

۷ 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)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## آموزش مسایل زناشویی

### شخصیت جنسی چیست ؟ و ادراک هیجانی چه تاثیری بر روابط زناشویی دارد ؟

#### شخصیت جنسی و یا زندگی جنسی چیست ؟

شخصیت جنسی افراد با هویت جنسی آنها تفاوت دارد در واقع هویت جنسی یکی از اجزاء زندگی جنسی افراد است . هویت جنسی قابل مشاهده ترین جزء از اجزاء زندگی جنسی انسانها می باشد . پس هرگز زندگی جنسی را برابر با شهوت جنسی ندانید . کم نیستند افرادی که برای مقابله با غریزه جنسی و جلوگیری از شهوت جنسی به اشتباه با زندگی جنسی خود مقابله می کنند و در انتها به زندگی جنسی خود در تمام عمر آسیب می زنند . نکته مهم که هرگز نباید فراموش کنیم این است که اجتماع ، وجدان و دین بر سلامت شخصیت جنسی افراد تاکید دارند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، افراد در صورتی فعالیت جنسی نرمال و روابط زناشویی موفق خواهند داشت که تمامی مراحل شخصیت جنسی را به شکل صحیح طی کرده باشند و در حال حاضر زندگی جنسی نرمال داشته باشند.

شخصین جنسی و یا زندگی جنسی ۵ مرحله دارد که باید تمامی آنها طبیعی باشد تا فرد در انتهای آن یک عملکرد جنسی طبیعی و رضایت بخش داشته باشد . این ۵ مرحله به شرح زیر است:

۱ - هویت جنسی ۲ - جهت گیری جنسی ۳ - تمایل جنسی ۴ - نقش جنسی ۵ - عملکرد جنسی

شما قبل از اینکه به مرحله عملکرد جنسی برسید ، باید از سلامت خود در ۴ لایه دیگر اطمینان حاصل کنید . در زیر به بررسی این ۵ قسمت از زندگی جنسی می پردازیم:

۱ - هویت جنسی

بالاخره من دخترم یا پسر؟

پایه ای ترین و بدیهی ترین سوال در مورد زندگی جنسی یک آدم این مرد است : «من دخترم»، «من پسرم». اگر شما این مورد را بدون هیچ شکی در مورد خودتان قبول داشته باشید می توان گفت در این لایه جنسی مشکلی ندارید؛ یعنی هویت جنسی سالمی دارید.

اما اگر در ذهنتان سوالاتی به شرح زیر باشد ، شما از یک اختلال رنج می بری د: «من پسری هستم که در کالبد یک دختر گرفتار شده ام» یا «من دختری هستم که در کالبد یک پسر گرفتار شده ام.»

تعجب نکنید. در ایران خودمان هم این بیماری که به اختلال هویت جنسی معروف است، وجود دارد شما اگر در این سایت جستجو کنید مقالات زیادی در رابطه با هویت جنسی و تغییر جنسیت پیدا خواهید کرد ، حتی جستجوی عبارت " تغییر جنسیت " در گوگل نیز شما را به مقالات تغییر جنسیت سایت پزشکان بدون مرز راهنمایی می کند.

اگر این افراد مذکر باشند، یک بدن مردانه و یک ذهن زنانه یا بهتر بگوییم یک مغز زنانه دارند. هویت جنسی، عمیق‌ترین لایه زندگی جنسی یک انسان است و کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، فکر و ذکرشان خلاصی از بدنی است که با مغزشان جفت و جور نیست.

تحقیقات هم نشان داده است که تنها راه درمان اختلال هویت جنسی، تغییر جنسیت است. البته قبل از تغییر جنسیت، لازم است این افراد لاقلاً برای چند ماه در میان جنس مخالف زندگی کنند و به سبک زندگی آنها رفتار کنند تا بعداً از عمل خود پشیمان نشوند. همچنین لازم است طی جلسات متعدد به وسیله روانپزشک و روانکاو مورد بررسی قرار گیرند.

یادتان باشد که احتمال خیلی کمی وجود دارد که شما به این اختلال مبتلا باشید. مثلاً اگر دختر هستید و در کودکی به تفنگ و ماشین علاقه داشته‌اید، نشانه اختلال هویت جنسی نیست. گاهی افراد ناراحتی‌های خود را به این مسئله پیوند می‌دهند. حتی موارد زیادی تماس با سایت داشته‌ایم که عنوان کرده‌اند "من از دختر بودن خسته شده‌ام" و یا دوست دارم دختر باشم " و یا "اگر پسر باشم موفقتر می‌شوم". اینها اختلال هویت جنسی نیست. اینها شکایت از وضعیت موجود می‌باشد.

پس نتیجه می‌گیریم که به احساس زنانگی یا مردانگی هر فرد از خود هویت جنسی گفته می‌شود. به تعریفی دیگر اعتقاد درونی شخص به این مسئله که او فردی است مونث، مذکر، دوسوگرا یا خنثی.

هویت جنسی حاصل ترکیب سه عامل بیولوژیک، زیستی، روانی و واکنش‌های روانی.

## ۲- جهت‌گیری جنسی

من به کدام جنس علاقه دارم؟

این یکی از بحث‌برانگیزترین لایه‌های زندگی جنسی - به‌خصوص در چند دهه گذشته - بوده است. خیلی ساده، بحث این لایه در این مورد است که شما دگرجنس‌گرا هستید یا همجنس‌گرا.

البته اگر بخواهیم دقیق‌تر و واقعی‌تر بگوییم، یک طیف وجود دارد که در یک طرفش افرادی وجود دارند که منحصرأ همجنس‌گرا هستند و در یک طرفش آدم‌هایی که فقط از جنس مخالف خوششان می‌آید (البته از لحاظ جنسی). با تعریف‌هایی که از سلامت روانی در میان اقوام، ملل و ادیان مختلف وجود دارد، در بین اقوام منطقه خاور میانه همجنس‌گرایی یک بیماری به حساب می‌آید که نیاز به درمان دارد. نکته جالب این است که حتی ایرانیانی که سالهاست به اروپا و ایالات متحده مهاجرت کرده‌اند همجنس‌گرایی را به شکل علنی نمی‌پسندند (شبهه‌های ماهواره‌ای که در ایالات متحده به وسیله مهاجرین آسیایی اداره می‌گردند نیز برای خود محدودیت‌هایی در نظر گرفته‌اند) باز دقت کنید اگر خیلی رفیق باز هستید و یا روحیات مردانه و یا خلیات زنانه به شدت قوی دارید؛ به این معنی نیست که همجنس‌گرا هستید.

## ۳- تمایل جنسی

میل جنسی من چگونه بیدار می‌شود؟

خب! شما از ۲ لایه پیش، سالم بیرون آمده‌اید و به فرض مذكربودن قبول دارید که پسر هستید و به جنس مخالف‌تان علاقه جنسی دارید. حالا می‌رسید به لایه سوم؛ لایه‌ای که خیلی از بیماری‌هایی که این طرف و آن طرف می‌شنوید، در آن قرار دارند. تمایل جنسی یعنی اینکه انجام‌دادن چه کارهایی و دیدن چه چیزهایی فرد را تحریک می‌کند.

کسی هم بیمار است که به صورت‌های غیرعادی و غیرمعمول تحریک شود؛ مثلاً تماشاگران جنسی حتماً باید یک صحنه جنسی را ببینند، هرزه‌دراهای تلفنی حتماً باید با یک بیچاره از همه جا بی‌خبر از طریق تلفن حرف‌های رکیک بزنند و... به کلمه‌های «فقط» و «حتماً» توجه کنید. اگر کسی هم به شکل معمول و هم با یکی از این راه‌ها میل جنسی‌اش تحریک می‌شود، بیمار نیست.

به نظر می‌رسد در ایران، تماشاگری جنسی شکلی دیگر پیدا کرده است. کسانی که فقط با دیدن فیلم‌های مبتذل می‌توانند به تحریک جنسی برسند، یک‌جورهایی از این مشکل رنج می‌برند چون حتی در کنار همسرشان محتاج تماشای این صحنه‌ها می‌شوند و از همین‌جا خیلی از حرف و حدیث‌ها شروع می‌شود. با توجه به افزایش دوباره مزاحمت‌های تلفنی در ایران به نظر می‌رسد، بخشی از این مزاحمت‌ها همان هرزه‌درایان تلفنی باشند.

علاوه بر اینها، خودارضایی، در ایران یک نوع بیماری در میل جنسی است. طولانی‌شدن سال‌هایی که نوجوان و جوان به خاطر ازدواج‌نکردن، دست به خودارضایی می‌زند، می‌تواند حتی موجب مشکلاتی در زندگی زناشویی شود؛ ضمن اینکه احساس گناه احتمالاً شدیدی که جوان ایرانی با خودارضایی دارد را نمی‌توان نادیده گرفت. بد نیست بدانید که خودارضایی گاهی ماهیتی کاملاً غیرجنسی دارد؛ یعنی فرد آن را به عنوان راهی برای رفع تنش‌ها و اضطراب‌های روزمره‌اش به کار می‌برد. در این حالت، اضطراب که حل شود خودارضایی هم خود به خود حل می‌شود. دقت کنید در تک‌تک این موارد، مشاورین می‌توانند شما را راهنمایی کنند.

#### ۴ - نقش جنسی

آیا رفتارهای من زنانه است یا مردانه؟

لایه چهارم زندگی جنسی، ابراز علنی هویت جنسی است؛ یعنی حالا که من فهمیدم مردم یا زن چطور این زنانگی و مردانگی را در رفتارهایم نشان دهم؟ حتماً خودتان هم دیده‌اید که پسرهای ۲ ساله ماشین بازی و دخترهای ۲ ساله عروسک‌بازی را ترجیح می‌دهند.

هم پسرها و هم دخترها ۳ سالشان که شد، ترجیح می‌دهند با همجنس‌های خودشان بازی کنند و در ۴ سالگی اگر از آنها بپرسید که چه شغلی را دوست دارند، معمولاً شغل‌های مربوط به جنس خودشان را می‌گویند.

البته اگر اطرافیان‌تان یا خودتان از این کلیشه‌ها پیروی نکردید، نباید نگران باشید چون در دهه‌های اخیر به این خاطر که نقش‌های جنسیتی خیلی قاتی‌پاتی شده‌اند و ماما‌های مرد و مهندس‌های زن تا دلتان بخواهد زیاد شده‌اند، متخصصان رفتار جنسی معتقدند هیچ نوع بیماری‌ای در این لایه وجود ندارد. فقط یادتان باشد که خیلی وقت‌ها

تمایل به کارهای مربوط به جنس مخالفان به این لایه سطحی‌تر زندگی جنسی مربوط است، نه آن لایه عمیق هویت جنسی.

## ۵ - عملکرد جنسی

آیا من زندگی زناشویی موفق‌تری خواهم داشت؟

سلامت در عملکرد جنسی یعنی اینکه فرد بتواند کاری کند که هم خودش و هم همسرش از یک تجربه جنسی لذت ببرند و راضی باشند. این به شرطی است که طرف مقابل هم مشکلی نداشته باشد. ۷۰ درصد طلاق‌های ما به خاطر مشکل داشتن زن و شوهرها در همین لایه زندگی جنسی است. متأسفانه ما در تمام شئون زندگی‌مان بین سنت و مدرنیته گیر کرده‌ایم.

مشکل شایعی که در این زمینه در ایران وجود دارد، به تخیلات جنسی مردان مجرد برمی‌گردد. آنها با دیدن فیلم‌های غیراخلاقی رفتاری شبه‌مدرنیستی پیش می‌گیرند و سپس در همه جوانب، توقعات بالایی از همسر آینده‌شان دارند؛ توقعاتی که بعضی‌هاش با فرهنگ ما و ... نمی‌خواند. همین تنش، باعث می‌شود که زن ایرانی در زندگی زناشویی، مضطرب و مرد ایرانی ناراضی باشد و این زمینه مشکلات دیگر است.

با افزایش سن عملکرد جنسی چه تغییری می‌کند؟

با افزایش سن، بطور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن بوجود می‌آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می‌شود. این تغییرات طبیعی است؛ اما اگر در حدی بود که باعث نارضایتی شما یا همسرتان گردد یا اگر بطور ناگهانی ایجاد شد، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

این مشکلات بیشتر به تخصص‌های مجاری ادراری (ارولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.

تغییر طبیعی دیگری که می‌تواند موجب مشکل در رابطه زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجاری زنانگی (مهبل) می‌شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک نیز براحتی برطرف می‌گردد.

علاوه بر این، مسایل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می‌کند؛ بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل. بنابر این هر چند روابط زناشویی، یک مسئله بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.

## ادراک هیجانی و روابط زوجین

برای اینکه یک زوج روابط زناشویی سالمی داشته باشید تنها آموزش روابط زناشویی کفایت نمی‌کند موارد بسیاری است که در نزدیکی عاطفی و روحی زن و شوهر موثر است. دانستن نکات زیر به شما کمک خواهد کرد تا رابطه‌ای سرشار از عشق و دوستی با همسر خود داشته باشید:

۱- ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می باشد.

۲- در ازدواج هایی که دو فرد با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی های هیجانی زیادتری دیده می شود. به عبارت دیگر، بیشتر تعارض ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی های هیجانی صورت می گیرد.

۳- افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً بعضی از زوج ها آشکارا نسبت به علائم هیجانی همسرشان بی توجه هستند و آنان را نادیده می گیرند یا آمادگی سوء تعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند. مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می نمایند.

۴- انسان ها دارای تفاوت های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود می باشند. مثلاً برخی از زوج ها عادت دارند پیام های هیجانی مبهم و گیج کننده ای به طرف مقابل خود بدهند (هم زمان، هم می خندند و هم اخم می کنند). پژوهشگران دریافته اند که ارتباط با ثبات و معناداری بین تفاوت های فردی در توانایی ابراز دقیق و صحیح عواطف و تشخیص آن ها با شادی های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد.

۵- زوج های خرسند در مقایسه با زوج هایی که رابطه ی زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس هم دلی بیشتری به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند.

۶- زوج های ناراضی از زندگی زناشویی در عکس العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل می کنند.

۷- زنان بهتر از مردان در ابراز دقیق عواطف و تشخیص آن ها عمل می نمایند. برای مثال وقتی که یک زن پیام هیجانی مثبتی به شوهرش می دهد، احتمالاً از علائم غیر کلامی-بدنی (مثل لبخند زدن) و از یک لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می نماید. از طرف دیگر، مردان تمایل به استفاده از پیام های مبهم و مختلط (ترکیبی) دارند. برای مثال هنگامی که مردی می خواهد پیام هیجانی مثبتی به همسرش بدهد، این پیام هم همراه با خنده است و هم همراه با علائم بالقوه تهدید کننده ای چون حرکات ابرو یا چشم.

۸- ناتوانی مردان در تشخیص و ابراز دقیق عواطف، علت مهم و اساسی ازدواج های ناموفق است. برای مثال در برانگیختگی های هیجانی بالا در طول کشمکش های زناشویی (که از طریق اندازه گیری علائم فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب یا فشار خون مشخص می شود) مردانی که از زندگی زناشویی خود راضی نمی باشند و با همسران خود اختلاف دارند، علائمی از گوشه گیری یا انزوای هیجانی و بی عاطفگی از خود نشان می دهند، روان شناسان آن را «حصار سنگی» نامیدند.

۹- زوج های شاد و خوشبخت نسبت به زوج های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز عواطف و هم در استنباط، تشخیص و دریافت عواطف، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند.

۱۰- برخی از مردان احساس می کنند که هم زمان از دو طرف مورد تهدید واقع می شوند: یکی از طرف موقعیت هایی که قادر به کنترل آن ها نمی باشند و یکی هم از طرف عواطف ناخوشایند و منفی، چون اضطراب

و اندوه که بوسیله این موقعیت ها ایجاد می شوند. این مردان هنگامی که احساس آسیب پذیری و ناتوانی می نمایند، عصبانی می شوند و مایل به تجربه حالت های هیجانی هستند تا از آن طریق احساس کنند قادر به کنترل موقعیت ها می باشند.

۱۱- در زمینه زندگی زناشویی، وضعیت فوق بدین معنی است که احتمالاً یک شوهر به تقاضای همسرش جهت استقلال بیشتر، با واکنش های خشم آلود به این نوع گستاخی پاسخ دهد تا واکنش های مضطربانه، و علت بروز چنین واکنشی احتمالاً ترس از دست دادن همسر است. این خشم و عصبانیت ممکن است منجر به رفتارهای تخریبی شود که با جنگ و دعواهای خانوادگی و ضرب و شتم های جسمی و خشونت آمیز همراه است.

۱۲- در تعامل های پر از تنش و تعارض زندگی زناشویی، حتی شوهرانی که بسیار مقاوم و شکیبیا می باشند، احساس درهم شکسته شدن می نمایند و در مقابل علائم جسمانی و منفی شدیدی ( چون انقباضات و دردهای معدی، افزایش ضربان قلب، تعریق کف دست، سردرد و... ) که آنان را تهدید می کند، احساس ناتوانی، اضطراب و دستپاچی می نمایند.

در چنین شرایطی، مردان ممکن است به صورت خودکار و غیر ارادی دچار خشم شوند. روی هم رفته و بر اساس یافته های مطالعات انجام شده بر روی تعامل های زندگی زناشویی، فرض می شود که اگر زوجین از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفشان را به صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز نمایند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشویی شان آگاه گردند.

### چگونگی ارتباط صحیح جنسی

#### ۱ (مراحل واکنش جنسی طبیعی

زن و مرد یک سلسله واکنش های فیزیولوژیک به صورت طبیعی نسبت به تحریکات جنسی از خود بروز می دهند. این واکنش به شکل طبیعی خود در چهار مرحله ی (۱) پیدایش انگیزش، (۲) پلاتو (۳) ارگاسم، (۴) و فرونشینی اتفاق می افتد.

#### ۱- مرحله پیدایش و انگیزش

مرحله انگیزش با تحریک روانی، تخیل و تجسم، وجود موضوع مطبوع و دلخواه یا ترکیبی از هر دو به وجود می آید.

#### ۲- مرحله پلاتو

با ادامه یافتن تحریک در محوطه ارگاسمی انقباض مشخصی اتفاق می افتد. دستگاه تناسلی تحریک جنسی می گردد و کلیتوریس بالاتر قرار می گیرد گرچه به آسانی قابل لمس نیست حجم پستانها در زن افزایش می یابد. و همین طور آلت مرد سفت تر می شود. این مرحله بین ۳۰ ثانیه تا چند دقیقه در نوسان است.

### ۳- مرحله ارگاسم

این مرحله عبارت از ( اوج لذت جنسی و رها شدن تنش های جنسی است ) پس از ارگاسم مرد تا مدتی ارگاسم دیگری ندارد ( ناگذاری )

اما یک زن می تواند ارگاسم های متعدد و پشت سرهم داشته باشد.

