

راهنمای کامل جنسی

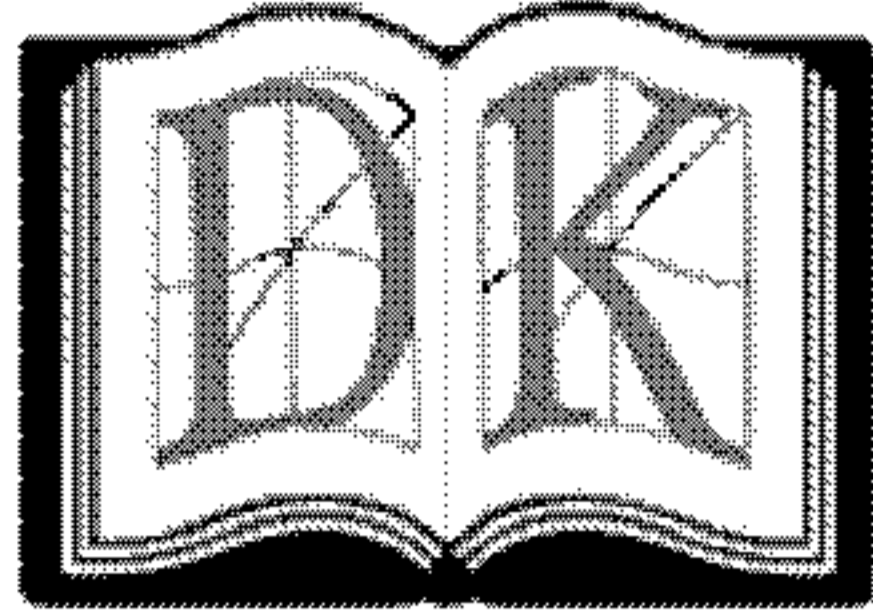
نوشته: آن هوپر

ترجمه: حمیدرضا شیرمحمدی

این اثر ترجمه‌ای است

به فارسی از

Anne Hooper's
Ultimate Sex Guide



DORLING KINDERSLEY

© 1995

چون مترجم، بدون رعایت حقوق نشر
با درج نکردن نام نویسنده و لابد
بدون اجازه از وی، اثر را به نام
خودش منتشر کرده بود ما نیز
آن را به رایگان منتشر می‌کنیم
تا حقوق نشر کاملاً رعایت شود!

پیشگفتار: آمیزش برتر

همه زوج ها ممکن است با وجود عدم ابتلا به اختلال جنسی مشخص، چندان هم از رابطه جنسی مابین خود راضی نباشند. غریزه جنسی در انسان احساس مبهم و خالی است که با نوع آموزش هایی که یک فرد - درست یا نادرست - از والدین، دوستان، رسانه ها و محیط خود دریافت میکند شکل میگیرد. قطعاً شما پاسخ های مورد نیاز خود را در دوران دبیرستان یا طی کلاس های مدون یک آموزشگاه تخصصی "پیشگیری از اختلالات جنسی" پیدا نکرده اید. همیشه سؤال هایی در ذهن ما شکل میگیرد که هیچگاه فرصت یا جرأت مطرح کردنشان را نداشته ایم.

رابطه جنسی یکطرفه ناقص و سریع و غیرارضاء کننده، برای زوج باعث بروز اضطراب و تنش و مشکلات گاه برگشت ناپذیری میشود که ممکن است منجر به از هم پاشیدگی زندگی خانوادگی شود. همه ما قطعاً بدنبال راه های مناسبی برای تقویت و توسعه رابطه جنسی و جسمی خود با همسرمان هستیم. این کتاب تلاش میکند تا مهارت های ابتدایی را که برای برقراری یک رابطه صمیمی لذتبخش مورد نیاز است هم برای زن و هم برای مرد توضیح دهد. به منظور امکان کاربرد عملی و تمرین این مهارت ها بهتر است خوانندگان دارای جفتی فعال با رابطه جنسی مداوم باشند، اما حتی اگر سن شما کمتر از آنی است که تاکنون فرصت برقراری چنین رابطه ای برایتان فراهم شده باشد باز هم خواندن این کتاب برایتان آمادگی و اطلاع ذهنی کافی را فراهم می آورد تا به محض قرارگرفتن در چنین موقعیتی بتوانید شروع خوب و ادامه معقولی را در پیش بگیرید. یادتان باشد که یک شروع خوب و قوی باعث تقویت اعتماد به نفس و تدام موفقیت های لذتبخش مشترک میشود. برعکس یک شروع ضعیف و نامناسب ضمن تضعیف روحیه شما منجر به سیر قهقرایی یک رابطه نه چندان گرم و در نهایت سردی و جدایی عاطفی کامل طرفین خواهد شد. خوب حالا ببینیم از کجا شروع کنیم؟

در قسمت اول این کتاب یعنی "مقدمات جنسی" در سه مرحله

۱. مهارت های جسمی
 ۲. مهارت های ذهنی و در نهایت
 ۳. مهارت های ویژه
- مهارت های مورد نیاز برای تقویت رابطه جنسی را بحث و بررسی میکنیم.





مقدمات جنسی



فصل اوّل



A. مهارت های جسمی

در این بخش به توضیح تکنیک ها و روش هایی می پردازیم که به شما راه درک، توجه و استفاده صحیح از نقاط حساس و حساسیت های ویژه همسرتان را خواهد آموخت. عنوانهایی که در این بخش با آن آشنا میشویم عبارتند از:

۱. تعارف را کنار بگذارید
۲. خودتحریکی در خانم ها
۳. خودتحریکی در آقایان
۴. تقویت برانگیختگی
۵. پله پله تا اوج
۶. پیشگیری از ایدز
۷. نقش وسایل کمک جنسی
۸. حاملگی و رابطه جنسی

۱. تعارف را کنار بگذارید!

اولین کاری که در ابتدا باید بیاموزید این است که سعی کنید خجالت را کنار بگذارید. به سر و صورت، گردن، پشت و پهلو، سینه و شکم، و ران ها و ساق ها و پاهای یکدیگر دست بکشید. این کار را نه از سر بی حوصلگی و عجله، بلکه با ظرافت و از سر حوصله انجام دهید و با هر حرکت منتظر واکنش ناشی از تماس خود باشید. کدام قسمت ها بنظرتان حساس تر می آید؟ سعی کنید با جرأت و شهامت کامل به تمام زیر و بم های دور از نظری که تاکنون نظرتان را جلب نکرده است سر بکشید.

گونه های آن را با صدس بکشید

سینه ها را ماساژ دهید



پابه پای یکدیگر

برای اکتشاف نواحی تحریک کننده و دل انگیز بدن همسر خود هر دفعه از یکجا شروع کنید. خیلی ها ترجیح می دهند او از اعضاء جنسی حساس تر مثل سینه ها (در

خانم ها) و قسمت خارجی دستگاه تناسلی (در هر دو جنس) آغاز کنند. بعد نوبت به نواحی دورتر میرسد. به لمس کردن اکتفا نکنید. بهتر است از حواس بویایی و چشایی خود هم کمک بگیرید. البته حس بینایی را فراموش نکنید. تا میتوانید چشم چرانی کنید. با نگاهتان بدن همسرتان را بخورید. هر بار در مورد میزان حساسیت ناحیه تحریک شده از همسرتان سؤال کنید. برای تنوع بیشتر پیشنهاد میکنیم از روش شماره گذاری بین ۱ تا ۲۰ (درست مثل دوران مدرسه) استفاده کنید. حساس ترین ناحیه نمره ۲۰ را بخود اختصاص میدهد. نمرات بالاتر نه تنها حساس بودن ذاتی آن ناحیه، بلکه میزان تلاش شما و ظرافتی که برای

لمس آن ناحیه بکار برده اید را نمایان میکند. همیشه طی اکتشافات خود امکان یافتن نواحی وجود دارد که قبلاً حتی فکرش را هم نمی کردید. یادتان باشد برای لمس تنها استفاده از کف یا پشت دست کافی نیست. مثلاً ممکن است مالیدن گونه ها روی پوست همسرتان باعث احساس خوشایندتر و در نتیجه نزدیکی و صمیمیت بیشتری بین شما شود.

از چه کارهایی بیشتر خوشتان می آید؟

کارهای خاصی میتواند باعث تحریک شهوانی بیشتر شما یا همسرتان شود. هرچه برای نوازش و لمس وی وقت بیشتری بگذارید نتایج بهتری بدست می آورید. بدون کوچکترین عجله حرکات متنوع و میزان لذتی که از آن می برید را امتحان کنید.



کمترین کاری که باید از عهده آن برآید این است که به اندازه کافی و بدون احساس شرم یا گناه با آلت تناسلی همسرتان بازی کنید. تنها وقتی اقدام به دخول کنید که در نتیجه فشار هیجانانگیز و تحریکات جنسی چاره ای جز شروع آن نداشته باشید. قبل از هرچیز یادتان باشد بجز دخول آلت کارهای لذتبخش دیگری هم وجود دارد که ممکن است به همان اندازه همسرتان را از شما ممنون و سپاسگزار کند. مایل هستید فهرست مرتبی از برخی این قبیل کارها را بصورت جمع و جور در اینجا برایتان بیاوریم؟

۱. نوازش دور بازو و پشت باسن هر دو ران
۲. ماساژ عضلات کنار گردن تا بازو و پشت گردن
۳. بیان طرح قسمت های برهنه مختلف بدن همسرتان و تشبیه و تحسین آنها

۴. لمس و ماساژ عضلات باسن در دو طرف

۵. بیان تصورات خیال انگیز حین معاشقه (مثلاً تصور کنید کنار یک شومینه در کلبه ای تنها در جنگل های شمال لم داده اید و صدای تلاطم امواج دریا در ساحل نزدیک به گوش می آید).
۶. نوازش ملایم کشاله ها و قسمت های داخلی ران ها (بخصوص نزدیک لبهای بزرگ در خانم ها)
۷. سعی کنید شبیه وقتی براستی نزدیکی میکنید بدن خود را (از روبرو یا پشت سر) به یکدیگر بمالید.
۸. با استفاده از مواد لغزنده (بخصوص وازلین) آلت یکدیگر را با نوازش ملایم چرب کنید.
۹. گاهی برای تنوع (در صورت وجود) میتوانید از پر طاووس، دستمال ابریشمی و یا ویبراتور (لرزاننده) استفاده کنید.

معاشقه دهانی

یکی از اعمال بسیار لذتبخش برای اکثر آقایان معاشقه دهانی است. البته برعکس، بسیاری از خانم ها در ابتدا این کار را با اکراه و شرم (بخصوص هنگام بوسیدن و لیسیدن قسمت تناسلی) می پذیرند. سعی کنید بخصوص در ابتدا معاشقه دهانی را روی قسمت های فوقانی بدن مثل گردن، نوک سینه ها، و خود سینه ها متمرکز کنید. در مرحله بعد به سراغ نواحی تحتانی و در نهایت خود ناحیه تناسلی بروید. یادتان باشد لطافت بیشتر زبان باعث تحریک لذتبخش تر کلیتوریس، و طولانی تر شدن زمان برانگیختگی و ارگاسم، و عمیق تر شدن احساس ارضاء جنسی خانم ها میشود.

رؤیاءپردازی های شهوت انگیز

شاید یک رابطه جذاب جنسی بیش از آنکه مدیون تماس فیزیکی باشد به ارتباط ذهنی طرفین بستگی دارد. در طول روز هر موقع فرصت صحبت کردن پیش می آید در

مورد خاطرات نزدیکی های گذشته و لحظه های برجسته ای که بیش از بقیه در ذهنتان جا گرفته است صحبت کنید. برای همسرتان تعریف کنید که چه چیزی برایتان بیشتر دوست داشتنی بوده است. هنگام معاشقه با تعویض وضعیت های متنوع، خود را در شرایط خیالی و دل انگیزی (مثلاً روی صخره های مشرف به دریا) تصور کنید و آن را با همسرتان در میان بگذارید.

وضعیت های متنوع



اگر به یک وضعیت زیاد عادت کرده اید بهتر است با تعویض وضعیت خود حس تازه ای به تماس های جسمی خود ببخشید. در وضعیت های مختلف دست ها برای نوازش قسمت های مخصوصی از بدن آزادتر است. در بعضی دیگر هم هر یک از زن و مرد میتوانند میزان ورود و خروج آلت را بهتر کنترل کنند.

هیچ فرصتی را از دست ندهید

اگر وقت دارید با هم دوش بگیرید و در حمام بدن یکدیگر را با شامپوهای خوشبو مثل سیب یا هلو شستشو دهید. برای تنوع بد نیست که پس از خشک کردن خود بدن دیگری را با روغن های معطر گیاهی ماساژ دهید. از دیگر کارهای خوشایند میتوان به سشوآر زدن و شانه کردن گیسوان همسرتان اشاره کرد. در صورت معتدل بودن هوا، گاهی بصورت نیم برهنه (مردان با مایو، زنان با کُرت و شورت) با هم شام بخورید. بعد از شام میتوانید عکس های مجلات جنسی مورد علاقه اتان را ورق بزنید و یا هنگام تماشای صحنه های فیلم های جنسی در مورد صحنه های مختلف آن اظهار نظر کنید.

۱۱. خودتحریکی در خانم ها

خود ارضایی از قدیم در جامعه های مذهبی اروپایی یا آسیایی امری مکروه و مذموم بوده است. اضافه بر آن تعالیم سنتی - مذهبی حاکم بر این جوامع اصولاً زن را برای "ارائه خدمات جنسی" به مرد آموزش داده است و هر گونه تلاش زن برای تحریک جنسی خود و توجه به ارضاء شخصی از موارد کم شأنی زن بوده است. در صورت اجازه بروز چنین احساساتی زن حتی در برابر مسند قضاوت خودش ممکن است تا حد یک زن بدکاره "تقلیل شأن پیدا کند."

زنان اغلب در نقش هایی در جامعه پذیرفته شده اند که بعنوان معلم یا پرستار برای مراقبت و نگهداری و خدمت رسانی به دیگران انجام وظیفه کرده اند. زنی که بخواهد قسمتی از مخارج خانه را صرف لذات شخصی خود کند عملاً از سوی نزدیکترین کسان خود به یک فرد "عشرتی" و "خوش گذران" متهم می شود. به چنین دلایلی و بعلاوه کم اطلاعی و عدم آموزش های صحیح در سنین پس از بلوغ اکثر دختران اصولاً از چیزی به اسم خود ارضایی اکراه دارند و حتی با وجود آموزش و آشنایی با آن از پذیرفتن آن اجتناب کرده و از انجام صحیح و مرتب آن خودداری می کنند.

اکنون به ارائه تمریناتی می پردازیم که به شما بعنوان یک زن کمک می کند تا ضمن تمرکز در کمال انبساط خاطر ظرفیت های بالقوه غریزی خود را با پرورش تدریجی بصورت بالفعل درآورید. یادتان باشد برای اغلب مردان خود ارضایی زنان امری جذاب و نشانه روحیه و توان جنسی همسرشان می باشد.



انبساط خاطر و تمرکز ذهن

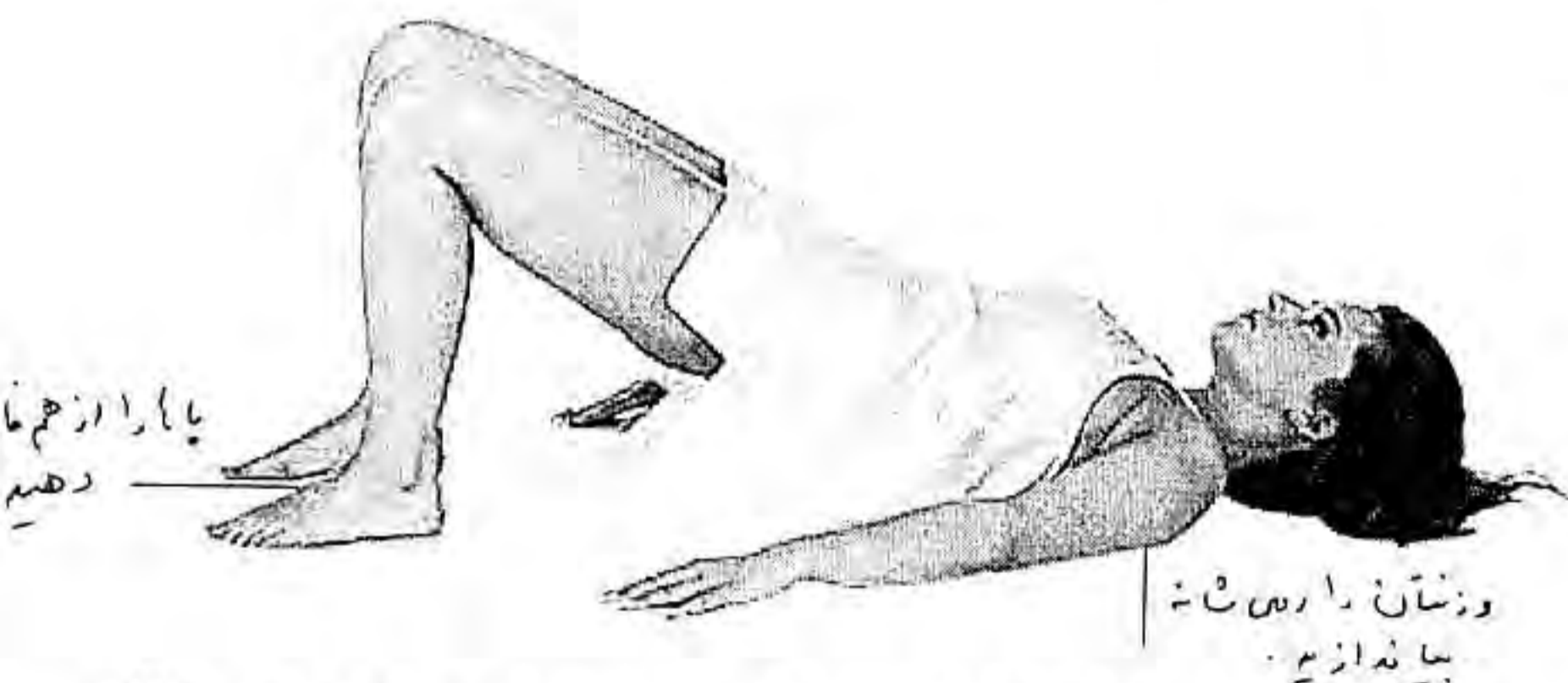
محیط خود را بصورتی که می پسندید مرتب و

تزیین کنید و بصورت راحت و دلپسند در آورید. بعد روی صندلی چوبی بنشینید و دست ها را در حالت راحت روی پاها قرار دهید و آنقدر نفس عمیق بکشید تا به ریتم تنفسی مناسب عادت کنید. آنگاه سعی کنید ذهنتان را از دغدغه های معمول روزانه خالی کرده و به هیچ چیز فکر نکنید. به محض احساس آرامش نسبی عضلات دست و پاها را شل کنید، پس از مدتی دچار احساسی شبیه احساس بی وزنی و شناور شدن در فضای بی انتها حالت شناور پیدا میکنید. اگر فکر میکنید در این حال باز هم دچار انقباض و تنش عضلانی هستید سعی کنید تا با دست گذاشتن روی نقاط مورد نظر آن نقاط را با ملایمت آنقدر بمالید تا احساس تنش کاملاً از بدنتان بیرون برود. در نهایت بعد از حدود ۵ دقیقه به آرامش کامل خواهید رسید. بعد از آن کمی از جایتان برخیزید و از کمر تا گردن به حالت نیم خیز (ابتدا به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخید.)

تمرین بالا بردن باسن

در این تمرین شما باید سعی کنید قدرت عضلات اطراف ران و لگن را تقویت کنید. ابتدا در فضای کاملاً خلوت در کف اتاق دراز بکشید. زانوهایتان را تا آنجا بالا بیاورید که

کف پاهایتان روی زمین قرار بگیرد. شکمتان را بالا بیاورید و به پشتتان طوری قوس دهید که باسنتان از کف اتاق بلند شود، در این حال وزن بدنتان روی شانه



ها و کف پاهایتان قرار میگیرد. در این وضعیت ۱۵-۱۰ ثانیه باقی مانده و دوباره به حالت اول روی کف اتاق برگردید.

چمباتمه روی زمین

هدف از این تمرین اتساع و انبساط پشت سر هم عضلات دستگاه تناسلی خارجی است. در حالیکه بازوانتان بین پاها قرار دارد کف پاهایتان را روی زمین قرار داده و در



حالیکه باسن با سطح زمین کمی فاصله دارد بحالت چمباتمه بنشینید. شاید در ابتدا حفظ تعادل در وضعیت مشکل باشد اما مطمئن باشید با کمی تمرین از عهده آن بر می آید. نفس عمیق بکشید و حدود ۲-۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید. در صورت نیاز چند لحظه استراحت کنید و سپس دوباره در وضعیت قبلی قرار بگیرید و با باز و بسته کردن سوراخ قسمت خارجی دستگاه تناسلی و مقعد عضلات اطراف واژن را تقویت کنید. این کار را برای ۲-۱ دقیقه ادامه دهید و دوباره استراحت کنید. کل

این تمرین را برحسب توان برای ۱۵-۵ دقیقه ادامه دهید. این تمرین را میتوانید در هر موقعیتی که فرصت دارید بین ۵-۳ بار در روز انجام دهید. علاوه بر این پیشنهاد می کنم در صورت تمایل بصورت حرفه ای با شرکت در تمرینات بدن سازی ویژه بانوان به تقویت عمومی عضلات قسمت های مختلف بدن بخصوص عضلات داخل و خارج ران بپردازید.

خود ارضایی و ارگاسم

حالا نوبت به مرحله نهایی و اختصاص وقت برای لذت بردن از خود رسیده است. اتاق باید مناسب سلیقه شما مرتب شده و درجه حرارت متعادلی داشته باشد. چیزهایی که ممکن است حواس شما را پرت کند دور کنید. (مثلاً تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید و پرده پنجره های مشرف به حیاط یا خیابان را بندازید.) در صورت تمایل از یک موسیقی تحریک کننده دلخواه که شما را به یاد خاطرات عاشقانه می اندازد استفاده کنید. این کار را بهتر است هنگامی که خانه خلوت است یا شب هنگام که دیگران خوابند و نگران مزاحمت

کسی نیستید انجام دهید. حتی ممکن است بخواهید این کار را در محیط بسته حمام انجام دهید.

□ **مراحل انجام کار**

۱. در وضعیت مناسب دراز بکشید، پاهایتان را کمی از هم باز کنید و تمرکز کنید.



۲. در این حال تصور کنید که همراه مرد مورد علاقه تان به کلبه ای دنج در خلوت جنگل های شمالی رفته اید و مشغول معاشقه هستید.

۳. با استفاده از روغن زیتون (و یا

وازلین) نوک انگشتان و کف دست راست و چپ را آغشته کرده و تمام بدنتان را با آن ماساژ دهید.



۴. در یک حرکت منظم، سینه ها و نوک سینه ها را به ترتیب با کف دست و نوک انگشتان بمالید.



۵. آلت تناسلی را با انگشتان خود با ملایمت نوازش کنید. کلیتوریس را در یک حرکت منظم مالش دهید. در ادامه

تحریک، نوک یکی از انگشتان را بتدریج وارد مدخل واژن کنید و حرکت دهید.

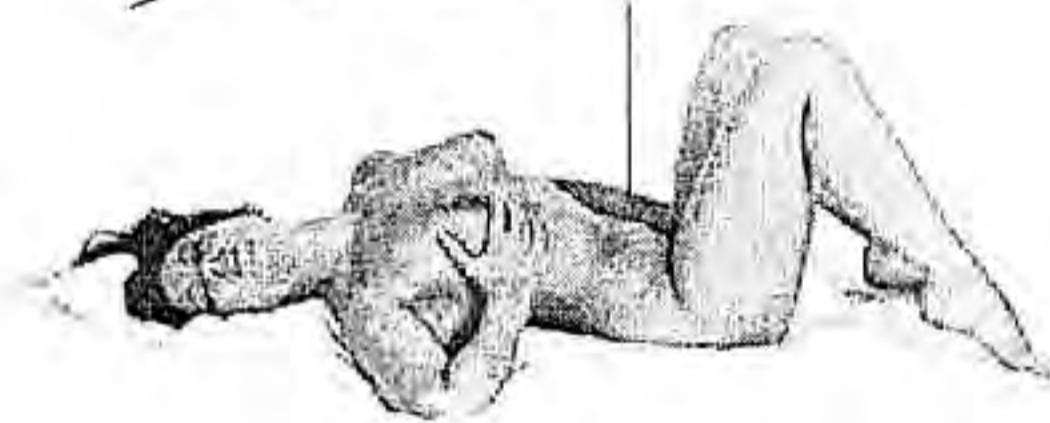


۶. با تمرکز کامل ذهنی کم کم به اُرگاسم می رسید. با نزدیک شدن اُرگاسم برای تسهیل کار،

خود را بغل کنید و بلند بلند درست مانند یک معاشقه طبیعی ناله کنید.

۷. با بازی کردن مداوم با آلت، خود را به اوج برسانید و باسن خود را به جلو و عقب پرت کنید. این کار باید تا تجربه کامل انقباضات متوالی عضلات واژن هنگام اُرگاسم ادامه پیدا کند.

دریغ مهرازی غرق سوید



□ پیشنهاد

در صورت داشتن دوربین فیلمبرداری و عدم بهم خوردن تمرکز ذهنی، با تنظیم دوربین از

خود ارضایی خود فیلم برداری کنید و این صحنه‌ها را مجدداً با همسر خود تماشا کنید. اینکار به ایجاد ارتباط عاطفی و تقویت تمایل جنسی شما و همسرتان و همچنین تقویت اعتماد به نفس خودتان کمک بسیاری می‌کند.

۱۱۱. خودتحریکی در آقایان

مطابق آمار بیش از ۹۵٪ از مردان در طول عمر خود اقدام به خودارضایی میکنند. بسیاری از شما خوانندگان در حول و حوش سن بلوغ این کار را از دوستان خود آموخته بودید و بارها انجام داده اید. لذا ممکن است چندان اشتیاقی برای خواندن این قسمت نداشته باشید. در هر حال قطعاً یکبار مرور مطالب برای هیچیک از شما ضرری نخواهد داشت.

تذکر این مطلب شاید بد نباشد که خودارضایی حتی با وجود داشتن رابطه جنسی خوب با همسر امری لذت بخش و دارای جذابیت های خاص خودش است (هر چند اغلب خانم ها خودارضایی آقایان را توهینی به خود تلقی می کنند). بر خلاف تصورات قدیمی خودارضایی باعث ضعف بینایی، کوری، گیجی، دیوانگی و یا هیچ مشکل نگران کننده خاصی نمی شود. در نبود یک رابطه جنسی مناسب با جنس مخالف، خودارضایی راه بسیار سالمی برای تخلیه تنش های غریزی است. البته بهتر است اینکار بیش از ۲-۱ بار در روز انجام نشود و بدنبال ورزش های جسمانی مرتب و تقویت قوای جسمانی صورت بگیرد.



تمرکز و انبساط خاطر

در محیط دلپذیر و آرامی قرار بگیرید. در یک وقت مناسب کار را شروع کنید. (نیم تا یک ساعت وقت برای آن کنار بگذارید). ابتدا به حمام بروید و برای مدتی بدنتان را با آب گرم ماساژ بدهید. دوش آب گرم کمک می کند دغدغه ها و تنش های روزانه را تا حد ممکن تخفیف دهید. بعد از حمام روی یک حوله پهن

شده کف اتاق یا روی رختخواب دراز بکشید و بدنتان را با روغن زیتون (یا هر روغن گیاهی دلخواه) ماساژ دهید و ضمن گوش دادن به موسیقی دلخواه خود را آماده مرحله بعد کنید.

انقباض و انبساط عضلات

این تمرین نوعی تمرین "شل کن، سفت کن" است روی زمین دراز بکشید و با قوت



تمام مچ پای چپتان را بگیرید. تا ۵ بشمارید و سپس رها کنید. بعد نوبت به مچ پای راست می رسد. همین کار را با ساق پای راست و چپ انجام دهید. بعد ران را به سمت داخل شکم جمع کنید و شل و سفت کنید. تمرین "شل کن سفت کن" را با عضلات شانه و کتف، کف دست، آرنج ها و عضلات بازو ادامه دهید. در مورد عضلات گردن سرتان را بالا بیاورید تا ۱۰ بشمارید و سپس ول کنید. تمرین "با دست در گردن گرفتار دهید" را نیز انجام دهید. انقباض و انبساط عضلانی را برای چند دقیقه ادامه دهید.

استقرار روی زمین

در این تمرین سعی می کنیم عضلات لگن، ران، و قسمت فوقانی ساق پا را تقویت کنیم. روی زمین بایستید و با یک دم عمیق ضمن اینکه پاشنه های پا را روی زمین محکم نگه داشته اید سرتان را به طرفین و عقب برگردانید. این وضع را تا جایی که می توانید حفظ کنید و بعد راست بایستید و نفستان را بیرون بدهید. لحظه ای استراحت کنید. بعد طوری به جلو خم شوید که بدون خم شدن زانو نوک انگشت تان تا حد امکان به زمین نزدیک شود. بدون اینکه پاشنه پا از زمین جدا شود. بعد از ۲۰-۱۰ ثانیه برخیزید و نفس بکشید. این تمرین را تکرار کنید و برای ۵-۳ دقیقه ادامه دهید.

تمرین قر کمر

این تمرین برای عضلات لگن و عضلات اطراف دستگاه تناسلی صورت می گیرد. در حالت ایستاده باسن تان را در مسیر حلقوی درست مانند وقتی که می خواهید قر بدهید بچرخانید. حرکت چرخشی را ابتدا از چپ به راست و سپس در جهت عکس و سپس در جهت مارپیچ به شکل 8 ادامه دهید. در تمام تمرین بطور منظم نفس عمیق بکشید. در صورت لزوم زانوان و مچ پایتان را حین چرخش کمی خم کنید اما حتی الامکان کف پایتان نباید از زمین بلند شود. در صورت لزوم می توانید با شرکت در تمرینات بدنسازی حرفه ای به تقویت بیشتر عضلات ران و لگن بپردازید.



با کمر بچرخانید



کمر زانوان و مچ پایتان را

خود ارضائی وارگاسم

پس از تمرینات قبلی که هدفشان تمرکز و تجمع کافی تنش های جنسی است، اکنون نوبت به مرحله تخلیه تنش می رسد. با حفظ آرامش افکار مزاحم را از ذهنتان دور کنید. در صورت نیاز می توانید از فیلم ها یا مجلات جنسی برای تقویت خیال پردازی جنسی استفاده کنید و بعد به ترتیب ذیل عمل می کنیم.



آرامش کامل

۱. به بالش مناسبی تکیه بدهید و تمرکز کنید.

۲. با تمرکز مناظر تخیلی خود را

در کنار زن دلخواهتان تصور کنید و آلت خود را بخصوص در ناحیه کلاهک با بدنه آلت میان دو انگشت سیبانه نوازش کنید.



زخمی حس را لمس کنید

دست‌ها را هرگز نترسانید



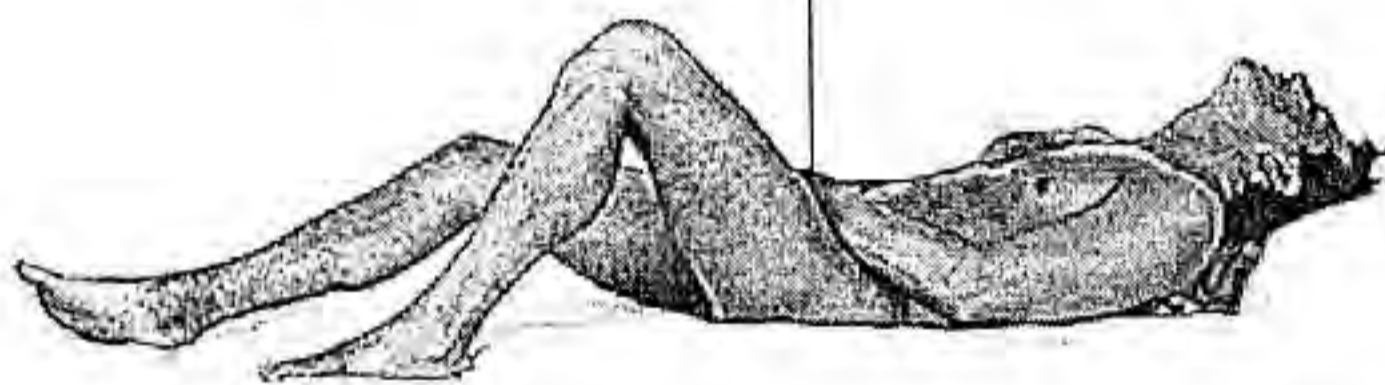
۳. تمام آلت را به ملایمت با وازلین چرب کنید و با آن بازی کنید.

۴. کف دست تان را به دور

آلت بگیرید و آن را بطور منظم به بالا و پایین ببرید. میزان شدت و ضرباهنگ حرکت را بسته به دلخواهتان تنظیم کنید و سعی کنید مدت نعوذ و دوره هیجان و برانگیختگی را تا حد امکان طولانی کنید.

۵. هنگامی که ناچار از انزال و اُرگاسم هستید با حرکات جلو و عقب باسن بر شدت و حرکات آلت بیافزایید و ضمن رها کردن مهار آلت انزال کنید.

ناله نکر و رگن را حرکت دهید



اعتیاد به استمناء

یکی از موارد نگران کننده برای بعضی افراد بخصوص نوجوانان و

جوانان اعتیاد به استمناء است که خوشبختانه امر بسیار نادری است.

افراد مبتلا قادر به ممانعات از خودارضایی های مکرر نیستند، بطوریکه ممکن است در یک روز تا ۱۰ مرتبه دست به این عمل بزنند. برای جلوگیری از این مسئله بهتر است هیچگاه این افراد را تنها نگذاشت و همیشه (چه شب و چه روز) یک نفر در نزدیکی آنها باشد.

استمناء دردناک

این موضوع بصورت نه چندان شایع بخصوص در افرادی که بیش از یک بار در روز استمناء می کنند پیش می آید. استفاده از مواد شیمیایی حتی صابون یا شامپو برای استمناء باعث نازک شدن پوست و افزایش احتمال بروز خراشیدگی و سوزش پوستی در استمناء مجدد میشود. بندرت ممکن است بعضی بیماری های پوستی ناحیه آلت مثل جوشهای چرکی یا پلاک پیرونی باعث بروز درد حین استمناء شود.

۱۷. تقویت برانگیختگی

در این برنامه سعی می‌کنیم روش‌هایی را پیشنهاد کنیم تا امکان لذت بخش‌تر کردن رابطه جنسی و آشنایی بیشتر شما با امکانات یک رابطه جنسی گرم و جذاب را فراهم کند. در این تمرین‌ها هریک از دو نفر نقش پزشک کنجکاوی را بازی می‌کنند که ضمن بررسی و معاینه بدن دیگری در جستجوی آن است که بداند همسرش هنگام لمس چه نقاطی احساس لذت و شهوت بیشتری می‌کند.

تمرین نقشه‌یابی

هدف از این تمرین اکتشاف نقاط حساس شهوانی در تمام بدن از راه لمس کردن است. دو نفر در حالت برهنه کنار هم قرار می‌گیرند. یک نفر ابتدا به پشت و سپس به روی

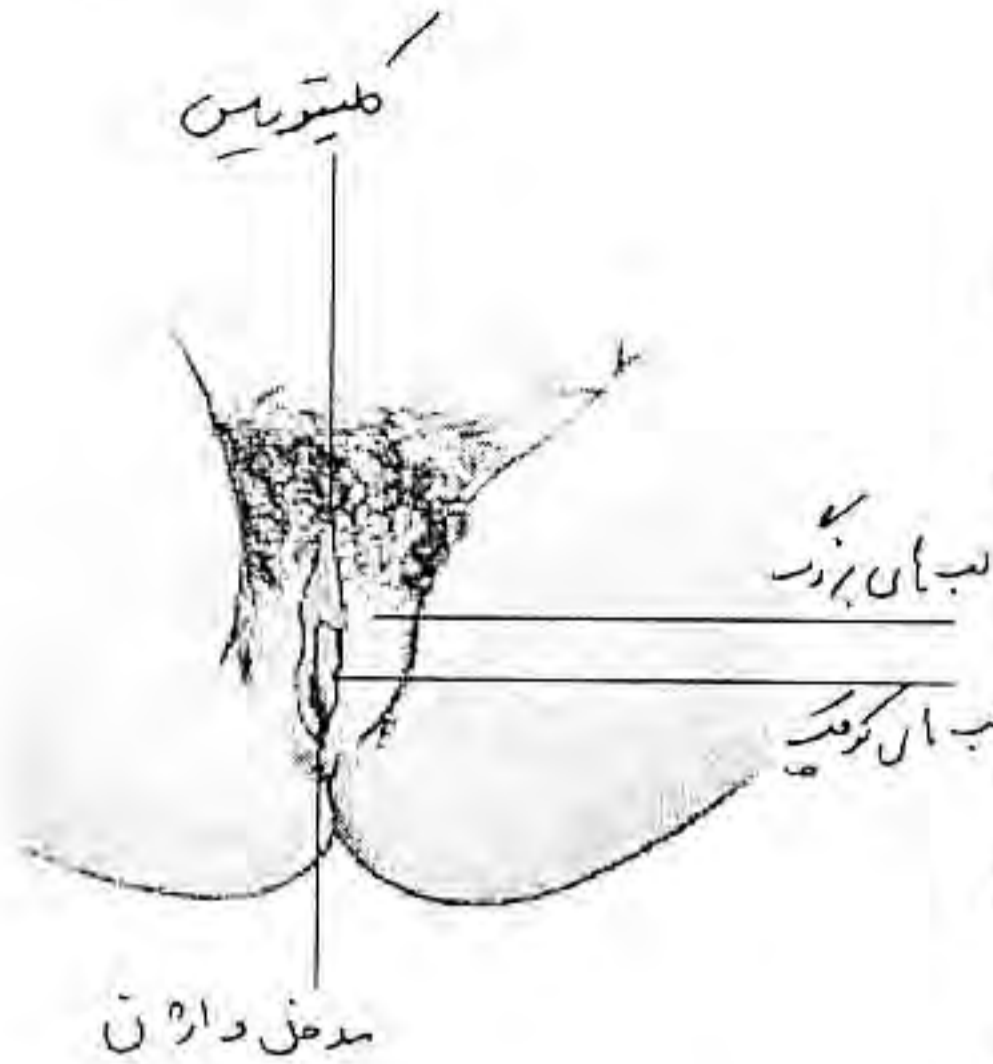


شکم دراز می‌کشد و خود را در اختیار طرف دیگر قرار می‌دهد. فرد مقابل باید با ملایمت و با کف بند انگشتان به لمس و نوازش قسمت‌های مختلف بدن همسر از نوک پا تا فرق سر بپردازد. فرد مقابل با استفاده از یک سیستم امتیازبندی نسبی از ۱-۲۰ میزان لذت حاصل از نوازش آن ناحیه از پوست بدنش

را بیان می‌کند. به این ترتیب میزان حساسیت جنسی نواحی مختلف بدن و حساس‌ترین این نواحی مشخص می‌شود.

