

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# مریخی ها و ونوسی ها در اتاق خواب

دکتر جان گری

زنان همچون ماه می مانند و مردان همچون خورشید

دکتر جان گری

زنان از این نظر به ماه شبیه اند که دائماً یا در حال جلا یافتن اند و یا رنگ می بازند. گاهی که زن توجه ای به مهر و محبت همسر ندارد، نه تنها رسیدن به ارگاسم برایش میسر نیست، بلکه حتی ممکن است آن را نخواهد. به آقایان توصیه می کنم این تفاوت زن با مرد را به درستی درک کنند .

زن در سیکل جنسی اش زمان هایی است که واقعاً ارگاسم می خواهد و بدنش رسیده و آماده ی آن است؛ در حالی که در سایر اوقات ترجیح می دهد بیارامد و تعطیل باشد. البته او در هنگامی که به ارگاسم اهمیتی نمی دهد، همچنان می تواند سکس داشته باشد و حتی برانگیخته شود.

در طی سیکلش، گاهی به مرحله ی ماه تمام می رسد و گاه در ماه نیمه و یا ماه نو به سر می برد؛ و خواهش جنسی اش به طور پیش بینی ناپذیر بین این مراحل و مراحل بینابین نوسان می کند. مطمئن باشید هیچ راهی نیست که مرد دریباید همسرش حین معاشقه در کدام مرحله قرار خواهد گرفت. برای زن زمان چرخش بین ماه های تمام متفاوت است .

مردان به طور طبیعی از دگرگونی حالات زنان سر در نمی آورند، زیرا خود به ماه شباهت ندارند. آنان شبیه خورشیدند که هر بامداد با لبخندی درخشان طلوع می کند.

مرد آنگاه که تحریک می شود، در جست و جوی رهایی بر می آید. بدنش ارگاسم را می خواهد و عموماً برای رسیدن به آن با مانعی مواجه نیست. اگر تحریک پیش آید و به رهایی نرسد، احساس نارضایتی خواهد کرد و چه بسا دچار ناراحتی جسمانی نیز بشود. بنابراین، برایش بسیار به دور از ذهن است که زن در هر تجربه ی سکسی شان نخواهد و یا نیاز نداشته باشد که رهایی یابد. اما، زن این گونه است. وقت هایی است که حتی از عشق بازی لذت هم می برد ولی ارگاسم را نمی خواهد. در این مواقع، مشکل این است که مرد به اشتباه فکر می کند اشکالی وجود دارد.

مردان موفقیتشان در سکس را چگونه ارزیابی می کنند؟

این تمایل در مردان هست که سکسی را موفق می دانند که به ارگاسم زن بینجامد. اگر ارگاسمی در کار نباشد، زن گاه مجبور می شود ساعت ها اخم و تخم مرد را تحمل کند. از این رو، زن خود را تحت فشار می بیند که نمایش سکس دهد و هرچند تمایلی ندارد، برای رضایت مرد، تظاهر به لذت بردن از آن کند.

چنین فشاری خوشایندی سکس را برای زن کم می‌کند و مانع از آن می‌شود که او جزر و مد و جریان طبیعی میل جنسی‌اش را تجربه کند. آری، اگر مجبور باشد که در هر بار به اندازه‌ی مرد خود را سر کیف نشان دهد، دیگر فرصتی برایش پیش نمی‌آید که بیاساید و اجازه دهد تا سکس او را با خود به سمت تجارب جدید پیش ببرد.

یک بار که زن دید ناگزیری و بایدی در کار است که تظاهر به ارگاسم کند، شاید همین مانعی شود تا دیگر ارگاسم واقعی نداشته باشد. شایع است که بسیاری از «الهه‌های بزرگ سکس» در زندگی واقعی‌شان به هیچ‌وجه ارگاسم‌دار نیستند. فشار برای ارگاسم داشتن در هر بار تجربه‌ی جنسی، زن را از آن باز می‌دارد که وقتی بدنش واقعاً آماده‌ی ارگاسم است، بتواند ارگاسم داشته باشد. این از ویژگی‌های سکس عالی است که زن خود را ناگزیر نمی‌بیند که به هر نحوی شده وانمود به داشتن ارگاسم کند. راه برای رسیدن به این منظور یگانه است: مرد و زن با عمیقاً شناختن تفاوت‌های جنسی بینشان هم‌دیگر را برای رسیدن به تجارب متنوع آزاد می‌گذارند.

زندگی سرشار از سکس عالی دارای لحظات خاطره‌انگیزی است - لحظاتی که هرگز فراموش نمی‌شوند. به علاوه، در آن مواقعی است که هر چند این غنا را ندارند، ولی خوب و دوست داشتنی‌اند. در چنین اوقاتی، هر دو طرف به تمناهای خویش می‌رسند. زن لذت می‌برد و مرد بی‌توجه به این که زن ارگاسم را نشان می‌دهد یا نه، ارگاسم خود را تجربه می‌کند و مهر و محبت جسمانی که وجودش می‌طلبد به دست می‌آورد.

سکس خاطره‌انگیز

دکتر جان گری

شب هنگام بود و برای خواب لباس‌هایم را کنار تخت عوض می‌کردم که نگاهم به همسرم افتاد. او نیز لباس خواب به تن می‌کرد. ناگهان به فکر افتادم که آیا می‌توانیم سکس داشته باشیم. پرسیدم: «آیا امروز صبح سکس داشتیم؟»

همسرم خندید و گفت: «بله، و واقعاً خاطره‌انگیز بود! این طور نیست؟» پاسخش مرا نیز خندانده. هر دو از لذت آن تجربه‌ی دلنشین شادمان بودیم.

صحبت ما به بهترین شکلی تفاوت سکس همیشگی و سکس خاطره‌انگیز را برایم نشان داد. یک سال زندگی مشترکمان توأم با سکس عالی بود. در تجاربمان همواره یا سکس همیشگی و یا سکس عالی را داشتیم و از این رو، پاسخ همسرم بسیار روشنایی بخش بود.

ما معمولاً به سکس عادی می‌پردازیم. حتی اگر فوت و فن سکس خاطره‌انگیز را بلد باشیم، باز هم به آسانی

استفاده از آن را فراموش می‌کنیم. به خصوص مردان، از این بابت فراموشکاران بزرگی به حساب می‌آیند. نه، دچار سوء تفاهم نشوید، اصلاً قصد بی‌توجهی ندارند. آنچه رخ می‌دهد، فراموش کردن چیزی است که برای زن مهم می‌باشد. مردان طبیعتشان حرکت به سمت کاراتر بودن است. وقتی با بیست دقیقه نوازش نتیجه گرفته می‌شود، نیمه خود آگاه و سوسه می‌شوند که: «بینم ده دقیقه هم کار خودش را می‌کند یا نه؟» تمایل مرد برای رسیدن به مقصد، او را از نیاز زن به زمان بیشتر غافل می‌کند.

چرا مردان فراموش می‌کنند؟

«سکس عالی داشته باشید» ترجمه نکنید که باید هر بار آتش‌بازی به راه انداخت. آنچه سکس عالی می‌خواهد آگاهی پایدار از نیازهای متفاوت همسران است. ایده آل هم این است که در هر بار هر دو احساس کنید در حال به دست آوردن آن چیزی هستید که به آن نیاز دارید.

معمولاً نیازهای سکسی زن برای کامیابی فراموش می‌شوند. مرد تجارب اولیه را بسیار آهسته جلو می‌برد. در آن برهه، مطمئن نیست که زن چه دوست دارد و اطمینانی هم ندارد که زن اصلاً تماس جنسی‌شان را می‌خواهد یا نه؛ اما هنگامی که مدتی به سکس می‌پردازند، مرد کار را سر راست کرده و به تمناهای دل خود مشغول می‌شود. او متوجه نیست که رفتار دودلانه و آهسته‌اش بوده که زن را بسیار تحریک می‌کرده است. گرایش مرد به شتاب گرفتن آن قدر نیرومند است که وقتی درباره‌ی ویژگی‌های متفاوت زن مطالعه هم کرده باشد، باز ممکن است در اوج شهوت به آسانی فراموششان کند.

زن احساس می‌کند که مرد دیگر اهمیتی به او نمی‌دهد؛ اما حقیقت چیزی جز این است. مرد در حالی که عمیقاً به همسرش اهمیت می‌دهد، شاید فراموش کند و حتی نداند که فراموش کرده است. تجربه‌ی حیرت‌آوری را در سال اول ازدواجمان به خاطر می‌آوردم. بعد از ظهر بود و پس از سخنرانیم راجع به سکس همراه بونی به سمت خانه می‌راندم. نظرش را درباره‌ی سخنرانی پرسیدم.

گفت: «خیلی قشنگ از سکس حرف می‌زنی و مسائل را شرح می‌دهی. شنیدنتان را دوست دارم. به همین خاطر هم در سخنرانی‌هایت شرکت می‌کنم.»

با اعتماد به نفس و این خیال که پاسخ مثبت را خواهم گرفت، گفتم: «آیا آن طور که سکس عالی را شرح می‌دهم، به آن عمل هم می‌کنم؟»

کمی درنگ کرد و سپس جواب داد: «خوب، قبلاً بیشتر به آن عمل می‌کردی.»

پرسیدم: «یعنی الان آن گونه نیست؟!»

لبخندی زد و گفت: «فکر می‌کنم تازگی‌ها خیلی عجله داری».

با شرمندگی گفتم: «خوب، امشب وقت زیادی داریم».

او با نگاه دل‌نشینی مرا آسوده کرد و گفت: «اوه! به نظر عالی است».

در لحنش انتقاد و یا سرزنش نبود، بلکه بیان نیازی عاشقانه بود. این کمکم کرد تا درست بفهمم و حالت دفاعی

نگیرم. خوب، برای من هم که مرتباً مشغول آموزش سکس عالی بودم، جالب است که فراموشکاری پیش آمد.

من اصول اولیه‌ی صرف وقت برای زن را، خود از یاد بردم و همسرم را در فقدان آنچه نیاز داشت باقی گذاشتم.

مرد هر چقدر هم آزموده باشد، زمان‌هایی است که ناخواسته سریع می‌شود. بنابراین، زن می‌تواند با گفتن

جملات خوشایندی چون جملات زیر، او را متوجه کند:

-اوه! این طوری خیلی خوب است. بیا آهسته جلو برویم.

-عزیزم، چه خوب است که وقت زیادی داریم.

-آه! امشب می‌خواهم که طولانی باشد.

چه چیزی سکس را خاطره‌انگیز می‌کند؟

دکتر جان گری

در سمینارهای اولیه‌ام، وقتی مردان و زنان تجاربشان را از سکس خاطره‌انگیز شرح می‌داند، متوجه‌ی مضمون

مشترکی در تمام آن‌ها شدم. مرد از آنچه کرده و پاسخی که زن داده حرف می‌زند و با سرخوشی شرح می‌دهد

چگونه زن را به سطح بالاتری از شور سکس رسانده است. زن، برعکس، از آنچه خود کرده بود نمی‌گفت،

بلکه از احساساتشان و آنچه مرد کرده بود حرف می‌زد. برایش کارهایی که طی سکسشان انجام می‌شد، از

نتیجه‌ی آن مهم‌تر بود. او با غرور می‌گفت که مرد به چه کارهایی دست زده تا او را به کامیابی برساند. تفاوتی

این چنین بسیار تأمل‌آور است.

مرد سکس رضایت‌بخش و خاطره‌انگیز را در پرتو کامیابی زن می‌بیند. برای مرد ارضا شدن زن یعنی به رضایتی

بیش از پیش رسیدن.

و زن نیز خاطره‌انگیزی و رضایت‌بخشی سکس را در کامیابی خود می‌بیند، البته او بی‌هیچ تردیدی خواهان

کامیابی مرد نیز هست؛ ولی ارضاء مرد علت اساسی لذت او نیست و به او تحریک مورد نیاز برای رسیدن به

ارگاسم را نمی‌دهد.

زن معمولاً نمی‌گوید: «سکس واقعاً عالی بود، چون همسرم به ارگاسمی عالی رسید.» برای زن، سکسی عالی

است که در آن مرد موفق به کامیابی او شود. آری، مرد و زن سکسی را خاطره‌انگیز می‌دانند که همراه با

کامیابی زن باشد. هرگز نشنیدم مردی شکایت کند که: «من لذتی نبردم، ولی به همسرم خیلی خوش گذشت. او به تنها چیزی که اهمیت می‌داد لذت بردن خودش بود و بس. به روش خود با من عشق‌بازی کرد و رفت.»

وقتی لذت زن، لذت مرد می‌شود

هرچه صمیمیت عاطفی مرد و زن بیشتر شود، لذت مرد به لذت زن وابستگی بیشتری پیدا می‌کند. جسم‌هایشان هم را لمس می‌کنند و عواطفشان نیز بر هم می‌نشینند؛ پس مرد کامیابی زن را مانند کامیابی خود تجربه می‌کند. زن، اگر اوقات عالی گذرانده باشد، مرد را پر از اعتماد به نفس می‌کند و این برای مرد بسیار برانگیزاننده است. کامیابی و لذت زن تضمین‌کننده‌ی کامیابی اوست. عاشقانه توجه می‌کند و ارزش سکس به ارگاسم داشتن زن وابسته می‌شود. قبلاً نیز گفتم به ارگاسم رسیدن زن مبنایی برای کامیابی مرد است. اگر زن حداکثر لذت را تجربه نکند، مرد به اشتباه آن را دلیل کامیاب نشدن او به حساب می‌آورد و احساسش کم می‌شود. این مشکل آنگاه از میان می‌رود که مرد بفهمد همسرش می‌تواند کامیاب شود، بدون آن که لازم باشد در هر بار به ارگاسم برسد.

لحظه‌ی گشایش با آنگاه شدن مرد فرا می‌رسد: زن می‌تواند بدون ارگاسم نیز از سکس لذت ببرد. شادی افزایش می‌یابد و هر دو به آرامش می‌رسند. مرد از سنجیدن سکس با ارگاسم زن باز می‌ایستد و زن نیز از احساس فشار برای همیشه ارگاسم داشتن رها می‌شود. مرد، با فراغتی خیال‌انگیز، سنجش را خرسندی زن قرار می‌دهد؛ و زن مجال می‌یابد تا بی‌هیچ فشاری بیاساید و از سکس لذت ببرد.

به هر جهت، آقایان، به خاطر داشته باشید حالات زن شبیه ماه است. همسران در بعضی مواقع رضایت و کامیابی‌اش نیازمند ارگاسم نیست. خانم‌هایی که با آن‌ها مشاوره کرده‌ام این حقیقت را به صورت‌های مختلف بیان کرده‌اند:

- همیشه که ارگاسم لازم نیست. اگر آن را نداشته باشم، اشکالی وجود ندارد؛ فقط ارگاسم ندارم.
- بعضی وقت‌ها تنها چیزی که می‌خواهم بودن در آغوش همسر است. اگر او ارگاسم داشته باشد، خوشحال می‌شوم؛ ولی برای خودم ارگاسم را نمی‌خواهم. گویی در وجودم نیست. در حالات دیگر، آن را در درونم دارم و واقعاً می‌خواهم به آن برسم.
- گاهی ارگاسم را با تمام وجود می‌خواهم؛ ولی در مواقع دیگر، چیزی که بیش از همه دوست دارم در آغوش گرفته شدن و نوازش است.

اگر مرد از شباهت زن به ماه آگه نباشد، نه تنها مایه‌ی ناکامی خود می‌شود، بلکه زن را نیز تحت فشار قرار می‌دهد.

چرا زنان حیرت‌زده می‌شوند؟

دکتر جان گری

در اجتماعات، وقتی می‌گویم مردان خواهان کامیابی زن هستند، اکثر زنان حیرت‌زده می‌شوند. واکنش آنان حاوی این مضمون است: «اگر او به کامیابی و رضایت من اهمیت می‌دهد، پس چرا در برآوردن شهوت خود این قدر عجله می‌کند؟!» زنان نمی‌دانند! بله، با شناخت تفاوت‌های مرد و زن است که پاسخ ساده‌ای برای این دو گانگی به دست می‌آید.

مرد از ته دل کامیابی زن را می‌خواهد، ولی این مشکل را دارد که فکر می‌کند آن چیزی که برای خودش لذت‌بخش است برای زن نیز لذت‌بخش خواهد بود. او، چون از لذت بردن زن کامیاب می‌شد، می‌پندارد زن نیز از لذت بردن او به کامیابی می‌رسد. مرد، به طور غریزی، متوجه نیست زن به زمان بیشتری نیاز دارد و به علاوه آن چیزهایی که برای داشتن سکس عالی می‌خواهد بسیار متفاوت‌اند.

همچنان که توجه داشتید بارها گفتم کامیابی زن خیلی پیچیده‌تر و دیرپاب‌تر از مرد است. زن مرد را با تماس‌های ماهرانه، وقت زیاد و طرز برخورد پرمحبت و مهربانانه می‌خواهد. این در حالی است که مرد به هنگام تحریک، که سریع بر او تأثیر می‌گذارد، غالباً به ارگاسم می‌رسد. مشکلش این است که خیلی زود ارگاسم را تجربه می‌کند؛ و از این بابت، از نظر او زن خیلی طولش می‌دهد. زن، اما برعکس، مرد را عجول می‌بیند. به هر حال، هر زمان که مرد شروع به درک کرد چگونه تجربه‌ی جنسی را برای برآوردن نیازهای زن طولانی‌تر کند، مشکل فوق به راحتی حل می‌شود. یک دفعه که زن به کامیابی برسد، حاضر است در مواقعی که مرد تمایل به طول دادن ندارد، همکاری بیشتری نشان دهد.

هنگامی که تفاوت‌ها شناخته می‌شود، حقیقت باشکوهی که نمودار می‌شود هم‌خوانی بالای مردان و زنان با هم است. تعجب نکنید! زن که به مرحله‌ی ماه کامل می‌رسد، یعنی خواهان ارگاسم است، فرصت بی‌نظیری به مرد می‌دهد تا با رساندن او به سطوح بالای کامیابی، بسیار شاد و مسرور شود؛ و در اوقاتی که زن به ماه نیمه یا کمتر از آن مانند است و خواهشش با تماس یافتن برآورده می‌شود، مرد امکان می‌یابد آزادانه از سکس لذت ببرد. در این حالت، مرد نیازی به بازداشتن خود ندارد و می‌تواند هماهنگ با ساختار بیولوژیکی‌اش در عرض چند دقیقه ارگاسم داشته باشد.

در هنگامه‌ی ماه تمام، زنتان را به آغوش بگیرید و وقت را به آن میزان که نیاز دارد در اختیارش بگذارید.



سپس، زمانی که آماده‌ی ارگاسم نیست، خود آزاد باشید و آنگونه رفتار کنید که دوست دارید. در این حالت، شما شبیه دونده‌ای هستید که به سمت مقصد می‌دود؛ ولی در حالت نخست، بیشتر به دونده‌ی پراستقامتی شباهت دارید که هر آن قدر لازم است طول می‌دهد تا آخر شود.

وقتی که زن ارگاسم نمی‌خواهد

گاهی زن سکس را شروع می‌کند و نمی‌داند آمادگی ارگاسم را دارد یا نه. در وضعیتی است که نمی‌فهمد در مرحله‌ی ماه کامل به سر می‌برد یا در ماه نیمه است. حال، دچار احساسات عاشقانه هم می‌شود. می‌خواهد سکس را تماماً داشته باشد؛ ولی با جلو رفتن می‌بیند کار نمی‌شود؛ یعنی بدنش ارگاسم را نمی‌خواهد. مرد برای رساندن زن به ارگاسم وقت می‌گذارد و تلاش زیادی می‌کند. زن نیز می‌کوشد آن را داشته باشد؛ ولی بدن او آمادگی‌اش را ندارد. این امر می‌تواند هر دو را مستأصل کند. مرد حس می‌کند اشکالی وجود دارد. زن نیز ممکن است یا احساس کند اشکالی هست یا خود را ملامت کند. وقتی مراحل ماه را تشخیص ندهد، ناخواسته به این فکر می‌افتد که عیبی پیدا کرده. به علاوه، در شرایط بد پیش آمده، ممکن است برای پاسخ به مرد ارگاسم غیرواقعی را از خود نشان دهد. هر دو از این بابت به اعتماد به نفسشان لطمه وارد می‌شود و خاطره‌ی ناراحت‌کننده‌ای برایشان باقی می‌ماند که چه بسا بر میل جنسی‌شان تأثیر منفی بگذارد. نکته‌ی نوید بخش این است که چنین سرخوردگی‌هایی - هر چند کهنه - در اثر آگاهی زوج از سیکل جنسی زن بر طرف می‌شوند. بارها و بارها زنان برایم گفته‌اند که فقط با شنیدن شباهتشان با ماه از فشار روحی برای ارگاسم داشتن رها شده‌اند. حتی زنی که در برقراری ارتباط جنسی مشکل دارد، وقتی از این جهت خود را راحت ببیند، اعتماد به نفسش زیاد شده و چون مجبور به پاسخ دادن نیست، به سمت رفتار طبیعی‌تر سوق می‌یابد. در هنگام ماه کامل نبودن، اگر زن تلاش بیهوده برای ارگاسم نداشته باشد، زمان دیگری فرصت آن را به دست می‌آورد که ارگاسم را تجربه کند.

مشغول معاشقه هستید که در می‌یابید ارگاسمی در کار نخواهد بود. بهترین کار مطمئناً ادامه‌ی تلاشتان نیست. به مرد خود بگویید: «بیا سکس سریع داشته باشیم.» جمله‌ی کوتاه شما دنیایی از تفاوت ایجاد می‌کند. برای مرد توجه را از ارگاسم دادن به زن برگرداندن و به ارگاسم خود پرداختن عملی ساده و خوشایند است. بله، ارگاسم زن برای مرد مهم است. اگر زن به آن نرسد، مرد می‌اندیشد که باعث ناکامی همسرش است. اما، وقتی زن می‌گوید: «بیا سریع باشیم»، بخش عاطفی مرد می‌آساید و قلاب را رها می‌کند. حال، نه برای او و نه همسرش تقصیری در کار نیست؛ فقط زمان آن نبوده. پس، مرد با به آغوش گرفتن‌های عاشقانه، زن را کامیاب

می‌سازد؛ و در عین حال، خود ارگاسم را تجربه می‌کند.

اگر مرد شما وقت زیادی می‌گذارد تا سکس شیرینی را نصیبان کند. پاداشش این است که گاهی زمان زیادی از او نخواهید. فصل بعد را به لذت سکس سریع برای مردان اختصاص داده‌ایم - سکسی همراه با اطمینان‌دهی به زن که آنچه نیاز دارد به دست خواهد آورد

لذت سکس سریع

دکتر جان گری

در انبوه کتاب‌های مربوط به سکس، از صرف وقت برای رساندن زن به لذت حرف‌ها زده شده؛ ولی در هیچ کتابی ندیده‌ام از نیاز مشروع مرد به سکس سریع چیزی آمده باشد.

مرد معمولاً از کامیاب کردن زن شاد می‌شود؛ ولی بعضی وقت‌ها حس می‌کند دلش می‌خواهد از پیش‌نوازش‌ها در برود و به کار خود پردازد. چیزی در وجودش عمیقاً خواستار توقف بازداري می‌شود. دوست دارد دلواپسی برای صرف وقت و یا انجام آنچه زن می‌طلبد را کنار گذارد؛ فقط خودش باشد. در این حالت، تمایل به شادی زن همچنان در او هست، ولی دیگر نمی‌خواهد صبر کند.

در کنار پیش‌بردن، پیش رفتن هم لازم است. مرد همان‌طور که با محبت وقت می‌گذارد و زن را به لذت می‌رساند، گاهی نیاز دارد به کار خود مشغول شود و سکس سریع داشته باشد. گزینه را آزاد گذاردن و نیاز تند مردانه را بی‌زمینه‌سازی برآوردن، او را مهیا می‌کند در مواقع دیگر آسان‌تر برای زن باشد. بخش‌هایی از وجود مرد شبیه ماشینی‌اند که گاه با سریع رفتن کاربراتورش تمیز می‌شود. بدن مرد نیاز دارد بعضی وقت‌ها بدون هر نوع بازداشتی به کارکرد طبیعی خود مشغول شود.

احساسمان از این نیاز آگاه باشد، چیزی است؛ و پرداختن به آن، چیزی دیگر. جیمز وقتی با لوسی سکس سریع داشت، غالباً دچار این احساس می‌شد که لوسی به آنچه نیاز دارد نمی‌رسد.

جیمز حس می‌کرد لوسی آمیزش جنسی بدون پیش‌نوازش را خودخواهی می‌داند. شوهر از این بابت خود را در تنگنا می‌دید و واهمه داشت که عاشق خوبی به حساب نیاید. بنابراین، تا نزدیکی‌های رفتنش به اداره صبر می‌کرد و آنگاه لوسی را به آغوش می‌کشید.

او به زن می‌گفت: «خوب، چند دقیقه وقت دارم. بیا سکس داشته باشیم.» زن به خوبی همراهی می‌کرد و جیمز با خیالی آسوده از سکس سریع لذت می‌برد.

اما، به تدریج جیمز به خاطر رویه‌ی فریبکارانه‌اش احساس گناه می‌کرد. او دیگر نمی‌خواست با تظاهر به وقت

نداشتن، سکس سریع داشته باشد. به جیمز و لوسی پیش نهاد کردم که مسئله را می توانند با گفت و گو درباره‌ی آن به طور موثر حل کنند.

سکس سریع در عوض در آغوش گرفتن

جیمز به لوسی گفت: «گاهی سکس را بدون مقدمات می خواهم. می دانم سکس بون پیش نوازش آنچه را که می خواهی به تو نمی دهد؛ ولی برای من بسیار لذت بخش است.»

از زن پرسیدم: «جیمز در مقابل سکس سریع چه می تواند برایت انجام دهد؟»

لوسی گفت: «درست نمی دانم. در این باره، زیاد فکر کرده‌ام؛ نگرانم که با پذیرش سکس سریع، همه‌ی تجاربمان به آن خلاصه شود.»

جیمز با آرامش اظهار کرد: «این حرف منطقی است. بسیار خوب، اگر قول دهم تجارب بی شتابی درست مانند آنچه تاکنون داشته‌ایم، با هم داشته باشیم، چطور؟»

او پاسخ داد: «خوب است، اما در مورد این که سکس واقعاً مخصوص نیز داشته باشیم یا حداقل ماهی یک بار شب را بیرون به سر ببریم و سکس رمانتیک داشته باشیم چه می گویی؟»

لوسی می دانست در این لحظه حرف اول را می زند، اکنون ماه را به دست آورده بود و می خواست ستارگان را نیز داشته باشد. جیمز نیز خوشحال بود که او را همراهی می کند.

زن گفت: «اگر سکس سریع را مرتباً می خواهی، من هم در آغوش گیری و نوازش را می خواهم. دوست دارم میلت را برای در آغوش گرفتنم به مدت چند دقیقه احساس کنم، بدون آنکه لازم باشد همواره پس از آن سکس داشته باشیم.»

جیمز گفت: «مسئله‌ای نیست. هرگاه که خواستی، به من بگو تا خود را بازدارم و با گرمی و محبت به آغوش گیرم.» سپس کمی مکث کرد و گفت: «آیا چیز دیگری هم هست؟»

لوسی با شادمانی پاسخ داد: «نه، فکرمی کنم که همین کافی است.»

