معشوق در بر دارنده مجموعه احساسات لمس...طعم و بو نیز می باشد. بوسه های آرام را از لبهای همدیگر شروع کنید. صورت عشقتان را در دست بگیرید و سپس کم کم فشار لبهایتان را بیشتر کنید و بعد شروع کنید به مکیدن لبهای عشقتان و با زبانتان با لبهایش بازی کردن.



فودتان سکس را انجام دهید :

قبل از آنکه پارتنرتان را ببینید یا اینکه قرار باشد با همسرتان هم آغوشی کنید خودتان را تحریک کنید اما نگذارید که ارگاسم اتفاق بیفتد به این طریق وقتی باهم به رختخواب می روید برای سکس آماده تر هستید.

*در جلوی روی همدیگر خودتان را تحریک کنید و تحریک کردن همدیگر را تماشا کنید.

*با دست برای یکدیگر عمل تحریک را انجام دهید تا به ارگاسم برسید.

صمبت های سکسی :

*در گوش پارتنرتان بگویید که در رختخواب چه کارهایی می خواهید برای هم انجام دهید.

*به پارتنرتان بگویید که چقدر سکسی است و چقدر شما را به وجد می آورد.

*در رختخواب برای هم فانتزی ها و داستانهای سکسی تعریف کنید.

زبان و انگشتان :

*کف پای عشقتان را ببوسید و انگشتانتان را بین انگشتان پایش آرام و ملایم حرکت دهید.

*پاهایتان همیشه تمیز باشد. انگشتان پاهای همدیگر را بمکید.

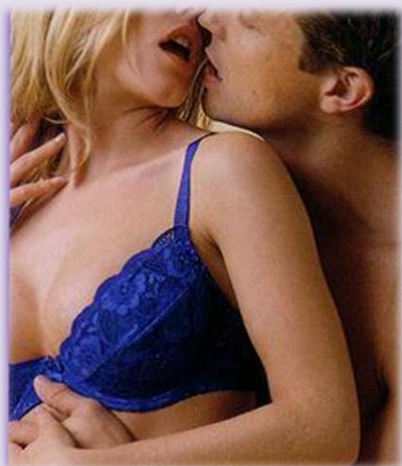
*پاهای همدیگر را ماساژ بدهید و آنرا با حوله خشک کنید.

فضای رمانتیک و شاعرانه :

*اتاق خوابتان را به یک بهشت سکسی تبدیل کنید. تعداد زیادی شمع در آنجا قرار دهید تا انوار اغواگرانه

تولید کنند و بالشهای رنگی برای اینکه روی آنها لم دهید و بازی کنید و نیز وسایلی مانند تکه های پارچه

ابریشمی....ساتن و کشمیر را نیز دم دست قرار دهید.



* هوای اتاق خوابتان را با عطرهاى اروتيك معطر كنيد و در اتاق گلهاى تازه قرار دهيد.

* داخل رختخوابتان گلبرگهاى گل رز بريزيد.

* تلفن را از برق بكشيد كامپيوتر را خاموش كنيد... راديو... تلويزيون و هر آنچه مزاحم است را از دور خارج كنيد.

* اتاق خوابتان را با رنگ قرمز تزئين كنيد. قرمز رنگ انرژى و شهوت است.

* هر آنچه مورد نياز است را از قبل تهيه كنيد مانند روغن ماساژ و كاندوم و آنها را در نزديكى رختخواب قرار دهيد.

فقط دستها :

به شوهرتان يك آرامش احساسى با ماساژ دادن گردن و شانه هايش هديه دهيد. از روغن ماساژ گرم استفاده كنيد و آنها را در ديره هاى كوچك حركت دهيد... سپس انگشتان را در پشت وى به سمت پايين حركت دهيد و تا ناحيه نشيمنگاه برسائيد سپس دستهايتان را آرام به سمت جلو و ناحيه تناسلى وى هدايت كنيد.

لباس خوابهاى شيطنت آميز :

* از شوهرتان دعوت كنيد كه شما را در حال كندن لباس با لباس خوابهاى سكسى تماشا كند. جوراب با بند جوراب بپوشيد اگر كه علاقه داريد. يك پايتان را روى صندلى بگذاريد و به آرامى لباس و جوراب خود را خارج كنيد. آنها را بروى زمين پرتاب كنيد.

*لباستان را در حد ممکن سکسی و با حرکات نمایشی خارج کنید و آنها را به سمت پارتنرتان پرتاب کنید.



نوشیدنی سکسی :

*در گیلاسه‌های زیبا در حالی که عریان هستید نوشیدنی بنوشید و از لبان همدیگر بوسه های آتشین بگیرید.

*می توانید نوشیدنی را روی بدن پارتنر خودتان بریزید و آنرا لیس بزنید.

نقاط اروتیک بدن :

*صبر کنید تا خانمتان به شدت تحریک شود سپس لاله گوش او را بمکید و آرام کنار گوش وی نفس بکشید.

*دستهایتان را آرام پشت شوهرتان بکشید و تا ناحیه باسن وی پایین بیایید و به آنها ضربه بزنید.

*ماساژ روغنی را به آرامی روی سینه های خانمتان اجرا کنید. می توانید نوک آلت خود را آرام روی سینه های وی بکشید.

*بدن شوهرتان را سراسر ببوسید. از او بخواهید احساس مناطق مختلف را هنگام بوسه های شما از ا تا ۵ طبقه بندی کند.

*رانهای پارتنرتان را ببوسید و بمکید.

*موهایتان را روی شکم شوهرتان حرکت دهید و با آنها وی را نوازش کنید.

حمام زمان خواب :

*حمام خودتان را تبدیل به مکانی رمانتیک کنید. در آب وان گلبرگهای گل سرخ بریزید و حمام را با شمع های زیبا تزئین کنید . یک موسیقی ملایم در فضای حمام پخش کنید و برای داخل حمام نوشیدنی ای را که دوست دارید در نظر بگیرید.



*از یک اسفنج طبیعی برای شستن بدن همدیگر و نواحی تناسلی تان استفاده کنید.

*اگر احساس خستگی دارید...یک حمام داغ به مدت ۱۰ دقیقه بگیرید سپس یک حمام و دوش آب سرد بعد از آن. این کار خستگی را از بدن شما خارج خواهد کرد و برای یک سکس داغ آماده خواهید شد.

*برای خانمتان در زمان حمام مثل یک مستخدم خدمت کنید. لباسهایش را خارج کنید...بدنش را کف بمالید...موهایش را شامپو بزنید و در پایان وی را با حوله ای بزرگ بپوشانید و خشک کنید. سپس او را با دستانتان به سمت اتاق خواب هدایت کنید.

*زمان حمام خودتان را به زمان تفریح و شادی تبدیل کنید...به همدیگر آب بپاشید یا با تفنگهای آبپاش بازی کنید.

*با دست و ژل حمام همدیگر را به ارگاسم برسانید.