در مرتبه‌های بعد برای تنوع می‌توان همین ارزیابی را ضمن بوسیدن و یا لیسیدن مناطق مختلف بدن صورت داد.

معاینه دستگاه تناسلی خانم‌ها



ابتدا دست‌تان را با آب و صابون بشوئید تا خانم از تمیز بودن آنها مطمئن شود. از خانم بخواهید روبروی آئینه روی هر دو آرنج و یا بالش تکیه داده و زانوانش را خم کرده و از هم باز کند. اگر سبب آن کرمه قسمت تناسلی در زاویه تاریک قرار گرفته و یا مشخص نیست، با عوض کردن زاویه یا قرار دادن

یک بالش یا کتاب زیر باسن این وضعیت را اصلاح کنید ابتدا با هم لب‌های بزرگ و در پشت آن لب‌های کوچک را بررسی کرده، سپس آنها را از هم باز کنید تا کلیتوریس، مجرای ادرار و آستانه ورودی مهبل مشخص شود. برای دید بهتر می‌توانید لب‌ها را از بالا و با استفاده از انگشت میانی و سبابه یک دست باز کنید. برای اشاره به قسمت‌های دلخواه می‌توانید از یک پر سفید، برگ‌های سبز و کشیده گلها و یا خیلی ساده از انگشت استفاده کنید. با حرکت انگشت شست و سبابه ضخامت لب‌های بزرگ را، با ظرافت و نازکی لب‌های کوچک مقایسه کنید. بعد با حرکت به سمت سوراخ مهبل با نرمه بند اول انگشت دور تا دور قسمت داخلی مهبل را طی کنید. نوازش مدخل ورودی واژن برای اکثر خانم‌ها کاملاً لذت بخش و تحریک کننده است. با این کار لغزندگی قابل توجهی در مجرای واژن ایجاد می‌شود. پس از نرم و لغزنده شدن مجرا ضمن اطلاع به خانم، با یک (یا دو انگشت) دیواره و مخاط داخلی مهبل را لمس کنید. در هر قسمت پس از کمی تأمل از او بپرسید که لمس و نوازش آن نقطه چقدر برایش جالب بوده و آیا احساس ناراحتی خاصی (مثل درد و سوزش) داشته است یا نه؟



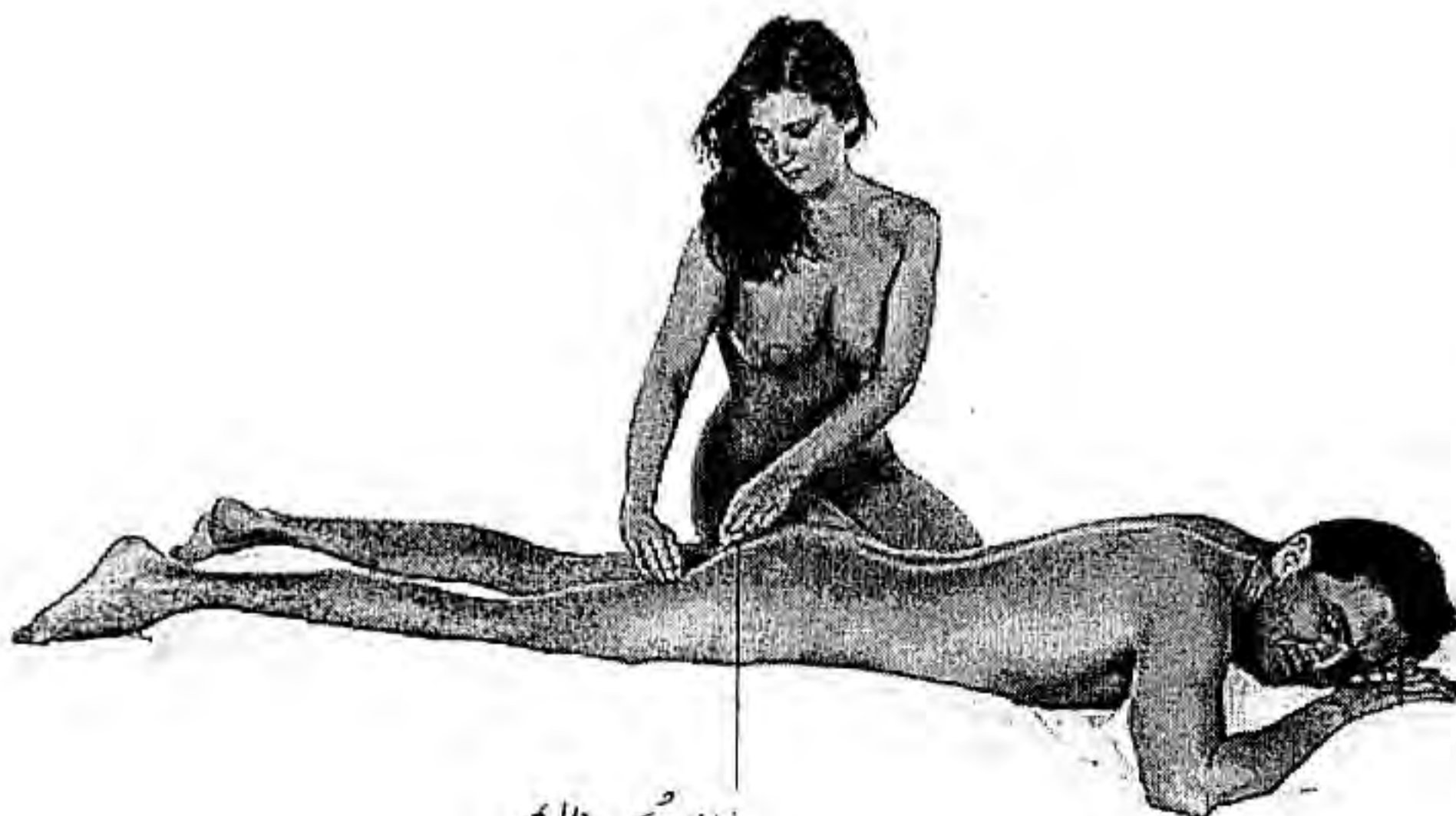
معاینه دستگاه تناسلی آقایان

خانم‌ها اغلب (لااقل در ابتدا) از لمس آلت و بیضه‌های مرد بخاطر احساس شرم، گناه یا وسواس شخصی اکراه دارند. برای قابل تحمل تر

کردن امر می توان از ترفندهایی استفاده کرد. مثلاً از زنان بخواهید دستگاه تناسلی خارجی شما را با آب و صابون شستشو دهد و خشک کند و موهای اضافه آن را با یک خود تراش بزداید و با عطر یا ادکلن خوشبو کند. اگر دیگر از لمس آلت همسر خود ابایی ندارید آلت او را در دست بگیرید و از همسرتان بپرسید تماس و نوازش کدام نقطه از پایه تا نوک کلاهک و از کنار داخل ران تا خود کیسه بیضه برایش خوشایندتر است. حالا نحوه تحریک را تغییر دهید و دوباره سؤال کنید. به محل دقیق نقاط حساس تر و خوشایند ترین راه تحریک آن دقت کنید. گاهی از شوهرتان بخواهید تا خودش این موضوع را نشان دهد و بدنبال وی با تقلید از او اینکار را تکرار کنید و از او بپرسید آیا همانطوری است که شوهرش می خواسته یا نه؟ توجه داشته باشید که در این مرحله هدف به ارگاسم رسیدن شوهرتان نیست بلکه هدف یافتن بهترین راه برای تحریک جنسی و شهوانی وی است. یادتان باشد محل تقاطع تنه آلت و کلاهک یکی از حساس ترین قسمت های آلت برای تحریک شهوانی است. اگر ناراحت نمی شوید با بوسیدن این نواحی جذابیت کار خود را دو چندان کنید. مطمئن باشید که جدیت و حرارت شما شوهرتان را مدیونو ممنون شما خواهد کرد. همچنین اگر شوهرتان ختنه نشده است از او بخواهید تا به شما نشان دهد که پوست سر آلت را تا کجا عقب بکشد. بعد این کار را خودتان انجام دهید.

معاینه مقعد

معمولاً آقایان و خانم ها هر یک به دلایل خاص خود تمایل چندانی به معاینه و کنجکاوئی در این ناحیه ندارند. در خانم ها این امر بیشتر بخاطر ترس



نوازش مقعد
مرض مقعد

از درد ناشی از دخول در مقعد و نگرانی از بابت احتمال بروز ناراحتی های ناحیه (مثل بواسیر و شقاق) والبته کراهت از احتمال کثیف بودن ناحیه است.

از همسرتان بخواهید در حالی که برهنه به پشت دراز کشیده است پاها را دور از هم به سمت شکم جمع کند و رانها را با دو دست نگه دارد. روش دیگر این است که با نزدیک کردن دو تکیه گاه مثل میز یا صندلی پاها را کاملاً به سمت بالا و عقب طرفین بکشد و تکیه بدهد. در این حالت دایره مقعد براحتی در معرض دید قرار می گیرد. دایره مقعد را بصورت صفحه ساعتی در نظر بگیرید. نزدیک ترین نقطه به آلت ساعت ۱۲ را نشان میدهد. با کمی فشار و به آرامی نقاط مختلف حول این دایره را نوازش کنید. از او بپرسید کدام حرکت برایش خوشایند تر است. معمولاً نقاط معادل ساعت های ۱۰ و ۲ از این بابت بیشترین میزان حساسیت را دارا هستند. ناحیه بین مقعد و آلت در اصطلاح " میان دوراه" یا "پرینه" (perinea) نام دارد. از آنجائیکه تراکم پایانه های عصبی در این قسمت بیشتر از اطراف مقعد است از حساسیت نسبی بیشتری هم برخوردار است.

اصراری بر ورود انگشت به داخل مقعد خانم نداشته باشید. این عمل بسیار دردناک است. در صورت متمایل بودن خود وی انگشت کوچک خود را با وازلین کافی آغشته کنید و با علامت همسرتان به آرامی وارد کنید. در هر حال سعی کنید این قسمت چندان بطول نینجامد و بسراغ مرحله بعد بروید.

۷. پله پله تا اوج

گاه گاه در بدن به نقاطی برمیخوریم که هر چند در معرض دید نیست اما از حساسیت جنسی بسیار زیادی برخوردار است. در این مرحله قصد داریم در مورد شدت حساسیت و تحریک پذیری "نقطه G" در خانم ها یا "غده پروستات" در آقایان صحبت کنیم. همچنین در مورد وضعیتی که بتوانید آسان تر به نقطه G دسترسی یابید و نقطه G را تحریک کنید توضیح می دهیم. در نهایت پیشنهاد یک برنامه شش قسمتی برای تشدید رابطه عاطفی و جنسی و گذراندن یک روز خوب و دلپذیر در بستر با هم ارائه می کنیم.

نقطه G در زنان

□ نقطه G چیست؟



نقطه ای که به افتخار آقای دکتر ارنست گرافنبرگ (Grafenberg) متخصص آلمانی بیماری های زنان و کاشف آن، نقطه G نام گرفته است، منطقه کوچکی در حد فاصل یک سوم فوقانی و دو سوم تحتانی دیواره قدامی واژن است.

گرافنبرگ ادعا کرد این نقطه (در نزدیکی سوراخ خروجی مجرای ادرار) از شدت تحریک پذیری بالایی برخوردار بوده و راه رسیدن به ارگاسم از آن می گذرد. محققین دیگر در مورد وجود چنین نقطه و محل تقریبی آن نظریات دیگری ارائه کردند.

افرادی چون Perry و Whipple اظهار کردند این ناحیه در نقطه ای بالاتر و در داخل مهبل قرار دارد. دکتر Zwihoch سکسولوژیست اسرائیلی اعتقاد داشت که تمام دیواره جلویی واژن (نه یک نقطه خاص) حاوی پایانه های عصبی فراوانی است که بشدت موجب تهییج و برانگیختگی زن می شود. وقتی شما به قصد تحریک نقطه G انگشت یا آلت خود را وارد واژن می کنید آسان تر این است که تصور کنید تمام دیواره جلویی واژن دارای چنین

حساسیتی است. بعضی بررسی‌ها مؤید آن بوده است که همه زنان هم دارای چنین قسمت حساسی نیستند.

□ تحریک نقطه G

نقطه G یکی از شهوانی‌ترین نقاط بدن خانم‌ها محسوب می‌شود. با تحریک کافی



حتی می‌توان از این نقطه به تنهایی برای به ارگاسم رسیدن یک زن استفاده کرد. از آنجائی که ممکن است انگشت زن برای رسیدن به این نقطه و اعمال فشار و تحریک مناسب کافی نباشد معمولاً درست‌تر این است که این کار توسط همسر صورت بگیرد. در این صورت مرد باید طوری با ظرافت اینکار را انجام دهد که فشار شدید و ناگهانی او باعث جراحت و آسیب به این منطقه نشود.

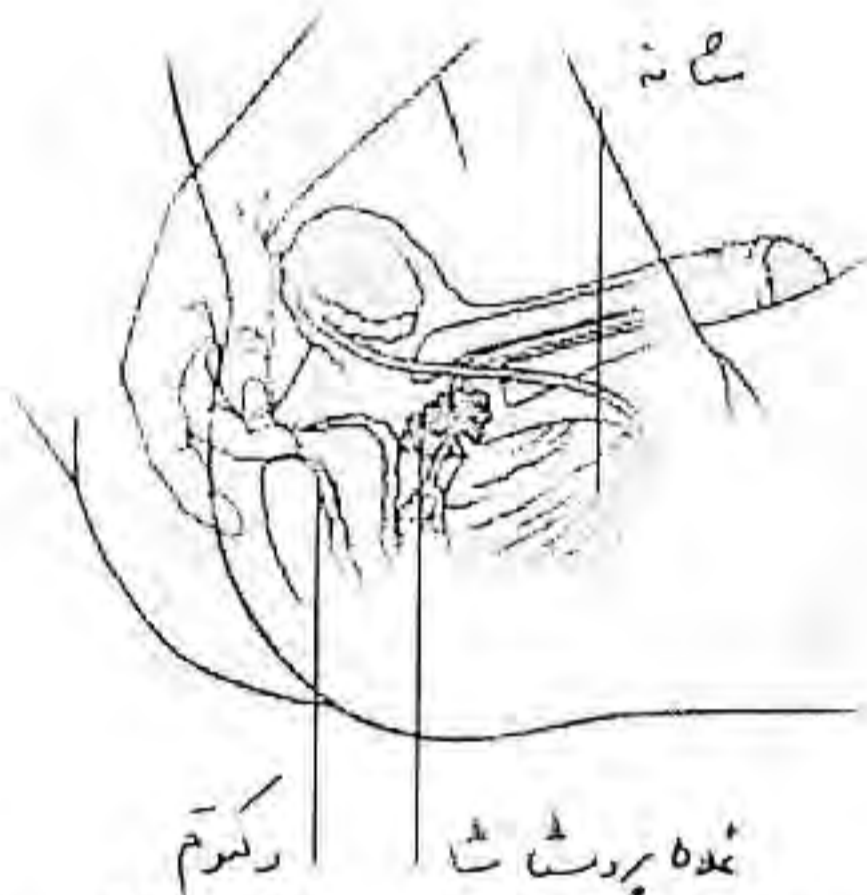
برای تحریک نقطه G انگشت میانه (یا سبابه) خود را به آرامی وارد مهبل زن کنید تا به حدود دو سوم فوقانی واژن و سرویکس (دهانه رحم) برسید. در حالیکه زن با زانوان خم شده و باز به پشت دراز کشیده است ضمن ورود انگشت میانی، قسمت جلویی واژن را لمس کرده و از بالا به پائین نوازش کنید. هنگام لمس ممکن است بتوانید یک توده بافتی را تشخیص دهید. بطور مرتب ضمن حرکت منظم فشار بر این نقطه را کم کم افزایش دهید تا بتدریج بر میزان هیجان جنسی زن افزوده شود.

□ کنش‌ها و واکنش‌های نقطه G

تحریک نقطه G باعث تشدید ناگهانی حس شهوت شده و گاهی هم منجر به ارگاسم می‌شود. در تعداد اندکی از خانم‌ها همراه با ارگاسم ممکن است مایعی ترشح شود که از این لحاظ معادل ارگاسم و انزال در مردان است. طی مطالعه‌ای که توسط "پری و وپیل" در شرایط آزمایشگاهی روی زنان صورت گرفته است هنگام ارگاسم جهش مایع اندکی مشاهده شده که در فیلم تهیه شده نیز قابل مشاهده است. هنوز مشخص نیست که این

“مایع انزالی” دقیقاً از چه چیزی تشکیل شده است. بعضی محققین اعتقاد دارند که مایع چیزی نیست جز ادرار ترشح شده از مجرای ادرار. اما دیگرانی چون “پری و ویپل” بر این نکته پافشاری می کنند که این مایع دارای هویتی مستقل بخود و چیزی غیر از ادرار است. محققینی چون Daniel Goldberg که چنین مایعاتی را جمع آوری و بررسی کرده اند شواهد معتبری در تأیید این ادعا بدست نیاورده اند. بهرحال یادتان باشد که همه زنان با تحریک نقطه G دچار اُرگاسم و انزال نمی شوند. زنانی هم که دچار انزال می شوند گفته اند که از هر ۵ بار اُرگاسم ناشی از تحریک نقطه G تنها یک مورد منجر به انزال شده است.

تحریک پروستات در آقایان



بنا به ادعای برخی محققین غربی غده پروستات در آقایان دارای عملکرد مشابهی در خانم هاست. این غده مسئول ترشح قسمت اعظم مایع منی است و در حد فاصل مثانه و آلت قرار دارد، بطوریکه با ورود انگشت از داخل مقعد و قسمت جلویی رکتوم (راست روده) قابل لمس است. بنا به نظری تماس و مالش این نقطه با انگشت باعث تشدید برانگیختگی و هیجان جنسی می شود.

مرد باید به شکم دراز بکشد. با قرار دادن یک بالش در زیر او باسن کمی بالا میآید تا در وضعیت مناسبی قرار بگیرد. ورود انگشت به مقعد کاری دردناک است (هر چند این کار لازم است چرا که بدینوسیله وی از میزان دردناک بودن آن آگاه شده و دیگر اصراری بر نزدیکی و دخول از طرف مقعد با خانم نخواهد داشت!). در صورت عدم ممانعت وی زن باید انگشت سبابه خود را با وازلین کافی چرب کند و بعد با ملایمت آن را تا انتها به داخل مقعد وارد کند تا در قسمت جلویی توده برجسته پروستات را لمس کند. امتحان کنید و ببینید آیا مالش آرام این قسمت باعث تشدید هیجان جنسی همسرتان می شود یا نه ؟

یک روز خوب و لذت بخش در بستر

با اجرای یک طرح ۶ مرحله ای یک روز کامل را با هم در بستر سر کنید. در این



تمرین می آموزید که چگونه یکدیگر را نوازش کنید، ماساژ دهید و روش های مختلفی را برای کشف و تحریک نقاط حساس و تحریک پذیر یکدیگر بیابید، از توجه به تحریک نقطه G و غده پروستات غفلت نکنید. آلت و واژن را با مالیدن هر یک به نواحی پوست بدن دیگری تحریک کنید و

در نهایت با تمسک به روش های تأخیری، ضمن نزدیکی، از ارگاسم و انزال ممانعت بعمل آورید.

□ یک طرح شش مرحله ای

این طرح به منظور آشنایی و عادت زدایی جنسی دو طرفه و آگاهی بیشتر از واکنش های جسمی یکدیگر ارائه شده است. اگر برای یک روز تعطیل خود برنامه ای ندارید شاید بتوانید با اجرای قدم به قدم این شش مرحله آن را به یک روز دلپذیر و فرحبخش در زندگی خود تبدیل کنید.

۱. ابتدا بصورت نیمه برهنه در بستر دراز بکشید و بدون تماس با آلت تناسلی دیگری برای حدود یک ربع تا نیم ساعت بدن یکدیگر را نوازش کنید.
۲. با یا بدون استفاده از روغن زیتون یا وازلین بدن یکدیگر را ماساژ دهید.

۳. از روش های مختلف برای تحریک دیگر نواحی شهوت برانگیز استفاده کنید، برای مثال بوسیدن و لیسیدن گردن و ران ها، گاز گرفتن سینه ها و بازو، مکیدن نرمه گوش ها، بلعیدن انگشتان دست و ماساژ و نوازش باسن و مقعد. وقت و دقت قابل توجهی برای نوازش داخل رانها و مدخل واژن و بخصوص تحریک نقطه G اختصاص دهید. همسر خود را تشویق کنید آلت

شما را نوازش کند و بلیسد. سعی کنید با نوازش موها و هدایت سر او اشتیاق خود را برای ادامه کار نشان دهید. برای جذابیت بیشتر می توانید با ریختن یک مایع خوشمزه (مثلاً خامه شکلاتی) به روی آلت بو و طعم دلخواهی به آن ببخشید. یادتان باشد که اصرار و تشویق ملایم شما کم کم اکراه اولیه خانم برای انجام این کار را برطرف می کند. در صورت تمایل شوهرتان عمل ماساژ پروستات را برای وی انجام دهید.

۴. آلت نعوظ یافته خود را با روغن زیتون یا وازلین آغشته کنید و سعی کنید از آن بعنوان یک وسیله برای چرب کردن قسمت های مختلف بدن زن استفاده کنید. از همسرتان بخواهید آلت شما را در میان سینه هایش دربرگیرد (با قراردادن دست های خود روی دست های او به این کار کمک کنید) تا شما بتوانید آلت خود را میان سینه هایش حرکت دهید. بعد آلت خود را از پشت بین باسن و از جلو بین ران ها و مقابل شرمگاه حرکت دهید.

۵. شما خانم سعی کنید با بدست گرفتن ابتکار عمل روی شوهرتان قرار گرفته و واژن خود را روی ران ها، بدنه آلت (بدون دخول آلت)، روی سینه، روی دهان و حتی نوک بینی وی بمالید. این کار را نه از روی انجام وظیفه و بی میلی بلکه با شدت و حدت و کمی خشونت انجام دهید. به آقایان هم

توصیه می کنیم که گاهی با اضافه کردن کمی چاشنی خشونت به تحریک و تهییج شدیدتر همسرشان کمک کنند. یکی از روش هایی که می توانیم به شما پیشنهاد کنیم این است که در وضعیت مناسبی به زانو روبروی هم بایستید و ضمن بوسیدن هم آلت یکدیگر را با دست نوازش کنید.



۶. پس از همه اینها سعی کنید ضمن ممانعت از اُرگاسم اقدام به دخول و نزدیکی کنید. بدین منظور سعی کنید (حتی علیرغم اصرار اولیه خانم) از وضعیت سنتی که در آن مرد رو قرار می گیرد اجتناب کنید. بجای آن از

وضعیت های پهلو به پهلو یا معکوس (قرار گرفتن زن روی مرد استفاده کنید). معمولاً در این وضعیتها مرد دیرتر به انزال و ارگاسم می رسد و فرصت بیشتری برای لذت بردن از خود وجود دارد.

□ هشدار به خانم ها

متأسفانه بسیاری از خانم ها از بستر زناشویی و رابطه جنسی بعنوان اهرم فشاری برای حل و فصل کردن اختلافات زناشویی که از قبل با همسر خود داشته اند استفاده میکنند. به شما اطمینان می دهیم که سوء استفاده از رابطه جنسی برای بدست آوردن امتیازات اقتصادی (و یا اجتماعی) تأثیر مطلوبی بر روی شوهرتان نخواهد داشت و کم کم منجر به سردی رابطه جنسی مابین شما خواهد شد. بنابراین بهتر است اختلافات خود را قبل از رفتن به رختخواب و با استفاده از یک گفتگوی منطقی حل کنید و بعد وارد رختخواب شوید.

۷.۱. پیشگیری از ایدز

در این برنامه قصد داریم با ارائه راهنمایی های لازم ضریب ایمنی بدن شما حین انجام فعالیت های جنسی در رابطه با احتمال آلودگی به ویروس HIV و ابتلاء به AIDS را افزایش دهیم. بطور کلی هر گونه فعالیت جنسی که با انتقال مایعات بدن همراه نباشد از این لحاظ ایمن تلقی می شود. علاوه بر HIV از جمله اهداف این برنامه جلوگیری از آلودگی به میکروب از ابتلا به بیماریهای مقاربتی مانند سوزاک، سیفیلیس و تب خال تناسلی است.

راه های ابتلا

شایع ترین راه های ابتلاء به ویروس ایدز در ایران تماس خون شخص با سوزن یا تیغ آلوده به خون فرد مبتلای دیگر و در مرحله بعد تماس های جنسی (همجنس یا غیر همجنس) می باشد. انتقال ویروس از راه دریافت خون یکی از راه های ابتلا به ایدز در سال های گذشته بوده است که با توجه به افزایش میزان آگاهی و دسترسی به روش های شناسایی مؤثرتر امروزه به حد غیر قابل توجهی تقلیل پیدا کرده است. انتقال ویروس ایدز توسط حشرات یا عوامل طبیعی (مثل آب و باد) و یا از طریق ظروف متعلق به مبتلایان چندان مورد توجه و نگرانی عمومی نبوده است.

اگر با جفت جدیدی آشنا شده اید که احتمالاً زندگی مشترک طولانی با او خواهید داشت مطمئن ترین راه این است که با انجام آزمایش خون مربوط به وجود آنتی ژن یا آنتی بادی ویروس ایدز در بدن، خیال خود را از این بابت راحت کنید. البته توجه کنید که منفی بودن آزمایش به معنای عدم احتمال سرایت ویروس در آینده از یک منبع مشخص یا نامعلوم نخواهد بود. اگر همسر شما یکی از افرادی است که در گذشته (یا حال) در معرض خطر ابتلا بوده است باید احتیاط بیشتری بکار ببرید. افرادی مانند

❖ کسانی که (جهت تفریح یا کار) به سفرهای خارج از کشور رفته اند.

- ❖ افرادی که ذاتاً با زنان غریبه براحتی رابطه جنسی برقرار می کنند و برایشان از این بابت هیچ منعی وجود نداشته است.
- ❖ معتادانی که مدت زیادی از وقت خود را خارج از خانه بسر می برند و یا اصولاً محل زندگی و کار و کسب مشخصی ندارند و روی بازوانشان آثار تزریق های متعدد وجود دارد. چرا که احتمال آلودگی از طریق سرنگ آلوده مشترک در این افراد بسیار زیاد است.
- ❖ افراد مبتلا به هموفیلی یا بیمارانی که بین سالهای ۷۴-۶۴ به هر دلیل عمل جراحی داشته اند و خون دریافت کرده اند.

پاسخ به چند سؤال

ایدز یکی از موحش ترین بیماری هایی است که جان میلیون ها نفر در سراسر دنیا را گرفته است. با وجودیکه اولین موارد آن در کشورهای اروپایی و آمریکایی تشخیص داده شده است امروزه بسرعت در کشورهای توسعه نیافته آفریقایی و آسیایی مانند آفریقای جنوبی و هند رو به افزایش است. آمارهای رسمی مبتلایان به این ویروس در ایران تا سال ۸۳ چیزی بیش از ۷ هزار نفر بوده است اما آمارهای غیر رسمی احتمال وجود تا ۳۰ هزار نفر از مبتلایان را پیش بینی می کند که اکثر این افراد در شهرهای بزرگ بخصوص تهران حضور دارند. بدلیل برخوردهای نامناسب آشنایان و اجتماع مبتلایانی که حتی از آلودگی خود با خبرند تمایل چندانی به آگاه کردن دیگران از این امر ندارند.

سؤال: ویروس HIV چگونه باعث مرگ مبتلایان می شود؟

جواب: خود ویروس HIV باعث مرگ فرد نمی شود بلکه از طریق تضعیف سلول های نگهبان سیستم ایمنی بدن زمینه را برای تهاجم عفونت های فرصت طلبی که در شرایط عادی در تمام بدن افراد وجود دارند فراهم می کند. بدلیل همین نقص سیستم ایمنی بدن دارو های آنتی بیوتیک کمک چندانی به رفع عفونت نکرده و خیلی زود بدن دچار تهاجم میکروب هایی می شود که به آنتی بیوتیک قبلی مقاوم هستند. معمولاً از زمان ابتلا

به عفونت تا زمان بروز نقص ایمنی و مشاهده علائم یک دوره پنهان بیماری وجود دارد که می تواند ۱۰-۱۵ سال هم طول بکشد در این مدت با آزمایش اتفاقی خون بیمار به حضور عفونت در بدن پی برده می شود

سؤال: آیا ابتلا به ایدز دلیل بر همجنس باز بودن فرد است؟

جواب: به هیچ وجه. هر چند اولین موارد تشخیص داده شده در دهه ۱۹۸۰ مربوط به همجنس بازان آمریکایی بوده است امروزه اکثریت موارد انتقال از طریق تماس های جنسی طبیعی (غیر همجنس) و همینطور انتقال از طریق مادر به فرزند است.

سؤال: بهترین راه پیشگیری از انتقال عامل ویروسی حین تماس جنسی چیست؟

جواب: مطمئن ترین راه جلوگیری از انتقال مایعات بدن با استفاده از کاندوم است. این کار همچنین مانع از تماس با خون مترشحه از زخم های سطحی آلت (حین دخول در واژن) می شود.

سؤال: اگر هم من و هم همسر سابقه تماس جنسی با غیر، ابتلاء به هموفیلی یا

اعتیاد تزریقی نداشته باشیم آیا باز نیازی به استفاده از کاندوم وجود دارد؟

جواب: با وجود احتمال ناچیز آلودگی با ویروس HIV از طریق دیگر مانند تماس با وسایل آلوده جراحی و دندان پزشکی، یا آلودگی خراش های پوستی با خون فرد مبتلا (مثلاً هنگام دعوا یا کشتی گرفتن) چنین اتفاقی بصورت نادر روی می دهد و دلیلی ندارد که شما به این خاطر از کاندوم استفاده کنید. این در صورتی است که هر دو شما با فرد دیگری تماس جنسی مشکوک نداشته باشید. مشکل زمانی روی می دهد که یکی از دو نفر بدون آگاهی دیگری دست به چنین کاری می زند. موارد متعددی از زنانی گزارش شده اند که با وجود داشتن رابطه جنسی انحصاری با یک مرد در نهایت به ایدز مبتلا شده اند.

سؤال: آیا زنان همجنس باز هم به ویروس HIV آلوده می شوند؟

جواب: با وجود احتمال چنین چیزی، این امر شایع نیست و موارد کمی از آن

گزارش شده است.

سؤال: آیا HIV ویروس بسیار مقاومی است؟

جواب: خیر بر خلاف مثلاً عامل بیماری کزاز که سالها در خاک و خشکی و زیر نور آفتاب به حیات خود ادامه می دهد، این ویروس بسیار ظریف و شکننده است و برای مدت طولانی بیرون از بدن نمی تواند زنده بماند به همین خاطر با دست دادن و استفاده از حوله یا ظروف مشترک منتقل نمی شود.

سؤال: آیا ایدز درمان ناپذیر است؟

جواب: تاکنون داروهای مختلفی برای از بین بردن ویروس بیماری آزمایش شده است اما از آنجا که این ویروس براحتی خود را درون سلول های بدن پنهان می کند و از طرف دیگر بسرعت با جهش های ژنتیکی شکل و شمایل خود را عوض می کند ساختن واکسن یا دارویی که بتواند قطعاً آن را در بدن ریشه کن کند بسیار مشکل است. همچنین داروهای ارائه شده عمدتاً قیمت زیادی دارند و مخارج سالانه تهیه داروها بدون کمک تشکل های دولتی یا جمعیت های خیریه برای بسیاری کمر شکن و سنگین است. بنابر این همچنان ساده ترین راه عدم ابتلاء به آن پیشگیری است.

احتیاطات لازم و غیر لازم

در اینجا بد نیست فهرستی از نمونه کارهایی که با احتمال بالا یا پائین انتقال عفونت همراه است ارائه کنیم. به یاد داشته باشید که با جلوگیری از انتقال ویروس ایدز در واقع از انتقال بقیه بیماری های مقاربتی مسری هم جلوگیری می کنیم.



از اجابت
در نزدیکی

در درازمان

□ کارهای خطرناک

- ❖ نزدیکی همراه با دخول آلت در واژن بدون پوشش کاندوم
- ❖ نزدیکی از راه مقعد یا وارد کردن انگشت به مقعد
- ❖ لیسیدن و مکیدن ترشحات آلت بویژه هنگام ارگاسم (در زن و مرد)
- ❖ زخمی کردن بدن و مکیدن خون هنگام معاشقه
- ❖ استفاده از وسایل کمک جنسی مشترک مثل ویبراتور(لرزاننده) گرفتن بوسه های بسیار طولانی که با انتقال آب دهان همراه باشد ، همچنین هنگامی که هر یک از دو نفر دارای زخم دهان یا خونریزی از لثه باشد.
- ❖ استفاده از روش های خشن مثل گاز گرفتن و ناخن کشیدن بطوریکه باعث ایجاد خراش و برش پوست حین رابطه جنسی شود.