چهار وضعیت

دکتر جان گری

معتقدم برای هر دو معامله‌ی خوبی بود. به آن‌ها توصیه کردم برای آن که سکس سریشان خالی از هر نوع تأثیر

منفی‌ای باشد، معامله‌شان را خلاصه کنند.

جیمز موارد را چنین جمع‌بندی کرد: «چهار وضعیت پیشنهادیم برای تو چنین است: سکس مرتب بی‌شتاب که در آرامش خانه به کمال می‌رسد، ماهی یک بار سکس کاملاً مخصوص و رمانتیک در بیرون از خانه، نداشتن هیچ توقعی از تو در طی سکس سریع و همچنین در آغوش‌گیری مرتب. آیا با توجه به این چهار وضعیت راضی هستی با من سکس حاضری داشته باشی؟»

لوسی گفت: «به نظرم خیلی خوب است؛ ولی اگر احساس خستگی کنم یا بدون دلیل مشخصی آمادگی‌اش را نداشته باشم، دلم نمی‌خواهد اجباراً جواب مثبت دهم.»

جیمز با رضایت خاطر لبخند زد و موافقتش را اعلام کرد.

چگونه می‌توان جذابیت جنسی را افزایش داد؟

آنچه پس از این معامله رخ داد، دور از تصور جیمز و لوسی بود. زندگی جنسی‌شان کاملاً بهبود یافت و جیمز آشکارا می‌دید که جذابیت‌های جنسی لوسی برایش بسیار زیاد شده است.

خودش مسئله را این چنین توضیح داد: «برای اولین بار در طول زندگی جنسی‌ام احساس آزادی کردم. ناگهان خود را رها دیدم تا بدون نیاز به پیش‌نوازش، یک راست به سراغ آنچه دلم می‌خواهد بروم. اولین بار بود که دلواپسی از طرز عملم یا لزوم خشنود کردن همسرم نداشتم. همه‌چیز برای خودم بود، آن هم بدون احساس گناه از این که مبادا او ارضا نشود. واقعاً لذت‌بخش بود. هر دوی ما احساس خوبی داشتیم، زیرا می‌دانستیم او آنچه را می‌خواهد بعداً به دست می‌آورد.»

سکس سریع بدون احساس گناه شیرینی شگفتی دارد. آن برای جیمز و اکثر مردان رهایی باشکوهی به بار می‌آورد. تصور کنید به فروشگاه بروید و هر آنچه بخواهید بخرید یا با هر سرعتی که دلتان می‌خواهد با خیال آسوده برانید یا بدون کلاه بر موتورسیکلت سوار شوید و باد را لابه‌لای موهایتان احساس کنید. سکس سریع تجربه‌ای این چنین دل‌چسب است. بله، آن نوعی بازگشت به نوجوانی است. چشمه‌ی جدیدی از بالندگی و شکوفایی عاطفی برای مرد است. مرد در نوجوانی بر اسب شاهوار جنیست سوار می‌شود. بودن شک، آزادی سکس سریع نشستن دوباره بر زین آن اسب است.

جیمز بعد از توافقتشان نگران عدم پذیرش نبود و با اطمینان سکس را شروع می‌کرد. لوسی نیز در تجاربشان، اگر حال و حوصله نداشت، به جای نه گفتن، سکس سریع را پیشنهاد می‌کرد.

به هر حال، بعد از چند سال رابطه‌ی آزاد و بدون احساس گناه، سکس سریع به نحو قابل توجه‌ای اهمیتش را

برای جیمز از دست داد. او به این خصلت رسیده بود که اگر لوسی آمادگی نداشت در بسیاری از مواقع، به جای پرداختن به سکس سریع، با روی گشاده صبر می کرد تا آمادگی اش را بیابد.

جیمز بدون مخالفتی همواره قادر بود به سکس سریع بپردازد. پس، وقتی لوسی میل به سکس آهسته و بی شتاب نداشت، او به هیچ وجه احساس عدم پذیرش و رد شدن نمی کرد- این احساس ضروری ای است برای آن که مرد با شور و حرارت مجذوب همسرش باقی بماند.

آنگاه که توافق حاصل شد و مرد در اثر آن دیگر احساس عدم پذیرش و رد شدن نکرد، احساس عالی ای که برایشان برقرار می شود، همانا گاه گاه لذت بردن از سکسی است که نیاز به فشردن پا روی ترمز ندارد.

زن که آماده نیست، چطور می توان سکس ایمن داشت؟

با رفع شدن برداشت بد از سکس سریع، زن عملاً مرد را برای آغاز این نوع سکس حمایت می کند. در زیر، عبارتی که مرد معمولاً برای شروع سکس بیان می کند می آید؛ و همچنین پاسخ هایی که زن می تواند در هنگام عدم تمایل به سکس همیشگی، به جای نه گفتن، به زبان آورد.

۱. مرد می گوید: واقعاً تحریکم کرده ای، بیا با هم باشیم.

زن پاسخ می دهد: آمادگی ندارم، ولی سکس حاضری خوب است.

۲. مرد می گوید: دلم خیلی هوایت را کرده؛ کارها را کنار بگذار، بیا سکس داشته باشیم.

زن پاسخ می دهد: آه! خیلی خوب است؛ ولی وقت زیادی ندارم. بگذار سکس سریع داشته باشیم.

۳. مرد می گوید: الان وقتم آزاد است. مایلی سکس داشته باشیم؟

زن پاسخ می دهد: اکنون می توانیم سکس حاضری داشته باشیم؛ اما فردا شاید مجالمان بیشتر باشد.

۴. مرد می گوید: می خواهی به اتاق خواب برویم و وقتمان را صمیمانه بگذرانیم؟

زن پاسخ می دهد: سکس سریع خوب است. شاید کمکم کند کمی بیاسایم؛ و آنگاه بشود صحبت کنیم.

۵. مرد می گوید: موافقی امروز وقتی برای عشق بازی کنار بگذاریم؟

زن پاسخ می دهد: میلی به پیش نوازش ندارم؛ ولی سکس سریع اشکالی ندارد. فکر می کنم گاهی از سکس، فقط کنار تو بودن را می خواهم.

۶. مرد می گوید: حس می کنم حسابی تحریک شده ام. خیلی دلم سکس می خواهد.  
زن پاسخ می دهد: من هم همین طور؛ ولی وقت کافی نداریم، بیا سکس سریع داشته باشیم.

۷. مرد می گوید: امشب با عشق بازی چطوری؟  
زن پاسخ می دهد: حالا سکس سریع می خواهیم، چون سرم بدجوری درد می کند. کاش تا فردا بهتر شود.

۸. مرد حرفی نمی زند؛ ولی روی تخت می رود و تمایزش را با حرکاتی نشان می دهد.  
زن زمزمه می کند: او! احساس خوبی است. امشب دلواپس من نباش، کار خودت را بکن.

۹. در طی سکس، زن می فهمد ماه کامل نیست.  
زن دستان مرد را به آرامی می گیرد و می گوید: به درونم بیا. دوست دارم آنجا احساسات کنم. لذت بردن تو  
برایم خیلی خوشایند است. (گفته ی او این مفهوم کلیدی را می رساند که «نیازی نیست برایم وقت بگذاری، چرا  
که بدنم آمادگی ارگاسم را ندارد»).

۱۰. مرد وقت زیادی صرف می کند و زن می فهمد که آمادگی اش را ندارد. زن فقط دوست دارد کنار مرد باشد  
و او را از لذت برخوردار کند.

زن می تواند مرد را به درون خود هدایت کند و بگوید: بیا امشب سکس سریع داشته باشیم.

افزودن سکس سریع بدون احساس گناه به حیات جنسی برای هر یک از زوجین رهایی غیرقابل انتظاری به بار  
می آورد. تا وقتی مرد از نگرانی بابت پذیرفته نشدن آزاد نشود، نمی تواند درک کند که این دلواپسی چگونه بر  
او تأثیر می گذاشته و مانع شور و حرارت جنسی اش می شده. بهره بردن از مهارت های ارتباطی جدید، زن را نیز  
آزاد می سازد در مواقعی که آمادگی ندارد، به تلاش بیهوده برای ارگاسم نپردازد یا تظاهر به آن نکند.

چطور می شود که مردان دیگر سکس را شروع نمی کنند؟

دکتر جان گری

مرد با هر پذیرفته نشدن بیشتر می رنجد و غرورش عمیق تر جریحه دار می شود. وقتی تقاضاهایش به طور مکرر  
رد می شوند، اعتماد به نفسش را از دست داده و سکس را با تردید آغاز می کند. حتی ممکن است تمایزش را به

زن از دست دهد یا تمایل به زنی که او را رد نمی کند پیدا کند و یا کلاً علائق جنسی اش فروکش کند. درحالی که مجذوب زن دیگری شده، شاید به اشتباه فکر کند که دیگر تمایل به زن خود ندارد؛ یا اگر علاقه اش را به سکس از دست دهد، ممکن است آن را به علت بالا رفتن سن خود بداند.

در آغاز رابطه‌ی عاشقانه، زوجها غالباً هر گاه که بشود به سکس می پردازند، سپس، همچنان که زندگی عملی کار و خانه دوباره در برابر دید گانشان ظاهر می شود، تبعاً کمتر به سکس می پردازند. با به دنیا آمدن بچه ها وقت باز هم محدودتر شده و باید زمان به خصوصی را در نظر بگیرند یا منتظر فرصت مناسبی بمانند.

در این شرایط، وقتی مرد خواهش خود را با گفتن «بیا عشق بازی کنیم» ابراز می کند، معمولاً زن بدون تأمل کافی پاسخ منفی ای شبیه جملات زیر می دهد :

-الان نمی شود، باید شام درست کنم.

-الان نمی شود، باید تلفن بزنم.

-نمی شود، باید خرید کنم.

-کار دارم.

-نمی توانم، خیلی سرم شلوغ است.

-حالا حوصله اش را ندارم.

-الان موقع مناسبی نیست.

-سرم درد می کند.

-آمادگی فکر کردن به سکس را ندارم.

-پریودم.

مرد هر بار که جوابی از این نوع می شنود، در سطح عواطفش به نوسان افتاده و تلاش می کند همسرش را بفهمد؛ اما در هر بار برای او سخت تر و سخت تر می شود که احساس رد شدگی و عدم پذیرش نکند، و چه بسا پس از چندی از پرداختن به سکس باز می ایستد. در این حالت، ممکن است هنوز سکس بخواهد، ولی بعد از چندین و چند بار جواب منفی شنیدن ترجیح می دهد جلوی خود را بگیرد و منتظر علامت واضحی از جانب همسرش شود مبنی بر این که وی آمادگی آن را دارد.

مرد در بعضی موارد، وقت می گذارد و برای تشخیص زمان مناسب تلاش زیادی به خرج می دهد. او از خود می پرسد: «آیا اکنون زمان خوبی است؟ آیا اکنون زخم آمادگی اش را دارد؟» او هر چند کمتر احتمال دارد که بداند در هنگام تمایل به سکس، خود را از آن باز داشتن چه تأثیری بر وجودش می گذارد؛ ولی حقیقت این

است که این بازداری‌ها احساس عدم پذیرش و طردشدگی را در مرد تقویت می‌کند.

آن‌طورها هم که به نظر می‌رسد نیست

هفت سال از ازدواج جک و آنی می‌گذشت. آن‌ها برایم گفتند که در ابتدا شیفته‌ی هم بودند، ولی پس از سه سال مشکلات زناشویی‌شان شروع شده و به تدریج شور و حرارتشان را نسبت به هم از دست داده‌اند؛ و حال، برای حل مسائلشان به من رجوع کرده‌اند.

طی مشاوره، آنی به جک گفت: «دلم می‌خواهد، مثل گذشته‌ها، زیاد سکس داشته باشیم. آیا کاری کرده‌ام که باعث ناراحتی تو شده است؟»

جک حیرت‌زده پاسخ داد: «من این‌طور فکر می‌کنم که خودم همیشه سکس می‌خواهم، ولی تو نمی‌خواهی. آیا این حقیقتاً خواسته‌ی توست؟! در خیلی مواقع، چون آمادگی سکس را در تو نمی‌بینم، از سکس خواستن پرهیز می‌کنم.»

آنی گفت: «چطور ممکن است بدون پرسیدن، متوجه شوی که آمادگی‌اش را ندارم؟»

جک درنگ کرد. بعد در حالی که کمی گره به ابروها انداخته بود گفت: «می‌دانم، برای فهمیدنش به اندازه‌ی کافی مراد کرده‌ای.»

آنی پاسخ داد: «این منصفانه نیست. گاهی که احساس بی‌حوصلگی می‌کنم، گفتن این که سکس می‌خواهی، می‌تواند مرا - حتی اگر کمی طول بکشد - سر حوصله آورد. سکس خواستنت احساسم را هدایت می‌کند. من واقعاً از گفتن این که سکس می‌خواهی ممنون می‌شوم.»

جک و آنی بعد از اصلاح برداشتشان از خواست‌های یکدیگر و وقتی سکس سریع را بدون احساس گناه آموختند، توانستند شور و حرارت را به رابطه‌شان بازگردانند.

در قسمت بعد به این می‌پردازیم که چرا مردان احساس طردشدگی می‌کنند.

چرا مردان احساس طردشدگی می‌کنند؟

دکتر جان گری

آن‌ی هنگام گفت‌وگو با جک، درباره‌ی مواقعی که سکس را نمی‌خواست، دچار سردرگمی می‌شد. او نمی‌توانست بفهمد وقتی آمادگی ندارد، چرا شوهرش باید این قدر احساس طردشدگی کند. به نظر او، علاقه‌ی



واقعی‌اش به سکس داشتن با جک در مواقعی که آمادگی‌اش را داشت، برای آسوده کردن خیال همسرش کافی بود.

مرد نیز از نظر منطقی با این قضیه موافق بود، ولی از نظر عاطفی مسئله برایش بسیار فرق می‌کرد. به دلایل گوناگون، عدم پذیرش جنسی از حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین نقاط وجودی مرد است. مردان، از نظر بیولوژیکی و هورمونی، تمایل بیشتری به سکس دارند. سکس به طور طبیعی دائماً در ذهنشان است؛ و چون سکس را بسیار می‌خواهند، وقتی زن با آن موافقت نمی‌کند غالباً احساس پذیرفته نشدن و طرد شدن می‌کنند.

همان‌طور که قبلاً گفتم برانگیختگی جنسی بیشترین تأثیر را بر مرد می‌گذارد و احساس را به او باز می‌گرداند. اما همه‌ی داستان این نیست. در شرایط تحریک، مرد در آسیب‌پذیرترین وضعیت نیز قرار دارد؛ و از این رو، به بدترین وجهی درد عدم پذیرش و طردشدگی را تجربه می‌کند.

تحریک باعث یادآوری رنجش‌های گذشته نیز می‌شود. ناخوشایندی‌های تجارب گذشته زنده می‌شوند و دردشان مجدداً احساس می‌شود. در نتیجه وقتی مرد تحریک می‌شود، آن احساسات بد برایش تجدید شده و شاید، بدون آن که خود بفهمد، او را دچار خشم و عصبانیت کنند.

مردی که نداند چطور از احساس طردشدگی دوری کند، یک راست به دامن درد و استیصال می‌افتد. چه باید کرد؟ چون راه‌گریزی نمی‌بیند، به تکرار تجربه‌ی درد کشیده می‌شود و سرانجام جاذبه‌ی همسرش را از دست می‌دهد. تصورش را بکنید. مرد چون در خود آگاه راه حلی نمی‌یابد، در ناخودآگاه شهوت نسبت به همسرش را متوقف می‌کند. البته رسیدن به این فقدان میل از روی انتخاب و اراده نیست، بلکه امری خود به خود و غیر ارادی است.

مجدوبیت جنسی مرد گاه به جای دیگری منتقل می‌شود. او به زنی فانتزی که دست رد به سینه‌اش نمی‌گذارد یا به زنی فاقد اهمیت که به کار معاشقه می‌آید، میل جنسی‌اش را معطوف می‌کند. این هم دلیلش روشن است، اگر به زن اهمیت ندهد، احتمال طرد شدن دردناک وجود نخواهد داشت. بله، به همین علت است که برخی مردان در برابر زن ناشناس برانگیخته می‌شوند، ولی جذب زنی که بیش از همه دوست دارند، نمی‌شوند.

زنان سکس را دوست دارند

زنان سکس را دوست دارند، ولی تمایل جنسی‌شان به سادگی مردان آفتابی نمی‌شود. زن برای حس کردن میل جنسی زمان، امنیت و مهربانی می‌خواهد. بله، او این‌ها را می‌خواهد تا نشان دهد معدنی از احساس است. مردان

این را نمی‌دانند؛ زیرا در طول زندگی مشترک بسیاری از پیام‌هایی که از همسرشان دریافت می‌کنند به نظرشان خلاف آن معنا می‌دهد. مردان برای زنده نگه داشتن شور و حرارت و شیفتگی جنسی‌شان در طی سال‌های طولانی، نیاز به پیام‌های روشنی حاکی از علاقمندی همسرشان به سکس دارند.

به طور کلی، مردان در سن هفده یا هجده سالگی در اوج علاقه‌ی جنسی هستند. زنان این بهار را در ۳۶ تا ۳۸ سالگی تجربه می‌کنند. فرصت لازم برای برانگیخته شدن مردان و زنان نیز به همین الگو شبیه است. مرد با کمی نوازش تحریک می‌شود، حال آن که زن به زمان قابل توجه‌ای نیاز دارد. خوب، وقتی مرد احساسش کاملاً پخته می‌شود، زن هنوز در آغاز راه است. پس، به طور عادی مرد فکر می‌کند زن سکس را دوست ندارد؛ زیرا در هنگام برانگیختگی خود، زن را هنوز آرام و بی‌احساس می‌بیند.

در نحوه‌ی برداشت مرد، واکنش‌های دوران نوجوانی نیز می‌توانند نقش داشته باشند. اگر پسر می‌ترسیده مادرش از علاقه‌ی روزافزون او به سکس و دختران باخبر شود، شاید دچار این باور شده باشد که تمایل جنسی چیز بدی است. بعداً همسرش را می‌بیند که به زندگی‌شان می‌رسد. نجوای شوم کوچک یا احساسات نابخودی مرد را فرا می‌گیرند که «میل جنسی‌ات را خاموش کن. نگذار بفهمد، چون تو را از خود خواهد راند». تجارب منفی دوران زندگی با والدین الزاماً چنین تأثیر مستقیمی نمی‌گذارند؛ اما مطمئناً هنگامی که زن بی‌علاقه به سکس به نظر می‌رسد، حساسیت مرد را به حس طردشدگی افزایش می‌دهند. زن وقتی که آماده‌ی سکس نباشد یا خلقش را نداشته باشد، مرد بی‌درنگ با خود می‌گوید: «می‌دانستم، او سکس نمی‌خواهد».

زن برای حل این مشکل چه می‌تواند بکند؟ یکی از راه‌ها نشان دادن زیرکانه‌ی علاقمندی‌اش به سکس است. پذیرش گهگاه سکس سریع قوی‌ترین پیام مثبت را به مرد می‌دهد؛ و حمایت از مرد در زمان شروع سکس، پیام قدرتمند دیگری است

وقتی مردان همه چیز را خراب می‌کنند

دکتر جان گری

زن خیلی وقت‌ها بالقوه آمادگی سکس را دارد؛ ولی مرد نمی‌داند. پس، خیلی زود احساس طردشدگی می‌کند و متوقف می‌شود. او اصلاً در نمی‌یابد که زن واقعاً خواهان سکس است. همه چیز را ساده می‌گیرد. فکر می‌کند تنها در زن مانند خودش پاسخ صریح آری یا نه دارد. بنابراین، از همسرش سوالی مشابه سوالات زیر می‌پرسد:

- آیا مایلی سکس داشته باشیم؟

- سکس می‌خواهی؟

## -آمادگی برای سکس داری؟

در پاسخ، اگر زن بگوید «مطمئن نیستم» یا «نمی دانم»، مرد در غالب موارد سوء تعبیر کرده و پیام منفی و طرد شدن می گیرد. او می پندارد زن مودبانه نه گفته است. این صحت ندارد. زن واقعاً نمی داند؛ همین و بس. البته مردان برای درک این مسئله مشکل دارند، زیرا شبیه ماه نیستند، بلکه شبیه خورشیدند. اگر از مرد سکس خواسته شود، پاسخش قطعی است: یا خورشید بالاست یا پایین. او به طور مشخص یا سکس می خواهد و یا نمی خواهد. اما تردید زن، یعنی نیاز او به کمی زمان، توجه و حرف زدن تا تمایل یا فقدان تمایلش را بفهمد. اگر مرد این را دریابد، مستعد می شود تا فوراً احساس طردشدگی نکند و نابهنگام منصرف نشود.

## آیا در وجودت خواهشی برای سکس هست؟

زن شما مطمئن نیست سکس می خواهد یا نه. به جای منصرف شدن، به او بگویید: «آیا در وجودت جایی هست که با من سکس بخواهد؟»

در بیشتر مواقع، زن می گوید: «چرا هست». بعضی از مردان حیرت می کنند از این که گاهی زن نشان پاسخ می دهد: «مطمئناً، بخشی از وجودم همیشه می خواهد با تو سکس داشته باشد.» این عبارت همچون نوای موسیقی در گوش مرد طنین می اندازد.

زن ممکن است در ادامه دلایل تردید خود را بیان کند. او شاید بگوید: «نمی دانم وقت کافی داریم یا نه. هنوز لباس هایم را نشسته ام و چند کار دیگر را نیز انجام نداده ام» یا شاید اظهار کند «از احساسم مطمئن نیستم».

چیزهای زیادی به ذهنم هجوم آورده. فکر می کنم به کمی وقت نیاز دارم تا آرام شوم.»

در حینی که زن به حرف زدن ادامه می دهد، مرد باید به خود یادآور شود که همسرش نه نمی گوید. زن فقط نیازمند حرف زدن است تا ذهنش شفاف شود و سرانجام بتواند امیال شهوانی اش را بازیابد. بسیار رخ می دهد که بعد از بر شمردن دلایل آماده نبودنش، به سادگی بگوید: «باشد، بیا انجامش دهیم.»

بدون آگاهی از چگونگی تفاوت زن با مرد، در حالی که زن از علل سکس نخواستن خود حرف می زند، مرد به

تدریج انگیزه را از دست می دهد، ولی آن زمان که مرد آگاه باشد و بداند بخشی از وجود زن سکس

می خواهد، گوش دادن به بخش هایی که سکس نمی خواهند برایش آسان تر می شود. در این حالت، اگر زن

کشف کند سکس نمی خواهد، می توان بگوید: «زمان خوبی برای سکس سریع است. بگذار سکس بی شتاب را

در فرصت مناسبی داشته باشیم.»

همچنین زن وقتی از آمادگی داشتن برای سکس مطمئن نیست، اگر با حوصله همراه با مرد به کشف این که چه

تمایلی دارد بپردازد، کار را برای همسرش بسیار آسان می‌کند. مثلاً، فرض کنید مرد بگوید: «می‌خواهی سکس داشته باشیم؟»

زن در واکنش درست، پاسخ می‌دهد: «چیزی در وجودم سکس می‌خواهد، ولی مطمئن نیستم. هنوز خرید نرفته‌ام و برخی کارهایم را انجام نداده‌ام. هنوز...» با ابتدا مطلع کردن مرد که تمایلی هرچند مبهم به سکس دارد، به مرد امکان می‌دهد تا راحت‌تر به دلایل آمادگی نداشتن او گوش دهد.

### سکس یا عشق‌بازی

کلامت بسیار مهم‌اند. وقتی زن از واژه‌ی «سکس» استفاده نمی‌کند، مرد ممکن است این را دلیل دیگری برای بی‌علاقگی زن به سکس بداند. (آزاد: بسیاری از واژه‌های مستهجن نیز در چارچوب زناشویی همین حکمی را دارند که دکتراگری درباره‌ی سکس می‌گوید.)

اریک می‌گفت: «شریک جنسی‌ام از این که رابطه‌مان را سکس بنامد، اکراه داشت، او عشق‌بازی را دوست داشت؛ چرا که در آن دل‌بستگی را می‌دید. در این باره، آن قدر حساس بود که اگر در خواهمش برای همخوابگی سکس را به کار می‌بردم، بلافاصله نه می‌گفت و حالت سرزنش‌آمیز به خود می‌گرفت. شنیدن این کلمه به خودی خود آزرده‌اش می‌کرد.

من احساسش را درک می‌کردم، ولی به کار بردن واژه‌ی عشق‌بازی برایم ناراحت‌کننده بود. در واقع، احساس شرم می‌کردم؛ زیرا اگر قلب و ذهنم عشق‌ورزی می‌خواست، بدنم طالب سکس بود. در نهایت نیز، علاقه‌ام را به داشتن سکس با او از دست دادم و پس از چندی رابطه‌مان از هم گسیخت.»

می‌بینید، کمی تفاوت در معنا چه مسئله‌ی بزرگی را در پی می‌آورد؟ هیچ‌گونه سهل‌انگاری در مواردی از این دست جایز نیست.

اریک سال‌ها بعد با زن دیگری به نام تریش آشنا شد و به وی دل بست؛ اما دریافت او نیز به جای سکس غالباً از واژه‌ی عشق‌بازی استفاده می‌کند. مرد تجربه‌ی تلخ گذشته را به خاطر داشت. پس با دوراندیشی تصمیم گرفت از همان ابتدا همه‌چیز را روشن کند.

اریک برای تریش توضیح داد که از صمیم قلب او را دوست دارد و می‌داند که او عبارت عشق‌بازی را ترجیح می‌دهد، ولی خودش واقعاً می‌خواهد که آن را سکس بنامد. آن‌ها با هم قرار گذاشتند که مرد واژه‌ی سکس را به کار ببرد، ولی مفهومش همان عشق‌بازی باشد؛ یعنی سکس رابطه‌ی جنسی همراه با دوست داشتن باشد.

تریش گاه‌گاه که از عبارت عشق‌بازی استفاده می‌کرد، برای اریک سخت نمی‌آمد. در عوض، هرگاه زن

سکس را به کار می برد، برای شوهر بسیار تأیید کننده بود. توافق آن‌ها دو طرف را شامل می شد. وقتی هم اریک از کلمه‌ی سکس استفاده می کرد، می دانست برای تریش اشکالی از این بابت وجود ندارد. اریک گفت: «عشق‌بازی یا عشق‌ورزی به جای سکس شاید آوای دل‌پذیری داشته باشد، ولی برای من خوشایند نبود؛ چون فکر می کردم اگر چنین کنم، قصد دارم یا سکس خواستم را پنهان کنم یا به طریقی او را گول بزنم.»

بله، فقط فهمیدن این که هر کدام سکس را چگونه می خواهند، به آن‌ها کمک کرد تا رابطه‌ی جنسی‌شان را بهبود بخشند.