*موهای همدیگر را بشویید و یک ماساژ سر بینظیر هنگام شستن موها به همدیگر هدیه دهید. سپس ناحیه تناسلی همدیگر را به ملایمت بشورید و نوازش کنید.

آئینه :

*هیجان عشق بازی را با عشق ورزی و هم آغوشی در جلوی آئینه دوبرابر کنید. تا جایی که دوست دارید عشوه گری و طنازی کنید.

*جلوی آئینه باهم و برای هم نمایش اجرا کنید. سپس همدیگر را به ارگاسم برسانید و خودتان را در آئینه نگاه کنید.

* جلوی آینه در پوزیشن های مختلف باهم سکس کنید.

در آغوش کشیدن :

* نیم ساعت همدیگر را در آغوش بگیرید و به همدیگر عشق بورزید. قبل از آنکه بدنهایتان به آرامش برسند ناحیه جنسی همدیگر را لمس نکنید.



* همواره همدیگر را از آغوش گرمتان بهره مند سازید.

* از پشت همدیگر را در آغوش بگیرید. دستهایتان را دور همدیگر حلقه کنید.

استریپ تیز :

* با لمس کردن خودتان از روی لباس آغاز کنید.

* لباسهایتان را آرام آرام خارج کنید و پوست خودتان را لمس کنید.

* لباس زیر خودتان را در آخرین مرحله خارج کنید.

* از وجود خودتان لذت ببرید و این امر را نشان دهید.

مماه روغنی :

*بدن پارتنتان را با روغن ماساژ خوب ماساژ بدهید.

*خودتان را با روغن ماساژ خیلی خوب ماساژ دهید.

*به همدیگر یک ماساژ عالی و طولانی مدت احساسی هدیه دهید. از بوی روغن ماساژ جاسمین استفاده کنید.

*روی یک تشک بزرگ دراز بکشید و از یک عشق بازی طولانی مدت با هم لذت ببرید.

*با روغن ماساژ مخصوص ماساژ جنسی ناحیه تناسلی پارتنتان را ماساژ دهید.

*با روغن ماساژ سینه ها و نوک سینه های پارتنتان را ماساژ دهید.

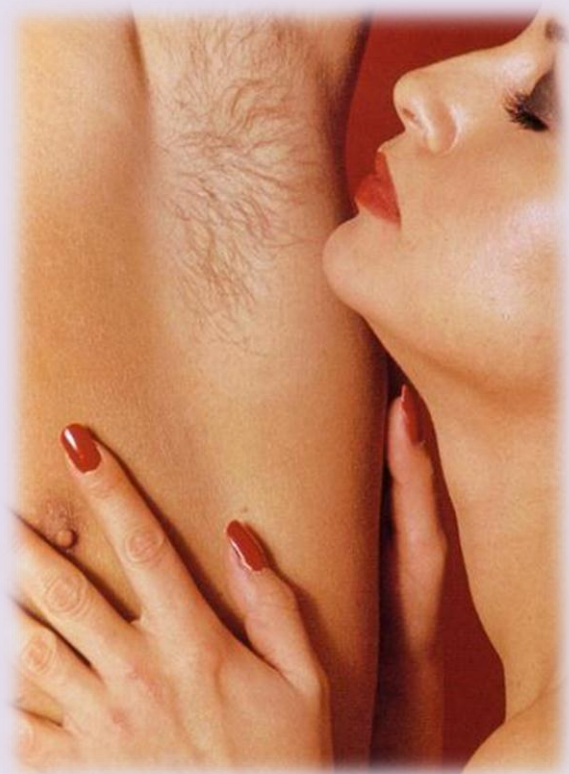
*دقت کنید زمانی که می خواهید از کاندوم استفاده کنید ناحیه تناسلی روغنی نباشد چون

کاندوم را پاره خواهد کرد. برای ماساژ ناحیه تناسلی می توانید از لوبریکانت با پایه آب

استفاده کنید.

بوییدن امساسی :

*به خاطر بسپارید که بوهای بدن سکسی هستند. بوی بدن تمیز و تازه از حمام در آمده پارتنر شما بویی مخصوص به خودش و بی همتاست.



*از عطرها و روغنهای اروتیک روی بالشتها و تشک های تختخوابتان استفاده کنید. از عطرها و گلهایی مثل گلان-گلان و یا جاسمین بهره ببرید.

*زمانی که از هم جدا می شوید عطر خودتان را روی یک دستمال اسپری کنید و به او بدهید.

تعطیلات :

*آخرهای هفته را به تعطیلات سکسی اختصاص دهید بنابراین وقت زیادی برای عشق بازی خواهید داشت.

*برای تعطیلات اگر جایی می روید هیچ کار اضافه ای را با خود همراه نکنید. چمدانتان را در یک تعطیلات رمانتیک با وسایلی که در عشق بازی بدردتان می خورند پر کنید مانند: لباس خوابهای زیبا...روغن ماساژ و یک هدیه سورپرایز برای عشقتان.

*عصر اول را به استراحت اختصاص دهید و یک ماساژ جنسی عالی بهم هدیه دهید.

*غذاها و نوشیدنی های خوب سفارش دهید و یک حمام شهوانی را با هم تجربه کنید.

*تا زمانی که دلتان می خواهد بخوابید و یک صبح پر از تنبلی را در رختخواب سپری کنید و با همدیگر عشق بازی کنید.

*به وقت عصر خودتان حالت اختصاصی بدهید. لباس شیک بپوشید و آرایش کنید. یک غذای اروتیک را باهم صرف کنید یا اگر امکان دارد باهم به یک رستوران بروید.

غافلگیری.....

*گوشه ای از منزل قایم شوید و بگذارید دنبال شما بگردد سپس ناگهان بصورت عریان در جلوی او ظاهر شوید.

*یک لباس زیر خیلی زیبا بپوشید و با دستهایتان سینه و ناحیه تناسلی تان را بپوشانید تا کنجکاو شود که شما چه پوشیده اید سپس ناگهان دستهایتان را بردارید و او را سورپرایز کنید.

سونای بفا:

- * با هم یک سونای مشترک را تجربه کنید و بالا رفتن دمای بدن پارتنرتان را شاهد باشید.
- * حتی اگر نتوانید عشقبازی کنید می توانید لحظات و احساسهای سکسی را تجربه کنید و سپس به سوی خانه حمله کنید.
- * راهی برای نزدیک تر شدن پیدا کنید مثل ماساژ با روغن نارگیل روی بدن یا سر همدیگر.
- * اندامهای همدیگر را بمکید.

قصه وقت فواب :

- * یک کتاب داستان اروتیک تهیه کنید و پارتنر خودتان را شب زود هنگام به تختخواب ببرید و برایش داستان بخوانید.
- * داستانهای اروتیک از اینترنت دانلود کنید
- * داستانهای فانتزی سکسی خودتان را بنویسید و برای پارتنرتان بخوانید.
- * یکی از خاطرات زیبا و سکسی و عاطفی تان را که باهم داشتید را برای پارتنرتان یادآوری کنید.
- * یک کتاب آموزش سکس را باهم در تختخواب بخوانید.
- * داستان اروتیک خاص خودتان را بنویسید و به پارتنرتان بدهید که وقتی تنهاست بخواند.
- * باهم دیگر یک فانتزی سکسی را طراحی کنید.