### ۴- مرحله فرونشینی

بازگشت بدن به حالت سکون اولیه ، احساس آرامش ، خوشی و رفع تنش های عضلانی از مشخصات این مرحله است.

با ظهور ارگاسم این مرحله سریعتر روی می دهد.

در انتها فراموش نکنید میل جنسی در زن و مرد از نظر شرایط بروز آن اختلاف دارد. مرد از نظر جنسی طوری است که در شرایط مساعد آمادگی پیدا می کند و با تحریک مناسب توان عمل جنسی در تمام مدت را دارد ولی زن در زمانهایی خاص که ارتباط به زمان قاعدگی نیز دارد آمادگی بیشتری برای آمیزش و همبستری دارد و بیشترین آمادگی جسمانی زن در زمان تخمک گذاری و رشد تخمک است.

### ارتباط جنسی پیش از ازدواج

در این مقاله به بررسی روابط جنسی پیش از ازدواج می پردازم. اینکه نگرش گروه های مختلف به این عمل چیست و اینکه داشتن این رابطه چه نتایج مثبت و منفی می تواند در زندگی آینده فرد داشته باشد؟ لازم به ذکر است ما برای تمامی ادیان و مذاهب احترام قائل هستیم اما معتقدیم صحبت نکردن ما در مورد یک مطلب شایع نه تنها باعث حذف آن نمی شود بلکه می تواند باعث گمراهی بدلیل ندانستن جنبه علمی مسئله و آسیب جبران ناپذیر به فرد شود ما (همکاران شما در سایت پزشکان بدون مرز ) از معتقدترین پزشکان به دین ، فرهنگ و سنت می باشیم و در برنامه درگوشی بیشتر تلاش می کنیم تا جدیدترین یافته های علمی را در پاسخ به سئوالات دریافت شده در اختیار افراد قرار بدهیم و در نهایت این مسئولیت و تصمیم خود فرد است که چه کاری برایش بهتر است و چه خط فکری را می خواهد دنبال کند .

رابطه جنسی پیش از ازدواج در اکثر جوامع از نظر اخلاقی عملی غیرقابل قبول شمرده می شود. در چند دهه اخیر، در برخی جوامع غربی از شدت این مسئله تا حدی کاسته شده اما هنوز هم در خانواده های سنتی، مذهبی و یا اشخاصی که از طبقات بالای اجتماع هستند تجربه جنسی افراد به خصوص خانم ها را صرفاً در قالب ازدواج، مشروع و موجه می دانند.

منع افراد از داشتن روابط جنسی پیش از ازدواج تنها مختص اسلام نیست، بلکه در دستورات ادیان دیگر مثل دین یهود و اکثر فرقه های مسیحیت هم افراد از داشتن روابط جنسی پیش از ازدواج به شدت منع شده اند.

در برخی ادیان هم مثل بودیسم اگر دو نفر انسان بالغ با میل شخصی شان و بر اساس علاقه ای به هم دارند با هم وارد رابطه جنسی بشوند حتی اگر ازدواج نکرده باشند، ایرادی ندارد، به شرطی که هیچ نوع آسیبی به طرفین نرسد.

اما مذهب تنها یکی از تعیین کننده های خط فکری افراد است. تعیین کننده قوی دیگر فرهنگ هر قوم و یا جامعه است. مثال ساده اش این است که در کشورهای مسلمان که از یک دین پیروی می کنند، نگرشهای مختلفی نسبت به روابط جنسی وجود دارد.



تعیین کننده بعدی هم که قانون است. معمولا قانون قدرت فرهنگ و مذهب را ندارد اما در نهایت فاکتور تعیین کننده ای در نحوه عملکرد افراد می تواند داشته باشد.

موارد ذکر شده در واقع بستر این مقاله را فراهم می کند. با توجه به اینکه مخاطبین این سایت اکثرا از کشورهای فارسی زبان هستند، از نظر فرهنگی با هم اشتراکاتی دارند. حتی اگر در کشورهای غربی زندگی می کنند تا حدی از فرهنگ خانوادگی و اجتماعی که در آن بوده اند تاثیر گرفته اند.

در مجموع، در فرهنگ ما جدای از دستورات مذهبی، فرهنگ جامعه و خانواده پذیرش روابط پیش از ازدواج را ندارد. اما افراد مختلف حتی درون یک جامعه هم با توجه به شرایط خانوادگی و ترجیحات شخصی که دارند در این مورد نظرات متفاوتی دارند و این عدم پذیرش بدان معنا نیست که همه افراد رابطه جنسی را تنها پس از ازدواج تجربه می کنند. برخی افراد رابطه جنسی کامل را پیش از ازدواج تجربه می کنند و بعضی دیگر هم راه های جایگزین را انتخاب می کنند.

راه های جایگزین عبارتند از: خویشتن داری، خود ارضایی، رابطه جنسی از راه دهانی و رابطه جنسی از راه مقعد.

خویشتن داری: در جوامع مذهبی ارزش والایی برای انسان قائل هستند (بطور مثال در اسلام از انسان به عنوان اشرف مخلوقات یاد شده). بنابراین برای افرادی که انسان را دارای روح والا و قدرت معنوی می دانند قبول کردن اینکه او نتوانسته به شهوت خود فائق شده و رابطه جنسی اش را تنها در قالبی پذیرفته انجام دهد کار راحتی نیست. (ما و جامعه و فرهنگ فارسی، برای این افراد ارزش والایی قائل هستیم و از نکات جالب آن است که افرادی که راه های دیگر را برای خود انتخاب کرده اند در طی مصاحبه با همکاران ما به تعریف و تمجید این گروه پرداخته اند)

خویشتن داری می تواند در سرکوب امیال جنسی در افراد مجرد موثر باشد. اما در بعضی موارد اگر بین احساسات جنسی فرد و تجربه جنسی فاصله ای چندین ساله باشد و فرد مدام این حس را سرکوب کند، ممکن است در دراز مدت یکی از حالت های زیر شود:

۱ - اختلال جنسی. یعنی فرد حتی پس از هم ازدواج هم نمی تواند احساس برانگیخته شدن کند. و یا در برقراری ارتباط جنسی با همسرش دچار مشکل شود.

۲ - برای آقایان ممکن است در هنگام تحریک جنسی دچار درد بیضه، زیر دل، کمر، ناحیه مقعد و یا ناحیه بین مقعد و آلت تناسلی شوند. بدلیل اینکه تحریک جنسی صورت گرفته (بوسیله خیالبافی جنسی، تماشای فیلم و یا معاشرت با فردی که برایشان محرک است و غیره) و نحوه عملکرد بدن به این صورت است که غده پروستات مایع منی را تولید می کند که می خواهد از بدن خارجش کند. اما وقتی جلوی این فرایند گرفته می شود انقباض عضلات ناحیه تناسلی و جمع شدن مایع منی در پروستات، درد در یکی از این مناطق و یا چندتا از آنها را همزمان ممکن است ایجاد کند.

۳ - برای خانم ها بی که برای مدت ها به جنبه فرایند جنسی بدنشان بی توجه بوده اند ممکن است پس از ازدواج مشکل درد در هنگام دخول، تحریک نشدن و یا ارضا نشدن پیش بیاید.

۴ - برای آقایان حالت انزال در خواب پیش می آید که کاملا طبیعی است و هیچ خطری ندارد و نشانه سلامتی شما است. از لحاظ بهداشتی قضیه بهتر است بلافاصله پس از اینکه این حالت رخ داد یا صبح که بیدار شدید ادرار کرده و آلت تناسلیتان را با آب ولرم شستشو دهید (در اسلام غسل جنابت توصیه شده).

همه افراد خویشتن داری نمی کنند و ممکن است خود ارضایی کنند. این عمل در بین خانم ها کمتر شایع بوده اما امروزه بسیار رو به افزایش است.

### خود ارضایی:

خودارضایی اگر درست انجام شود می تواند هم برای خانم ها و هم برای آقایان مفید باشد. و اگر درست انجام نشود می تواند باعث ناراحتی روحی و جسمی فرد شود. از مزایای خودارضایی می توانم به این چند نکته اشاره کنم:

۱ - افراد از این طریق می توانند بدون اینکه تحت فشار باشند در زمانی که احساس راحتی می کنند و در خلوت خودشان با بدنشان آشنا شوند. اینکار در زندگی آینده شان هم به آنها کمک می کند تا از رابطه جنسی با همسرشان لذت بیشتری ببرند و بتوانند او را در دادن لذت به آن ها هدایت کنند.

۲ - برای خانم ها خودارضایی مکرر ایرادی ندارد به شرط اینکه به صورت یک مشغولیت فکری در نیاید که از زندگی روزمره باز بمانند. و اینکه برای حفظ پرده بکارتشان نباید چیزی را در حین خودارضایی وارد واژن خود بکنند. تنها از طریق مالش کلیتوریس می توانند ارضا شوند.

۳ - برای آقایان خودارضایی بیش از ۲ یا سه بار در هفته توصیه نشده و مضر می باشد. البته بر سر این رقم هنوز اتفاق آرا وجود ندارد. و این تعداد به این دلیل پیشنهاد شده بطور متوسط مردان میتوانند مایع منی برای سه بار انزال کامل را در طول یک هفته بسازند. خودارضایی بیش از این غده پروستات را تحت فشار قرار داده و ممکن است باعث درد بیضه، زیر دل، کمر، ناحیه مقعد و یا ناحیه بین مقعد و آلت تناسلی شوند.

پژوهش های اخیر که در مجله انجمن اورولوژیست های آمریکا به چاپ رسیده، حاکی از آن است که اگر مردی در طول زمان حیات جنسی خود یعنی از زمانی که بالغ می شود بطور مرتب خودارضایی داشته باشد (اما نه بیش از قانده) احتمال دچار شدنش به سرطان پروستات کمتر است.

۴ - و در نهایت اینکه اگر امکان ازدواج ندارند، لازم نیست به روابط پرخطر پیش از ازدواج وارد بشوند.

از میان صدها سوال رسیده ( در قسمت نظرات سایت )، احمد از فنلاند: خودارضایی صحیح چطوری است؟ حبیب از کابل پرسیده: آیا خودارضایی با کف دست ضرر دارد؟ میترا از تهران در مورد فعالیت جنسی دهانی و.....

در جواب به این پرسش ها باید گفت که هر کسی روش خاص خودش را برای خودارضایی می تواند داشته باشد. اما معمولاً این نکات توصیه می شود: شستن دست و ناخن ها پیش از انجام این عمل. استفاده از مواد لغزنده کننده می تواند کمک کننده باشد.

ادرا کردن بعد از انزال برای آقایان و ارضا شدن خانم ها که چنانچه باکتری در مجرای ادرا هست خارج بشود. و شستن آلت تناسلی با آب ولرم و ماده شوینده بدون بو. در ضمن این مهم است که در محیط امن و آرامی این کار را انجام بدهید. در غیر اینصورت بخصوص برای آقایان ممکن است برای اینکه کسی شما را نبیند این کار را خیلی سریع انجام دهید و در آینده دچار انزال زودرس شوید.

برخی از دوستان بعد از بار اولی که در مقالات درگوشی ها در مورد مسائل جنسی را خواندند با سایت تماس گرفتند و موضع شرع را در قبال این عمل مطرح کردند. با سپاس از این دسته از بازدیدکنندگان که نسبت به مقالات درگوشی و مطالبش بی تفاوت نبوده اند باید بگویم که ما برای تمامی ادیان و مذاهب احترام قائل هستیم و خود از افراد متدین می باشیم ولی باز هم تکرار می کنیم "سکوت ما پزشکان نه تنها باعث حذف این اعمال و بیماریهای مسری از جامعه نمی شود، بلکه باعث اشاعه بیماریهای مقاربتی و مشکلات جسمی و روحی می گردد." و در برنامه درگوشی بیشتر تلاش می کنیم تا جدیدترین یافته های علمی را در پاسخ به سئوالات دریافت شده در اختیار افراد قرار بدهیم و در نهایت این مسئولیت و تصمیم خود فرد است که چه کاری برایش بهتر است و چه خط فکری را می خواهد دنبال کند.

رابطه جنسی از راه دهانی: راه دیگری که بعضی افراد در پیش میگیرند ارتباط جنسی از راه دهانی است که بدون دخول از راه واژن و از بین بردن پرده بکارت دختر، طرفین لذت جنسی هم ببرند.

در این مورد رعایت بهداشت دو طرف، ترجیحاً شستن آلت تناسلی طرفین پیش از این کار مهم است. مواردی از انتقال بیماری های مقاربتی بخصوص سوزاک حلقی بر اثر این نوع رابطه گزارش شده.

در مورد انتقال ویروس بیماری ایدز یا اچ آی وی هنوز اتفاق نظر بین دانشمندان وجود ندارد. اما استفاده از کاندوم هم برای خانم ها و هم برای آقایان اکیدا توصیه شده.

رابطه جنسی از راه مقعد: بر طبق صحبت هایی که جوانان می کنند رابطه جنسی از راه مقعد در حال حاضر در جوامعی که اهمیت باکره بودن دختر پیش از ازدواج مطرح است، رو به افزایش است. متأسفانه آمار دقیقی در این مورد در دسترس نیست. اما به هر حال با توجه به ده ها ایمیل رسیده ذکر موارد زیر خالی از فایده نیست.

ما به شخصه رابطه جنسی از راه مقعد را توصیه نمی کنیم. به ۳ دلیل:

۱ - دهانه مقعد طوری طراحی شده که برای خروج مدفوع کارایی داشته باشد نه برای دخول اجسام خارجی. این دهانه حالت ارتجاعی ندارد و در صورت اینکه رابطه جنسی برای مدت زمان طولانی ادامه داشته باشد ممکن است فرد را دچار بی اختیاری مدفوع و یا بادشکم کند. در ضمن حالت شقاق و یا بواسیر هم میتواند به دلیل صحیح انجام نشدن و یا به کرات انجام شدن این عمل بوجود بیاید.

در حالت شقاق فرد دچار پارگی در دهانه مقعد می شود که در هنگام دفع بشدت دردناک بوده و ممکن است فرد خونریزی هم داشته باشد. در حالت بواسیر هم که قسمتی از راست روده به بیرون آمده و به حالت یک دمل در خارج از مقعد قابل دیدن است. این حالت شدت و ضعف های متفاوتی دارد و در افراد مختلف مشکلات متفاوتی را از درد به هنگام دفع تا خونریزی شدید می تواند ایجاد کند.

۲ - دلیل دوم این است که دیواره های راست روده بشدت پر خون هستند و حساس. وقتی که یک جسم خارجی به راست روده وارد می شود احتمال ایجاد خراش در این دیواره ها بالا می شود و بنابراین احتمال انتقال بیماری های عفونی و مقاربتی از جمله سوزاک، سیفیلیس و از همه مهم تر انتقال ویروس بیماری ایدز بالا است.

در مورد جنبه روحی و عاطفی این نوع رابطه جنسی هم باید گفت که: چون رابطه جنسی باید برای هر دو طرف خوشایند باشد نه اینکه تنها یک نفر لذت جنسی ببرد و فرد مقابل درد روحی و یا جسمی را تحمل کند. هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی هر دو طرف باید برای انجام این کار راضی باشند در غیر اینصورت در دراز مدت بین آنها فاصله می افتد. به آقایان توصیه می کنیم این مسئله هرگز درخواست نکنند که در اکثر موارد برای شریک جنسی شان فقط آزار جسمی و روحی دارد (نزدیک به ۱۰۰٪ دختران مورد مصاحبه با همکارانمان احساس ناخوشایند و تجربه تلخ و کثیف را برای رابطه جنسی مقعدی عنوان کردند)

در نهایت اگر دو نفر تصمیم گرفتند که این نوع رابطه را تجربه کنند رعایت چند نکته را باید بکنند.

از نظر بهداشتی یکی استفاده از کاندوم است و یکی نظافت ناحیه مقعد. می توانید از مواد بی حس کننده مثل ژل لیدوکائین در دهانه مقعد استفاده کنید اما این مواد می توانند باعث پارگی کاندوم بشوند. بنابراین با استفاده از مواد لغزنده کننده خیلی به آهستگی ابتدا با انگشت و سپس آلت را به آهستگی وارد کنید. از مقدار زیادی مایع لغزنده کننده محلول در آب استفاده کنید ( نه محلول در چربی چون کاندوم را پاره می کند)

### آیا داشتن رابطه جنسی با جنس مخالف در دوران آشنایی و شناخت همدیگر از نظر علمی صحیح است ؟

نیت ما از ارائه این مطالب تشویق و یا پرهیز شما از انجام عمل خاصی نیست . ما تنها مطالب را به صورت بی طرفانه و از نظر علمی و روانشناسی برای شما بیان خواهیم کرد و در انتها فردی که تصمیم گیرنده است خود شما هستید که آیا عملی را انجام دهید و یا نه.

**اگر شما به يك رابطه جدی و بلند مدت (ازدواج) می اندیشید بهتر است رابطه جنسی را به پس از ازدواج موکول کنید. به دلایل زیر:**

#### ۱ - افراد مختلف نسبت به رابطه جنسی دید متفاوتی دارند:

رابطه جنسی برای آنان می تواند به مفهوم تعهد، سرگرمی، لذت صرف، صمیمیت و یا هیچ چیز باشد. بهتر آنست که شما تا زمانی که شناخت کافی نسبت به فرد و نحوه نگرش وی به سکس پیدا نکرده اید اقدام به برقراری رابطه جنسی نکنید. زیرا برای مثال اگر شما به سکس به دید تعهد و صمیمیت بنگرید و به امید آنکه با برقراری رابطه جنسی

محبوب خود را از دست نخواهید داد و به عکس از نظر فرد محبوب شما سکس يك لذتجویی صرف باشد آنوقت اندوه بزرگ و سرنوشت غم انگیزی را برای خود رقم زده اید.

**۲ - صرفنظر از آنکه شما چگونه می اندیشید، رابطه جنسی پیامدها و تاثیرات شگرف و مهمی را در بر خواهد داشت.**

**۳ - رابطه جنسی احساسات شما را تحت الشعاع قرار داده و آنها را تشدید، لجام گسیخته و یا منحرف میسازد:**

مغز انسان در سیر تکاملی خود به گونه ای طراحی گردیده است که هنگام مواجهه با موقعیتهای امکان برقراری رابطه جنسی همچون شرایط تهدید آمیز مواد شیمیایی خاصی را آزاد میسازد که روند اندیشیدن را متوقف میسازند. واقع شما را ناخودآگاه به برقراری رابطه جنسی هدایت میکند تا شما قادر باشید با تولید مثل به بقاء خود ادامه دهید. اما آیا این موقعیتهای همان جایی ست که شما میخواهید با يك فردی که شناخت چندانی از وی ندارید باشید؟ بنابراین در مرحله تعیین کننده شناخت فرد شما از هوشیاری کافی برای اتخاذ تصمیمات منطقی برخوردار نخواهید بود.