البته برای بعضی زوج‌ها پیش می آید که کلمه‌ی سکس بار معنایی منفی یا دردناکی دارد. به ریشه‌یابی آن کاری نداریم. اگر شما جزو چنین افرادی هستید، پیشنهادم استفاده از کلمات رمزی است. کلمات رمزی می توانند بدیع، شیرین و خوشایند باشند. بنابراین، برای افزایش شادکامی نیز می توان از آن‌ها بهره برد. زوجی کلمه‌ی رمزشان را برایم فاش ساختند. آن‌ها قایق‌سواری را به جای سکس به کار می بردند. مرد بعضی وقت‌ها که سکس می خواست، می گفت: «چه روز آفتابی زیبایی! دوست داری به قایق سواری برویم؟» زن نیز گاه می گفت: «روز خیلی خوبی است. چطور است برویم...؟»؛ و مرد با حرارت حرف همسرش را کامل می کرد و می گفت: «قایق سواری؟»

هر دو می خندیدند و آماده می شدند تا اوقات خوشی را با هم بگذرانند.

وقتی قایق سواری کلمه‌ی رمزی باشد، مرد برای سکس دل‌چسب طولانی می تواند بگوید: «چه خوب است به گردش طولانی با قایق برویم!»

در این حالت، زن اگر آمادگی‌اش را ندارد، می تواند پاسخ دهد: «باشد، ولی الان دلم قایق سواری سریع می خواهد.»

این تنها یک نمونه است، خلاق باشید. کلمات رمزی دریچه‌ی جدیدی به روی سکس می گشایند.

قسمت بعد: سکس و رسانه‌ها

سکس و رسانه‌ها

دکتر جان گری

رسانه‌ها شدیداً احساس طردشدگی را در مردان تقویت می کنند. بمباران تبلیغاتی رسانه‌ها هر روز ادامه دارد. مرد با نمایش زنان افسونگری رو به رو است که بدن‌هایشان تکرار می کنند: «بله، من تو را می خواهم. برایت آماده‌ام.»

در اشتیاق به سر می‌برم. از آن توام. خواهان سکسم. سکس را بیشتر و بیشتر می‌خواهم. بیا و مرا با خود ببر.»

این پیام مرد را تحریک می‌کند. زمانی که گرفتار چنین دنیای خیالی‌ای می‌شود، یا آنگاه که در جریان زندگی، خیالاتی از این دست به سراغش می‌آیند، حس می‌کند فقط اوست که از سکس داغ و پرشور و حرارت محروم است. حتی اگر رابطه داشته باشد، فکر می‌کند اشکالی وجود دارد. کافی است شریک جنسی سر خلق به نظر نیاید تا چمن آن طرف صفحه‌ی تلویزیون به مراتب سبزتر دیده شود. متأسفانه مرد نیاز واقعی - اما پنهان - زن برای سکس را تشخیص نمی‌دهد. او متوجه نیست که با کمی حمایت عاطفی زوجهش می‌تواند به چه مرتبه‌ای از سرخوشی برسد. مرد چون خواهش علنی زن را نمی‌بیند، فکر می‌کند برای به دست آوردن آن باید به داخل حلقه‌ی بسکتبال برود. اشکال کار کاملاً پیداست: سکس نخواستن زن، مرد را دچار ناتوانی می‌کند.

اما، چه دل‌مشغولی بی‌موردی! زن حقیقتاً سکس را دوست دارد؛ منتها برای آن که به اندازه‌ی مرد میل جنسی‌اش نمایان شود، نیاز به احساس عاشقانه و کمی نوازش دارد. گاهی تمایلات جنسی او را می‌توان با هدیه‌ی یک شاخه گل یا تمیز کردن آشپزخانه برانگیخت - به همین سادگی. (آقایان، لطفاً خنده نکنید. در سمینارهایم همیشه بیان این مطلب با کف زدن ممتد خانم‌ها همراه شده است.)

رسانه‌ها با حضورشان سکس را در همه‌جا تبلیغ می‌کنند؛ ولی تناقض باور نکردنی این است که بسیار می‌شنوم زنان از عدم علاقه‌ی شوهرانشان به سکس شکایت دارند. بله، خانم عزیز، شوهر شما هرچه بیشتر سکس را در رسانه‌ها می‌بیند، احساس طردشدگی‌اش بیشتر شده و شیفتگی جنسی‌اش را به شما بیشتر از دست می‌دهد. علت هم به هیچ وجه به خاطر فقدان تشابه اندام شما با اندام زنان ایده‌آل نیست، بلکه میل آشکار به سکس را در شما نمی‌بیند، از این رو احساس طردشدگی و محرومیت می‌کند.

مراقب باشید! برایتان بسیار حیاتی است که بدانید در درجه‌ی اول مرد مجذوب اندام آن زنان نمی‌شود، بلکه پیامشان که حاضر و آماده برای سکس‌اند، او را جذب می‌کند. بنابراین، اگر می‌خواهید همسران را شیفته‌ی خود نگه دارید، لازم نیست به رقابت با زنان فانتزی رسانه‌ها پردازید و خود را بکشید تا اندام بی‌عیب و نقصی داشته باشید. به جای آن، روی ارتباط مثبت و دادن پیام‌هایی که مرد را از احساس طردشدگی دور کند، کار کنید.

چرا مردان احساس ضعف می‌کنند؟

مرد وقتی تفاوت‌های بین نیازهای مردان و زنان را درک نکند، وا می‌ماند و احساس کاستی می‌کند. او در حالی که خودش سکس می‌خواهد، همواره احساس می‌کند زنش این گونه نیست: او را باید متقاعد کرد تا سکس

بخواهد.

مرد غافل است که زن نیز از جنبه‌ای دیگر دچار چنین احساس ضعیفی می‌شود. زنان تشنه‌ی صمیمیت و ارتباط خوب‌اند، اما مردان را چندان علاقمند به این امور نمی‌بینند. توصیه‌ام به خانم‌ها این است که برای درک نیاز جنسی مرد، آن را با نیاز خود به احساسات و روابط صمیمانه مقایسه کنید.

زن هر بار که سر صحبت را باز می‌کند با دیدن برخورد سرد مرد احساس طردشدگی می‌کند. این تجربه‌ی دردناکی است. بنابراین، زنان به راحتی می‌توانند حساسیت همسرشان به سکس را با حساسیت خودشان در این مورد مقایسه کنند.

بدون درک درست تفاوت‌ها و بدون بهره بردن از مهارت‌های پیشرفته‌ی جنسی صدمه‌ی عاطفی خوردن مرد اجتناب ناپذیر است. مرد سرخورده به غار درونش عقب‌نشینی می‌کند و زن از این بابت عمیقاً رنج خواهد برد. حتی بعد از مدتی نیاز به همدم بودن و راحت بودن با مرد را از دست می‌دهد.

البته زن می‌تواند با فراگیری مهارت‌های نوین مرد را از غار تنهایی‌اش بیرون بکشد. (به کتاب مریخی‌ها و ونوسی‌ها با هم برای همیشه مراجعه کنید). (به همین ترتیب، مرد نیز می‌تواند مهارت‌هایی را به کار گیرد که زن را با سکس دم‌ساز کند. آن زمان که تفاوت‌ها را درک کنیم، می‌فهمیم تلاش برای متقاعد ساختن همسرمان، که ما را بیشتر دوست بدارد یا مطابق میل ما با ما رابطه‌ی جنسی داشته باشد، راه درستی نیست. راه درست آن است که بکوشیم با بهره‌بردن از مهارت‌های پیشرفته حامی همسرمان باشیم. ما با دوست داشتن او، قادرش می‌سازیم عشقی را که در طلبش هستیم به ما بدهد.

زوج‌هایی که از این مهارت‌ها سود نمی‌برند، خود به خود بعد از سه یا چهار سال شیفتگی جنسی آغازین را از دست می‌دهند.

«چرا زوج‌ها میل به سکس را از دست می‌دهند؟» فصل بعد به بررسی این مطلب اختصاص دارد.

پایان فصل ششم

فصل هفتم

چرا زوج‌ها کمتر از گذشته به سکس می‌پردازند؟

دکتر جان گری

سکس در خانه بسیار کمتر از آنچه رسانه‌ها نشان می‌دهند وجود دارد. مردان و زنان جوان حریصانه خواهان سکس‌اند؛ ولی پس از ازدواج و بعد از گذر چند سال، چیزهای دیگری مهم‌تر شده و سکس نادیده گرفته

می شود.

زبان احساسات متفاوت، زبان دو جنس مخالف، عدم درک مریخی ها و ونوسی ها از هم علت اصلی این کاستی است. مردان احساس طردشدگی می کنند و زنان در فقر صمیمیت و درک شدن به سر می برند. زن نمی داند آمادگی نداشتنش برای سکس چقدر برای مرد سنگین است؛ و غریزه ی مرد نیز، به مرد این فراست را نمی دهد که بفهمد زن نیاز جدی به صمیمیت و ارتباط خوب دارد تا سر خلق آید و آمادگی بیابد. مرد که خودش نمی خواهد احساس طردشدگی بکند؛ برای صمیمی نگه داشتنش، زن باید او را برخوردار از رابطه ی جنسی راحت، مثبت و آزاد بکند. به خصوص، نباید او را از شیرینی آغاز کردن سکس محروم کرد. مرد آنگاه که مکرر پیام علاقمندی همسرش به سکس را دریافت کند و آن را باور کند، تمایلات جنسی اش سالم و قوی باقی می ماند.

زن نیز وقتی مهارت مرد در سکس را ببیند و از حمایت او در رابطه شان برخوردار شود، تمایلات جنسی اش تر و تازه می ماند. ارتباط خوب و حمایت محبت آمیز، این ها برای زن به هر حال بیشترین اهمیت را دارند. مرد هم البته رابطه ی خوب را می خواهد؛ ولی آنچه قوی ترین تأثیر را بر احساسش می گذارد، موفقیت جنسی در ارتباطشان است.

سکس را به خواست زن شروع کردن

گاه مرد شروع سکس را منوط به زمان هایی می کند که همسرش آمادگی برای سکس نشان می دهد. اعتماد کردن به احساسات مثبت زن و انتظار کشیدن برای این احساسات، مرد را به حالت انتظار دائم برای شروع سکس می کشاند. چقدر باید صبر کرد؟ کم کم تمایل مرد کاهش می یابد، و حتی وقتی زن آمادگی اش را دارد، مرد سکس کمتری نسبت به او خواهد خواست. معمولاً در این حالت، زن تا حدی نگران خواهد شد. او فقدان سکس را احساس خواهد کرد و آن را بیشتر خواهد خواست. بازی بدانجامی است. هرچه زن بیشتر سکس بخواهد، به نظر می رسد مرد تمایلش را به هم خوابگی شان بیشتر از دست داده است. تمایل بالای زن به مرد پیام می دهد که «تو از عهده بر نمی آیی؛ تو نمی توانی مرا ارضا کنی». مرد در مانده تر شده و اندک تمایل باقی مانده اش نیز به زودی از بین می رود.

سکس نیاز به تعادل بسیار ظریفی در وجود مردان و زنان دارد- تعادلی که در مردان بسیار آسیب پذیرتر است. اگر مرد سکس بیشتری نسبت به زن بخواهد و بتواند صبورانه و از روی ادب بر آغاز نمودن سکس پافشاری کند، سرانجام بر مقاومت زن غلبه کرده، آن را از پا خواهد انداخت و زن به طور خودکار سکس خواهد



خواست.

اما، وقتی زن پافشارانه بیش از مرد سکس بخواهد و ناراحتی خود را بابت نداشتن آن بیان کند، مرد بسیار محتمل است که تهی از هر انگیزشی شود. شوهر احساس اجبار خواهد کرد و فکر می کند به خاطر زن باید آن را انجام دهد. زنان خود می دانند که چگونه اجبار برای سکس می تواند برانگیختگی شان را خنثی کند. برای مرد اثر منفی اجبار ده بار بیشتر است.

مرد نمی تواند مانند زن وانمود به تحریک شدن کند. اگر مرد علاقه به سکس نداشته باشد، از نظر جسمی مشخص می شود. زن این طور نیست؛ می تواند به آسانی عدم تحریکش را پنهان کند و نشان دهد که همه چیز رو به راه است. برای مرد این کار غیر ممکن است.

ناتوانی مرد برای تظاهر به تحریک شدن، فشار را بر او چند برابر می کند. احساس اجبار برای سکس و ناتوانی در تظاهر به آن مرد را مستأصل کرده و عملاً هیچ چیز - منظورم هیچ چیز است - آن پایین اتفاق نمی افتد.

قسمت بعد: وقتی مرد آمادگی ندارد، زن چه می تواند بکند؟

وقتی مرد آمادگی ندارد، زن چه می تواند بکند؟

دکتر جان گری

بسیاری از زنان وقتی مردشان آمادگی ندارد، می پذیرند که کار را متوقف کنند. آنان شرمندگی مرد را احساس می کنند و مبهوت می شوند که چه باید کرد. اگر درباره ی آن حرف بزنند، مرد احساس گناه خواهد کرد؛ و اگر دست به حرکات جنسی بزنند، مرد فقط خستگی یا سرخلق نبودن خود را نشان می دهد. خانم ها نگران نشوند. خوشبختانه راه حل هایی وجود دارد. همان طور که وقتی شما سرخلق نیستید، مرد می تواند با شما سکس سریع داشته باشد، وقتی او سرخلق نیست، شما نیز می توانید فوت و فن های خاصی را به کار برید.

دیوید و سو در جایی از رابطه شان فهمیدند سو خیلی بیش از دیوید تمایل به سکس دارد. سو هر گاه فرصتی پیش می آمد سرخلق بود و با اشتها ی زیاد سکس را می خواست. دیوید نیز در هفته های اول با خوش رویی پاسخ می گفت و همه چیز عالی به نظر می رسید. آنان در هفته چند بار و گاهی دو بار در روز سکس داشتند. این برنامه سرانجام باعث خستگی دیوید شد. تجربه ای نو و ناخوشایند. دیوید هرگز فکر نمی کرد که زنش بتواند بیش از او سکس بخواهد.

حال، نیاز به نه گفتن را حس می کرد؛ اما نمی دانست چگونه؟ پس، همچنان به پیش می رفت و سکس را، حتی

اگر نمی‌خواست، می‌پذیرفت. خوب، ایده‌ی خوبی نبود. چیزی نگذاشت که فشار اجبار جای‌گزین لذت شد. سکس تعهد و وظیفه‌ای در برابر نیاز سو شده بود؛ و به هیچ وجه احساس خوبی به مرد نمی‌داد. دیوید برای خلاصی از این وضعیت، تصمیم گرفت که راهی برای نه گفتن بیابد.

پیدا کردن راه درست آسان نبود. چطور بدون جریحه‌دار کردن و ایجاد احساس طردشدگی در سو می‌تواند نه بگوید؟!

یک روز عصر، وقتی از سر کار به خانه آمده بود و اخبار تلویزیون را تماشا می‌کرد، سو روی کاناپه چسبیده به او دراز کشید و بعد از چند دقیقه به آهستگی مشغول نوازش ران‌های او شد. دیوید با حرکتی که سعی می‌کرد خشن نباشد، دست خود را برای متوقف کردن روی دست سو گذاشت و به آرامی گفت: «الان خیلی خسته‌ام، واقعاً دلم می‌خواهد اخبار ببینم.» بعد برای این که سو را ناراحت نکرده باشد، بدون فکر کردن افزود: «چطور است به طبقه‌ی بالا بروی و آماده شوی. من بعداً به تو ملحق می‌شوم.»

دیوید به تماشای تلویزیون ادامه داد و قراری که گذاشته بود از خاطر بود. چهل و پنج دقیقه گذشت. چشمانش سنگین شده بود و داشت خوابش می‌برد که صدای سو را از طبقه‌ی بالا شنید. زن با لحنی نازک و پراشتهاب می‌گفت: «دیوید، من آماده‌ام!»

مثل معجزه بود. ناگهان وجود دیوید را میل شدیدی فرا گرفت. در پاسخ سو، به گرمی گفت: «الان می‌آیم.» به طبقه‌ی بالا رفت و وقتی کنار زن قرار گرفت، وی را آماده‌ی ارگاسم دید. زن چهل و پنج دقیقه پیش را صرف تحریک خود، دیدن رویاهای شیرین درباره‌ی عشق‌بازی با دیوید و نوازش آرام خویش کرده بود. (آزاد: به این جنبه‌ی خودارضایی زنان توجه کنید! مسئله‌ای که زنان شرقی بسیار با آن مشکل دارند.) جای تعجب نداشت که زن دو دقیقه بعد از دخول به ارگاسم رسید. دیوید نیز چند ثانیه بعد ارگاسم داشت. سو خوشحال بود که سکسی را که می‌خواست به دست آورده؛ و از طرف دیگر، برای دیوید این تجربه تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش - حتی لذت‌بخش‌تر از سکس سریع - به همراه داشت. او احتیاج پیدا نکرد به هیچ کاری دست بزند، فقط سکس را با لذت شروع کرد و سو به ارگاسم رسید

پذیرش مسئولیت برای لذت بردن خود

دکتر جان گری

به جای رنجیدن از این که دیوید سر خلق نیست، سو مسئولیت رضایت بخشیدن به خود را پذیرفت - احساس مسئولیتی بسیار سالم و مفید. ایده‌آل این است که در جنبه‌های مختلف زندگی مشترک، نباید همسرمان را

مسئول ناراحتی یا عدم خوشحالی خود بدانیم. در رابطه با سکس نیز قضیه فرق نمی کند. منتها در اینجا بسیار مشکل است که بدون گذشتن از خط‌های قرمز، نیازهای جنسی خود را برآورد. بنابراین، خودانگیزی مسئله‌ای حساس و بسیار مهم است.

خلافت سو کارگشا بود و به او امکان داد در شرایطی که دیوید نمی توانست از ابتدا او را همراهی کند - شرایطی که مسلماً سو آن را ترجیح می داد - خود به رفتن بخشی از راه پردازد. او موقعیت را به بهترین شکل ممکن درآورد. به تخت خواب رفت و در خیالش دیوید را دید که با او عشق‌بازی می کند. مدت زیادی خود را نوازش کرد و شهوت را در خویش گسترش داد، به گونه‌ای که وقتی دیوید آمد سو آماده‌ی ارگاسم بود. بعداً دیوید به او گفت که این کار خیلی باعث نشاط و لذتش شده؛ و فکر می کند وقتی سر خلق نیست، بهترین راه برای تحریکش همین راه است. این گفت‌وگوی کوتاه خیال سو را آسوده کرد. حال او می دانست که بن‌بستی در کار نیست و وقتی شوهرش سر حال نباشد او باز هم راهی برای سکس در اختیار دارد.

اگر مرد خسته است یا سر خلق نیست نیاز به کمی استراحت یا زمان دارد. در این حالت، نباید او را تحت فشار و اجبار برای سکس قرار داد. زن با نشان دادن این که مشکلی وجود ندارد و همه چیز رو به راه است، مرد را می تواند بسیار قدر دان کند. وقتی شوهرتان سر خلق نیست و شما برانگیخته هستید، همچنان که او به خواب می رود کنارش دراز بکشید و شروع به لمس خود به طور حسی کنید. بعد از حدود بیست دقیقه، هنگامی که خود را آماده دیدید، بغلتید و به آرامی خود را به او بفشارید. وقتی بیدار شد و حرارتتان را حس کرد، برایش آسان است که قبول کند و کار را به انجام برساند. با به کارگیری این فنون، زن از احساس ناکامی و ترس ناکام ماندن آزاد می شود؛ اما کامیابی کامل منوط به مشارکت مرد است. بنابراین، برای زن خوب است خود را مواقعی لمس و نوازش کند که شوهر حضور دارد؛ و نه مواقعی که تنهاست.

### بازگشت به سکس

زوجی که سکس را از زندگی مشترکشان کنار گذاشته‌اند، معمولاً برگشت به آن برایشان بسیار دشوار است. وقفه در سکس می تواند به خاطر بیماری، جر و بحث و یا یک دوره استرس باشد. به هر دلیل، وقتی ریتم سکس به هم خورد و زوج مدت طولانی‌ای با هم سکس نداشتند، شروع دوباره‌ی آن برایشان ممکن است مشکل باشد.

مهارت‌های پیشرفته می آموزند که چگونه ریتم سابق را به سادگی به رابطه‌ی جنسی‌تان باز گردانید.

جیم چند ماه بود که کارش را از دست داده بود و احساس افسردگی می کرد. جولی نیز، که سیزده سال از

زندگی مشترکش با جیم می گذشت، احساس حرمان می کرد. محرومیت جولی نه تنها بابت به خود فرو رفتن جیم بود، بلکه آن‌ها هفته‌ها می گذشت که سکس نیز نداشتند. زن نیاز شوهرش به زمان را درک می کرد؛ پس تصمیم گرفت صبورانه از او مراقبت کند. سرانجام، جیم کار تازه‌ای پیدا کرد و حالش بهتر شد. به تدریج، همه چیز رو به بهبودی نهاد جز این که آنان دیگر سکس نداشتند.

برای سکس داشتن، به نزد من آمدند؛ و من به جولی پیشنهاد کردم وقتی سکس می خواهد به جیم چیزی بگویند شبیه این عبارت که: «امروز واقعاً برانگیخته‌ام. بسیار تو را می خواهم، ولی می دانم خسته‌ای. فکر کردم در حالی که به تو فکر می کنم کمی خود را لمس کنم. اگر خواستی، می توانی به من محلق شوی. من نیز بسیار ممنون می شوم. اگر نخواستی هم، اشکالی ندارد. می گذارم تا وقتی که حوصله‌اش را داشته باشی.»

روز بعد جولی با تلفن تماس گرفت و پیام شادی بخشی روی آن گذاشت. او بعد از تشکرهای زیاد گفته بود پیشنهادم مانند معجزه‌ای عمل کرده و جیم هم بسیار سپاس گزار شده است. گاهی فقط یک تجربه‌ی خوب کافی است تا مرد دوباره بر زین خود بنشیند. هیچ چیز تحریک کننده‌تر از خود سکس نیست. هرچه سکس داشتن آسان‌تر باشد، آن را بیشتر خواهید خواست.

قسمت بعد: روش غیرمستقیم

روش غیرمستقیم

دکتر جان گری

زن راه دیگری نیز برای سرخلق آوردن مرد دارد. او برای کمک به مرد تا دنده را از بی‌علاقگی به سکس به علاقمندی به آن عوض کند، می تواند روش صریح و در عین حال غیرمستقیمی را در پیش گیرد. در واقع، وقتی مرد به درخواستان برای سکس پاسخ منفی می دهد، برایش خیلی مشکل می شود که تغییر عقیده بدهد. همان طور که اشاره شد زن درست عکس این حالت است. وقتی زن فرصت نه گفتن می یابد و دوباره‌ی احساسش حرف می زند، چه بسا شروع به برانگیخته شدن کند و کشف نماید که تغییر عقیده داده و سکس می خواهد.

مرد خیلی فرق می کند. او که می گوید سکس نمی خواهد، تغییرناپذیری رأیش تا حدی شبیه چیزی است که روی سنگ حک کنند. برگشتن از آنچه گفته برایش سخت است؛ و وقتی زن به سکس اصرار ورزد، احساس می کند دارد تحت کنترل قرار می گیرد و به آن مجبور می شود.

زن با شروع سکس به طریق غیرمستقیم به مرد فرصت می دهد در سکوت بر مقاومت خود در برابر سکس فائق

آید و در صورت امکان برانگیخته شود. در این حالت، اگر مرد سر خلق هم باشد و نیاز به زمان برای تحریک شدن نداشته باشد، باز هم از پیام‌رسانی غیرمستقیم همسرش سپاس گزار می‌شود. این پیام‌ها شروع سکس را برای مرد حقیقتاً آسان‌تر می‌سازند.

پیام‌های غیرمستقیم علامت‌های شخصی‌ای‌اند که ممکن است بنا به احساس و سلیقه‌ی زنان با هم فرق کنند. در اینجا، بیشتر منظور من ارائه‌ی چند روش است که با به کارگیری آن‌ها زن می‌تواند پیام جنسی بفرستد. خاص‌ترین این نوع علامت‌ها در آنچه زن به هنگام خواب می‌پوشد جلوه‌گر می‌شود. تعبیری که زیر هر علامت می‌آورم برای بسیاری از زنان صادق است؛ ولی مسلماً هر زنی یکتا و منحصر به فرد بوده و می‌تواند الگوی خاص خود را داشته باشد.

#### بند یا کش جوراب سیاه‌رنگ

با پوشیدن بند یا کش جوراب سیاه‌رنگ زن علامت واضحی می‌فرستد مبنی بر این که سکس می‌خواهد. یک لباس بدن‌نمای ابریشمی سیاه می‌گوید که او می‌داند چه می‌خواهد: نه تنها سکس می‌خواهد، بلکه تشنه‌ی آن است.

#### ساتن سفید ابریشمی

وقتی زن ساتن سفید ابریشمی می‌پوشد، خواهان سکسی عاشقانه، آرام و پراحساس است. خواهشش از مرد این است که آرام به پیش رود و ملایم و پرمحبت باشد.

#### ساتن یا تور صورتی

پوشیدن لباس زیر ساتن یا تور صورتی به معنای شور عصیانگر است. زن می‌خواهد قدرت و حشانه‌ی مرد را احساس کند و تسلیم عشق حریصانه‌اش شود. شهوت عمیق‌تری در وجود زن انتظار شعله‌ور شدن را می‌کشد. او می‌خواهد کشتی چوبی‌ای در دریای طوفان‌زده‌ی شهوت مرد باشد.

#### عطر و رایحه‌های تحریک‌کننده

استفاده از عطر شاید به این منظور است که زن می‌خواهد تنفس شود و به روش حسی‌ای بوئیده شود. عطر تحریک‌کننده‌ی زن یا رایحه‌ی خوش‌بوی او بسیاری از مردان را بر شهوت‌تر کرده و افسار رفتارشان را شل می‌کند؛ اما، این خواست زن نیست. زن کنترل مرد بر شهوت و آهستگی سکس را می‌خواهد. شوهر باید طعم

هر مرحله را بچشد، گاهاً مکث کند و دوباره حرکات قبلی را تکرار کند؛ و سپس، به مرحله‌ی بعدی برانگیختگی و لذت بخشیدن به زن گام بگذارد.

#### سینه‌بند و شورت سیاه

وقتی سینه‌بند و شورت سیاه می‌پوشد، می‌خواهد وسوسه‌انگیز و تحریک‌کننده باشد. احتمالاً در این وضع، بیش از وضع معمول حالت تهاجمی دارد. اگرچه با قوت شروع می‌کند؛ ولی به طور درونی خواهان آن است که مردش با او برقصد. سرانجام نیز که خود را رها می‌سازد و به عشق همسر تسلیم می‌شود، دوست دارد مرد شهوتش را کنترل شده پیش برد.

#### لباس خواب کوتاه و گشاد، بدون شورت

تی‌شرت زنانه‌ی کوتاه‌کتانی که با شورت ست باشد یا لباس خواب کوتاه گشاد بدون شورت می‌رساند که زن نیاز به پیش‌نوازش زیادی ندارد. این که آمادگی ارگاسم را دارد یا خیر، معلوم نیست. او بیشتر خواهان هم‌آغوشی و نزدیکی به همسرش است و آمیزش جنسی را نیز به این منظور می‌خواهد.

#### عریان رفتن به رخت‌خواب

وقتی عریان به رخت‌خواب می‌رود، در جست‌وجوی این است که پس از شروع سکس جسمش چه نوع سکسی را می‌طلبد. شاید هم این را می‌رساند که صرفاً آماده‌ی هر آنچه رخ دهد است.