فصل سوم :

عشق بازی با یک مرد

* توجه زیادی به بیضه هایش نشان دهید. آنها را با ملایمت ببوسید و بمکید و نوازش کنید. آنها را از اسکروتوم (کیسه بیضه) به سمت بالا بلیسید.

حرکات آلت :

* آلت او را با ماده لوبریکانت آغشته کنید و با دست تحریکش کنید.

* به او اجازه دهید دستش را روی بدن شما قرار دهد. به این صورت او می تواند به شما نشان دهد که با چه سرعتی می توانید این عمل را انجام دهید که برای او بیشتر لذت داشته باشد و چه میزان فشار مورد علاقه وی است.

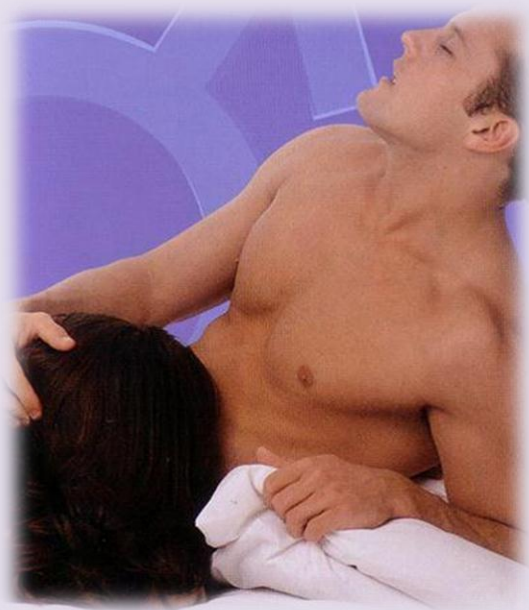
* روی آلت وی را با موادی غیر معمول مانند یخ ، مخمل و ابریشم نوازش کنید.

* یکی از دستهایتان را به ملایمت روی آلت بالا و پایین ببرید و از دست دیگری برای مالیدن سر آلت به آرامی استفاده کنید. هماهنگ بودن فشار و حرکات دورانی برایش لذت بخش خواهد بود.

* با یک ماده لوبریکانت مقعد وی را با انگشت تحریک کنید و در همان حال آلت وی را نیز با دست دیگری تحریک کنید.

سکس دهانی :

*آلت وی را زمانی که هنوز کوچک است در دهان بگذارید. شروع کنید به ساک زدن...زمانی که سخت شد دهانتان را از زیر کمی فشار دهید و حالت ریتمیک پمپ زدن را اجرا کنید.



*بگذارید او لذت ببرد. با تغییر دادن ریتم و فشار و سرعت ساک زدن در چشمان وی خیره شوید.

*پایه آلتش را در دست بگیرید و سپس به او اجازه دهید که با حرکات رفت و برگشتی در دهان شما لذت ببرد.

لیسیدن :

*شوهرتان را بخوابانید و بدنش را لیس بزنید. توجه ویژه ای به نوک سینه ها ...ناف و شکم وی مبذول دارید.

*شورت او را پایین بکشید و تمامی نواحی اطراف آلتش را بلیسید. اما هنوز برایش ساک نزنید . با لیسیدن اطراف آلتش او را به نقطه جوش برسانید.

ماساژ تایلندی :

*این کار روی یک بدن لغزنده بهتر انجام میشود. یک صابون یا شامپو بدن با کیفیت بالا و خوشبو خریداری کنید . بدنهایتان را با آن کاملا بپوشانید. حالا او را به پشت بخوابانید و روی بدنش بالا و پایین بروید و خودتان را به او بمالید.

*یک ریتمی را پیدا کنید که کلیتوریس شما هم تحریک شود مثلا خودتان را روی استخوان پوبیس یا آلت وی فشار دهید. لذت بردن خودتان هم بسیار مهم است.

*زمانی که روی جلوی بدنش بالا و پایین میروید آلت بزرگ شده اش را در ناحیه ژنیتال خود بگذارید . بگذارید آلت وی شما را تحریک کند. تماس را بیشتر کنید و لذت ببرید.

عشق ورزی سریع :

*سکس سریع و احساسی گاهی ارجحیت دارد. زمینه سازی اولیه را فراموش کنید. یگراست بروید سراغ اصل مطلب!

*بهترین پوزیشن برای سکس سریع ایستاده است. شما خم می شوید و پشت خود را به او میکنید و او از پشت به شما دخول میکند. گاهی حتی لازم نیست لباس خود را کامل در بیاورید و می توانید در هر جایی و هر اتاقی این نوع سکس را اجرا کنید.

*اگر وقت برای سکس ندارید زمانی که او لباس تنش هست آلتش را نوازش کنید.

دفعول عمقی :

*در پوزیشن هایی سکس کنید که اجازه می دهد آلت تا عمق واژن نفوذ کند. این حالتها نهایت احساس را در مرد شما بر می انگیزد. مطمئن باشید که خودتان به اندازه کافی لغزنده شده باشید.

*به پشت دراز بکشید و بعد از آنکه پارتنر شما دخول را انجام داد پاهایتان را بالا ببرید و روی شانه های او قرار دهید.

*خم شوید و دستهایتان را روی میز اتاق نشیمن بگذارید و او اجازه دهید او دخول را انجام دهد. یا اینکه در پوزیشن سگی قرار بگیرید. این حالتها به مردتان احساس ورود کامل به واژن شما را می دهد. شما خودتان یا او می توانید همزمان کلیتوریس را همزمان تحریک کنید.

*بگذارید مردتان به پشت و ریلکس دراز بکشد . روی او قرار بگیرید و بگذارید آلتش تا عمق واژن شما دخول کند. روی او بالا و پایین بروید و عقب و جلو بشوید و به اطراف حرکت کنید. به سمت جلو خم شوید و بوسه ای شهوانی به او بدهید.

*اگر واقعا ماهیچه های پاهای شما قوی است روی آلت راست شده بنشینید و بالا و پایین بروید. هرچه سریعتر بهتر.

*وقتی که نشسته است به او حمله کنید. شلوارش را پایین بکشید. رانها و پاهایتان را به او بمالید. اگر او قوی هیکل است و شما خیلی لاغر و قلمی هستید او می تواند شما را بلند کند تا در حالت ایستاده سکس داشته باشید.

*روی یک صندلی با پاهایی که از هم باز کرده اید بنشینید. از او بخواهید که روبروی شما بنشیند و.....

سه دستی :

*شگفت انگیز است که واژن شما می تواند مثل یک دست سوم برایتان عمل کند که می توانید به کمک آن عشقتان را ماساژ دهید. مطمئن شوید که هر دو به اندازه کافی به پوستتان روغن ماساژ مالیده اید. سپس بگذارید آلت او وارد واژن شما شود و بعد عقب و جلو شوید در حالی که با دستهایتان سینه او را ماساژ می دهید. این یک احساس شگفت انگیز در تمامی بدن است.