**۴ - رابطه جنسی مواد شیمیایی “پیوند دهنده” و “دلبسته کننده” آزاد میسازد:**

برقراری رابطه جنسی در دو جنس موجب آزاد سازی مواد شیمیایی میگردد که احساس دلبستگی را در آنها پدید می آورد. آیا شما میخواهید اجازه دهید تا مواد شیمیایی مغز شما برای شما تصمیم گیری کنند که به چه کسی دلبستگی پیدا کنید؟ دست نگه دارید شما با این کار رنج بزرگی را به جان خواهید خرید زمانی که باید از شريك خود جدا گردید اما به سبب برقراری رابطه جنسی به وی دلبسته شده اید.

**۵ - رابطه جنسی دامنه انتخاب شما را محدود میسازد:**

رابطه جنسی شما را ملزم میسازد تا شتابزده و خیلی زود هنگام در مورد رابطه تان تصمیم بگیرید و سناریوی دهشتناک تر آنکه باردار بودن، شما را در امر تصمیم گیری و انتخاب در تنگنا قرار دهد. هنگامی که با شريك خود رابطه جنسی برقرار نکرده باشید آسانتر میتوانید خود را از يك رابطه ناسالم بیرون بکشید.

**۶ - انتظار و پیش بینی استرس زاست، اما شیرین و مهیج:**

یکدیگر را از آن محروم نسازید. این در سرشت انسان است که چیزی را که با تلاش و انتظار بیشتر بدست می آورد، بیشتر هم قدرش را می داند. همچنین رابطه جنسی زود هنگام مرحله خیالپردازیها و رویاهای ما نسبت به محبوبمان را عملاً حذف میکند و شور و هیجان عاشقی را کمرنگ و کسالت بار میسازد.

**۷ - برقراری رابطه جنسی زود هنگام و شتابزده بر عدم خویشتنداری و فقدان احترام دلالت دارد:**

زمانی که شريك شما این فرصت را به شما نمیدهد تا پس از شناخت کافی و مبتنی بر عقل و رضایت کامل شما رابطه جنسی آغاز گردد و یا به شما تنها به يك ابزار جنسی مینگرد در واقع احترامی برای شما قائل نیست. همچنین عدم

توانایی در کنترل غرایز در فرد میتواند گواهی بر بی ارادگی و خیانت کار بودن وی نیز باشد. اینگونه نتیجه گیری ها ممکن است کاملا غلط و نادرست باشد اما چرا باید يك موضوع پیچیده را بغرنج تر کرد؟

## ۸- پیشگیری از بیماریهای مقاربتی:

شما هنگامی که نسبت به طرف مقابل خود شناخت کافی ندارید هرگز نباید ریسک کنید و خود را در معرض انواع بیماریهای آمیزشی قرار دهید.

## ۹- مردان بی انگیزه:

یکی از مهمترین انگیزه های مردان از برقراری رابطه با جنس مخالف خود امید به برقراری رابطه جنسی با وی است. بنابراین دختران نباید زود هنگام و شتابزده اقدام به برقراری رابطه جنسی کنند زیرا با این کار ممکن است شانس خود را برای ازدواج با فرد به میزان زیادی از دست بدهند. همچنین دخترانی که خیلی زود به رابطه جنسی تن میدهند نزد مردان ارج و قربی نخواهند داشت.

## اهمیت پیش نوازی در زندگی مشترک

در اوایل ازدواج و شروع زندگی مشترک ، زوجین در روابط خود در حال آشنایی و یافتن خصوصیات یکدیگر هستند. میل و رغبت زیادی دارند تا مرزها و محدوده های یکدیگر را شناسایی کنند. با نوازش ها و روابطی عاطفی میل خود را نسبت به همسر ابراز می کنند، و به شریک زندگی خود نشان میدهند که احساس زیادی نسبت به یکدیگر دارند.

در این دوران ، زندگی مشترک میل و رغبت و گرما و انرژی زیادی دارد و سرشار از حمام های دو نفره و معاشقه های طولانی مدت است . روابط شور و اشتیاق ، رمانتیک و با هیجان همراه می باشد.

اما با گذشت ماه ها و سال ها از شروع زندگی مشترک ، روابط زناشویی از شدت هیجان و گرمای کمتری برخوردار می شود ! این امر دلایلی دارد که یکی از مهمترین آنها اینست که میل و اشتیاق زوجین برای برقراری روابط جنسی (روابط جنسی و روابط عاطفی دو رکن مهم روابط زناشویی هستند) پر نشاط و رمانتیک کاهش پیدا می کند . و روابط جنسی برایشان لذت بخش و جذاب نمی باشد .

رابطه ی جنسی در ابتدای آشنایی از جذابیت بالایی برخوردار است ، چرا که در آن بوسه ، نوازش و لمس کردن و در آغوش گرفتن های زیادی وجود دارد (به این امور به طور کلی "پیش نوازی" می گویند). اما زوج ها پس از سال ها زندگی مشترک، چنین کارهایی را برای هم انجام نمی دهند!!! یا به ندرت چنین اتفاقی روی میدهد. کم اتفاق می افتد که یکدیگر را در آغوش بگیرند و شیطنتت به خرج دهند.

زوجین دیگر مانند گذشته همدیگر را لمس و ناز و نوازش نمی کنند. به نظر می رسد که فقط به این خاطر آمیزش می کنند که ارضا شوند و فقط نیاز جنسی خود را برطرف کنند و هیچ چیز دیگر برایشان مهم نیست. در حالی که ارضا شدن تنها بخش ناچیزی از ارتباط جنسی است.

اما زوجین پس از چند سال زندگی مشترک ، نیز این توانایی را دارند که اشتیاق و تمایلی که در ماه عسل داشتند را به زندگی خود بازگردانند! تنها چیزی که به آن نیاز دارید پیش نوازی و معاشقه است.

زمانیکه زوجین به مرحله ی معاشقه برسند، از تحریک پذیری بالایی نسبت به هم برخوردار خواهند بود. در حقیقت پیش نوازی بخش مهمی از یک ارتباط جنسی موفقیت آمیز را تشکیل میدهد. و سبب می شود که همسران بیش از پیش تحریک شوند. حرکت کوچکی است که موجب می شود میل همسران به شما دو چندان شود. زمانیکه فقط به بستر رفته و بدون مقدمه آمیزش را شروع می کنید، نباید انتظار داشته باشید که تحریک شوید و به اوج لذت جنسی دست پیدا کنید و از همه مهمتر رضایت همسران را بدست نیاورده اید. این امکان وجود دارد که برخی از افراد حتی موفق شوند ارضا شوند، اما باید نیمی از وقت خود را صرف تحریک کردن خود و همسرشان نمایند. این کار فاصله زیادی با یک معاشقه ی رمانتیک دارد.

اگر در روابط جنسی پیش نوازی و معاشقه وجود داشته باشد، آنوقت پیش از آمیزش زوجین به مرحله ی تحریک شدگی می رسند. هر دو آماده هستند، تمایل دارند و به اندازه ی کافی برانگیخته شده اند. این امر سبب می شود رابطه بهتری را برقرار کرده و هر دو نفر رضایت بیشتری را از ارتباط خود احساس کنند.

پیش نوازی و معاشقه بار عاطفی، مهر و محبت، صمیمیت و علاقه ی زوجین را زیاد می کند. پیش نوازی را در هر زمانی می توانید شروع کنید. معاشقه و پیش نوازی را، اگر تا پایان شب نتوانید رابطه ی جنسی برقرار کنید، هنگام تماشا کردن فیلم، بعد از صرف ناهار و ... انجام دهید. همین نوازش ها، در آغوش گرفتن ها و بوسه های کوچک و با محبت هستند که تمایل و برانگیختگی زیادی در همسران ایجاد می کند. مهمترین قسمت یک رابطه جنسی رضایت بخش، وجود پیش نوازی و معاشقه می باشد!

### شب زفاف و پیچیدگی آن برای زنان

پاره شدن پرده بکارت، در حقیقت نمود خارجی جریانی بسیار پیچیده است که باید آن را آغاز زنانگی و پایان دوشیزگی شمرد. تازه عروس بنا به طبیعت، از نخستین اکراه و هراس دارد و علت آن معمولاً درد جسمانی نیست که اگر همراه با آرامش و خودداری و صبوری مرد باشد خیلی جزئی است. غالباً خود دختر هم نمی داند علت این هراس و اکراه در کجاست؟ در واقع تازه عروس در این مرحله دچار نوعی "شرم" نیز هست. همه این علت ها را باید در جای دیگری جستجو کرد.

در حقیقت چون زن در این مرحله که وارد حیات زناشویی می گردد دگرگونی مهمی در برابر خود می بیند و به زندگی آینده و مسوولیت ها و خطرهای آن می اندیشد و از آن واهمه دارد. همه این واهمه ها، چه زن از آن آگاه باشد و چه نباشد، قابل ملاحظه و شایسته توجه است.

این وظیفه شوهر است که وجود این هراس فطری زن را دریابد و همواره آن را به یاد داشته باشد. بهترین فرصت برای جلب اطمینان زن همین دوره کوتاه است. معروف است که زفاف را نباید با جبر آغاز کرد، ما می گوئیم در کار پاره شدن پرده دوشیزگی نه تنها جبر نباید در کار باشد بلکه این عمل باید دنباله و نتیجه نوازشی صبورانه و معاشقه ای جانانه باشد و شوهر باید عروس را به تدریج متمایل و راغب به عمل نماید نه آن که با شتابکاری و به کار بردن زور، تنها حس شهوت خویش را فرو نشاند. در این صورت تنها جسم زن را تصرف کرده و از تصرف روح او ناتوان مانده است. بنابراین شوهر در شب زفاف باید تمام تمهیدات لازم را به کار گیرد و در نهایت ملایمت و ظرافت عمل کند و بداند که کوچکترین اشتباه، چندان او را خسته و دل آزرده می کند که به آسانی التیام پذیر نخواهد بود و گاه تا پایان زندگی زناشویی آثار آن بر جای می ماند.

از نظر روانشناسی این دردهای روحی منجر به پیدایش هزاران نوع اختلالات فکری ، غم و اندوه مزمن می گردد که درمان آن بسیار مشکل خواهد بود زیرا اغلب منشا و علت اصلی آن ناشناخته می ماند . در واقع علت سرد مزاجی بسیاری از زنانی که لذت جنسی نمی برند آن است که در شب زفاف ناگواری دیده و رنج و تب روحی کشیده اند و این تالمات در ضمیر پنهان آنها مانده و اختلالات جسمی و روانی بعدی را با خود آورده است . بسیاری از امراض دیگر چون پریشان خیالی و بیماریهای عصبی غالباً در اثر همین رویدادهای به ظاهر کوچک شب زفاف ایجاد می شود و گاهی این عوارض روحی به قدری پیچیده و شدید می شود که روان پزشک باید مدتها وقت صرف کند تا پس از جلب اعتماد و اطمینان بیمار ، شاید موفق به کشف ریشه اصلی اختلال گردد. این است که باز تکرار می کنیم در نوازش و مهربانی و رعایت حال تازه عروس به ویژه در شب زفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد .

هیچ دختری فطرتاً مرد را مختار نخواهد دانست تا هر چه می خواهد بکند و اگر حجب و حیای عروس یا هر علت ناشناخته دیگر مانع از آن است که به میل تسلیم شود بهتر است يك شب یا حتی شبهای متعدد ، زفاف را به عقب انداخت تا عروس به تماس جسمانی خو بگیرد و با آرامش خاطر مشتاق و راغب به ارتباط جنسی شود . عمر انسان آن قدر کوتاه نیست که چنین شتابکاری لازم باشد و به خصوص در این دوره ، صبر و متانت و حوصله به پیروزی و کامروایی خواهد انجامید . در اینجا باید یادآور شویم اگر داماد به دلیل ضعف نفس و سستی در رفتار ، بخواهد به هر نحو عمل را انجام دهد به نتیجه نمی رسد و لازم است اصرار در این باره خیلی ملایم و صبورانه باشد . اصولاً زن وقتی هم حاضر و راغب به تسلیم است طبیعتاً می خواهد بر او ظفر یابند ولی بین فتح عاشقانه و استیلا و وحشیانه تفاوت بسیار است و مرد باید با فراست دریابد که هنگام دخول فرا رسیده است . به طور کلی در هفته های اول ازدواج برای نزدیکی نباید پافشاری کرد جز آن که عروس خود ابراز تمایل کند. شوهر اگر عیبی در بدن زن مشاهده کرد ، هرگز نباید آن را آشکار کند یا اظهار تعجب کند مبدا زن اندوهگین شود و آن را مایه حقارت پندارد .

شب زفاف در خاطره تمامی زوجهای جوان يك شب خاطره انگیز است. کلیه کسانی که این شب رو تجربه کرده اند، بی شك تا آخر عمر آن را فراموش نخواهند کرد. منظور ما در این مقاله شب اول عروسی نیست . چون بسیاری از افراد ، قبل از عروسی ( که در عرف معمول است ) آمیزش جنسی ( بطور کامل) را تجربه میکنند. پس منظور این مقاله زمانی است که دختر از اله بکارت میشود . یعنی زمانی که دختر ، پرده بکارت خود را از دست میدهد .

ما در این مقاله شب زفاف را زمانی میگوئیم ، که دختران برای اولین بار تجربه سکس از راه واژن را می آزمایند . همانطور که میدانیم تمامی زخمها ، دردناک هستند بخصوص اگر سطحی باشند . به عنوان مثال اگر دست شما با دیوار زبری (مثل کنیتکس) برخورد کند ، درد به حد زیادی غیر قابل تحمل است . این حالت دقیقاً برای دختران مصداق دارد. آنها درد بسیار زیادی را در ضمن پاره شدن پرده بکارت تجربه میکنند. و غیر از آن ، درد بسیار زیادی هنگام داخل شدن آلت تناسلی در داخل واژن (دخول) خواهند داشت .

اول برای روشن شدن قضیه علت درد را مرور میکنیم .

دو نوع درد در هنگام اولین تجربه جنسی قابل درک است :

#### ۱- درد به علت پارگی پرده بکارت .

این درد همانطور که در بالا ذکر شد به علت ایجاد يك زخم سطحی در داخل واژن است . که اینگونه زخمها معمولا دردناک تر از سایر زخمها میباشند . برای کنترل یا کاهش درد ، بهترین کار ایجاد معاشقه طولانی است . این کار سبب میشود تا دختر به مرحله ا.ر.گ.ب.س.م یا نزدیک آن برسد . رسیدن به ا.ر.گ.ب.س.م ، آستانه درد را بالا میبرد و باعث میشود که درد یا خیلی کم شود یا قابل تحمل گردد . به عنوان مثال در زمان ا.ر.گ.ب.س.م اگر شخص گاز گرفته شود درد را احساس نمیکند یا درد بسیار جزئی خواهد بود .

## ۲- درد به علت دخول

این درد دقیقا درد به علت کشش دیواره واژن میباشد . شما وقتی بادکنکی را برای اولین بار باد میکنید ، زور بیشتری بکار میبرید تا بتوانید دیواره های بادکنک را از هم باز کنید . این حالت دقیقا دز واژن هم ایجاد میشود . واژن برای اولین بار میخواهد باز شود . پس درد زیادی را حس میکند . برای کنترل این درد دقیقا مثل بالا باید معاشقه طولانی داشت . تا هم واژن لیز شود و هم آستانه درد افزایش یابد . برای این منظور میشود از ژل لوبریکانت استفاده نمود .

در کل برای آمیزش بهتر و کم درد در اولین تجربه باید نکات زیر را توجه نمود :

۱- معاشقه طولانی تا رسیدن به مرحله ا.ر.گ.ب.س.م

۲- استفاده از ژل لوبریکانت

۳- بهتر است دختر لبه تخت دراز بکشد . جوری که پاهای وی کاملا روی زمین قرار بگیرد . در این صورت کمترین درد و فشار به دختر وارد میشود .

۴- دختر را باید قبل از نزدیکی از نظر روحی آماده کرد

۵- در صورت داشتن درد شدید از ادامه نزدیکی خودداری کنید .

پارگی پرده بکارت معمولا دارای خونریزی کم است . البته این قضیه به جثه زن و سن دختر دارد. در بعضی از موارد پرده دختر با نزدیکی پاره نمیشود . در این حالت حتما باید با جراح زنان مشورت نمود تا وی به روش جراحی پرده را باز نماید .

تا ۳ روز پس از نزدیکی خونریزی بسیار جزئی ، طبیعی است و نباید نگران بود .

## برای شروع عجله نکنید

زن و مرد باید قبلا عالم هر يك را به خوبی شناخته باشند یعنی باید بدانند در دنیای جنس مخالف چه میگذرد . زنها و مردها با هم ازدواج کرده و وارد دنیای جدید زندگی مشترک می‌شوند هر دو، اهداف و برنامه‌های مشترکی دارند: هر دو می‌خواهند که روابطشان عاشقانه و دوستانه باشد و این ارتباط قوی همچنان ادامه پیدا کند. تا اینجای مسئله که ظاهرا مشکلی وجود دارد اما يك موضوع مهم و اجتناب‌ناپذیر هم وجود دارد و آن هم رابطه جنسی است که جزء جدایی‌ناپذیر زندگی مشترک محسوب می‌شود، و درست در همین مورد بسیاری از مشکلات شروع می‌شود وزن یا مرد حس می‌کنند رابطه آنها در زندگی مشترک مورد دلخواهشان نیست و یا در زندگی خود موفق نبوده‌اند. برقراری رابطه جنسی سالم در دوران زندگی مشترک موضوع بسیار مفصلی است و ما در این قسمت تنها به بخشی از آن می‌پردازیم یعنی شروع رابطه جنسی در اوایل ازدواج که ممکن است برای زن و شوهر (هر دو) کمی مشکل‌ساز باشد .

معمولا علت مشکل بودن این شروع و آغاز این است که زن و مرد هنوز به هم عادت نکرده و به عبارتی کمی از هم خجالت می‌کشند. گاهی این وضعیت در ابتدا باعث ناامیدی طرفین می‌شود چون هنوز نمی‌دانند که از نظر



روحي به چه آمادگي‌هايي احتياج دارند. در اين شرايط اگر نسبت به جنس مخالف (زن نسبت به شوهر و بالعكس) حس خوبي وجود داشته باشد به راحتی مي‌توان ارتباط موثر برقرار كرد و گر نه كار مشكل‌تر خواهد شد. نکته مهم ديگر اين است كه زن و مرد بايد قبلا عالم جنس مخالف را به خوبي شناخته باشند يعني بايد با مطالعه بدانند در دنياي جنس مخالف چه مي‌گذرد؟ احساساتش چگونه است؟ به‌عنوان يك زن يا مرد چگونه بايد با عواطف او برخوردی مناسب داشته و هزاران مورد ديگر كه بايد قبل از ازدواج و در دوران آشنايي براي ازدواج براي اين سئوال‌ها پاسخي مناسب پيدا شود. اگر شناخت شرايط روحي و عاطفي طرف مقابل به طور كامل انجام نشده باشد در اين صورت رابطه جنسي به يكي از بزرگ‌ترين سرچشمه‌هاي سوء تفسير از شريك زندگي تبديل خواهد شد .