□ کارهای کم خطر

- ❖ نزدیکی طولانی مدت با استفاده از کاندوم
- ❖ لیسیدن یا بوسیدن مقعد
- ❖ ادرار کردن روی دیگری
- ❖ لیسیدن واژن و کلیتوریس بطور سطحی

□ کارهای بی ضرر

- ❖ بوسه های خشک
- ❖ بوسه طولانی در صورتیکه هر یک از دو نفر مبتلا به خونریزی لثه یا زخم دهانی نباشد.
- ❖ تحریک و مالش آلت تناسلی دیگری با دست
- ❖ گزش پوست توسط حشره ای که خون می مکد
- ❖ نشستن روی نشیمن توالت فرنگی مشترک
- ❖ شنا در استخر
- ❖ استفاده از دستمال و حوله دیگری
- ❖ عطسه کردن در محیط بسته مشترک

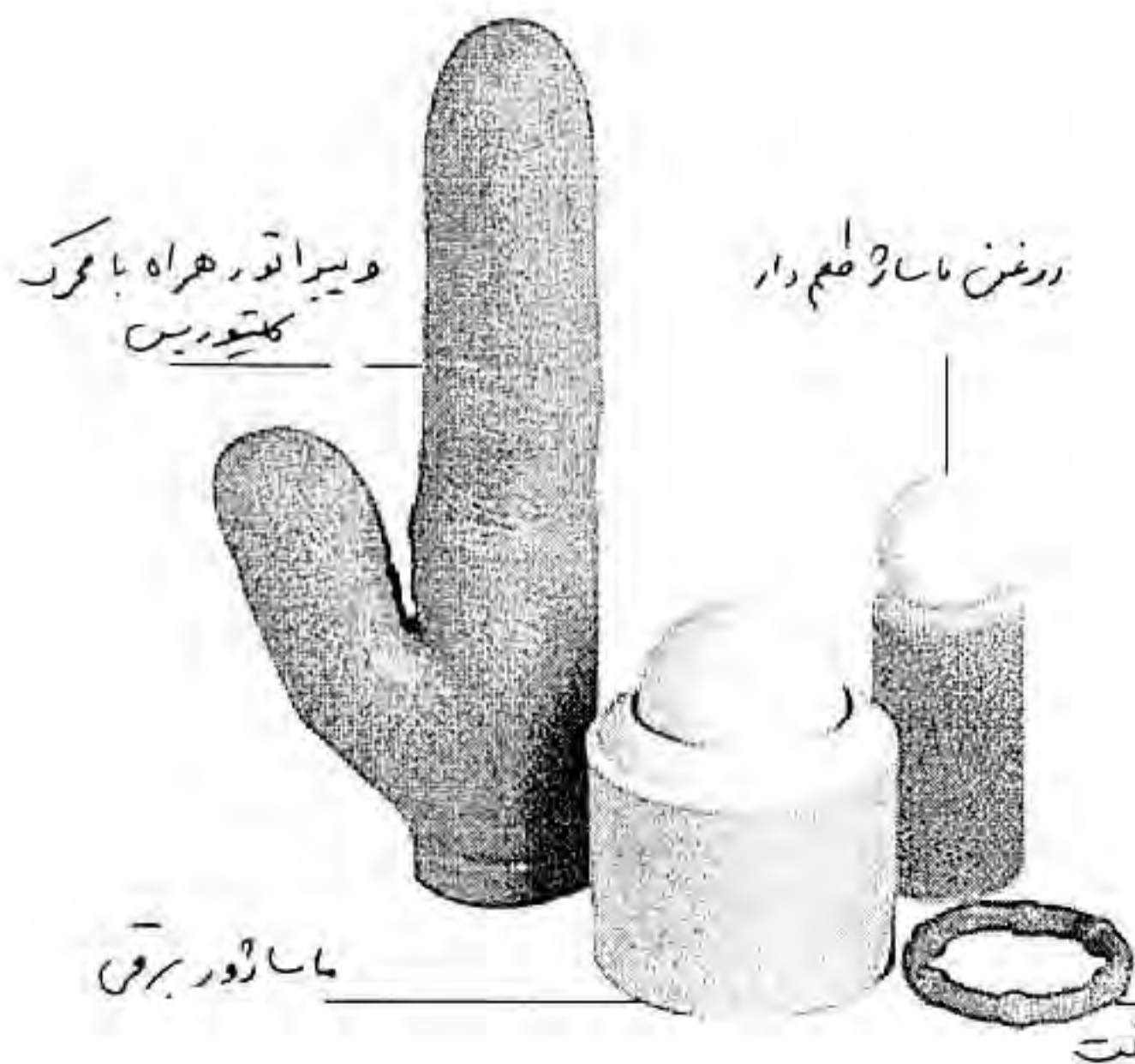
- ❖ دست دادن، در آغوش کشیدن و بوسیدن نواحی مختلف بدن
- ❖ استفاده از لیوان و ظرف مشترک

توان نه گفتن

در صورتیکه کاندوم در دسترس نباشد یا مایل به استفاده از آن نباشید بهتر است از نزدیکی صرفنظر کنید. بخاطر احتمال انتقال عفونت از لیسیدن و مکیدن آلت تناسلی دیگری خودداری کنید مگر از پشت یک پوشش لاستیکی. شاید اکثر مبتلایان و همسران آنها دچار شک و شبهه های فراوان از بابت ضرورت رابطه جنسی باشند. اما یادتان باشد که راه های دلیپذیر دیگری غیر از دخول آلت وجود دارد که کاملاً هم بی خطر است مانند نوازش و خودارضایی دو طرفه.

متأسفانه مواقعی هم امکان رابطه جنسی بی خطر وجود ندارد. در اینصورت باید بتوانید در مقابل آن مقاومت کنید. در صورتیکه حتی بعد از یک در خواست آرام و معقول همسرتان مایل به استفاده از کاندوم یا صرفنظر کردن از کارهای خطرناک نباشد شما میتوانید با ذکر جمله ای مشابه ذیل از ادامه نزدیکی عذر خواهی کنید.

“عزیزم من عاشق توام و خیلی دلم برایت تنگ شده است اما من اینقدر از نزدیکی در این شرایط می ترسم که واقعاً نمی توانم این کار را ادامه دهم.”



نقش وسائل کمک جنسی

اگر از ما بپرسند “چرا از وسایل کمک جنسی استفاده می کنید؟” می توانیم بگوئیم “چرا نکنیم؟” این وسائل نیز می توانند به اندازه خود رابطه جنسی سرگرم کننده باشند و باعث تنوع و تازگی شوند. بخصوص اگر در نظر شما رابطه جنسی چندان امری مه آلت

عارفانه، حاصل عشقی افلاطونی و پر از سلوک معنوی محسوب نمی شود. مهمترین فایده این وسائل این است که به کمک آنها می توانید بخوبی خود را تحریک کنید یا اینکه به همراه همسری فعال و با ذوق علاقه خود را به تقویت رابطه فیما بین نشان دهید.

□ از چه وسائل می توان استفاده کرد

در هر کاتالوگ و وسائل کمک جنسی کالاهای متعددی نظیر انواع آلت مصنوعی، انواع ویبراتورها (لرزاننده ها)، انواع حلقه ها (برای نصب در پایه آلت نعوظ کرده و افزایش زمان نعوظ)، روغن های ماساژ با طعم میوه ها، عروسک های پلاستیکی قابل باد کردن، و دیگر وسائل کمکی برای خود تحریکی مردان و زنان ارائه شده است. به همراه این ها ابزارهای بند و بست بی خطر نظیر طناب های ابریشمی، چشم بند و دستبند دیده می شود.

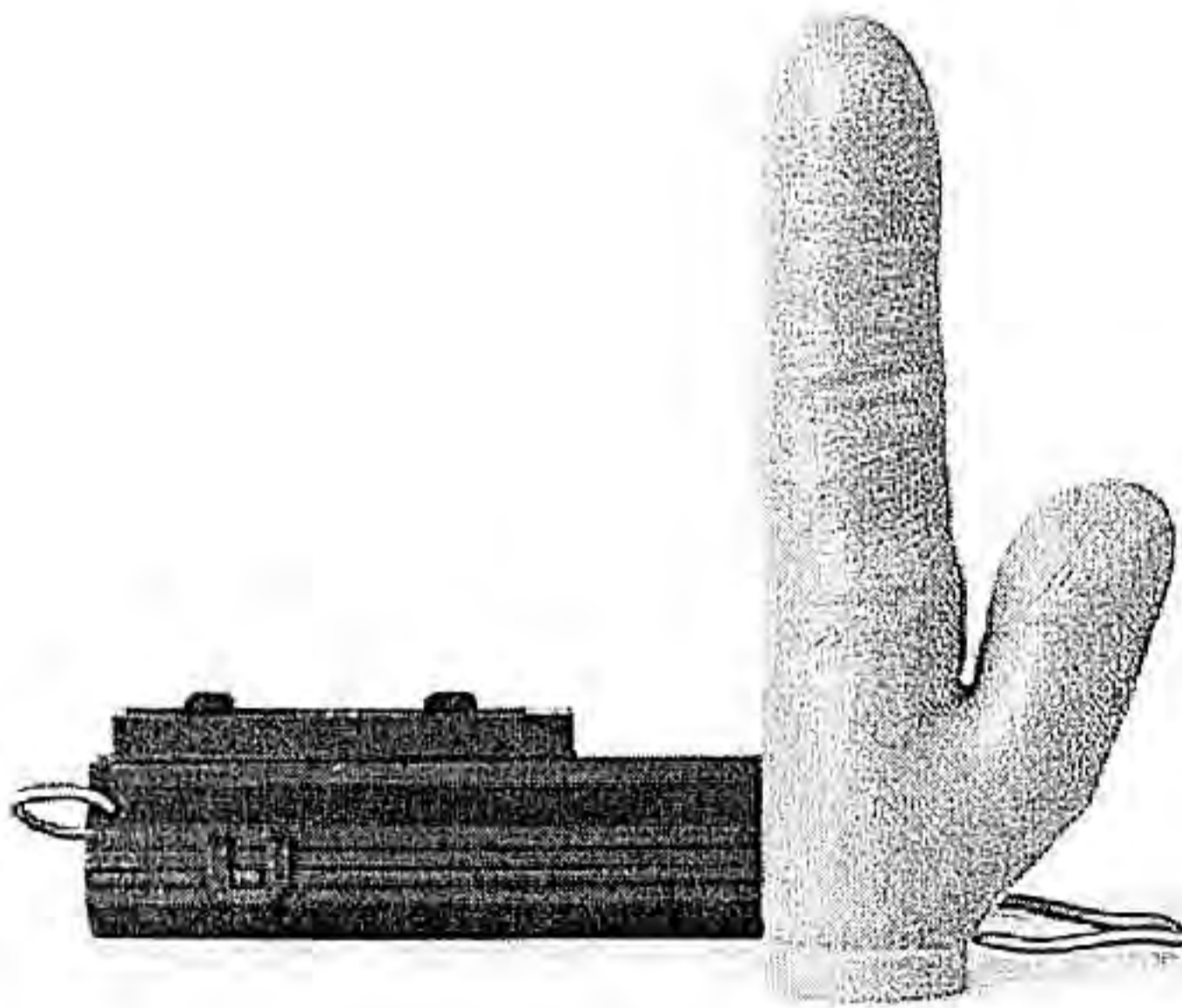
هرچند در ایران استفاده از این وسائل چندان مرسوم نبوده است و هنوز هم پیشنهاد استفاده از آنها برای بسیاری از افراد کمی مسخره و نامأنوس بنظر می آید. در کشورهای اروپایی و آمریکایی برای عوض کردن طعم رابطه با استفاده از چشم بند و بستن دست و پای یک نفر، دیگری را در حالت عجز و تسلیم محض قرار داده و چاشنی ترس و انتظار را به آن می افزایند. حلقه ها وسایل ساده ای هستند که در پایه آلت نعوظ کرده قرار می گیرند و با ممانعت از خروج خون از داخل آلت به افزایش سفتی و افزایش زمان نعوظ کمک می کنند. باید توجه داشت که زوج های خلاق و فعال براحتی می توانند از وسایل اطراف خود مثل میز و مبل و صندلی و مثل آن برای ایجاد وضعیت های متنوع و معاشقه و نزدیکی در شرایط متنوع استفاده کنند. در صورتیکه به این وسایل علاقمندید اما برای خرید به آنها دسترسی ندارید خجالت نکشید به آشنایانی که به یکی از کشورهای همسایه مثل امارات یا ترکیه سفر میکنند سفارش کنید تا مناسب ترین آنها را برایتان خریداری کنند. پیشنهاد میکنم برای خوشحال کردن همسرتان آن را در یک روز بخصوص مثل روز تولد به او هدیه بدهید.

ویبراتور یا لرزاننده

ویبراتورها را میتوان به دو نوع اصلی تقسیم کرد:

❖ ویبراتورهای برقی که با برق متناوب شهر کار میکنند و

❖ ویبراتورهای باتری دار.



ویبراتورهای باتری دار با سرعت های لرزش مختلف در بازار به وفور یافت میشوند. مزیت آنها در این است که بدلیل عدم نیاز به پریز و سیم، هنگام استفاده از آن آزادی و تحرک بیشتری خواهید داشت. اما مشکل اغلب آنها این است که این وسائل یا سرعت لرزش مناسبی ندارند و یا در صورت داشتن سرعت مناسب، مصرف بالایی

دارند. بدین منظور باید از باطری های قوی متعدد استفاده کرد. یادتان باشد در صورت استفاده از ویبراتورهای الکتریکی، از خیس کردن آن اجتناب کنید. سرعت لرزش در ویبراتورهای الکتریکی مناسب حداکثر به ۸۰ سیکل در ثانیه میرسد.

□ نحوه استفاده

با استفاده از ویبراتور میتوانید حتی در عدم حضور فرد دوم هیجانانگیزی لذتبخشی را تجربه کنید. همینطور میتوانید حین معاشقه با همسرتان به کمک او با این

وسيله بازی کنید. نقاطی که برای تحریک توسط ویبراتور مناسب است عبارتند از کلیتوریس در زنان و (تا حدودی) محل تماس کلاهک و تنه آلت

با ویبراتور به ارگاسم می رسید

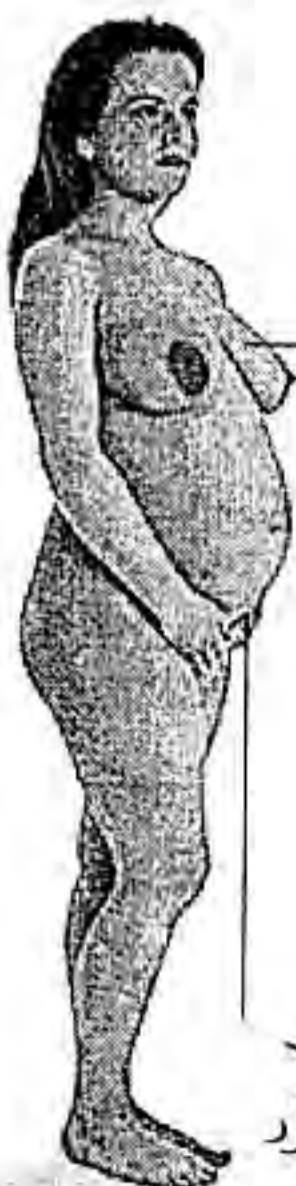


(فرنولوم) در مردان. حلقه دور مقعد نیز تا حدی قابلیت تحریک دارد. همانند آلت طبیعی از ویبراتور برای تحریک نقطه G یا تحریک غده پروستات نیز میتوان استفاده کرد. بسیاری از زنانی که نمیتوانند حین نزدیکی با همسر خود به اُرگاسم برسند توانسته اند برای اولین بار به کمک این وسیله به اُرگاسم برسند.

VII. رابطه جنسی و حاملگی

برخلاف تصور اولیه بعضی افراد، حاملگی زمان افزایش فعالیت جنسی است. در صورت نداشتن چنین احساسی می‌توانید طی این برنامه برخی روشهای لذت بردن از رابطه جنسی در حاملگی را تجربه کنید. در نبود مشکلات طبی خاص، نزدیکی در حاملگی نیز همانند قبل از آن لذتبخش و هیجان آور است. داشتن بچه نشانه ای از اوج پیوند روحی-عاطفی بین یک زوج است. از طرف دیگر حاملگی بخصوص برای بار اول با تنشها و اضطرابات خاص خود همراه است. یکی از این نگرانی ها از بین رفتن جذابیت های جنسی بخاطر تغییرات فیزیکی ناشی از حاملگی است. بنابراین یک رابطه جنسی گرم و خوب، ضمن تأمین نیازهای عاطفی زن میتواند هرگونه نگرانی در این مورد را برطرف کند. در مورد تغییرات متعدد جسمی حین حاملگی بطور مفصل در کتاب "راهنمای کامل تشخیص اختلالات جنسی" صحبت کرده ایم. در این برنامه بطور مختصر ضمن اشاره به این تغییرات از روش های عملی مناسب برای معاشقه و نزدیکی صحبت خواهیم کرد.

تغییرات جسمی



سه ماه تا ۲۵٪ بزرگتر
مرئیه

وزن بچه بافت
هیجان مبرر هر سوز

با پیشرفت حاملگی جسم مادر دچار تغییرات زیادی میشود. پستان ها جزء اولین نواحی هستند که دچار تغییر میشوند. از ماه چهارم به بعد دستگاه تناسلی بدلیل تجمع مایعات در بافت های بدن برجسته شده و ترشحات واژن افزایش می یابد. در نتیجه ممکن است شدت احساس اُرگاسم تخفیف پیدا کند. تحمل وزن بچه و تغییرات هورمونی باعث تشدید تنش ها و هیجانان جنسی میشود. با افزایش تنش ها

ضمن نزدیک شدن زمان زایمان، بسیاری از مادران دچار بی قراری و بی خوابی میشوند.

□ پستان ها

در سه ماهه اول حملگی با بروز تغییر در بافت ها و غده های ترشحاتی سینه ها، تا یک چهارم اندازه ابتدایی بزرگ میشوند. بعضی احساس درد در سینه میکنند اما درد و حساسیت با پیشرفت حملگی کاهش می یابد. زنان در این زمان در حالت تهییج و برانگیختگی دائمی اند و به تحریکات جنسی بیش از پیش پاسخ میدهند.

□ دستگاه تناسلی

بخاطر تورم دستگاه تناسلی حین حملگی، زنان در حالت تهییج دائمی اند و در مقایسه با زنان غیر حامله که دستگاه تناسلی با خاتمه اُرگاسم به وضع ابتدایی برگشت می کند، این وضع در زنان حامله اتفاق نمی افتد. بتدریج با افزایش تورم واژن شدت انقباضات کاهش می یابد، در نتیجه در اواخر حملگی اُرگاسم چندان شدید نیست. در این مرحله انقباضات اُرگاسم بیشتر در ناحیه رحم احساس می شود.

□ تنش های جنسی

محققین نظیر "مسترز و جانسون" طی بررسی های انجام شده نتیجه گرفتند که شدت زیاد هیجان جنسی باعث ایجاد احساس خواب آلودگی، و رخوت ناشی از خستگی می شود. بخاطر همین افزایش تحریک پذیری، بسیاری از زنان که معمولاً بطور طبیعی دیر به اُرگاسم می رسند در حین حملگی براحتی به اُرگاسم می رسند. بعضی حتی ممکن است برای اولین بار اُرگاسم های متوالی را تجربه کنند. (یعنی بلافاصله پس از اُرگاسم اول برای دومین بار به اُرگاسم برسند).

□ تغییرات هورمونی

با افزایش مقادیر هورمون های استروژن و پروژسترون حین حملگی، تغییرات زیادی اتفاق می افتد. استروژن هورمونی است که با تثبیت خلق همراه است در حالیکه برخی مشاهدات حاکی از آن است که افزایش پروژسترون باعث احساس نا آرامی و علائم شاخص سندرم قبل از قاعدگی می شود.

مقدار سطح آزاد هورمون تستوسترون (که یکی از عوامل تشدید میل جنسی در زنان است) در حاملگی کاهش می یابد. شاید بعضی اختلالات خلقی که حین حاملگی روی می دهد ناشی از بهم خوردن تعادل هورمونی ابتدایی فرد باشد.

رفتارهای قابل قبول

تا یکماه قبل از تولد بچه هیچ علتی برای نزدیکی نکردن با همسرتان وجود ندارد

(مگر اینکه پزشک خلاف آن

را توصیه کرده باشد).

بعلت احتمال فشار بر پرده

های نگه دارنده جنین، پاره

شدن کیسه آب و بروز

انقباضات پیش از موقع

زایمان، از نزدیکی در اواخر



حاملگی خودداری کنید. البته منعی برای خود ارضایی وجود ندارد. در صورت بروز

خونریزی مهملی در هر زمان از حاملگی فوراً پزشک را در جریان امر قرار دهید. با پیشرفت

حاملگی و بزرگ شدن شکم امکان قرار گرفتن فرد در وضعیت سنتی (مرد روی زن)

مشکل می شود. در این زمان بهتر است از وضعیت های دیگری استفاده کرد. مانند:

۱. وضعیتی که زن بصورت نشسته روی مرد قرار می گیرد.

۲. وضعیت پهلو به پهلو: زن به پهلو خوابیده و ران های خود را به

اندازه زاویه ۹۰ درجه باز می کند. مرد در میان ران های او قرار

گرفته و دخول می کند.

۳. نزدیکی از پشت: زن در وضعیت چهار دست و پا قرار می گیرد.

مرد پشت زن به حالت دو زانو قرار گرفته و دخول می کند. در این

حالت دست برای لمس باسن، کلیتوریس و سینه ها آزاد است. زن

برای راحتی بیشتر می تواند سر خود را به سمت پائین آورد و آرنج ها را روی زمین قرار دهد.

□ باید ها و نبایدها

با وجودیکه هیچ توصیه ای برای ایجاد محدودیت در رابطه جنسی در زمان حاملگی وجود ندارد آنچه مسلم است این است که مرد باید خودش را با تغییرات هورمونی و جنسی که زنان در این بخش از زندگی دچار آن می شوند تطبیق دهد.

بایدها

- ❖ بیش از گذشته صبور، حساس، با عاطفه و با گذشت باشید.
- ❖ حین معاشقه با حوصله بیشتر از روش های مختلف برای نوازش و مالش بدن خانم استفاده کنید.
- ❖ حین معاشقه وزن خود را روی شکم و پستان های همسرتان نیندازید.
- ❖ برای معاشقه با همسر حمله تان به اندازه کافی وقت بگذارید و از رابطه جنسی پرهیز نکنید.
- ❖ برای راحتی بیشتر و ایجاد زوایا و وضعیت های مناسب به دور قوس های بدن زن از بالش های کافی استفاده کنید.

نبایدها

- ❖ در صورت حرکت طفل درون شکم زن، از وی انتظار نداشته باشید که به ادامه معاشقه رغبت نشان دهد.
- ❖ در صورتیکه همسرتان به اُرگاسم نمی رسد او را سرزنش نکنید و تحت فشار نگذارید. همچنین تصور نکنید که دچار اختلال شده است.
- ❖ انتظار نداشته باشید و اصرار نکنید که زن تان همزمان با شما به اُرگاسم برسد.
- ❖ چیزی به غیر از آلت یا انگشت به داخل واژن فرو نکنید.
- ❖ با فشار هوا را به داخل واژن ندمید.



B. مهارت های ذهنی

در این قسمت شما خواهید آموخت که چگونه ضمن غلبه بر اضطراب های درونی، به رابطه جنسی خود تنوع و تازگی ببخشید. عمده برنامه هایی که در این مرحله ارائه میشوند بصورت ذیل اند:

۱. نمایش جذابیت های جنسی

۲. برقراری ارتباط کلامی

۳. انعطاف پذیری کلید تداوم رابطه

۴. مهار تشویش و نگرانی

۵. تقویت اطمینان به نفس در خود

۶. فرود از اوج

۷. بازیهای تحریک کننده

۸. توسعه خیال پردازی

۹. نمایش جذابیت های جنسی

۱. نمایش جذابیت های جنسی

نوع ظاهر و طرز آرایش و پیرایش، و لباس پوشیدن فرد نشان دهنده نوع نگرش فرد به محیط پیرامون خود است. مردی که موهای ژل زده و مرتبی دارد، از لباس های نو و آتو زده با رنگ های هماهنگ استفاده می کند، کفش های خود را واکس زده، صورتش را اصلاح کرده و اودکلن خوشبویی بخود زده است اطلاع و احترام خود را نسبت به قراردادهای نانوشته بین ما و دیگران را نشان میدهد.

وسواس بعضی افراد در نشان دادن و حفظ "ظاهری موقر" نشان از تشویش و نگرانی درونی آنها نسبت به احتمال عدم جذابیت های ظاهری دارد. توجه داشته باشید که به همان صورت که با غلبه بر ترس ها و نگرانی های درونی بتدریج نوع لباس و وضع ظاهریتان عوض می شود، با تغییر تدریجی نوع لباس و وضع ظاهری نیز می توانید کم کم بر ترس ها و نگرانی های درونی تان غلبه کنید.

چگونه جذاب بنظر برسید

تمام رفتار شما به منزله پیام های غیر مستقیمی است که به اطرافیان خود ارسال



میکنید. با اعمال کنترل بر این پیام ها می توانید بر میزان جذابیت های خود بیافزائید. با انتخاب لباس و شکل ظاهر مناسب از "زبان اشاره" برای ابراز علاقه و اشتیاق خود در برقراری رابطه با جفت دلخواهتان استفاده کنید. یادتان باشد نحوه برقراری تماس چشمی اولین مرحله مهم در برقراری ارتباط یک نفر با جنس مخالف است.

□ پیام های منفی و مثبت

منظور از “ پیام های منفی ” تمام رفتارهایی است که نشان از عدم علاقه فرد در برقراری ارتباط نزدیک و صمیمی با فرد مقابل دارد. ما معمولاً چنین پیام هایی را بصورت خود آگاه مورد بررسی و ارزیابی قرار نمی دهیم بلکه بصورت ناخودآگاه نسبت به آنها از خود واکنش نشان می دهیم. برای جذب زن مورد علاقه تان “ آداب معاشرت ” اقتضاء میکند هر گونه انتقادی را به وقت دیگر موکول کنید. سعی کنید با توجه به اقداماتی که وی برای آرایش خود کرده است از رنگ لاک، نوع رژ لب و گونه، دندان های سفید، رنگ موها و نوع کیف و کفش و هماهنگی رنگ لباس هایی که پوشیده تمجید و تحسین کنید. خانم ها معمولاً با تقاضای کمک (یا بر عکس پیشنهاد کمک) برای رفع مشکلی خاص تمایل خود را برای ایجاد ارتباط نشان می دهند (یادتان باشد اگر از مردی خوشتان نمیآید چیزی از او تقاضا نکنید). وقتی روبروی وی ایستاده اید سعی کنید حرکات اضافی خود را کنترل کرده و آرامش خود را حفظ کنید. اگر این امر از لحاظ طرف دیگر اشکالی ندارد کنار هم قرار گرفته و دستتان را روی شانه وی قرار دهید. در هر حرکت منتظر واکنش دیگری و ارزیابی میزان علاقه وی برای تقویت رابطه باشید. از اصرار یکطرفه خودداری کنید. در صورت عدم رؤیت نشانه های مثبت، این موضوع را به موقع مناسب تری محول کنید.

□ تماس چشمی

یک مطالعه جالب نشان داده است که تمایلات جنسی با افزایش اندازه مردمک ها رابطه مستقیم دارد. در این مطالعه از چند مرد و زن خواسته شد که به دو تصویر تقریباً مشابه نگاه کنند. آنها به اتفاق عقیده داشتند فرد در یک تصویر از تصاویر دیگر جذاب تر بنظر می آید. در واقع تنها تفاوت جسمی عکس مورد نظر با بقیه در این بود که مردمک های بزرگتری نسبت به دیگر تصاویر داشت.

□ تقلید حرکات

حتماً توجه کرده اید که وقتی از کسی خوشتان می آید بسیاری از حرکات و تکیه کلام های او را در زندگی روزمره تکرار می کنید. شما ناخودآگاه با چنین کاری باعث ایجاد احساس نزدیکی بیشتری می شوید. وقتی روبروی هم قرار دارید طرز نشستن خود را با

طرز نشستن وی هماهنگ کنید. وقتی با رفتار فرد مقابل خود هماهنگ شدید دقت کنید ببینید آیا نوع رفتارهای شما نیز در فرد مقابل تان تأثیر گذاشته است یا نه؟ توجه به این تأثیرات متقابل و تقلید ظریف از رفتارهای متقابل باعث تقویت احساس صمیمیت و ارتباط عاطفی با طرف مقابل می‌شود.

لمس کردن یکدیگر

بعد از تماس‌های چشمی، لمس کردن دومین مرحله مهم ایجاد ارتباط است. ما با دست دادن و در آغوش گرفتن هم به یکدیگر ابراز علاقه می‌کنیم. در یک رابطه جنسی نحوه لمس و ظرافتی که در تماس با دیگری بکار می‌برید اهمیت زیادی در جلب نظر وی خواهد داشت. هنگامی که برای بار اول کسی را می‌بوسید آرام و با تأمل اینکار را انجام دهید نه با فشار و شتاب زیاد. ممکن است این مسئله ساده و پیش پا افتاده بنظر آید اما عمل به همین توصیه‌ها راهگشای یک معاشقه کامل و لذت بخش است.



روش ابراز علاقه

در حین صحبت مستقیم به صورت فرد مقابل نگاه کنید اما خیره نشوید. بعضی‌ها عادت به این کار ندارند و حتی بدون منظور از تماس‌های چشمی مستقیم خودداری میکنند که باید بتدریج این عادت را کنار بگذارند. سعی کنید بتدریج به وی نزدیک شوید و دست تان را روی لبه پشت صندلی وی تکیه دهید. با این کار به حریم خصوصی وی وارد میشوید. در مرحله بعد، قرار دادن دست روی شانه‌های وی بدون اینکه برخورد کرده باشد به تشدید حس صمیمیت. ما بین شما کمک می‌کند (البته لازم نیست این کارها لزوماً همه در

یک جلسه انجام شود). اگر با هم برای قدم زدن بیرون می روید برای نشان دادن توجه به دیگری، دست تان را زیر بازوی وی قرار دهید.

اگر شما دو نفر را به یک مجلس مهمانی دعوت کردند سعی کنید در اغلب اوقات کنار هم بایستید و حتی الامکان از هم جدا نشوید. وقتی در شلوغی جمعیت قرار می گیرید بازویتان را بعلامت حمایت به دور وی حلقه کنید. وقتی تنها هستید می توانید با پشت دست گونه ها و کناره های گردن و یا موهای وی را نوازش کنید. با این کار، او متوجه تمایلات عاشقانه شما می شود. وقتی کنار هم نشسته اید حین صحبت دستتان را روی پاهای وی قرار دهید (طوری این کار را انجام دهید که بنظر اتفاقی بیاید). با گذشت زمان وقتی با هم بیشتر آشنا شدید بر میزان فشار و طول مدت زمان بوسه ها بیافزایید. در بوسه های اول زیاد وی را تحت فشار نگذارید و زود او را رها کنید.

۱۱. برقراری ارتباط کلامی

یکی از مشکلات عمده بسیاری از زوج‌ها این است که "نمی‌توانند با هم حرف بزنند" و بعبارت دیگر نمی‌توانند با برقراری ارتباط کلامی مناسب اختلافات خود را با هم حل کنند (بهر حال خیلی طبیعی است که بین دو نفر همیشه اختلاف نظر وجود داشته باشد). از طرف دیگر خانم‌ها در رابطه مشترک (برخلاف آقایان) به ارتباط کلامی اهمیت زیادی می‌دهند. وقتی مردی هنگام رابطه جنسی گرم و با اشتیاق نشان می‌دهد اما تمایلی به حرف زدن با خانم نشان نمی‌دهد، زن این بی‌توجهی را توهین به خود تلقی کرده و اعتراض خود را با جمله‌ای مشابه این بیان می‌کند: "تو فقط مرا برای چند لحظه رابطه جنسی می‌خواهی و برای خود من ارزشی قائل نیستی".

در این برنامه قصد داریم به طرفین کمک کنیم با علائق و نیازهای یکدیگر آشنا شوند. ممکن است در ابتدا این کار مشکل بنظر برسد یا هنگامی که در موقعیت آن قرار می‌گیرید در شما ایجاد ترس و هیجان کند، اما نگران نباشید. برای ایجاد احساس اطمینان به نفس بیشتر، هر قسمتی که باید با همسرتان تمرین کنید را قبلاً در ذهن خود تکرار کنید. در انتهای این برنامه شما باید چیزهای زیادی در مورد کنش‌ها و واکنش‌های همسرتان آموخته باشید.

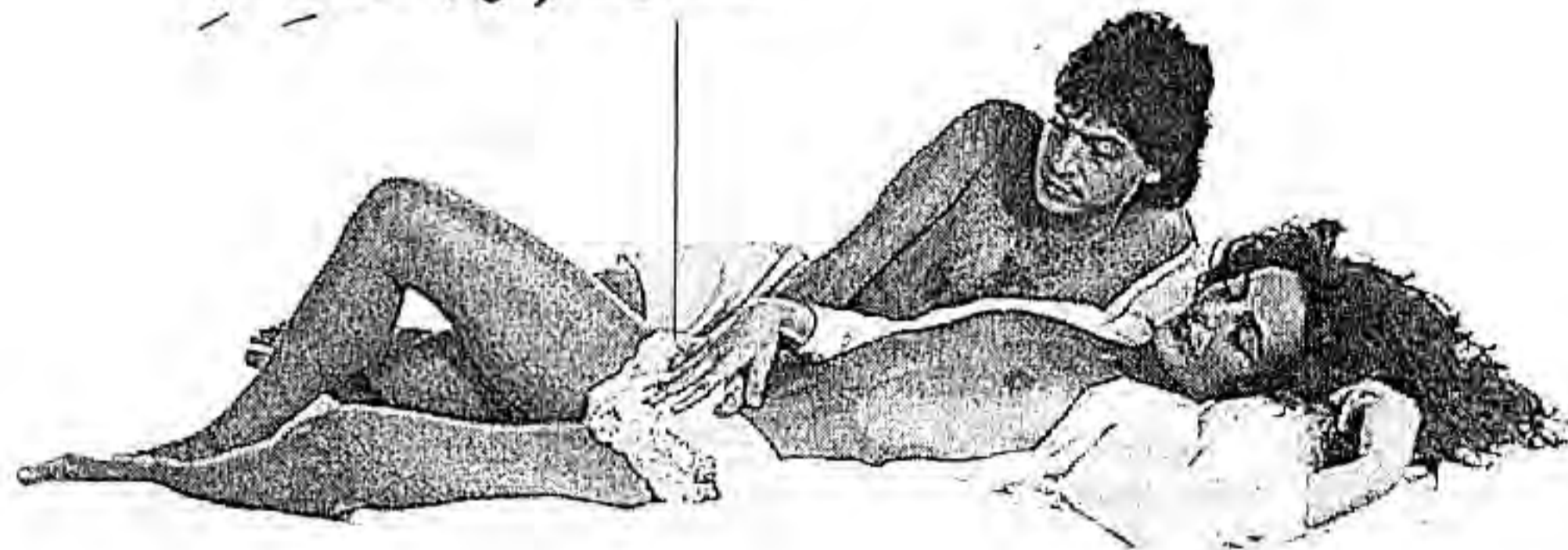


با هم ارتباط
مستقیم

کمک گرفتن از شیوه های غیر کلامی

گاهی کمک گرفتن از حرکات دست و چهره به شما کمک می کند تا ارتباط کلامی خود را تقویت کنید. هنگام صحبت دست همسر خود را در دست بگیرید یا (با انگشتان خود با موهایش بازی کنید) سعی کنید لبخند بزنید و در تجربه های حسی یکدیگر مشارکت کنید.

دست های همسران را هدایت کنید



بازگشت به گذشته ها

از آنجائی که ما در جامعه ای زندگی می کنیم که صحبت از روابط جنسی تا حد زیادی ممنوع و آکنده از بروز تنش های همگانی است، بدین خاطر معمولاً از تجربیات جنسی خود چیزی ابراز نمی کنیم. پیشنهاد می کنم تا حد امکان این مرزها را پشت سر بگذارید. با صحبت از خاطرات گذشته و تحلیل آنها همراه با همسران به او کمک کنید تا از یک طرف شرایط روحی و جسمی شما را بهتر درک کند و از طرف دیگر احساس نزدیکی عاطفی خود و همسران را تقویت کنید. حتی اگر مایل نیستید از تجربیات جنسی گذشته خود صحبت کنید می توانید بطور غیرمستقیم این تجربیات را بعنوان عقاید شخصی راجع به رابطه جنسی بیان کنید. اگر فکر می کنید خانم تمایلی برای صحبت کردن در این موارد ندارد با سؤال کردن از وی در مورد کارهایی که برای وی خوشایند است سر صحبت را باز کنید.

□ بیوگرافی جنسی

از نمونه سئوالات ذیل می توانید بعنوان زمینه ای برای بررسی تجربیات جنسی گذشته تان استفاده کنید. وقت مناسبی را برای صحبت با همسران در مورد اینجور مسائل کنار بگذارید. با هم برای قدم زدن به نقطه خوش آب و هوایی بروید. چنین پرسش و پاسخ دو طرفه ای می تواند یکی دو ساعت از وقت شما را بخود اختصاص دهد.

۱. سؤال ۱: پدر و مادر چطور می‌بودند؟ آدم‌های مذهبی و سنتی بودند یا اینکه چندان پایبند تقیده‌های سنتی نبودند؟
۲. سؤال ۲: زیاد برای محدودیت درست می‌کردند یا در لباس پوشیدن و رفت و آمدها و ارتباط با دوست‌هایت آزاد بودی؟
۳. سؤال ۳: در مورد حجاب و طرز لباس پوشیدن چه نظری داشتند؟
۴. سؤال ۴: پدر و مادر چقدر همدیگر را دوست داشتند؟ از نظر جنسی چقدر با هم گرم بودند؟
۵. سؤال ۵: تو بچگی در مورد مسائل جنسی چه تصوراتی داشتی؟ هیچوقت در جمع دوستانت راجع به این مسائل اظهار نظر می‌کردی؟ نظر آنها چه بود؟
۶. سؤال ۶: اولین باری که از نزدیک با یک رابطه جنسی نزدیک برخورد داشتی کی بود؟ آنوقت چه احساسی داشتی؟
۷. سؤال ۷: تا حالا شده که دست به خودارضایی بزنی؟ بعدش چه احساسی داشتی؟
۸. سؤال ۸: اولین باری که کسی را بوسیدی کی بود؟ آن موقع چه احساسی داشتی؟ احساس گناه، تحقیر یا لذت می‌کردی؟
۹. سؤال ۹: از رابطه‌های جنسی قبلی چقدر احساس لذت می‌کردی؟ اولین تجربه جنسی‌ات چطور اتفاق افتاد؟
۱۰. سؤال ۱۰: رابطه‌های قبلی عمدتاً چقدر طول می‌کشید؟ علت قطع شدن آنها چه بود؟
۱۱. سؤال ۱۱: تا حالا با همجنس‌هایت هم رابطه جنسی داشتی؟ این قضیه مال چه وقتی بود؟ هنوز تمایل به همجنس‌بازی داری؟
۱۲. سؤال ۱۲:

البته در فرهنگ ما اغلب خانم‌ها تمایلی به صحبت در مورد تجربیات جنسی قبلی خود ندارند. مواظب باشید که سئوالات شما جنبه تفتیش و بازجوئی نداشته باشد، بلکه با

لحن دوستانه خود نشان دهید که فقط می خواهید با گذشته یکدیگر بهتر آشنا شوید. اگر دیگری تمایل چندانی برای توضیح در یک زمینه بخصوص ندارد در مورد چیزهای دیگر سؤال کنید یا بطور کلی بحث را به موقعی دیگر موکول کنید. یادتان باشد که هنگام عصبانیت نباید از روایت های گذشته همسرتان بعنوان حربه ای برای سرزنش او استفاده کنید. اینکار باعث تشدید شک و سوء ظن وی و ایجاد دیواری نفوذ ناپذیر در مقابل رازهای درونی یکدیگر خواهد شد.