*در همین حالت انگشت او را در دهانتان فرو کنید و بمکید.

قلابی از واژن :

با تمرینات شل کن و صفت کن (تمرینات کیگل) عضلات واژن خودتان را استحکام دهید. اینکار همانند آنست که در وسط جریان ادرا بخواهید جلوی آنرا بگیرید. اگر این تمرینات را انجام دهید تعجب خواهید کرد که واژن شما می تواند در نقش یک اهرم عمل کند. کار شما اینست که عضلات واژن خود را با شمارش یک-دو-سه منقبض و منبسط کنید. اینکار را در حالت نشسته و خوابیده هم می توانید انجام دهید. این ورزش را تا آخر عمرتان انجام دهید.

این یک ورزش سکسی جذاب است. می توانید اینکار را وقتی که آلت مردتان داخل واژن شما هست نیز انجام دهید. در این حالت او احساس میکند که آلتش توسط واژن شما در آغوش کشیده می شود.

*از مردتان پرسید چه زمانی آماده است آنوقت شروع کنید به حالت ریتمیک واژن خودتان را منقبض و منبسط کنید. این حالت او را دچار خلسه خواهد کرد.

*روی پاهای او بنشینید و آلتش را به واژن خویش داخل کنید. چشمانتان را ببندید و تمرکز کنید و عمل انقباض و انبساط را انجام دهید.

* به مردتان بگویید چه احساس قوی ای به شما می دهد وقتی که با شما عشقبازی میکند.
* به باسن او چنگ بزنید و او را با فشار به سمت خودتان هل دهید زمانی که روی شما قرار گرفته است.

* روی بدن او هنگام سکس یک ویراتور را حرکت دهید.

طولانی کردن لذت :

* ساعتی را به بازیهای قبل از سکس بگذرانید. قبل از آنکه او برای عشق بازی بی تاب شود اندام جنسی اش را لمس نکنید.



* اگر حدس می زنید که در حال انزال است دخول را قطع کنید و از هم جدا شوید و حرکات و حرکات و تماسهای اروتیک را به جای دخول ادامه دهید. چند دقیقه ای را به نوازش و بوس و کنار مشغول شوید و مجددا سکس را از سر بگیرید.

* هنر یوگای سکسی را یاد بگیرید . هنر تنفس عمیق و ریلکس کردن ماهیچه ها می تواند برای به تأخیر انداختن انزال به مرد کمک کند.

پولیش با دهان :

*دهانتان را خیس کنید و سپس آلت مردتان را با آب دهانتان خیس کنید. دهانتان را تا می توانید سریع حرکت دهید.. بدن او را با آب دهانتان خیس کنید. دور نوک آلت او را با آب دهان خیس کنید و نیز کل آلت و بیضه هایش را. حالا برایش حالت پمپاژ آلت را انجام دهید. می توانید بطور انتخابی حرکات رفت و برگشت با دهان یا دست روی آلت انجام دهید.

*زبانتان را روی بدن و آلتش حرکت دهید.

*سعی کنید در این کار خودتان را خسته نکنید.

صمبیت صبمگاهی :

*زمانی که مردتان از خواب بیدار نشده و هنوز دراز کشیده است و نیمه خواب و بیدار است در گوشش حرفهای عاشقانه زمزمه کنید. آرام او را ببوسید و بدن و آلتش را کمی نوازش کنید. تا زمانی که کامل بیدار شوید اینکار را ادامه دهید.

*آلتش را ماساژ دهید تا راست شود تا یک سکس سریع اول صبح داشته باشید. یا اینکه آلتش را در دهان بگذارید. البته اطمینان حاصل کنید که شرایط برای چنین کاری مناسب است.

اغواگری :

*یک لباس جلو باز بپوشید و از او با عشوه گری بخواهید که یک ماساژ سینه شما را مهمان کند.

*سینه هایتان را جلوی همسرتان با روغن ماساژ دهید و سپس روی او دراز بکشید و با سینه هایتان او را ماساژ دهید.

*کشیدن کاندوم را روی آلت یاد بگیرید.

*همیشه نزدیک تختخواب کاندوم داشته باشید.

*کاندومهای رنگی و خاردار و طعم دار را برای لذت بیشتر استفاده کنید.

نقاط داغ :

*نقاط داغ شخصی مرد خود را پیدا کنید و تا می توانید از آنها برای لذت رسانیدن به وی بهره ببرید. ببینید این ناحیه کجاست؟؟ باسن وی؟؟ لب هایش؟؟ نوک سینه هایش؟؟ پاهایش؟؟ از او نپرسید بلکه خودتان کشف کنید.

*فراموش نکنید که مردها هم سینه دارند. کشف کنید که نوک سینه مرد شما تا چه اندازه در مورد لیسیدن و مکیدن حساس است؟؟ با نوک سینه های او بازی کنید.

فصل چهارم:

عشق بازی با یک زن

نقشه نقطه جی :

* فشار دادن نقطه جی معشوقه تان می تواند باعث ارگاسمی عالی در وی شود. مکان نقطه جی نیمه دو سوم دیواره جلویی واژن می باشد.

* انواع مختلفی از فشار و لمس را روی نقطه جی امتحان کنید تا ببینید کدام حرکت برای وی دوستداشتنی تر است. خیلی از زنان لمس نقطه جی را جذاب تر از ماساژ کلیتوریس می یابند.

* بازی گرم/سرد را اجرا کنید. نقاط مختلف واژن او را با انگشت لمس کنید و از او بخواهید هر نوع از لمس های شما را با عناوین گرم- سرد-جوشان امتیاز دهد.

* نقطه جی معشوقه تان را با آلت خودتان تحریک کنید. این کار را با دخول از پشت انجام دهید. در این حالت آلت به جلوی واژن برخورد میکند.

* برای معشوقه تان یک ویبراتور بخرید تا بتواند با آن نقطه جی خودش را تحریک کند . به حالتهای صورت و لذت بردن وی هنگام اینکار دقت کنید.

* در حالی که شما دارید نقطه جی وی را از داخل تحریک می کنید از او بخواهید که خودش را از کمر به سمت پایین فشار بدهد.

ماساژ نامیه جنسی :

*هرگز قدرت تحریکی و حساسیت زایی دستها و انگشتانتان را دست کم نگیرید. ۸۲٪ از زنان می توانند با نوازش ناحیه جنسی به اوج برسند. این در حالی است که فقط ۵٪ زنان از اینترکورس (دخول) به تنهایی ارضا می شوند.

*از تکنیک های هدایت دست بهره بگیرید. او دستش را بعنوان راهنما روی دست شما می گذارد و شما واژن و ناحیه جنسی او را نوازش می کنید به این صورت او می تواند به خوبی به شما نشان دهد که با چه میزان فشاری دوست دارد لمس و نوازش شود.