شايد بهتر باشد مدت كمی از ازدواج بگذرد و بعد طرفين از يكديگر انتظار داشته باشند؛ چون اقدام فوري براي رابطه جنسي در بعد از ازدواج ممكن است براي شريك زندگي و به‌خصوص خانم‌ها با احساس و تجربه بدی همراه باشد. اگر مراحل پس ازدواج را به چهار مرحله آشنايي بيشتر، ارزشيابي طرف مقابل، ايجاد احساس قوی و ثابت و ورود به خلوت و حالات روحي خصوصي طرف مقابل تقسيم كنيم، رابطه جنسي بايد در مرحله چهارم صورت بگيرد. يعني بايد بتوان با صميميت به خلوت و شرايط روحي كاملا منحصر به فرد طرف مقابل وارد شد، يك رابطه جنسي خوب و موثر برقرار كرد در غير اين صورت به يك تجربه ناگوار و ناخوشايند اجباري تبديل مي‌شود. در اين مرحله بسيار مهم است كه هر دو طرف بدانند ديگري نسبت به حوزه خصوصي زندگي خودش و طرف مقابل چه حسي دارد؟

متاسفانه اكثر خانم‌ها و آقايمان فكر مي‌كنند تنها جذابيت ظاهر براي ايجاد رابطه جنسي موفق كافي است. البته آمادگي ظاهري شرط مهمی است اما كافي نيست. ممكن است آقا يا خانم حس كنند با وجود آمادگي ظاهري ديگر مشكلي وجود ندارد، اما اين طرز فكر صحيح نيست و ممكن است طرف مقابل (اكثرا خانم‌ها) آماده نبوده و شديداً از نظر روحي آسيب ببيند. خانم‌ها معمولاً به مدت زمان بيشترى احتياج دارند تا آمادگي اين كار را پيدا كنند و معمولاً بعد از ازدواج بيشتر به اين مسئله فكر مي‌كنند كه چطور مي‌توان زندگي مشترك را تقويت كرد و چطور مي‌توان رابطه‌اي محكم‌تر و قوي‌تر برقرار كرد. در نتيجه براي برقراري روابط جنسي بايد به آنها فرصت داد. در اوایل ازدواج مهم نيست كه چقدر زن و مرد جذابيت جنسي دارند بلكه نکته قابل توجه آن است كه اگر در اين دوران به سرعت و بدون دادن فرصت به طرف مقابل وارد مرحله جنسي شويد عين آن است كه آب يخ روی سر يكديگر ريخته باشيد! مثل اينكه هنوز شروع جاده و راه را طی نكرده يكبار به آخر راه برسيد. بايد آقايمان اين فرصت را به خود بدهند تا كاملاً مورد تايبید همسرشان قرار گرفته و مهلتي هم به خانم‌ها داده شود تا فارغ از تفكرات جدی در مورد زندگي و آینده براي برقراري رابطه جنسي آماده شويد. اگر اين اتفاق خيلي سريع و زود رخ دهد امكان دارد تا مدتی طرفين از هم رانده شوند. معمولاً هورمون‌هاي مردانه باعث مي‌شود آقايمان خيلي سريع براي رابطه جنسي آماده شوند و گاهي اين آمادگي سريع باعث مي‌شود به ناچار بدون آمادگي لازم تن به اين كار داده و به هيچ وجه از اين رابطه لذت نبرند .

البته منظور ما اين نيست كه به هيچ وجه در اوایل زندگي مشترك (بخصوص روزهاي اول) نبايد رابطه جنسي برقرار شود. گاهي طرفين به خوبي براي اينكار آمادگي دارند و مشكلي پيش نمي‌آيد. اما اگر تمايل برقرار شود. گاهي طرفين به خوبي براي اين كار آمادگي دارند و مشكلي پيش نمي‌آيد. اما اگر تمايل داريد رابطه زناشويي شما پايدار بوده و طولاني مدت از قدرت كافي برخوردار باشد بهتر است كار را مرحله به مرحله انجام دهيد. اگر

ذهنتان را باز و آزاد نگهدارید و فقط تفکر برقراری رابطه جنسی فکرتان را پر نکرده باشد آن وقت خودتان و طرف مقابل را بهتر ارزیابی کرده و فرصت کافی به خودتان و او می‌دهید. هر چه همدیگر را بیشتر بشناسید برقراری رابطه جنسی راحت‌تر بوده و مشکلاتتان کمتر می‌شود. حتی اگر در آن زمان آنقدر از خودتان مطمئن باشید که فکر کنید شما يك روح در دو جسم هستید باز هم باید مدت زمان لازم سپری شود تا واقعا با روحيات یکدیگر آشنا شوید .

اگر هم حس کردید در این رابطه با مشکلاتی روبرو هستید یا احساس رضایت نمی‌کنید باز هم راه چاره وجود دارد. فکر نکنید علم ارتباطات زناشویی مثل پرواز يك آپولو سخت و دشوار است! وقتی زن و مرد در این زمینه احساس ناراحتی می‌کنند بر این تصور هستند که به آخر خط رسیده‌اند. این در حالی است که در مورد مسائل جنسی هم می‌توانید از دیگران کمک بگیرید. پزشکان و مشاوران راهنمای خوبی در این مورد هستند و بهتر است از همین امروز عادت کنید بدون خجالت و رودربایستی سئوالات خود را در زمینه مسائل جنسی از پزشک و یا هر فرد متخصص دیگر در این زمینه بپرسید. مطمئن باشید آنها بهتر از در و همسایه شما را راهنمایی می‌کنند .

### آن سوی زفاف

پاره شدن پرده بکارت ، در حقیقت نمود خارجی جریانی بسیار پیچیده است که باید آن را آغاز "زنانگی" و پایان "دوشیزگی" شمرد. تازه عروس بنا به طبیعت ، از نخستین اکراه و هراس دارد و علت آن معمولا درد جسمانی نیست که اگر همراه با آرامش و خودداری و صبوری مرد باشد خیلی جزئی است. غالبا خود دختر هم نمی‌داند علت این هراس و اکراه در کجاست ؟ در واقع تازه عروس در این مرحله دچار نوعی " شرم " نیز هست . همه این علت ها را باید در جای دیگری جستجو کرد .

در حقیقت چون زن در این مرحله که وارد حیات زناشویی می‌گردد دگرگونی مهمی در برابر خود می‌بیند و به زندگی آینده و مسوولیت ها و خطرهای آن می‌اندیشد و از آن واهمه دارد. همه این واهمه ها ، چه زن از آن آگاه باشد و چه نباشد ، قابل ملاحظه و شایسته توجه است .

این وظیفه شوهر است که وجود این هراس فطری زن را دریابد و همواره آن را به یاد داشته باشد. بهترین فرصت برای جلب اطمینان زن همین دوره کوتاه است. معروف است که زفاف را نباید با جبر آغاز کرد ، ما می‌گوییم در کار پاره شدن پرده دوشیزگی نه تنها جبر نباید در کار باشد بلکه این عمل باید دنباله و نتیجه نوازشی صبورانه و معاشقه ای جانانه باشد و شوهر باید عروس را به تدریج متمایل و راغب به عمل نماید نه آن که با شتابکاری و به کار بردن زور ، تنها حس شهوت خویش را فرو نشاند. در این صورت تنها جسم زن را تصرف کرده و از تصرف روح او ناتوان مانده است. بنابراین شوهر در شب زفاف باید تمام تمهیدات لازم را به کار گیرد و در نهایت ملایمت و ظرافت عمل کند و بداند که کوچکترین اشتباه ، چندان او را خسته و دل آزرده می‌کند که به آسانی التیام پذیر نخواهد بود و گاه تا پایان زندگی زناشویی آثار آن بر جای می‌ماند .

از نظر روانشناسی این دردهای روحی منجر به پیدایش هزاران نوع اختلالات فکری ، غم و اندوه مزمن می‌گردد که درمان آن بسیار مشکل خواهد بود زیرا اغلب منشا و علت اصلی آن ناشناخته می‌ماند . در واقع علت سرد مزاجی بسیاری از زنانی که لذت جنسی نمی‌برند آن است که در شب زفاف ناگواری دیده و رنج و تب روحی کشیده اند و این تالما ت در ضمیر پنهان آنها مانده و اختلالات جسمی و روانی بعدی را با خود آورده است .

بسیاری از امراض دیگر چون پریشان خیالی و بیماریهای عصبی غالبا در اثر همین رویدادهای به ظاهر کوچک شب زفاف ایجاد می‌شود و گاهی این عوارض روحی به قدری پیچیده و شدید می‌شود که روان پزشک باید مدتها وقت صرف کند تا پس از جلب اعتماد و اطمینان بیمار ، شاید موفق به کشف ریشه اصلی اختلال گردد. این است که باز تکرار می‌کنیم در نوازش و مهربانی و رعایت حال تازه عروس به ویژه در شب زفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد. هیچ دختری فطرتا مرد را مختار نخواهد دانست تا هر چه می‌خواهد بکند و اگر حجب و حیای

عروس یا هر علت ناشناخته دیگر مانع از آن است که به میل تسلیم شود بهتر است يك شب یا حتی شبهای متعدد ، زفاف را به عقب انداخت تا عروس به تماس جسمانی خو بگیرد و با آرامش خاطر مشتاق و راغب به ارتباط جنسی شود. عمر انسان آن قدر کوتاه نیست که چنین شتابکاری لازم باشد و به خصوص در این دوره ، صبر و متانت و حوصله به پیروزی و کامروایی خواهد انجامید. در اینجا باید یادآور شویم اگر داماد به دلیل ضعف نفس و سستی در رفتار ، بخواهد به هر نحو عمل را انجام دهد به نتیجه نمی رسد و لازم است اصرار در این باره خیلی ملایم و صبورانه باشد. اصولاً زن وقتی هم حاضر و راغب به تسلیم است طبیعتاً می خواهد بر او ظفر یابند ولی بین فتح عاشقانه و استیلا و وحشیانه تفاوت بسیار است و مرد باید با فراست دریابد که هنگام دخول فرا رسیده است. به طور کلی در هفته های اول ازدواج برای نزدیکی نباید پافشاری کرد جز آن که عروس خود ابراز تمایل کند. شوهر اگر عیبی در بدن زن مشاهده کرد ، هرگز نباید آن را آشکار کند یا اظهار تعجب کند مبادا زن اندوهگین شود و آن را مایه حقارت پندارد.

### **امشب لذتتان را چندبرابر کنید مخصوص افراد متاهل**

خانمها برخلاف آقایون می‌توانند از چند ارگاسم در یک جلسه رابطه جنسی لذت ببرند. از طرف دیگر، آقایون می‌توانند بعد از رسیدن به اوج لذت جنسی خود، خیلی راحت به خواب بروند. و این اتمام شب برای هر دو طرف است درحالیکه زن هنوز میل به ادامه کار دارد. چرا اینقدر تفاوت؟

مقصر دوره بی‌پاسخی است. این زمان استراحت بعد از ارگاسم است که از نظر فیزیولوژیکی برای مرد غیرممکن است که بتواند چندین ارگاسم دیگر داشته باشد. در طول این دوره، آلت به شدت حساس شده و تحریک بیشتر آن دردناک خواهد بود.

هدف از این دوره این است: بازگرداندن ذخیره خون و مایعات دفعی آلت تناسلی شما. هر چه سنتان کمتر باشد، این مدت‌زمان کوتاهتر خواهد بود، از ۱۰ دقیقه در نوجوانان تا چند روز برای افراد پیرتر. در همه موارد، این یک رکود موقتی است نه ناتوانی.

از طرف دیگر، خانم شما بلافاصله بعد از ارگاسم نیاز به این دوره بی‌پاسخی ندارد. در بسیاری از موارد، آنها می‌توانند با تحریک بیشتر به چندین ارگاسم دیگر هم برسند. اما آیا شما هم می‌توانید در طول یک شب لذتتان را چندبرابر کنید؟ غیرممکن نیست اما اول باید طرزفکرتان را تغییر دهید و نکات زیر را دنبال کنید.

### **ارگاسم را از انزال متمایز کنید**

داشتن چند ارگاسم برای مردان به معنی اینکه یاد بگیرید طی یک جلسه نزدیکی چند انزال داشته باشید نیست. انزال و ارگاسم در مردان دو تجربه فیزیولوژیکی و روانی جدا هستند. وقتی مردها یاد بگیرند این دو را از هم جدا کنند، می‌توانند بیاموزند که چطور برای هر انزال چند ارگاسم داشته باشند.

نزدیکترین چیز برای ارگاسم‌های چندگانه این است که یاد بگیرید چطور بدون انزال چند ارگاسم پشت سر هم را تجربه کنید. حدود ۸۰ درصد از مردان می‌توانند با سه ماه تمرین این کار را انجام دهند. اما نباید خیلی نگران نتیجه نهایی باشید. رابطه جنسی و ارگاسم نباید با این دید که چقدر انزال داشته‌اید یا چند مرتبه در یک جلسه می‌توانید انزال داشته باشید، ارزیابی شود. قرار نیست در رابطه جنسی چیزی را به کسی ثابت کنید. همان چیزی مهم است که بهترین احساس را به شما بدهد.

### **به خودتان استرس وارد نکنید**

یک باور اشتباه این است که ارگاسم‌های چندگانه باید پشت‌سرهم باشد. ارگاسم چندگانه زمانی صورت می‌گیرد که فردی بیشتر از یک ارگاسم در یک جلسه رابطه‌جنسی داشته باشد—با احتساب زمان‌های استراحت، یا طی روند همان فعالیت جنسی بیش از یک ارگاسم داشته باشند.

پس به خودتان استرس وارد نکنید که در همان جلسه رابطه جنسی به چند اوج لذت برسید. اضطراب مخرب‌ترین چیز در عملکرد جنسی است. هرچه بیشتر نسبت به ارگاسم ترس و اضطراب داشته باشید، ارگاسم شما زودتر فرا می‌رسد. باید با متمرکز شدن روی واکنش همسران به حرکات خود، حواستان را پرت کنید.

### به تاخیر انداختن انزال

همچنین می‌توانید با به تاخیر انداختن انزال‌تان، بر ارگاسم‌های خود چیره شوید. برای تقویت کنترل انزالی خود، تمرین کرانچ لگن را تمرین کنید که توسط دکتر آرنولد کگل (Arnold Kegel) طراحی شده است. این تمرین بر روی عضله انزال—همان عضله‌ای که برای نگه داشتن جریان ادرار از آن استفاده می‌کنید—تمرکز دارد. دکتر کگل این تمرین را اینطور تعریف می‌کند، "فشار دهید، برای چند لحظه نگه دارید، بعد آن عضلات را ریلکس کنید. این تمرین را در سه ست ۲۰ تکراری انجام دهید. خیلی زود متوجه توانایی خود در کنترل آن عضلات و به تاخیر انداختن ارگاسمتان تا زمانیکه خودتان بخواهید می‌شوید."

### وقتی در انتظار هستید، چیز جدیدی را امتحان کنید

دوره پس از ارگاسم در یک فرد متوسط ۳۰ ساله حدود نیم ساعت است. وقتی در حال انتظار هستید، چند حقه جدید امتحان کنید. همه چیز به تنوعی که به کار می‌گیرید بستگی دارد. هر چیزی اگر زیاد استفاده شود خسته‌کننده خواهد شد، حتی اگر خیلی خوب باشد.

زنان به طور متوسط می‌توانند بدون داشتن دوره استراحت یا بی‌پاسخی به چندین ارگاسم دست پیدا کنند. اما بدون تحریک آنها به سطح پایه انگیزتگی می‌رسند. انقباضات متوقف می‌شود، رحم پایین می‌آید و کلیتواریس (چوچواله) به زیر صدف خود برمی‌گردد. ضربان قلب و تنفس کند شده و گردش خون به حالت طبیعی برمی‌گردد. کلیتواریس هم نسبت به تحریک بسیار حساس می‌شود اما سایر قسمت‌های بدن توجه می‌طلبند.

### چطور ارگاسم‌های زنانه را به حداکثر برسانیم

رابطه‌جنسی فقط برای تولیدمثل نیست. سکس باید تجربه‌ای لذت‌بخش برای هر دو طرف باشد و پیوند بین زوجها را تقویت کند. رابطه‌جنسی عملی بسیار صمیمی و نزدیک بین دو نفر است و نیاز به تجربه و رابطه دادن و گرفتن بین شما و همسران دارد تا هر دو بتوانید از آن لذت ببرید.

بااین وجود، واقعیت این است که اکثر افراد واقعاً از آن لذت نمی‌برند. تحقیقات و مطالعات نشان می‌دهد که اکثر زنان در روابط جنسی ندرتاً به ارگاسم می‌رسند.

و این امکان وجود دارد که وقتی ندرتاً به اوج لذت جنسی برسید، احتمالاً نمی‌دانید که چطور باید ارگاسم‌هایتان را به حداکثر برسانید.

در زیر به چند نکته ساده برای کمک به تقویت ارگاسم‌های زنانه و لذت بردن از سکس تا حد امکان اشاره می‌کنیم.

## نیاز به پیش‌نوازی

برای تقویت ارگا!سم‌هایتان، باید ریلکس کرده و فقط از لحظات صمیمانه بین خود و همسرتان لذت ببرید. نباید خیلی جدی روی رسیدن به ارگا!سم تمرکز کنید. اگر ذهنتان خیلی درگیر افکار و نگرانی‌های اینچنینی باشد، احتمال رسیدن به اوج لذت جنسی کاهش می‌یابد. در عوض باید روی بدن همسرتان تمرکز کنید و اینکه چطور با شما پیوند می‌خورد و به شما واکنش می‌دهد. به این ترتیب، می‌توانید بیشتر روی حرکات و حس‌های بدن‌تان تمرکز کنید. ذات و ماهیت اصلی رابطه جنسی حس کردن، واکنش دادن و لذت بردن است.