۱۱۱. انعطاف پذیری کلید تداوم رابطه

معاشقه نباید بصورت یک کار روزمره عادی شده که بایدها و نبایدهای آن از پیش مشخص شده در بیاید. یادتان نرود که رابطه جنسی تنها در دخول و نزدیکی خلاصه نمیشود. تعداد اندکی از زنان حتی با رؤیایپردازی به ارگاسم می رسند و احتلام در خانم ها پدیده نادری نیست. سعی کنید برای ایجاد تنوع از فعالیت های جنسی غیر از دخول آلت نظیر دگرارضایی دوطرفه و معاشقه دهانی استفاده کنید. متعصبانه خود را پایبند روش های همیشگی نکنید. هیچ چیز به اندازه یک ذهن خالی از تعصب نمی تواند به بهبود روابط جنسی شما کمک کند.

پرهیز از تحجرگرایی

بعضی از آقایان (یا خانم ها) با نوعی تحجرگرایی با ایجاد هر گونه تنوع در روش

های سنتی معاشقه که در فرهنگ خانوادگی سنتی با آن آشنا شده اند مخالفت می کنند. به عقیده این افراد ورق زدن مجله های جنسی و تماشای فیلم های جنسی شهوانی امری "مستهجن" است، زنان نباید موهایشان را رنگ کنند و از انواع آرایش های خارجی استفاده کنند و بکار بردن



وسایل کمک جنسی حین معاشقانه امری "بچگانه و تمسخر آمیز" است. این تحجرگرایی باعث ممانعت از بروز تنوع و تازگی می شود که برای تقویت و تداوم یک رابطه لذت بخش لازم است.

تنوع در تصویرپردازی و تخیلات جنسی نیز باعث توسعه توانایی های جنسی میشود. می توانید هر شخص دیگری غیر از همسر فعلی خود را در کنار خود تصور کنید. البته بر خلاف منابع غربی خود من توصیه نمی کنم که محتوای چنین تصوراتی را با همسر خود در میان بگذارید چون به هر حال ممکن است پذیرای چنین چیزی نباشد و آن را توهین به خود تلقی کند.

یکی از ساده ترین ابزار تنوع استفاده از شورت و کورست های فانتزی با رنگ های متنوع است. این وسائل عمدتاً

۱. قیمت چندانی ندارند

۲. با رنگ و طرح های متنوع در بازار عرضه می شوند و

۳. کاملاً جنبه سکسی و شهوانی دارند.

همین مسئله در مورد آقایان هم مصداق دارد. استفاده از زیرپوش ها و شورت های متنوع می تواند برای خانم ها جذاب باشد. سعی کنید حتی الامکان از زیرپوش های مدل حلقه ای بدون آستین و شورت های اسلیپ استفاده کنید. خانم ها پوشیدن زیر پیراهن های آستین دار و شورت های پاچه دار (یا مامان دوز) را چندان نمی پسندند. همیشه چند اودکلن متنوع را در اختیار داشته باشید و هر دفعه قبل از معاشقه از یکی از آنها استفاده کنید و از همسرتان بخواهید حدس بزند که نام آن چیست.

تنوع در روش ها

از قدیم گفته اند ترک

عادت (آنهم بصورت ناگهانی)

موجب مرض است. بنابراین از

تغییرات جزئی شروع کنید و

بتدریج وارد طرح های کاملاً

متفاوت شوید. برای نمونه بد



نیست از توصیه های زیر استفاده کنید و خودتان ابتکار عمل را در دست بگیرید.

- ❖ محل معاشقه را به لبه های مبل، میز، کابینت آشپز خانه و یا حتی کناره های گلخانه اوپن میان خانه منتقل کنید.
- ❖ دستی که همیشه برای نوازش واژن استفاده کرده اید را عوض کنید. اگر معمولاً با انگشت سبابه کلیتوریس را تحریک کرده اید حالا با انگشت میانی اینکار را انجام دهید.
- ❖ اگر معمولاً بدنبال یک ترتیب کارهای مشخص به ارگاسم می رسید، با عوض کردن ترتیب و تکرار مجدد آن هر بار زمان به ارگاسم رسیدن را به تعویق بیاندازید.



- ❖ از محیط های نامعمول (که براحتی خلوت اتاق خواب نیست) برای معاشقه استفاده کنید. مانند داخل اتومبیل گوشه یک پارکینگ وسیع، میان شاخه های درخت در انتهای یک باغ بزرگ، یا گوشه انباری هنگامی که مهمانان را برای جستجوی چیزی در آن تنها گذاشته اید. فکر نکنید معاشقه باید فقط در رختخواب، در شب و بصورت کاملاً برهنه اتفاق بیافتد.

غلبه بر نگرانی

بروز تغییر همواره ممکن است با ایجاد استرس و نگرانی همراه باشد. بنابر این توصیه می کنیم آزادانه از ترس ها و اضطراب های خود با همسرتان صحبت کنید تا از تجمع آنها و بروز واکنش های منفی درونی اجتناب کنید. اگر بیان این نگرانی های جنسی برایتان مشکل است، با پاسخ با چنین پرسشهایی راه را برای تصمیم گیری های منطقی باز کنید:

- ❖ چرا از بیان این دلشوره ها می ترسم؟

- ❖ آیا فکر می‌کنم با این کار باعث نگرانی همسر و در نهایت تشدید نگرانی‌های خودم می‌شود؟
- ❖ آیا فکر می‌کنم همسر مرا درک نمی‌کند؟ آیا مرا مسخره می‌کند؟
- ❖ آیا همسر این مسائل را بحساب ضعف‌های من می‌گذارد و مرا تحقیر می‌کند؟
- ❖ آیا با بیان این مسائل از من دلخور می‌شود؟ آیا رابطه عاطفی و جنسی‌اش با من سرد می‌شود؟
- ❖ آیا ممکن است از دست من عصبانی شود و جای دیگر تلافی کند؟
- ❖ آیا نگرانی‌های من بیشتر از اضطرابات درونی و دیر پای من منشاء گرفته است یا واقعاً با توجه به تجربیات فعلی با همسر من منطقی بنظر میرسد؟

به احتمال زیاد ضمن پاسخ به این سئوالات شما می‌توانید تا حد زیادی بر نگرانی‌ها و تشویش‌های خود غلبه کنید.

۱۷. مهارت‌های تشویش و نگرانی

رابطه جنسی ممکن است در هر یک از ما احساس ترس، شرم، گناه و یا اضطراب ایجاد کند. شاید شما جزء آن دسته از افرادی باشید که فکر می‌کنند وقت و انرژی گذاشتن برای رابطه جنسی عملی حیوانی است و استقبال از لذت جنسی و ابراز اشتیاق به آن دون شأن انسانی است. با توجه به آنکه مهارت‌های احساسات جنسی باعث ممانعت از یک رابطه عاشقانه دلی‌پذیر می‌شود باید بتدریج چنین افکاری را کنار بگذارید. راحتی در ابراز تمایلات جنسی به شما در تقویت رابطه عاطفی مشترک و ارضاء کامل جنسی دو طرفه کمک میکند.

تمرکز ذهن و انبساط خاطر

تمرینات Relaxation روشی برای تخفیف ترس‌ها و هراس‌های عمدتاً ناخودآگاهی



است که مانع از یک رابطه جنسی لذت بخش می‌شود. برای آرامش بیشتر می‌توانید قبل از انجام تمرینات از یک دوش آب داغ (یا آب سرد) نیم

ساعته استفاده کنید. بعد در یک وضعیت مناسب (روی مبل یا تخت به پشت دراز بکشید) و سعی کنید برای چند لحظه به هیچ چیز فکر نکنید.

□ مراحل تمرینات انبساط عمومی

این تمرینات به شما کمک می‌کند که با پس زدن و فراموشی تشویش‌ها به آرامش درونی برسید. این مراحل شامل تنفس عمیق، فارغ‌بالی و تخلیه ذهنی و تخفیف تنش عضلانی در تمام عضلات بدن است.

❖ تنفس عمیق:

روی تخت نشسته و پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف پاها و پاشنه‌ها را به لبه‌های تخت هل دهید و تا ۱۰ بشمارید. سپس نفس بکشید. با یک ریتم منظم به آرامی هوا را از راه بینی فرو داده و از طریق دهان بیرون کنید. در ابتدا ممکن است تنفس سطحی محدود به قفسه سینه باشد. با افزایش تدریجی عمق تنفس، در نهایت آن را تحت کنترل دیافراگم در آورید. کم کم احساس می‌کنید در جلسه‌ای لذت بخش فرو می‌روید. هنگامی که به ریتم مناسب و دلخواه دست یافتید ذهنتان را روی احساسات جنسی‌تان متمرکز کنید.

❖ تمرکز ذهنی

چشمانتان را ببندید و افکارتان را روی یک چیز مانند نقطه کوچک و خیالی نور در تاریکی متمرکز کنید. در بهترین وضعیت‌هایی که در آن احساس راحتی می‌کنید قرار بگیرید و سعی کنید ذهن‌تان را از تمام افکار مزاحم پاک کنید. این کار بعد از چند جلسه که این تمرینات را انجام دادید عادی می‌شود.

❖ انقباض و انبساط عمومی

شاید خودتان بارها تجربه کرده باشید یا با آدم‌هایی برخورد کرده باشید که از دردهای تیرکشنده در نقاط مختلف قفسه سینه، پشت، کتف و یا دست و پا شکایت دارند. این دردها عمدتاً ناشی از اسپاسم و تنش در عضلات است. در این مرحله نوبت رفع تنش در عضلات اندام‌هایتان است. تا آنجا که می‌توانید روی خود خم شوید و پنجه پای چپ را در میان دستانتان فشار دهید. تا ۵ بشمارید و بعد آن را رها کنید. این تمرین انقباض و انبساط را با پنجه پای راست، ساق پای چپ، ساق پای راست و هر دو ران (ابتدا در یک طرف، بعد در طرف دیگر، و بعد هر دو با هم) ادامه دهید. همین کار را با شانه، بازو و ساعد دست چپ و راست انجام دهید. بعد با خم کردن و انقباض عضلات گردن تا ۵ بشمارید و ول کنید.

پس از آنکه با انقباض ارادی عضلات و سپس ول کردن آن توانستید تنش انباشته شده در عضلات را از بدن‌تان دور کنید، در حدود ۱۵ دقیقه ضمن تمرکز ذهنی کامل، نقاط پر تنش باقیمانده روی عضلات را جستجو کرده و تمرین انقباض و انبساط را روی آنها

انجام دهید. بعد از رسیدن به حالت انبساط سعی کنید برای ۱۰-۵ دقیقه از این احساس آرامش لذت ببرید.

تقویت تمایلات جنسی

بعد از انجام تمرینات انقباض و انبساط، روی تخت دراز بکشید و به ورق زدن و تماشای عکس های یک مجله جنسی بپردازید. همین کار را می توانید با نشستن پشت میز

کامپیوتر و مراجعه به اینترنت یا تماشای فیلم های جنسی انجام دهید. بدنتان را در هر کجا که برایتان خوشایندتر است (بخصوص سینه ها) نوازش کنید و کم کم به سمت دستگاه تناسلی حرکت کنید. ضمن تحریک کلیتوریس با یک دست، به کمک دست دیگر بقیه بدن را نوازش کنید. قسمت شرمگاهی را مقابل



انگشتانتان به حرکت درآورید و آهسته آهسته تمام باسن را به طرفین و جلو و عقب حرکت دهید. با تشدید برانگیختگی و هیجان جنسی بر شدت این حرکات بیافزایید. اگر دوست دارید ناله کنید. اگر هنگام ارگاسم می خواهید فریاد بزنید جلوی آن را نگیرید. بگذارید آزادانه خود را در اوج

حس کنید.

آتش در راتنه نه



پوشیدن لباس های مهیج

برای ایجاد تنوع در نحوه معاشقه به کمی ابتکار و خلاقیت نیاز دارید. با استفاده از ترکیب های نو نقش های متنوعی را

فود را با لباس پر زرق و برق دهید

بازی کنید. برای مثال زن می تواند با پوشیدن لباس کشی یک تکه (مثل مایو شنای یک

تکه) و امتناع از در آوردن آن نقش "زن اثیری" دست نیافتنی را بازی کند و علاوه بر این ضمن در آوردن لباس های شوهرش، از دست ها و لباس های چسبیده به بدنش برای تحریک پوست لخت بدن او استفاده کند.

۷. تقویت اطمینان به نفس در خود

رمز موفقیت انسان در گذر از مراحل مختلف زندگی " اطمینان به نفس " است. من این مثال را برای بسیاری از افراد زده ام. آنچه باعث خفگی و مرگ انسان در دریا می شود بلد نبودن شنا نیست بلکه غلبه ترس و هراس و از دست دادن اعتماد به نفس است. کافی است فرد نفس خود را حبس کند و روی آب دراز بکشد تا کسی به کمک او بیاید، اما آنقدر دست و پا می زند و آب می خورد تا در دریا فرو رود. احساس ارزشمندی و اهمیت دادن به خود، به شما امکان این را می دهد تا در مقابل فشارهای مختلف محیطی مناسب ترین راه را انتخاب کنید و از درست بودن عمل خود مطمئن باشید. از طرف دیگر در هر زمان که لازم است و صلاح می دانید باید بتوانید عقیده خود را عوض کنید و راه جدیدی را امتحان کنید.

احساس اطمینان به نفس جنسی، به معنای آموختن درخواست کردن آنچه میخواهید، و اجتناب کردن از آنچه دوست ندارید است. البته لازمه این امر، رسیدن به درک درست از نیازهای یکدیگر با آموزش های صحیح جنسی و توانایی آشنا کردن همسران با الگوهای مورد نظر شماست.



غلبه بر اضطراب

برای بدست آوردن آنچه در پی آن هستید باید بر هراس ها و ترس های خود فائق شوید. فهرستی از موقعیت هایی که باعث ترس و نگرانی شما شده است را تهیه کنید

(در هر رابطه از مسائل زندگی نه فقط مسائل جنسی). هر کدام از این موقعیت ها را در

صورت امکان با یک دوست تمرین کنید. اگر فکر می کنید تمرین هر یک از این موقعیت ها با یک نفر دیگر مشکل است این کار را به تنهایی روبروی آینه انجام دهید. بدین ترتیب شما توانایی و اطمینان به نفس گذر از این موقعیت ها را در شرایط واقعی پیدا می کنید. یادتان باشد اولین قدم مشخص کردن موقعیت هایی است که در آن احساس راحتی نمی کنید.

□ فهرست چیزهایی که حق شماست

در هر رابطه ای یا موقعیتی حقوق زن و مرد باید بصورت عادلانه رعایت شود. اگر فکر می کنید دفاع از حقوق اولیه خود برایتان مشکل است هر وقت که فکر می کنید تحت فشارید جملاتی مشابه جملات ذیل را برای خود تکرار کنید:

این حق من است که :

- ❖ در مورد طرز رفتار، افکار، و عواطف خودم تصمیم بگیرم و مسئولیت عواقب آن را هم خود بعهده بگیرم.
- ❖ تصمیم بگیرم که آیا لازم است برای حل مشکلات دیگران به آنها کمک کنم یا نه؟
- ❖ تصمیمات جدیدی برای بهبود وضع خودم اتخاذ کنم.
- ❖ اشتباه کنم و عواقب آن را بعهده بگیرم.
- ❖ از گفتن " نهی دانم" و "نمی توانم" نترسم.
- ❖ در تصمیم گیری ها ملزم به اطاعت از منطق دیگران نباشم.
- ❖ در صورتیکه چیزی را بخوبی نفهمیدم در مورد آن توضیح بخواهم.

□ کلمات رکیک

اگر نتوانید براحتی در مورد مسائل جنسی صحبت کنید شاید نتوانید در مورد آنچه حین نزدیکی از همسرتان می خواهید صحبت کنید. برای اینکه اینکار را انجام دهید فهرستی از کلمات و جملات رکیکی که از گفتن آن خجالت می کشید تهیه کنید و بلند بلند روبروی آینه تکرار کنید. اگر بتوانید در تنهایی چنین جملاتی را بدون احساس شرم و گناه بر زبان بیاورید، صحبت کردن از مسائل جنسی در رختخواب برایتان آسان تر است.

خروج از حالت انفعال

جامعه سنتی ما به اغلب دختر خانم ها آموخته است که در شأن یک خانم محترم



نیست که در رابطه جنسی پیش قدم شود. در هر حال یک زن به روش های مختلف میتواند این حالت انفعال را از خود دور کند، مثلاً با طرز لخت شدن. البته هیچ کس از شما انتظار ندارد مثل رقاصه های روی سن بالا بپرید و "استریپ تیز" کنید، اما می توانید به آرامی لباس هایتان را از تن تان در آورید و با کاربرد صحیح

"زبان اشاره" حرکات جنسی محرکی را انجام دهید. باید به خودتان بقبولانید که در خلوت بستر و در تاریکی اتاق دلیلی ندارد که پذیرای چنین حالت انفعالی باشید. می توانید ابتکار عمل را بدست بگیرید و به همسرتان نشان دهید که از چه کارهایی خوشتان می آید.

نترسید! اغلب مردان امروزی از یک رابطه جنسی یکطرفه لذت چندانی نمی برند این رابطه به بازی تنیسی می ماند که یک نفر به تنهایی بخواید با زمین خالی بازی کند. مسلماً چنین بازی تک نفره ای بزودی خسته کننده و کسل کننده خواهد بود. شرکت فعال خانم در این بازی دو طرفه باعث تشدید شور و اشتیاق آقا و تعمیق رابطه عاطفی و جنسی بین زن و مرد می شود.

□ در آوردن لباس های شوهر

علاوه بر در آوردن لباس های خودتان، می توانید در باز کردن تکمه ها و زیپ های بلوز و شلوار شوهرتان نیز پیش قدم شوید. قطعاً این کار باعث تشدید برانگیختگی و هیجانات جنسی وی می شود. در صورت لزوم و برای اینکه اینکار را با مهارت انجام دهید قبلاً در تنهایی آن را در ذهن مرور کنید.

□ از ابراز نیازهای خود خجالت نکشید

در ابتدای یک رابطه مشترک هیچ مردی از یک زن انتظار ندارد که وسط روز یقه شوهرش را بگیرد و بگوید "بیا می‌خواهم باهات معاشقه کنم". خیلی از مردها حتی تصور نمی‌کنند موقع معاشقه امکان این هست که به پشت دراز بکشند تا خانم با پاهای باز روی آلت آنها بنشیند. اگر شما بعنوان یک زن تمایل به معاشقه با شوهرتان دارید می‌توانید تمایل خود را با انجام ماساژهای تحریک‌کننده نشان دهید. قطعاً شوهرتان با استقبال از کار شما پیام شما را بسرعت درک می‌کند. هنگام نزدیکی نیز اگر با وجود انزال شوهرتان، هنوز به ارگاسم نرسیده‌اید از حالت فعال و غیر انفعالی خود خارج نشوید. می‌توانید خیلی راحت بگویید "میشه دوباره کلیتوریس منو بمالی؟ نمی‌دونی چه حالی داشتم. حالا نوبت منه و من دوست دارم به ارگاسم برسم" بنظر خود من پس از مدتی که با هم بیشتر آشنا شوید هیچ ایرادی ندارد که هر موقع به شوهرتان متمایل هستید با ادای جمله "من خیلی دوست دارم الان با هم باشیم" او را خیلی سرراست و مستقیم به معاشقه دعوت کنید. مطمئن باشید که او از این کار شما بسیار خوشش می‌آید.

۷۱. فرود از اوج

بعضی از افراد (بخصوص آقایان) به زمان حساس بعد از نزدیکی توجهی نمیکنند. بعد از رسیدن به اُرگاسم و انزال بعضی ها بلافاصله از بستر بلند می شوند و به کارهای دیگر می پردازند، بعضی ها هم بلافاصله برمی گردند و بخواب می روند. در واقع با عدم توجه به چنین لحظات عاطفی و صمیمی، بسیاری از خانم ها در خود احساس حقارت و کمبود محبت می کنند. تقویت حس نزدیکی با همسران پس از اتمام معاشقه، حال و هوای دیگری به رابطه جنسی تان می دهد.



آرام فرود آمدن از اوج

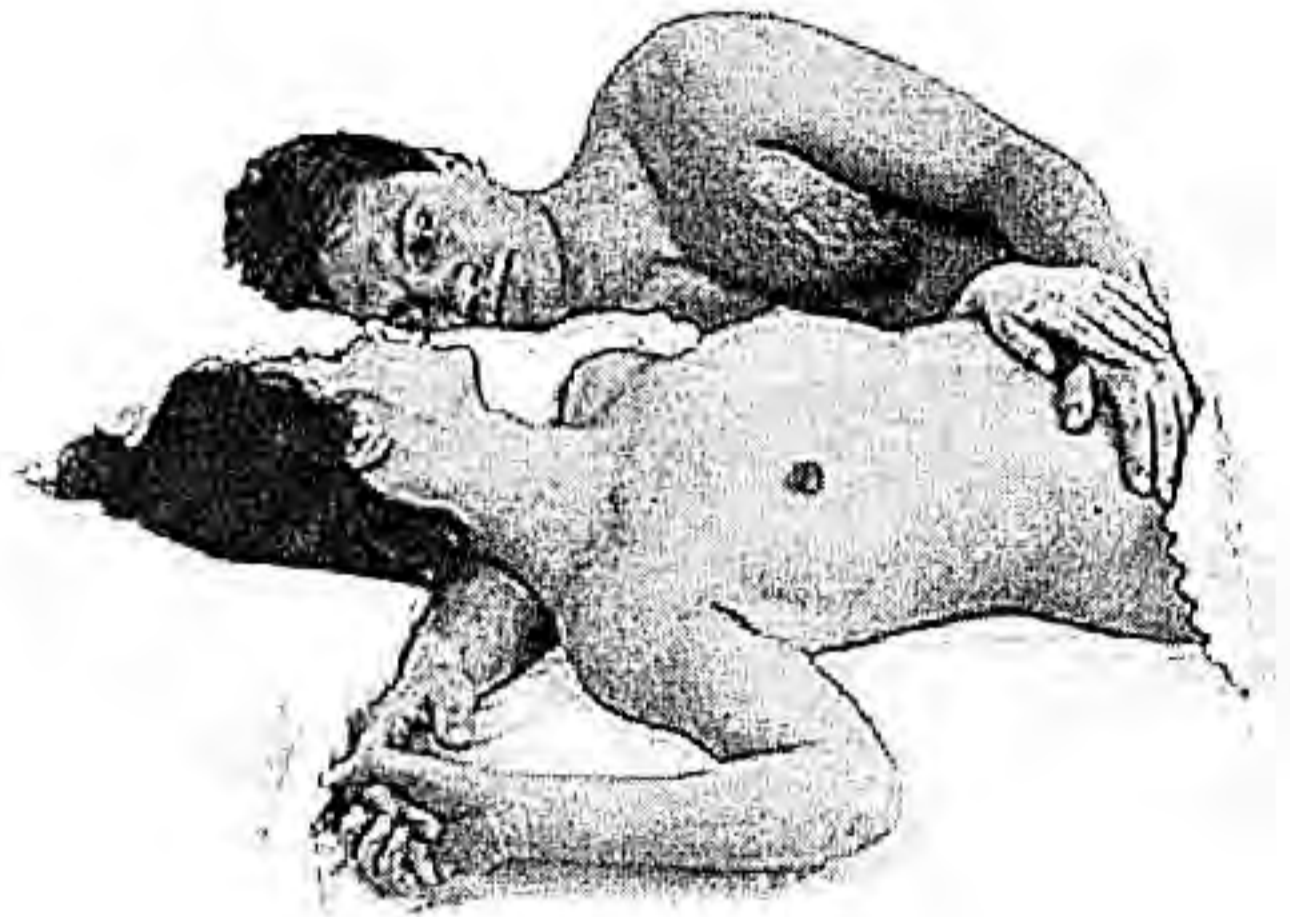
بهتر است برای فرود آمدن از اوج اُرگاسم، دود ۱۰ دقیقه زمان بگذارید. اُرگاسم معمولاً در زنان بسرعت مردان پایان نمیگیرد. معدودی از زنان توانایی رسیدن به دو اُرگاسم متوالی را دارند و بسیاری دارای نیازهای عاطفی هستند که باید توسط شوهرشان بر آورده شود. با استفاده از دوتکنیک ساده زیر لحظات دلپذیری را در خلسه فرو بروید.

□ با هم نفس بکشید

در کنار هم دراز بکشید، بازوان یکدیگر را دربرگیرید و با نزدیک کردن صورت هم هماهنگ نفس بکشید. این دم و بازدم هماهنگ ممکن است ابتدا مصنوعی بنظر برسد و حتی برای بعضی از زوج ها مشکل باشد. اما بتدریج که این تمرینات را تداوم بدهید کم کم

برایتان جا می‌آفتد. در واقع با آمیختگی نفس‌های شما و همسرتان به نوعی احساس تلفیق و یگانگی می‌رسید.

□ به یکدیگر چشم‌بدوزید



بعد از اُرگاسم نگاه‌پر احساس و لبخند پر محبت خود را متوجه همسرتان کنید و منتظر نگاه متقابل او شوید. سعی نکنید با نگاه بدون احساس بهم خیره شوید. تنها به هم نگاه کنید تا احساس با هم بودن بین شما بوجود آید. اگر دیگری احساس بی‌رمقی و بیحالی می‌کند یا کمی شوخی و قلقلک او را بخندانید و سر حال

بیاورید اما پس از آن سعی کنید ذهن‌تان را بر روی احساسات جنسی متمرکز کنید. سعی کنید برای چند لحظه در احساس خلسه و آرامشی که بدان دست پیدا می‌کنید فرو روید. پس از این کار اگر فرصت دارید کنار هم دراز بکشید تا همسرتان در آغوش شما استراحت کند.

۷.۱۱. بازی های تحریک کننده

بازی ها و حرکات جنسی ممکن است آنقدر تحریک کننده باشد که یک نفر حتی بدون تماس فیزیکی با همسر خود به ارگاسم برسد. با نمایش بازی های سرگرم کننده می‌توانید معاشقه لذت بخش تری از پیش داشته باشید. با تصور و ترسیم صحنه های شهوانی و با توضیح اینکه قصد دارید چه کاری با همسرتان انجام دهید می‌توانید آنچنان احساس هیجان برانگیزی در وی ایجاد کنید که در انتظار آنچه قرار است اتفاق بیافتد شکیبایی اش را از دست بدهد.

قواعد بازی

تسلط یک نفر بر دیگری باعث ایجاد هیجان خاصی در رابطه جنسی می‌شود. مثلاً با بستن چشمان همسرتان، یا با بستن دست و پای وی به کناره های تخت با دستمال پارچه ای چنین وضعیتی ایجاد می‌شود. یادتان باشد که تنها زمانی اجازه دهید یک نفر بر شما تسلط مطلق داشته باشد که از قبل به او اطمینان کامل داشته باشید. اگر مایلید قبل از شروع بازی ابتدا بر سر "بایدها" و "نبایدها" به



توافق برسید تا با احساس اطمینان و امنیت بیشتر از آن لذت ببرید.

قبل از اجرای بازی و نمایش های خیالی خود می‌توانید قاعده هایی را برای هم در نظر بگیرید. البته برای تهییج بیشتر با ادامه بازی می‌توانید "مثلاً در اثر فراموشی" از این قواعد تخطی کنید. گاهی مزه بازی در آن است که از قبل قابل کنترل نباشد اما سعی کنید در نحوه اجرای بازی دچار افراط نشوید. برای نمونه:

نقش مرد خون آشامی را بازی کنید که به قربانی دست بسته خود دست یافته است (ابتدا مرد و بار دیگر زن نقش قربانی را بازی کند). با دندان زدن و مکیدن پوست قربانی خود در نواحی مختلف بدن آه و ناله او را در آورید. میتوانید ابتدا قانون بگذارید که خون آشام نباید به داد و بیدادهای قربانی توجه کند مگر آنکه قربانی اسم رمز توافق شده (که میتواند یک عبارت مشکل باشد) را بر زبان آورد. در این صورت بازی را قطع کنید و آن را بصورت دیگری ادامه دهید.

طرح یک سناریوی داستانی

اگر به بازی در فیلم های داستانی علاقمندید می توانید با طرح یک سناریوی تخیلی و در صورت لزوم استفاده از اسباب بازی های در دسترس (مثل تفنگ های فضایی یا تفنگ آب پاش) یک موقعیت هیجان انگیز را طرح کنید و دیالوگ ها و جزئیات کار را بصورت فی البداهه اجرا کنید. چاشنی ترس و خشونت و کمدی راه

های جالبی برای برانگیختگی و تشدید هیجانات جنسی همسرتان است. مثلاً به او دستورات غیر عادی بدهید و او را مجبور کنید که از دستورات شما اطاعت کند. یادتان باشد در محدوده زمان و مکانی بازی به التماس های همسرتان توجه نکنید و آن را به حساب بازی بگذارید.

ابداعات جدید

شما می توانید با استفاده از لباس های متنوع، طناب، چشم بند و حتی اسباب بازی، بازی های



مختلفی را ابداع کنید. لباس های خاص به واقعی جلوه دادن بازی و بهتر انجام شدن آن کمک میکند. استفاده از لباس ها حتی ممکن است به تصور و ترسیم سناریوهای جدید کمک کند. با شروع بازی نقش خود را جدی بگیرید و آن را با توجه و انرژی کامل انجام دهید. با جلو رفتن بازی جسارت بیشتری برای انجام کارهای مهیج تر بدست می آورید. این نقش ها فرصت خوبی برای تقویت اعتماد به نفس خانم ها و بعهده گرفتن نقش های فعال و تسلط بر بازیگر مرد نمایش است.

□ بازی های ساده

- در شروع کار لازم نیست بدنبال بازی ها و نمایش های تخیلی پیچیده باشید. برای آشنایی شما نمونه هایی از چند بازی جنسی ساده ارائه شده است
۱. قرار بگذارید در یک مدت زمان ۵ دقیقه ای یک نفر تمام دستورات طرف دیگر را مو به مو انجام دهد.
 ۲. به نوبت روی یکدیگر حرکات تحریک کننده لذت آور (بجز نزدیکی) انجام دهید.
 ۳. مرد نقش یک جوان بی تجربه و زن نقش یک زن اغواگر پر تجربه را بازی کند.
 ۴. برای شوهرتان حد و حدودی تعیین کنید و او را در صورت شکستن این حریم ها تنبیه کنید مثلاً محکم به پشت باسن وی بکوبید یا روی سرش آب یخ بریزید. اگر قوانین را جوری ترتیب دهید که رعایت کامل آنها بسیار مشکل شود بازی هیجان انگیزتری خواهید داشت.
 ۵. با دستمال های ابریشمی همسرتان را به تخت ببندید و او را تا سر حد رسیدن به ارگاسم تحریک کنید. در اوج نیاز تحریک را قطع کنید و شروع به قلقلک او کنید.
 ۶. چشمان همسرتان را ببندید و تظاهر کنید میخواهید همراه با یک نفر دیگر از او بعنوان غنیمت جنگی مجبور به اطاعت، بهره جنسی ببرید. باید جوری وانمود کنید که واقعاً فرد دومی حضور دارد. اینکار را با تغییر لحن صحبت، نوع بخصوص تمایلات و تیک ها و تکیه کلام ها انجام دهید.

VIII. توسعه خیال پردازی

تخیلات جنسی وجهی از توانایی جنسی است که به انگیزه جنسی یا Libido مربوط می شود. این بخش از توانایی انسانی بندرت مورد بررسی های علمی واقع شده است. آنچه مسلم است این است که قدرت خیال پردازی جنسی یک فرد (چه زن و چه مرد) با سطح سرمی هورمون تستوسترون نسبت مستقیم دارد. بنابراین در صورت پائین بودن سطح تستوسترون سرم این امر باید بررسی و حتی الامکان تصحیح شود. البته این امر چندان شایع نیست.

در هر حال آنچه قصد گفتنش را داریم این است که اولاً خیال پردازی امری طبیعی است، دوم بعضی ها مهارت چندانی در رویا پردازی جنسی ندارند و سوم هر کسی میتواند این کار را یاد بگیرد. در این برنامه شما خواهید آموخت که چطور با افزایش تحریکات ذهنی و جسمی قدرت خیال پردازیتان را تقویت کنید و چطور با استفاده از این ابزار، معاشقه لذت بخش تری را تجربه کنید.

تقویت رؤیا پردازی

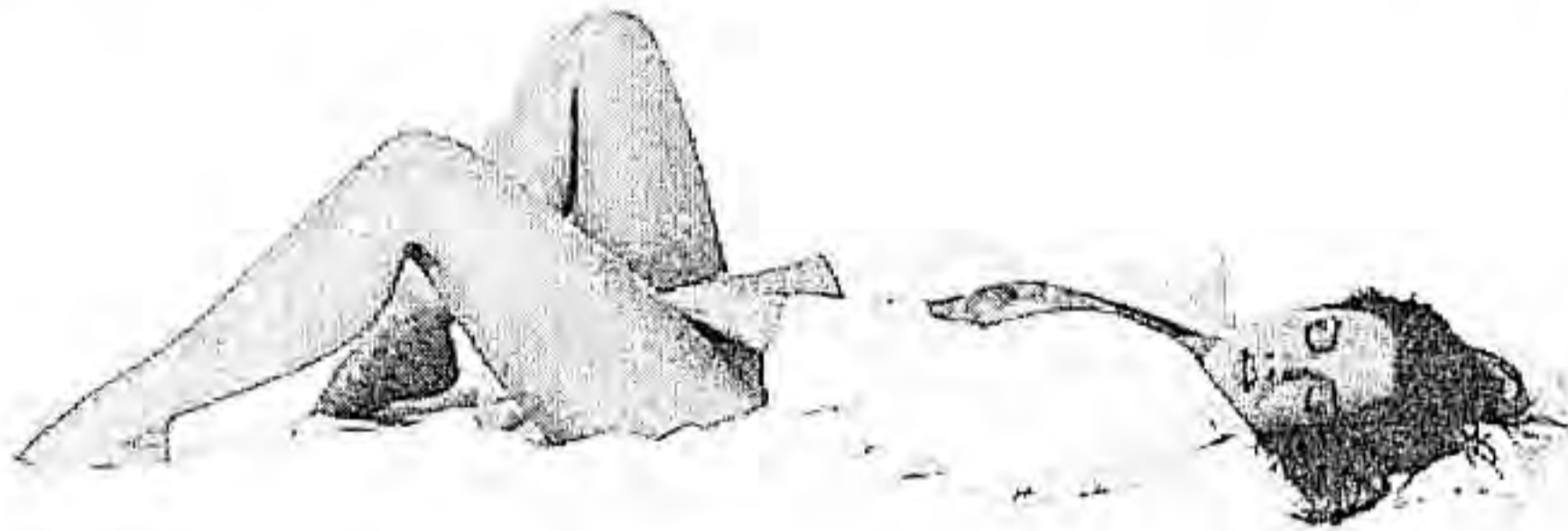
برای این تمرین حدود ۹۰-۶۰ دقیقه وقت بگذارید. بعد از گرفتن دوش آب گرم و انبساط خاطر کامل روی تخت دراز بکشید. با ورق زدن مجله های جنسی با تماشای فیلمهای جنسی مرد یا زن دلخواهتان را در وضعیت های مشابه تصور کنید. سعی کنید با استفاده از خلاقیت های ذاتی موقعیت های جدیدی را با جفت دلخواهتان تصور کنید و با



نقاشی یا نوشتن، آن را روی صفحه کاغذ بیاورید.

ضمن تمرکز افکارتان روی صحنه های تحریک کننده، با دست قسمت تناسلی (بویژه کلیتوریس یا کلاهک آلت) را دستمالی و نوازش کنید. در ادامه خیال پردازیهایی بتدریج بر شدت برانگیختگی افزوده میشود. در بعضی خانم ها ممکن است در اوج تحریک بناگاه هیجانانگیزی قطع شود. در این صورت دوباره برگردید و از ابتدا روی مهیج ترین

قسمت رؤیاهای خود تمرکز کنید. هر بار که حواستان پرت میشود به همین ترتیب دوباره تمرکز کنید.



استفاده از رؤیاهای شهوانی



تخیلات شروع استفاده

زمان تخیلات
قوی تر دارند

هزاران نفر برای رسیدن به ارگاسم حین معاشقه از تخیلات پنهان جنسی استفاده میکنند. بسیاری از آنها از ترس دلخوری همسرشان یا حتی ترس از احتمال از دست رفتن رؤیاهایشان از بیان آنها خودداری می کنند. موارد معدودی وجود دارند که آنقدر احساس

راحتی و نزدیکی می کنند که نه تنها شهامت ابراز این تصورات را برای همسرشان دارند بلکه ترجیح می دهند یکدیگر را در رؤیاهای مشخص خود شریک کنند. برای تقویت رابطه دوطرفه سعی کنید هنگام بیان رؤیاهای خود، به صحنه هایی اشاره کنید که (بر اساس تجربیات قبلی) می دانید همسرتان از آن لذت می برد. یادتان باشد که خانمها (لااقل در ابتدا) بیشتر به صحنه های رومانتیک دوتایی در گوشه ای دنج و خلوت از یک مرغزار سرسبز یا جنگل بزرگ یا سواحل گرم دریا علاقمندند.