*کلیتورس یک نقطه داغ اروتیک محسوب می شود. برای نوازش آن به حالت دایره ای و یا حرکات رفت و برگشتی عمل کنید. اما دیگر نواحی جنسی وی را فراموش نکنید سعی کنید لابیهای وی را نوازش کنید و فشار دهید و داخل واژن وی را ماساژ دهید.

*اگر واقعا حساس است واژن وی را مرطوب کنید و سپس انگشت خود را وارد کنید.

همامی با زبان شما :

*روی بدنش با بستنی یا کرم خوراکی نقاشی بکشید و سپس آنها را بلیسید. بگذارید حس کند که چه طعم دلچسبی دارد.

*بگذارید معشوقه شما بداند چقدر حساس و احساساتی هستید. زبانتان را دور لبانتان قبل از آنکه بدنش را بلیسید حرکت دهید.

*آرام با زبانتان روی بدن او حرکت کنید و به سمت اروتیک ترین ناحیه بدنش (کلیتوریس)

بروید.

ضربه به کلیتوریس :

*سرتان را بین رانهای او جای دهید آنگاه با زبانتان به کلیتوریس وی ضربه وارد کنید.

*برای سورپرایز کردنش زبانتان را وارد واژن وی کنید.

*از زبان خودتان به روشهای مختلف استفاده کنید:بالا و پایین بردن...لیسیدن...مکیدن و.....

*هنگامی که کلیتوریس وی را می مکید با انگشت نقطه جی در واژنش را تحریک کنید.

*با او شوخی کنید و در همین حین با دهانتان به آرامی کلیتوریسش را در بر بگیرید و زبانتان را روی آن حرکت دهید.

*کشیدن زبان از بالا به پایین روی کلیتوریس می تواند بینظیر باشد.

*بگذارید که او سر شما را با دستهایش هدایت کند.

*در یک حالت دیگر واژن وی را با یک ویبراتور تحریک کنید و همزمان یک ویبراتور دیگر را روی لکیتوریس وی به حرکت در بیاورید. یا می توانید به جای ویبراتور روی کلیتوریس از زبان خودتان استفاده کنید.

*از وی بپرسید چه حالتی را دوست دارد: سریع؟ آرام؟ ملایم؟ محکم؟ خشن..؟ اگر شما کار جدیدی را دارید امتحان میکنید از وی بپرسید که به او احساس خوبی می دهد یا نه؟؟

*زمانی که به ریتمی دست یافتید که می دانید او دوست دارد توقف نکنید و آن را تغییر ندهید. ادامه دهید تا وی به اوج برسد.

دو جفت :

*دو جفت دست بهتر از یک جفت است. دفعه دیگر که عشقبازی می کنید به او بگویید قسمتی از بدن خودش را نوازش کند زمانی که شما قسمت دیگر آنرا نوازش می کنید. می توانید چشمانش را ببینید.

*بستن چشمها بعنوان یک انتخاب است اگر که وی راحت باشد.

*زمانی که او کلیتوریس خویش را ماساژ می دهد شما می توانید یک ماساژ نقطه جی عالی به او بدهید.

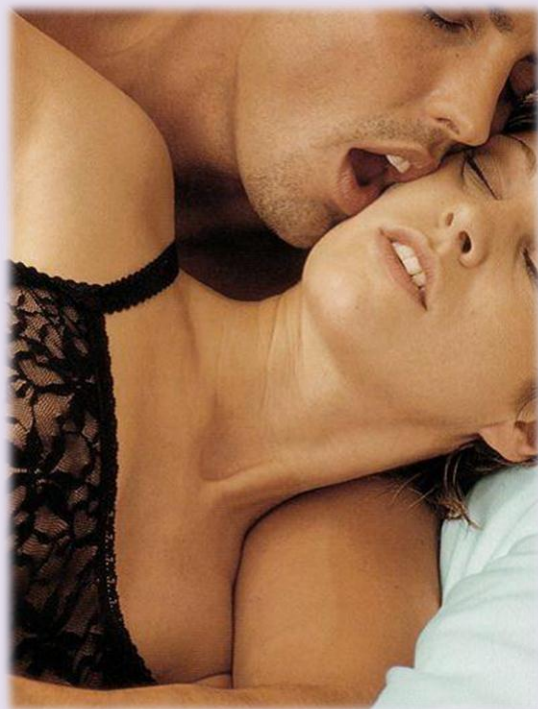
*زمانی که شما سینه هایش را نوازش می کنید و ماساژ می دهید از او بخواهید که نوک سینه هایش را بکشد و بفشارد.

*کلیتورس وی را زمانی که نزدیک ارگاسم شدن است مالش دهید و از او بخواهید با دستهایش کمر خویش را بمالد.

*حتی می توانید با ویراتور احساس بیشتری را برای او ایجاد کنید.

کلام لطیف :

* نام معشوقه تان را زمانی که با او عشقبازی میکنید به زبان بیاورید.



* به او بگویید که چقدر زیباست... چقدر عاشق وی هستید و چقدر بدن وی برای شما جذاب است.

* زمانی که با هم بیرون هستید در گوش او زمزمه کنید که چقدر بی تاب هستید که به خانه برسید و با وی عشقبازی کنید.

بازی با سینه ها :

* سینه ها و نوک سینه هایش را بمکید و آرام گاز بگیرید . روی آنها فوت کنید و یا با یک قطعه یخ روی آنها حرکت کنید و احساسی شیرین را به وی منتقل کنید.

ارگاسمی طولانی :

*احساس اروتیک در ذهن شکل می گیرد همانگونه که در ناحیه جنسی شکل می گیرد...پس در گوشه‌های کلامهای وسوسه کننده را زمزمه کنید دقیقا زمانی که نزدیک رسیدن وی به ارگاسم می باشد.

*تحریک در کلیتورس وی را به حداکثر برسانید بگذارید وی زمانی که شما کلیتورسش را در دهان گذاشته و می مکید خودش را تحریک کند.

*تکنیک قله را با وی تمرین کنید. بگذارید به نیمه قله تحریک برسد با قطع و وصل کردن تحریک این حالت رخ می دهد . سپس بگذارید که به اوج بزرگی دست یابد.

سکس ممله ای :

*او را با لباسهای استرچ و قدرت بدنی تان غافلگیر کنید. حالت یک سکس مرد-غالب را اجرا کنید . سریع به سمت او بروید و سکسی سریع و غافلگیر کننده را اجرا کنید. اینکار اگر خوب و بدون خشونت و در وقت مناسب اجرا شود می تواند شدید جذاب و غافلگیر کننده باشد.

*همیشه خلق او را در نظر بگیرید. درد و فشار و حالت‌های آزار دهنده هرگز برای زن سکسی نیست.

فشار و آه

* به او نشان دهید که چقدر در فرم هستید. لخت شوید آه و اوه کنید زمانی که معشوقتان زیر شما قرار گرفته است سپس او را فشار دهید و دخول را انجام دهید. چه کسی گفته پوزیشن مرد رو/زن زیر خسته کننده است.