در اوج لحظات، شما و همسرتان حتی بدون پیش‌نوازی به سراغ رابطه جنسی می‌روید. گاهی اوقات هیجان رابطه آنقدر قوی است که به یک سک!س سریع ختم می‌شود و در نتیجه زمان پیش‌نوازی کاهش می‌یابد. پیش‌نوازی نقش مهمی در رسیدن به ارگا!سم دارد زیرا می‌تواند شما را به اوج لذتی جاودان برساند. پیش‌نوازی شامل در آغوش گرفتن، نوازش کردن و بوسیدن می‌شود. در این لحظات، ضربان قلب شما افزایش یافته، دستگاه تناسلیتان متورم شده، تندتر نفس می‌کشید و ترشحات زیادی خواهید داشت. برای اینکه بتوانید ارگا!سمی عالی داشته باشید، پیش‌نوازی در رابطه جنسی نباید فراموش شود.

## بیان تخیلات جنسی

علاوه بر این، داشتن تخیلات جنسی راهی عالی برای به حداکثر رساندن ارگا!سم است. این یک واقعیت اثبات شده است که برای هر فردی داشتن افکار و تخیلات جنسی خصوصی در روابط جنسی خود با همسرشان، کاملاً طبیعی است. جدا از داشتن تخیلات قوی جنسی، می‌توانید صحنه‌هایی را با همسرتان نقش بازی کنید. به این ترتیب، نه تنها تخیلاتتان را به واقعیت تبدیل می‌کنید، بلکه از رسیدن به اوج لذت جنسی هم لذت خواهید برد.

حرف زدن با همسرتان حین رابطه جنسی نیز یکی از جنبه‌های مهم در تقویت ارگا!سمتان است. وقتی خواسته‌ها و نیازهای جنسی خود را با همسرتان مطرح می‌کنید، برای شما و همسرتان رسیدن به اوج لذت آسان‌تر خواهد شد. حرف زدن در مورد چیزهایی که هر دوی شما در رابطه جنسی می‌خواهید، پیوند جنسی بین شما را هیجان‌انگیزتر و قوی‌تر خواهد کرد. معمولاً این زنان هستند که مکالمه را شروع می‌کنند. بهتر است اینگونه مسائل را با زبانی نرم و لطیف و غیرمستقیم با همسرتان بیان کنید.

## سلامت خوب، لذت بیشتر

سرحال بودن و داشتن انرژی جنسی مثبت می‌تواند به ایجاد یک رابطه جنسی ارض‌کننده و عالی بین شما و همسرتان کمک کند. از آنجاکه سالم بودن کمک می‌کند بهتر بتوانید در فعالیت‌های جنسی شرکت داشته باشید، خیلی مهم است که بدن‌تان را همیشه قوی و متناسب نگه دارید. برای داشتن فیزیکی سالم، می‌توانید از مکمل‌های غذایی که برای بالا بردن سطح انرژی بدن هستند استفاده کنید.

به‌طور کلی، رسیدن به ارگا!سم ماکسیمم آنقدرها که همه فکر می‌کنند سخت نیست. آنچه مهم‌تر است این است که از طبیعی‌ترین و ساده‌ترین راه‌های برای کشف جنسیت خودتان استفاده کنید زیرا در به دست آوردن یک رابطه جنسی هیجان‌انگیز و ارض‌کننده به شما کمک می‌کند. فقط لذت ببرید، تفریح کنید، و هیچوقت از درمیان گذاشتن آنچه به شما

لذت می‌دهد با همسران خجالت نکشید. به خاطر داشته باشید که سکس باید مفرح باشد. نگرانی‌هایتان را دور بریزید و برای ایجاد پیوندی عمیق بین خودتان و همسران زمان بگذارید.

### پایین بودن میل جنسی در زنان

پایین بودن میل جنسی یکی از موانع بر سر راه زنان برای دست یافتن به ارگاسم است. تقویت‌کننده‌های مختلفی برای میل جنسی خانم‌ها وجود دارد که این روزها بسیار محبوب شده‌اند زیرا تعداد زیادی از زنان آنها را خریداری می‌کنند. این تقویت‌کننده‌های طبیعی ترکیبی از مواد گیاهی و ارگانیک هستند که به بالا بردن گردش خون در اندام جنسی، افزایش تحریک جنسی، تقویت واکنس و سرعت انگیختگی و غلبه بر خشکی واژن کمک می‌کنند.

### شب عروسی

شبی که از سن ۶ سالگی به آن فکر می‌کنیم، شبی که تا قبل از آن به آن می‌اندیشیم و شبی که پس از سپری شدن آن تا پایان عمر از آن یاد خواهیم کرد برای خود برای همسر و فرزندان و .... شبی که در آن دو نفر هستند که همه مایلند این دونفر را ببینند شما و همسران شبی شاد شبی زیبا و البته پر از استرس برای یکی از آنها و شاید هر دوی آنها. اگر قصد دارید این استرس را کاهش دهید بهتر است در این شب فکر رابطه جنسی را از ذهن خود بیرون کنید شما به هدف‌تان رسیده اید و یک عمر وقت دارید که به این رابطه بپردازید اولین رابطه جنسی مهم ترین رابطه جنسی شما خواهد بود دختران از اولین رابطه می‌ترسند چرا که در اولین رابطه پرده بکارت آنها از بین خواهد رفت فکر به این قضیه خودش استرس آور است حالا اگر قرار باشد این اعمال شب عروسی انجام شود این استرس از ابتدای روز تا پایان شب ادامه دارد.

### آیا الزاما باید شب عروسی اولین رابطه جنسی هم باشد؟

پاسخ منفی است هیچ الزامی وجود ندارد خستگی زیاد، استرس زیاد و از همه مهمتر ترس جنث مونث از برقراری اولین رابطه خود به اندازه کافی لازم است تا از کیفیت این رابطه بکاهد پس پیشنهاد من به شما محدود کردن رابطه خود به یک معاشقه کامل و پر از احساس در این شب است رابطه کامل (دخول) باید زمانی انجام شود که هر دوطرف بدون استرس و در آرامش کافی باشند. برداشت خانمها و آقایان از پاره شدن پرده بکارت شاید برداشت درستی نباشد اکثریت تصور می‌کنند که پرده همانند یک لایه گوشت یا یک لایه پوست ضخیم میباشد و پارگی آن همراه با خونریزی شدید و درد و یا سوزش شدید است به همین دلیل ترس واسترس از اولین رابطه جنسی در زوجه شکل میگیرد این ترس تا جایی است که برخی از دختران حتی ازدواج خود را به تاخیر می‌اندازند. آیا واقعا چنین است؟ خیر. ضخامت پرده به اندازه پوست روی لب نازک میباشد به همین دلیل هم است که آسیب پذیر است. مقدار خونی هم هنگام پارگی خارج می‌شود شاید فقط یکی یا دو قطره باشد که در بعضی افراد مقدار آن کمتر است از نظر سوزش و یا درد نه اینکه احساسی وجود ندارد احساس سوزش و درد وجود دارد اما نه به آن حدی که در ذهن افراد شکل گرفته حتی برخی از افراد هیچ احساسی ندارند پس جای نگرانی نیست.

### نکات مهم و مختصر بعد از شب عروسی و آغاز زندگی مشترک

شب عروسی هر چقدر هم که زیبا باشد هر چقدر هم که شاد و مفرح باشد زود سپری می‌شود و پس از این شب یک افت روحی به دو طرف اعمال می‌شود که البته بیشتر شامل حال جنس مونث می‌شود چرا؟ عروس خانم باید تمام وابستگی‌های خود را از خانواده در یک شب رها کند هر چند که قطع رابطه در کار نیست اما همین که در محیط خانوادگی خود نیست برای او یک افت روحی موقتی شکل خواهد گرفت. حتی اگر هر روز یک بار به خانه پدری خود سر بزند و یا ساعتها پای تلفن با مادر و اعضای خانواده خود صحبت کند این افت روحی همچنان وجود دارد. این امریست طبیعی. و اما در اینجا وظیفه آقای تازه داماد زیادتیر می‌شود در این دوران چند روزه (حداکثر یک ماهه) بهتر است اجازه ندهید که همسر شما تنها بماند البته برخی از رسمهای ما ایرانیها در این مواقع بسیار زیبا میباشد رسم پاکشا کردن و دعوت کردن تازه عروس و تازه داماد به مهمانی‌های اقوام

بسیار رسم خوبیه که از این افت روحی خارج شوید به جز این مباحث محبت کردن در این دوران ضروری میباشد البته هر رابطه ای باید دو طرفه باشد . يك مثال : توجه داشته باشید در دوران اولیه زندگی امکان دارد به علت عدم تجربه کافی در طبخ غذا توسط خانم غذا شور بشه شربن بشه بی نمك بشه و یا حتی بسوزه مطمئنا این عمل عمدی صورت نگرفته و خود خانم در درجه اول خیلی ناراحت و نگران می شود به جای آنکه شما همسرتان را سرزنش کنید بهتر است با نوازش و برخوردی محبت آمیز او را به يك رستوران دعوت کنید و البته بعد از خوردن غذای رستوران این جمله را بر زبان بیاورید که شما چقدر مایلید تا دست پخت همسر خود را نوش جان کنید این رفتار شما بسیار نیکو تر و پربار تر از برخورد تند و شدید میباشد.

### رسم و رسومات برخی از اقوام ایرانی

برخی از اقوام در شب حجله پشت در اتاق عروس و داماد منتظر می مانند تا عروس از باکرگی دربیاد زمانی که این اتفاق افتاد رقص و پایکوبی اقوام آغاز می شود حالا فرض کنید شما جای آن عروس خانم باشید زمانی که از اتاق خارج می شوید از بچه کوچک گرفته تا سنین بالا به شما نگاه می کنند واقعا این خجالت آور نیست ؟ متاسفانه برخی از آداب و سنن کهن همچنان انجام می شود و البته مردم آن اقوام این رسومات را پسندیده اند و برای آنها امری است عادی و ناچارا لازم الجرا .

### سخن آخر

ترس و اضطراب از اولین رابطه جنسی امریست عادی امکان دارد در اولین رابطه با برخوردهای غیر عادی مواجه شوید به خاطر داشته باشید هر زمان که همسر شما از شما خواست تا این رابطه قطع شود اینکار را انجام دهید برقراری رابطه جنسی خشن به هیچ وجه نشانه مردانگی نیست . افسردگی موقتی پس از ازدواج در آغاز زندگی مشترک نیز امری است طبیعی ، صبر و شکیبایی در این دوران اهمیت بالایی دارد سعی کنید همسر خود را تنها نگذارید فراموش نکنید زنان تشنه ابراز احساسات هستند عطش آنها را با محبت با نوازش کردن و ... برطرف کنید اما آنها را سیراب نکنید انرژی خود را برای موقعیتهای مختلف ذخیره سازید سعی کنید همیشه رفتاری زیبا و متفاوت داشته باشید و همه رو به یکباره رو نکنید . مردان نیز در این دوران انتظارات زیادی دارند آنها را درک کنید عطش جنسی آنها را برطرف سازید . بهانه گیریهای بچه گانه را کنار بگذارید . در آخر سعی کنید خاطرات خوبی را از دوران اولیه زندگی برای خود بسازید .

### راهنمای اولین رابطه جنسی برای مردان

#### آمادگی برای لحظات غیر قابل پیش بینی

همه میدانند که هیچ رابطه جنسی به اندازه نوع پیش بینی نشده آن لذت بخش نیست، بنابراین شما باید مطمئن باشید که برای چنین لحظه ای آمادگی لازم را دارید (این کمی ضد و نقیض بنظر می رسد، اما به من اعتماد کنید، شما از چنین آمادگی خوشحال خواهید شد) . اینقدرها که فکرمی کنید کار سختی نیست.

#### کاندوم بخرید

همیشه چند تا کاندوم در دسترس داشته باشید؛ مهمترین نکته این است که اگر محافظ در اختیار ندارید، از درگیر شدن با چنین لحظاتی خودداری کنید. علاوه بر این، یکی از کاندومها را از قبل امتحان کنید که مطمئن باشید مشکلی پیش نمی آید . بسته را باز کنید، نوک جلویی کاندوم را بگیرید و آنرا تا آخر روی آلت شق شده تان بکشید.

#### همیشه پاکیزه باشید

آراستگی مناسب بطور کلی خیلی مهم است، مخصوصا در مورد معاشقه . مطمئن باشید که ناخنهایتان همیشه تمیز و کوتاه هستند، هر روز دوش بگیرید (اگر ختنه نشده اید، پوست ختنه گاهرا عقب بکشید و زیرش را خوب تمیز کنید )، شرت تمیز بپوشید و مهمتر از همه اینکه جنگلشمرگاهی تان را کوتاه و مرتب نگهدارید. بهتر است که موهای اطراف آلت را بتراشید و خلاصه اینکه روی این مسئله کمی هم ولخرجی کنید ضرری ندارد.



### نگهداشتن خود را تمرین کنید

اگر چه خیلی از مردها فکر می کنند اگر جلوی انزال را بگیرند لذت خود ارضائی از بین می رود، نتیجه چنین تمرینی این است که به شما اطمینان میدهد در اولین رابطه جنسی کنترل کافی روی خود دارید.

#### حالا وقتش است

وقتی آن شب (یا روز) بزرگ فرا می رسد، آرام و متین باشید، اصلا لازم نیست دست و پایتان را گم کنید. شما برای آماده شدن برای چنین لحظه ای وقت گذاشته اید، پس تا می توانید از آن لذت ببرید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که تمام این لحظات را به او اختصاص دهید.

#### وقت بگذارید

بزرگترین اشتباهی که بیشتر آقایان مرتکب می شوند این است که در اولین رابطه جنسی خیلی عجله می کنند و قبل از اینکه حتی تحریک شوند، انزال اتفاق می افتد. اما شما دچار این اشتباه نخواهید شد، چون می دانید که معاشرت و همخوابی در اصل برای لذت بردن است و نه فقط برای رابطه جنسی.

#### به تمام بدنش توجه کنید

او زن شماست، برای نوازش تمام قسمتهای بدنش وقت بگذارید. دهانش را ببوسید، گردنش را بلیسید، او را برگردانید و زبانتان را روی ستون فقراتش بکشید - این کارها او را دیوانه خواهد کرد. برای کشف نقاط حساس بدنش هم وقت بگذارید، وقتی این نقاط را نوازش کنید، آنها را خواهید شناخت. و بالاخره اینکه می توانید از دستانتان و آلتان برای نوازش واژن استفاده کنید.

#### از حواس خود استفاده کنید

از آنچه دور و بر شما می گذرد آگاه باشید. حواس پنجگانه خود را درگیر این لحظه بیاد ماندنی کنید. بدنش را بو بکشید. مزه دهانش را بچشید. نرمی پوستش را با دستانتان احساس کنید. به صداهائی که موقع ارضا شدن از خود در می آورد گوش کنید. بدنش را نظاره کنید؛ ببینید چگونه خود را با بدن شما وفق میدهد.

#### آرام فرو کنید

بالاخره وقتی که برای وارد کردن آلت خود آماده شدید، یکبار دیگر، از حواس خود کمبگیرید و گرمائی که آلتان در بدن او احساس می کند را درک کنید. یاد بگیرید که از احساس خود به هنگام آرام فرو کردن و بیرون کشیدن لذت ببرید. وقتی دارید به صورت ریتمیک عقب و جلو میروید، به چشمهائش نگاه کنید، ببوسیدش، سینه هایش را بلیسید و بدنش را نوازش کنید. همیشه به تمام بدنش توجه داشته باشید.

#### فقط گذشت زمان به شما خواهد گفت

با گذشت زمان و تمرین زیاد، شما به رفتار و حرکاتی که باعث تحریک وی میشود آشنا خواهید شد و نیز آنچه باعث تحریک خودتان میشود. با یک ارتباط باز و تمایل به خلاقیت، شما چنان عاشق بی نظیری خواهید شد که هرگز فکرش را هم نمی کردید.

### آداب و رسوم غلط در شب زفاف

در تلقی عمومی جامعه ما، شب ازدواج و زفاف، شب خوشبختی و رسیدن به آرزوهاست، اما شب زفاف شب خستگی هم هست، شب اضطراب و نگرانی است شب سر درد شب گریه شب سوزش معده و شب..... و حتی شاید شب بر باد رفتن آرزوها هم باشد. اینکه چنین شبی با جایگاهی که در فرهنگ اجتماعی ما دارد و اثرات آن بر زندگی ما اینقدر درباره اش کم صحبت شده و حتی از دید نویسندگان و دیگر هنرمندان ما هم پنهان مانده خود معمای است. شب عروسی در فرهنگ ما فعلا اون موقعی است که دو تا آدم که چند وقت در تدارک ازدواج بوده اند برای اولین بار زن و شوهر میشوند و به صورت رسمی در یک رختخواب میخوابند، شب ازدواج فقط و فقط یک کار اجباریست. شما و همسران باید از ماشین عروس پیاده شوید، به درون خانه بروید و در را ببندید. همین. هر کس دیگری انتظاری یه غیر از این داشت زیاد به خرفش گوش نکنید.

در فرهنگ ما ازدواج به همه فامیل مربوطه بعضی جاها (که از لحاظ سواد عمومی سگس در مرحله پایین تری هستند) از داماد انتظار دارند در عرض ۱۰ دقیقه تا نیم ساعت پارچه خون آلودی را به عنوان نشان باکره بودن عروس تحویل بده بعضی ها ممکنه تا شب ازدواج عروس اشون یا دامادشون را ندیده باشند و خیلی های دیگه



ممکنه اون رو لخت ندیده باشند عده زیادی هم هستند مه قبل از عروسی با همسرشون سکس داشته اند ، پس پیچیدن يك نسخه ثابت غير ممکن است اما چیزهای مشترکی هم وجود دارد . همه ما شب ازدواج خسته ایم توی این بحثی نیست ازدواج ایرانی سخته حداقل يك هفته دویدن و حرص خوردن داره دنبال جا میگردید خونه رو مرتب میکنید . دعوت فامیل و خلاصه تحمل دردرس های جشن . همه اینا باعث می شود که بهترین شب زندگی شما با خستگی و تنش های بدنی شروع بشه . عروس و داماد یا به اجبار غذا میخورند یا اصلا فرصت غذا خوردن پیدا نمیکنند و هر دو حالت برای يك سکس خوب مضر است .