C. مهارت های ویژه

در این بخش سعی میکنیم برنامه هایی برای تقویت بیشتر توانایی های جنسی شما ارائه کنیم. عنوایی که مورد بحث و بررسی قرار می دهیم عبارتند از:

۱. تماس و ملامسه
۲. تنوع در روش ها
۳. تداوم تماس ها
۴. از فرش تا عرش
۵. تقویت توانایی ارگاسم
۶. افزایش میل جنسی
۷. تماس و ملامسه

۱. تماس و ملاسه

بسیاری از زوج ها به دلیل کم اطلاعی، لذت از رابطه جنسی را تنها معادل رسیدن به ارگاسم می دانند و سعی دارند تمام تلاش خود را معطوف به ارگاسم هر چه سریعتر کنند. آنها ممکن است اصلاً ندانند که روش های بسیاری برای معاشقه و لذت بردن از رابطه جنسی وجود دارد. در این برنامه سعی داریم تا به شما کمک کنیم تا با استفاده از تماس های جسمی و ماساژهای ملایم به نیازهای یکدیگر پاسخ دهید و فضای جنسی جذاب تر و لذت بخش تری بوجود آورید.

تماس های شهوتناک

با ماساژ و یا هر حرکت لذت بخش دیگر بدن برهنه همسرتان را نوازش کنید و آن



را ببوسید. همسرتان باید ابتدا به پشت و سپس به شکم در یک حالت کاملاً آزاد شهوانی دراز بکشد. آنگاه سعی کنید ضمن مکالمه با همسرتان آن کاری را که برایش لذت بخش است انجام دهید. این

تمرین را برای ۱۵ دقیقه ادامه دهید و سپس جایتان را عوض کنید.

مهارت لذت بردن از دیگری

وقتی از نوازش های همسرتان لذت می برید در واقع به وی هم امکان آن را می‌دهید که از همراهی با شما لذت ببرد بدون آنکه با یک احساس سردرگمی نداند که در کنار شما چکار باید بکند. با بیان شادمانی و لذت های درونی، به همسرتان اطمینان به نفس لازم برای ادامه رابطه جنسی را می‌بخشید. از آنجائیکه در این شرایط هیچ یک از طرفین تحت فشار برای به اُرگاسم رساندن دیگری نیست هیچ دلیلی برای نگرانی و اضطراب وجود ندارد. بدین خاطر این تماس های فیزیکی کاملاً ارضاء کننده و موفقیت آمیز بوده و باعث تعمیق رابطه عاطفی بین دو طرف می‌شود.

□ قرار گرفتن در حالت انفعالی

برای بعضی از مردان دراز کشیدن و قرار گرفتن در حالت انفعالی و نوازش شدن



مشکل است. اغلب مردان بطور سنتی آموخته اند که هنگام عشق بازی باید نقش فعالی داشته باشند و اینکه بخواهند در یک حالت انفعالی دریافت کننده لذت باشند چندان برایشان جالب نیست. برعکس بعضی از زن ها نیز از آن سو آنقدر در قالب های سنتی به لذت بخشیدن عادت کرده اند که لذت گرفتن از طرف دیگر برایشان بسیار مشکل است. اگر قرار گرفتن در حالت انفعالی برایتان مشکل است باید احساس خودخواهی را در خود تقویت

کنید. هنگام معاشقه با خودخواهی در پی کسب لذت های خود باشید بدون آنکه به دیگری فکر کنید. قطعاً میزان موفقیت شما در “ تقویت خودخواهی جنسی ” به همراهی و مهارت های طرف دیگر نیز بستگی دارد. توجه داشته باشید که اُرگاسم نوعی تجربه یگانه است که هیچ کس دیگری نمی‌تواند در آن شریک شود.

□ اختصاص دادن وقت کافی

برای کسب آرامش و توسعه ظرفیت ها و توانایی های جنسی خود زمانی از هر روز را برای تمرکز بر وضعیت خودتان کنار بگذارید. بطور منظم از تمرینات خودارضایی استفاده کنید. لزومی ندارد که حتی با وجود رابطه جنسی بسیار خوب با همسرتان این کار را کنار بگذارید. به همسرتان هم تأکید کنید که لازم نیست فکر کند این زمان را لزوماً باید برای کار مهمتری اختصاص دهید.

ماساژ سه دستی



ماساژ سه دستی یک نوع روش ابداعی جدید است که شروع آن شبیه یک جلسه ماساژ بدن است اما در واقع تلفیق شهوت انگیزی از ماساژ و نزدیکی است. هنگام ماساژ سعی نکنید به ارگاسم برسید. زن هنگام ماساژ باید خودخواهانه بر احساسات لذت بخش خود تمرکز کند. به او باید آموخت که هنگام دریافت ماساژ نگران آن نباشد که خیلی فوری بخواند متقابلاً این کار را انجام دهد.

□ روش کار

ابتدا زن روی شکم می خوابد و سرش را روی دست هایش قرار می دهد (یا در صورت تمایل میتواند سر و سینه را بالا گرفته، وزنش را روی آرنج دست بیاندازد). مرد با یک روغن نرم کننده شکم، آلت و ران های وی را لغزنده میکند. بعد در قسمت میانی بدن خانم، روی دو طرف باسن بنشینید بطوریکه ناحیه تناسلی شما با پوست او تماس شهوت انگیزی ایجاد کند. با ادامه این کار آلت شما به میان دو ران از هم باز شده وی راه می یابد اما تلاش نکنید با واژن تماس پیدا کنید. بتدریج با خم شدن به جلو و جابجایی خود میتوانید به آرامی در واژن دخول کنید. در این حالت مرد با هر حرکت دست و آلت بطور همزمان فرد را ماساژ می دهد. یادتان باشد که در این حال سعی نکنید به ارگاسم برسید.

سپس از همسرتان بخواهید که به پشت برگردد، پاهایش را روی شانه هایتان قرار دهد تا زانوان وی در محاذات سینه قرار بگیرد. دوباره به آرامی آلت را وارد واژن کنید. آلت را بصورت ریتمیک اما آرام حرکت دهید تا احساس لذت بخشی به او بدهد و همزمان با دست ها نقاط حساس بدن او مانند سینه ها را ماساژ بدهید. اگر وی سعی کرد بصورت فعال واکنش نشان بدهد (و متقابلاً شما را ماساژ دهد)، به او بگویید لازم نیست کاری برای شما بکند بلکه فقط باید چشم هایش را ببندد و احساس لذت بخش موجود در تمام عضلات بدنش را جستجو کند. این کار کمک می کند تا حس شهوانی ناشی از این تمرین را بصورت عمیق تر جذب کند.

۱۱. تنوع در روش ها

در بسیاری از موارد بعلت اینکه یکی از دو زوج یا هر دو توانایی تقاضای رابطه جنسی از دیگری را ندارند، کل رابطه جنسی آنها دچار مشکل می شود. اگر شما یا همسرتان فکر کنید که رابطه دهانی، رابطه مقعدی یا خود ارضایی حین نزدیکی کار درستی نیست طبیعتاً درخواست و انجام چنین کارهایی برای شما کاملاً دشوار خواهد بود. سعی کنید بدون شتاب زدگی و به ملایمت همسرتان را به سمت فعالیت های جنسی دلخواهتان هدایت کنید.

رابطه جنسی دهانی

رابطه دهانی یکی از لذت بخش ترین روش های معاشقه است، اما مثل هر روش



جدیدی بهتر است بتدریج و کم کم آن را مطرح کنید. با وجود تمایل و جذاب بودن آن برای بسیاری از آقایان، اغلب خانم ها (لااقل در ابتدا) به دلیل احساس شرم یا ناپاکی تمایلی به انجام آن ندارند. اگر شما دوست دارید با همسرتان رابطه دهانی داشته باشید اما از پذیرش وی مطمئن نیستید، اینکار را با لیسیدن و

بوسیدن بناگوش و کناره های گردن شروع کنید. سپس با بوسیدن و لیسیدن تمام بدن همسرتان به سمت ناحیه تناسلی حرکت کنید. قبل از رسیدن به واژن سعی کنید بقدر کافی کناره های داخلی ران و کشاله ها را تحریک کنید. کاری کنید که بوسیدن و لیسیدن لب ها و مدخل واژن کاملاً طبیعی بنظر برسد. به این ترتیب برای همسرتان آنچنان احساس نیاز به لیسیدن و بوسیدن این قسمت پیدا می شود که بر تمام ترس ها و هراس هایی که با آن روبرو بوده است غلبه خواهد کرد.

رابطه مقعدی

در ادامه تمرین قبلی و ضمن آشنا کردن همسرتان با تجربیات جدید، می توانید بتدریج او را با روش های دیگر معاشقه مانند رابطه مقعدی و تحریک مقعدی آشنا کنید. بدین منظور می توانید ابتدا با مالش و نوازش قسمت تناسلی و کشاله ها شروع کرده و با حرکت آرام و تدریجی به سمت مقعد حرکت کنید.

□ تحریک مقعدی

برای جلب اطمینان همسرتان تحریک مقعدی باید به آرامی صورت بگیرد. پس از

نوازش قسمت های مختلف بدن، قسمت خارجی مقعد را ماساژ دهید و بسرعت به سمت قسمت های دیگر برگردید. در فرصت بعدی مالش مقعد مدت بیشتری طول می کشد. نوازش با انگشت می تواند کم کم تبدیل به حرکت چرخشی دور مقعد شود.

برای این کار نرمه بند انگشت سبابه را به دور قسمت خارجی مدخل مقعد

بچرخانید. البته بهتر است قبل از آن با وازلین، هم نوک انگشت خود و هم مقعد همسرتان را بخوبی نرم و لغزنده کنید. با آمادگی بیشتر همسرتان، نوک انگشت کوچک اول خود را به اندازه ۱ سانتی متر وارد مقعد کنید و سریع خارج کنید. پس از تکرار این حرکت برای چند مرتبه، انگشت کوچک را وارد مقعد کرده و بصورت دایره وار بچرخانید. در صورت تمایل هر دو، می توانید این کار را با انگشت سبابه انجام دهید ممکن است همسرتان از شما بخواهد با کشیدن لبه ورودی مقعد فشار را هنگام چرخش افزایش دهید. بعضی ها هم دوست دارند از این فراتر روند. تعدادی از مردان هستند که دوست دارند همسرشان با انگشت داخل مقعدشان را بمالند و غده پروستات را که پشت قسمت فوقانی مقعد قرار دارد



تحریک کنند. بسیاری از خانمها با مالش انگشتی مقعد و تحریک همزمان کلیتوریس به شدت تحریک می شوند.

□ نزدیکی مقعدی

ورود آلت به مقعد برای بسیاری از خانمها امری دردناک و ناخوشایند است. در یک مطالعه در آمریکا تنها ۲۵ درصد از زوجها در طول رابطه خود اقدام به این کار کرده اند و اکثر آنها مایل به ادامه این کار نبوده اند. در صورت تمایل برای انجام این کار از زنتان بخواهید به پشت دراز بکشد و پاهایش را به اندازه ممکن از هم باز کند برای راحتی بهتر است پاها را روی دو طرفه لبه تخت یا لبه دو صندلی تکیه بدهد. از سمت روبرو به حالت نشسته و درحالی که شما هم پاهایتان را از هم باز کرده اید به وی نزدیک شوید. ابتدا نوک آلت خود، و دور مقعد و داخل مقعد وی را چرب کنید. باسن خانم را در دو طرف در دست بگیرید و از هم دور کنید تا مدخل مقعد به اندازه کافی از هم باز شود. بعد به آرامی نوک آلت را با مقعد تماس دهید و با فشارهای ملایم (و علامت همسرتان) آلت را به داخل مقعد هل بدهید. با حرکات چرخشی که به باسن خود می دهید باعث ماساژ شهوانی در مقعد شوید. برای اطمینان از استقرار آلت از خود وی بخواهید تنه آلت را در دست بگیرد و آن را در جای خود محکم نگه دارد بطور همزمان با ورود یک یا دو انگشت (سبابه میانی) به داخل واژن باعث تحریک مضاعف وی شوید.



توجه به اعتراضات

بطور طبیعی ممکن است در ابتدا همسرتان به شروع روش های جدید معاشقه اعتراض کند. البته ممکن است

او قلباً از کاری که شما میکنید خوشش بیاید و تنها به خاطر احساس شرم، گناه، و نگرانی از بروز بیماری جسمی به آن اعتراض کند. یکی از دلایل نگرانی زنان فشار درونی برای

پاسخ به انتظار متقابل شما برای بوسیدن و لیسیدن آلت است (که در ابتدا برایشان مشکل است). سعی کنید در هر مرحله با شناخت علت نگرانی های او ابتدا با صحبت کردن و اطمینان بخشیدن به وی در صدد رفع این تشویش ها باشید. تذکر موارد ذیل می تواند کمک به رفع بسیاری از نگرانی ها کند.

❖ مقام و موقعیت اجتماعی ما (در خارج از بستر زناشوئی) در داخل بستر اهمیتی ندارد و باید به فراموشی سپرده شود. بسیاری از آقایان ممکن است فکر کنند که چون بیرون از رختخواب مدیر بزرگ و مهمی هستند (و همه چیز دز تسلط آنهاست) لیسیدن و بوسیدن آلت همسرشان باعث تحقیر و تنزل شأن و مقامشان می شود. رعایت این تصورات و رتبه بندی ها مانع از شکل گیری یک رابطه لذتبخش و گرم و برابر در بستر زناشوئی می شود.

❖ تماس دهان با واژن و آلت لزوماً باعث انتقال عوامل بیماری زا به فرد دیگر نمی شود مگر آنکه شواهد مشخصی از وجود عوامل بیماری زا (چون تبخال تناسلی یا دهانی، زخمهای سیفلیسی و ترشحات میکروبی در محل وجود داشته باشد). شستشوی آلت و واژن (قبل از نزدیکی) با آب و صابون به برطرف شدن این نگرانی کمک میکند.

❖ بسیاری از خانمها فکر می کنند که نزدیکی مقعدی لزوماً باعث بروز مشکلات و بیماری هایی نظیر بواسیر و شقاق و درد مقعدی می شود. مادامیکه این کار با استفاده از مواد لغزنده و کافی، و با ملایمت انجام شود احتمال بروز چنین مشکلاتی بسیار اندک و ناچیز است.

❖ ترس از بروز درد هنگام ورود انگشت یا آلت در مقعد از نگرانی مهم خانمها است. به وی اطمینان دهید که هر حرکت تنها با اجازه خود وی انجام می شود و هر موقع که بخواهد حرکت خود را متوقف خواهید کرد. یادتان باشد که شکستن این قاعده عوارض ناخوشایندی بجا می گذارد که در آینده باعث کاهش گرمی روابط شما می شود. همیشه به یاد داشته باشید که هر کار جدیدی را تنها با موافقت همسرتان انجام دهید.

۱۱۱. تداوم تماس‌ها

هر زوج در روند معاشقه دوطرفه بتدریج الگوی ثابتی را برمی‌گزینند و ادامه می‌دهند. واضح است که شما روشی را انتخاب می‌کنید که در آن موفق‌تر بوده‌اید، تنش کمتری داشته‌اید و لذت بیشتری از آن برده‌اید. در عین حال توجه داشته باشید که راههای لذت آفرین دیگری هم وجود دارند که هیچگاه به آن توجه نداشته‌اید. در این برنامه سعی داریم با تأکید بر ضروری‌ترین نیازهای اساسی خانم‌ها (بعنوان سنبل نیازمندیهای عاطفی) امکان درک متقابل و رجوع به دوران حسی اولیه کودکی را فراهم آوریم.



دست در دست هم

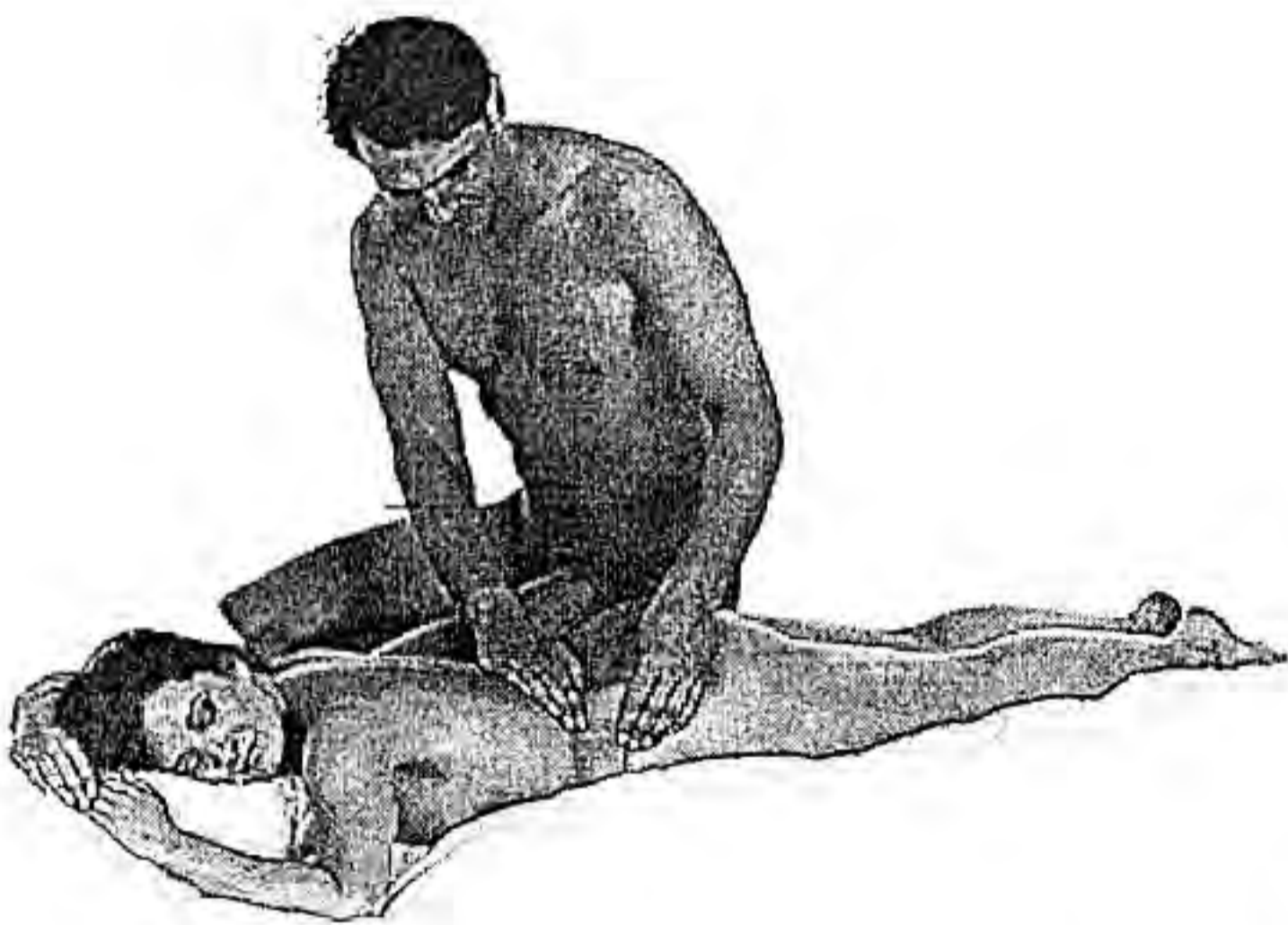
لمس کردن و در آغوش گرفتن، خاطره احساسات خوب روزهای ابتدایی زندگی‌مان، هنگامی که در آغوش مادرمان بودیم را

برایمان زنده می‌کند. در هر فرصتی که ممکن است به همسرتان نزدیک شوید و به او نشان دهید که او را در غیر از لحظات نزدیکی نیز دوست دارید. این چیزی است که برای خانمها بسیار مهم است. با توجه به نمونه‌های ذیل از هر فرصتی برای ابراز علاقه قلبی خود استفاده کنید.

۱. هنگام تماشای تلویزیون روی مبل بنشینید و در حالیکه همسرتان را روی

پا مینشانید او را در آغوش بگیرید.

۲. هنگام قدم زدن در فضای باز دستان او را در دست بگیرید یا بازو در بازوی هم حرکت کنید.
۳. در سینما، تئاتر یا پارک هر جا که در کنار هم نشسته اید بازوی خود را به دور او حلقه کنید و او را به خود بفشارید.
۴. در هر فرصت ممکن در خانه با لمس بدن همسرتان و شوخیهای فیزیکی ملایم او را سر حال آورید.



ماساژ عضلات بدن

توصیه می کنیم در هر فرصت مناسب برای رفع خستگی همسرتان پشت سر او قرار بگیرید و با حرکات و فشار انگشتان هر دو دست، عضلات کنار گردن و شانه های دو طرف را

ماساژ دهید. هر وقت که فرصت دارید و به اصطلاح کار خاصی برای انجام دادن ندارید وقت خود را به یک جلسه ویژه ماساژ اختصاص دهید. از همسرتان بخواهید که بجز یک شلوارک (یا مایو) بقیه لباسهایش را از تن درآورد. بدون آنکه قصد نزدیکی داشته باشید. از او بخواهید روی تخت به شکم دراز بکشد. با استفاده از یک روغن ماساژ یا کمی روغن زیتون یا وازلین کف دو دست خود را آغشته کرده و تمام پوست پشت تنه را با آن چرب

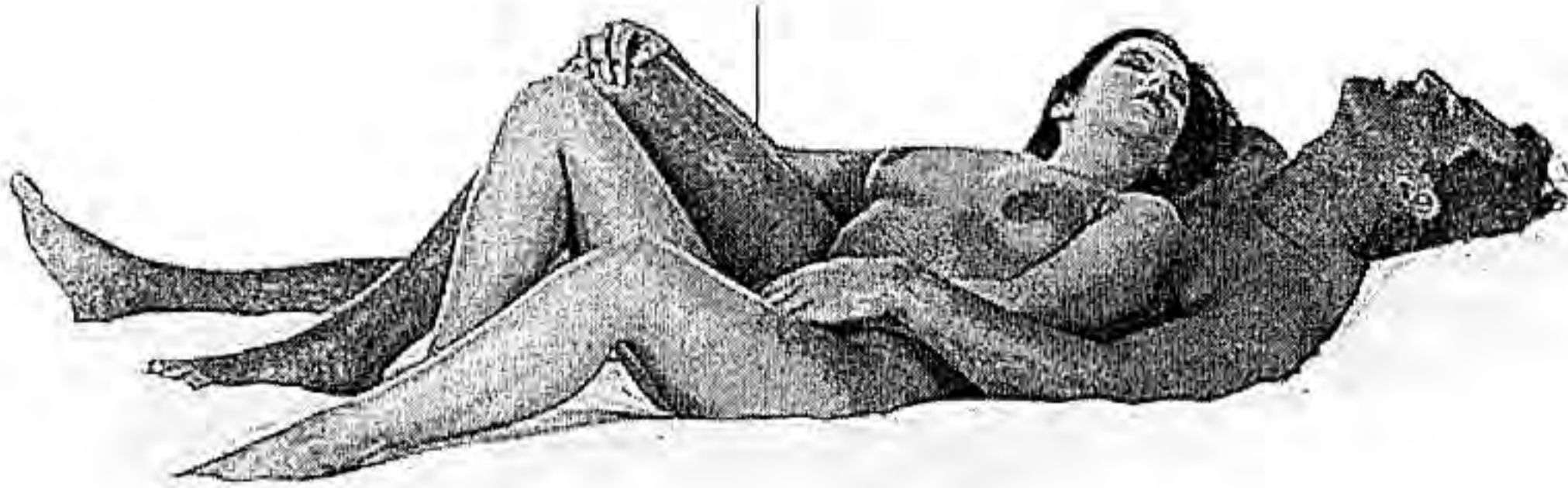


کنید (در صورت تمایل همسرتان ماساژ را بدون استفاده از نرم کننده انجام دهید). به آرامی عضلات اطراف ستون مهره ها را از پایئن به بالا ماساژ دهید. بعد نوبت به عضلات کتف، دور گردن، شانه و عضلات بازو و ساعد می رسد. بعد نوبت به عضلات پا و ساق پا و کف پا می رسد. در هر مرحله از او

پرسید که وی چه احساسی دارد و دوست دارد ماساژ را به چه صورتی ادامه دهید.

بعد از او بخواهید به پشت برگردد و به همین گونه عضلات دور گردن، شانه ها، سینه ها، پهلوها، عضلات جلوی ران و ساق پا را ماساژ دهید. به او بگویید لازم نیست او هم در همان جلسه این کار را برای شما انجام دهد. در فرصتی دیگر جایتان را با همدیگر عوض خواهید کرد و این دفعه همسرتان شما را ماساژ خواهد داد. بعد از خاتمه جلسه ماساژ، برای وی قهوه، چای یا نوشیدنی مورد علاقه اش را بیاورید و درکنار هم آن را با شیرینی صرف کنید.

از احساس خستگی فاصله بگیرید



IV. از فرش تا عرش

در فرهنگهای مختلف نقاط مختلف دنیا طرز تلقی و نوع نگرش های متفاوتی نسبت به رابطه جنسی وجود دارد. یکی از جالب ترین آنها نگرش چینی تائوئیسم نسبت به مراحل لذت جنسی و ارگاسم است. در فرهنگ چینی ارگاسم زن به گلی تشبیه می شود که از مرکز جوانه می زند و گلبرگ به گلبرگ در زیر نور خورشید شکوفه میکند. از لحاظ درونی زن غنچه باز شده ایست که خود را به مردی تسلیم می کند که می تواند در موقعیت مناسب او را در آغوش بگیرد و به بلندترین اوج سرخوشی برساند.

مراحل نه گانه ارگاسم

در فرهنگ تائویی ارگاسم زن شامل یک سری مراحل متوالی صعودی و یک مرحله

نزولی می باشد. زن بتدریج در مراحل متناوب، احساسات شهوانی درونی اش را بروز میدهد تا آنکه کاملاً خود را تسلیم همسرش کند. برطبق نظر تائوئیست ها ارگاسم ۹ مرحله



دارد. با توجه به این نظر مردان در بهترین شکل معمول عموماً در مرحله چهارم تحریک زن را متوقف میکنند و در نتیجه ارگاسم زن اغلب ناقص باقی میماند. در واقع اگر او بتواند به تحریک زن ادامه دهد زن نیز میتواند مراحل بالاتری از اوج جنسی را تجربه کند.

□ تائو و رابطه جنسی

تائوئیسم در طول مدت ۲۰۰۰ سال زیربنای اصول زندگی چینی را شکل بخشیده است. ترجمه تحت الفظی تائو به معنی "راه و روش" است. بنابراین رابطه تائویی، هم نوعی

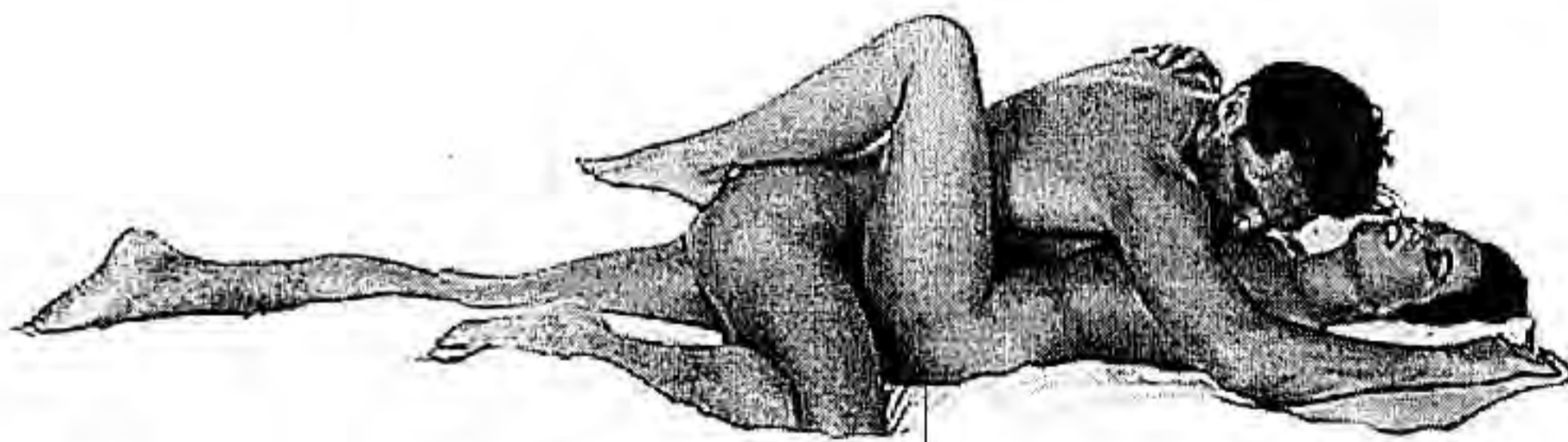
نگرش فلسفی، و هم نوعی دستورات عمل کاربردی برای هر فرد بشمار می آید. در نوع نگرش تائویسم به انسان، بر تقویت انگیزه های درونی و نیروی زندگی تأکید شده است. در واقع هدف اصلی در فرهنگ تائویی نزدیک کردن جسم خاکی به ریشه های آسمانی آن است.

پیروان رابطه تائویی با الهام گرفتن از دستورات آن سعی میکنند علاوه بر تقویت انرژی جسمی و ذهنی و افزایش طول عمر، فرزندان پسر بدنیا بیاورند. یکی از مهمترین تکنیک های مورد استفاده به اصطلاح "راه بین" است. با فشار دادن نقطه "ژن-مو" (که در واقع همان ناحیه میان دوراه بین بیضه و مقعد است)، مرد میتواند منی یا "تسینگ" را که معجونی مقوی از تمام انرژی های جسمانی است را بازجذب کند و با نیروی اساسی حیات (یا به اصطلاح "چه ای") درآمیزد تا بدین ترتیب به جاودانگی برسد.

عبور از مراحل نه گانه

چهار مرحله ابتدایی ارگاسم زن شامل نفس زدن عمیق، بوسه های شهوانی و پیایی،

در آغوش گرفتن گرم، و در نهایت اسپاسم های متوالی عضلات واژن است. طی ۵ مرحله بعد به شرطی که زن بطرز صحیح تحت تحریک



تحریک زیرین از دستورات ارگاسم است

مداوم قرار گیرد در ابتدا حرکات بدن وحشی تر و دیوانه وارتر خواهد شد. سپس در مراحل ۸ و ۹ عضلات زن بطور کامل شل شده و در پایان کاملاً تسلیم شده و به اصطلاح در یک "مرگ مصنوعی" فرو میرود.

مطابق آنچه در مذهب تائو از رابطه جنسی گفته شده است، هر مرحله از ارگاسم باعث تقویت یکی از اجزاء بدن شده و منجر به یک نوع واکنش قابل مشاهده و از پیش مشخص میشود.

□ شرح این مراحل نه گانه

۱. مرحله اول (ششها): زن ناله میکند و به تندی نفس نفس میزند. ترشح بزاق افزایش می یابد.
۲. مرحله دوم (قلب): درحالیکه مرد را میبوسد زبانش را به سمت او دراز میکند.
۳. مرحله سوم (طحال - معده - لوزالمعده): با فعال شدن و انقباض رشته های عضلانی مرد را بسختی در برمیگیرد.
۴. مرحله چهارم (مثانه و کلیه ها): در این زمان اسپاسم های عضلات واژن شروع شده و ترشحات لغزنده ظاهر میشود.
۵. مرحله پنجم (استخوان ها): مفاصل وی شل شده و شروع به گاز گرفتن عضلات همسر میکند.
۶. مرحله ششم (جگر و اعصاب): چون مار پیچ و تاب میخورد و سعی میکند بازوها و پاهایش را به دور او بپیچد.
۷. مرحله هفتم (خون): خونش بجوش می آید و دیوانه وار به هر قسمت مرد چنگ می اندازد.
۸. مرحله هشتم (عضلات): عضلاتش کاملاً شل میشود. بیش از پیش قسمت های مختلف بدن مرد را به دندان میگیرد و سینه هایش را چنگ می اندازد.
۹. مرحله نهم (تمام بدن): بطور کامل تسلیم مرد میشود



(مرگ مصنوعی) و مراحل باز شدن گلبرگ ها به پایان میرسد.

همراهی تا اوج

یک مرد چگونه میتواند همسرش را از مرحله چهارم به مراحل بالاتر اُرگاسم هدایت کند؟ هنگامی که زن به اوج میرسد مرد نباید تصور کند که اُرگاسم به همان سرعتی که برای او خاتمه می یابد در زن هم به پایان میرسد. او باید بدون تغییر ریتم یا شدت حرکات همان تحریکاتی که تاکنون ادامه داده را به همان صورت ادامه دهد. با ادامه این کار وی باعث میشود تا انقباضات خوشایند اُرگاسم یک زن ادامه پیدا کند.

یکی از راه های اطمینان از اینکه زن حتماً میتواند به اُرگاسم برسد این است که دوره معاشقه ابتدایی را به اندازه کافی طولانی کند و حتی الامکان از رابطه دهانی نیز استفاده کند. سعی کنید بتدریج تمام بدن همسرتان را ببوسید و بلیسید، مخصوصاً به نواحی کاملاً حساس تأکید کنید. بوسیدن و لیسیدن ناحیه تناسلی را برای آخر نگه دارید.

۷. تقویت توانایی آرگاسم

عقیده به امکان "پر کردن باطری های جنسی خالی شده بدن" عقیده جدیدی محسوب نمی شود. از هزاران سال پیش تائویست های چین بر پایه تعالیم مذهب تائو در مورد رابطه جنسی عقیده داشتند که در بدن جریانی از انرژی وجود دارد که می توان به آن دست یافت و می توان آن را بازیافت کرد. فلاسفه تائویست بر این عقیده بودند که آلت و واژن هم همانند دست ها و پاها مناطق حساسی هستند که در صورتی که درست مالش داده شوند باعث به جریان افتادن انرژی در تمام بدن می شوند.



بازیافت انرژی

تائویست ها معتقدند که بعضی از اعمال جنسی خاص باعث تحریک نقاط انرژی در آلت و واژن شده و واقعاً باعث بازیافت انرژی در بدن می شود. در اثر این تحریکات، غددی که در بدن مسئول کنترل عملکرد جنسی هستند کاملاً به حالت تعامل پایداری رسیده و به این ترتیب سلامت و نیروی جنسی فرد تقویت می شود. "راه ین" یک نوع تکنیک تزریق درونی است که باعث بازیافت انرژی جسمانی خواهد شد.

□ تنزیل در مقابل انزال

شاید همه مردان معنی انزال را بخوبی بدانند اما در تمرینات جنسی تائوئی، مرد روش "تنزیل" را نیز باید بداند. مطابق نظر تائویست ها با فشردن نقطه "ژن-مو" (یا میان دوراه) می توان مسیر انزال را معکوس کرد بطوری که منی به داخل جریان خون باز جذب شود. مرد در این حال دچار احساسات خوشایندی خواهد شد، چرا که با فشردن این نقطه

در واقع نوعی آرگاسم با اسپاسم های خفیف اتفاق می افتد. این نوع ارگاسم ممکن است تا ۵ دقیقه ادامه یابد. تنزیل یکی از تکنیک های اساسی روش تائوئیسم محسوب می شود، بعضی از تائوئیست ها معتقدند که حتی با پیروی از این تکنیک ها به جاودانگی می رسند.

افزایش زمان نزدیکی

مطابق تعالیم تائویی، تحریک پایانه های عصبی خاص در به اصطلاح "نواحی باز

تابش" باعث تقویت اندام های خاص می شود. بر طبق این نظر یکی از این نواحی حساس در آلت مرد و در واژن زن قرار دارد. حرکات نه تایی نوعی تمرین به منظور ماساژ دادن این مناطق بازتابش و افزایش زمان نزدیکی است.



□ حرکات نه تایی

منظور از حرکات نه تایی یک سری حرکات دخول عمقی و سطحی آلت است که مرد هنگام نزدیکی انجام میدهد. کل حرکات در هر تمرین ۹۰ حرکت است. و به طریق ذیل انجام می شود.

۱. فقط نوک آلت را وارد واژن کنید و عقب بکشید. این دخول سطحی را ۹ بار تکرار کنید و برای یکبار تمام آلت را به داخل واژن وارد کنید.
۲. این بار به همان صورت گفته شده ۸ بار دخول سطحی (فقط کلاهک آلت) و دو بار دخول عمقی (تمام آلت) انجام دهید.
۳. در مرحله بعد نوبت ۷ دخول سطحی و ۳ دخول عمقی است و به دنبال آن
۴. ۶ دخول سطح و ۴ دخول عمقی

۵. ۵ دخول سطحی و ۵ دخول عمیق
۶. ۴ دخول سطحی و ۶ دخول عمیق
۷. ۳ دخول سطحی و ۷ دخول عمیق
۸. ۲ دخول سطحی و ۸ دخول عمیق
۹. و سرانجام ۱ دخول سطحی و ۹ دخول عمیق انجام دهید.

۷۱. افزایش میل جنسی

اگر فکر می کنید که با گذشت زمان از میل جنسی شما کاسته شده است با ایجاد تنوع با آن مقابله کنید. در تعالیم "تنتره" هندی که شباهت زیادی با "یوگا" دارد سالک با "راه رسیدن به سرخوشی" و مهارت تقویت رابطه خاصی که هنگام معاشقه شکل میگیرد آشنا میشود. این برنامه را در سه نوبت زمان متوالی (مثلاً در ۳ روز پشت سرهم) انجام دهید. با استفاده از این تمرینات شما احساس گرمی و نزدیکی بیشتری با همسرتان خواهید کرد و بدین ترتیب تمایلات جنسی اولیه در شما دوباره شعله ور خواهد شد.