* قبل از آنکه در پوزیشن زن زیر/مرد رو (میسونری) عشق بازی کنید دو عدد بالش زیر کمر وی قرار دهید. اینکار باعث می شود که کمر وی بالاتر بیاید و دخول عمقی تری را تجربه خواهید کرد.

افزایش اصطکاک :

* اصطکاک شدید روی کلیتوریس در هنگام سکس باعث حسی بهتر می شود و اعتماد را بیشتر میکند. عمقی در او دخول کنید و سپس با تکانهایتان آلت خود را به چپ و راست داخل واژن حرکت دهید.

* در پوزیشن میسونری طوری عشقبازی کنید که پاهای وی بهم نزدیک باشد بنابراین آلت و بیضه های شما می توانند کلیتوریس وی را نوازش کنند.

* بگذارید که معشوقتان روی شما قرار بگیرد بنابراین او می تواند کلیتوریس اش را روی بدن شما مالش دهد.

کنج دیوار :

* سکس سریع و فوری کنج دیوار به معشوق شما نشان می دهد که شما نمی توانید یک لحظه بیشتر برای عشقبازی با وی صبر کنید.

*اگر قادر نیستید او را بلند کنید از او بخواهید یک پایش را بلند کند و زانوش را دور باسن شما بیندازد.

*او را به دیوار بچسبانید و دستهایش را نیز به دیوار فشار دهید . شما از پشت به وی دخول کنید. اینکار نشان می دهد که چقدر عجله دارید.

پوزیشن های جدید و مجهول :

*او را با یک مدل غیر معمول سکس سورپرایز کنید. به پشت دراز بکشید . پاهایتان را داخل شکمتان جمع کنید و از او بخواهید روی شما بنشیند و آلت شما را داخل واژن خودش فرو کند.

*وقتی که حالت چرخ دنده را اجرا میکنید احساس شعف کنید. او با دستها و بازوانش تعادل خودش را حفظ میکند زمانی که شما پاهای او را میگیرید و در او دخول میکنید.

*روی زمین زانو بزنید و روی زانوی خود بنشینید و به عقب تکیه کنید و وزن خودتان را روی دستهایتان بیندازید. حالا از او بخواهید با شما عشقبازی کند.

*به پشت و کمرتان بخوابید و از معشوقتان بخواهید روی شما قرار بگیرد.

*اگر آلت بزرگی دارید به پهلو دراز بکشید در حالتی که معشوقتان رو در روی شما قرار دارد. از وی بخواهید پای رویی اش را بدور باسن شما بیندازد و در این حالت باهم دخول را انجام دهید.

*اگر شما آلت کوتاهی دارید از او بخواهید که به شکم دراز بکشد و دو تا بالش زیر شکم وی قرار دهید . حالا در وی دخول کنید.

سوزش نفاعی :

* کاری کنید که او احساس مور مور شدن را در تمام بدنش حس کند. این کار را می توانید زمانی که باهم بیرون هستید با یک بوسه ناگهانی و عاشقانه انجام دهید.

* دستانتان را روی کمر او و نواحی اطرافش با ملایمت حرکت دهید و عمل ماساژ و نوازش را انجام دهید.

* زمانی که به روی شکم دراز کشیده با انگشتانتان یک خط روی ستون فقراتش از بالا تا پایین بکشید از گردن تا ناحیه باسن سپس دستانتان را در انتها بین دو پای وی بیاورید.

* با انگشتانتان حرکات زیبا و دایره ای ملایم روی شکم اش انجام دهید. به ناحیه پویس وی آرام نزدیک شوید. سپس همین مسیر را بین پویس و ناف وی با انگشتانتان بالا و پایین بروید.

ارگاسمهای پشت سر هم :

* کشف کنید که آیا خانم شما از جمله افرادی است که بعد ارگاسم با تحریک مجدد کلیتوریس به ارگاسم های متعدد می رسد یا خیر؟ اگر وی بعد از ارگاسم از تحریک کلیتوریس توسط شما لذت برد ادامه دهید و ببینید آیا می توانید وی را به ارگاسم مجدد برسانید یا خیر؟؟

* اگر ناحیه کلیتوریس وی پس از ارگاسم خیلی حساس است نیم دقیقه را صرف لمس کردن داخل واژن وی کنید تا زمانی که حساسیت ناشی از ارگاسم وی از بین برود. حالا مجدد سراغ کلیتورس وی برگردید.

*زمانی برای برای رساندن وی به ارگاسم متعدد تلاش کنید که می دانید احساس سکسی وی در آن لحظه قوی است . زمان تخمک گذاری یا دقیقا قبل از پیروود بهترین زمان برای اینکار است. اگر هم نمی دانید چه زمانی برای اینکار بهتر است خب از وی پرسید.

*برای یک حالت ارگاسم چند گانه یک سکس و ارگاسم دهانی به او هدیه کنید قبل از آنکه با هم سکس کامل داشته باشید. بعد از سکس دهانی کلیتوریس وی را لمس کنید و شروع به عشقبازی اصلی کنید.

*دقت کنید که وی را برای داشتن ارگاسم های پیاپی تحت فشار نگذارید.

بازی با عسل :

*عسل گرم را روی بدن او بریزید . بگذارید به پایین سینه اش و نوک آن بلغزد و سپس آنرا لیس بزنید و پاک کنید.



*یک مسیر با ریختن عسل از نوک سینه هایش تا کلیتوریس ایجاد کنید و آرام آرام با لیس زدن آنها را پاک کنید.

ضیافت در نیمه های شب :

*یک ضیافت در نیمه های شب ترتیب دهید. در دهان همدیگر انگور و توت فرنگی بگذارید یا کرم های شکلاتی را با انگشت در دهان هم بگذارید.

*زمانی که کاملاً سیر هستید کارهای دیگری برای ضیافت خودتان ترتیب دهید مثلاً آب انگور را روی بدن و پوست او بریزید و لیس بزنید. یک توت فرنگی را روی کلیتوریس او بگذارید و کلیتوریس را با توت فرنگی بمکید.

کرم های خوراکی و شکلاتی را دور سینه و نوک سینه وی بمالید و شروع به خوردن و مکیدن سینه هایش کنید.

*نوک سینه هایش را با قطعه های یخ یا خوراکی های یخ زده تحریک کنید.

فصل پنجم:

وسایل اروتیک

*یک قرار با هم بگذارید. شما فقط با پارتنر خودتان مجاز هستید که خرید لوازم اروتیک انجام دهید.

*ایده های شیطنت آمیز را از کاتالوگهای این نوع محصولات دریافت کنید.

*در تختخواب با معشوقتان دراز بکشید و یک لیست جذاب برای خریدتان طراحی کنید:
کاندوم..وویراتور...لوبریکانت و ژلهای با طعم میوه ای...لباسهای تنگ و چسبان و.....هر آنچه که
برای شما جالب و جذاب است.