#### گوشواره و جواهرات

زن احساس زیبایی‌اش را با پوشیدن گوشواره یا جواهرات دیگر نشان می‌دهد. دوست دارد با بوسه‌های فراوان سخت دوست داشته شود. چه‌بسا خواهان سکسی بی‌شتاب باشد. در این حالت، مرد باید به خاطر داشته باشد بارها به او بگوید که چقدر زیباست.

#### فلانل‌کتانی کهنه

واضح است که فلانل‌کتانی کهنه سرخ‌نشدن و عدم آمادگی زن را می‌رساند. حال، زمان خوبی برای در آغوش گرفتن است. مرد می‌تواند به سادگی به زن نزدیک شده و رفتاری پرمحبت و مهربان داشته باشد، بدون آن که پای سکس را به میان کشد.

قسمت بعد: لباس پوشیدن برای سکس

لباس پوشیدن برای سکس

دکتر جان گری

زن از طریق معنادار کردن نوع لباس پوشیدنش زبان ارتباطی بسیار کارآمدی را به دست می آورد. او به این وسیله احساسات و خلق و خوی جنسی اش را با مرد در میان می گذارد؛ و مرد نیز بسیار قدر دان می شود. همسر به این وسیله می فهمد زن از نظر جنسی در چه وضعیتی قرار دارد، چگونه او را می خواهد و چه خوش آمدی به او می گوید؟

الگوهای پوششی که در بالا آمد مطمئناً برای همه ی زنان صادق نیست، ولی آن ها برای مردان نمونه ای از چهارچوب هایی اند که باید برای خواندن پیام های جنسی زنان مورد استفاده قرار دهند. به علاوه، این مثال ها زنان را یاری می بخشد که از اهمیت لباس پوشیدن برای سکس آگاه شوند. نوع پوشش برای سکس نه تنها باید برای مرد گویا و خوشایند طبعش باشد، بلکه باید برای خود زن نیز خوشایند و راحت باشد.

من شخصاً آگاهی ام نسبت به پیام هایی که همسرم با طرز لباس پوشیدنش ارسال می کرد طی رخداد جالب توجه ای در هنگام معاشقه مان بیشتر شد. بعد از دقایقی پرعاطفه که در آغوش هم بودیم، همسرم بلند شد و گفت می خواهد لباسش را عوض کند. همچنان که به سوی کمد می رفت گفتم: «چرا به خودت زحمت می دهی؟ همین الان لباست را در می آورم.» با لبخند پاسخ داد: «می دانم، ولی دوست دارم لباس مناسب را در آوری. این لباس با احساسم خیلی جور نیست.» از آن موقع به بعد به لباس هایی که زنم برای سکس می پوشد، توجه خاصی دارم و سعی می کنم از طریقشان احساسات و تمایلاتش را تشخیص دهم.

چند پیام سکسی دیگر

علاوه بر آنچه گفته شد، راه های بسیاری وجود دارد که زن می تواند آمادگی اش را برای سکس - بدون آن که خیلی صریح باشد - به مرد ابراز کند. اجازه دهید نگاهی گذرا داشته باشیم به نمونه ای از پیام های واضح و غیرمستقیمی که زن در هنگام سرخلق نبودن به مرد می دهد.

درست مانند رفتن به فروشگاه برای خرید لباس، آن پیام هایی که به دردتان می خورد انتخاب کنید و به کار برید. ضمناً موارد زیر شاید الهام بخش نیز باشند و به شما ایده های خوبی بدهند تا پیام های مخصوص خود را بسازید.

## حمام و موسیقی

مری حمام طولانی ای می کند تا به شوهرش، بیل، بفهماند بر سر خلق است و آمادگی دارد. او وقت حمام رفتن دستگاہ پخش سی دی پرتابل را می برد و موسیقی ای را پخش می کند که به بهترین وجه خلق و خوی او را نشان می دهد. موسیقی ای آرام و ملایم، سکس آرام و ملایم را می رساند. وقتی سکس شدید و آتشین را می خواهد، موسیقی ای جنجالی می گذارد؛ و موسیقی ای با صدای طبل زیاد را زمانی پخش می کند که واقعاً سکسی است و سکس را برای مدت بسیار طولانی می خواهد.

## شمع

سوزان وقتی بر سر خلق است و آمادگی دارد، شمع یا عودی را کنار رختخواب روشن می کند. راشل نیز وقتی بر سر خلق است، سر میز شام شمع روشن می کند.

## شکلات

هنگامی که در سینما شارون از تیم می خواهد برایش شکلات بخرد، تیم می فهمد که امشب آن شب است. همسرش در مواقعی میل به شکلات پیدا می کند که بدنش تمایل به رهایی جنسی دارد.

## روشن کردن آتش در آتشدان

کارل سرخلق که باشد، در آتشدان اتاق خواب آتش روشن می کند و یا از شوهرش می خواهد که این کار را بکند. وقتی شوهرش مشغول آتش روشن کردن می شود، می نشیند و تماشايش می کند؛ و به طور واضحی به مرد می فهماند از این که وقتش را صرف او می کند چقدر خوشش می آید.

## بیدار ماندن

معمولاً گرانت که دیروقت از سفر به خانه می رسد، ترزا خواب است؛ اما گاهی ترزا در انتظار او بیدار می ماند و در رختخواب مشغول مطالعه می شود. اگر در هنگام وارد شدن گرانت به اتاق زن کتاب را کنار بگذارد، مرد می داند که او سرخلق است .

## پختن شام مورد علاقه ی مرد



کارن وقتی سر خلق است، شام مورد علاقه‌ی همسرش را درست می‌کند.

پسته

پس از آن که طی گفت و گویی تام به همسرش، جرسی، گفت پسته‌ی تازه برایش مثل داروی شهوت‌زایی عمل می‌کند، جرسی هرگاه سر خلق باشد، پسته‌ی تازه می‌خرد و به خانه می‌برد تا به تام بفهماند سر خلق است.

نوشیدنی مخصوص

مارگارت میلش را با آوردن نوشیدنی مورد علاقه‌ی خودش و شوهرش نشان می‌دهد. گاهی نیز این گونه است که از شوهرش می‌خواهد یک بطری از آن نوشیدنی را وقت برگشتن از اداره بخرد و با خود به خانه بیاورد.

خود را چسباندن

وقتی شر در حال قدم زدن خود را به شوهرش می‌چسباند، مرد این پیام را می‌گیرد که او سر خلق بوده و آماده است.

سه بوسه

معمولاً مگی شوهرش را به هنگام خوش آمدگویی یک بار می‌بوسد؛ اما اگر سر خلق باشد و آمادگی داشته باشد، دوبار دیگر نیز این کار را می‌کند. از سه بوسه‌ی کوچک و پشت سر هم مگی، مرد احساس مور مور شدن می‌کند. او می‌داند که این از آن وقت‌هاست.

ماساژ پا

ادلین سر خلق بودن را با خواهش برای ماساژ پایش بروز می‌دهد. لسلای علامتش این است که پیشنهاد می‌کند پای شوهرش را ماساژ بدهد. هر دو روش تأثیر یگانه‌ای دارند.

علم کردن پرچم

مثال مورد علاقه‌ام از علائم جنسی مربوط به فیلمی درباره‌ی یک خانواده‌ی مغلوی است. در آن فیلم، وقتی زن سر خلق آمد و برای سکس آمادگی پیدا کرد، پرچمی را بیرون خانه افراشت. شوهر هنگام برگشت به خانه پرچم را دید و از آمادگی زنش باخبر شد؛ سپس به طرف پرچم و کمندش، که در نزدیک پرچم بود، دوید. زن

نیز سوار اسب شد و شروع به اسب سواری کرد. مرد کمند را برداشت بر زین اسبی جست و به دنبال زن تاخت. بعد از دقایقی تعقیب و گریز، زن به کمند مرد افتاد. مرد او را از اسب پایین کشید و به کشتی گرفتن با او پرداخت. سپس آنان سکس را شروع کردند.

این آئین کوچک، برای سکس پرشور و حرارت ترتیب داده شده بود. زن با علامت غیرمستقیم ولی واضح به شوهر اجازه داد تا او را تعقیب کند و به چنگ آورد. گرچه همه چیز تحت کنترل بود، زن ترس و اضطراب دنبال شدن را تجربه کرد؛ و سرانجام نیز تسلیم شور و شهوت و لذت جنسی شد.

قسمت بعد: قرار گرفتن در مکان مناسب

قرار گرفتن در مکان مناسب

دکتر جان گری

حتی مکانی که زن لباسش را در می آورد و آماده‌ی رفتن به تخت خواب می شود می تواند حامل پیام واضحی باشد. اگر محتاطانه جلوی کمندش لباس عوض کند، علامت این است که سرخلق نیست؛ ولی اگر لباس خواب را کنار شوهرش روی تخت بگذارد و همان جا لباسش را عوض کند، طوری که شوهر بتواند به وضوح او را ببیند، یعنی سر خلق است.

وقتی زن با قرار گرفتن در مکان مناسب به طور ضمنی خواهان سکس می شود و لباسش را جلوی شوهرش در می آورد، معلوم نیست پاسخ مرد مثبت باشد یا منفی. اتفاقاً، اگر سر خلق نباشد، زن با سکسی نشان دادن، او را آماده کرده تا دفعه‌ی بعد تحریک شود و پاسخ مثبت دهد.

خوب، شوهر خسته است. حال، به جای گفتن: «حوصله‌اش را ندارم». (که برازنده‌ی یک همسر مهربان نیست)، بهتر است سرش را روی بالش به آن طرف بغلتاند و در حالی که آه می کشد بگوید: «آه، چقدر خوب است که روی تخت دراز کشیده‌ام. خیلی احساس خستگی می کنم.» این پیام واضحی است که سرخلق نیست.

در این صورت، زن از به طور مستقیم رد شدن و طرد شدگی در امان می ماند و مرد نیز از فشار نه گفتن راحت می شود. به هر حال، پاسخ مثبت ندادن مرد چه بسا زن را وادار به بازجویی کند. زن سوالاتی را خواهد پرسید که بیان کننده‌ی ناراحتی او هستند.

وقتی که پرسیدن مرد را از هر انگیزشی می اندازد

مرد سر خلق نیست. به هر دلیلی که فکرش را بکنید، او الان میل ندارد، آماده نیست، در این حالت، اگر او را با

سوالاتان بمباران کنید و مصرانه جویای دلیل بی‌علاقگی‌اش شوید، نه تنها همان مقدار کم انگیزه‌اش را از دست می‌دهد، بلکه حتی ممکن است در آینده هم بر سر خلق نیاید. وقتی او به پیام دعوت‌کننده‌ی زن جواب مثبت نمی‌دهد، بعضی از سوالاتی که نباید از او پرسید از این قرارند:

-چی شده؟

-آیا دیگر نمی‌خواهی با من سکس داشته باشی؟

-قبلاً همیشه سکس می‌خواستی؟

-دیگر تحریکت نمی‌کنم؟

-هنوز دوستم داری؟

-شاید باید درباره‌اش صحبت کنیم؟

-شاید باید به من کمک کنی؟

-آیا دوباره سکس خواهیم داشت؟

-امشب به زنان دیگر نگاه می‌کردی، آیا مرا دیگر نمی‌خواهی؟

-آیا ترجیح می‌دهی با کس دیگری باشی؟

-آیا کاری کرده‌ام که موجب دل‌سردی تو شده است؟

-چرا دیگر سکس نمی‌خواهی؟

-چه شده؟ آیا اشکالی پیش آمده؟

مطمئناً فرصت مناسب برای پرسیدن این سوالات پیش می‌آید، ولی زمانی که مرد به علامت زن، که جلوی عریان شده، با روی گرداندن پاسخ منفی می‌دهد، قطعاً چنین پرسش‌هایی توصیه نمی‌شود. در این مواقع، زن باید طوری رفتار کند که گویا همه‌چیز خوب و رو به راه است. فرصت‌شناسی لازمه‌ی زندگی موفق است. با کمی دست روی دل گذاشتن و صبر حتماً زمان مناسب‌تری برای اطمینان‌خواستن از مرد به دست می‌آید. رفتار فعال زن و پیام غیر مستقیمش راه موفقیت‌آمیزی است که به مرد نشان می‌دهد به او خوش آمد گفته خواهد شد، هرگاه که احساس کند سر خلق است.

مردتان سر خلق نیست. بسیار خوب، جای نگرانی ندارد. تصور کنید که به هر دلیل این بار نشد، ولی به زودی با او سکس خواهید داشت. حال، به رخت‌خواب بروید و بیاسایید. اما، اگر واقعاً سر حال هستید، بهتر است خود مسئولیت شروع کار را به عهده بگیرید. مرد حتماً لازم است از این خودمسئولیتی زن حمایت کند و در انتها به او ملحق شود تا زن وقتی بدنش ارگاسم را می‌طلبد و او سر حال نیست، از رسیدن به آن محروم نشود.

چه موقع مردان از شروع کردن سکس باز می‌ایستند؟

زوج‌هایی که از سکس باز می‌ایستند، معمولاً به خاطر کند شدن مرد است. مرد به دلایل مختلف از شروع کردن سکس دست می‌کشد؛ ولی یکی از مهم‌ترین دلایلش شاید بیش از اندازه شروع شدن سکس از طرف زن باشد. شروع کردن‌های مدام سکس از جانب زن نه تنها کم‌کم خود او را دچار احساس حرمان خواهد کرد، بلکه مرد نیز به تدریج به سکس داشتن با او بی‌علاقه می‌شود.

اکثریت زنان نمی‌داند اگر بیش از آنی که مردان در پی‌شان هستند، خودشان در پی مرد باشند، مرد سرانجام منفعل می‌شود. اگر گاه‌گاه کمی نواختن و سر در پی مرد گذاشتن مزه‌ی خودش را دارد و مرد می‌فهمد که زمان مناسبی است که زن را دنبال کند، ولی تکرار این عمل، بی‌آن که مرد دریابد علاقه‌ی او را به سکس خاموش می‌کند.

وقتی زن بیش از حد مسئولیت آغاز کردن سکس را به عهده‌گیرد، باعث کاهش تدریجی انگیزه‌ی مرد می‌شود. زن مرتباً بخش مردانه‌اش را نشان می‌دهد؛ پس مرد به سمت بخش زنانه و پذیرنده‌ی خود رانده می‌شود. چنین عدم تعادلی به تدریج شور و حرارت جنسی را در زندگی زناشویی می‌فرساید.

معمولاً مرد حتی نمی‌فهمد که چه بر سر شور و حرارت جنسی‌اش آمده؛ و بدتر این که ممکن است به اشتباه فکر کند دیگر همسرش برایش جذابیتی ندارد.

توجه دارید! یک فقدان تعادل ساده می‌تواند به بحرانی جدی بینجامد. بنابراین، زن با علامت فرستادن و به طور غیرمستقیم سکس خواستن، به درستی می‌تواند از بخش مردانه‌ی شوهرش حمایت کند - بخشی که زن آرزوی آن را دارد و در خیال دنبال شدن توسط آن به سر می‌برد.

جالب است که خود مردان نیز نمی‌دانند سماجت زیاد زن یا پیش‌دستی‌اش در سکس می‌تواند موجب افول انگیزه‌ی آنان شود. بعضی از مردان در ابتدا از سماجت زن خیلی خوششان می‌آید؛ منتها پس از چندی متحیر می‌شوند که چرا دیگر مجذوب آن زن نیستند یا چرا ناگهان زنان دیگر برایشان جذاب‌تر می‌شوند. زنی که در سکس سمج است، در ابتدا عالی به نظر می‌رسد. شاید به خاطر این که مرد به این طریق از خطر رد شدن و طرد شدن در امان می‌ماند؛ ولی این کافی نیست. مرد از ماهیت خود دور شده، مسیر اشتباهی را جلوی خود گرفته، پس صدمه‌اش را خواهد دید.

زنان معمولاً شکایت می‌کنند که مایل به پیش‌دستی برای شروع سکس نیستند، ولی وقتی می‌بینند مرد هم منتظر همین نشسته، خود را ناگزیر به آن می‌بینند. توصیه‌ام این است که به جای شروع کردن سکس، زن می‌تواند توجه‌اش را به فرستادن این پیام برای مرد معطوف کند که اگر مرد سکس را شروع کند، با خطر طرد شدن رو به

رو نیست.

هر از گاه شروع کردن سکس برای زن مسئله‌ای ندارد. مسئله وقتی آغاز می‌شود که شروع کردن‌هایش مستمر شود. در این صورت، سکس خواستن مرد کمتر و کمتر شده، و در طی زمان، علاقه‌اش را از دست می‌دهد.

چه موقع زنان به سکس بی‌علاقه می‌شوند؟

سکس چقدر برای زن مهم است؟ آیا زن هم‌پایه‌ی مرد آن را می‌خواهد؟ آیا به اندازه‌ی مرد از آن لذت می‌برد؟ وقتی به نظر شوهر بیاید که همسرش اهمیتی هم‌سان با او برای سکس قائل نیست، ناخواسته سرد می‌شود. بدون پیام‌های واضح و مستمر زن، که سکس را می‌خواهد و از آن لذت می‌برد، مرد شیفتگی جنسی‌اش را به او از دست می‌دهد؛ و ناگهان زنان ناآشنا، زنانی که دست رد به سینه‌اش نگذاشته‌اند، برایش جذاب‌تر می‌شوند. در طول تاریخ، مردان در خارج از چارچوب ازدواج فعالیت جنسی بیشتری نسبت به زنان داشته‌اند. بدون ارتباط خوب و بدون مهارت‌های عشق‌بازی و عشق‌ورزی، زوج‌ها پس از مدتی با هم بودن روابط جنسی‌شان رو به کاهش می‌گذارد. در این وضعیت، اگر زن کمبودش را در خیال‌پردازی‌هایش جبران کند، مرد چنین نیست. آنچه می‌خواهد، و آن امیال شهوانی سرکوب شده‌اش، را در روابط نامشروع باز می‌جوید.

پیشترها زن فقدان را به راحتی می‌پذیرفت. برای زنان قدیم، بسیار آسان‌تر از زنان امروزمین بود که نیازهای جنسی‌شان را فدای حفظ خانه و خانواده کنند. برای آن‌ها کانون خانواده حرف اول را می‌زد؛ و در این میان، خواهش جنسی امری تجملی بود که امکانش را نداشتند. متأسفانه، بر حسب آنچه گذشت، مردان وقتی شور جنسی را آن گونه که می‌خواستند، در زن نمی‌دیدند، محتاطانه سکس را در جای دیگری می‌جستند. با چرخش انرژی جنسی مرد به سمت دیگر، برای زن همه‌چیز مشکل‌تر می‌شد؛ و دیگر برایش دشوارتر بود آن اندازه احساس رضایت عاطفی کند که شور و شهوتش را برای مرد زنده نگه دارد. در نتیجه، او در تنگنای خویش می‌فرسود. کانون خانواده حفظ می‌شد، ولی عشق‌بازی و مهر جسمانی رنگ می‌باخت. مردان نمی‌دانستند واقعاً می‌توانند زن را دوباره برانگیزند. آنان فوت و فن‌هایی که ما اکنون بلدیم، در اختیار نداشتند. راز ونوسی‌ها سر به مهر بود و امکانی برای گشودن آن وجود نداشت. اما، امروز با شناخت عمیق‌تر جنس مخالف، ما می‌توانیم آتش شهوت را، حتی وقتی خاموش شده، شعله‌ور سازیم. در فصل بعد، شعله‌ور ساختن مجدد آتش عشق را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

فصل هشتم

چگونه آتش شور و شهوت را دوباره شعله‌ور سازیم؟

زوج‌ها طی روز که از هم دورند، احساس میل و نیاز به هم می‌کنند؛ ولی به خانه که می‌آیند آن احساس از

دست می رود. شوهر سر کار، جای زنش را خالی می بیند و برانگیخته می شود. او بسیار حیرت می کند که آن شوق وقت رسیدن به خانه چه می شود. زن نیز شاید احساس کند دلش عشق بازی طولانی می خواهد، اما به هنگام رسیدن به خانه همه چیز فرق می کند، اثری از آن شور و عشق نیست.

یکی از دلایل، شاید دلخوری های کوچک بر طرف نشده از جر و بحثی باشد که روز قبل یا پیش از آن داشته اند. شاید مسئله تا حد زیادی هم حل و فصل شده باشد، ولی با دل چه می شود کرد؟ چون سطح احساسات جارو کشیده نشده، گرد و خاک و خاطره ای به جا مانده نیز می تواند کار خود را بکند. عدم توافق در هنگام دوری از هم به آسانی فراموش می شود؛ اما وقتی به خانه بر می گردند، آن احساس ناخوشایند، به شکل مبهمی بیدار می شود و ناگهان جذابیت را از بینشان محو می کند. از مزایای شعله ور شدن شور و شهوت تأثیرش بر بهبود رابطه است. عشقی که در رابطه ای جنسی اوج می گیرد، گرد و خاک را می شوید و لبه های ناصاف را هموار می کند.

هرچند بر مبنای قانون مبتنی بر تجربه، رابطه باید برقرار شود تا بتوان از سکس لذت برد؛ گاهی سکس پر محبت و پر عطف می تواند رابطه را به طور فاحشی بهبود بخشد. پذیرش سکس از طرف زن، عشق مرد را نسبت به وی به جریان می اندازد؛ و از طرف دیگر، حتی اگر زن سرد هم باشد، پرداختن به سکس با شوهر و احساس عشق مرد در حین رابطه ای جنسی باعث ذوب شدن یخ ها شده و شور و گرمی سابق را برایش باز می گرداند. ضمناً شاید زوج عادت به سکس مرتب نداشته باشند. پس، در هنگام دوری از هم آزاد می شوند که امیال جنسی خود را احساس کنند، ولی هنگام برگشت به خانه همان عادت همیشگی به سکس نداشتن بر آنها حاکم می شود. یک بار که سکس جامه ای فراموش شدن می پوشد، بدون مهارت های پیشرفته، بازگرداندن آن به حالت عادی مشکل تر می شود؛ اما با آگاهی از این که چه فوت و فن هایی مورد نیاز است، حتی وقتی شهوت خوابیده، غالباً به آسانی می توان آن را دوباره بیدار کرد.

یکی از ساده ترین و موثرترین روش ها برای شعله ور ساختن دوباره شور و شهوت جنسی، بیرون زدن از خانه و دست زدن به گریز رمانتیک است. شب را در هتل بگذرانید. از هوای صاف طبیعت و یا منظره ای زیبا لذت ببرید. تفریح کنید. خلاصه، از روزمرگی و هرچیز آشنا و مأنوس گریز بنزید، مسئولیت ها را رها کنید و به تازگی برسید. اوقاتان هر چه در محیط بکرتر و زیباتری بگذرد، برایتان بهتر است.

توصیه می کنم دست کم ماهی یک شب را بیرون از خانه بگذرانید. اگر رفتن به مکان تفریحی یا شهر مجاور برایتان مقدور نیست، به هتل محلی بروید. گاهی رفتن به تخت خواب متفاوت، می تواند بسیار موثر باشد. به خصوص، زنان برای برانگیخته شدن نیاز به تغییر محیط دارند. تغییر آنان را به طور موقت از احساس مسئولیت

در قبال خانه و خانواده رها می کند. محیط زیبا دل زن را به روی طراوت و زیبایی درونی اش می گشاید.

چه موقع باید گریز زد؟

اشتباه مردها این است که برنامه ریزی برای رفتن به گردش و تفریح را می گذارند برای وقتی که زن آمادگی برای سکس پیدا کند. این اشتباه بزرگی است، چون گریز و گردش است که زن را سر خلق می آورد و گرمی را به او برمی گرداند. اگر مرد برنامه ریزی برای تفریح را تا وقت میل جنسی یافتن زن به تعویق اندازد، ممکن است انتظارش به پایان نرسد و اوضاع روز به روز بدتر شود.

اگر زن برای مدت طولانی فرصت گریز نیابد و مجالی برای آزادی و بروز احساسات رمانتیکش پیدا نکند، خلق و خویش به طور روزافزونی ضد سکس خواهد شد. خرمن شور و شهوت زن در صورتی شعله ای آتش را لمس می کند و به او دوباره احساس زیبا بودن و دوست داشتنی بودن دست می دهد که گهگاهی از زندگی روزمره و مسئولیت های روزانه خلاص شود. تنها گنجاندن برنامه ی تفریح و گردش در جریان زندگی مشترک است که احساسات رمانتیک زن را سرزنده نگه می دارد.

به هنگام رفتن به تفریح، این را به خاطر داشته باشید که زن شما پیش از یافتن میل به عشق و عشق بازی نیاز به صحبت کردن دارد. اگر راه طولانی است، بگذارید تا در آرامش حرف بزند. زنان، به خصوص، وقت حرف زدن امکان می یابند از استرس رها شده و آن را پشت سر بگذارند.

بعد از چنین سفر طولانی ای، زن تمدد اعصاب یافته و به احتمال زیاد با روحیه ی خوبی به مقصد و تخت خواب نو می رسد. به او ناگهان احساس تازه ای دست می دهد که در خانه هرگز دست نمی داد. شاید فوراً سکس بخواهد. شاید هم ابتدا دلش هوای پیاده روی کند یا بخواهد از غذا خوردن لذت ببرد. به هر حال، وقتی احساس کند از او مراقبت می شود، احساس مسئولیت برای مراقبت از دیگران در او متوقف می شود و شهوت درونی اش فرصت می یابد تا خود را نشان دهد.

راه دیگر برای ایجاد آرامش در زن، در صورتی که از خرید خوشش بیاید، بردن او به خرید است. هر چند خرید برای مردان خیلی خسته کننده است، اکثر فروشگاه های زنانه صندلی هایی برای مردان دارند که وقتی زن مشغول آزمودن انواع لباس هاست، در آن بیاسایند. صرفاً گشت و گذار در فروشگاه و فکر کردن به چیزهایی که دوست دارد، زن را آرام می کند تا از دلواپسی در آید و به احساس کردن نیازهای خود پردازد. حتی اگر خرید هم نکند، بازهم این کار برایش سودمند و خوشحال کننده است.

برای زن کاوش درون و کشف خواهش ها مفید است. با این کار خواسته ها و امیال خود را می شناسد و به صراحت فرصت می یابد آنان را تجربه کند. یک خرید کوتاه برایش شاید همین کار را بکند. زن به هنگام خرید

نیازها و میل هایش را بیدار می کند و مجال می یابد به خوشی ها گریز بزند. اگر به زن خوش بگذرد و همه چیز را تحسین کند، ممکن است مرد نیز سر حال آید. وقتی زن از محیط لذت می برد، مرد از نظر عاطفی احساس افتخار کرده و خوشحال می شود. این حس موفقیت نیز چه بسا مرد را برانگیزد و کاملاً تحریک کند. به این شکل، با پشت سر نهادن مسائل، زن و مرد می توانند با صمیمیت به لذت بردن از هم پردازند.

کسی منکر تأثیر رفتار بدیع و خودجوش نیست. اگر گریز خودجوشی به دست آید، بی شک می تواند اوقاتی از عشق و عشق بازی غیر قابل توصیف را برایمان به همراه داشته باشد؛ ولی غالباً ما چنان مشغول دیگران می شویم یا در برابر دیگران احساس مسئولیت می کنیم که دست زدن به چنین رفتار غیر مترقبه ای برایمان به هیچ وجه آسان نیست. از این رو، گریز زدن برنامه ریزی شده هم به عنوان یک برنامه، تحقق پذیر می شود و هم به زن فرصت بیشتری برای در تماس بودن با امیالش را می دهد و او را مطمئن تر می کند که به آینده با امید به کامیابی لبخند بزند.

