

## راهنمای سکس برای خانمها



از سری مقالات سایت iVillage.com

نوشته خانم دکتر پتی بریتون (سکسولوژیست)

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

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

### راهنمای گام به گام خانمها در سکس

#### مرحله اول: چگونه مردتان را تحریک کنید

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

#### مرحله دوم: تکنیکهایی برای دستان شما

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

#### مرحله سوم: نکات ارضای زبانی

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

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

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

## مرحله اول: چگونه مردتان را تحریک کنید

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

### کشف امیال یک مرد

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

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

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

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

### فرم معاشقه:

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

۱- جایی که دوست دارم همسرم آنجا را ببوسد: .....

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

۳- وقتی همسرم ..... می‌پوشد نمیتوانم چشم از او بردارم.

۴- سکسی‌ترین قسمت بدن همسرم: .....

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

## چک لیست تحریک:

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

گزینه‌های زیر مرا برای سکس سرحال می‌کند:

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

## آزمایش ایده‌های جدید

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

## تکالیفی برای شبهای پر حرارت

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

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

## مرحله دوم: تکنیک‌هایی برای داستان شما

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

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

### داستان‌تان را بکار بیندازید

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

### تمرین ۱: مالش پشت

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

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

## تمرین ۲: ماساژ احساسی

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

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

## تمرین ۳: جلق زدن با دست

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

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

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



## مرحله سوم: نکات ارضای زبانی

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

### دهان به دهان

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

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

### سکس زبانی به سادگی انجام می‌گیرد

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

## به کارهای تمرینی پردازید

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

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

## مشکل بد مزه بودن

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

## تکنیکهای خود را تغییر دهید

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

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

### تکالیف داغ داغ برای امشب

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

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

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

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

### آیا این برای همه مردها اتفاق می‌افتد؟

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

### بیاننان را تغییر دهید

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

## انزال سریع

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

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

## مشکل راست نشدن آلت و راههای مقابله با آن

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

## راست نگهداشتن آلت

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

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

## یک تمرین داغ برای دو نفر

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

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

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

---

یادداشت مترجم:

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

(مجید)