*تمامی پکیج نگهداری شده را زیر تخت نگهداری کنید.

جعبه اسباب بازیهای شما :

*یک جعبه زیبا برای لوازم مخصوص بازیهای سکسی تان خریداری کنید. سعی کنید در آن قفل
داشته باشد و فقط شما و پارتنرتان باید بدانید آن کلید کجاست.

*گاهها چنین خریدهایی را به تنهایی انجام دهید و با هدیه دادن آن به پارتنرتان او را سورپرایز کنید.

*لوازمی مثل تکه های پارچه ساتن و ابرشم و مخمل که می توانید با آنها پوست معشوقتان را
تحریک کنید را هم حتما در جعبه تان داشته باشید.

*کتابهایی با محتوای داستانهای فانتزی و اروتیک را نیز جزو چیزهایی قرار دهید که در این جعبه می
گذارید تا برای همدیگر بلند بخوانید. یا یک کتاب حالتیهای **کاماسوترا** که با عکسهای سکسی
پوزیشن ها را توضیح می دهد.

*وسایلی مانند روغن ماساژ را فراموش نکنید.

*حتی می توانید وسایلی که سکسی نیستند مانند روبان..توپ تنیس...برس و...را داخل جعبه تان
بگذارید و با آنها بازیهای سکسی اختراع کنید. اجازه دهید تخیل شما به پرواز درآید.

*می توانید لباسهای مختلف بالماسکه را هم به این کلکسون اضافه کنید مثلا لباس

پرستاری...روپوش پزشکی..

لباس عروسکی...سیندرلایی...سوپرمن...بتمن...و..

مدس زدن با پشمانی بسته :

*یک هیجان عمیق می تواند زمانی بدست آید که فرد نداند بعد از این چه اتفاقی قرار است بیفتد. از

پارتنرتان بخواهید با چشمان بسته حدس بزند چه چیزی در دستان شماست.

*اگر می خواهید چشمان پارتنرتان را ببندید دقت کنید که بسیار آرام اینکار را انجام دهید تا آزار

نبیند . برای اینکار ماسکهای هنگام خواب چشم مناسب ترین گزینه هستند.

*برای او رفتارهای سکسی روی بدنش انجام دهید در حالی که چشمانش بسته است. یا اینکه هدیه

ای به دستانش بدهید و بخواهید که آنرا باز کند.

لباسهای سکسی :

*لباسهای چرمی و لاستیکی که انحناهای بدن را نشان می دهند بسیار سکسی هستند.



*رنگهای مشکی و قرمز در لباس زیر وسوسه انگیز هستند.

*از پارترتان بخواهید چشمانش را ببندد و جلوی او با لباس زیر جدیدتان ظاهر شوید.

*از بند جوراب و جورابه‌های بلند و سکسی استفاده کنید.

*لباس خواب ساتن سفید بپوشید و مانند عروسها به نظر بیایید و گاهی حالت خجالتی روزهای اول را به خود بگیرید.

*با پارچه‌ها و لحاف ابرشمی اتاق خواب خودتان را به یک بهشت رمانتیک تبدیل کنید. عطر دلخواهتان را در هوا اسپری کنید.

*کل بدن پارترتان را با تکه ای ابریشم یا مخمل یا پر نوازش کنید. شما می توانید این پارچه‌ها را روی بدن او حرکت دهید تا تحریک شود و لذت ببرد. تنها در آخر اینکار را روی ناحیه تناسلی وی انجام دهید.

ویبراتورها :

*بسیاری از زنان این حس را کشف کرده اند که ارگاسم بسیار پر قدرتی را با استفاده از ویبراتور تجربه می کنند. اگر شما هرگز از این وسیله استفاده نکرده اید امتحان کنید.

*مردها هم از ویبراتور در نواحی مقعد و نوک آلت لذت می برند.

*لذت استفاده از ویبراتور را می شود با استفاده همزمان یکی داخل واژن و یکی روی کلیتوریس دو برابر کرد.

*از دستگاههای ماساژور دستی برای ماساژ دادن کل بدن خودتان و پارترتان بهره مند شوید.

ایده های بیشتر :

* شما با ایده های جدید می توانید هر روز زندگیتان را سکسی تر از دیروز کنید.

* می توانید از موارد زیر برای سکسی تر شدن ارتباط خودتان استفاده کنید:

دستکش بلند و سکسی و ابریشمی... یک مسواک برای تحریک... یک شیشه روغن زیتون برای ماساژ... شمع های متعدد... عود و.....

کاندومهای شیطننت آمیز :

* کاندومها شکل ها... رنگها... طعم ها و انواع مختلف دارند. با استفاده از انواع مختلف لذت ببرید. اما همیشه کاندوم با کیفیت بالا را انتخاب کنید تا از ایجاد حساسیت یا پاره شدن آن در امان باشید و نیز به تاریخ مصرف آن دقت کنید.

* از کاندوم های خاردار و حاشیه دار برای لذت بردن بیشتر خانمتان استفاده کنید.

* زمانی که او را بهتر بشناسید می دانید که چه نوع کاندومی بیشتر به او لذت می دهد.

لذت با طعم ها :

* با شکلات تلخ و گرم روی سینه های همدیگر طرح بکشید.

* زمانی که یک آبنبات چوبی را مک میزنید ناگهان سراغ آلت پارتنرتان بروید و برایش سکس دهانی را انجام دهید.

*قطعه های یخ با آبمیوه درست کنید در جا یخی سپس آنها را روی بدن عشقتان بکشید تا آب شوند
حالا بدنش را بلیسید

*رژ لب های طعم دار بزنید و با آن لبهای عشقتان را ببوسید.

*میوه های تازه را روی بدن همدیگر بکشید و فشار دهید تا آب آنها روی بدنشان بریزد . حالا شروع
به خوردن بدن همدیگر کنید.

*با رنگهای خوراکی روی بدن پارتنتان نقاشی بکشید و سپس باهم عشقبازی کنید.

بازیهای با میوه :

*یک آناناس را در حالت حلقه ای ببرید و دور آلت تناسلی مردتان بیندازید سپس با دهان آنرا خارج
کنید.

*از میوه هایی مثل خیار یا هویج برای تحریک خانمتان استفاده کنید.

*با هلو و میوه های مشابه ناحیه تناسلی همدیگر را خیس کنید و.....

*تکه های یخ زده میوه را روی نواحی حساس بدن همدیگر بکشید و سپس بخورید.

*همدیگر را با آب هندوانه بپوشانید و سپس همدیگر را لیس بزنید.

*روی آلت وی بستنی و یا کرم خوراکی بزنید و سپس برایش ساک بزنید.

*یک موز را طوری بخورید که انگار دارید آلت او را در دهان می برید و خارج می کنید.

فصل ششم : بازیهای سکسی

بازیهای بزرگسالانه :

* فشار سکسی تان را با بازی کردن نقشهای سکسی با معشوقتان بالا ببرید.