#### نوشتن نامه ی عاشقانه

رمز دیگر در مسیر خوش بخت سازی جنسی نوشتن نامه های عاشقانه است. اگر هنگامی که از همسر تان دورید به سکس علاقمند می شوید، ولی به خانه که بر می گردید میل تان از دست می رود، نوشتن احساسات شهوانیتان را زمانی که بروز می کند تمرین کنید. آن چنان که قبلاً گفتم، استرس های ناشی از مسئولیت های مربوط به مدیریت خانه و خانواده می تواند احساسات جنسی را کاهش دهد. در این حالت، امیال در درونمان حبس می شوند و نیاز به کمی کمک اضافی دارند تا در خانه هم خود را نشان دهند. وقتی از همسر تان دورید، بر انگیزتگی را در وجودتان احساس کنید و صحنه ی رمانتیکی را به تصویر آورید که در آن به گونه ای که می خواهید با همسر تان مشغول معاشقه اید. چیزهایی که دوست دارید انجام دهید را به صفحه ی کاغذ آورید و به شرح خیالتان و احساساتی که دارید پردازید. به رویای خود طوری نگاه کنید که گویا در حال رخ دادن است. به این ترتیب، نامه ی شما بیان واقعی درون شما خواهد بود. وقتی که شما نویسنده نیستید؟

مسلماً اکثر مردم نویسنده نیستند و به قلم آوردن این احساسات ظریف برایشان خیلی مشکل است. اگر نمی توانید چنین نامه ای بنویسید، دلیل نداشتن احساس نیست، بلکه شما استعداد و یا تمرین کافی برای بر کاغذ آوردن احساسات را ندارید. البته زنان بسیار دوست دارند که عواطف را در لباس کلمات بشنوند. شاید به همین دلیل است که زنان میلیون ها دلار خرج خرید رمان های عاشقانه می کنند.



پس، تکلیف مردی که شور و حرارتش را با کلمات به سختی بیان می کند، چیست؟ در این مورد، خرید کارت تبریک راه ساده‌ای برای بیان احساسات است. خیلی هم سخت نگیرید. کاملاً طبیعی است که آدمی احساسات عاشقانه داشته باشد، ولی نداند چگونه آن را به زبان آورد. به هر حال، انتخاب کارت مناسب و مطابق با احساس درونیمان به اندازه‌ی بیانشان با کلمات می تواند خوب و موثر باشد.

چنین اصلی در مورد نامه‌های عاشقانه نیز صادق است. در عاریه گرفتن کلمات و تعابیر عاشقانه از رمان‌های عشقی آزاد باشید. جنس کلام بخشیدن به احساس و بیانش با کلمات، مهم‌تر از خلاقانه نوشتن است. پس، از نوشته‌ای تقلید کنید که بازگو کننده‌ی احساس شماست.

وقتی همسرتان به خانه آمد، زمانی را پیدا کنید که حداقل چهل و پنج دقیقه برای با هم بودن وقت داشته باشید. به او بگویید نامه‌ی مخصوصی برایش نوشته‌اید. بعد، یا خود آن را بخوانید یا نامه را به دستش بدهید و بگذارید به دلخواه، در دل یا با صدای بلند، آن را بخواند. همچنان که نامه خوانده می شود، به طور خود به خود احساسات باز می گردند و شما می توانید مجدداً از سکس عالی لذت ببرید.

این فن بارها به من و همسرم کمک کرد خواهش جنسی هم‌دیگر را باز به دست آوریم. ارزش این نامه‌ها را برای بونی نمی دانستم تا این که با خبرم کرد نامه‌ها را در جای محفوظی نگه داشته و هرگاه احساس می کند دوستش ندارم، آن‌ها در می آورد و دوباره می خواند.

نامه‌های عاشقانه نه تنها سکس را به خلوت ما باز می گرداند، بلکه به همسرمان نشان می دهند احساسات ما در هنگام سکس چگونه است. بدون چنین نامه‌هایی بونی هیچگاه متوجه‌ی عمق شور و حرارتم در طی سکس عالی نمی شد.

در نصف شب

در نیمه شب، می توان ترکیبی از سکس عالی و سکس سریع را داشت. مرد بسیار خرسند می شود که زن با فشردن خود به او بیدارش کند.

نیمه شب است و مرد به خواب عمیقی فرو رفته. آیا زن احساس سر خلق بودن می کند؟ بسیار خوب، او بهتر است ابتدا خود را آماده کند. بیست تا سی دقیقه برای خود انگیزی و رسیدن به آستانه‌ی ارگاسم نیاز است؛ و سپس می تواند در تخت خواب بغلتد و خود را به همسرش بفشارد. شوهر این را روش بسیار عالی‌ای برای بیدار شدن از خواب خواهد یافت.

چون مرد فقط نیاز به چند دقیقه دارد تا برانگیخته شود و زن از قبل خود را آماده کرده، هر دوی آن‌ها تجربه‌ی عالی‌ای از سکس خواهند داشت. به هر حال، اگر شرایط به گونه‌ی دیگری باشد و مرد بخواهد نیمه شب با زن

سکس داشته باشد، قضیه فرق می کند؛ زیرا زن نمی تواند بیدار شود و بی درنگ خود را مهیای سکس کند. البته تجربه ی باور نکردنی و رهایی بخشی است که مرد آزادی آن را داشته باشد نیمه شب به سراغ همسرش برود و با او سکس داشته باشد. این آزادی عمل برای مرد حقیقتاً خارق العاده است؛ ولی پیش شرط هایی دارد که باید رعایت شود.

قبل از آزمودن این فن باید راه به سوی سکس مرتب و ارتباط عاشقانه باز باشد؛ و پیش از پرداختن به آن باید زن را در جریان قرار داد تا از نظر او اشکالی نداشته باشد. زن شاید نمی خواهد بیدار شود، مگر آن که مرخصی باشد یا به اندازه ی کافی استراحت کرده باشد یا اگر دیر وقت است، خیلی بیدار نماند. او، حتی اگر رضایت داد، باید بسیار ملایم تر از وقتی که خودش مرد را بیدار می کند، بیدار شود. شوهر می تواند به سراغش برود و آرام نوازشش کند یا در آغوشش بگیرد. اگر زن پذیرفت، که همه چیز رو به راه است؛ اما شاید زن احساس می کند دلش حقیقتاً می خواهد بگوید: «امشب نه.»

اگر مرد این جمله را بتواند بدون احساس طردشدگی بشنود، زن در هنگام لزوم با ایمنی آن را می گوید؛ ولی اگر مرد توان نه شنیدن نداشته باشد، همسرش ظرفیت آری گفتن های واقعی به سکس را از دست می دهد. هیچ چیز مانند پرداختن اجباری به سکس نمی تواند جذابیت جنسی را کاهش دهد.

زوج با احترام گذاشتن به نیازهای منحصر به فرد هم، می توانند حمایتی را که نیاز دارند از هم داشته باشند. در فصل بعد، به رویکردی می پردازیم که تداوم برخورداری زوج از سکس را تضمین می کند.

## فصل نهم

### سکس دو قطبی

راز دیگری که سکس را عالی می کند وشور و شهوت جنسی را زنده نگه می دارد، در مفهوم دو قطبی بدن سکس نهفته است. همان طور که قطب منفی آهن ربا قطب مثبت آهن ربا ی دیگر را جذب می کند، زوج به هنگام پرداختن به سکس با نشان دادن قطبیت مخالف هم، باعث افزایش جذابیت، خواهش و لذت جنسی می شوند.

در سکس، دو قطب مخالف وجود دارد: لذت بخشیدن و لذت بردن، وقتی یکی لذت می بخشد و دیگری لذت می برد، لذت جنسی به سادگی ایجاد می شود. در سکس دو قطبی، طرفین به نوبت و به طور آگاهانه در قطب های مخالف جابه جا می شوند تا خواهش و لذت را به اوج برسانند. در حالی که یکی لذت می دهد، دیگری لذت می برد؛ و سپس چرخه عوض می شود: اولی باز می ایستد تا دومی لذت دریافت کند.

این سکس دو مرحله دارد: ابتدا مرد دریافت می کند و زن می بخشد؛ سپس مرد به لذت دادن و برآوردن نیازهای

زن می‌پردازد و زن توجه‌اش را به بهره‌بردن معطوف می‌کند. در مرحله‌ی اول سکس دو قطبی، مرد مقدم بر هر چیز در پی لذت خود است، مطمئناً دلش خواهان لذت بردن زن نیز هست، ولی فعلاً به آن توجهی ندارد. در این حالت، زن در قطب مخالف به سر برده، به فکر تحریک مرد است و انتظار تحریک شدن ندارد.

اما، در مرحله‌ی دوم، نوبت به زن می‌رسد که دریافت کند و مرد لذت ببخشد. زن هر آنچه می‌توانسته برای لذت دادن به مرد صرف کرده و حال زمان آن است که لذت ببرد. به این طریق، هر دو آنچه را که می‌خواهند به دست می‌آورند.

ابداع سکس دو قطبی

مرد دوست ندارد همیشه بدون هیچ چشم‌داشتی وقت طولانی‌ای را صرف پیش‌نوازش شریک جنسی‌اش کند تا او را به ارگاسم برساند. من این نکته را می‌دانستم؛ و همین سرانجام باعث شد ایده‌ی سکس دو قطبی را طرح کنم.

اگر مرد علاقه به پیش‌نوازش همیشگی ندارد، به دلیل اهمیت ندان به لذت زن نیست، بلکه بنا به شرایطی است که خود او دارد. تفاوت زمانی میان تحریک‌پذیری مرد با زن در برخی موارد مسئله‌ساز است.

مرد با توجه به خود و بدون پیش‌نوازش زن، باعث ایجاد مقاومت در زن می‌شود. انتظارات طولانی نیز مرد را مستأصل می‌کند. اگر مرد ابتدا ارگاسم داشته باشد، انرژی کافی برای برآوردن نیاز زن نخواهد داشت. بنابراین، در فقدان مطلوبیت، مرد علاقه به سکس را از دست می‌دهد؛ زیرا دیگر حاضر نیست آن زمان طولانی را صرف کند. به او حق هم باید داد. در انتهای یک روز کاری پرمشغله، گاه واقعاً خسته و بی‌حوصله می‌شود. فکر این که باید تمام آن پیش‌نوازش‌ها را انجام دهد، به راستی مایوس‌کننده و از تحرک اندازنده است.

البته آن طرف قضیه، برای زن نیز شرایط مشابه‌ای وجود دارد. زن نسبت به سکس سرد می‌شود، زیرا وقتی مرد می‌کوشد سریع به او ارگاسم دهد، مایل نیست با واکنش مثبت نداشتن مرد را مستأصل کند. به این علت، لذت سکس برایش کاهش می‌یابد و او علاقه‌اش را از دست می‌دهد. در واقع، سکس وقتی خوشایند است که زن خود را ناگزیر به برانگیخته شدن فوری نبیند. او هیچگاه به درستی نمی‌داند چقدر طول خواهد کشید و یا این بار رخ خواهد داد یا نه.

سکس دو قطبی راه حل مشکل را به دست می‌دهد و (همان‌طور که خواهید دید) مزایای بسیار دیگری نیز دارد. مرد به جای انتظار کشیدن و احساس حرمان کردن، می‌تواند ابتدا به کار خود پردازد و هر کاری که موجب برانگیختنش می‌شود انجام دهد. سپس وقتی به آستانه‌ی ارگاسم رسید، وقتش رسیده متوقف شود و شروع به تحریک همسرش کند. در این مواقع، همه‌ی پیش‌نوازش‌هایی که زن نیاز دارد به او می‌دهد تا او

ارگاسم را تجربه کند. آنگاه خود نیز به ارگاسم می‌رسد.

غالباً سکس دو قطبی با تحریک مرد و رشد خواهشش برای رهایی شروع می‌شود و زن فقط از تحریک مرد و دیدن برانگیختگی او لذت می‌برد. در این حالت، شاید مرد همسرش را در آغوش بگیرد، ببوسد، نوازش کند، عریانش سازد و با این کارها بیش از پیش برانگیخته شود؛ ولی زن فقط ممکن است دراز بکشد و از این که دلخواه مرد است لذت ببرد و یا ممکن است برای تحریک مرد شروع به نوازشش کند.

زن همانند مرد تحریک نمی‌شود. هدف هم این نیست. او صرفاً شوهر را تحریک می‌کند. برای این منظور نیز می‌تواند به نوازش یا در آغوش گرفتن مرد پردازد یا از شیوه‌های دیگری استفاده کند. تمام کارها برای ایجاد برانگیختگی در مرد است. در این زمان، مرد در حال دریافت کردن و لذت بردن است و زن در حال لذت بخشیدن به اوست.

بعد از حدود پنج دقیقه، مرد که به اوج نزدیک شده و در مرزهای ارگاسم به سر می‌برد، علامتی به زن می‌دهد تا از تحریک بیشتر او باز ایستد. این علامت می‌تواند صدایی مثل «اوههه» یا نفسی عمیق باشد که ضمن بازدم مرد به آرامی زن را از فعالیت باز می‌دارد و موضع خود را عوض می‌کند. علامت دیگر مرد برای تغییر قطب برداشتن دستان زن است و یا مرد می‌تواند به کنار تخت بگلتد.

هر یک از این علائم زن را از آمادگی مرد برای عوض کردن قطب‌ها آگاه می‌کند. مرد آمادگی یافته تمام لذتی را که از زن برده به او بدهد. همچنان که مرد به آهستگی تحریک را شروع می‌کند، زن می‌تواند بیاساید و به لذت بردن و احساس کردن بدن خویش پردازد. این را به یاد بسپارید، مرد دو تا سه دقیقه برای برانگیخته شدن نیاز دارد، اما زن ده برابرش را می‌خواهد.

مرد دو تا سه دقیقه بیشتر برای برانگیختگی و به ارگاسم رسیدن نیاز ندارد، ولی باید به خود یادآور شود زن به ده برابر آن، یعنی بیست تا سی دقیقه وقت نیاز دارد.

عوض کردن قطب‌ها

در دفعات اول، برای مرد متوقف شدن، عوض کردن قطب‌ها و به مرحله‌ی دوم رفتن بسیار سخت به نظر می‌رسد. به خصوص، هنگامی که در مرحله‌ی اول به مقاربت پرداخته باشند، ممکن است به شدت تحریک شده باشد. خوشبختانه مرد نسبت به نیازهای همسرش بسیار حساس است و وقتی حس کند زن برای تحریک شدن و رسیدن به ارگاسم نیازمند خودداری اوست؛ کنترل مورد نیاز را بر خود اعمال می‌کند.

بیولوژی متفاوت زنان و مردان باعث می‌شود بعد از ارگاسم تجارب متفاوتی داشته باشند. برانگیختگی زن بعد از ارگاسم حفظ می‌شود و حتی می‌تواند لذت بیشتری از مقاربت ببرد. در این حالت، هورمون‌های لذت بخش زن

در سطح بالایی باقی می‌ماند. مرد این گونه نیست. او بلافاصله بعد از ارگاسم برانگیختگی‌اش را از دست می‌دهد و هورمون‌های لذت‌بخشش بی‌درنگ پراکنده و ناپدید می‌شوند. وقتی مرد کارش تمام شد، تمام شده است.

اکنون بهتر می‌توانید بفهمید چرا تقدم ارگاسم زن بر مرد اهمیت دارد. اگر مرد ابتدا ارگاسم داشته باشد، دیگر انرژی‌ای برای باقی‌ماندن تا زن را سیراب کند؛ اما زن پس از ارگاسم داشتن، چون همچنان برانگیخته است، هم به مرد ارگاسمش را می‌دهد و هم خود از ادامه یافتن مقاربت، لذت بیشتری می‌برد.

زمانبندی ارگاسم‌ها، خانم‌ها مقدم‌اند

دکتر جان گری

خیلی مواقع زوج‌ها سعی می‌کنند طوری عشق‌بازی‌شان را پیش برند که ارگاسم‌شان هم‌زمان با هم رخ دهد. بر خلاف تصورشان، این نوع زمانبندی می‌تواند به سلامت سکس صدمه بزند و از رضایت‌بخشی آن بکاهد. در این حالت، زن همیشه دلواپس این خواهد بود که کی به ارگاسم می‌رسد؟ مطمئن باشید توجه به این مسئله خیلی آشفته‌اش خواهد کرد. او نیاز دارد، بدون هیچ بازداری یا کنترلی، آزادانه به سکس پردازد تا ارگاسم به سراغش آید. وقت ارگاسم برای او همان زمانی است که رخ می‌دهد. پس، مرد می‌تواند بعد از او فوراً ارگاسم داشته باشد یا حتی نحوه‌ی بهتر آن این است که می‌تواند کمی صبر کند.

به این نکته‌ی مهم نیز توجه داشته باشید: رسیدن هم‌زمان مرد و زن به ارگاسم هر دو را چنان جذب لذت شدید خود می‌کند که شراکت و توجه به عواطف دیگری برایشان به ناگاه از دست می‌رود و خاصه‌ی اصیل عشق، یعنی انس و الفت، در میانشان ناپدید می‌شود.

لحظه‌ای زن سرشار از توجه کامل به احساسات مرد است؛ و لحظه‌ی دیگر، هیچ برجا نمانده. مرد هم، فرقی ندارد، آن زمان که ارگاسم را تجربه می‌کند لذت زن را از خاطر می‌برد. او، که تا پیش از رسیدن به ارگاسم، همه‌ی حواسش متوجه‌ی لذت رو به افزایش زن بوده، آن‌ا چنان می‌گسلد و دل مشغول لذت بردن خود می‌شود که جایی برا احساس لذت زن و توجه به عشقش باقی نمی‌ماند.

ارگاسم داشتن هم‌زمان مرد و زن می‌تواند باعث رضایت‌بخشی کمتری شود.

اگر مرد مسئولیت کنترل خود را به عهده بگیرد، این امکان برای زن به وجود می‌آید که از کنترل خارج شود و به پیش رود. از این راه، مرد توجه‌اش را به زن حفظ کرده و می‌توان از لذت بردن او به طور کامل لذت برد. سپس، زن این امکان را می‌یابد که با توجه‌ی کامل به مرد ارگاسم دهد و از احساس لذت او برخوردار شود. در

این صورت، مثل این است که هر دوی آنها به جای یک ارگاسم دو ارگاسم را تجربه کنند؛ ابتدا هر دو ارگاسم زن را و بعد هر دو ارگاسم مرد را.

اما، این که مرد بخواهد لذت کامل خود را مقدم بر زن تجربه کند، چه اشکالی دارد؟ او با این روش زن را از شکل گیری آرام خواهشش دور می کند و چنانچه علی رغم آن، زن بتواند به ارگاسم برسد، مرد به خاطر فقدان برانگیختگی کامل در شرایطی نیست که قادر باشد ارگاسم او را به خوبی احساس کند.

پیروی از دستورالعمل های کلی سکس دوقطبی به زن فرصت آن را می دهد که در هر بار شانس کافی برای رسیدن به ارگاسم داشته باشد. حال، اگر این خواهشش حاصل نشد، چون مرد وقت خود را بدون توقع یا ایجاد زحمت برایش صرف کرده، زن احساس رضایت کافی خواهد کرد.

پیروی از دستورالعمل های کلی سکس دو قطبی به زن فرصت آن را می دهد که در هر بار شانس کافی برای رسیدن به ارگاسم داشته باشد.

فواید اضافی سکس دوقطبی

از فواید سکس دو قطبی احساس محق بودن زن برای رسیدن به ارگاسم است. وقتی مرد در زمان خود لذتش را برد و نوبت به زن رسید، طبیعت زن به زن می گوید حالا نوبت توست. بدون این احساس حق داشتن، برای بعضی از زنان رسیدن به ارگاسم بسیار دشوار است.

بسیاری از زنان بخشش را به راحتی انجام می دهند؛ ولی وقتی نوبت دریافت کردن می رسد، برایشان همه چیز خیلی سخت می شود. زن به هنگام سکس ممکن است چنان نگران یا در فکر نیازهای شریک جنسی اش باشد که به خود اجازه ندهد به نیازهای خودش نیز توجه کند. چنین گرایشی می تواند کاملاً ناخودآگاه باشد.

یک بار حین شرح این نکته در یکی از سمینارهایم، زنی که معلوم بود شدیداً به هیجان آمده تقریباً فریاد زد: «اوه، باور کردنی نیست! دلش باید همین باشد.» هر کسی می توانست بفهمد او دچار درک آنی و شگفتی آوری شده است. سخنرانی را قطع کردم و موضوع را از او پرسیدم. ماجرا را چنین برایمان شرح داد:

همین الان فهمیدم چرا فقط یک بار در زندگی ام ارگاسم داشته ام. زنی چهل و دو ساله ام و سالها از زندگی مشترکم می گذرد، ولی فقط یک بار آن هم طی تجربه ای خاص به ارگاسم رسیدم. حدود شش سال از آن موقع می گذرد. همیشه فکر می کردم دلیلش چه بوده، ولی به نتیجه ای نمی رسیدم تا امروز.

راستش را بخواهید حدود شش سال پیش در یکی از روزها وقتی همسرم خواهان سکس شد، من شرایط روحی مساعدی نداشتم. فکر می کردم در رابطه مان به اندازه ی کافی ایثار کرده ام، اما اثری از هیچ تجربه ی باشکوهی نمی دیدم. بالاخره، پس از اصرار زیاد همسرم سکس را پذیرفتم؛ منتها تصمیم گرفتم فقط دریافت کننده باشم و

از نوازشش لذت ببرم.

شوهرم سکس را شروع کرد. برایم همه کاری کرد؛ و من برخلاف همیشه، هیچ کاری برایش نکردم. با خودم گفتم این بار مال من است. واقعاً نیز لحظات خوشی را گذارندم. حالا می‌فهمم چرا ارگاسم داشتم. در آن مورد خاص، توجه‌ام به او معطوف نبود. برای اولین بار به خودم توجه کردم و همین هم موثر واقع شد. جالب این که هیچ کاری برای لذت بخشیدن به شریک جنسی‌ام انجام ندادم، ولی او هم راضی و خشنود بود.

همان طور که مثال بالا نشان می‌دهد، وقتی زن بتواند کاملاً دریافت کننده باشد، می‌تواند واقعاً از سکس لذت ببرد. سکس دو قطبی راهی برای زن می‌گشاید تا زمانی برای پذیرش و زمانی برای دریافت داشته باشد. پس از آن که آشکارا لذت می‌بخشد، این حق را برای خویش می‌بیند که به قطب لذت بردن تغییر مکان دهد. با درک دو جانبه‌ی سکس دو قطبی و علامت دادن واضح مبنی بر این که مرحله‌ی دوم آغاز شده، زن در آرامش کامل‌تری می‌آساید و از شکل‌گیری تدریجی کامیابی جنسی‌اش لذت می‌برد.

وقتی مرد خود را کنترل می‌کند

مرد آگاهانه خود را کنترل می‌کند تا قبل از زن به ارگاسم نرسد. این یعنی فرصت خوبی برای زن تا لذت بیشتری از سکس ببرد. مرد با پذیرش مسئولیت، زن را از دلواپسی نجات می‌دهد و به او این احساس را می‌بخشد که فرصت دارد و نیازی نیست برای ارگاسم داشتن قبل از مرد عجله کند.

خوب، هرچه اطمینان زن به مرد بیشتر باشد و مطمئن‌تر باشد که مرد قبل از او به اوج لذت نمی‌رسد با آرامش بیشتری می‌آساید و خود را به دستان وی می‌سپارد. این خوب است. توجه دارید که مزیت دیگری برای سکس دو قطبی است.

مرحله‌ی اول شروع می‌شود. مرد بدون ارگاسم لذت خود را می‌برد. بعد، مرحله‌ی دوم فرا می‌رسد. زن می‌داند بقیه‌ی وقت به او تعلق دارد و مرد می‌خواهد او بهره‌مند شود. پس، با خیال راحت خود را رها می‌کند. هرچه زن مطمئن‌تر باشد مرد قرار نیست قبل از او ارضا شود، راحت‌تر می‌آساید و رهاتر خواهد بود.

البته احساسات مسیر یکنواختی را طی نمی‌کنند. گاه مرد نیاز شدیدی احساس می‌کند که قبل از زن ارگاسم داشته باشد. در چنین مواقعی، نباید بگذارد آتشش بیشتر تحریک شود. عمل درست خلاصی از تحریک و آرام گرفتن است. آرام گرفتن در دو مرحله انجام می‌گیرد:

ابتدا باید قبل از آن که دیر شود با کنار کشیدن، مانع تحریک بیشتر خود شود. سپس باید شروع به افزایش برانگیختگی زن کند. تحریک زن و رشد لذت او به مرد فرصت می‌دهد کنترلش را بازیابد.

اتفاق دیگری که گاه در طی سکس می‌افتد، خواست زن برای ارگاسم قبل از مقاربت است. این خواسته روند

زیر را می‌طلبد: مرد در مرحله‌ی اول تحریک می‌شود؛ سپس زن را به ارگاسم می‌رساند؛ آنگاه به مقاربت می‌پردازد و مرد نیز ارگاسم را تجربه می‌کند. دخول بعد از رسیدن زن به ارگاسم، موجب پذیرفته شدن عالی مرد می‌شود.

بعد از ارگاسم

خانم‌ها، اگر تجربه کرده باشند، بعد از ارگاسم لذت مقاربت بسیار زیاد است. اولاً، در این حالت تمایل بیشتری به برانگیخته شدن دارند. ثانیاً، با خیالی آسوده توجه‌شان به مرد جلب شده و می‌توانند از لذت بردن او لذت بیشتری ببرند. درست می‌گوییم، نه؟! زن فرونشاندن خود را داشته و اکنون می‌تواند توجه‌اش را روی پذیرفتن و دوست داشتن مرد معطوف کند. در شرایط جدید، تحریک پذیری‌اش متفاوت است. قبل از ارگاسم لذت هر لحظه اوج می‌گرفت؛ اما پس از آن، گویا به قله‌ی کوه رسیده و حال مشغول رقصیدن بر فراز جهان با مرد مورد علاقه‌اش است.

مرد نیز، فارغ از هر احساس فشاری، آزاد است به بدن او داخل و یا از آن خارج شود. مرد می‌تواند یک دقیقه یا ده دقیقه وقت صرف کند؛ و زن کاملاً خوشحال خواهد بود. وقتی زن ارضا شده باشد، برایش مهم نیست که مرد چقدر طولش دهد؛ ولی این نباید باعث اشتباه شود. به هیچ‌وجه این برداشت درست نیست که هرچه مقاربت طولانی‌تر باشد برای زن بهتر است. خیر، به طور کلی مقاربت بیش از سی دقیقه برای زن می‌تواند بسیار دردناک باشد.

وقتی زن ارضا شده باشد، برایش مهم نیست که مرد چقدر طولش می‌دهد.

مرد می‌تواند فشار زیادی را تحمل کند و زمان زیادی را صرف کند تا زن به تحریکی که نیاز دارد برسد. به کارگیری سکس دوقطبی زن را مطمئن می‌سازد، پیش از ارضا شدن مرد، زمانی را که به آن نیاز دارد در اختیار خواهد داشت.