روز اول

□ بخش اول



مهمترین قانون در این برنامه سه مرحله ای این است که تا مرحله سوم اجازه نزدیکی و اُرگاسم ندارید. در روز اول شما باید بتوانید تمام دلخوری ها و ناراحتی هایی که از همسرتان داشته اید فراموش کنید و از حالت واکنش دفاعی نسبت به او خارج شوید. بعد از صبحانه با هم برای تماشای مناظر و مکان های دلخواهتان بیرون

بروید و در کمال سکوت و آرامش قدم بزنید و سعی کنید آرام باشید و مشکلات گذشته را فراموش کنید. بتدریج سر صحبت را باز کنید و در مورد احساسات قلبی خود در روزهای اول آشنایی تان حرف بزنید.

□ بخش دوم

زمان زیادی را به گفتگو با هم اختصاص بدهید و بدقت به حرف های یکدیگر گوش دهید. اگر دوست دارید دست همدیگر را بگیرید یا بازوی یکدیگر را بغل کنید. از تماسهای جسمی بیشتر اجتناب کنید. در صورت تمایل بعد از ناهار کنار هم دراز بکشید و اجازه بدهید از بازوی شما به عنوان بالش استفاده کند. بعد از ظهر با هم در مورد چیزهای مورد علاقه تان (ورزش، گل، و حیوانات، سینما...) صحبت کنید و عقیده تان را راجع به روزی که با هم بودید و تفاوت آن را با روزهای دیگر بیان کنید آن شب را با حالت نیمه برهنه در آغوش هم بخوابید. در صورت تمایل یکدیگر را ببوسید ولی باملایمت و کاملاً عاطفی این کار را انجام دهید. با شدت و بحالت شهوانی برای معاشقه عجله نکنید چرا که



بعدها فرصت زیادی برای انجام این کار خواهید داشت. اگر این تمرین بصورت گفته شده انجام

شود ترکیب این "تمایل به معاشقه" و در همان حال "اجتناب از نزدیکی" باعث شعله کشیدن آتش اشتیاق جنسی خفته در شما خواهد شد.

روز دوم

□ بخش اول

صبح روز دوم پس از دوش گرفتن و خوردن صبحانه، درها را ببندید و پرده های اتاق را بیاندازید. برهنه روبروی هم آنقدر نزدیک شوید که براحتی بتوانید بدن یکدیگر را لمس کنید.



بملایمت جلو بکشید و بدن یکدیگر را مالش دهید. به هر جا که دوست دارید بجز سینه ها و

ناحیه تناسلی دست بکشید. هیچ با هم صحبت نکنید و فقط برای ۳۰ دقیقه بدن هم را ماساژ دهید. در پایان در کنار هم به پشت دراز بکشید. بگذارید تنش ها و هیجاناتی که در این مدت شکل گرفته به آرامی محو شود.

□ بخش دوم



پس از آنکه تنش های جنسی تخلیه شد و احساس آرامش کردید، جداگانه دوش آبگرم بگیرید. سپس این تمرین ماساژ و نوازش را برای ۱۵ دقیقه ادامه دهید. بعد از ناهار برای قدم زدن بیرون بروید. حتی اگر حس کردید

این کارها حالت مصنوعی و مسخره دارد کمی تحمل کنید و این کار را قطع نکنید. بعد از ظهر عصرانه مختصری بخورید و مجدداً این تمرین را به همان صورت گفته شده از سر بگیرید. در این زمان اصلاً به نوع احساسات شخصی و میزان لذتی که از این نوازش ها می برید فکر نکنید بلکه به اثر نوازش های خود بر دیگری و توانایی های خود برای تحریک وی تمرکز کنید. تصور کنید که اگر به جای همسر خود بودید چه احساسی داشتید.

روز سوم

□ بخش اول



همانند روز دوم در خلوت کامل تمرین ماساژ و نوازش را از سر بگیرید. با هم حرف نزنید اما در صورت تهییج و برانگیختگی

اجازه ناله کردن را دارید. در این مرحله علاوه بر قسمت های دیگر بدن، نواحی حساس جنسی مثل سینه ها و ناحیه تناسلی را هم نوازش کنید. این کار را با ملایمت انجام دهید

باز هم سعی کنید خود را بجای همسرتان بگذارید و تصور کنید او در حال حاضر چه احساسی دارد؟ پس از یک ساعت از انجام این تمرین استراحت کنید.

□ بخش دوم

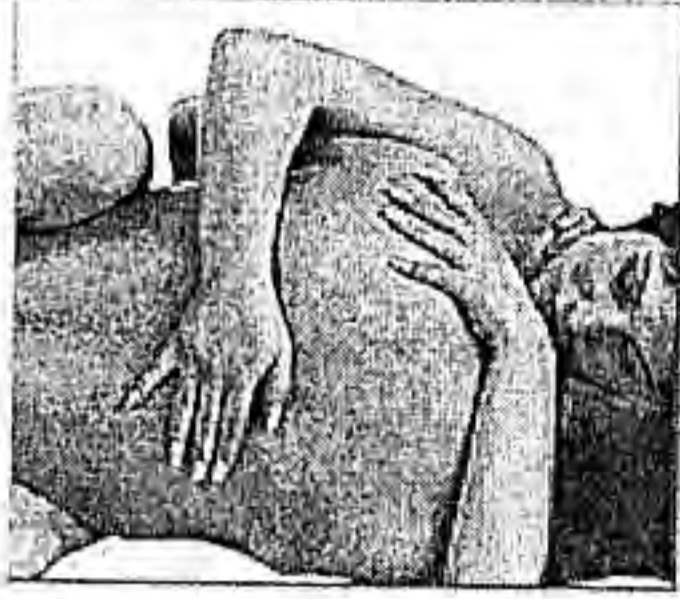
پس از آن مرد به پشت دراز می کشد و همسرش در دو طرف او پاهایش را باز میکند و به آرامی روی آلت راست شده مرد مینشیند، پس از دخول کامل کمی بدن به بالا و عقب کشیده می شود و در این حال سعی کنید آلت از داخل واژن خارج نشود. در این حال سعی نکنید با تشدید هیجانان جنسی به ارگاسم برسید، بلکه آرام بنشینید تا نعوظ فروکش کند.



باز هم خود را بجای همسرتان بگذارید و فکر کنید که چه احساسی دارد. پس از ناهار با هم به تفریح بروید و در مورد احساسات شخصی تان راجع به اثر این تمرینات فکر کنید. بعد از ظهر تمرین ماساژ و نوازش و دخول را تکرار کنید و سپس در انتهای برنامه بدون محدودیت به معاشقه و نزدیکی بپردازید.



دانش نامه جنسی



فصل دوم



A. مبانی جنسی

در این بخش راجع به موضوعاتی صحبت میکنیم که تمام افراد متأهل باید از آن آگاهی داشته باشند. موضوعاتی چون اغلب وضعیت های نزدیکی، بهداشت و سلامت جنسی، آناتومی و اطلاعات عمومی راجع به مشکلات معمول یک رابطه جنسی. فهرست عنوان این قسمت عبارت است از:

۱. وضعیت های شایع
۲. جلوگیری از بارداری
۳. سن و رابطه جنسی
۴. خودارضایی در زن
۵. خودارضایی در مرد
۶. اندام جنسی مرد
۷. اندام جنسی زن
۸. رابطه جنسی و حاملگی
۹. طرز استفاده از کاندوم
۱۰. بیماری های مقاربتی
۱۱. معلولیت و رابطه جنسی

۱. وضعیت های شایع

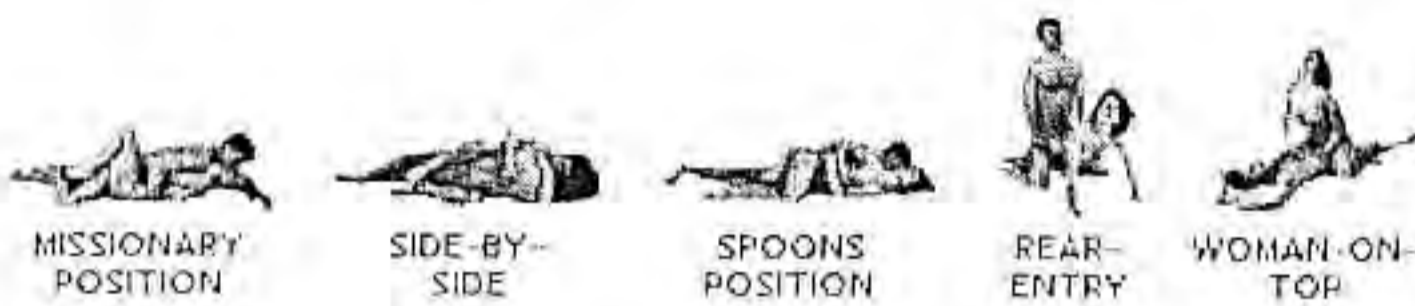
برای معاشقه، زن و مرد باید وضعیت مناسب و دلخواهشان را پیدا کنند. یک "وضعیت بهترین" که مورد علاقه همه افراد باشد وجود ندارد. اگر تازه با هم آشنا شده اید

در وضعیت های ساده و معمولی تر

بهرتر با هم تماس پیدا کنید. و از

لحاظ جسمی هماهنگی بهتری پیدا

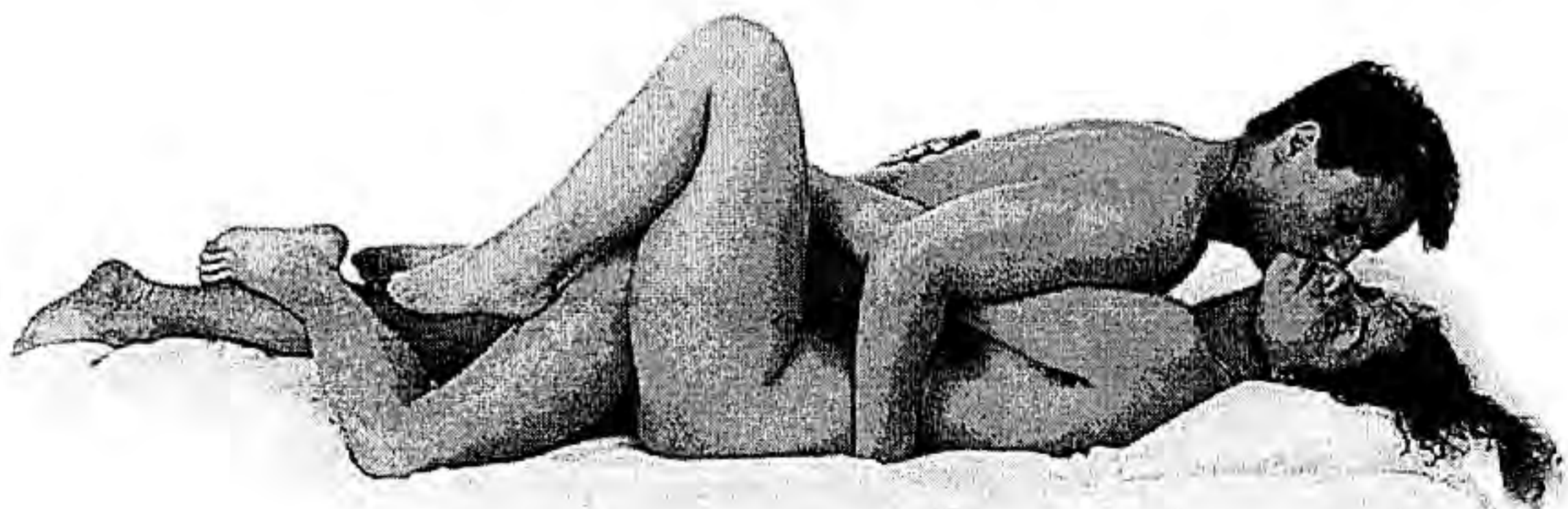
کنید.



یادتان باشد تمام وضعیت های ذیل برای شروع معاشقه با یک جفت جدید مناسبند. سعی کنید با توجه به تمایلات همسرتان وضعیت هایی را انتخاب کنید که برای هر دو ارضاء کننده است. بعضی از وضعیت های شایع که بسیاری از جفتها هنگام معاشقه از آن استفاده می کنند بصورت ذیل است.

وضعیت سنتی

وضعیت های سنتی معمول ترین و مشهورترین وضعیتی است که در آن مرد روی زن قرار می گیرد. در این وضعیت امکان تماس چشمی، دخول عمقی، مبادله بوسه و حرکات تحریک کننده دست به میزان مناسب وجود دارد. این وضعیت با وجود سادگی اش



روش لذت بخشی است که انواع گوناگون دارد. احساس تحمل سنگینی وزن مزد برای خانم‌ها بسیار خوشایند است. مجاورت صورتها در روبروی هم به گرفتن بوسه‌های عمیق حین نزدیکی کمک می‌کند. در عین حال اگر زن از تحمل وزن مرد احساس ناراحتی می‌کند مرد می‌تواند وزنش را بر روی دستها و آرنج‌ها منتقل کند. در این حالت دست زن برای نوازش عضلات پشت، بازوها، باسن و شانه‌ها کاملاً آزاد است. برای امکان دخول بهتر و آسان‌تر زن می‌تواند زانوان خود را به سمت شکم و طرفین از هم باز کند و در صورت تمایل پاها را به کناره یک جسم ثابت تکیه دهد یا آن را به دور مرد حلقه کند.

□ سوابق تاریخی

وجه تسمیه این وضعیت که در فرهنگ اروپایی - آمریکایی "وضعیت مذهبی" یا Missionary Position نام دارد ظاهراً به مبلغین مذهبی مسیحی بر می‌گردد که به تازه مؤمنین توصیه می‌کردند که برای معاشقه و نزدیکی از این وضعیت استفاده کنند. اخلاق گرایان در اقوام مسیحی ابتدائی معتقد بودند که از آنجا که طبق نظر "پطرس مقدس" زنان باید مطیع شوهرانشان باشند، شوهران باید هنگام نزدیکی در وضعیت غالب قرار داشته باشند، و این وضعیت تنها وضعیت مورد قبول برای نزدیکی است.

همچنین این معمول‌ترین وضعیتی است که در اغلب جوامع و فرهنگ‌ها از قوم Navaho (در آمریکای شمالی)، و Yahgan (در آمریکای جنوبی) گرفته تا اقوام Chaga و Kawri (در آفریقا) از آن استفاده

می‌کنند.



وضعیت معکوس

وضعیت‌هایی که در آن زن روی مرد قرار می‌گیرد برای زن و مرد بسیار ارضاء کننده است بخصوص در جفت‌هایی که مرد

دارای تحصیلات دانشگاهی است و به فعالیت بیشتر زن، و خروج وی از حالت انفعالی اهمیت می دهد. در این وضع به خاطر آسانی وضعیت کلیتوریس زن توسط خودش امکان خودتحریکی بیشتری وجود دارد. همانطور که گفتیم در این وضعیت زن دزمعاشقه تحریک بیشتری داشته و با حرکت خود عمق دخول را کنترل می کند. البته قرار گرفتن در این وضع در ابتدا برای خانمها ممکن است مشکل باشد. تحمل آلت، نشستن، و حرکت کردن روی آن برای زنی که فاقد مهارت کافی است دردناک است. و ممکن است برای مدت طولانی نتواند این وضع را تحمل کند. صبر و حوصله مرد و تشویق مداوم وی در موقعیتهای مختلف برای تمرین این وضعیت بتدریج باعث رفع این مشکل می شود. در این صورت زن با انتخاب حرکات خوشایندتر باعث تقویت اعتماد به نفس خود می شود. از طرف دیگر مرد در این حال به پشت دراز می کشد و بدون نگرانی از مسئولیتی که به گردن داشته است. از احساسات و هیجانات جنسی که به او دست می دهد لذت می برد. همچنین زن با آزادی بیشتر دست هایش می تواند با راحتی بیشتر مرد را تحریک کند. البته مرد می تواند به شکم برگردد. تا زن روی باسن او بنشیند و از پشت مقعد و بیضه ها را نوازش کند.

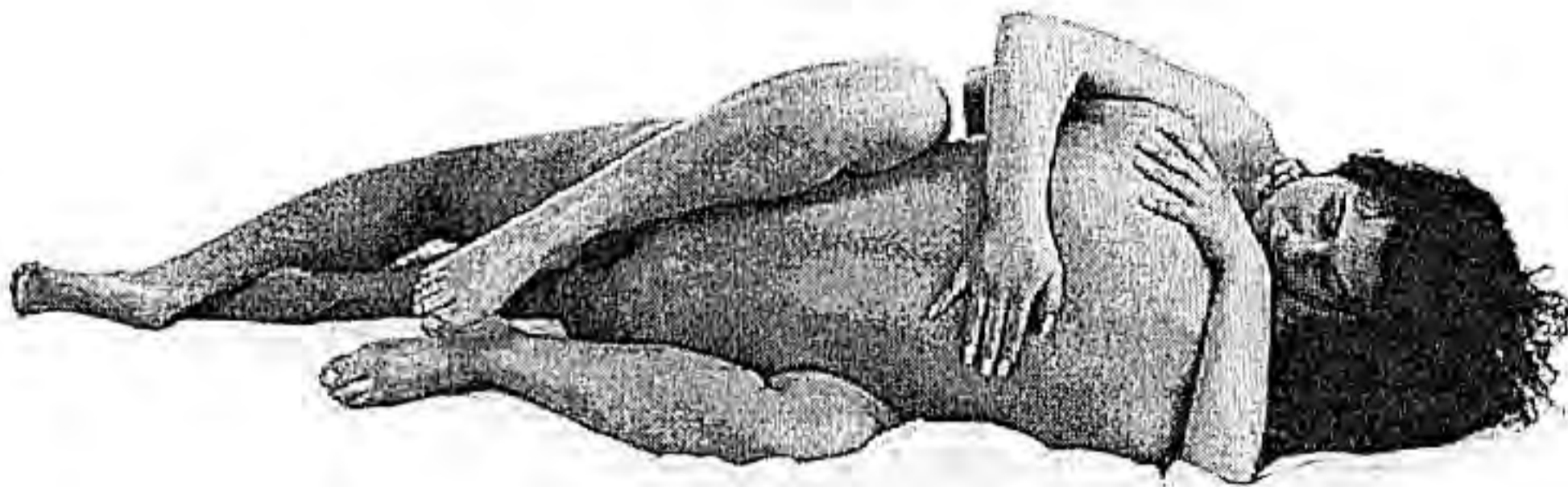
در وضعیت معکوس زن روی آلت مرد می نشیند و با عوض کردن جای پاها باعث تنوع در موقعیت های پیش آمده میشود. زن مطابق میل خود میزان ضربآهنگ و عمق و دخول آلت را کنترل می کند (در صورت لزوم و با علامت زن مرد می تواند با ضربه های آرام باسن به وی کمک کند). باخم شدن به جلو زن می تواند ضمن تغییر زاویه دخول پستانهایش را به سطح سینه مرد بمالد.

وضعیت پهلو به پهلو

در ادامه وضعیت سنتی، مرد در میان پاهای زن قرار گرفته و هر دو به یکطرف میچرخند. در این حالت قسمتی از وزن مرد روی قسمت داخلی یک از رانهای زن که به زمین چسبیده قرار می گیرد. ران پای دیگر به حالت عمود و آزاد قرار می گیرد. مرد هنگام دخول با دست خود ران و باسن آزاد زن را بغل می کند و آن را به سمت بالا هل می دهد.

با فشاری که پاها روی زمین وارد می‌کنند امکان حرکات سریع و قوی، و دخول کاملاً عمقی آلت که بسیار برای زن ارضاء کننده است بوجود می‌آید. در این وضع یکی از بازوهای مرد دور سر و گردن زن پیچیده و کف دست روی سینه زن قرار می‌گیرد تا

بتواند آن را به خوبی نوازش داده و ماساژ دهد. مرد با فشار روی ران آزاد زن امکان تغییر زاویه واژن و دخول بهتر را فراهم می‌سازد. همچنین



امکان نوازش آزادانه تمام پا از باسن تا نوک پای زن امکان پذیر است. به دلیل مجاورت صورت دو نفر، امکان تداوم بوسه‌ها همچنان وجود دارد. لیسیدن و مکیدن سینه زن نیز براحتی امکان پذیر است. بطور کلی بعلت تماس و مجاورت تنگاتنگ و تسلط کامل زن بر مرد و امکان حرکت و فعالیت آزاد زن این وضعیت به یکی از ایده آل ترین وضعیت های معاشقه زن و مرد تبدیل شده است.

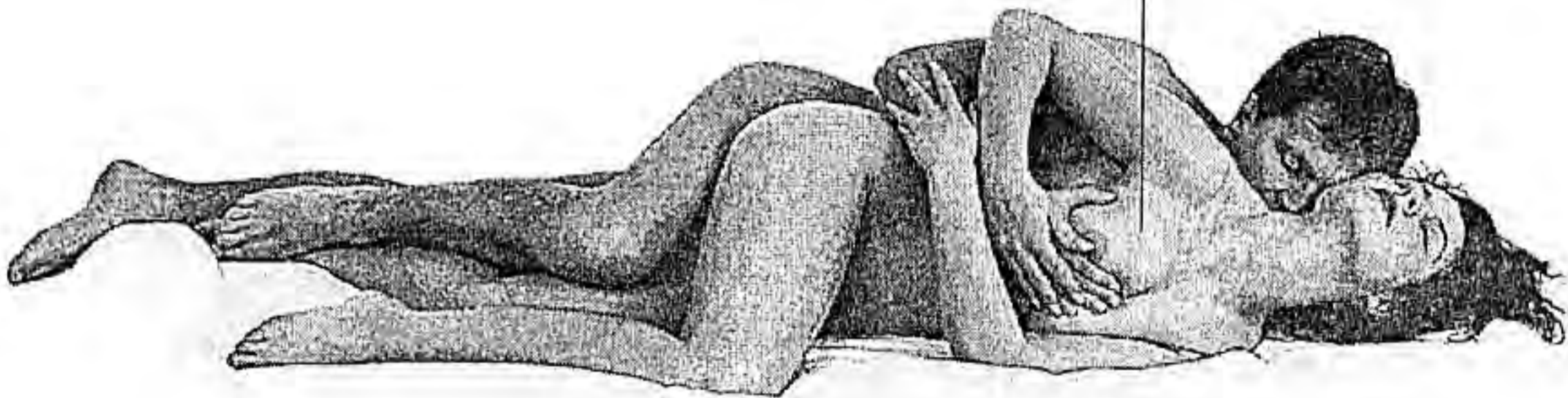
دخول از پشت

این وضعیت مناسب زنانی است که نقطه G حساسی دارند چرا که در این وضعیت آلت به راحتی روی دیواره قدامی واژن فشار می‌آورد و حرکت می‌کند. از مزایای این وضعیت این است که وزن مرد روی شکم مرد قرار نمی‌گیرد و به همین خاطر از وضعیتهای مناسب طی سه ماهه دوم و سوم حاملگی بشمار می‌آید. این وضعیت دارای روش های گوناگونی است که به چندتای آن اشاره می‌کنیم.

□ وضعیت قاشق و چنگال

در این وضعیت زن به پهلو دراز میکشد و مرد درحالیکه پشت به او قرار دارد داخل واژن دخول میکند. زن میتواند کمی پای خود را بلند کند تا اجازه دخول آسان تر آلت را بدهد. در این حال زن و مرد حالت قاشق و چنگال درهم فرو رفته ای میگیرند.

سینه مارانوار سر سینه



□ وضعیت "چهار دست و پا"

در این حالت زن در حالت چهار دست و پا گرفته و پاهای خود را کمی از هم باز میکند. مرد به حالت "به زانو" از پشت در میان دو پای زن قرار می گیرد. مجاورت باسن زن با قسمت شرمگاهی مرد لذت شهوانی تماس را افزایش می دهد، همچنین حالت تسلط مرد باعث تحریک و تهییج جنسی بیشتر زن می شود. مرد با خم شدن به جلو می تواند با دست براحتی کلیتوریس زن را تحریک کند. مرد با تکیه دادن کف دست ها بر روی شانه تسلط و استقرار آلت به داخل واژن را افزایش داده و باعث تثبیت حرکات رفت و برگشت باسن می شود.



کلیتوریس را با دست مارانوار سر سینه

□ حالت "به سجده"

در ادامه وضع قبل زن به طرف پایئن خم می شود و وزن خود را روی آرنج های دوطرف می اندازد و سر و صورت در محاذات بستر قرار می گیرد. در صورتیکه مرد در وضعیت قبل نتواند بخوبی در واژن دخول کند در این حال به دلیل تغییر زاویه واژن امکان دخول و ورود و خروج آلت آسان تر است. در صورت تمایل با کف دو دست دو طرف واژن را برای دخول آلت از هم باز کنید.

□ حالت قیچی

در این حالت زن به پهلو دراز می کشد و پای رویی را تا حد امکان بالا می برد. مرد روی رانی که روی زمین قرار دارد می نشیند و ضمن در دست گرفتن ران و ساق پای دیگر دخول می کند. در این وضع دو پای زن حالت قیچی پیدا می کند که ران پای مرد در دهانه آن قرار دارد. ضمن آنکه شرمگاه مرد کاملاً در تماس با باسن زن قرار دارد، وی بر سینه های زن نیز کاملاً مسلط است و براحتی می تواند تا عمق واژن دخول کند. در ضمن موقعیت مرد اجازه می دهد تا همزمان با سینه ها بتواند باسن، ران ها و ساق پای زن را نوازش کند.

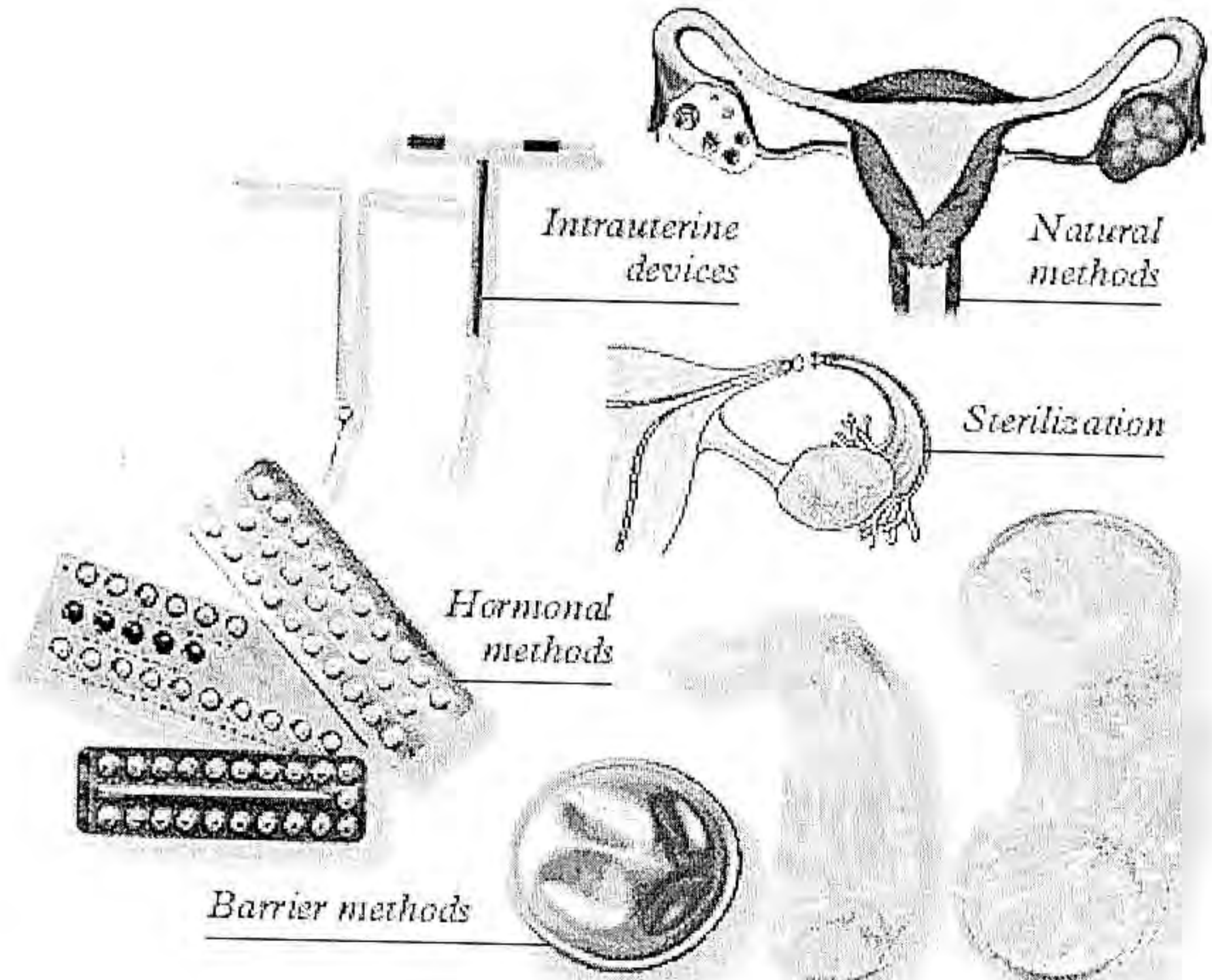
۱۱. جلوگیری از بارداری

شاید بتوان گفت پس از "از دست دادن بکارت" حاملگی ناخواسته مهمترین منبع نگرانی خانم ها در سنین بارداری است. با وجودی که جلوگیری از بارداری در اغلب جوامع مذهبی گذشته چه در آسیا و چه در اروپا گناهی بزرگ محسوب می شده است، روشهای جلوگیری از بارداری های ناخواسته در تمدن های کهن قدمت ۳۰۰۰ ساله دارد. مصریان قدیم طی قرنهای از علقها و عصاره های گیاهی و از پرده های مسدود کننده مثل کیسه بیضه حیوانات، پوست کشیده شده بره و دستمال های حریر برای جلوگیری از انزال منی به داخل رحم (و جلوگیری از حاملگی) استفاده کرده اند. امروزه انواع متعددی از مواد ضد حاملگی ساخته شده اند که در صورت کاربرد صحیح با موفقیت ۱۰۰ درصد همراهند اما از لحاظ تئوری هیچ روشی بطور ۱۰۰ درصد مطمئن نیست.

انتخاب روش دلخواه

از میان روش های ضد بارداری روش هایی که با خطای کمتر از دو درصد همراهند عملاً روشهای مطمئن و قابل توصیه محسوب می شوند. هر جفت باید در مورد روش انتخابی خود پس از بررسی کامل اطلاعات مربوط به ضریب خطاء، احتمال برگشت پذیری حاملگی، عوارض احتمالی روش های مختلف و سن، وضعیت جسمانی و میزان سلامت فردی و نوع بیماری هایی که احتمالاً دچار آن هستند تصمیم بگیرند. در صورت کافی نبودن اطلاعات، بهتر است در مورد روش احتمالی ضد بارداری با پزشک مورد اطمینان خود مشورت کنید.

در مورد جدول ذیل برخی از روش های جلوگیری از بارداری، و درصد خطاء مربوط به استفاده از هر یک از آنها نشان داده شده است.



□ جدول روش های جلوگیری از بارداری و درصد خطاء مربوط به آنها

روش های طبیعی

پرهیز زمانی ۲۰۰۰-۲ درصد
عزل منی ۱۹ درصد

عقیمی

واژکتومی مردان ۰،۱۰۰۰ درصد
لوله بستن زنان ۰،۲ درصد

روش های انسدادی

دیافرآگم ۶-۱۸ درصد
کلاهک رحم ۶-۱۸ درصد
کاندوم ۲-۱۲ درصد

IUD

مسی I شکل ۰،۳-۱ درصد
هورمونی ۲ درصد

مواد هورمونی

قرص های ترکیبی ۰،۱-۳ درصد
قرص minipill ۰،۵-۳ درصد
هورمون تزریقی ۰،۳-۰،۴ درصد
کپسول کاشتنی ۰،۲ درصد

پاسخ به نمونه سؤالهای ذیل می تواند تا حدودی به انتخاب یا کنار گذاشتن یک روش جلوگیری کمک کند.

❖ آیا خود یا همسرتان در معرض سرایت بیماری های مقاربتی قرار داشته اید (در این صورت از کاندوم استفاده کنید)

❖ آیا شما خانم در سنین ۳۵ به بالا قرار دارید؟ مبتلا به بیماری قلبی و عروقی هستید؟ سیگار می کشید؟ سابقه سکته مغزی یا قلبی دارید؟ مبتلا به دیابت هستید؟ (در این صورت از مصرف دراز مدت مواد هورمونی خودداری کنید)

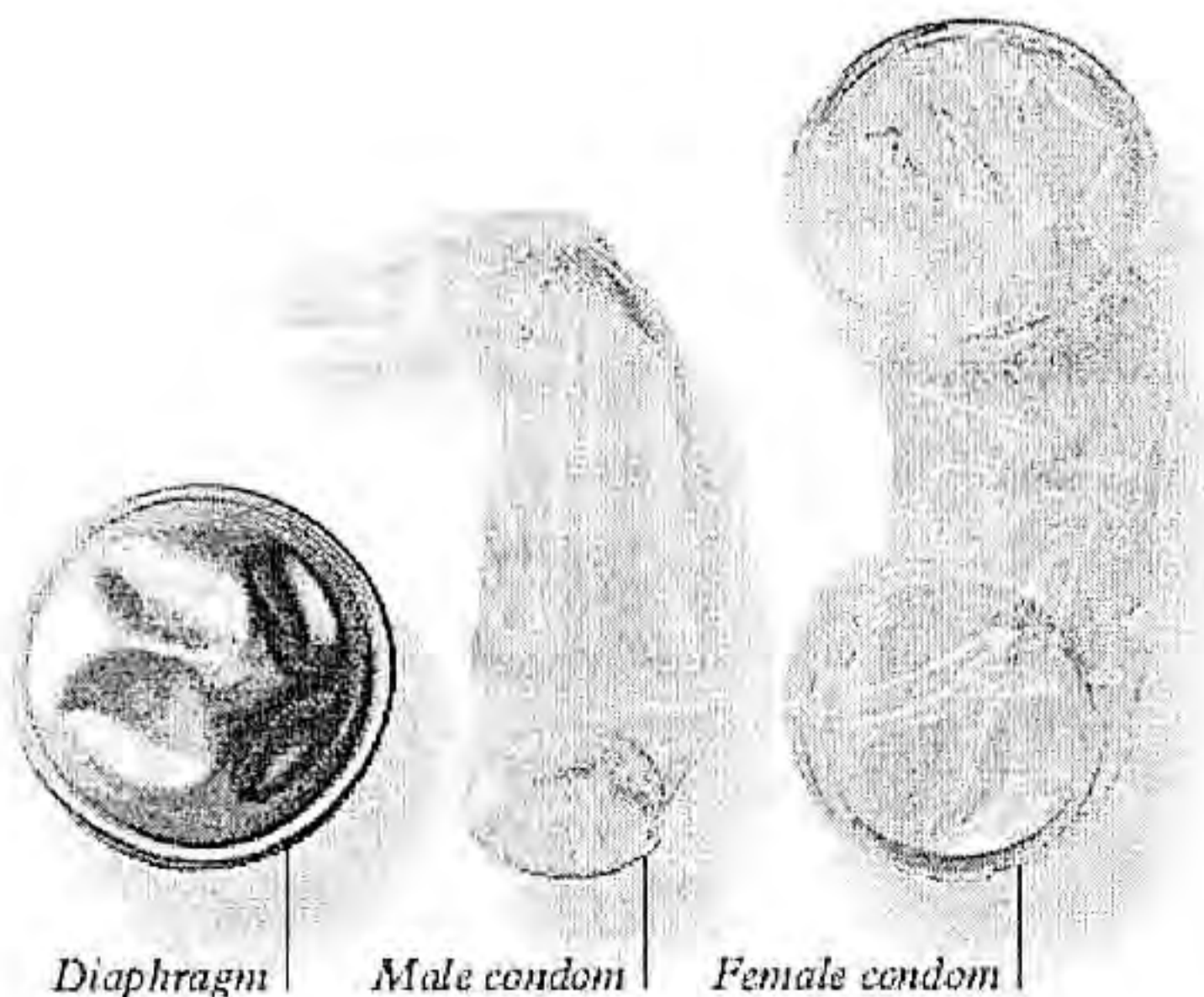
❖ آیا میتوانید قرص های مورد نیاز خود را سر وقت مصرف کنید؟ (در این صورت به جای مصرف قرص، از روش های تزریقی یا کاشتنی استفاده کنید.

❖ آیا دچار عفونت مزمن مهبل و رحمی بوده اید؟ (در این صورت از IUD استفاده نکنید.

❖ آیا به دلیل بیماری های بخصوص یا اختلال ژنتیک تشخیص داده شده بطور کلی از حامله شدن یا به دنیا آوردن فرزند جدید منع شده اید؟ (در این صورت از روش های دائمی ضد بارداری مثل وازکتومی استفاده کنید)

استفاده از کاندوم

قدمت استفاده از کاندوم بعنوان یک وسیله انسدادی احتمالاً به عصر رومی ها و استفاده از مثانه حیوانات برای جلوگیری از بیماری های مقاربتی بر می گردد. اهالی جزیره کرت در یونان باستان



بویژه از مثانه بز بدین منظور استفاده می کردند. با تولید لاستیک های مصنوعی در ۱۸۸۴

میلا دی ساخت کاندوم وارد مرحله جدیدی شد. امروزه انواع متفاوتی از کاندوم ها با جنسهای لاستیکی و غیر لاستیکی همراه با مواد خوشبو کننده و لغزنده متنوع ساخته شده است.

