

تمرینات کیگل (Kegel exercises) (هم برای مردان و هم برای زنان)

نوشته: David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen.com

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



سؤالی که اکثر مردهای دنیا به دنبال جواب آن هستند این است که چگونه میتوانند سریعاً انزال خود را به تعویق بیندازند. جواب این سؤال ساده است – بسیار خوب آنقدرها هم ساده نیست، اما راهی وجود دارد که خیلی از شماها می‌توانید به خودتان کمک کنید. به تنها چیزی که نیاز دارید کمی تمرین است که میتوانید در حین کار یا تماشای تلویزیون هم آنها را انجام دهید.

آیا میدانید ماهیچه PC کدام است؟

هم مردان و هم زنان دارای ماهیچه PC (pubococcygeus) در بدن خود هستند که برای سلامت لگن خاصره ضروری می‌باشد. اما باور کنید این تمام کاری نیست که این ماهیچه انجام میدهد. شما ناچارید این ماهیچه را در بهترین حالت حفظ کنید تا راندمان سکسی خود را ارتقاء دهید.

دفعه بعد که در دستشوئی مشغول ادرار کردن هستید، سعی کنید جریان ادرار را متوقف کنید. میتوانید؟ اگر نه، پس لازم است هر چه زودتر شروع به تمرین کنید. تست دیگر؛ وقتی تحریک شده‌اید و راست کرده‌اید، آیا میتوانید ماهیچه PC را جمع کنید و کاری کنید که آلت شما در واقع بجهد؟ اگر نه، من فکر میکنم موضوع این دفعه خیلی بدرد شما بخورد.

این ماهیچه چه کارهایی میتواند انجام دهد

تمرین دادن این ماهیچه بطور منظم مدت زمان معاشقه و آمیزش شما را افزایش داده و لذت شما را زیاده‌تر می‌کند. بعضی‌ها میگویند که مردانی که ماهیچه PC سالمی دارند میتوانند یک حوله روی آلت راست شده‌شان قرار دهند و آنرا بالا و پایین ببرند. شما هم میتوانید از یک دستمال دستی یا دستمال گردن استفاده کنید.

هر چقدر که بیشتر کار کنید عضله شما بهتر عمل کرده و مستحکم‌تر میشود. ماهیچه PC میتواند به شما کمک کند تا راست کردن و ارگاسم خود را بهتر کنترل کنید. اما مثل هر کار دیگری احتیاج به نظم و ترتیب در این کار هم هست.

تعیین محل ماهیچه

همانطور که گفته شد، توقف جریان ادرار در بین راه، میتواند به شما کمک کند که بفهمید چه موقع از ماهیچه PC استفاده می‌کنید. سعی کنید ادرار کردن خود را تا سه بار متوقف کنید تا مطمئن شوید که متوجه مکان این ماهیچه شده‌اید.

علاوه بر این، اگر چه این روش خیلی عملی بنظر نمی‌رسد، اگر یک انگشت خود را در مقعدتان فرو کنید و سعی کنید ماهیچه PC را منقبض کنید، بدین ترتیب شما متوجه انجام این کار خواهید شد، زیرا انگشت شما انقباض (فشار) مقعدتان را احساس خواهد کرد. همیشه سعی کنید که ماهیچه‌های دیگرتان (مثل ران، پشت و شکم) را آزاد نگهدارید. فراموش نکنید که هر چه PC شما قویتر باشد، سکس لذت بخش‌تری را تجربه خواهید کرد. پس بیایید تمرینات را شروع کنیم. مجموعه‌های مختلفی از تمریناتی که می‌توانید انجام دهید وجود دارد. آن دسته‌ای را انتخاب کنید که برای شما مناسب‌تر است و بطور منظم انجامش می‌دهید. به زنان هم بگوئید آنها را انجام دهد؛ زیرا همان مزایائی که برای شما دارد برای او نیز دارد. همیشه بخاطر داشته باشید که باید بقیه ماهیچه‌هایتان را راحت نگهدارید. (از حرکتهای آنی پرهیز کنید).