* بهترین فانتزی های جنسی آنهايي هستند که نقش کاراکترها را بطور کامل ایفا می کنید . می توانید لباس نقشهای مورد نظرتان را بپوشید و بازی عاشقانه را اجرا کنید.

* نامه ای برای معشوقتان بفرستید و او را سورپرایز کنید.

* نقشه راههای سکسی بکشید و برایش ارسال کنید. مثلا یک چیزی را جایی بگذارید که مفهوم سکسی داشته باشید و با نقشه ای که کشیده اید بدست او رسانده اید او مجبور می شود مرحله به مرحله جلو برود تا آن سورپرایز سکسی را کشف کند.

ماه عسلی دوباره :

* یک اتاق در یک هتل برای تعطیلات رزرو کنید . خوب است که اتاق در هتلی کنار ساحل یا منطقه ای دهکده ای و ویلایی باشد. اطمینان حاصل کنید کسی در این مدت با شما تماس نخواهد گرفت. موبایلتان را خاموش کنید.

* راجع به کار یا مسائل جدی در این مدت باهم صحبت نکنید. تمام زندگی روزمره تان را در خانه جا بگذارید.

* ماه عسل رویایی تان را پیاده کنید.

* برای خارج کردن لباسهای هم وقت بگذارید. به پیاده روی بروید. با همدیگر حمام بگیرید. زیر نور شمع شام بخورید و زمان درازی را در تخت کنار هم و در آغوش هم سپری کنید.

* رمانتیک باشید: دستهای همدیگر را بگیرید... در چشمان هم نگاه کنید... به همدیگر بگویید که چقدر عاشق هم هستید. برای هم هدایای کوچک بخرید تا بعنوان یادگاری تعطیلات برایتان بماند.

بوسه و گاز :

* ۱۵ دقیقه را به بوسیدن اختصاص دهید و نه هیچ چیز دیگر.

* نحوه بوسه تان را تغییر دهید و به انواع مختلف همدیگر را ببوسید.

* گازهای کوچک از گردن عشقتان بگیرید اما مواظب باشید پوستش را کبود نکنید.

* بوسه های مدل فرانسوی را از شکم یا کمر همدیگر بگیرید.

* کارهایی را که قبلا انجام نمی دادید با هم تجربه کنید.

* با هم کارت بازی کنید.

* حس کنید که بدن عشق شما یک میز زیباست. بدن او را با میوه ها و کرم و شکلات در حالی

که به کمر دراز کشیده است تزئین کنید و حالا شروع به خوردن و لیس زدن کنید.

*یک پیکنیک در باغ زیر نور شمع ترتیب بدهید و در همانجا به بوس و کنار و عشقبازی
بپردازید.

*یک توت فرنگی را با سینه هایتان نگه دارید تا مردتان با دهان آنرا بردارد.

*در جاهای غیر معمول مثل آشپزخانه یا روی میز و مبل سکس کنید.

*با دهانتان چوب گیلان را بگیرد و گیلان را در دهان عشقتان بگذارید.

*اسپاگتی را دوتایی از یک ظرف بخورید و بین دهان همدیگر بگذارید یا ته اسپاگتی عشقتان را
که آویزان شده با دهان بگیرید و هر دو شروع به خوردن کنید تا لبهایتان بهم برسد.

*از عشقتان دعوت کنید زمانی که حمام می کنید شما را تماشا کند . رفتارهای سکسی و زیبا از
خودتان نشان دهید.

*برای او لخت شوید و جلوی آینه حرکات سکسی اجرا کنید. از او بخواهید که دراز بکشد و
رقص عریان شما را تماشا کند.

*قبل از عشقبازی لباسهای زیبا بپوشید . انگار که به مهمانی می روید.

فیس و ومشی :

* با ژل حمام بدن همدیگر را آغشته کنید و بدنهایتان را بهم بمالید.

* با سر دوش دستی و ژل حمام همدیگر را تحریک کنید.

* اندامهای تناسلی همدیگر را بشورید و برای اینکار زمان زیادی صرف کنید.

* زیر دوش و زمانی که آب روی سرتان میریزد همدیگر را ببوسید و عشقبازی کنید.

اروتیسم شرقی :

* کاماسوترا بعنوان بهترین دستورالعمل جنسی شرق باستان شناخته شده است. سعی کنید راجع به آن اطلاعات کسب کنید.

* یک شب سکسی شرقی برای خودتان تدارک ببینید . برای اینکار باید کتابها و فیلمهایی در مورد تکنیکهای کاماسوترا و ذن بخوانید و ببینید.

* بازی با بستنی :

* آیا شما عشق بستنی هستید؟ آیا دوست دارید بستنی را با سکس مخلوط کنید؟؟ روی بدنهایتان بستنی بگذارید و آنرا بخورید و لیس بزنید.

* با بستنی دور سینه ها ..روی شکم...دور ناف و ناحیه تناسلی معشوقتان را آغشته کنید . حالا آنها را بلیسید.

هنر مخفی :

*نقشهای تاتو روی بدن می توانند سکسی باشند. اما بهتر است از نوع چسبی آن استفاده کنید که دائمی نباشد که احساس دلزدگی ایجاد کند و خطرهای تاتو را هم نداشته باشد.

*جاهای خوب برای چشبانندن این تاتوها برای خانمها در گودی کمر بالای باسن دور ناف یا داخل ران است.

*با تاتوهای چسبی جایی در بدنتان اسم عشقتان را درست کنید که در معرض دید نیست سپس به او بگویید چیزی در بدنم هست که باید کشف کنی و به این طریق او را سورپرایز کنید.

خاطرات سکسی :

*یک دفترچه خاطرات برای خودتان درست کنید و خاطرات سکس تان با هم را در آن یادداشت کنید. رویاهایتان...و نیز افکار سکسی تان.

*حتی اگر خودارضایی هم انجام می دهید در این دفترچه بنویسید.

*زنان: احساس جنسی خود را در روزهای ماه یادداشت کنید که آیا احساس سکسی بالا دارید یا خیر؟؟ در این صورت بعد چند ماه می توانید نقشه کاملی از وضعیت سکسی خودتان در طول ماه بدست بیاورید. بعد می توانید بر طبق آن بهتر رفتار کنید.

*زمانی که پارتنر شما حوصله دارد با هم دفترچه خاطرات جنسی تان را بخوانید. بهم این شانس را بدهید که از افکار جنسی هم آگاه شوید.



آن هوپر سکس تراپیست و مشاور روابط جنسی است که در آمریکا و انگلیس فعالیت می کند. علاوه بر این کتابهایش از پر فروش ترینها هستند. وی کارگاههای آموزش جنسی زیادی برگزار کرده است. اکثر عنوان کتابهایی که او نگاشته جزو پر فروش ترینها بوده اند. از جمله کتابهای وی می توان "راهنمای سکس"... "کتاب جیبی راهنمای سکس"... "کتاب کاماسوترا" و "کتاب بازیهای ویژه سکسی" را نام برد.

پایان