پس این شب چکار باید کرد ؟ ایا نا دفعه اولی است که میخوایم سکس داشته باشیم . تاثیر خستگی و اضطراب را میدونید ؟ برای آقایون این احتمال هست که اندام جنسیشون راست نشه و در صورت وقوع این امر اضطراب جند برابر می شود و اوضاع بدتر . در مورد خانمها این اضطراب باعث خشک شدن مهبل می شود که حتی برای خانمهای کارکننده هم دخول مشکل می شود . چه برسه به دختری که برای اولین بار میخواد دخول را تجربه کنه . پس اولین کار شما مبارزه با اضطراب است . بهتر است اون دسته از کسانی که فامیل هاشون منتظر دیدن دستمال خونی هستند این مطلب را براشون روشک کنند که این فکر بیهوده ای است و بهتره شما را به حال خودتون بذارن /

برای مبارزه با اضطراب اینه که منبع اونو از بین ببرید . منبع اضطراب شب زفاف اجبار به عمل جنسی است پس این " اجبار " لعنتی را از بین ببرید . اگه میتوانید با همسرتان صحبت کنید و بگویید احتیاجی نمیبینید که شب اول در اوج خستگی و تنش و اضطراب حتما سکس داشته باشید صحبت کنید چه قبلا و چه وقتی آخر شب با هم تنها هستید که عاشق عمل جنسی هستید ولی امشب اجباری در انجام کامل اون ندارید و بهتر میبینید که این کار را به فردا یا روزهای بعد موکول کنید که بدن هاتون تازه هستند و فکرتون باز و از نظر وقتی هیچ جور تنگی ندارید . با این فکر هم آغوشی را شروع کنید اگر دوست داشتید تا آخرش بروید و هر جا احساس کردید وقتش نیست متوقف شوید . اما خواهشا وحشی بازی هم در نیارید عمل همآغوشی را يك اجبار نشون ندهید نه به مرد و نه به زن . مرد باید اولین نکته برایش راحتی و آرامش همسرش باشه و زن به جای اینکه مردانگی را توی .... سفت و دراز و زور زیاد ببینه توی اخلاق و رفتار دنبالش بگرده .

يك نکته بسیار مهم : در اولین تجربه سکس اگر باعث ناراحتی و ناخوشایندی طرف مقابل خود بشوید این کار مطمئنا از لحاظ روحی و روانی تاثیر بدی روی سکس آینده شما هم خواهد داشت ( می دانید که روان آدمی در سکس چقدر تاثیر گذار است)

### صحبتی با آقا داماد :

قبل از هر چیز یادتان باشد که آب یا نوشیدنی دیگری که میل دارید در اتاق باشد که اگر هر کدام از شما احساس تشنگی کردید لازم نباشد بروید بیرون دنبال نوشیدنی بگردید . چون خیلی ها شب اول به خاطر ترس و تنش و..... دهنشان خشک می شود و احتیاج به آبی دارند وارد خانه که می شوید قبل از افتادن روی میل و صندلی بطرف همسرتان بروید و او را در آغوش بکشید ، زیر گوشش بگویید که دوستش دارید و قول بدهید که این زندگی زیبایی را که کنارش شروع کردید را ادامه خواهید داد . همین طور که در آغوش گرفته اید به سمت جایی برای نشستن بروید کنار هم بنشینید . هم او خسته است و هم شما . توی صورتش نگاه کنید و بگویید که زیباست هیچ عجله ای نکنید با حوصله باشید و صبور . آرام حجابش را بردارید و عاشقانه به همسرتان نگاه کنید و تکرار کنید که واقعا زیباست بسیار ظریف یه دستهایش دست بزنید دست ها را بالا بیارین و آرام بیوسید . بعد از بوسه چند لحظه مکث کنید و به خاطره این بوسه فکر کنید ( اینجا فرصت مناسبی است که آیا آب یا نوشیدنی دیگه ای لازم داره ؟)

اگر قبلا با همسرتون سکس داشته اید این کارها را به عنوان يك عروس با او بکنید و اگر نداشته اید و دختر از طبقاتی باشد که هیچ وقت با پسری حتی خود شما نبوده به او اطمینان بدهید تا ترس و اضطرابی نداشته باشد . توجه کنید که زنها نسبت به بدنشان خیلی حساس میباشن پس يك ضرب به سینه ها یا جاهای دیگر دست نزنید اگر خیلی خسته نیستید با همسرتان بایستید و ایستاده در آغوش بگیرید اینطوری میتوانید آرام دستهاتونو حرکت بدین و پشت بدن همسرتونو نوازش کنید آرام در گوشش حرف های عاشقانه بزنید . بقیه مراحل به همین سادگیست به آرامی همین فضا را دنبال کنید ( عاشق باشید و اعتماد دهنده به طرف مقابل در هر تماس ) . کنار هم دراز بکشید و آرام تا حدی لباسها را در بیاورید همسرتان را تحسین کرده و شهوت انگیزی اش را بهش یاد آور شوید . سانتی متر به سانتی متر بدن همسرتان را لمس کرده و به آن عادت کنید .

### صحبتی با عروس خانم :

خانم عزیز شما هم وظیفتان همین چیز هاست . اگر لباس آقا داماد را تا آخر در آورده اید بهش بگوید به پشت بخوابد و چشمش را ببندد با احتیاط کامل به بدن همسرت دست بکشید آلت جنسی او را اگر خواستید نوازش کنید و نه کار بیشتر . اگر بار اول است در این جلسه اجازه دهید که گذشت زمان همه چیز را یاد بدهد جلسه اول حداکثر می تواند شناخت باشد به هر حال نه آقا از آلت جنسی شما زیاد سر در نیارورد و نه شما از آلت جنسی او پس يك حرکت لذت بخش را شروع کنید مانند نوازش آلت همدیگر و کمی به همین حرکت ادامه دهید . قصدتان کمی نوازش و بعد خوابیدن و استراحت کردن باشد هر چند ممکن است که چیز های دیگری هم پیش آید . سکس لازم نیست حتما دخول باشد اگر بخواهید يك ضرب سراغ دخول بروید مثل اینه که با زبانی که نمیشناسید برنامه نویسی کنید . صبر کنید تا اول چگونگی موضوع را یاد یگیرید این باعث می شود موقع عمل مقدمات را خوب بدانید.

### خلاصه کلام :

\*تا احساس آمادگی کامل برای کاری نکرده اید وارد عمل نشوید .  
 \*هر لحظه مطمئن باشید همسرتان راحت است ( آقایون بیشتر توجه کنند چون این عمل اولین بار برای خانمها خیلی اضطراب آور تر است )  
 \*اگر عروس باکره باشد از پرده بکارت نترسید اگر دخول را درست انجام بدهید پرده بکارت بدون درد یا خونریزی باز خواهد شد.

## آموزش شب عروسی زفاف

### شب عروسی – خودتان را آماده کنید

شب عروسی به نظر بسیاری از افراد موضوعی است که صحبت کردن در مورد آن ممنوع می باشد؛ به ویژه برای ما آسیایبها، اما به هر حال مسئله ای است که بسیاری از زوج های تازه ازدواج کرده، دیر یا زود با آن برخورد کرده و لذتش را خواهند برد. به جای اینکه این موضوع را پنهان نگه داریم، بهتر است مطلب را باز کرده و در مورد آن بحث کنیم. مانند تعداد بسیار زیادی از عروس و دامادهای دیگر ممکن است شما هم در این فکر باشید که چگونه باید به شب عروسی خود نزدیک شوید؛ در این شرایط هزاران پرسش بی پاسخ به ذهن شما خطور می کند: آیا همه ی زوج ها شب عروسی با هم ارتباط جن سی برقرار می کنند؟ کسانی که برای نخستین بار است که یک چنین تجربه ای را کسب می کنند، چگونه می توانند با هیجان وارده روبرو شده و آنرا به درستی کنترل نمایند؟ و هزاران پرسش دیگر. همچنین ممکن است برخی از افراد تصور کنند که آیا باید حتماً رابطه جن سی همان شب انجام پذیرد؟ آیا پس از اتمام کار طرفین احساس شرمندگی و دست پاچگی خواهند کرد؟ اینها سوال های رایجی هستند که در ذهن بسیاری از افراد ایجاد می شود و اگر شما هم در ذهنتان یک چنین سوالاتی را دارید، مطمئن باشید که تنها نیستید.

چگونگی این امر که شما و نامزدتان چگونه مقدمات شب عروسی را فراهم می آورید تا حدود زیادی بستگی به این امر دارد که آیا پیش از ازدواج از نظر جن سی فعال بوده اید یا خیر (ازدواجهای پیشین). به هر حال با توجه به خستگی ها و استرس هایی که شب عروسی بر روی هر دو طرف وارد می شود، این امکان وجود دارد که زن و شوهر در بهترین شرایط جسمانی نباشند و نتواند بهترین رابطه جن سی خود را تجربه کنند؛ شما زمانیکه برای شب عروسی خود برنامه ریزی می کنید باید حتماً این امر در ذهن داشته باشید. از سوی دیگر اگر شما و نامزدتان تا قبل از ازدواج هیچ گونه رابطه جن سی نداشته باشید و یکی یا هر دو

طرف باکره باشید، احتمال دارد احساس استرس، اضطراب، و ترس به شما دست دهد. البته همه این احساسات کاملاً قابل درک هستند، اما هیچ دلیلی برای بروز یک چنین احساساتی وجود ندارد. نکاتی که در این مقاله به آنها اشاره می‌کنیم را دنبال کنید و مطمئن باشید که با قدری تفاهم و درک متقابل شب فراموش نشدنی عروسی خواهید داشت، حتی اگر به رابطه جنسی هم ختم نشود.

### انتظارات غیر واقعی نداشته باشید

زمانیکه زندگی مشترک خود را شروع می‌کنید، باید همچنان توجه داشته باشید که شب عروسی شما نمی‌تواند رمانتیک‌ترین لحظه‌ای باشد که در تمام طول عمر خود تجربه کرده‌اید. حقیقت اینجاست که شب‌های عروسی رمانتیک، فقط متعلق به پرده‌های سینما هستند. واقعیت اینجاست که هم عروس و هم داماد به دلیل فشار کاری و استرس موجود خسته‌تر از شب‌های قبل هستند، و این امر آنها را در بهترین شرایط برای معاشقه قرار نمی‌دهد. تجربه شخصی شما هر چه باشد، هیچ‌گاه نباید استراتژی‌تان این باشد که انتظار زیادی از شب عروسی داشته باشید. فشار بیخودی روی خودتان وارد نکنید چراکه این امر شما را مضطرب و عصبی می‌کند و سبب می‌شود که اجازه ندهد شما آن لذتی را که لازم است از شب عروسی خود ببرید. هیچ‌گونه باید و نبایندی در مورد اتفاقاتی که ممکن است در آن شب روی دهد، وجود ندارد. فقط آرام و ریلکس باشید، با هم حرف بزنید، صمیمی شوید و انتظارات خود را پایین بیاورید.

اگر بتوانید یکدیگر را آرام کنید و با هم صمیمی باشید، یک تجربه جنسی عالی را یا همان شب یا در شب‌های آتی تجربه خواهید کرد. از سوی دیگر حتی اگر شب اول رابطه جنسی برقرار شد اما لذتی را که در نظر داشتید نبردید، بقیه عمر وقت دارید که تکنیک‌هایتان را عوض کنید. در حال حاضر فقط باید روی این مطلب تمرکز کنید که از بودن با هم لذت ببرید.

### برنامه ریزی کرده و خود را آماده کنید

بسیاری از زوج‌ها هستند که مدت‌های طولانی می‌نشینند و در مورد جزئی‌ترین مسائل عروسی با هم صحبت کرده و تک‌تک امور را برنامه‌ریزی می‌کنند، اما هیچ‌گونه حرفی در مورد شب عروسی با هم نمی‌زنند. باید قدری از توجه خود را که با وسواس تمام نثار امور نه‌چندان باارزش می‌کنید، صرف آماده شدن برای شب عروسی کنید. هر چقدر بیشتر زمان داشته باشید، کمتر ناشیانه عمل می‌کنید و لذت بیشتری می‌برید.

بهترین کار این است که زمانی را بگذارید و با هم در مورد این مطلب صحبت کنید، انتظاراتتان را با هم در میان بگذارید و به هم بگویید که از چه چیزی لذت بیشتری خواهید برد. سعی کنید همدیگر را بیشتر بشناسید، به تمایلات یکدیگر احترام بگذارید، و مرز و محدوده را نیز رعایت کنید. حتی می‌توانید از همسر خود دعوت کنید تا با هم این مقاله را بخوانید تا راه گفتگوهای بیشتر در این زمینه برای شما باز شود. اگر پیش از اینکه در مرحله انجام قرار بگیری، در مورد آن مسائل با هم صحبت کنید، هر دو نفر احساس آرامش بیشتری پیدا خواهید کرد.

سعی کنید که پیش از آغاز زندگی مشترک به باشگاه ورزشی بروید، برنامه‌های تناسب اندام را از سر بگیرید، و اندام خود در یک وضعیت مناسب قرار دهید. اگر زیبا به نظر برسید، نه تنها همسران هم متعاقباً پاسخ مناسبی به شما خواهد داد، خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

همچنین باید توجه داشته باشید که شب‌های دیگر با هر لباسی که می‌خواهید شب عروسی نباید این کار را بکنید و نه باید با شلوار جین بخواهید نه پی‌جامه. یک دست لباس خواب مخصوص برای این شب تهیه کنید، به طوری

که به شما بیاید، و چهره تان از هر زمان دیگر زیباتر کند. البته ما نمی‌گوییم چیزی بپوشید که در آن راحت نباشید بلکه باید چیزی را انتخاب کنید که در آن راحت بوده و در عین حال به شما بیاید و جذابان کند. پیش از اینکه خرج و مخارج عروسی سر به فلک بزند، بنشینید و این مورد را هم در لیست خرید های خود بگنجانید که از همه چیز مهمتر هستند. از جمله وسایلی که باید در چمدان خود بگنجانید به شرح زیر می‌باشند:

### لباس زیر زیبا و جذاب

آهنگ های عاشقانه که به شما آرامش می دهند

تهیه آب نبات های طعم دار و شمع های خوشبو که فضا را عاشقانه تر کنند

وان آب گرم. (هتل ها از ارائه این خدمات به شما خیلی خوشحال خواهند شد)

عطرهای خوشبو و کرم های ماساژ

قرص های کنترل بارداری (مگر اینکه بخواهید از همان شب اول خانواده خود را گسترش دهید)

ریلکس باشید و فشار را از خود دور کنید

در ابتدا باید فشار را از روی خود دور کنید. هر دوی شما روز سختی را پشت سر گذاشته اید و باید از این به بعد عادت کنید که شب ها هم در کنار هستید و می‌خواهید از این پس در کنار یکدیگر زندگی کنید. لباس های عروسی را از تن خود در بیاورید و لباسی بپوشید که در آن راحت هستید. می‌توانید پلاکارت لطفاً مزاحم نشوید را نیز بر روی درب اتاق خود نصب کنید تا کسی مزاحمتان نشود. درب اتاق را قفل کنید و بنشینید در کمال آرامش در مورد روزی که گذشت با هم صحبت کنید. نکات جالبی که اتفاق افتاده را با هم در میان بگذارید و بگویید که چه چیزی بیش از پیش در ذهنتان باقی خواهد ماند. همچنین می‌توانید یک هدیه کوچک شب عروسی تهیه کنید و به یکدیگر بدهید. اگر هم قرار است که صبح به پرواز برسید به یکی از بستگانتان بسپارید تا صبح شما را بیدار کند.

زمانی که فشار و استرس روزانه از شما دور شد، می‌توانید صحنه را قدری صمیمانه تر و نزدیک تر کنید. می‌توانید از جکوزی یا وان استفاده کنید. این کار آرامش بیشتری به هر دوی شما می‌دهد. بعد هم یکدیگر را ماساژ دهید تا هم آرامش بیشتری پیدا کنید و هم ارتباط بهتری با هم برقرار کنید و هم تحریک شوید.

### حرف و حرف و حرف بزیند

با هم حرف بزیند. موسیقی، لباس زیر جذاب، و شمع می‌توانند خیلی کمک کنند، اما هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه صحبت کردن شما دو نفر را تحریک کند. حتی بوسیدن هم پس از حرف زدن به وقوع می‌پیوندد. افرادی که فوراً وارد تخت خواب می‌شوند و اینگونه به گرمای لحظه پاسخ می‌دهند کمتر به آن صمیمیتی می‌رسند که پس از حرف زدن و مطلع کردن یکدیگر از تمایلاتشان پدید می‌آید.

زمانیکه نوبت به صحبت کردن در مورد صمیمیت جن سی می‌رسد، ناشی‌گری یکی از بزرگترین شکاف‌هایی است که زوجین را از یکدیگر جدا می‌کند؛ اگر شما دو نفر تا کنون ننشسته‌اید و حرف بزیند الان موقع انجام این کار است. هیچ کس نمی‌تواند به شما یاد بدهد که چگونه باید با هم رابطه جن سی برقرار کنید و یا چگونه با هم صمیمی تر شوید چرا که این امر مانند اثر انگشت در مورد هر فردی متفاوت است. یک گفتگوی کوتاه در این مورد می‌تواند خیلی از موانع و مشکلات را از سر راه بردارد.

در مورد تمایلات و خواست های خود با یکدیگر صحبت کنید. این امر که شما در مورد رساندن یکدیگر به اوج لذت احساس مسئولیت می‌کنید، می‌تواند باز هم شما دو نفر را بیش از پیش به یکدیگر نزدیک کند، و اگر بتوانید

در مورد "چگونه" و "کدام قسمت" هم با هم حرف بزنید، این امر می تواند لذت جن سی شما دو نفر را بیشتر کند. بسیاری از آقایونی که تجربه بیشتری نسبت به همسرانشان دارند اظهار می دارند که خانم به این دلیل که خیلی خجالتی و مضطرب، است شب زفاف را خراب می کند. چون شما همسر او هستید، پس این وظیفه شماست که او را درک کرده و با ملاحظه و محتاطانه رفتار کنید. اینگونه به قضیه نگاه کنید: این آسان ترین کار در دنیا نیست که لباس هایتان را در بیاورید و با مردی که خوب شاید کمی غریبه باشد یک رابطه جن سی آتشین داشته باشید. او فقط در حال شناختن بهتر شماست. ادراک های ابتدایی او را به منزله نوعی عدم پذیرش نگذارید. مربوط به شما نیست، مربوط به اوست و شما باید کاملاً این مطلب را درک کنید و با او در مورد این مطلب حرف بزنید و کاری کنید که او احساس راحتی و آرامش پیدا کند.

این امر در مورد خانم ها هم صدق می کند. اگر می خواهید همسرتان کاری انجام دهد و یا از انجام کاری دست بردارد به او بگویید. انتظار نداشته باشید که او از روی حالت صورتتان بفهمد که چه چیزی در ذهن دارید. اگر شما یاد نگیرید که در تخت خواب به جای خودتان صحبت کنید، همسرتان تصور می کند که همه چیز خوب و روبه راه است. شاید اینطور نباشد! به همین دلیل باید او را بدون اینکه توهینی متوجهش باشد، آموزش دهید. صمیمیت و رابطه جن سی در سایه ی رضایت و لذت معنا پیدا می کنند. هر چقدر بیشتر با هم صحبت کنید، رویهم رفته لذت بیشتری هم خواهید برد.