تمرین ۱:

به سرعت ماهیچه PC خود را با تناوب ۱۰ ثانیه‌ای منقبض و آزاد کنید - یعنی ۱۰ ثانیه وقفه در نظر بگیرید. همین عمل را با وقفه‌های ۳۰ ثانیه‌ای انجام دهید. برای ۵ ثانیه با وقفه‌های ۵ ثانیه‌ای بین آنها، PC را منقبض و آزاد کنید. ۱۰ بار پشت سر هم. ماهیچه PC را برای ۳۰ ثانیه سفت کنید و برای ۳۰ ثانیه آزاد کنید - ۳ بار پشت سر هم. دوباره به مرحله اول برگردید و تکرار کنید. در طول روز اینکار را مرتب انجام دهید.

تمرین ۲:

۵ بار ماهیچه خود را سفت کنید، سپس آزاد کنید. ۱۰ بار اینکار را تکرار کنید. ۱۰ بار سریع ماهیچه را منقبض و آزاد کنید. ۳ بار تکرار کنید. ۱۰ بار شل و سفت کردن ماهیچه را در فاصله‌های زمانی بلند و کوتاه انجام دهید. ۳ بار تکرار کنید. ماهیچه‌تان را سفت کنید و تا جایی که می‌توانید نگهدارید. سعی کنید زمان خود را به ۱۲۰ ثانیه برسانید (نترسید، این فقط ۲ دقیقه است).

تمرین ۳:

بطور کامل ماهیچه را جمع و سپس آزاد کنید و این کار را بارها و بارها انجام دهید. با یک دست ۳۰ تایی شروع کنید و کم کم تا ۱۰۰ تا افزایش دهید.

تا جایی که میتوانید ماهیچه را جمع کنید (البته مطمئن شوید که این فقط PC است که منقبض می‌کنید). برای ۲۰ ثانیه نگهدارید، و سپس برای ۳۰ ثانیه به آن استراحت بدهید. اینکار را ۵ بار تکرار کنید.

تمرین ۴:

ابتدا عمل منقبض و آزاد کردن ماهیچه را برای مدت ۲ دقیقه در روز شروع کنید و بطور منظم تا ۲۰ دقیقه و حداقل ۳ بار در روز افزایش دهید. سرانجام باید به رکورد حداقل ۲۰۰ بار در هر جلسه دست پیدا کنید.

در هر زمان، در هر کجا

به یاد داشته باشید که چون شما در هر زمان و در هر کجا می‌توانید این تمرینات را انجام دهید، قطعاً هیچ بهانه‌ای برای کنار گذاشتن تمرینات ندارید. هیچ کس نمیتواند بفهمد که شما دارید ماهیچه‌تان را جمع می‌کنید، مگر اینکه شما مثل آدمهای ساده‌لوح در حین انجام آن لبخند بزنید.

از آنجائیکه این ماهیچه سریعاً التیام می‌یابد، شما بزودی متوجه خواهید شد که با آلت سفت شده‌تری از خواب بیدار میشوید و اینکه احساس سکس شما افزایش می‌یابد. من شخصاً پیشنهاد می‌کنم که در یک روز مشخص برای تمام عمر تمرینات خود را کامل کنید. به من اعتماد کنید. توانایی‌های سکسی شما و کنترل‌تان شدیداً بهبود یافته و متوجه خواهید شد که آلتان محکمتر و سفت‌تر می‌گردد. علاوه بر این میزان جهش آب منی شما خیلی زیاد میشود. یادتان باشد که آثار این تمرینات در سری اول انجام آن بروز نمی‌کند. این نیاز به زمان دارد و مثل هر ماهیچه‌ای که شروع به تقویت آن می‌کنید نیاز به تمرین منظم دارد.

از تکنیکهای جدید سکس لذت ببرید

وقتی که شروع به انجام تمرینات خود کردید و توانستید تفاوتها را احساس کنید، دفعه بعد که با زنتان آمیزش دارید، بدون حرکت آلت خود را درون واژن او نگهدارید. بجای اینکه مثل همیشه خود را عقب و جلو ببرید، اینبار فقط ماهیچه PC را جمع و آزاد کنید. اگر او هم تمریناتش را خوب انجام داده باشد، هر دوی شما میتوانید این عمل را متقابلاً روی یکدیگر انجام دهید و ضمن اینکه شما احساس می‌کنید واژن زنتان آلت شما را در آغوش می‌گیرد، او هم احساس می‌کند شما دارید به مرکز G ضربه می‌زنید و باور کنید هر دوی شما از لذتی بی‌اندازه برخوردار خواهید شد. (به مقاله G-spot در سایت مراجعه کنید).

(برای بیان سؤالات و نظرات خود میتوانید از طریق ایمیل بالای مقاله تماس بگیرید.)