بیشترین لذت برای زن

مرد گرایش به تفکر هدفمند دارد. به همین دلیل، وقتی می‌خواهد زن را از سکس سیراب کند، به دنبال کارآمدترین روش می‌گردد. آنگاه که زن به ارگاسم نزدیک می‌شود، او با ادامه دادن به تحریک می‌کوشد وی را مستقیماً به هدف نزدیک و نزدیک‌تر کند؛ اما، این راهش نیست. زن را نمی‌توان روی یک ریل راند و به بهترین نقطه رساند. رمز لذت‌بخشی کامل به زن در توقف است. همسران را به آستانه‌ی ارگاسم برسانید. سپس، تحریک را کاهش دهید و آهسته شوید. بعد، دوباره شروع کنید.



اگر می‌خواهید زن به بلندترین مدار لذت برود، باید تمنایش را گسترش دهید. او را، شبیه جذر و مد دریا، به آستانه‌ی ارگاسم برسانید و سپس بگذارید تا انرژی‌اش فرو نشیند و آرام گیرد. حال، این روند را تکرار کنید. اگر او را دو یا سه بار به اوج برسانید و بعد از آن بگذارید ارگاسم داشته باشد، زن در مد احساسش و برانگیخته‌ترین حالت حسی‌اش ارگاسم را تجربه خواهد کرد.

علت آن هم ساده است. در هر بار نزدیک شدن به ارگاسم، زن تمنای بیشتری را احساس می‌کند و بدنش بیدارتر شده، مهیای ارگاسم کامل‌تری می‌شود. پیش‌نوازش را این طوری طولانی‌تر کردن هم زن را به ارگاسم بهتری می‌رساند و هم لذت ارگاسم را برای مرد تشدید می‌کند.

سکس دوقطبی به مرد حرکت، توقف و رسیدن عالی به مقصد را می‌بخشد. مرد انرژی‌اش را در راه نزدیک شدن به ارگاسم خود جمع می‌کند؛ و آنگاه که به قدر کافی نزدیک شد، باز می‌ایستد. سواحل پیداست، ولی ساحل قشنگ‌تری نیز در دوردست‌ها هست. مرد با پرداختن به زن، انرژی را در سیلانی آرام رها می‌کند. وقتی دل برخوردار از لذت زن و به ارگاسم رسیدن او شد، آن ساحل دور دست پیدا می‌شود؛ و اکنون مرد می‌تواند با شعف تا آنجا شنا کند. انتظارش مایه‌ی باورتری از لذت را برایش داشته و ارگاسم بزرگتری را عایدش می‌کند. زن می‌تواند به روش‌های مختلفی مرد را باخبر کند که ارگاسمش نزدیک است. یکی از آن راه‌ها جمله‌ی رمزی «خواهش می‌کنم» است. این جمله دو معنا دارد: «بس کن، وگرنه ارگاسم خواهم داشت»؛ و «چه خوب است! ادامه بده.» مرد می‌تواند دست به انتخاب بزند. یک راه ادامه دادن و رساندن زن به ارگاسم است؛ و راه دیگر نیز، متوقف کردن تحریک مستقیم لاقل به مدت سی ثانیه می‌باشد.

توقف مرد به معنای توقف کامل نیست. مرد نوازش شهوانی تمام بدن را بدون لمس مستقیم میان ران‌ها ادامه می‌دهد یا روش غیرمستقیم دیگری را انتخاب می‌کند. مهم وقفه است که فرصت می‌دهد انرژی زن کمی آرام گیرد قبل از آن که توسط مرد دوباره تشدید شده و چه بسا به سطح بالاتری برود.

لذت می‌توان برد، بیشتر هم می‌توان لذت برد

انرژی در هر بار آرام گرفتن، پیش از فوران مجدد، به بدن توانایی می‌بخشد تا لذت بیشتری ببرد. یک بار آزمایشی انجام دادم که بیانش برای روشن شدن این مسئله بسیار مفید است.

دوستم «کلینیک درد» داشت. آن‌ها دردهای مزمن را درمان می‌کردند. روششان این بود که پزشک سوزنی را در بدن بیمار در یک نقطه‌ی کلیدی قرار می‌داد و از طریق آن به بدن جریان الکتریکی می‌فرستاد. نکته‌ی جالب، عات کردن بدن به مقادیر بالای جریان برقی بود که به این نحو به آن فرستاده می‌شد.

درد مزمن نداشتم، ولی می‌خواستم روششان را روی خود بیازمایم. بنابراین، به تقاضایم سوزن را در بازویم قرار دادند و جریان برق به آهستگی زیاد شد تا احساس سوزش و درد کردم. این نقطه حد طاقتم بود. مقدار برق را کمی کاهش دادند و در سطحی که برایم قابل تحمل بود گذاشتند. پس از ده دقیقه پرستار آمد و با چرخاندن دکمه شدت جریان را به ناگاه دو برابر کرد. تفاوت جریان برق در بازویم محسوس بود، ولی آن احساس سوزش و درد را نکردم. چون مدت ده دقیقه به جریان برقی در حد طاقتم متصل بودم، بدنم فرصت کافی داشت با آن سازگار شود و حتی شدت جریان بیشتری را نیز بپذیرد. فقط در عرض ده دقیقه طاقتم دو برابر شده بود. واقعاً متحیر شده بودم. پرستار بعد از ده دقیقه مجدداً برگشت و به مقدار طاقت اولیه‌ام باز بر شدت جریان افزود. نتیجه عالی بود. در عرض بیست دقیقه، بدنم سه برابر حد اولیه در برابر جریان برق مقاومت پیدا کرده بود.

به هر حال، هر دقیقه به مدت یک ساعت شدت جریان به همان ترتیب افزایش یافت تا این که بدنم بدون هر برق گرفتگی و یا احساس دردی توانست شش برابر حد اصلی از خود مقاومت نشان دهد. جسمم طی فرایند طبیعی با افزایش تدریجی جریان برق خود را سازگار کرده بود و طی یک ساعت حد طاقتش را شش برابر افزایش داده بود.

روز بعد مجدداً به کلینیک درد رفتم و آزمایش را با همان مقدار روز قبل شروع کردم، اما این بار به جای ده دقیقه صبر کردن، بی‌درنگ مقدار را به سطح دو برابر رساندم. نتیجه، شوک الکتریکی و سوختگی در ناحیه‌ی بازویم بود. این آزمایش آشکارا نشان داد بدن به هنگام داشتن زمان کافی با مقادیر بالای جریان برق به خوبی خود را سازگار می‌کند.

قضیه‌ی سکس نیز شبیه این است. بدن همان طور که برق بیشتر را می‌پذیرد، اگر وقت لازم را داشته باشد، می‌تواند با جمع کردن انرژی به سطوح بالاتر لذت نیز برسد. وقتی لذت را شروع می‌کنید، جسمتان انرژی جمع می‌کند. دست که می‌کشید، بدن فرصت می‌یابد به آن سطح انرژی عادت کرده و ظرفیت برای پذیرش انرژی و لذت بیشتر را بیابد. نتیجه واضح است: شما ارگاسم بزرگ‌تر و رسیده‌تری را تجربه می‌کنید.

با جمع کردن انرژی و سپس دست نگه داشتن، جسم فرصت می‌یابد ظرفیت لذت بردن را افزایش دهد و ارگاسم بزرگ‌تر و رسیده‌تری را تجربه کند.

وقتی دوباره و دوباره به ساحل ارگاسم نزدیک می‌شوید، سرانجام ارگاسم تمام بدن شما را احاطه خواهد کرد؛

اما تحریک شدن و ارگاسم سریع داشتن به این باشکوهی نیست. ارگاسم سریع بیشتر در آلت تناسلی متمرکز می شود.

سکس پخته شده در خانه و سکس خوش ملاط

به جز هنگام سکس سریع، مرد باید حداقل حدود سی دقیقه وقت بگذارد و زن را دو یا سه بار قبل از رسیدن به ارگاسم به آستانه‌ی آن برساند. این اصل مهم سکس عالی است.

برای سکس پخته شده در خانه تقریباً سی دقیقه وقت لازم است: پنج دقیقه برای مرد، بیست دقیقه برای زن و پنج دقیقه بعد از رسیدن هر دو به ارگاسم برای آن که در کنار هم باشند و با عشق هم را در آغوش بکشند. توجه به این نکته داشته باشید که سکس حتی در عرض مدت نسبتاً کوتاهی می تواند برای زوج ارضا کننده باشد. اگر سکس ساعت ها طول بکشد، شور و شهوت سرانجام خاموش خواهد شد. این پندار که باید وقت طولانی ای برای سکس گذاشت با برنامه‌ی پرمشغله‌ی روزانه‌ی ما نیز نمی خواند؛ ولی به هر حال، می توان در یک برنامه‌ی پرمشغله هم با برنامه‌ریزی یک یا دو بار در هفته نیم ساعت وقت برای سکس گنجاند.

البته این کافی نیست. علاوه بر سکس پخته شده در خانه، اهمیت دارد خلوتگاهی از عشق برای خود بیافرینیم. سکس خوش ملاط، شادی بخش خلوت ما در زمانی است که حداقل دو ساعت وقت داریم. آن جشن مجللی است که طی آن زوج به نوبت یکدیگر را به ارگاسم نزدیک می کنند. ساحل نقره‌ای در زیر نور ماه می درخشد. چه وقت خوبی برای آن که در آب پا بگذاریم و در بازی شهوتناک دست‌ها و بوسه‌ها هر دم شعله‌ورتر شویم! سکس خوش ملاط را می توان با تحریک مرد شروع کرد. بعد، شوهر چند بار زن را بر می انگیزد و سپس زن دوباره شوهر را تحریک می کند. این روند را می توان آن قدر طول داد که زن از خود بی خود شده و دیگر نتواند خود را نگه دارد.

مرد نه تنها از سکس خوش ملاط لذت بسیار می برد، بلکه به کمک آن قادر می شود انرژی خود را کنترل کند. او از این طریق، شکل جدید به آرامی عمل کردن و در لحظه به سر بردن را می آموزد و لذت سکس برایش بیشتر می شود. وقتی چند بار تا مرز ارگاسم تحریک شوید، فوریت انزال برایتان کاهش می یابد و شروع به مزه کردن هر لحظه، هر طعم، هر رایحه، هر نفس، هر صدا و هر حس می کنید. مضاف این که می توانید جریان حسی عشق را که شما به سمت همسران می فرستید یا همسران به سمت شما می فرستد را در سطح عالی تری احساس کنید.

وقتی چند بار تا مرز ارگاسم تحریک شوید، فوریت انزال برایتان کاهش می یابد و شروع به مزه کردن هر لحظه، هر طعم، هر رایحه، هر نفس، هر صدا و هر حس می کنید.

در طی سکس خوش ملاط، زوج زمان بیشتری را صرف مرحله‌ی اول می‌کنند. مرد در مرحله‌ی اول شاید چند بار به انزال نزدیک شود. سپس، به مرحله‌ی دوم رفته و زن چند بار مرزهای ارگاسم را تجربه می‌کند. زوج با از نو شروع کردن، مراحل را تکرار می‌کنند؛ و در هر بار، الکتروسیته‌ی جنسی بیشتر و بیشتری را پذیرا می‌شوند تا به جایی می‌رسند که از نثار کردن و دریافت کردن به همراه هم لذت می‌برند. توصیه‌ام این است که از دستورالعمل‌های سکس دو قطبی خیلی خشک و انعطاف‌ناپذیر پیروی نکنید؛ ولی حتماً باید اطمینان یافت که زن مقدم بر مرد ارگاسم داشته باشد.

### سکس سریع

سکس سریع سه تا پنج دقیقه طول می‌کشد. این سکس فقط برای لذت بردن مرد است و اساساً مرحله اول سکس دو قطبی را شامل می‌شود. به طور کلی زن در صورتی که احساس کند از نظر عاطفی حمایت می‌شود و برنامه سکس پخته شده در خانه و سکس خوش ملاط برایش در جای خود باقی است، مخالفتی با سکس سریع نمی‌کند.

زن در صورتی با گاه‌گاه پرداختن به سکس سریع مخالفت نمی‌کند که احساس کند از نظر عاطفی حمایت می‌شود و برنامه سکس پخته شده در خانه و سکس خوش ملاط برایش در جای خود باقی است.

### داشتن سکس سریع

به طور مرتب فقط برای مرد گیرایی دارد؛ ولی فوایدی برای زن نیز دارد. گرچه زن تحریک شدن جسمانی را آنچنان تجربه نخواهد کرد، به هر حال، سکس سریع به دلایل عاطفی مختلف برایش ارضا کننده است. از وقتی شروع به آموزش این مسئله که «چرا و چگونه به سکس سریع بپردازیم؟» «به زوجها کردم، با تشکر بسیار مردها و زن‌ها مواجه شدم و بسیاری از آنها تأثیر سکس سریع را بر زندگی جنسی‌شان برایم نقل کردند. در اینجا، بعضی از آنچه زنان برایم گفته‌اند، می‌آورم:

وقتی سکس را شروع می‌کنیم و من حس می‌کنم سرخلق نیستم، لزومی نمی‌بینم وانمود به سرخلق بودن کنم. به سادگی به همسرم می‌گویم: «چطور است سکس سریع داشته باشم؟» شوهرم بدون احساس طردشدگی می‌پذیرد و هیچ نیازی نیست برایش دلیل آماده نبودنم را شرح دهم و به او بفهمانم که مشکلی وجود ندارد».

تجربه جدید و بسیار خوبی است، زیرا گاهی فقط می‌خواهم نزدیک او باشم و در آغوش گرفته شوم. البته دوست دارم او هم ارضا شود. حالا با این کار به آنچه می‌خواهم می‌رسم، آن هم بون این که هیچ نیازی باشد درگیر قضیه شوم.

سرانجام، فهمیده گاهی وقت‌ها از مقاربت خوشم می‌آید و به این که ارگاسم داشته باشم یا نه، اهمیتی نمی‌دهم.

سکس سریع واقعاً عالی است. به هنگام سکس سریع دلواپس این نیستم که چقدر باید برانگیخته شوم. خیلی وقت‌ها کار را با سکس سریع شروع می‌کنیم، ولی من تحریک می‌شوم و به او می‌گویم دلم نوازش می‌خواهد. او هم خوشحال می‌شود دنده را عوض می‌کند و به من ارگاسم می‌دهد. بدون شروع کردن با سکس سریع هیچ راهی برایم وجود نداشت که متوجه شوم آمادگی دارم.

بارها سعی کردم به او بگویم که نیازی نیست هر بار ارگاسم داشته باشم و اگر سر حال باشد، از سکس لذت می‌برم؛ اما او هر بار ناراحت می‌شد و طوری رفتار می‌کرد که گویا اشکالی وجود دارد. بالاخره، زمانی که نوارهای شما را دید همه چیز عوض شد. چون کس دیگری آن حرف‌ها را می‌زد، به آن‌ها گوش کرد و به سادگی هم پذیرفت. اکنون بدون احساس فشار از سکس لذت بیشتری می‌برم و حتی به دفعات بیشتری بدنم ارگاسم می‌خواهد.

گاهی دلم سکس طولانی نمی‌خواهد، دلم می‌خواهد زود تمام شود. در این مواقع، تظاهر به ارگاسم نمی‌کنم تا همسرم تمامش کند، بلکه به راحتی می‌گویم «بیا سکس سریع داشته باشیم». او هم در عرض چند دقیقه به سکس خاتمه می‌دهد.

گاهی، وقتی بیرون می‌رویم و من زنان جوان زیادی را در پیرامونمان می‌بینم، از این که هنوز می‌توانم شوهرم را برانگیزم خوشحال می‌شوم. آن وقت، دلم می‌خواهد، حتی اگر آمادگی‌اش را نداشته باشم، با او سکس داشته باشم. بنابراین، علائم آشکاری می‌فرستم و به او در خواست سکس می‌دهم؛ ولی وقتی شروع می‌کنیم او را متوجه می‌کنم لازم نیست مرا برانگیزاند و بهتر است به کار خود مشغول شود. در آن مواقع، آنچه برایم لذت بخش است، احساس علاقه شوهرم و تمایلی است که به من دارد.

این گفته‌ها آگاهی جدیدی درباره سکس سریع به ما می‌دهند  
چند ارگاسم کافی است؟

در ویتترین فروشگاه‌های کتاب، شاهد انبوه کتاب‌هایی هستیم که راه رسیدن به ارگاسم‌های هرچه بیشتر را نشان می‌دهند. چنین کتاب‌هایی شاید برای بعضی از زوجها مفید باشند، اما برای بسیاری از زنان فشار ناشی از چند ارگاسم واقعاً زیاد است. با برنامه‌ی پرمشغله‌ای که ما داریم داشتن یک ارگاسم هم دلهره‌آور است. حال، در دهه‌ی ۹۰، از زنان انتظار چند ارگاسم می‌رود؟!

در حقیقت، بسیاری از زنان با یک ارگاسم به طور کامل ارضا می‌شوند. بعضی چیزها هستند که بیشترشان بهتر نیست. وقتی زن نیاز به ارگاسم دارد، مرد نیز با دادن یک ارگاسم به او خشنود می‌شود. شوهر می‌تواند با رضایت خاطر به خود بگوید: «کارم را به خوبی انجام دادم. او کاملاً ارضا شد».

زنانی نیز هستند که به یک ارگاسم بعد از ارگاسم دیگر ادامه می‌دهند. در ابتدا، مرد چنین امری را تحریک کننده می‌یابد، ولی بعد از مدتی حس می‌کند گویا هیچ چیز زن را راضی نمی‌کند و او باید دائماً به وی ارگاسم دهد. در نتیجه، سکس شکل یک وظیفه یا تلاش کسل کننده را برای هر دو می‌گیرد و افسون معجزه آسایش را از دست می‌دهد.

بعضی از زنانی که در سمینارهایم شرکت می‌کنند، به من گفته‌اند چند ارگاسمی‌اند. آن‌ها بعد از ده ارگاسم یا بیشتر از آن باز هم ارگاسم می‌خواهند؛ و در انتها وقتی مرد به ارگاسم خود می‌رسد، آن‌ها حس می‌کنند هنوز ارضا نشده‌اند. این امر نه تنها برای زن بلکه برای مرد هم بسیار ناخشنود کننده است. مرد از صمیم قلب می‌خواهد به همسرش ارگاسم نهایی و کامل را بدهد و یا لاقل سیرایش کند.

بنابراین، به زنانی که چند ارگاسمی‌اند، توصیه می‌کنم به جای داشتن ارگاسم‌های متعدد بهتر است یک ارگاسم بزرگ و کامل را مطابق ظرفیتشان داشته باشند. زن می‌تواند به شوهر قبل از ارگاسم‌های کوچک علامت دهد تا تحریک را کاهش داده و بعد دوباره او را به آستانه‌ی ارگاسم برساند. انجام چندین باره‌ی این روند سرانجام زن را به ارگاسمی می‌رساند که با خوشحالی خواهد دید همان یکی برایش کافی است و احساس عطش بیشتری ندارد و حقیقتاً ارضا شده است.

توجه داشته باشید وقتی درباره‌ی آنچه برای سکس عالی موثر است صحبت می‌کنم، این احتمال خطر هست که راه نشان داده شده بهترین راه به نظر آید. این طرز تلقی، وجهی به شدت مردانه دارد. مردان دوست دارند فرمولی بیابند و به آن بچسبند. چسبیدن مدام به یک روش ممکن است به کار مرد بیاید، ولی به درد زن نمی‌خورد. در فصل بعد، به تفاوت بین سکس مکانیکی و سکس خلاق می‌پردازیم.

سکس مکانیکی یا سکس خلاق

دکتر جان گری

رمز دیگر سکس عالی تنوع است. زنان یکنواختی را دوست ندارند و می‌خواهند، هر بار با دفعه قبل لااقل کمی فرق کند؛ اما غریزه مرد از این نکته آگاه نیست، زیرا مرد ذاتاً هدفمند است. او به دنبال فرمولی برای رسیدن به مقصد می‌گردد، و اگر یک بار نتیجه گرفت، گرایش به تکرار دارد. اصل راهنمای مرد این است: تا کار می‌کند، تعمیرش نکن!

برای بسیاری از مردان خطر کردن و هر بار چیز تازه‌ای را آزمودن رنج‌آور است. مرد میل دارد فرمولی بیابد که همیشه موثر باشد و او با خیالی آسوده، همواره بداند که چه دارد می‌کند. او با فرمول‌های خاص احساس راحتی می‌کند؛ اما زن از چیز دیگری لذت می‌برد. زن وقتی نداند مرد در قدم بعد چه خواهد کرد، برایش بسیار هیجان‌آور است. دانستن این که بعدش چه می‌شود، او را حقیقتاً از انگیزه می‌اندازد. قابل پیش‌بینی نبودن رفتار مرد، برای زن بسیار هیجان‌آور است. زن زمانی از انگیزه می‌افتد که بداند گام بعد چه خواهد کرد.

مهم نیست فرمول جنسی تا چه حد خوب باشد، چند بار که استفاده شد قابل پیش‌بینی، روتین‌وار و کسل‌کننده می‌شود. به هنگام نوازش بدن زن، اگر او در اوج برانگیختگی نباشد، انجام مکرر یک حرکت می‌تواند تا حدی کسلش کند. تغییر ریتم‌ها و حرکات، اگر به نظر مرد مهم نیاید، برای او بسیار مهم است. تغییر ریتم‌ها و حرکات، اگر به نظر مرد مهم نیابد، برای زن کمال اهمیت را دارد. تغییر در حرکت بدن نیز زن را برمی‌انگیزد. حالات را می‌توان عوض کرد. گاه مرد روی زن و گاه زن روی مرد قرار می‌گیرد. همچنین، می‌توان طرفی که رو به هم هستند را عوض کرد. تمام این حرکات برای این است که زن فکر نکند و تمرکزش را روی حرارت عاشقانه‌ای بگذارد که بدنش را لمس می‌کند. بله، همچنان که مرد مدام مشغول به اوست، زن در هیجان این انتظار به سر می‌برد که «بعد چه خواهد شد؟» این چشم به راهی در زن بسیار هیجان‌آور و تحریک‌کننده است.

سکس و بیس‌بال

دکتر جان گری

چه چیز سکس را برای زن هیجان‌انگیز می‌کند؟ مقایسه سکس با بیس‌بال وسیله خوبی برای پرتوافکندن به این معماست. وقتی مرد بیس‌بال تماشا می‌کند، آنچه آن را برایش هیجان‌انگیز می‌کند چشم به راه بودن است: چه اتفاقی می‌افتد؟ چه کسی روی بیس می‌رود؟ آیا توپ گرفته می‌شود؟ چه کسی ضربه را می‌زند؟ چه کسی امتیاز می‌آورد؟ کدام طرف برنده خواهد شد؟

در حالی که مرد بازی را تماشا می‌کند با هر ضربه زدن به توپ، تنش وجودش را فرا گرفته و رها می‌شود. هر

بار که بازیکنی روی بیس می‌رود؛ احساس هیجان و تنش فزاینده به او دست می‌دهد. این تنش نیز با همه‌های از شور و شوق، وقتی بازیکن تیمش به بیس دیگر می‌رود یا امتیاز می‌آورد رها می‌شود. حال، بازی هر چقدر هم هیجان‌انگیز باشد، وقتی به اتمام رسید و شما نوار ضبط شده‌اش را تماشا کردید، قابل پیش‌بینی و در هر بار کسل‌کننده‌تر می‌شود. به همین ترتیب، استفاده از فرمول خاص در سکس، تجربه را به مرور پیش‌بینی‌پذیر و کسل‌کننده می‌کند.

پیش می‌آید که مرد فرمول موفق را در سکس می‌یابد و آن را، خارج از اصول سکس عالی، تغییر می‌دهد به خیال آن که موثرتر شود. مثلاً به جای پیش‌نوازش، مستقیماً به سراغ مقاربت می‌رود. این کار شبیه گوش کردن به خبر ورزشی برای پی بردن به نتیجه بازی است. از نتیجه بازی باخبر شدن و دیدن بخش‌های برجسته آن مطمئناً سرگرم‌کننده است؛ اما به هیچ‌وجه قابل قیاس با هیجان رفتن به استادیوم و تماشای مستقیم بازی نیست. تماشای تمام بازی نتیجه را بسیار هیجان‌انگیزتر می‌کند. پیش‌نوازش نیز برای سکس همین حکم را دارد و معاشقه را برای زن بسیار هیجان‌انگیزتر می‌کند. برای او نتیجه مهم نیست؛ بلکه کل بازی اهمیت دارد. اولین ضربه

بیاید مثال بیس‌بال را رها نکنیم. این مثال، برخی زوایای پنهان سکس را به خوبی روشن می‌کند. مرد در پیش‌نوازش شروع به نواختن انگشت سبابه بر بالای سینه زن می‌کند. شور این لحظه مانند اولین ضربه بیس‌بال است. سپس، نزدیک شدن به سینه اشتیاقی می‌آفریند که ضربات محکم بیس‌بال در دل تماشاگران خلق می‌کنند. جمعیت شدیداً هیجان‌زده شده‌اند و زن نیز متحیر است که «آیا او به روی بیس من خواهد رفت؟» اما، ناگهان همه چیز خراب می‌شود. مرد دستش را بر می‌دارد و قصد سر به سر گذاشتن دارد. اولین ضربه خارج شده و همه ناله می‌کنند. ولی دوباره شعف چشم به راهی دیده‌ها را مفتون می‌کند. ضربه بعدی زده شده است. مرد می‌تواند شکل ضربه را کمی عوض کند. حال از دو انگشت استفاده می‌کند. این تغییر کوچک به راستی معجزه می‌کند. ضربه دیگری نواخته شده: آیا او به روی بیس خواهد رفت؟

سرانجام، در حین برانگیختن بیشتر، مرد می‌تواند یکی از سینه‌های زن را در دست بگیرد و دیگری را ببوسد. بعد، ممکن است به آهستگی دست دیگرش را به قسمت دیگری از بدن وی ببرد. انجام این کارها به اندازه یک بازی واقعی پرهیجان است. همه چیز به تدریج پیش می‌رود و مرد در مقاربت به یک «هوم ران» دست می‌زند. هیجان جمعیت در اوج قرار دارد. تیمشان توانسته چهار امتیاز کسب کند.

اعجاز پیش‌نوازش

دکتر جان گری



اگر مقایسه بیس بال با سکس را به خاطر بسپارید، پیش نوازش زن برایتان معنای کاملاً جدیدی پیدا می کند و به درستی متوجه می شوید پیش نوازش چرا این قدر برای زن اهمیت دارد.

زن سه ناحیه شهوت انگیز دارد. او مانند مرد نیست که فقط یک ناحیه داشته باشد. این سه ناحیه یادآور خوبی هستند که مرد باید از هر دو دست و دهانش استفاده کند.

وقتی مرد از دستش استفاده می کند می تواند یک انگشت یا گاهی سه انگشت را به کار گیرد. دست کشیدن بر انحناى بدن زن در خطوط راست یا پریپیچ و خم امکان پذیر است. تماس می تواند سفت و محکم یا بی نهایت آرام باشد. انگشتان می توانند به طرف راست بگردند و سپس به طرف چپ بروند. می توانند بالا و پایین بروند. هر تنوع کوچکی برآورنده نیاز زن به تنوع است.

هر تنوع کوچکی در حرکات مرد برآورنده نیاز زن به تنوع است.