استفاده از کاندوم علیرغم توزیع گسترده و رایگان آنها در شبکه بهداشت ایران در جامعه ما با استقبال چندانی روبرو نبوده است و بسیار دیده شده که از آنها بعنوان بادکنک های جشن تولد استفاده شده تا ابزار جلوگیری از حاملگی، علت این امر را شاید بتوان با دو نقطه ضعف شایع توضیح داد، اول اینکه اغلب جفت های ما از طرز استفاده از کاندوم اطلاع ندارند و مهارتی هم در نصب و حفظ آن ندارند. دوم آنکه بدلیل تخفیف احساس شهوانی و اکراه از تحمل یک ماده پلاستیکی که احیاناً ممکن است در واژن جا بماند وبصورت دست و پاگیر باعث قطع متناوب معاشقه ونزدیکی شود جفت ها از بکار بردن آن اجتناب می کنند.

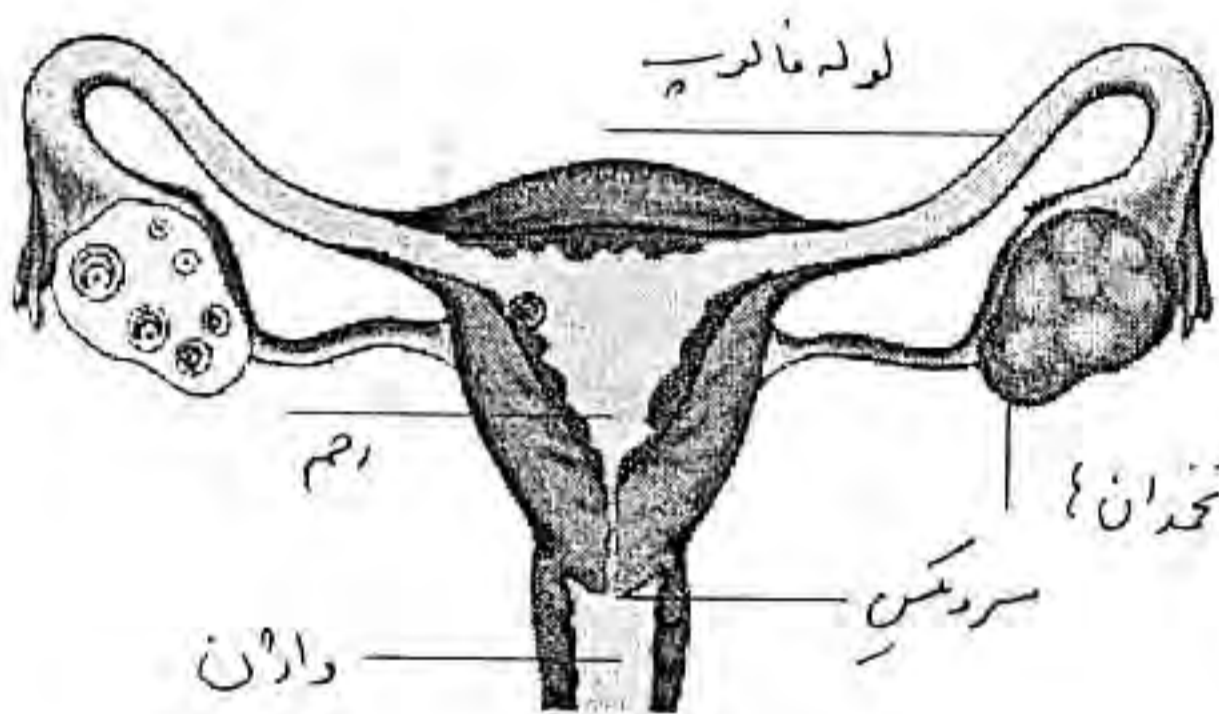
استفاده از کاندوم نه تنها روش مناسبی بعنوان داروی ضد بارداری است بلکه بهترین راه جلوگیری از انتقال بیماری های مقاربتی مانند سیفیلیس، سوزاک، عفونت کلامیدیایی و ایدز(ویروس AIDS) است. در اینجا لازم است تا حدودی شما را با چگونگی استفاده از کاندوم آشنا کنیم.

۱. کاندوم را از بسته در آورید و با فشار دادن نوک آن (در صورت وجود) حبابهای هوا را خارج کنید. هنگام پاره کردن جلد کاندوم مواظب باشید با ناخن آن را پاره نکنید.
۲. سعی کنید ضمن حفظ برانگیختگی و هیجان جنسی همسرتان هنگام نصب کاندوم این کار را با یک ماساژ تحریک کننده شروع کنید.

□ حفظ برانگیختگی نعوظ

ماساژ شهوانی همسرتان برای نعوظ و امکان نصب کاندوم کمک کننده است. پاهایتان را از هم باز کرده روی او بنشینید و با فشار ملایم و خوشایند، عضلات سینه را مالش دهید. بتدریج به سمت شکم پائین بیایید وبا لمس قسمت تناسلی عطش جنسی او را افزایش دهید برای سفت شدن کامل آلت واژن خود را روی آلت پائین و بالا کنید تا کاملاً

راست شود. کاندوم را در دست بگیرید و همانطور که گفته شد با فشار دادن انتهای آن هوای داخل آن را خارج کنید. با بستن انتهای کاندوم آن را روی نوک آلت راست شده قرار دهید و آن را به سمت پائین حرکت دهید و در عین حال مراقب باشید آن را با ناخن پاره نکنید. سعی کنید به آرامی و یا با تماس شهبوانی لبها آن را روی تنه آلت به سمت قاعده پائین بکشید. در صورت تمایل به رابطه دهانی می توانید این کار را از روی کاندوم انجام دهید.



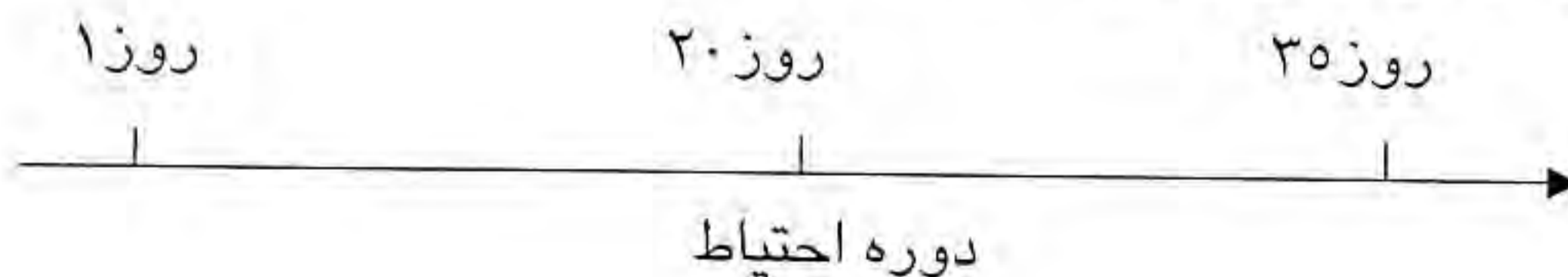
روش های طبیعی:

□ پرهیز زمانی

از نظر فیزیولوژیک یک زن تنها در مدت زمان کوتاه تخمک گذاری (در میانه سیکل یا چرخه ماهانه) امکان باردار شدن را پیدا می کند.

این زمان مدت ۱۵ روز قبل از روز شروع خونریزی ماهانه است. بنابراین در صورت منظم بودن عادت ماهانه می توان زمان احتمال تخمک گذاری را محاسبه کرد و از نزدیکی در این زمان پرهیز کرد. برای مثال فرض کنید سیکل قاعدگی خانمی ۳۵ روز است در این صورت زمان تخمک گذاری احتمالاً در روز ۲۰ سیکل قاعدگی است و برای احتیاط بیشتر بهتر است از دو روز قبل تا دو روز بعد از این تاریخ از نزدیکی و انزال داخل مهبل جلوگیری کرد.

بنابراین این خانم باید از روز ۱۸ تا ۲۲ سیکل قاعدگی از نزدیکی خودداری کند چرا که خطر حاملگی در این زمان بسیار است.



□ شیر دادن

شیر دادن از پستان از قدیمی ترین روش های ضد بارداری در کشورهای عقب مانده بوده است بخصوص در زن هایی که بیش از ۳ ماه به بچه های خود شیر داده اند، شیر دهی باعث تعویق زمان شروع تخمک گذاری و قاعدگی می شود که اصطلاحاً به آن آمنوره شیر دهی Amenorrhea گفته می شود. به مجرد قطع شیر دهی یعنی تا ۲۴ ساعت بعد از شیر گرفتن بچه احتمال شروع قاعدگی زیاد می شود. البته درصد خطاء در کسانی که متکی به این روش اقدام به نزدیکی می کنند بسیار زیاد است و در این دوره با مشورت پزشک باید از روش ضد بارداری مطمئنی استفاده کرد.

□ عزل منی

روش نزدیکی منقطع یا عزل منی از قدیمی ترین روش های ضد بارداری است. در این روش آلت قبل از انزال از واژن بیرون کشیده می شود. اغلب زوج هایی که با هم هماهنگی کاملی دارند از این روش استفاده می کنند و مرد باید به موقع آلتش را بیرون بکشد. از مشکلات این روش که اتفاقاً بطور شایع به عنوان یک روش ضد بارداری استفاده می شود باید به موارد ذیل اشاره کرد:

همیشه امکان نشست ناخواسته مقداری از منی قبل از انزال کامل وجود دارد و به همین خاطر درصد خطاء در این روش بسیار زیاد است

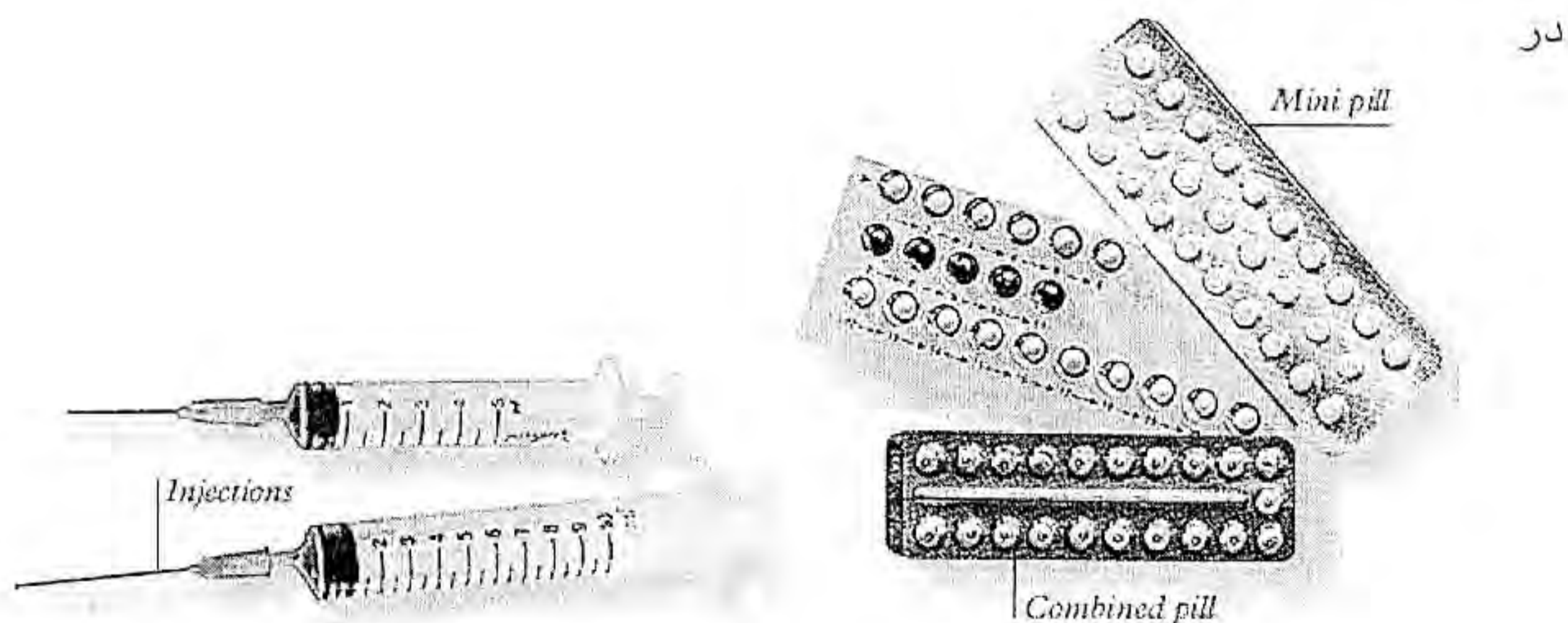
در صورتی که مرد یکبار انزال داشته است و بلافاصله برای مرتبه دوم اقدام به نزدیکی کند بعلت وجود ترشحات منی در مجرای ادراری، اسپرم باقیمانده وارد دهانه رحم و سپس خود رحم خواهد شد. برای جلوگیری از این امر توصیه می شود بعد از هر انزال ابتدا با ادرار کردن مجرای ادرار را از ترشحات باقیمانده پاک کنید.

انزال منی داخل واژن برای بسیاری از خانمها جذاب و تهییج کننده بوده و باعث تکمیل احساس ارضاء جنسی می شود. بنابراین عزل منی باعث ناراحتی و دلخوری و عصبانیت خانم می شود.

در هر صورت یادتان باشد که بطور کلی روش های طبیعی به هیچ وجه روش های مطمئنی برای جلوگیری از بارداری نیست و به تنهایی برای جلوگیری از بارداری توصیه نمی شود.

مصرف مواد هورمونی

اصول کلی در تجویز این مواد هورمونی از بین بردن تعادل هورمونی طبیعی بدن و



نتیجه تخریب محیط مناسب برای حمل جنین، و قبل از آن جلوگیری از تخمک گذاری است. به لحاظ طبیعی در شروع چرخه قاعدگی طی مراحل طی یکی از هزاران تخمک غیرفعال در تخمدان ها فعال شده و در زمان تخمک گذاری وارد لوله های منتقل کننده شده و از آنجا ضمن بارداری توسط اسپرم (در صورت وجود نزدیکی و انزال کافی) تخم بارور در دیواره داخل رحم مستقر شده و طی مراحل به جنین تبدیل می شود. هورمون های استروژن و پروژسترون (در کنار دیگر هورمون های داخلی) با ترشح منظم و برنامه ریزی شده باعث آمادگی و هدایت محیط سلولی بدن برای چنین چرخه ای می شود. مصرف هورمون های اضافی استروژن و پروژسترون در مراحل مختلف این چرخه دخالت کرده و مانع از ادامه این مراحل می شود. شایع ترین شکل این هورمون ها تحت عنوان "قرصهای ضد حاملگی" با انواع مختلف LD و HD و سه فاز (تری فازیک) و غیره در بازار وجود دارد. در مورد فواید و عوارض و نحوه مصرف این مواد بطور مفصل در کتاب های مختلف

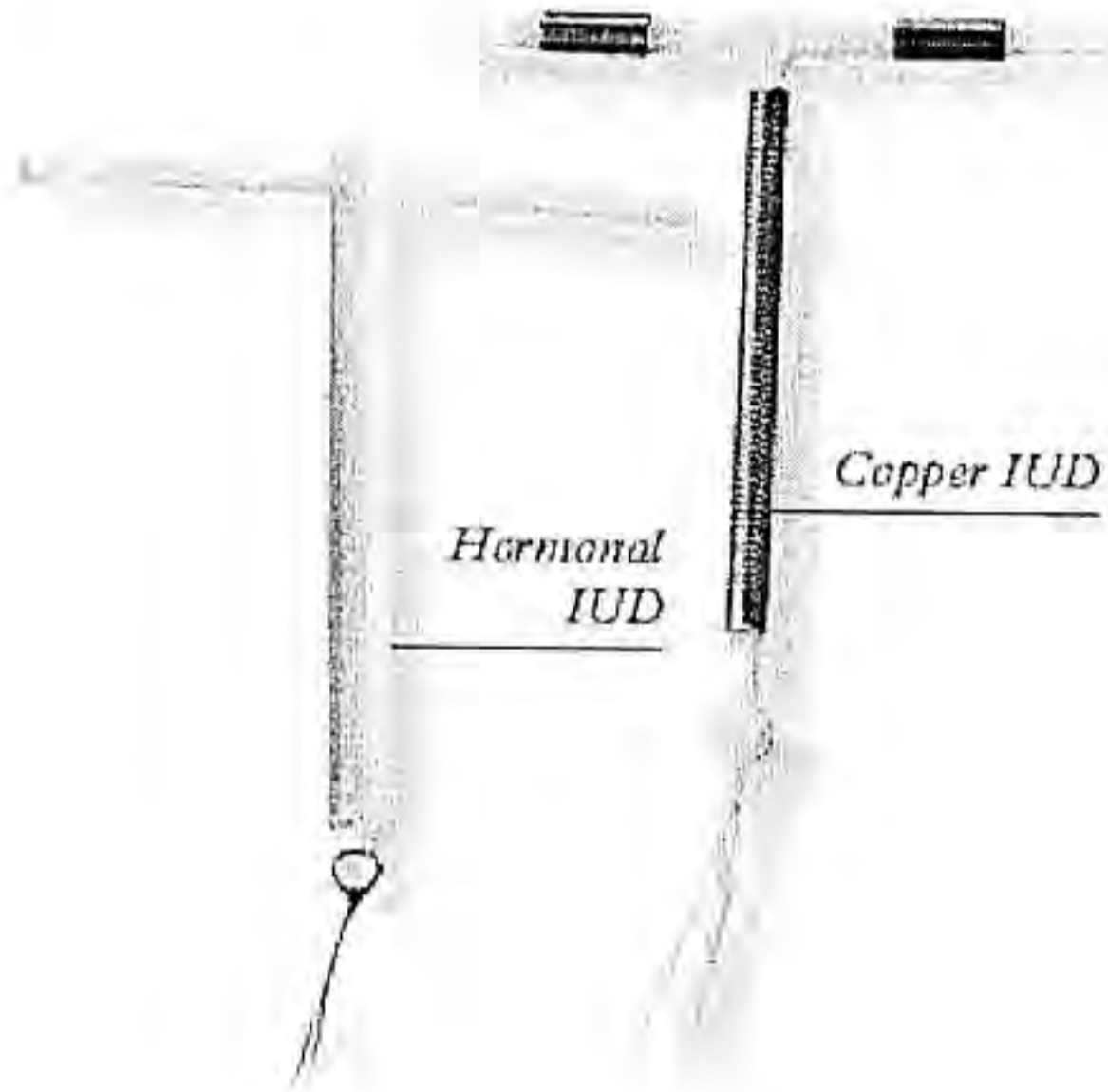
و یا در رادیو و تلویزیون بحث و گفتگو شده است و به دلیل مفصل بودن این موضوع و اطاله کلام و خارج بودن آن از موضوع تقویت مهارت های جنسی (که در این کتاب مد نظر اصلی است) از ذکر مجدد آن خودداری کرده و خواننده علاقه مند را به آن مراجع و در صورت لزوم مشورت و با پزشک مورد اطمینان خود ارجاع می دهیم.

در هر حال به دلیل ضریب خطاء پائین (در صورت مصرف صحیح و بجای آنها) روش های هورمونی از مطمئن ترین ضد بارداری در خانمها به شمار می رود.

IUD

IUD مخفف سه کلمه Intra-Uterine

Device به معنای وسیله داخل رحمی است این وسیله در واقع مفتول نازکی است که به ریسمانی متصل است. و توسط پزشک در دهانه رحم قرار داده می شود. چنین وسیله ای باعث تغییرات موضعی بافتی شده بطوری که بافت داخل رحم (آندومتر) دیگر مناسب پذیرش تخم بارور و پرورش جنین نخواهد بود. از مزایای این روش درصد خطاء پائین و مطمئن بودن و



عدم وابستگی به فرد بودن آن است (برخلاف قرص های ضد بارداری که اثر آن به مصرف بموقع آن توسط فرد بستگی دارد) از مشکلات این روش احتمال بروز عفونت است بطوری که افراد دیابتی یا کسانی که سابقه عفونت مهبلی دارند نباید از آن استفاده کنند. همچنین به علت احتمال فروافتادن وسیله بداخل رحم باید بطور مرتب توسط پزشک معاینه شوند.

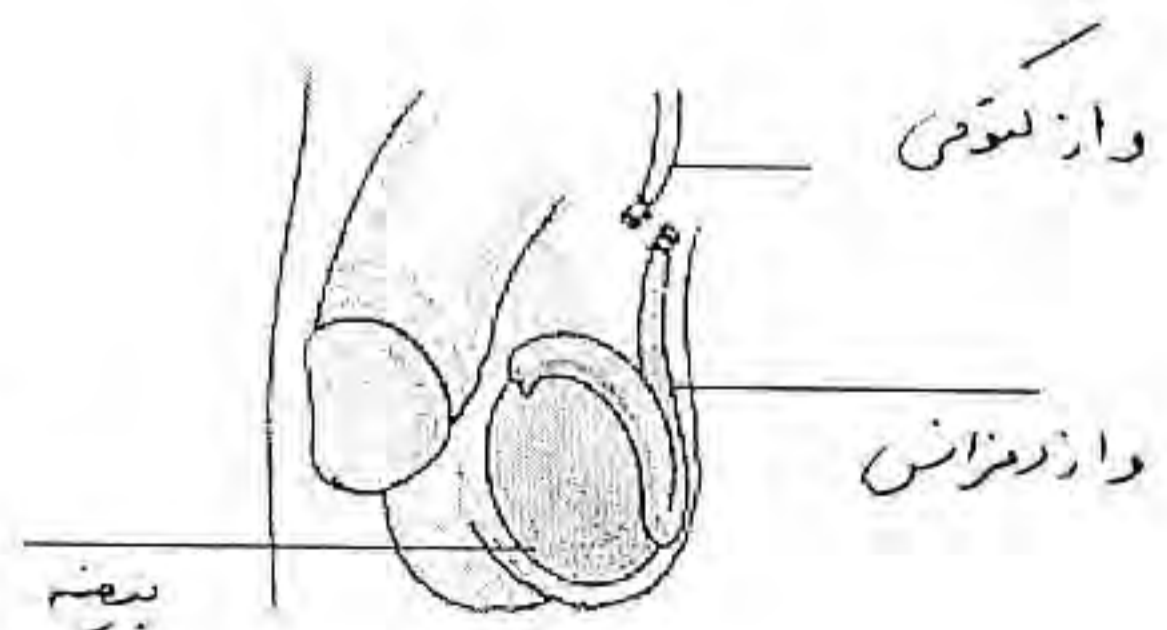
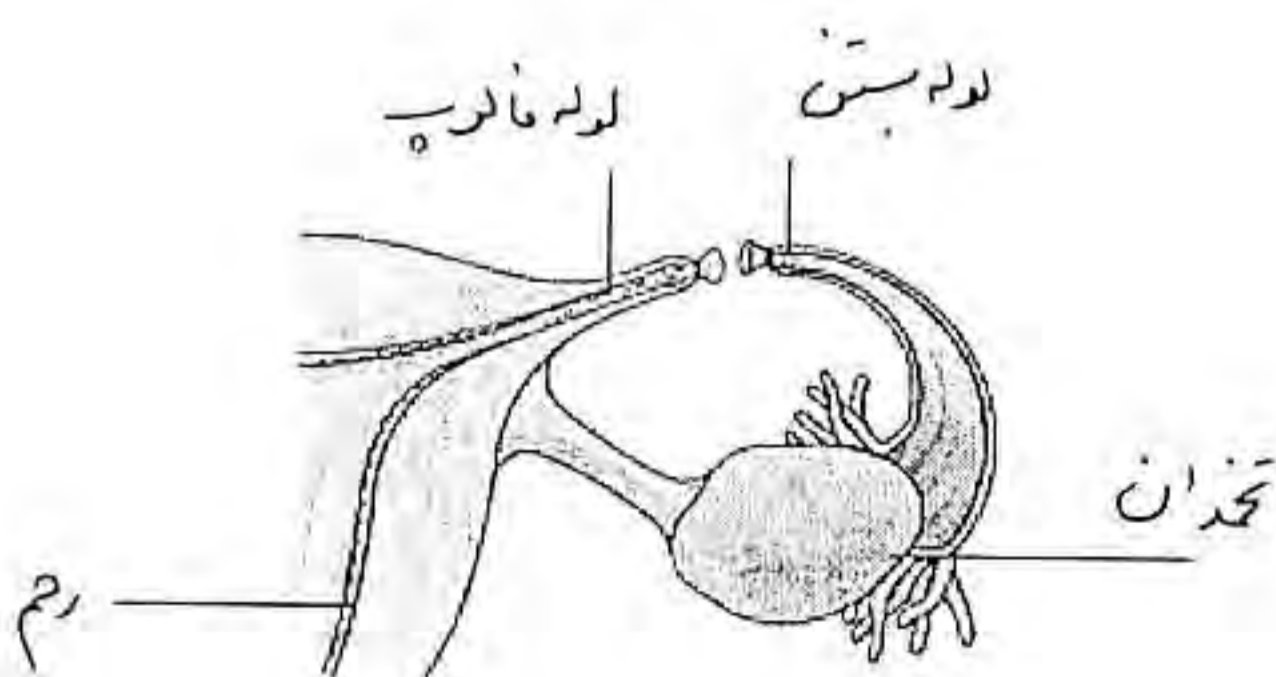
علاوه بر IUD های مسی، انواع دیگر IUD آغشته به مواد هورمونی نیز ساخته شده است که غیر از اثر موضعی از طریق اثرات هورمونی نیز اعمال اثر می کنند.

عقیمی

یکی از مهم ترین و بهترین روش های ضد بارداری دائمی بستن لوله های انتقال دهنده اسپرم (در مردان) و یا تخمک (در زنان) است. با وجودی که عمل لوله بستن در زنان به بیهوشی و عمل بستری و عمل جراحی در بیمارستان با هزینه و عوارض مربوط نیاز دارد، و در حالی که لوله بستن در مردان (وازکتومی) عمل بسیار ساده ای است که طی چند دقیقه بطور سرپایی و کاملاً رایگان در مراکز بهداشتی اعلام شده انجام میشود، اغلب مردان تمایل چندانی برای این کار نشان نمی دهند. ظاهراً برحسب تصور آنها عمل وازکتومی چیزی همانند برداشتن بیضه ها و از دست دادن خاصیت مردانگی است که البته چنین کاری هم کسر شأن یک مرد است.

در هر حال لازم به ذکر است که وازکتومی مردان نه تنها باعث کاهش میل جنسی و کاهش توانایی جنسی یا اختلال نعوظ نمی شود بلکه به علت رفع نگرانی دوطرف (بخاطر حاملگی احتمالی) ناشی از نزدیکی بدون حفاظ کاندوم و انزال کامل درون واژن افزایش می یابد که خود باعث افزایش میل جنسی هر دو نفر خواهد شد.

در هر حال به خانم ها توصیه می شود در صورت رضایت همسرشان خود بار این عمل جراحی را تحمل کرده و با بستن لوله ها یکبار برای همیشه خود را از تحمل مسئولیت یک کودک دیگر راحت کنند.



روش های پس از نزدیکی

□ شستشوی واژن

شستشوی واژن پس از نزدیکی روش مطمئنی برای جلوگیری از میلیون ها اسپرمی که بلافاصله پس از انزال به سمت مخاط رحمی حرکت می کنند نیست. البته هر چند شستشوی رحم (با محلول تبادین، پرمنگنات پتاسیم، یا آب و صابون) رفع مقداری اعظم اسپرم می شود. که خارج از رحم در واژن حضور دارند، از طرف دیگر ممکن است باعث درد و عفونت خارجی به داخل واژن رها شده و روان شده آن به سمت مهبل شود. در هر حال استفاده از این روش را بعنوان تنها روش جلوگیری از بارداری به شما پیشنهاد نمیکنیم.

□ قرص های هورمونی

استفاده از این روش (ضد بارداری) بدلیل عوارض آن بطور عادی و معمولی توصیه نمی شود. در صورت عدم استفاده از یک روش ضد بارداری مطمئن و احتمال حاملگی پس از نزدیکی باید حداکثر ظرف ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از انجام نزدیکی این روش را بکار برید، زیرا پس از این مدت احتمال ممانعت از حاملگی کاهش می یابد و به پیگیری های بعدی و در صورت لزوم استفاده از روش های دیگر نیازمند خواهد بود.

در اولین ساعات نزدیکی در هر ۶ ساعت تا چهار نوبت، و هر نوبت ۲ قرص معمولی ضد حاملگی (LD یا HD) را مصرف کنید. این کار باعث بهم خوردن تعادل طبیعی محیط رحمی و عدم جایگزینی تخم بارور شده در رحم می شود. شایع ترین عوارض این روش بروز تهوع، درشتی و درد و حساسیت پستان هاست. از این روش می توان بخصوص در مورد قربانیان تجاوز یا نزدیکی های اتفاقی (با دوستان پسر) یا دخترانی که از خانه فرار کرده و شب ها در خانه افراد غریبه بسر برده اند استفاده کرد.

□ نصب IUD

در یک روش دیگر می توان ظرف ۵ روز از انجام نزدیکی با نصب یک IUD به داخل رحم توسط پزشک از وقوع حاملگی جلوگیری کرد. احتمال ممانعت از بارداری با استفاده

از این روش (در صورت نصب صحیح و به موقع) چیزی نزدیک به ۹۹ درصد است. استفاده از این روش در قربانیان تجاوز به دلیل احتمال بروز عفونت و بیماری های التهابی لگن IUD . چندان توصیه نمی شود (مگر در موارد کاملاً اضطراری).

□ سقط

در صورت بی توجهی و استفاده از روش های ضد بارداری گفته شده، سقط جنین تنها راه جلوگیری از بدنیآ آمدن فرزند ناخواسته است. با توجه به ماه حاملگی از روش های مختلف سقط استفاده می شود که در این مورد باید با پزشک متخصص مشورت کرد. با توجه به ممانعت های اخلاقی و قانونی سقط جنین (و هزینه ها و عوارض ناشی از اعمالی که بخصوص ممکن است بصورت زیر زمینی و در غیاب وسایل وامکانات بهداشتی کامل انجام شود) اکیداً توصیه می کنیم با توجه و آگاهی یک فرد مسئول و مطلع قبل از تشکیل جنین از وقوع حاملگی جلوگیری کنید.

۱۱۱. رابطه جنسی و سن

ماهیت روابط جنسی با گذشت زمان بطور ناگزیر تغییر می کند احساسات جنسی بصورت غریزه خام و مبهم در نوجوانی بر انگیزته می شود. با تشویق و هدایت همسالان شکل پیدا می کند و با عبور از مرز ۲۰ سالگی تشدید می شود. در سنین ۳۰-۴۰ سالگی ظرفیت جنسی زنان در یک زمینه عاطفی و رفاهی خوب به اوج می رسد. در حالی که در ۴۰ سالگی نیروهای هیجان جنسی در مردان رو به افول گذاشته و در این زمان آنها به همسرانی عاطفی تبدیل شده اند. در شروع دهه ۵۰ اغلب دفعات رابطه جنسی بطور محسوسی کاهش می یابد، اما به هر حال سن و سال باعث ممانعت از لذات جنسی نمیشود. زوجی که کاملاً به هم علاقه مند بوده اند در طول مدت عمر می توانند از روشهای مختلف فعالیت جنسی استفاده کنند و از رابطه جنسی خود لذت ببرند.

بلوغ جسمانی

□ دختر خانم ها

اولین خونریزی قاعدگی بعنوان زمان بلوغ دختر خانم ها محسوب می شود. زمان بلوغ بسته به منطقه جغرافیایی و آب و هوایی، نژاد، سلامت جسمی و نوع تغذیه متفاوت است. معمولاً این زمان بین ۸ تا ۱۴ سالگی است و قطعاً دیرتر از ۱۶ سالگی نخواهد بود. در هنگام بلوغ دختر زودتر قد می کشد و بعد موهای زهار و زیر بغل رشد می کند، سینه ها بتدریج بزرگ می شوند، و قاعدگی شروع می شود. و بعد از مدتی تمام بدن انحناء بیشتری پیدا می کند. معمولاً در ۱۹-۱۳ سالگی احساسات جنسی در زن بیدار می شود. حول و حوش ۲۰ سالگی که فرد صاحب حداکثر ارتفاع بزرگسالی و شکل یک زن بالغ شده است، دوره فعالیت جنسی کامل زن شروع می شود.

□ آقا پسر ها

همانند خانم ها شروع دوره بلوغ متفاوت است. زمان اولین احتلام بعنوان نقطه عطف تکامل جنسی فرد تلقی می شود. این زمان معمولاً بین ۱۶-۱۲ سالگی خواهد بود. در هنگام بلوغ موهای زهار و شرمگاهی شروع به رشد می کنند، اندازه آلت، بیضه ها و کیسه بیضه افزایش می یابد. تارهای حنجره ضخیم شده و صدا کلفت می شود. در اواخر این دوره احساسات جنسی در او کاملاً بیدار شده است و در ۲۰ سالگی اکثر مردان (قاعدتاً) دارای روابط جنسی فعالی هستند. در این زمان با وجودی که مرد دارای حد اکثر ارتفاع بزرگسالی است، قطر تنه و اندام ها ممکن است طی زمان افزایش یابد.

شروع فعالیت جنسی

با شروع بلوغ در نوجوانان احساسات جنسی نیز بتدریج در آنها افزایش می یابد. با تحریک حس کنجکاوی و تجربه احساسات لذت بخش ناشی از تحریک قسمت های مختلف بدن کم کم (با هدایت و تشویق همسالان، با مطالعه مجلات جنسی، باتماشای فیلم های جنسی) خود ارضایی را تجربه می کند. در این سنین آقا پسر ها نسبت به اندازه آلتشان و یا دختر خانم ها نسبت به اندازه پستان هایشان دچار شک و اضطراب و نگرانی شوند. در ابتدای سنین جوانی ابراز تمایل به جنس مخالف، اولین تجربه های ایجاد ارتباط با وی شروع میشود. در بسیاری از اقوام سنتی در کشور های عقب افتاده (مثلاً ترکمن ها یا عرب ها یا بلوچ ها) در همین سن ممکن است همسر یا همسرانی برای زندگی طولانی مدت انتخاب کنند. برخورد فشار غریزه جنسی با محدودیت های فرهنگی و مذهبی حاکم بر جامعه، اغلب منجر به تعارضات و نافرمانی های تنش زا و مسئله سازی در فرد و در خانواده وی می شود. بطوری که باعث تجدید نظر در اغلب دیدگاه ها و رفتارهای وی خواهد شد.

فراز جنسی

به مدت زمانی از طول زندگی انسان که در آن میل و ظرفیت شهوانی و شدت اُرگاسم در بالاترین اندازه خود است "فراز جنسی" گفته می شود. فراز جنسی مردان معمولاً در اواخر سنین نوجوانی (۲۰-۱۸ سالگی) است و در این دوره توان رسیدن به اُرگاسم های متناوب و طول مدت و شدت آن در بالاترین حد قرار دارد. در حالی که فراز جنسی و توان رسیدن به اوج در خانم ها حد اقل یک دهه بالاتر یعنی در سنین ۴۰-۳۰ سالگی بوقوع می پیوندد. زنان معمولاً دیرتر با تواناییهای جنسی شان آشنا می شوند، یعنی درست زمانی که ممکن است همسرشان توانایی کافی برای ارضاء جنسی کامل آنها را نداشته باشد. در هر حال در هر دو جنس تمایلات و مهارت های جنسی با افزایش تجربه و اطلاعات فردی بتدریج پخته تر و موثرتر خواهد شد.

یائسگی

تغییرات هورمونی و جسمی که در زنان در حدود ۴۵-۴۰ سالگی اتفاق می افتد ممکن است باعث تغییر قابل توجه در فعالیت جنسی زنان شود. علائم یائسگی مانند کم خوابی، دلشوره، افسردگی، و خشکی واژن می توانند در مجموع باعث اُفت میل جنسی شوند. کاهش فعالیت شدید تخمدان ها و اُفت ترشح هورمون های جنسی زنان (مثل استروژن و پرژسترون) علت عمده بروز این تغییرات است. از این رو مصرف هورمون های جایگزین (با تأمین هورمون استروژن مورد نیاز) از استهلاک و نازکی و خشکی بافت واژن ممانعت کرده و در نتیجه باعث اثرات مفیدی در زنان یائسه می شود. برقراری مجدد توازن هورمونی پس از یائسگی حتی باعث تشدید میل جنسی در بعضی از زنان می شود. چرا که دیگر از بابت حاملگی نگرانی وجود ندارد. برای اطلاع بیشتر خواننده را به کتاب تشخیص اختلالات جنسی ارجاع می دهیم.