### همه چیز به رابطه جنسی ختم نمی شود

بسیاری از زوج ها اظهار می دارند که شب اول با هم رابطه جن سی نداشته اند. خوب به هر حال این مورد اصلاً بد نیست. خودتان را در نظر بگیرید که ماهها برای این روز برنامه ریزی کرده اید و ترتیب کارهای مختلف را داده اید، و خودتان را برای بزرگترین روز زندگیتان آماده کرده اید. سنت های بشمار، صورتحساب های بیشماری را برای پرداخت کردن به شما تحمیل می کنند. به هر حال بسیری از افراد احساس خستگی شدیدی می کنند و فقط می خواهند آرام بوده و در کنار هم باشند.

می توانید از سایر انواع نزدیکی ها، مانند: حرف زدن، لمس . کردن، در آغوش گرفتن، بوسیدن، ماساژ دادن و در آغوش گرفتن استفاده کرده و لذت ببرید. به خاطر داشته باشید که لذات جن سی را می توان از راههای دیگر نیز نشان داد.

به خصوص برای خانم ها، معاشقه فقط به رابطه جن سی ختم نمی شود. اگر احساس می کنید که آمادگی انجام رابطه جن سی را ندارید، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش کردن هم می توانند جایگزین های مناسبی برای آن باشند. بنابراین چه در شب عروسی با هم رابطه جن سی برقرار کردید چه کار به این مرحله ختم نشد، فقط باید مطمئن شوید که همدیگر را محکم در آغوش گرفته و احساساتتان را به یکدیگر انتقال می دهید. چند کار کوچک است که می توانید انجام دهید؛

به چشم های هم نگاه کنید و بگویید: "دوستت دارم" بهترین زمان برای اعتراف به این موضوع که شریکتان را دوست می دارید، زمانی است که در صمیمیت کامل به سر میبرید و یا در حین برقراری رابطه جن سی هستید. اگر در این لحظه بتوانید با هم ارتباط برقرار کنید، هر زمان دیگری هم می توانید! ارتباط چشمی صمیمیت را تشدید می کند چراکه حاوی این پیام است که شما دو نفر برای هم اهمیت قائل هستید.

### هیچ گزینه صحیح و یا غلطی وجود ندارد

رابطخ جن سی چیزی نیست که در شما استرس ایجاد کند. شاید کتاب های بیشماری در این زمینه نوشته شده باشند که چگونه می توانید این کار را انجام دهید، اما همه چیز به میزان صمیمیت دو طرف بستگی دارد. نگران نباشید که آنرا حتماً به شیوه صحیح انجام دهید، برای شروع فقط اجازه دهید که همه چیز خیلی طبیعی آغاز گردد و حتم داشته باشید که از صمیمت ایجاد شده لذت خواهید برد. اگر بیشتر پیش رفتید که چه بهتر! اصلاً نگران نباشید که چرا همه چیز آنطور که باید پیش نرفت. شما برای تمرین کردن هزاران شب دیگر را نیز در اختیار دارید. شاید اکثر زوج ها شب اول ناشیانه نسبت به هم برخورد کنند چراکه گامی به سوی برداشتن کلیه مرزهاست. به خودتان وقت بیشتری بدهید تا باز هم یکدیگر را بهتر درک کنید و متوجه شوید که دفعه آینده چگونه می توانید آنرا بهتر انجام دهید.

### درد و ناراحتی در برقراری رابطه

برای جلوگیری از این مشکل ، بهترین کار صحبت با همدیگر آماده سازی هم و اعلام این مسئله که اولین بار من است و تجربه ندارم و عمل دخول را با کمک و هماهنگی هم انجام دهند.

در بسیاری از مواقع شکل و شیوه فعالیت و تحرک شریک جنسی شما ( مرد یا پسر ) باعث این درد میشود .مثلا مثل افراد نئید بدید، فعالیت نزدیکی یا همان عقب و جلو رفتن ها را خیلی تند و سریع و بدون توجه به احساس و تحمل شما انجام میدهد یا اینکه از یک زاویه نامناسب آلت خود را وارد کرده است . دلیل دیگر احساس درد میتواند کمبود ترشحات آلت شما باشد استفاده از یک سری دارو ها در کم کردن ترشحات واژن تاثیر منفی دارد ، از آن گذشته رسیدن به دوره یائسگی و تغییرات هورمونی ناشی از آن باعث کم شدن ترشحات واژن میشود . صحبت کردن با هم ، تغییر زاویه دخول ،یواش کردن عقب و جلو رفتن ها از راه حل های این مشکل است . راه دیگر استفاده از کرمهای لزج کننده است که به همین نام در داروخانه یافت میشود.

در بسیاری از مواقع ، خودداری از بوسه های داغ و معاشقه و ناز و لیسیدن و نوازش و خلاصه آماده سازی بدن و تحریک ترشحات باعث خشک ماندن واژن و عدم آمادگی آن برای استقبال از آلت طرف میشود که به احساس درد و ناراحتی زن از نزدیکی منجر میشود . ( اهمیت " هنر بوسیدن " و " اهمیت نوازش" در اینجاست).

اما گاهی اوقات با وجود به کارگیری دهان و زبان و دست (معاشقه) برای تحریک و آماده سازی زن برای دخول ،واژن زن ترشحات لازم را انجام نمیدهد یعنی واژن هنوز آماده نیست و زهدان هنوز خواب آلود. در نتیجه تماس و ضربه های یک آلت سفت را بر نمیتابد و باعث درد میشود.

برای حل این مشکل مرد باید قبل از دخول از انگشتان خود استفاده کند . و حسابی به تحریک واژن ، اطراف و قسمتهای داخلی آن پردازد .به شرط آنکه نوازش ،بوسه ، تحریک کلیتوریس و..... را قبلا انجام داده باشد.

به کارگیری انگشت برای تفحص آلت زنان و سنجش آمادگی آن برای استقبال از معشوق دلخواه راه خوب و مطبوعی است . چون هم به نوبه خود زن را تحریک میکند و هم مرد میزان آمادگی زن را احساس میکند .

گاهی انقباض شدید ماهیچه های کناره دیواره واژن هم باعث احساس درد میشود. دلیل سفتی و سختی دیواره ها معمولا از اضطراب، نگرانی، ترس، واهمه و فشار روانی به زن به خاطر احتمالا توقعات نامناسب و بیجای مرد از او در امور نزدیکی و ... ناشی میشود. یعنی مشکل یک عامل روانی دارد. تلاش برای عمل هماغوشی در یک فضا و محیط مناسب، بوسه و معاشقه طولانی و آماده سازی درست و حسابی ۲ طرف برای دخول و کنار گذاشتن توقعات بیجا به حل مشکل میانجامد.

اما هستند زنانی که پس از طی همه این مسیر ها باید به پزشک مراجعه کنند. عامل دیگر احساس درد عفونت واژن ( به دلایل مختلف ) است که راه آن مراجعه به پزشک است. استفاده از عطر و کرم در واژن و اطراف آن ممکن است باعث ایجاد حساسیت واژنی در معدودی از زنها شود.

در نهایت مراجعه به روان پزشک برای عده ای از خانمها که باز هم مشکل دارند توصیه میشود.

### **نکته مهم پایانی:**

در آخر نباید درد و ناراحتی ناشی از یک عامل مهم روانی دیگر را از یاد برد  
زنان و دخترانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند یا بنا به آموزشها و اعتقادات محدود کننده و یا فشارهای فرهنگی و خانوادگی، از انجام عمل نزدیکی احساس گناه یا آلوده بودن میکنند. بهترین راه برای غلبه بر این مشکل، بالا بردن آگاهی خود درباره مسائل جنسی، تلاش برای کنار گذاشتن اخلاقیات و آموزشهای محدود کننده، اعتماد منطقی به طرف مقابل، صحبت کردن با هم و تبادل تجربیات است.  
امیدوارم مردان طرف اینگونه زنان لیاقت اعتماد را داشته باشند و سو استفاده نکنند.

### **راهکارهایی برای مشکل درد پارگی پرده بکارت**

در این مطلب راهکارهایی برای مشکل درد پارگی پرده بکارت ذکر می کنیم که در روش اول درد آن میتواند کم باشد ولی در روش دوم بدلیل بیحسی دردی احساس نخواهد شد.

قبل از انجام روشهای زیر اول می بایست خانم توسط پزشک معاینه شود تا از نظر اختلال آناتومیک چکاپ شود. در صورتی که مشکلی نبود و فقط درد دارید میتوانید از روشهای زیر استفاده کنید.

**نکته مهم اینکه اولین رابطه جنسی را به شب بعد از شب عروسی موکول کنید!!!**

اگر همسران ترس و استرس دارد در شبهای اول بیشتر به معاشقه بپردازید تا هم شما و هم ایشان آمادگی لازم را بدست آورید.

پرده بکارت، بخش خارجی اندام جنسی است و دقیقا در ورودی دهانه واژن قرار دارد.

روش اول با درد کمتر

برای از بین رفتن پرده باید بر آن فشار و ضربه آلت مرد وارد شود و پوزیشن معمول زن زیر- مرد رو، میتواند این را عملی سازد.

این روش تحریک زیادی را ایجاد میکند که زن را به ارگاسم نزدیک میکند.

در این روش بعد از معاشقه و زمانی که قصد دخول دارید مرد باید همزمان با مالش سینه های زن با یک دست و تحریک کلیتوریس زن با دست دیگر، همسرش را به مرحله ارگاسم و ارضا نزدیک کند ولی قبل از اینکه به ارگاسم برسد دخول را انجام دهد. یعنی زمانی که زن لذت زیادی احساس میکند تحریک کلیتوریس و سینه ها

توسط مرد متوقف شود!!! و مرد دخول را انجام دهد. برای تحریک و مالش کلیتوریس از ژل سیمپلکس استفاده نمایید و آرام آرام تحریک را شروع کنید و این ناحیه را خشن ماساژ ندهید. البته در همین حین که مرد مشغول دخول است زن با یک دست به مالش سینه های خود و با دست دیگر به تحریک کلیتوریس بپردازد. به این شکل به احتمال زیاد درد کاهش خواهد یافت و حتی شاید احساسش نکند. از ژل سیمپلکس هم برای لیز کردن واژن و راحتی دخول میتوانید استفاده کنید. روش دوم با بی حسی و بدون درد

در این روش زن لذتی از طریق دخول احساس نخواهد کرد!

در این روش بعد از معاشقه و عشق بازی، مرد باید از اسپری یا ژل بیحسی سیمپلکس ۲ درصد برای بیحس کردن ورودی دهانه واژن همسرش استفاده کند. و بعد دخول را انجام دهد که بدلیل بیحسی دردی احساس نخواهد کرد. همچنین مرد از کاندوم استفاده کند. در چند شب بعد از پارگی بکارت هم، از ژل سیمپلکس برای لیز کردن واژن و راحتی دخول استفاده کنید. تاثیر اسپری بعد از دو تا چهار دقیقه ظاهر میشود پس باید چند دقیقه قبل دخول اینکار انجام شود و روی ورودی دهانه واژن باید زده شود!

### چه نکاتی را برای شروع برقراری رابطه جنسی باید رعایت کرد؟

رعایت نکات زیر کمک زیادی به زوجین برای شروع و برقراری رابطه جنسی می دهد:

#### ۱. زمان هم آغوشی

بهترین موقع، ساعت های آخر شب است. زیرا در این ساعات، دیگر تلفنی زنگ نخواهند زد، اگر بچه داشته باشید حتما خوابیده است و سایر شرایط نیز معمولا فراهم است. در موارد استثنایی، مخصوصا برای همسران جوان که اشتهاى زیادتری دارند، در ساعات دیگری هم می تواند به عمل آید.

#### ۲. مکان هم آغوشی

در اتاق در بسته یا محیطی که مطمئن هستید به بیرون اشراف ندارد و از دیدها محفوظ است.

#### ۳. شرایط جسمانی طرفین

الف- دو تا سه ساعت پس از صرف غذا مخصوصا مردها نباید با معده پر، همآغوشی کنند که به جسم خود صدمه زیادی وارد می سازند. زیرا بعد از غذا بیشترین انرژی و گردش خون انسان به طرف معده سرازیر می شود.

ب- زن باید در شرایط جسمانی کاملا مطلوبی باشد و از هیچ ناحیه ای در بدنش احساس ناراحتی نکند .

#### ۴. شرایط روحی طرفین

الف- مرد از مساله ای رنج نبرد، نگرانی بزرگی نداشته باشد، منتظر خبر ناگواری نباشد، بیش از حد خسته و کوفته نباشد، دچار اضطراب نباشد، خلاصه چون در هر صورت اکثرا مردان پیش قدم در امور جنسی هستند، قطعا هنگامی اقدام به همآغوشی می کنند که از نظر روحی، آمادگی دارند. ولی مسلما باید این را هم بدانند که آیا زن نیز چنین آمادگی را دارد یا خیر؟

ب- زنی که نگران باردار شدن است، زنی که عمیقا از شوهرش رنجیده، زنی که از مشکل یا نگرانی مهمی رنج می برد، معمولا قادر نیست که یک رابطه جنسی خوب را داشته باشد.



اکثر مردان فکر می کنند که یک هماغوشی گرم قادر است همه رنجش های یک زن را رفع کند در حالی که چه بسا وضع را از آنچه که هست بدتر کند. زیرا زن این گونه فکر می کند که مردش وقتی نیاز جنسی دارد به سراغش می آید و اگر این موضوع حقیقت داشته باشد او حق دارد که آن را توهین به خود تلقی کند و از مردش بیشتر برنجد. بنابراین وظیفه مرد این است که ابتدا با او آشتی کند و دلخوری هایش را رفع نموده و او را شاداب و خوشحال سازد تا زن آمادگی لازم را پیدا کند.

## ۵. آماده سازی زن

الف- چون مرد شروع کننده است، بنابراین حتما در خودش آمادگی لازم را دیده است. اصولا مرد حتی با دیدن محرک های بیرونی و یا ظاهری و مخصوصا روحی و روانی تحریک می شود و نیازی نیست که زن او را آماده کند، مگر مردانی که دچار ناتوانی جنسی هستند و نیاز به کمک دارند.

ب- زنان مثل مردان به راحتی و سادگی آماده برای امور جنسی نمی شوند بنابراین به دو طریق می توان آنان را آماده کرد :

روش اول- آماده ساختن زن از نظر جسمانی

زنان بدون ملامسه، نوازش، در آغوش گرفتن، بوسیدن و مخصوصا دست کشیدن به نقاط حساس بدنشان آمادگی جسمانی برای هماغوشی را پیدا نمی کنند. بنابراین وظیفه مرد است که با صبوری و بکارگیری تکنیک هایی که خود می داند، زن را برای یک کامجویی طبیعی آماده نماید.

باید انگیزه تماس جنسی و تمایل زن بیدار و سپس فراهم شود بطوری که بر سر شوق آمده و صورتش برافروخته شود حرارت و صدای نفس او به گوش رسیده و ضربان قلبش تندتر شود.

روش دوم- آمادگی زن از نظر روحی

یک مرد آگاه به امور جنسی که همه لطایف و ظرایف همسری را می داند، ضمن آماده سازی جسمانی زن، او را به آمادگی روحی و عاطفی هم می رساند. مرد می تواند با بیان جملات جذابی که به زمزمه عاشقانه مشهور است، یا با گفتن حرفهای محبت آمیز و مهربرانگیز، مخصوصا با تکرار جمله «دوستت دارم» و ابراز صمیمیت قلبی، همسر خود را به یک آمادگی آرمانی برساند.

عشق بازی، «جسم» یک زن را آماده امور جنسی می کند و عشق ورزی «روح» او را آماده می سازد. مردانی که از فنون این دو مقوله اطلاع کافی دارند، مردان سرفرازی هستند که از بستر عشق سر بلند بیرون می آیند.

بیشتر زنان تصور می کنند که مردان فقط آنها را برای کامجویی و کسب لذت می خواهند. از نظر آنان مردها قبل از هماغوشی خوش زبان و مهربان می شوند و خوب می دانند که چگونه زمزمه های عاشقانه سر دهند. اما پس از کامیابی، دچار نوعی رخوت، سستی و کم حرفی گردیده و گاهی سکوت را بر می گزینند یا می خوابند! در حالی که زنان انتظار دارند که مردان، پس از هماغوشی، همچنان به آنها عشق بورزند و حرف های عاشقانه بزنند و از آنها تشکر کنند که جسم خود را در اختیارشان قرار داده اند مرد خوب همواره فرصت چنین همدلی را برای همسرش فراهم می سازد. در این صورت است که زن با خاطره خوبی که در ذهنش ثبت می شود، پیوسته از هماغوشی استقبال می کند.

**انزال زود رس به چه معناست ؟**

از نظر علم روانشناسی: انزالی که بر خلاف میل شخص و بدون کنترل او انجام می‌گردد را انزال زود رس گویند که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این ناراضایتی میتواند یک طرفه یا دو طرفه باشد، به طوریکه حتی اگر شریک جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد، انزال را زود رس گویند. (مثلا اگر مرد در ۸ دقیقه ارضاء میشود و زن در ۱۰ دقیقه، انزال را زود رس گویند اما اگر مرد در ۲۰ دقیقه ارضاء شود و زن در ۱۰ دقیقه، مورد را مربوط به انزال زود رس نمیدانند)

**از نظر علم پزشکی:** انزال کمتر از دو دقیقه که بدون کنترل شخص انجام گیرد را انزال زود رس گویند.

### **دلایل ایجاد انزال زود رس در مردان:**

- ۱ - **عوامل روانی بازدارنده:** عواملی مانند اضطراب در حین نزدیکی، احساس گناه یا افسرده گی میتوانند موجب انزال زود رس شوند.
- ۲ - **فاصله زیاد بین روابط جنسی:** وقتی که احساسات جنسی بین زوجین متراکم میشود، معمولا کنترل یک باره آنها سخت میشود و منجر به انزال زود رس میشود!
- ۳ - **تجربه جنسی کم:** بیشتر افراد در اوایل زندگی زناشویی دچار این مشکل میشوند و به مرور زمان با تجربه بیشتر مشکلشان رفع میگردد.
- ۴ - **عوامل پزشکی بازدارنده:** عواملی نظیر آسیب جسمی، تداخلات دارویی در هنگام درمان بعضی بیماریها و مشکلات هورمونی از جمله عوامل پزشکی هستند که منجر به انزال زود رس میشود.