مرد، با گذاشتن وقت برای پیش نوازش، لذت زن را زیاد می کند. باز تأکید می کنم این قاعده کلی را به خاطر داشته باشید که زن ده برابر مرد نیاز به پیش نوازش دارد. سن مرد بالا که می رود برای برانگیخته شدن شاید نیاز به قدری پیش نوازش بیشتر بیابد، و زن ممکن است کمی نیازش کاهش پیدا کند. به هر حال، این دستورالعمل کلی را نیز به خاطر داشته باشید: نه آنچه مرد انجام می دهد، بلکه مدتی که صرف می کند است که کامیابی زن را تضمین می کند.

مرد باید به خاطر داشته باشد، نه آنچه انجام می دهد، بلکه مدتی که صرف می کند است که کامیابی زن را تضمین می کند.

اگر پیش نوازش سی دقیقه طول کشیده و زن به ارگاسم نزدیک نشده، می توان فرض کرد او ارگاسمی نخواهد داشت. گاهی، اگر مرد همچنان ادامه دهد، زن بالاخره به ارگاسم می رسد. برای یاری به مرد که بداند «چه باید بکند؟»، بسیار خوب است که زن به او بازخوردی واضح و روشن بدهد.

برای یاری به مرد که بداند «چه باید بکند»، بسیار خوب است که زن به او بازخوردی واضح و روشن بدهد. چه بسا مرد مدت زیادی صرف تحریک زن کند و متوجه چیزی نشود، ولی زن واقعاً بخواهد مرد ادامه دهد. در چنین حالتی، زن می تواند از عبارتی شبیه عبارات زیر استفاده کند:

واقعاً از این کار خیلی خوشم می آید.

می دانم خیلی طول کشیده، ولی برایم واقعاً لذت بخش است.

دلم نمی خواهد الان تمام شود. این کار را دوست دارم.

همچنین، اگر زن صرفاً بخواهد در سکوت از تماس مرد لذت ببرد و انباشته از سحر دستان او شود، شاید مرد

این امر را در نیابد و شروع به احساس ناراحتی کند؛ زیرا فکر می کند هیچ اتفاقی در حال رخ دادن نیست. زن می تواند برای کمک به او بگوید:

می دانم خیلی ساکت، ولی واقعاً از این حالت خوشم می آید.

واقعاً از کاری که می کنی خوشم می آید. کمکم می کند آرام و رها شوم.

اوه! این همان چیزی است که به آن نیاز داشتم.

با عبارات کوتاه و اطمینان بخشی مانند گفته های فوق، مرد می تواند بدون دلواپسی از این که دارد کار غلطی

می کند، همچنان ادامه دهد. بله، مرد نیاز به باز خورد مثبت زن دارد تا با اعتماد به نفس پیش برود.

به کمک عبارات کوتاه و اطمینان بخش زن، مرد می تواند بدون دلواپسی از این که دارد کار غلطی می کند،

همچنان ادامه دهد.

چگونه مرد می تواند خودانگیخته تر شود؟

دکتر جان گری

همان طور که گفته شد، بعضی از مردان نمی توانند بدون اتکا به فرمول در سکس احساس آرامش کنند. این

مشکل را می توان با انتخاب فرمول های فراوان و هر بار استفاده کردن از یکی از آنها حل کرد. در واقع، اگر

مرد از فرمول های مختلف استفاده کند، می تواند فرمول منحصر به فرد و مورد علاقه خود را نیز به طور موثر به

کار برد.

به این ترتیب، مرد همچنان از فرمول ها استفاده می کند، ولی در عین حال به زن نیز تنوع مورد نیازش را می دهد.

در حالی که مرد از میان الگوها و فوت و فن های گوناگون دست به انتخاب می زند، زن متحیر می شود که مرد

در قدم بعد چه خواهد کرد؛ و مرد احساس ایمنی می کند، چون می داند چه می کند. به علاوه، با جایگزین

کردن فنون، مرد به طور خود کار شروع به خلق فوت و فن ها و روش های تازه خواهد کرد. در نتیجه، سکس

مکانیکی به آهستگی هر چه بیشتر در طی زمان خودانگیخته تر و مبتکرانه تر خواهد شد .

چگونه خلق و خوی جنسی زن عوض می شود؟

وقتی مرد کمتر مکانیکی عمل کند و رفتارش در سکس غیرقابل پیش بینی شود، زن فرصت می یابد به کشف و

بیان خلق و خوی منحصر به فرد جنسی خود و یا احساساتی که دارد بپردازد. او حال فرصت بیشتری دارد

خودانگیخته باشد و به شکل های مختلف واکنش نشان دهد. وقتی زن همواره و در هر بار برای تغییر یافتن

احساس آزادی کند، مانند آب و هوا، حالات جنسی اش عوض می شود. توصیه ام به کسانی که سکس را برای

همیشه هیجان انگیز می خواهند این است که تغییرات طبیعی زن را قدر و ارزش بگذارند.

## فصول جنسی

### دکتر جان گری

فصل‌ها عوض می‌شوند و هر فصل لطف و جذابیت خود را دارد. سکس نیز این‌گونه است. برای این که زن به طور طبیعی تغییر کند، باید حس کند در کشف نمایه‌ها و نشانگرهای مختلف احساسات جنسی‌اش حمایت می‌شود.

عمل جنسی برای زن فرآیند کشف رفتاری است که با احساسات خوشایند روزانه‌اش بخوانند. او از شوهر پیروی از طرح خشک و پیش‌اندیشیده شده‌ای را نمی‌خواهد، بلکه در هر بار ابتکار خودانگیخته‌ای را ترجیح می‌دهد که با احساس هر دوی آن‌ها در آن روز مطابقت داشته باشد.

این امر نیاز به مهارت نوینی دارد. گفتم که مرد به طور غریزی فرمولِ آزمون پس داده و امتحان شده را ترجیح می‌دهد؛ زیرا مطمئن است که همسرش را ارضا خواهد کرد. زن نیز، هرچند دلش می‌خواهد مرد بداند که چه می‌کند، ولی خواهان آن به روش متفاوتی است.

در واقع، زن از مرد می‌خواهد بداند که در هر بار خلق و خویش ممکن است متفاوت باشد. او می‌خواهد مرد بداند چگونه همراه او به کشف چیزی پردازد که وجود زن خواهان آن است. می‌خواهد مرد نسبت به بازخوردی که زن دارد، حساس بوده و با حمایت از آن می‌تواند زن را به حالت‌های بالاتری از لذت و کامیابی برساند.

برای انجام این‌ها، مرد نیاز به دانستن اصول سکس عالی دارد؛ و باید با عوض و بدل کردن مهارت‌ها و فنون مختلف مایل به آزمایش کردن باشد. مانند یک هنرمند، مرد باید رنگ‌های اصلی سکس را بشناسد و چگونگی ترکیب کردن آن‌ها را برای خلق یک اثر هنری جدید بیازماید. او مانند موسیقیدان‌ها، باید نت‌های اصلی و ترکیب هماهنگ آن‌ها برای خلق قطعه‌ای زیبا را بلد باشد.

مرد مانند یک هنرمند باید رنگ‌های اصلی سکس را بشناسد و چگونگی ترکیب کردن آن‌ها برای خلق یک اثر هنری جدید را بیازماید.

پیروی کردن از رهبری مرد

وقتی مرد بتواند رهبری را در سکس به عهده گیرد، همسرش را آزاد می‌کند تا کمتر فکر کند و بیشتر احساس نماید. این به آن معنا نیست که زن بدون هیچ تحرکی روی تخت‌خواب دراز بکشد. آزادی برای آسودن و فکر کردن درباره آنچه «باید» رخ دهد، به زن فرصت می‌دهد همسو با جریان‌ها و ریتم‌های موجوار طبیعت جنسی و حسی خود به حرکت درآید. زن، شبیه رقصیدن با نوع به خصوص موسیقی، می‌تواند با ریتم خلق و خویی که

در آن وقت یافته، همراه با مردش به رقص درآید.

گاه ممکن است دلش بخواهد دور بدن مرد حلقه زند، گرد او بپیچد و با بدن خود او را فریفته کند. در مواقع دیگر، شاید دلش بخواهد احساس کند که گویی این برایش اولین بار است، یا ممکن است با سردی و خودداری شروع کند و بعد به تدریج، همچنان که مرد با بدن وی تماس می‌یابد، شور و شهوت در برش بگیرد. شاید هم احساس جسور بودن بکند؛ و یا به آرامی در آغوش مرد قرار گیرد و در مکان آسوده و راحتی بیارامد، در حالی که مرد او را نوازش می‌کند. نمایه‌های جنسی زن از قبل طراحی و اندیشیده نشده‌اند، بلکه در همان آن، زن کشف می‌کند که چه می‌خواهد.

نمایه‌های جنسی زن از قبل طراحی و اندیشیده نشده‌اند، بلکه در همان آن، زن کشف می‌کند که چه می‌خواهد. وقتی زن آزادی خودانگیخته شدن داشته باشد، نمایه‌های جنسی‌اش به طور طبیعی بروز می‌یابد. وقتی مرد زمان طولانی‌ای زن را بدون توقع برای چگونه پاسخ دادن بر می‌انگیزد، زن به مرور احساس ایمنی می‌کند که مجاز است هر آنچه احساس می‌کند بروز دهد و یا به انجام رساند. بیان جنسی صریح و بی‌پرده، به زن فرصت می‌دهد که از تجارب جدید جنسی لذت ببرد.

گفت و گو درباره سکس

هم مردان و هم زنان نیاز به بازخورد و واضح و روشن دارند تا بدانند چه چیزی همسرشان را به بهترین وجه ارضا می‌کند.

توصیه می‌کنم گاهی نیم ساعت وقت کنار بگذارید- به خصوص زمانی که احساسات منفی نسبت به سکس ندارید- و درباره تجربه جنسی خود با همسرتان به گفت و گو بنشینید. در واقع، بهتر است فراموش نکنید که این گفت و گو را هر چند وقت یک بار در رابطه خود به روز آورید و تازه نمایید.

در اینجا، فهرستی از سوالاتی را می‌آورم که در گفت‌گویی آگاهی بخش زوج به کار می‌آیند:

در رابطه جنسی مان، چه چیزی را دوست داری؟

وقتی آن کار را می‌کنم، چه احساسی داری؟

دوست داری در هفته چند بار سکس داشته باشیم؟

آیا گاهی دوست داری پیش نوازش طولانی‌تر باشد؟

آیا چیز به خصوصی هست که دلت بخواهد دفعه بعد انجام دهیم؟

آیا حاضری شکل جدیدی را نشانم دهی که دلت بخواهد آن طوری تو را لمس کنم؟

چیز تازه‌ای هست که بخواهی آن را بیازماییم؟

چیز تازه ای هست که بخواهی انجام دهی و تا کنون انجام نداده باشی؟  
در صورتی که سکس را کنار گذاشته آید و یا رابطه جنسی تان راضی کننده نیست، باز هم این گفت و گو  
برایتان مفید است؛ ولی کاملاً مراقب باشید و با دقت تمام هر نوع احساسات منفی، شکایت و انتقاد را کنار  
بگذارید. گفت و گو درباره سکس کار بسیار بسیار ظریفی است.  
آنچه صحبت درباره نیازهایمان در تختخواب را مشکل می کند این است که نمی خواهیم به هیچ وجه طرفمان  
را ناامید یا دلسرد کنیم؛ و در عین حال، دلمان نمی خواهد به خواهش غیرطبیعی یا ناخوشایندش تن دهیم.  
بنابراین، وقتی این سوالات را می پرسید، بسیار مهم است به شریک جنسی تان بفهمانید از او توقع اضافی  
ندارید.

نباید کاری که به نظرتان درست نمی آید، انجام دهید. وقتی همسرتان نسبت به چیزهای مورد پسندتان باز و  
گشوده نیست، به هیچ وجه نباید قضاوت گرانه برخورد کنید. سفارش می کنم به جای آن، سعی کنید  
احساسات همسرتان را بهتر درک کنید. به هر حال، در برابر خواهش همسرتان ذهنی باز داشته باشید. همیشه می  
توانید بگویید: این کار، خیلی عجیب است؛ ولی حتماً درباره اش فکر می کنم.

چیزی که برایتان واقعاً مهم است را به آرامی و با لحنی غیرمتوقعانه، هر بار که به این نوع گفت و گو می  
پردازید، برای همسرتان مطرح کنید. مطمئن باشید او خواهد فهمید. یکی از رموز سکس عالی تأکید کردن به  
نقاط قوت به جای مسائل یا کمبودهاست. مردان و زنان زیادی به من گفته اند بعد از شنیدن نوارهایم قادر شده  
اند به طور خود به خود بعضی از ایده های خشک را رها کرده و از لذت سکس با کسی که دوستش دارند بهره  
مند شوند.

یکی از رموز سکس عالی تأکید کردن بر نقاط قوت به جای مسائل یا کمبودهاست.  
چگونه تک همسری، سکس را برای همیشه پرشور و شهوت می کند؟ فصل بعد به شما می گوید؛ آن را  
بخوانید.

### تک همسری پرشور و حرات

برای بعضی از مردها فکر این که تمام عمر با یک نفر سکس داشته باشند، به نظر کسل کننده است. آنان هیجان  
بیشتری می خواهند؛ ولی عوض کردن شریک جنسی راه خوبی برای رسیدن به هیجان نیست. اگر یاد بگیریم  
سکس را از حالت مکانیکی خارج کرده و آن را خودانگیزه کنیم، سکس برایمان کسل کننده نخواهد بود.  
در این صورت، احساس جنسی می تواند تغییر کند و شهوت رشد یابد.

در ذهن من، جای هیچ شکی باقی نمانده که رمز موفقیت در ازدواج، تعهد جنسی زن و شوهر نسبت به یکدیگر

است. بسیاری از مردان نمی فهمند، چرا تک همسری این قدر حائز اهمیت است. غریزه مردان به گونه‌ای نیست که متوجه شوند تک همسری ضمانتی است برای این که زن احساس ویژه بودن و دوست داشته شدن کند. اگر او به این شکل احساس نکند دوست داشته می‌شود، نمی‌تواند به تسلیم کردن خود به مردش ادامه دهد. اعتماد به وفاداری مرد، برای برانگیخته شدن زن امری ضروری است.

اعتماد به وفاداری مرد برای آن که زن بتواند توسط شوهرش برانگیخته شود، امری ضروری است. به هر جهت، زنی که مجذوب مرد است به آسانی مرد را برمی‌انگیزاند. در اینجا نیز، تحریک شدن مرد خیلی پیرو غریزه صرف نیست. مرد علاوه بر علاقمند بودن، نیاز دارد حس کن زن هم مجذوب و تسلیم اوست. ضمناً، مرد باید بفهمد قادر به خوشبخت ساختن همسرش است.

مرد علاوه بر حس کردن دل بستگی و تسلیم بودن زن به خود نیاز دارد بفهمد قادر به خوشبخت ساختن زن نیز هست.

چرا داشتن شور و شهوت در ابتدای رابطه آسان است؟

در ابتدای رابطه، وقتی زن از شرم نگاهش را به پایین می‌اندازد، مرد این پیام روشن را می‌گیرد که از نظر زن، او کسی است که می‌تواند خوشبختش سازد. این نگاه به مرد شجاعت خطر کردن می‌دهد تا از رد شدن نترسد و رابطه را آغاز کند.

بعدها، پس از آن که بارها و بارها امیدهای زن به باد رفت، او دیگر آن گونه به مرد نگاه نمی‌کند و مرد نیز دیگر احساس نمی‌کند که می‌تواند او را خوشبخت سازد. پس، ناگهان و یا به تدریج جذابیت از بین می‌رود. شاید مهر و علاقه مرد باقی بماند، ولی دیگر کششی در کار نیست.

در این حالت، چه بسا مرد رویای عشق‌بازی با زنان دیگر را ببیند و یا ممکن است تمایلات جنسی خود را سرکوب کند. مرد هرچند هنوز تک همسر است، ولی شور و شهوت از میان رفته است. به هر حال، مثل اسیر در رابطه‌ای فاقد شور و شهوت باقی ماندن، گزینه‌ای نیست که مردم امروزه مایل به انتخاب آن باشند. استفاده از مهارت‌های پیشرفته برقراری رابطه در اتاق خواب و خارج از آن، تضمینی است برای آن که شور و شهوت زنده بماند و سکس به طور مدام بهتر و بهتر شود.

جزر و مد شهوت

اوج گرفتن و فرونشستن موج شهوت امری هم طبیعی و هم سالم است. همان طور که گاهگاهی احساس عاشقانه‌تان فرو می‌افتد، کاملاً طبیعی است که گاه گاهی نیز به همسران تمایل جنسی نداشته باشید. همان طور که گاه گاهی احساس عاشقانه‌تان فرو می‌افتد، کاملاً طبیعی است که گاه گاهی نیز به همسران تمایل

جنسی نداشته باشید.

اوقاتی که جذابیت جنسی را احساس نمی کنید، مانند زمان هایی است که خورشید پشت ابر پنهان شده. ابری بودن آسمان معنایش این نیست که خورشید وجود ندارد. فقط این را می رساند که به طور موقت حجابی بر آن کشیده شده است. روزهای ابری اوقاتی است که وسوسه های ناروا در را می کوبند. وقتی جذابیت جنسی به همسرمان مسدود می شود، به سمت دیگری احساس مجذوبیت می کنیم.

روزهای ابری اوقاتی است که وسوسه های ناروا در را می کوبند.

اما، اگر می خواهید امکان بازگشت شهوت به رابطه تان را باقی نگه دارید، به طور ایده آل بهترین راه خودداری کردن از شهوات یا خیال پردازی های نابه جاست.

بارها شده نسبت به زن دیگری خود را برانگیخته یافته ام. این معنایش آن نیست که همسر خود را دوست ندارم. تنها، معنایش این است که به طور کامل مجذوب همسرم نیستم. سال ها تعهد لازم است تا شهوت مرد تنها به سمت همسرش جریان یابد.

وقتی مرد وسوسه می شود

دکتر جان گری

وقتی زنی باعث تحریکم می شود به خود نگاه می کنم و می گویم «اشتباه نکن! اما، خوشحالم که همچنان انرژی داری.» سپس، نگاه را به جای دیگری می اندازم و می گویم: «خانه، جمز!» هرگز این تحریک ناخواسته را مایه شرمساری نمی دانم. فقط آن را بر می دارم و به خانه نزد همسرم می برم؛ و چنانچه هنگام رسیدن به خانه از دست رفته باشد، می دانم فقط باید مهارت های پیشرفته را به کار گیرم تا همسرم از این که دوست داشته می شود و برایم منحصر به فرد است احساس خوشی کند. آنگاه جذابیت جنسی نیز کم کم باز می گردد.

با مهار کردن احساسات جنسی ام و به طور مکرر هدایت کردن آن به سمت بونی، توانایی خود را برای برانگیخته شدن در برابر او رشد می دهم. همچنین، وقتی از او دورم، با کنترل احساساتم کنترل بیشتری در سکس پیدا می کنم.

وقتی که مرد می تواند شهوت خود را کنترل کند

وقتی مرد هم شهوت خود را حس کند و هم آن را کنترل کند، زن شروع به رها کردن شهوت خود خواهد کرد. او در این حالت، خجالت و شرم را کنار می گذارد و واقعاً تمایلات جنسی اش را حس می کند. مرد با یاد گرفتن کنترل کردن شهوتش، نه تنها به زن کمک می کند به سطوح بالاتری از کام یابی دست یابد، بلکه خودش هم سطوح بالاتری از لذت جنسی و عشق را تجربه می کند.

وقتی مرد بتواند شهوت خود را کنترل کند، زن شروع به رها کردن شهوت خود کرده و با کنار گذاشتن خجالت، تمایلات جنسی اش را واقعاً حس می کند.

وقتی مرد در کنترل باشد، یعنی شهوتش آن قدر زیاد است که می تواند به آسانی ارگاسم داشته باشد، ولی به جای آن خود را ننگه می دارد و به تدریج شهوت همسرش را بر می انگیزد.

اهمیت تک همسری در سکس عالی

کنترل فقط برای اتاق خواب نیست، بلکه برای خارج از آن نیز هست. وقتی مرد در تماس با احساسات جنسی اش است، ولی انرژی جنسی را تنها به سمت همسرش هدایت می کند، این کنترل زن را کاملاً تحت تأثیر قرار می دهد.

هر بار که مرد در برابر وسوسه بر تعهد تک همسرانه اش پای می فشرد، در واقع، همسرش را ایمنی می بخشد تا از سکس لذت بیشتری ببرد. مرد با خودداری از خیال پردازی درباره زنان دیگر، می آموزد انرژی جنسی را کنترل کند و به این طریق می آموزد فرایند رهایی از تنش را کند کرده و برای همسرش بیشتر دوام آورد. مطمئناً افکار و تجسم ها از ذهنش می گذرند، ولی مادامی که با آگاهی به وجود همسرش رجوع می کند، شهوت و کنترلش رو به رشد می گذارند .

اگر چه مردانی هستند که با داشتن کنترل خوب شهوتشان کم است، بسیاری از مردان شهوت و هیجان زیادی دارند، ولی کنترلشان چندان نیست. اینان سکس را که شروع می کنند، چیزی نمی گذرد که به پایان می رسد. هر چند رهایی از تنش جنسی را تجربه می کنند، ولی نه به آن خوبی که می تواند باشد. استفاده از مهارت های سکس دو قطبی به مرد کمک می کند کنترل بیشتری کسب کند.

به هر حال، در اثر سال ها به سر بردن در تعهد تک همسرانه پر شور و حرارت مرد به طور خود کار کنترل بیشتری روی شهوتش پیدا می کند.

ادامه دارد...

فتحی زاده: فکر می کنم روی این قسمت از صحبت های دکتر باید تأمل زیادی کرد. متأسفانه امروز ما ضمن سقوط ارزش ها با فقر هویت روبه رو شده ایم. در رفتار ما نجابت، دیسپلین و کد گذاری های ارزشی وجود ندارد و در حالی که به سنت های بومی پشت کرده ایم، به سمت نوعی شلختگی و بی ضابگی حس و حال سرنگون شده ایم .

دکتر با چه بیان زیبایی می گوید :

هر بار که مرد در برابر وسوسه بر تعهد تک همسرانه اش پای می فشرد، در واقع، همسرش را ایمنی می بخشد تا از



سکس لذت بیشتری ببرد.

و این یعنی داشتن پرستیژ و دیسپلین در زندگی جنسی!

خوب، نگاهی که به دور و بر بیاندازیم: در اطرافمان، جای تعهد و دیسپلین، هیچی گری را به وضوح می بینیم. نسل جوان ایرانی نه در حوزه جنسیت که در حوزه حضور اجتماعی و حتی در بستر زندگی خصوصی خود اصالت زدایی کرده و جایش تریاک دم غنیمی و باری به هر جهتی را به کام کشیده است. اما، شکوه زندگی در نبود اصالت، تصور ناشدنی است. ما برای زندگی توام با خوشبختی نیاز به شخصیت و استحکام هویت داریم. این ها معیارهایی است که باید بازبیاوریم. دختر جوانی که خود را به هر دستی می سپارد، هرگز فاصله شهوت تا عشق را طی نخواهد کرد؛ و اگر گرفتار حس علاقه ای نیز شود، قادر به دست یابی به آن نخواهد بود، زیرا خود را برای آن مهیا و لایق نساخته است.

چگونه مرد را می توان یاری کرد تا بیشتر دوام آورد؟

دکتر جان گری

همان گونه که مرد زن را برای رها شدن و لذت بردن یاری می کند، اعتماد زن و توانایی او در پذیرفتن تماس و عشق شوهر می تواند به مرد کمک کند تا کنترل خود را حفظ کند.

وقتی زن به خوبی شوهر را بپذیرد و تسلیم او شود، مرد در حالی که شهوتش رو به افزایش است، به خاطر تمنای زن کنترل خود را حفظ می کند. وقتی زن بیاساید، دریافت کند و از تماس عاشقانه شوهرش لذت ببرد، مرد می تواند بیشتر دوام آورد. تا زمانی که زن کاملاً دریافت کننده است، مرد نیز عطا کننده خواهد بود.

اما، اگر زن سعی کند کنترل را در دست گیرد و مرد را تحریک کند، نادانسته او را از کنترل خارج کرده و یا از انگیزش می اندازد. در شرایطی که مرد توجه را به نثار کردن و برانگیختن زن معطوف کرده، زن با تلاش برای تحریک مرد، انرژی او را که به سویس جریان دارد، مسدود کرده و باعث می شود شوهر پیش از موقع به ارگاسم برسد.

وقتی واکنش های زن پاسخی به مرد باشد و نه تلاشی برای برانگیختن او، مرد می تواند با موفقیت شهوتش را کنترل کند؛ ولی چنانچه واکنش های زن پاسخ واقعی به تماس ماهرانه مرد نباشد، مرد رشد شهوت را احساس نخواهد کرد و شاید ناگهان کنترل را از دست دهد یا شدیداً به هیجان آید و یا حتی از انگیزش بیافتد. در هر صورت، هیچ کدام درک نمی کنند چه اتفاقی دارد می افتد. بله، اگر زن به این شکل در اثر تماس مرد به هیجان آید، می تواند مرد را از انگیزش بیاندازد.

وقتی واکنش های زن پاسخی به مرد باشد و نه تلاشی برای برانگیختن او، مرد می تواند با موفقیت شهوتش را

کنترل کند.

تکرار چهارم ژوئیه

در بعد از ظهری زیبا و دلپذیر دونالد و کانی سکس عالی، خارق‌العاده و بیادماندی داشتند. بعداً، وقتی مشغول صرف عصرانه بودند، دونالد گفت خیلی به او خوش گذشته است. دونالد حس می‌کرد همسرش نیز حقیقتاً از آن لحظات لذت برده و خوشحال بود کانی آزادانه شور و حرارتش را نشان داده است.

دو روز بعد آن‌ها سکس داشتند. کانی فوراً شروع به تکرار حرکات دفعه قبل کرد، اما دونالد بلافاصله از انگیزش افتاد. موضوع چه بود، کانی همان کارهایی را کرد که قبلاً برای خشنودی شوهرش کرده بود؟! دونالد ابتدا نفهمید اشکال در چیست؛ ولی بعد از کمی درنگ متوجه شد در دفعه قبل، که به او خیلی خوش گذشت، حرکات کانی خودانگیخته بودند؛ حال آن که همسرش این بار به طور مکانیکی آن‌ها را انجام می‌داد و به این خاطر نیز موثر واقع نشدند. حرکات و احساسات شورانگیز کانی واکنش خود به خود نسبت به اعمال مرد نبود، بلکه اقدامی از روی عشق بود تا او را دوباره خشنود کند.

در واقع، زن معصومانه همان کارهایی را انجام داد که می‌دانست در دفعه قبل شوهرش را خشنود ساخته است. بعد از مباحثه درباره موضوع، کانی یاد گرفت این واکنش صادقانه و طبیعی اوست که به بهترین صورتی دونالد را بر می‌انگیزد؛ آن هم به خصوص وقتی که شوهر سعی می‌کند او را برانگیزد. آگاهی جدید کانی را از قید و بند رها ساخت و به او فرصت داد عمیقانه‌تر به واکنش‌های واقعی جنسی خود بنگرد.