□ هورمون درمانی جایگزین

از هورمون درمانی جایگزین برای برطرف کردن علائم ناراحت کننده یائسگی و کاهش احتمال عوارض پس از یائسگی استفاده می شود. البته تمام مشکلات یائسگی و پیری با هورمون درمانی بطور کامل برطرف نمی شود. چرا که هورمون درمانی از بروز یائسگی جلوگیری نمی کند. اما می تواند باعث کاهش اثرات کوتاه مدت و دراز مدت آن بشود. با یائسگی میزان استروژن و پرژسترون اُفت می کند و چرخه قاعدگی بتدریج متوقف می شود. کاهش میزان استروژن باعث علائمی مانند گر گرفتگی، تعریق شبانه و خشکی واژن می شود، که در نهایت می تواند منجر به اُفت میل جنسی شود. از دیگر عوارض یائسگی می توان به پوکی استخوان و افزایش خطر بیماری های عروقی اشاره کرد.

معمولی ترین شکل دارویی هورمون های جایگزین، استروژن های ساختگی است که معمولاً در ترکیب با پرژسترون استفاده می شود. درمان علامتی یائسگی معمولاً با شروع علائم آغان، و برای ۲-۳ سال ادامه می یابد. در این زمان فرد از لحاظ جسمانی با اُفت میزان هورمون ها تطابق یافته است. هورمون درمانی به منظور جلوگیری از استئوپروز و خطر بیماری های قلبی معمولاً پس از یائسگی شروع و برای ۱۰-۵ سال ادامه می یابد. علاوه براین برای جلوگیری از استئوپروز مصرف اضافی کلسیم خوراکی و ویتامین D3 فعال نیز توصیه شده است.

البته پزشکان هنوز در مورد بی ضرر بودن هورمون- درمانی کاملاً مطمئن نیستند. شواهد موجود نشان داده است که هورمون- درمانی کوتاه مدت برای مقابله با علائم ابتدای یائسگی (مثل گر گرفتگی) با عوارض قابل توجهی همراه نیست. البته در صورت مصرف طولانی مدت استروژن (به تنهایی) خطر بروز سرطان آندومتر رحم، یا سرطان پستان افزایش می یابد که برای مقابله با آن پیشنهاد شده است استروژن حتماً در کنار پرژسترون برای فرد تجویز شود. در هر صورت پزشک با در نظر گرفتن عواملی نظیر سابقه خانوادگی سرطان های سینه و رحم، و خصوصیات جسمی و سلامت فردی وی در مورد ادامه هورمون درمانی یا قطع آن تصمیم می گیرد.

رابطه جنسی و کهن سالی

بسیاری تصور می کنند کهن سالی به معنای پایان امیال و تجربه های جنسی است. در واقع به شرط سلامت کافی هر دو نفر هیچ دلیلی برای ادامه یک رابطه جنسی و معاشقه لذت بخش وجود ندارد. با افزایش سن سرعت رسیدن به اُرگاسم کاهش می یابد و در نتیجه به افزایش تحریک مستقیم نیاز پیدا می شود. این کار با افزایش تحریکات دستی (در هر دو جنس) و یا با بکار بردن انواع ویبراتوها در زنان امکان پذیر است. متأسفانه با افزایش سن به دلیل احتمال افزایش بروز بیماری و عوارض داروهای مصرفی اشکالات زیادی در توانایی های جنسی مرد و زن بوجود می آید. در هر حال تطابق با زندگی شاید تنها راه حفظ لذت دو طرفه دوره طولانی تری از فعالیت جنسی باشد.

۱۷. دگر رضایی دو طرفه



در صورت بکار بردن مهارت کافی، دگر رضایی دو طرفه برای هر دو طرف کاملاً هیجان انگیز و ارضاء کننده خواهد بود. از دگر رضایی دو طرفه میتوان برای ایجاد برانگیختگی کافی و در نهایت بدنبال آن نزدیکی بهره برد. از این روش در مواقعی که امکان نزدیکی کامل وجود ندارد (مثلاً بخاطر بیماری یا در اواخر حاملگی، یا شروع قاعدگی، و یا به هر دلیل دیگر که یکی از طرفین آماده نزدیکی نباشد) استفاده میشود.



دگر رضایی برای مرد

یکی از مهارت های لازم برای زنان، توانایی تحریک صحیح آلت و بیضه های مرد است بخصوص در سنین بالاتر که مردان برای نعوظ به تحریک دستی

بیشتری نیاز دارند (هرچند مردان در هر سنی از این کار لذت میبرند). بدلیل وضعیت کاملاً آشکار و آزاد آلت میتوان آن را به هر طریقی دستمالی کرد، اما برای تسهیل ارگاسم این

کار باید با ظرافت و مهارت خاصی انجام شود. شما (خانم) هنگام انجام این کار میتوانید براحتی از همسرتان بپرسید که دوست دارد به چه نحو آلتش را برایش تحریک کنید.

نوازش آلت مرد (چه ختنه شده باشد و چه نشده باشد) در ناحیه اتصال کلاهک به تنه آلت بسیار تحریک کننده است. در صورتی که پوست سر آن ختنه نشده

باشد آن را از بالا به سمت پایین فشار دهید و با حرکت منظم، کف دست خود را از پایین



به بالا و برعکس حرکت دهید. هنگامی که وی تا حد شروع اُرگاسم تحریک شده است بر شدت حرکات خود بیافزایید و دستتان را روی تنه آلت بسرعت حرکت دهید. پس از انزال، سر آلت بشدت حساس میشود، بنابراین از دست کشیدن، تحریک و گرفتن سر آلت خودداری کنید.

□ تحریک بیضه ها

اکثر مردان از نوازش و تحریک بیضه ها لذت میبرند به شرطی که این کار باملايمت انجام شود. از فشار دادن بیش از حد بیضه ها خودداری کنید. آلت را با یک دست مالش دهید. پَرینه نیز همانند بیضه ها دارای پایانه های عصبی زیادی است و قابلیت تحریک پذیری زیادی نسبت به لمس دارد. یادتان باشد که کیسه بیضه (یعنی پوشش خارجی که بیضه ها در آن هستند در واقع معادل لب های خارجی در واژن زن هستند و بوسیدن و لیسیدن و نوازش آن (با وجودی که بسیار خوشایند و دلپذیر است) باعث اُرگاسم میشود.

دگر ارضایی برای زنان

نیازهای جنسی در زنان بسیار با هم فرق میکند و سلیقه ها و تمایلات هر زن از ویژگی های شخصی او بشمار می آید. باید بفهمید که همسرتان هنگام تحریک دقیقاً به چه چیزی احتیاج دارد. میتوانید از او بخواهید که با هدایت دست به شما نشان دهد که چه چیزی برایش خوشایندتر است. سعی نکنید فقط هنگام اینکار انرژی خود را روی ناحیه تناسلی متمرکز کنید. توجه داشته باشید که قسمت های دیگر بدن نظیر سینه ها، و ناف نیز بسیار قابل تحریک و نوازش اند.



□ نحوه تحریک آلت

ابتدا کلیتوریس زن را در یک طرف و بعد در طرف دیگر نوازش کنید. در ادامه این کار را قطع نکنید، با فشار مختصر روی سر کلیتوریس میتوانید هیجانانگیز جنسی زن را

تشدید کنید. ضمن لمس لب‌های خارجی کم‌کم بسراغ لمس چین داخلی‌تر یا همان لب‌های کوچک بروید. این ناحیه دارای ویژگی تحریک‌پذیری خوبی است. با کف دست تمام قسمت خارجی ناحیه تناسلی را مالش دهید و ضمن آغشته کردن انگشت میانی با وازلین کافی، آن را به ملایمت داخل سوراخ واژن کنید.

□ تحریک سینه‌ها



لیسیدن، مکیدن و فشار دادن سینه‌های زن بدون توجه به اندازه آنها (چه کوچک و چه بزرگ) بسیار خوشایند است. همانند دستگاه تناسلی، رشته‌های عصبی خاصی از مراکز عواطف و لذت در مغز به سینه‌ها می‌روند. هنگام هیجان جنسی نوک سینه‌ها

برجسته شده و خود سینه‌ها ورم می‌کند. گاهی نیز پوست به رنگ قرمز صورتی درمی‌آید. برای نوازش سینه‌ها ابتدا آنها را ماساژ دهید و با کف دست خود نوک سینه‌ها را بمالید و به آرامی آنها را بین انگشتان خود فشار دهید. برای تحریک نوک سینه‌ها می‌توانید آنها را در دهان بگیرید، اما این کار را نباید با خشونت انجام دهید. با نوک زبان نوک سینه‌ها را بلیسید و تحریک کنید. سپس تمام آن را در دهان بگیرید و بمکید. برای تحریک بیشتر می‌توانید آلت خود را روی نوک سینه‌ها و روی آن بمالید. مکیدن و لیسیدن سینه‌ها برای هر دو نفر کاملاً لذتبخش است. برای تحریک بیشتر از تحریک نقطه G در زنان و تحریک پروستات در مردان غفلت نکنید.

۷. تحریک حین نزدیکی

خودتحریکی خانم ها هنگام نزدیکی باعث افزایش هیجان‌ات جنسی هر دو طرف میشود، بخصوص اگر همسرتان دقیقاً با نیازهای شما آشنا باشد و در این کار از مهارت کافی برخوردار باشد.



هنگام معاشقه زن میتواند به کمک دست‌ها و انگشتان با تحریک کافی ناحیه تناسلی بر شدت برانگیختگی و لذت حاصل از آن بیافزاید. برای زنان نیز تحریک اضافی کلیتوریس باعث تسهیل اُرگاسم هنگام نزدیکی میشود. سلیقه‌های هر زن و نیازهای وی برای نحوه تحریک کلیتوریس با دیگری فرق میکند، بنابراین برای گرفتن نتیجه، بهتر است از خود او پرسش کنید.

تحریک با آلت مصنوعی

برای تحریک بیشتر بدن خانم میتوانید با استفاده از آلت مصنوعی (در صورت وجود) و یا حتی آلت خودتان احساسات هیجان‌انگیزی در او بوجود بیاورید. ابتدا کناره گردن، میان سینه‌ها و اطراف هاله پستان را تحریک کنید. سپس قسمت‌های دیگر حدفاصل سینه تا ناحیه تناسلی را بمالید. پس از آن آلت را روی کلیتوریس و لب‌های بزرگ بکشید.



تحریک برای مرد

وضعیت هایی که در آن زن روی مرد قرار میگیرد و یا مرد بحالت "به زانو" دخول میکند بهترین موقعیت ها برای تحریک آلت و بیضه مرد محسوب میشود. زن میتواند تمام پایه آلت را در دست بگیرد و یا انگشت سیابه و شست خود را به دور آن حلقه کند. تخلیه مجرای آلت با حرکات جهشی سریع، یا فشار دادن ملایم آن هنگامی که مرد مشغول دخول و خروج است بسیار برای مردان تحریک کننده است.

□ وضعیت اول



مرد بحالت "به زانو" درحالیکه پاهایش را در دو طرف ران های زن قرار داده دخول میکند. در این حالت دست زن براحتی به آلت مرد میرسد. زن میتواند

❖ پایه آلت مرد را بصورت منظم و

مرتب همزمان با ورود و خروج آلت فشار دهد و یا

❖ مجرای آلت را با حرکات کوتاه و سریع جهشی به خارج تخلیه

کند.

□ وضعیت دوم



زن دو طرف شکم مرد ران هایش را از هم باز میکند و روبروی او روی آلتش مینشیند. در اینصورت او میتواند

❖ به عقب تکیه داده و ناحیه تناسلی را

با دست بمالد یا

❖ دایره قرمز مقعدی را لمس کرده و پرینه را با نوک انگشت

نوازش کند

□ وضعیت سوم

زن پشت به مرد با پاهای باز روی مرد مینشیند و میتواند

❖ با حرکت دست پایه آلت را مالش

دهد و به آرامی بیضه ها را نوازش کند یا



❖ هنگام نزدیکی بطور مرتب آلت را کشید

دستمالی کرده، به حفظ و ادامه نعوظ کمک

کند.

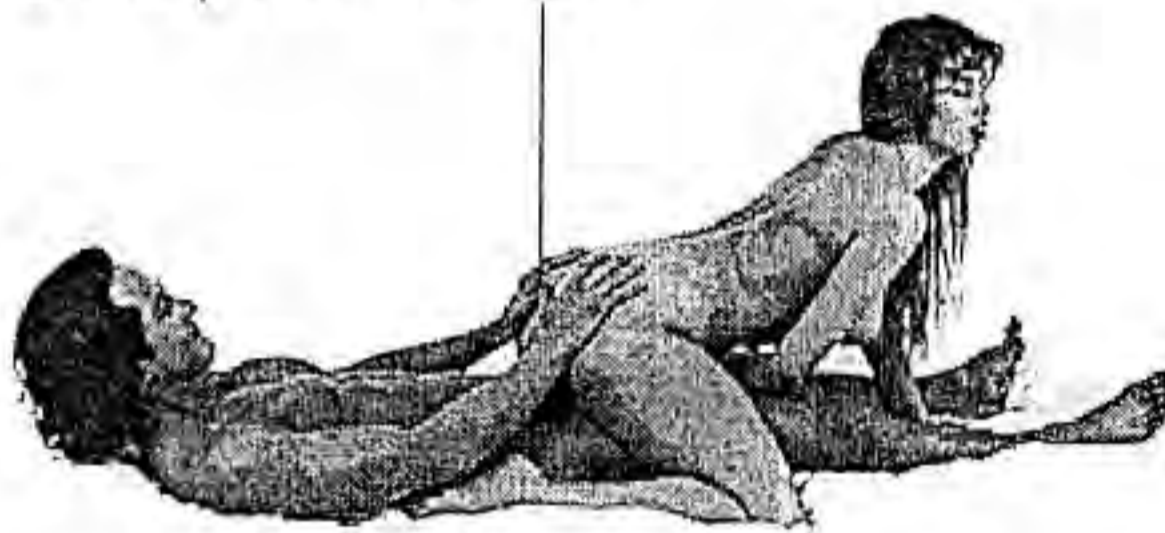
□ وضعیت چهارم

باز هم زن پشت به مرد روی آلت وی مینشیند، به سمت پاها خم میشود و باسن

خود را کمی بلند میکند. در این حال او

مردی تواند معده زن را مالش

میتواند



❖ بیضه های مرد را بطور کامل

در دست گرفته و دستمالی کند یا

❖ ضمن لذت بردن از حرکت

آلت در واژن، بیضه ها را نوازش کند.

تحریک برای زنان:

در وضعیتهای دخول از پشت مرد براحته می تواند آلت مرد را از جلو نوازش کند.

بر خلاف وضعیت های روبرو و سنتی که کلیتوریس بطور مستقیم در تماس با ناحیه

تناسلی مرد تحریک میشود، هنگام دخول از پشت کلیتوریس خارج از ناحیه تحریک قرار

دارد. در این حال مالش و نوازش کلیتوریس باعث تحریک و تهییج شدید زن میشود.

□ وضعیت اول

زن پشت به مرد پاهایش را از هم باز میکند و با دست‌ها به زمین تکیه میدهد. مرد از پشت دخول میکند و در این حال میتواند کلیتوریس را با هر حرکت آلت به داخل لمس کند و مالش دهد یا



❖ تمام ناحیه تناسلی زن را با کف دست بمالد تا هیجان‌ات جنسی وی را افزایش دهد.

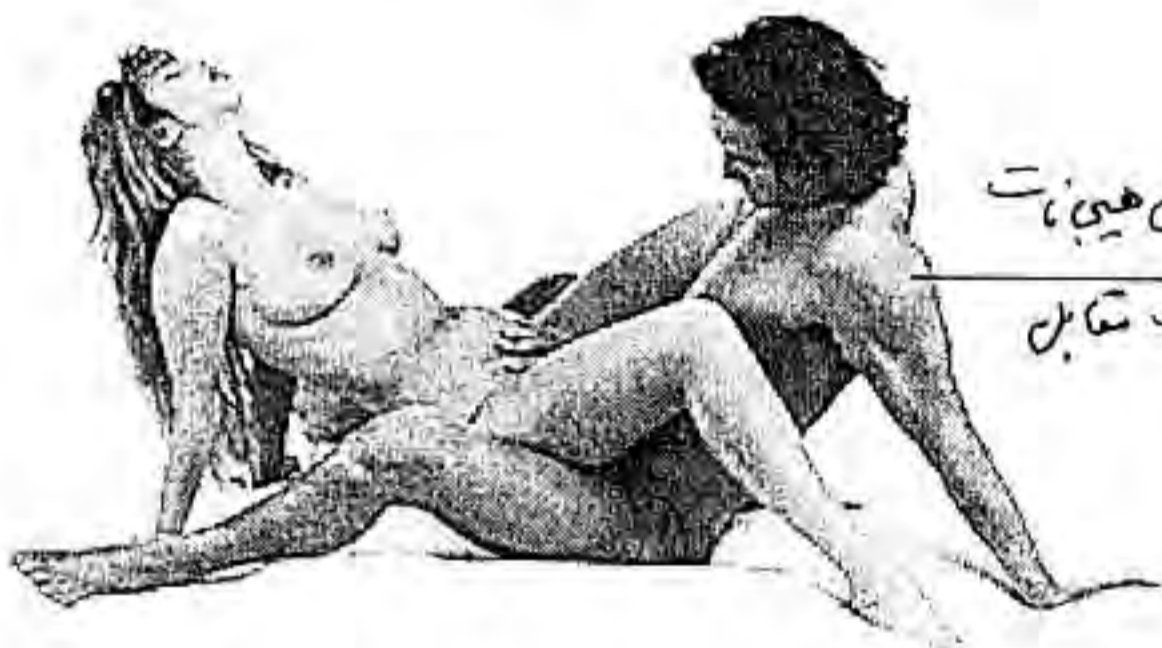
❖ کلیتوریس را با هر حرکت آلت به داخل لمس کند و مالش دهد یا

❖ تمام ناحیه تناسلی زن را با کف دست بمالد تا هیجان‌ات جنسی وی را افزایش دهد.

دهد.

□ وضعیت دوم

مرد روی زمین نشسته است. زن با پاهای باز از روبرو نزدیک میشود و واژن خود را روی آلت مرد قرار میدهد. در این حال مرد میتواند



❖ همزمان با ورود و خروج آلت لوط‌ت را به کلیتوریس و لب‌های خارجی را با دست مالش دهد یا

❖ به واکنش‌های وی دقت کند و همزمان با تشدید هیجان‌ات جنسی از لذت بردن او لذت ببرد.

تمام تناسلیات

همزمان با ورود و خروج آلت لوط‌ت را به

کلیتوریس و لب‌های خارجی را با دست مالش

دهد یا

❖ به واکنش‌های وی دقت کند و همزمان با تشدید هیجان‌ات

جنسی از لذت بردن او لذت ببرد.

□ وضعیت سوم

زن به پشت دراز میکشد و ضمن تکیه

دادن کف پاها روی زمین، باسنش را کمی بالا

می‌آورد. مرد از روبرو دوطرف باسن را

روی ران‌های خود قرار داده و به حالت "به

زانو" در میان دو پای زن قرار میگیرد. در این

حال او میتواند



نوازش تمام بدن همزمان با نزدیکی

❖ همزمان با دخول، قسمت میانی پاهای زن و کشاله ها را مالش

میدهد و یا

❖ به ملایمت سینه ها را ماساژ دهد.

❑ وضعیت چهارم

مرد به پشت دراز میکشد و زن هم جهت با او در هر وضعیت دلخواه روی آلت

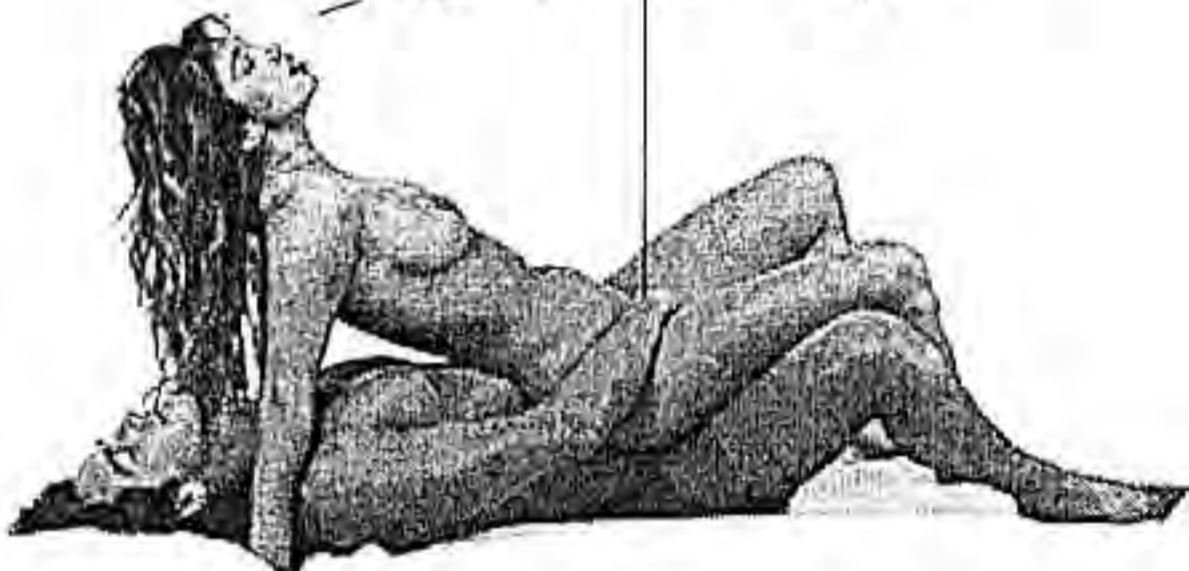
مینشیند (بطوری که سر او هم جهت با سر مرد باشد). در این حال مرد میتواند

❖ با استفاده از دستانش ناحیه

تناسلی را بمالد و نوازش کند و یا

❖ سینه ها و نوک سینه های زن را

در دست گرفته و نوازش دهد



در این حالت دراز کردن و نوازش کردن

۷۱. پوشش فردی

از ابتدای زندگی بشری، پوشش وسیله‌ای برای ابراز و حفظ جذابیت‌های ظاهری بوده است. نظریه پردازان امروزی با مطالعه در مورد ارتباط پوشش ظاهری و رابطه جنسی سه کارکرد اساسی پوشش در عملکرد جنسی طبیعی را مورد تأکید قرار داده‌اند



۱. انتخاب نوع لباس به منظور جذب همسر و جفت بکار می‌رود. هنگامیکه ما در ظاهر خود دقت کنیم و در انتخاب رنگ‌ها و طرح‌های جذاب‌تر دقت کنیم بطور ناخودآگاه دیگران هم متوجه این تمایلات میشوند و واکنش مناسب نشان می‌دهند.
۲. پوشیدن لباس‌های لطیف و ظریف باعث ایجاد احساسی مشابه هنگام ملامسه و معاشقه میشود.

۳. "لباس پوشیدن به قصد معاشقه" باعث تحریک جنسی و احساس تجربیات جنسی متنوع‌تر و لذت بخش‌تری میشود.

لباس پوشیدن برای مرد

لازم است بدانیم که بیان تمایلات بصورت غیرمستقیم بسیار مؤثرتر از بیان مستقیم آنهاست، اگر همیشه لباس‌های بلند و پوشیده به تن میکنید سعی کنید حالا دامن کوتاه با رنگ‌هایی شاد و جذاب و طرح‌های فانتزی به پا کنید. یا اگر همیشه دامن کوتاه در خانه پوشیده‌اید، اکنون دامن بلندی با چاک‌های بلند در طرفین بپوشید. دیدن پاهای لخت شما از زیر دامن باعث تحریک جنسی بیشتر او میشود. لباس‌هایی بپوشید که مطابق سلیقه

همسر شماست و قبلاً میدانید از آن بیشتر خوشش می آید. البته سعی کنید از پوشیدن لباس هایی که از آن خوشتان نمی آید یا با سلیقه شخصی تان کاملاً متفاوت است اجتناب کنید.

لباس پوشیدن برای زن

زن ها معمولاً دوست دارند چهره توانمندی از همسرشان تصور کنند. لباس هایی بپوشید که شما را چهار شانه تر با باسن های کوچک و ران های تنگ نشان دهد. سعی کنید لباس هایی بپوشید که در آوردن آن برای همسرتان ساده تر باشد. شلوارهای زیپ دار آسان تر از شلوارهای دکمه دار از تن بیرون می آید. بعضی افراد دوست دارند بحالت نیمه برهنه معاشقه کنند اما اکثر آنها دوست ندارند در آن حال جوراب به پا داشته باشند. بهر حال اصل مهم این است که در لباس های خود احساس راحتی کامل داشته باشید.

”فتیش“ چیست؟

منظور از فتیش Fetish (بخصوص در فرهنگ و قبایل آفریقایی) در ابتدا اشیایی بوده است که دارای قدرت های جادویی اند. امروزه منظور از فتیشیسم داشتن تمایلات جنسی به یک قسمت خاص از اندام ها یا اشیایی نظیر لباس های زیر یا کفش های پاشنه دار زنانه و یا حتی اشیایی است که ارتباط مستقیمی به رابطه جنسی یا جنسی مخالف نداشته باشند.

از لحاظ علمی، فتیشیسم جزء دسته ”انحرافات جنسی“ طبقه بندی میشود. افراد مبتلا به این انحراف سعی میکنند خود را با مشغول کردن به یک فتیش ارضاء کنند و ممکن است توانایی ارضاء از طریق رابطه جنسی طبیعی را نداشته باشند. اکثر این مبتلایان را مردانی تشکیل میدهند که عادت دارند با مالیدن شورت و کورست یا کفش های پاشنه دار زنانه به خود، خودارضایی کنند.

□ فتیش های شایع

همانطور که گفتیم تکه های مختلف پوشش زنان مثل کورست، جوراب و شورت از فتیش های شایع اند. در مطالعه انجام شده توسط موسسه کینزی در مورد رابطه جنسی در ۱۹۹۰، مهمترین قسمت هایی که بعنوان فتیش مورد توجه آقایان بوده است عبارتند از موها، باسن، سینه ها، یا انگشتان پا. البته نحوه نگرش در فرهنگ های مختلف نسبت به این موضوع کاملاً با هم مشابه نیست. مثلاً در فرهنگ اروپایی- آمریکایی توجه ویژه به پستانها بعنوان فتیش تلقی نمیشود درحالیکه ممکن است در فرهنگ اقوام دیگر وضع به گونه ای دیگر باشد.

یکی دیگر از انواع فتیش عادت به بغل کردن اشیاء لاستیکی یا چرمی برای ارضاء تمایلات جنسی است. بوها یا ترشحاتی که معمولاً از آن منع میشویم نیز ممکن است فتیش باشد مانند لباس های زیر آلوده، مدفوع یا ادرار. بعضی عادت ها مثل عادت به "پوشک بهداشتی زنان" ممکن است به نیازها و تجربیات ابتدایی افراد بستگی داشته باشد.

۷.۱. ماساژ شھوانی

یکی از راه های مناسب برای برطرف کردن کسالت ناشی از تکرار روش های معاشقه همیشگی، استفاده از روش های متنوع ماساژ است. ماساژ عمل لذت بخش و آرام کننده ای است که باعث تخفیف تنش های عضلانی (مانع از برانگیختگی جنسی) میشود. ماساژ باعث ارتباط فیزیکی و استحکام روابط عاطفی و جنسی طرفین میشود. در این حال طرفین باید حواس خود را روی احساسات لذتبخش حاصل از این عمل متمرکز کنند.



روش های ماساژ

همسرتان باید روی شکم به حالت کاملاً راحت دراز بکشد. شما باید روی باسن او



نشسته و پاهایتان را دو طرف او باز کنید. با کف دست روی شانه ها، میان کتف ها و عضلات دور کتف مالش دهید. در مرحله بعد با فشار متوسط دو کف دست را کنار هم قرار داده و با حرکت منظم از پایین باسن (نزدیک مقعد) به سمت بالا، میان دو کتف، و عضلات گردن حرکت کنید. در

مرحله بعد کف دست ها را به ملایمت و یکی در میان روی عضلات پشت و اطراف ستون مهره ها بکوبید. در قسمت بعد انگشتان دست ها را به سمت کف دست خم کنید و با ضربه های ملایم پشت بند انگشتان عضلات را ماساژ دهید. در انتها کف دست های خود را بطور

کامل باز کرده و با حرکت منظم و ملایم، تمام عضلات پشت را ابتدا از بالا به پایین و سپس از پایین به بالا ماساژ دهید.

ماساژهای شهوت برانگیز

حتماً متوجه شده اید که ماساژ نه تنها باعث انبساط عضلانی و کاهش تنش های درونی فرد میشود، بلکه میتواند به تقویت تمایلات و تحریکات عمیق جنسی کمک کند. اضافه کردن کمی چاشنی تخیل باعث تشدید هیجان‌ات جنسی همسرتان میشود. ابتدا با پاهای باز از هم (درحالی‌که او به شکم روی زمین دراز کشیده است) روی باسن همسرتان بنشینید:



□ مرحله اول

- ❖ اطاق باید راحت و معتدل باشد
- ❖ پاهای خود را از هم باز کرده و روی ساق‌های همسرتان بنشینید
- ❖ با استفاده از روغن ماساژ کف دست‌ها را نرم و لغزنده کنید
- ❖ کف دست‌ها را با فشار ملایم و در یک حرکت منظم از پایین به سمت باسن و سپس به سمت ستون فقرات و نزدیک گردن حرکت دهید.

□ مرحله دوم



- ❖ تمام وزن خود را روی کف دست‌ها بیاندازید و درحالی‌که به جلو خم شده اید پشت همسرتان را ماساژ دهید
- ❖ به ماساژ عضلات گردن و شانه‌ها اهتمام خاص داشته باشید

- ❖ با ضربات کوتاه و سریع تنش عضلانی را تخلیه کنید
- ❖ از همسرتان بپرسید از چه نحوه ماساژ و مالشی بیشتر لذت میبرد

□ مرحله سوم



- ❖ پس از ماساژ کافی عضلات پشت، از او بخواهید به شکم برگردد
- ❖ مقدار بیشتری از روغن ماساژ را کف دست هایتان بریزید
- ❖ کنار او بنشینید و شروع به ماساژ سینه های وی کنید
- ❖ از سر انگشتان برای تحریک نوک سینه ها استفاده کنید

□ مرحله چهارم

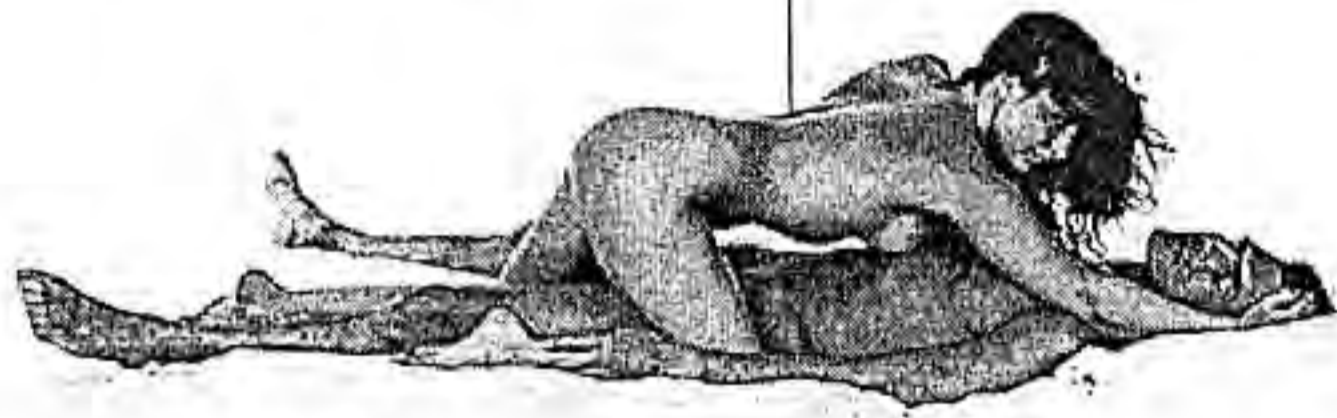


- ❖ با تغییر مقدار فشار و نحوه حرکت، ضمن ماساژ به سمت نواحی مختلف بدن وی تغییر جهت دهید
- ❖ دستتان را روی سینه ها بلغزانید و با ظرافت عضلات اطراف بازوها را ماساژ دهید
- ❖ اگر موهای بلند دارید، ضمن حرکت به اطراف، آنها را روی بدن برهنه همسرتان بلغزانید تا ماساژ حالت شهوانی و لذت بخش تری پیدا کند.

□ مرحله پنجم

- ❖ نزدیک بدن برهنه همسرتان قرار بگیرید اما دست‌ها را جوری
- اهرم کنید که بدن شما تنها سطح بدن وی را لمس کند
- ❖ به آرامی بدنتان را از سمتی به سمت دیگر بکشانید. بدین ترتیب
- بدن وی را با سینه‌ها و شکمتان نوازش کنید.

تمام بدن را با سینه نوازش کنید



VIII. تحریک حواس پنجگانه

هریک از حواس پنجگانه دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن، و لمس ابزارهای مهمی برای تداوم معاشقه بشمار میروند. از تمام آنها میتوان با ظرافت و لطافت کامل برای ابراز

صمیمیت و عواطف درونی استفاده کرد. اگر با صرف وقت کافی به پیام هایی که با حواس پنجگانه خود برای دیگری میتوانید بفرستید توجه کنید مطمئناً بهتر میتوانید از روابط خود لذت ببرید. تحریک یک به یک هر یک از این حواس از یکطرف باعث ایجاد تنوع و تازگی در نحوه معاشقه، و از طرف دیگر آگاهی از کنش ها و واکنش های

جسمی و جنسی همسرتان خواهد شد. با کمی تفکر میتوانید راه های متنوعی برای استفاده از حواس پنجگانه و تشدید تحریکات و هیجانات جنسی خود و همسرتان بیابید.



بینایی

از ته نگاه کردن به بدن برهنه

بینایی نقش اساسی در تحریک و لذت برده

و ایجاد جذابیت های جنسی بازی میکند. به محض اینکه سعی میکنید "سکسی" تر بنظر بیاید احساس میکنید که واقعاً همینطور هم شده است.



تقریباً تمام بدن برهنه

تحریک حس بینایی میتواند خود جزئی از مقدمات معاشقه باشد. کمتر کاری میتواند به اندازه بیرون انداختن قسمتی از بدن برهنه یا درآوردن تدریجی لباس ها مقابل همسرتان جذاب و لذت بخش باشد.

لمس

از ابتدای تولد شاید لمس اولین حسی باشد که با آن آشنا میشویم، با اینحال خیلی وقت ها از آن غفلت میکنیم. لمس کردن ابزار شاخص التیام بخشیدن، راحتی بخشیدن و لذت بخشیدن، و همینطور تقویت صمیمیت و اعتماد است. توجه به امکانات شهوانی قوه لمس باعث بهبود رابطه جنسی شما میشود. لمس صحیح و سالم باعث تخفیف تشویش ها و ترس هایی میشود که هنگام معاشقه با آن روبرو میشویم و به کمک آن میتوانیم نهایت علاقه و حساسیتی را که برای همسرمان قائل هستیم را نشان دهیم.



چسبایی

در تمام کشورها تغذیه با رابطه جنسی همواره رابطه داشته است. ما همسرمان را جوری می لیسیم و گاز میگیریم انگار که مانند غذا میخواهیم او را بخوریم. از گذشته چیزهای مختلفی از موز گرفته تا پودر شاخ کرگدن بعنوان مقوی نیروی جنسی مورد استفاده عامه قرار میگرفته است. در جهان امروز هم معمولاً دعوت به شام های دونفره اغلب باعث



به پیوسته از یکدیگر لذت ببریم

سعی غذا را تزه میسازد تقویت می آید

برانگیختن تمایل به یک معاشقه شبانگهی میشود. هنگام رابطه جنسی شما میتوانید از روغن های ماساژ خوشمزه یا کاندوم های طعم دار استفاده کنید. آغشته کردن بدن همسرتان با انواع مواد خوراکی نیمه جامد (مانند خامه شکلاتی یا مربای میوه ها و یا عسل) میتوانید طعم و ذائقه دیگری به رابطه جنسی معاشقه خود ببخشید.

بویایی

بویایی حس بسیار ریشه داری در انسان است. عطرها و بوهای خاص ما را به یاد



عطرایی را تحریک کرده اند

خاطرات گذشته مان می اندازد. شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که مثلاً بوی یک اودکلون یا شامپویی که همسر قبلی شما استفاده میکرد است شما را به یاد خاطرات قدیمی تان بیاندازد. از لحاظ علمی مرکز بویایی و چشایی نسبت به مراکز بینایی و شنوایی در هسته های قدیمی تر مغز وجود دارند. این مراکز با نواحی عالی تعقل در قشر مخ ارتباط ندارند و بیشتر باعث برانگیختن خاطرات و تغییر

خلق و خو میشوند. بعضی از دانشمندان حتی معتقدند که در انسان هم همانند حیوانات "فرمون ها" Pheromones یا مواد معطری وجود دارند که باعث جذب جنسی فرد مقابل میشوند.

شنوایی

نجوای عاشقانه یکی از اجزاء جدانشدنی رابطه جنسی دوطرفه است. بسیاری از خانم ها علاقه دارند که همسرشان هنگام معاشقه با آنها زمزمه کنند. انتخاب موسیقی دلخواه تأثیر بسزایی در عاشقانه تر شدن فضای اتاق دارد. سعی کنید در این هنگام با تکرار فراوان کلمات عاشقانه مثل "دوستت دارم" و تقاضای رابطه جنسی طولانی تر و

عمیق تر، شوهرتان را برای ادامه معاشقه تحریک و تحریص کنید. تقاضای دخول و فشار بیشتر برای اغلب مردان تهییج کننده و لذتبخش است.

در روس هم بخوانند