متعادل کردن لذت خود با زن

دکتر جان گری

اگر مرد قبل از زن به آستانه ارگاسم برسد، می‌تواند به آسانی کنترل خود را با کاهش دادن هیجان خود و افزایش دادن هیجان زن بازیابد. او با متمرکز کردن توجه روی همسرش و مانع شدن از این که توجه زن به لذت بخشیدن بیشتر به او معطوف شود، می‌تواند شروع به افزایش لذت جفت خود نماید. همچنان که زن بیش از او شروع به دریافت لذت می‌کند، کنترل مرد باز می‌گردد.

آهسته کردن

مرد ممکن است فکر کند مرد واقعی کسی است که در هنگام مقاربت ریتم ثابتی دارد؛ ولی حقیقت درست عکس این است. زن دوست دارد کنترل مرد را متزلزل کند. این کار باعث تحریک خودش می‌شود. وقتی مرد لحظه‌ای مکث می‌کند، زن حس می‌کند در تحریک او موفق بوده و مرد ملاحظه او را می‌کند - شیطنت کوچکی است که زن را به وجد می‌آورد. وقتی مرد حرکاتش را آهسته می‌کند تا انرژی و لذت خود را با

انرژی و لذت همسرش همگام سازد، می‌رساند که مهارت و کنترل زیادی دارد. این امر لذت زن را بسیار افزایش می‌دهد.

زن دوست دارد کنترل مرد را متزلزل کند. این کار باعث تحریک خودش می‌شود.

بدون درک احساس زن، مرد از این که ریتم خود را نمی‌تواند حفظ کند، احساس عدم کفایت می‌کند. ولی زن به راستی خوشحال می‌شود وقتی می‌بیند مرد آن قدر کنترل روی خود دارد که می‌تواند برای او حرکاتش را آهسته کند.

اگر مرد طوری تحریک شود که نتواند مقاربت را بدون ارگاسم ادامه دهد، باید صرفاً حرکاتش را آهسته کند و یا به مدت چند دقیقه برای آرام شدن دراز بکشد و یا به آهستگی از مقاربت دست بردارد و فقط به برانگیختن زن ادامه دهد.

هرگاه او شروع به از دست دادن کنترل خود کند، عموماً نشانه آن است که دریافت و پذیرندگی زن ناقص است. زن در این حالت گاه به آماده بودن تظاهر کرده و حرکات شهوانی‌اش را شدت می‌بخشد تا شوهر را خشنود کند و یا به او برسد؛ اما، در این نقطه مرد تمایل به رها کردن کنترل خود یافته و زودتر از موقع ارضا می‌شود. وقتی هم چنین چیزی رخ دهد، هیچ کدامشان احساس خوبی نمی‌کنند.

اشتباهات رخ می‌دهند. کاری هم نمی‌شود کرد. طبیعت زندگی نقص‌پذیری است. بنابراین، مطمئناً سکس نمی‌تواند در هر بار بی‌عیب و نقص باشد. در مواقعی که مرد قبل از زن به اوج لذت می‌رسد، به جای احساس بد داشتن، باید به خود خاطر نشان کند دفعه بعد به همسرش قبل از خود ارگاسم خواهد داد. او می‌تواند با محبت و از سر صفا جمله‌ای چون این جملات به همسرش بگوید:

یکی به تو بدهکارم عزیزم!

امروز غیرقابل مقاومت بودی، ولی دفعه بعد جبران می‌کنم.

عزیزم، دوستت دارم. قول می‌دهم دفعه بعد تماماً از آن تو باشم.

بعد از گفتن چنین عبارت پوزش خواهانه‌ای، بهترین کار این است که دیگر در مورد آن صحبتی نشود. طوری رفتار کنید که گویا همه چیز خوب و رو به راه بوده است. اگر مرد ناامید و یا پکر به نظر برسد، بهترین کار زن این است که همه چیز را خوب نشان دهد و مدتی مرد را تنها بگذارد. در صورتی هم که زن فوراً ارگاسم بخواهد، می‌تواند با کمی کمک مرد خود را به اوج لذت جنسی برساند.

وقتی مرد نعوظ نمی‌کند

مرد همان طور که ممکن است کنترلش را از دست دهد، این امکان نیز وجود دارد که نعوظ نکنند. راه حل در

هر دو مورد پیرو یک قاعده کلی است: مرد باید توجه را بیشتر روی لذت زن متمرکز کند. همچنان که لذت زن افزایش می‌یابد و کنترل خود را از دست می‌دهد، مرد کنترل خود را باز می‌یابد. زوجها عموماً این اشتباه را می‌کنند که توجه را روی مرد متمرکز می‌کنند؛ طوری که گویا مشکلی دارد. اما، هرچه بیشتر تلاش شود مرد نعوذ کند، کار مشکل‌تر می‌شود.

وقتی مرد در حفظ کنترل خود مشکل دارد یا نعوذ نمی‌کند، باید توجه را بیشتر روی لذت زن متمرکز ساخت. گاهی مشاوره می‌تواند یاری بخش باشد، ولی بهترین راه این است که ابتدا فقدان توانایی مرد را نادیده گرفت و توجه خود را روی سیراب کردن زن متمرکز کرد. برای هر دو، بهتر است تا مدتی روی ارضا و کامیابی زن کار کنند و نعوذ نکردن مرد را نادیده بگیرند.

آنان حتی بدون نعوذ مرد، می‌توانند لذت زیادی را از نظر جنسی ببرند. مرد می‌تواند به شایستگی روی فوت و فن‌هایی کار کند که ماهرانه برای برانگیختن زن قابل استفاده‌اند. در چنین صورتی، به طور خود به خود مرد قادر می‌شود نعوذ کند.

هرچند در سکس نباید مکانیکی رفتار کرد، ولی همچنین مهم است که اصول اولیه رفتار جنسی را به صورت بسیار ملموسی دانست. در فصل بعد، به بررسی تفاوت‌های زنان و مردان از نظر آناتومی جنسی می‌پردازیم و نگاهی به روش‌های مختلف برانگیختن موفقیت‌آمیز می‌اندازیم

آناتومی جنسی

دکتر جان گری

چون تحریک قسمت میانی زن در کامیابی او نقش بسیار مهمی دارد، مایلیم کمی وقت صرف تشریح آناتومی آن کنم. واژه زهار به معنی اعضای خارجی اندام تناسلی زن است که شامل لبینه بزرگ، لبینه کوچک، کلیتوریس و مهبل می‌شود.

لبینه بزرگ پیرامون لبینه کوچک قرار گرفته و هر دو شامل لایه‌های گوشتی‌ای هستند که دارای هزاران تار عصبی ظریف می‌باشند. لبینه‌ها وقتی با ظرافت نوازش شوند تحریک، لذت و کامیابی زیادی ایجاد می‌کنند. در جنوب لبینه، مهبل قرار دارد. مهبل مجرای است که مرد از طریق آن وارد بدن زن می‌شود. در شمال لبینه نیز، کلیتوریس قرار دارد. چون کلیتوریس بسیار کوچک بوده و مرد فاقد آن است، غالباً نمی‌داند چقدر لمس شدن آن برای زن مهم است. به عنوان قاعده‌ای کلی به خاطر داشته باشید، بسیار اهمیت دارد مرد قبل از رفتن به جنوب به شمال برود.

بسیار مهم است مرد قبل از رفتن به جنوب، به شمال برود.

وقتی زن تن بسیار تحریک شده، می‌توانید با فشار دادن و برداشتن دو انگشت، درست در شمال کلیتوریس، او را شدیدتر تحریک کنید. این کار را با احتیاط انجام دهید. در صورتی که این ناحیه بسیار حساس، با فشار زیاد و یا خیلی زود لمس شود، حتی اگر زن آماده ارگاسم باشد، شاید آمادگی‌اش را از دست دهد و نتواند به ارگاسم دست یابد. فشار زیاد می‌تواند باعث کرخ شدن موقت حس او شود. نوازشتان را، مانند حرکت پر، نرم و سبک پیش برید. همسرتان دلش نوازش سفت‌تری می‌خواهد؟ بسیار خوب، خودش به شما خواهد گفت.

اردو زدن در جنوب

در هنگام نوازش اندام تناسلی زن، باید هر از گاهی طرز نوازش را عوض کرد. انگشتتان را عوض کنید. حال، به جای یک انگشت از دو انگشت و بعد سه انگشت استفاده کنید. گاهی‌گاهی نیز می‌توان از کل کف دست استفاده کرد و آن را به آرامی ولی استوار از جنوب به شمال کشید.

توصیه می‌کنم بعضی وقت‌ها بالشی بردارید و آن پایین در جنوب به مدت پانزده دقیقه کامل اردو بزنید. حواستان جمع باشد که تا مدتی نباید جای دیگری بروید. در این وضعیت، شکل آسوده‌ای به بدن خود بدهید و دست به آزمایش بزنید.

با ریتم تنفس او، حرکات خود را هماهنگ کنید؛ و همچنان که بیشتر به هیجان می‌آید، ریتم خود را تندتر کنید. سپس، به ریتم آهسته برگردید. به تناوب، ریتم تند و آهسته می‌شود. عجله‌ای هم نیست. اصلاً قرار نیست جای دیگری رفت. حرکات متنوع، بدون معنی و ترتیب، می‌توانند برای زن بسیار تحریک‌کننده باشند. در حالی که از حرکات مختلف استفاده می‌کنید، این هنر شماست که به واکنش‌های او گوش دهید و پی ببرید کدامیک در آن روز موثرترین است. آن را بیشتر انجام دهید. بدانید چگونه با حرکات بازی کنید. انواع گوناگون را انجام دهید و سپس به حرکات اولیه بازگردید. باید متوجه بود، حتی یک حرکت موثر وقتی زیاد انجام شود، می‌تواند خسته‌کننده شود. با این حال، هر گاه که بسیار هیجان‌آور بود، تکرار متداوم آن می‌تواند در رساندن همسرتان به سطح بالایی از لذت یاری‌بخش باشد.

هر گاه حرکتی برای زن بسیار هیجان‌آور بود، تکرار متداوم آن می‌تواند در رساندن او به سطح بالایی از لذت یاری‌بخش باشد.

اردو زدن در جنوب مرد

در جنوب مرد، ایجاد لذت کردن یکی از راه‌های محدود برای ابراز عشق و علاقه به شوهر است. این کار می‌تواند هدیه زیبایی از عشق باشد که زن به مرد تقدیم می‌کند.

آلت مرد را به دو روش می توان تحریک کرد: سایش و فشار. سایش با مالش دادن بالا و پایین حاصل می شود؛ و فشار با گرفتن آن و فشردن و سپس رها کردن به وجود می آید.

گاهی زن می تواند حرکت را آهسته و سپس تند کند. در هنگام حرکت بالا و پایین نیز، می توان از دست دیگر استفاده کرده آلت مرد را دور پایه اش گرفت.

می شود از حرکت تند بالا و پایین بدون فشار زیاد استفاده کرد. این حرکت سریع به مرد امکان می دهد لذتش را بهتر تحت کنترل در آورد؛ زیرا شدت کمتری از مقاربت دارد و در نتیجه مهارپذیرتر است.

اگر زن می خواهد شدت تحریک را زیاد کند، می تواند حرکت بالا و پایین را با فشار بیشتر انگشتان انجام دهد. حرکات و گیرش های متنوع و متفاوت تحریک رو به افزایشی برای مرد فراهم می آورند.

گسترش دادن لذت

دکتر جان گری

تحریک آلت تناسلی مرد بقیه بدن مرد را حساس می کند. حالا، زن برای لذت دادن بیشتر به مرد می تواند شروع به گسترش تحریک به تمام بدن مرد کند.

در این راه، او نیز مانند مرد نیاز به باز خورد دارد. وقتی در حال انجام حرکتی است که مرد واقعاً دوست دارد، می شود به او گفت: «از این حرکت واقعاً خوشم می آید.» به علاوه، ندا های لذت نیز به زن می فهمانند چه چیزی برای مرد خوشایندترین است.

با فشارهای مختلف و تند و کند کردن حرکات، می توان انرژی مرد را بالا برد، و سپس گذاشت تا انرژی اش آرام گیرد. هر بار که بر انرژی او افزوده می شود، لذتش نیز به طور فزاینده ای افزایش می یابد.

به هر حال، نقشی که تحریک آلت تناسلی در لذت مرد دارد، همان را مغازله در رشد هیجان زن به عهده دارد.

وقتی زن در حال تحریک مرد است، مرد می آساید و در حالتی عشق را دریافت می کند که بیش از هر موقع دیگری آسیب پذیر است. بعد از آن که تمام تلاشش را برای لذت بخشیدن به خرج داده، اکنون نوبت اوست که دریافت کند. به همین ترتیب، مغازله راهی است که از طریق آن مرد به زن نشان می دهد دوستش دارد و از تلاش هایش سپاس گزار است.

در فصل بعد، آیین های مختلف برای حفظ عشق بازی پایدار مرور می شود.

چگونه اعجاز عشق بازی را حفظ کنیم؟

مردان تشنه سکس عالی اند، ولی زنان عشق بازی را می خواهند. حتی زن جدی، هدفمند و کارگزار قدرتمند نیز

ارزش زیادی برای عشق بازی قائل است. عشق بازی اثر معجزه آسایی بر زنان، در هر جای کره زمین که باشند،

دارد.

هر ساله، زنان میلیون‌ها دلار پول خرج رمان‌های عاشقانه می‌کنند. این حقیقت آشکاری است. اما، برای برآوردن نیاز زن به عشق بازی، مرد باید ابتدا بداند عشق‌بازی چیست. دادن کارت‌های مختلف، گل و هدایای کوچک، شب‌های مهتابی، تصمیمات خود برانگیخته و در بیرون از خانه غذا خوردن همه از اجزاء عشق بازی‌اند.

البته نمی‌خواهم بگویم مردان به عشق‌بازی بی‌علاقه‌اند، بلکه مرد فقط نمی‌فهمد که چرا عشق‌بازی این قدر مهم است. او در ابتدا از عشق بازی خوشحال می‌شود، زیرا از طریق آن به زن مورد علاقه‌اش نشان می‌دهد چقدر برایش منحصر به فرد است؛ ولی اگر در آن شرایط رفتار رمانتیکی داشته، برای غریزه‌اش مفهوم نیست که چرا باید به انجام آن پس از چند سال همچنان ادامه دهد. شاید اگر مکرراً رفتار رمانتیک پدر و مادرش را می‌دید، نیازی نبود آن را یاد بگیرد.

اعجاز تقدیم کردن گل

به خاطر می‌آورم، روزی همسرم را به گل‌فروشی بردم و به انتخاب خود او چند شاخه گل برایش خریدم. می‌دانستم زنان گل را دوست دارند، ولی بعداً متحیر شدم چرا او مشتاقانه دوست دارد همچنان به آوردن گل برایش ادامه دهم. به هر حال، فکر می‌کردم، اگر گل خیلی دوست دارد، می‌تواند وقتی به خرید می‌رود آن را هم برای خودش بخرد.

برای بونی این طرز تلقی قطعاً غیررمانتیک بود. البته سرانجام اهمیت گل خریدن را کشف کردم و به همراه آن اهمیت تمام ایما و اشارات رمانتیک برایم آشکار شد.

چون زن می‌خواهد احساس رمانتیک داشته باشد، مایل نیست خودش برای خود گل بخرد، بلکه می‌خواهد عاشقش این کار را انجام دهد. حتی مایل نیست که آن را درخواست کند. اگر آن را درخواست کند، دیگر معنای عاشقانه‌اش از دست می‌رود و جزء عشق‌بازی به حساب نمی‌آید.

وقتی مرد برای زن گل می‌خرد از نظر زن سمبل آن است که مرد برایش اهمیت قائل است و نیازهایش را درک می‌کند- این نوع سمبل‌ها بخش بسیار مهمی از عشق‌بازی‌اند.

وقتی مرد برای زن گل می‌خرد از نظر زن سمبل آن است که مرد برایش اهمیت قائل است و نیازهایش را درک می‌کند.

آقایان حتماً تعجب خواهند کرد، ولی گل‌دان گلی که هدیه می‌آورند، هرچقدر هم که زیبا باشد، چندان چشم زن را نمی‌گیرد. او گل‌های چیده شده را می‌خواهد. دلیلش هم ساده است، زیرا بعد از پنج روز خشک

می شوند. لطفاً حیرت زدگیتان را کنترل کنید. او به این علت این گل ها را می خواهد که بعد از پنج روز مرد دوباره و با خرید دسته گلی دیگر عشقش را به او ثابت کند.

بنابراین، خریدن گلدان گل رمانتیک نیست، بلکه چیزی است که زن جزو اسباب خانه به حساب آورده و باید از آن مراقبت کند.

چگونه می توان مرد را برای رمانتیک بودن یاری کرد؟

وقتی گل خریدن را فراموش می کنم، گاهی بونی کمکم می کند آن را به یاد آورم. او به جای این که مستقیماً درخواست گل کند، روش خوشایندی دارد. گلدان زینتی خالی را روی میز می گذارد؛ فقط همین. گلدان را که می بینم در دلم شیرینی هیجانی را حمس می کنم: «فراموش کرده بودم؟! بله، ولی عزیزم، قشنگ ترین گل را برایت می خرم.» در آن حال، اعتبار کامل یافته ام برایش دسته گلی را به خانه آورم.

با تقدیم گل، احساس شیفتگی و نشاط به من دست می دهد و او هم احساس می کند کاملاً برایش اهمیت قائلم، اما اگر گلدان زینتی را بگذارد و باز هم متوجه نشوم، به جای آن که خودش گل بخرد باز هم ترجیح می دهد به نحوی آن را از من بخواهد.

اگرچه این بار چندان رمانتیک نخواهد بود، ولی به خاطر گل ها سپاس گزار می شود و من به این علت که آن ها را آورده ام احساس صمیمیت بیشتری خواهم کرد. به هر حال، وقتی می بینم گل چقدر او را خوشحال می کند، با خود می گویم: «گل خریدن را نباید فراموش کنم.»

چرا عشق بازی موثر است؟

وقتی مرد قرار می گذارد، بلیط را می خرد، ماشین را آماده می کند و به همه جزئیات رسیدگی می کند. این کار عشق بازی است. وقتی مرد مسئولیت رسیدگی به امور را به عهده می گیرد، به زن فرصت می دهد بیاساید و از احساس این که از او مراقبت می شود، لذت ببرد. این حالت برای زن مانند رفتن به مرخصی کوتاهی است که طی آن به قسمت مونث وجودش باز می گردد.

عشق بازی مانند مرخصی کوتاهی است که طی آن زن می تواند به خود بیاندیشد و بخش مونث وجود خود را احساس کند.

لحظات رمانتیک برای زنان بسیار یاری بخش اند. این لحظات به خصوص زنی را که در بیان احساساتش راحت نیست، بسیار قدر دان می کنند. در لحظات رمانتیک، بدون نیاز به صحبت کردن، زن احساس می کند پذیرفته شده، تحسین شده، درک شده و از او حمایت می شود. فواید صحبت کردن نسبی می شود، بدون آن که مجبور باشد درباره احساساتش حرف بزند.



رفتار رمانتیک هم مهر تأییدی بر پذیرفته شدن زن‌اند و هم مرد به این ترتیب با پاسخ به نیازهای زن نشان می‌دهد که درکش می‌کند و برایش اهمیت قائل است. این نوع رفتار نیازی را برای زن برآورده می‌کنند که صحبت کردن برآورده می‌کند. در هر دو مورد، زن احساس می‌کند حرف‌هایش شنیده شده‌اند.

عشق‌بازی و ارتباط

عشق‌بازی شکوفا می‌شود! بله، عشق‌بازی شکوفا می‌شود، زمانی که زن روزها پی هم شاهد همراهی عشق‌بازی با نیازهایش باشد.

در آغاز رابطه، زن واقعاً مرد را نمی‌شناسد. او به خاطر گرمای دل‌بستگی ممکن است فکر کند مرد به طور واقعی او را دیده، درک کرده و برایش احترام قائل است. این احساس مثبت، زمینه مساعدی برای عشق‌بازی و شور و شهوت فراهم می‌آورد؛ منتها بعد از ناامیدی‌های مکرر، به هر حال، این طلسم جادویی شکسته می‌شود. حقیقت جز این نیست. اگر مهارت‌های گوش دادن و درک کردن را نیاموخته باشید یا زنتان در بیان احساساتش مقاومت ورزد، سرانجام فکر می‌کند حرف‌هایش را نمی‌شنوید؛ و از این بابت، دچار احساس یأس می‌شود. در چنین حالتی، شاید حتی نفهمد چه اتفاقی افتاده. ممکن است شما برخی رفتار عشق‌بازی را داشته باشید، ولی دیگر اثر معجزه‌آسایشان را ندارند. وقتی زن همراهی عشق‌بازی با نیازهایش را نبیند و احساس نکند که روزانه حرف‌هایش شنیده می‌شود، حتی گل‌های چیده شده تأثیر بالقوه خود را از دست می‌دهند. حقیقت جز این نیست. اگر مهارت‌های گوش دادن و درک کردن را نیاموخته باشید یا زنتان در بیان احساساتش مقاومت ورزد، سرانجام فکر می‌کند حرف‌هایش را نمی‌شنوید؛ و از این بابت، دچار احساس یأس می‌شود.

به هر حال، صحبت کردن یکی از نیازهای جدی زنانه است. مهارت‌های پیشرفته برقراری ارتباط را به طور کامل در کتاب‌های دیگر مورد بحث قرار داده‌ام؛ اما می‌توان مسیر طولانی‌ای را در بیان عشق بدون استفاده از کلمات نیز طی کرد. آفریدن آئین‌های عشق‌بازی این پیام را انتقال می‌دهند که: «دوستت دارم و برایت اهمیت قائلم.» حقیقتاً، با کمک عشق‌بازی، ارتباط برقرار کردن بسیار آسان‌تر می‌شود.

آفریدن آئین‌های عشق‌بازی

من و بونی در رابطه‌مان از چند آئین استفاده می‌کنیم که قسمت مونث وجود او و قسمت مذکر وجود مرا تغذیه می‌کنند. آئین‌های عشق‌بازی اعمال ساده‌ای‌اند که نشان می‌دهند مرد برای زنش اهمیت قائل است و از او مراقبت می‌کند و زن بسیار سپاس‌گزار مرد است و او را تحسین می‌کند.

آئین‌های عشق‌بازی اعمال ساده‌ای‌اند که نشان می‌دهند مرد برای زنش اهمیت قائل است و زن سپاس‌گزار مرد

است.

در اینجا، مثالی می آورم: چون نویسنده‌ام، دفتری در خانه دارم. وقتی متوجه می شوم بونی به خانه آمده، بلند می شوم و پیدایش می کنم؛ به او خوش آمد می گویم و در آغوشش می گیرم. مانند تقدیم گل، با این آئین کوچک او احساس می کند برایش اهمیت قائلم و دوستش دارم. در نتیجه، خستگی اش در می رود، و من نیز با دیدن خوشحالی او، احساس می کنم دوست داشته شده‌ام و مورد قدردانی قرار گرفته‌ام. گاه که فراموش می کنم به پیشوازش بشتابم، بونی بعد از کمی درنگ به سراغم می آید و احوال‌پرسی می کند. سپس از من می خواهد در آغوشش بگیرم. وقتی این کار را می کنم، آثار سپاس گزار بودن در چهره‌اش پیداست.

خیلی از زن‌ها درخواست برای به آغوش گرفته شدن را ناجور می دانند. در آغوش گیری، باعث می شود زن احساس حمایت کند. پس، وقتی آن را بخواهد، یعنی مورد حمایت قرار ننگرفته. مطمئناً اگر مرد پیش قدم شود، بسیار رمانتیک تر است؛ ولی اگر فراموش کرد، بهتر است زن به جای رنجیدن آن را از او بخواهد. بسیار رمانتیک است که مرد خود اقدام به در آغوش گیری کند؛ ولی اگر فراموش کرد، بهتر است زن به جای رنجیدن، آن را از او بخواهد. درخواست عشق، گامی بلند

اولین باری که بونی خواست به آغوشش بگیرم به یاد می آورم. این کار نقطه عطفی در رابطه‌مان بود. بونی به جای این که از در آغوش گرفته نشدن برنجد، از من درخواست کرد این کار را انجام دهم. درخواست او برایم همچون هدیه‌ای از عشق بود. بونی این را فهمید. او متوجه شد بهترین راه برای دوست داشتنم این است که به من کمک کند در دوست داشتنش موفق باشم. همسر من پی به مهارت پیش‌رفته‌ای برد که برای حفظ رابطه‌مان بسیار مهم است.

بله، آن روز در اتاق مطالعه ایستاده بودم و او نداهایی از روی خستگی زیاد در می آورد... خوشبختانه کاملاً متوجه حرفش شدم و فهمیدم منظوری ندارد جز این که می خواهد در آغوشش بگیرم. پس، به جای دفاع از خود با تأکید گفتم: «بیا عزیزم، بیا تا در آغوشت بگیرم».

بیرون غذا خوردن

باب هر وقت متوجه می شود سیدنی خسته است، پیشنهاد می کند خودش شام را بپزد و یا با هم بیرون شام بخورند. اگر باب متوجه خستگی سیدنی نشود و یا به هر دلیل فراموش کند سیدنی را از مسئولیت تهیه شام معاف کند، مشکل خیلی بزرگی نیست، اصل «درخواست کردن» همچنان برای همه آئین‌های عشق‌بازی قابل

اجرا است. سیدنی به سادگی خواهد پرسید: «باب، آیا امشب برای شام بیرون می‌رویم؟» یا «باب، می‌روی چیزی برای شام بیاوری؟» یا «باب، ممکن است امشب شام را بپزی؟»

آن روی سکه این آئین آن است که اگر شام بیرون خانه صرف شود- هر چند پول شام متعلق به هر دوی آنهاست- سیدنی از بابت خوراک خوشمزه تشکر می‌کند، و اگر باب مسئولیت تهیه شام را به عهده بگیرد، باز هم سیدنی سپاس گزار همسرش می‌شود.

#### سفارش غذا

آئین کوچک دیگر در هنگام صرف غذا در بیرون از خانه این است که شوهر از همسرش بپرسد چه میل دارد و سپس وقتی پیشخدمت می‌آید خودش سفارش غذا را بدهد. اگرچه این کار همیشه لازم نیست، ولی وقتی مرد سفارش غذا را می‌دهد، شام شام مخصوص خواهد بود. زن عملاً این پیام را دریافت می‌کند که شوهرش متوجه اوست، علائقش را می‌شناسد و به او اهمیت می‌دهد. وقتی مرد برای زن سفارش غذا می‌دهد، معنایش این نیست که زن نمی‌تواند، بلکه این کار آئین عشق‌بازی کوچکی است که می‌گوید: «این همه برای من و بقیه زحمت می‌کشی، پس بگذار من این کار کوچک را برایت انجام دهم.»

راه دیگر برای خلق فضای رمانتیک در رستوران این است که شوهر غذای مورد علاقه همسرش را سفارش دهد. به این طریق، زن بیشتر حس می‌کند مورد توجه است و نیازهایش درک می‌شوند. به هر حال، اگر زن برای شوهرش سفارش غذا بدهد، شوهر احساس خوبی نخواهد کرد و ممکن است فکر کند همسرش از او پرستاری می‌کند. این عمل به هیچ وجه رمانتیک نیست. بنابراین، آن عمل مرد که برای زن رمانتیک است، شاید اگر زن انجام دهد، برای مرد اصلاً رمانتیک نباشد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