### **روش های درمان انزال زود رس:**

- ۱ - **درمان های موضعی:** استفاده از کرم های بیحس کننده مانند ژل لیدوکابین ۲٪ و اسپری های بیحس کننده میتواند در بهبود انزال زود رس موثر باشد. (ژل ۲٪ لیدوکابین + کرم پریلو کابین ۲.۵٪ + کشیدن کاندوم بر روی آلت تناسلی باعث افزایش زمان انزال میشود و استفاده از اسپری های بیحس کننده به دلیل ایجاد حالت تکرر بعد از مصرف زیاد توصیه نمیشود).
- ۲ - **درمان های دارویی:** دارو های مهار کننده بازجذب سرتونین و ضد افسرده گی در درمان انزال زود رس موثر اند، بر فرض مثال میتوان به داروهای خانواده اس اس آر آی، اشاره کرد که شامل داپوکستین، فلوکستین، پاروکستین و سرتالین میباشد و همچنین گاه داروی ویاگرا را توصیه میکنند. (درمان های دارویی را در مراحل حاد بیماری که بیماری از فاز پزشکی وارد فاز روانی شدید شده و موجبات مشکلات عدیده در روابط فرد شده است، تجویز میشوند و استفاده بدون نظر پزشک از این داروها به دلایل ماهیت های اعتیاد آور و شرطی کننده و گاه تکرر جنسی و همچنین آمار بالای خودکشی در اثر استفاده از داروهای ضد افسرده گی، توصیه نمیشود، لذا در صورت تمایل به استفاده از این روش حتما قبل با یک متخصص سایکوتراپ یا روانکاو مشورت کنید).
- ۳ - **درمان های رفتاری:** این نوع درمان ها از موثر ترین و سالم و بدون عارضه ترین نوع درمانها میباشد و بر طبق آنها فرد به جای استفاده از دارو یا مواد مصنوعی با استفاده از روش هایی آموزشی رفتاری، سعی میکند که رفتار و احساسات جنسی خود را کنترل کند (در بیشتر مواقع این روشها اولین پیشنهاد برای درمان میباشد)، این روشها به هفت بخش تقسیم میشوند که شامل:

**تکنیک ماستر و جانسون :** این روش شامل یادگیری ، تشخیص و کنترل احساسات و رفتارهایی است که منجر میشود فرد به اوج نقطه لذت جنسی برسد و انزال صورت گیرد ، این روش نیاز به اراده و تمرین زیاد دارد ، اما از جمله موثرترین روشهای درمانی است که تاکنون برای درمان انزال زود رس شناخته شده است ، بر طبق آن فرد در ابتدا توسط خود یا شریک جنسی اش ، تحریک میشود و هر بار که به نزدیکی نقطه اوج لذت جنسی میرسند ، عمل تحریک را متوقف و بعد از چند لحظه که احساسات فروکش کرد ، دوباره اقدام مینمایند ، بعد از چند روز تمرین اولیه ، نزدیکی به روشی که مرد در زیر و زن در بالا قرار میگیرد عمل تکرار میشود، به این صورت که مرد در زمان نزدیک شدن به اوج نقطه جنسی با آگاه کردن زن که در اینجا کنترل عملیات جنسی را در دست گرفته ، او را باخبر میسازد تا رابطه را کنترل کند ، بر طبق این روش که از جمله بهترین روشهای درمانی است ، فرد بعد از چندین هفته تمرین و ممارست ، به مرحله ای میرسد که کنترل رابطه جنسی برایش شرطی میشود و میتواند با کنترل احساسات جنسی خود ، هم زمان رابطه جنسی اش را زیاد کند و هم شریک جنسی اش را ارضاء کند . ( کلیه اصول این روش بر پایه تحریک و توقف قبل از نقطه اوج لذت جنسی میباشد ، لذا از جمله بهترین روشها برای افزایش مهارت جنسی محسوب میشود )

**تکنیک فشار :** بر طبق این روش با فشار دادن انتها یا سر آلت تناسلی قبل از انزال ، از انزال جلوگیری میشود که دلیل جلوگیری کردن آن این است که با فشار آوردن به این نقاط فشار خون در این نقاط کم میشود و در نتیجه نعوظ یا ارکیسون کم میشود و انزال دیر انجام می پذیرد .

**خود ارضائی قبل از انجام نزدیکی :** این روش به دلیل منحرف کردن رابطه جنسی توسط استمناء های غیر طبیعی خیلی توصیه نمیشود.

**پوزسیون خوب هنگام مقاربت :** روش های معمول ( مرد در بالا ) کمک خیلی زیادی به درمان انزال زود رس نمیکند ، برای درمان میبایست از روشهای جنسی که در آن مرد به پشت خوابیده و زن در رو عملیات جنسی را با فعالیت زیاد کنترل میکند از جمله بهترین روشها برای درمان میباشد .

**تعدد مقاربت :** زیاد کردن تعداد نزدیکی در طول هفته و روز میتواند به در مان زود انزالی کمک کند به طوریکه اگر هفته ای دو بار نزدیکی دارید و آن را تبدیل به هفته ای ۴ الی ۶ بار برسانید ، بعد از چند هفته مشکل زود انزالیتان تا حدودی رفع میشود .

**اورال س.ک/س :** س.ک/س زبانی قبل از مقاربت میتواند کمک زیادی به آرام شدن آلت مردانه در هنگام رابطه شود و به درمان زود انزالی کمک کند .

**استفاده از کاندوم :** استفاده از کاندوم و بخصوص از نوع بیحس کننده آن که در بازار به فروانی موجود است ، میتوان به دلیل کمتر کردن میزان تماس آلت جنسی مردانه ، باعث رفع زود انزالی شود .

**۴ - درمان های روانی - عاطفی :** یکی از بهترین ها و موثرترین روشها برای رفع انزال زود رس و افزایش لذت در روابط زناشویی ، جایگزینی عشق بازی در رابطه جنسی است ، بدیهی است که در زمانیکه عشق بازی در رابطه جنسی برقرار باشد و دو طرف در حال عشق بازی بایکدیگر اند ، دیگر زود انزالی معنی خود را از دست میدهد ! کارهایی مثل نوازش ، تحریک کلامی و بدنی زن قبل از دخول و کارهایی مانند توجه و دادن احساس قدرت به مرد در رابطه میتوانند به این مهم کمک کنند . ( به طور خلاصه اگر زن و مرد در هنگام نزدیکی مشغول عشق بازی باشند به دلیل اینکه رضایت جنسی هر دو طرف ایجاد میشود ، زود انزالی به طور کلی برطرف میشود )

**۵ - درمان های سنتی و گیاهی :** دمکرده گل شقایق و دارچین و همچنین سیاه دانه و پخته سنجدر روغن زیتون باعث دیر انزالی یا به اصطلاح سفتی کمر میشود ، همچنین مالیدن حنا هم در بعضی از متون قدیمی آمده شده ( صحت علمی روشهای فوق تایید نشده و بیشتر تجربی اند ! تا علمی ! )

### **جمع بندی و نتیجه گیری :**

زود انزالی در اصل مشکل یا بیماری محسوب نمیشود و میتوان گفت که این وسواس فکری افراد و اضطراب آنها از داشتن يك رابطه با کیفیت است که منجر بروز این امر میشود ، لذا کاهش اضطراب و حفظ آرامش در کنار کنترل بدن و احساسات با تمرین بیشتر بهترین راه کار برای پیشگیری و درمان این مشکل اند و از همه بهتر و مهمتر اضافه کردن عشق بازی به رابطه جنسی است که اگر با حرکاتی چون نوازش + تحریک سینه ، لاله گوش و کلیتوریس ( چوچوله ) + استفاده از کلمات عاشقانه در هنگام نزدیکی ، همراه شوند دیگر زود انزالی و عدم رضایت جنسی بین زوجین معنی پیدا نمیکند .

در پایان جا دارد به چند حدیث که در مورد زود انزالی روایت شده اند اشاره و در نهایت اطاله کلام کنم :  
حضرت محمد ( ص ) میفرماید : « چون کسی خواهد که با زن خود جماع کند به روش مرغان به نزد او نرود ، بلکه اول با او دستبازی و خوش طبعی کند و بعد از آن جماع کند »  
تفسیر حدیث : حضرت ( ص ) فرموده اند که همان اول کار فوری نروید سراغ دخول ، بلکه با نوازش کردن و تحریک لمسی و زبانی همسران را برای دخول آماده کنید و بعد به انجام مقاربت بپردازید . ( اگر فقط همین حدیث را اجرا کنید و سر لوحه زندگی جنسی تان بکنید به عالم و آدم قسم که دیگر مشکلی به نام عدم رضایت جنسی ، تکراری شدن برای همدیگر و زود انزالی دچار نمی شوید ! حال بروید و بگویید که اسلام دینی است خرافی و با مقتضیات زمان هماهنگ نیست ! )  
حضرت علی ( ع ) میفرماید : « هرکسی که میخواهد با زن خود نزدیکی کند ، تعجیل نکند که زنان را کارها مبیاشد »

تفسیر حدیث : حضرت به مانند پیامبر بزرگوار اسلام تاکید دارند که عجله در نزدیکی نادرست است و بهتر است قبل از انجام عمل دخول با عشق بازی همسر را برای انجام این کار آماده کرد ، این را علم روز دنیا هم ثابت کرده که اگر رابطه ای این چنین شروع و خاتمه یابد به دلیل ارضاء شدن زن و ایجاد مهر و عطوفت بین زوجین ، موجبات پایداری زندگی زناشویی فراهم میشود .

### **اهمیت زمانبندی دقیق برای آمیزش جنسی**

اگر بخواهم حامله شوم، چه زمانی برای آمیزش بهتر از سایر اوقات است؟

برای حامله شدن، زمان بندی دقیق بیشتر از هر چیز دیگری اهمیت دارد. اسپرم می تواند دو تا سه روز زنده بماند، اما تخمک فقط ۱۲ تا ۲۴ ساعت زنده خواهد ماند. برای افزایش احتمال حامله شدن، باید در حوالی زمان تخمک گذاری، بیشتر از یکبار آمیزش داشته باشید. همچنین نزدیکی يك تا دو روز پیش از تخمک گذاری و سپس انجام آمیزش مجدد در روز تخمک گذاری نیز مناسب است. در این حالت، احتمالاً تعداد بیشتری از اسپرمهای سالم در لوله های فالوپ، آماده رها شدن تخمک خواهند بود.

البته، زمان دقیق رها شدن تخمک در خانمها، مشخص نیست و به طول دوره قاعدگی آنها بستگی دارد. تخمک گذاری در خانمها معمولا ۱۴ روز پیش از آغاز پریود بعدی انجام می شود. دقت کنید که این زمان، بر خلاف باور عموم، دقیقا در وسط دوره ماهیانه آنها قرار ندارد. اگر دوره شما ۲۸ روزه باشد (که متوسط سیکل قاعدگی در خانمها همین مدت است)، آنگاه می توان گفت که تخمک گذاری تقریبا در وسط دوره انجام می شود. اما اگر مثلا دوره شما ۳۵ روزه باشد، تخمک گذاری در روز بیست و یکم انجام خواهد شد، نه روز هفدهم که وسط دوره است.

چگونه می توانم بفهمم که در حال تخمک گذاری هستم؟

برخی از خانمها متوجه تخمک گذاری می شوند و برخی دیگر، تغییر خاصی را مشاهده نمی کنند. اگر به فکر بارداری هستید، دوره ماهیانه خود را برای چند ماه متوالی زیر نظر بگیرید. برخی از نشانه های ظریف تخمک گذاری عبارتند از:

حساس شدن پستان ها

درد خفیف در ناحیه پایین شکم

افزایش ترشحات واژن و تبدیل شدن این ترشحات به ماده ای شبیه به سفیده تخم مرغ. اندکی افزایش (در حدود ۰.۴ تا ۱ درجه) در دمای پایه بدن یا: BBT شما می توانید دمای بدن خود را هر روز صبح پیش از آنکه از رختخواب خارج شوید اندازه گیری کنید؛ این افزایش دما، دو روز پس از تخمک گذاری صورت می گیرد. در صورتی که نمودار دمای بدن خود را به مدت چند ماه ترسیم کنید، می توانید زمان تقریبی تخمک گذاری را پیش بینی کنید.

اگر پریودهای من منظم نباشند، حامله شدن برابم سخت تر خواهد بود؟

اکثر خانمها ۱۲ بار در سال پریود می شوند، اما برخی از آنها ممکن است کمتر پریود شده یا حتی اصلا پریود نشوند. استرس، تمرینهای سنگین ورزشی، افزایش یا کاهش شدید وزن و مواردی دیگر، از جمله عواملی هستند که می توانند بر پریود شما اثر بگذارند. هر چقدر پریود شما نامنظم تر باشد، تشخیص زمان دقیق تخمک گذاری مشکل تر می شود. در صورتی که زمان تخمک گذاری را در چند ماه متوالی زیر نظر بگیرید، می توانید چند روزی را که بیشترین احتمال حامله شدن وجود دارد، تشخیص دهید.

فرض کنید سه دوره متوالی شما به ترتیب ۲۸، ۲۱ و ۳۲ روزه باشد. سیکل قاعدگی خود را برای چند ماه متوالی در نظر گرفته و یادداشت نمایید. سپس عدد ۱۷ را از کوتاهترین دوره ماهیانه، و عدد ۱۱ را از طولانی ترین دوره ماهیانه کم کنید.

تعداد روزهای مابین این دو عدد، روزهایی هستند که احتمال باردار شدن شما در آنها بیشتر از سایر روزها است. اگر دوره های شما نامنظم بوده و بیشتر از ۳۵ روز نیز طول می کشند، با یک متخصص مشورت نمایید تا علت این بی نظمی را مشخص کند. علت آن می تواند یکی از موارد زیر باشد: سندرم تخمدان پلی کیستیک یا PCOS یا به زبان ساده تر کسیت تخمدان، اختلال عملکرد تخمدان، اختلال تیروئید، کاهش وزن شدید، یا افزایش میزان پرولاکتین.

آیا ممکن است آمیزش را امتحان کنیم تا ببینیم حاملگی اتفاق می افتد یا نه؟

مسئله لازم نیست که هر روز دمای بدن خود را اندازه گیری کرده یا موارد متعددی را یادداشت کنید. حتی رسیدن به اوج لذت جنسی نیز برای حامله شدن لازم نیست. حداقل دو بار در هفته آمیزش داشته باشید، شاید شانس به کمک شما بیاید.

### **زمان مناسب برای انجام رابطه جنسی**

آمادگی جهاز جنسی هیچ ارتباطی به آمادگی روحی شما ندارد. جهاز جنسی شما بعد از مدتی استراحت و همچنین تغذیه مناسب آمادگی خود را برای فعالیت مجدد بدست می آورد ولی آمادگی روحی زمانی بدست می آید که حس شما درخواست کند. متأسفانه این مورد اصلاً رعایت نمی شود و زوجین به محض آمادگی در اعضای تناسلی و بدلیل فراهم بودن بستر مناسب دلیلی برای خودداری نمی بینند و رابطه را ایجاد میکنند. سپس براحتی بعد از مدتی دچار دلزدگی جنسی خواهند شد. زیرا درست است که شما فیزیکی ارضا شده اید اما حس جنسی شما ارضاء روحی نمی شود و شما همچنان تشنه روحی هستید. حالا هی می خواهید روحتان را سیراب کنید و به محض آمادگی مجدد دوباره رابطه برقرار می کنید ولی می بینید که اوضاع خرابتر میشود. روابط جنسی سریعاً جذابیت خود را از دست داده و شما را به دلانی از افسردگی پرتاب میکند.

شما اشکال را از همسر خود می بینید و کم کم وی را فردی سرد، تکراری و خسته کننده می یابید. چون امکان بروز هم ندارید سر هیچ و پوچ کارتان به مشاگره میکشد. سر خوردگی از ازدواج به شما دست خواهد داد و در انتها زنها و مردها به خود حق می دهند که زیر آبی بروند!! چرا که همسرشان را عامل این مورد میدانند. آن دسته از زنها و مردها هم که پایبند ترند مجدداً شروع به خود ارضائی میکنند. این مورد قبل از ازدواج بدلیل کمبود رابطه جنسی اتفاق می افتد ولی بعد از ازدواج بدلیل عدم سیرابی روحی بوجود می آید. و فرد هم دلایش را نمی داند. فرد خود را مریض قلمداد کرده و فکر میکند که توان جنسی اش تحلیل رفته و با خود ارضائی سعی در بردن لذت جنسی میکند زیرا که فکر میکند دیگر همسرش قادر به ارضاء روحی و جنسی وی نیست.

بهترین عامل برای تازه نگه داشتن طراوت جنسی این است که زمان را به عشق واگذار کنیم. در صورتیکه بگذارید علاقه و عشق باعث کشش گردد روح شما سریعاً آماده میگردد. بدانید که برای ۲ نفر، رابطه جنسی باید نهایت میزان ابراز علاقه به یکدیگر باشد و نه وظیفه زناشویی و یا عامل ارضاء جسمی. شما باید برای پالایش روح و عشقتان از رابطه جنسی استفاده کنید و نه برای خلاص شدن از یک حالت فیزیکی. رابطه جنسی یک ابزار قدرتمند در خدمت روح برای ابراز علاقه میباشد نه یک وسیله برای ایجاد زنگ تفریح... پس بگذارید که کشش عشقی شما را وادار به ایجاد رابطه کند و نه فشار جسمی... در اینصورت در هیچ مقطعی همسرتان برای شما تکراری نخواهد شد و شما همیشه در یک آرامش روحی قرار خواهید داشت... اما نکته مهمتر: برخی مواقع فشارها و مشکلات زندگی در خارج از خانه (چه برای زن و یا مرد) آنها را نیازمند یک رابطه عاطفی با جنس مخالف می کند. در این هنگام نوازش، لامسه، بوسه و... بسیار مناسب است. اگر ادامه این ارتباطات عاطفی به س.ک.س منتهی شد نگران نباشید و ادامه دهید... خوش باشید.

### **در حین رابطه جنسی از چه کلماتی استفاده کنیم؟**

شاید در برخورد اول، بکارگیری واژه های شهوانی در کلام عاطفی و بعدها در نزدیکی های زوجین، از نظر طرف مقابل شما خیلی خوشایند نباشد و شاید هم کلاً با این نوع کلام، حتی در آینده هم مشکل داشته باشد.

شما همیشه می ترسید که مبدا بطور ناگهانی در ملاقات اول، این واژه ها به زبان شما جاری شود و در نتیجه ی آن، خود را به باد رسوایی دهید و تمام وجهه ی اولیه خود را در نگاه طرف مقابل از دست بدهید. در اینجا به نکاتی پرداخته ایم که با رعایت آنها، استفاده ی صحیح و به موقع از این کلمات را در روابط عاطفی و جنسی با همسر خود، فرا می گیرید :

نکته: برای شروع، لازمه ی بکارگیری این واژه ها، گذشت زمان است: پس از برقراری حس عاطفی و عاشقانه است که به زبان آوردن آنها خوشایند است نه قبل آن! بنابراین بگذارید چند صبحی بگذرد!!  
و اما چطور باید به موقع و درست از این واژه ها استفاده کرد؟  
\* در واژه های خود از عبارات مأنوس و جاری استفاده کنید .

اگر بخواهید دقیقاً همان کلماتی را که در فیلم ها دیده ایم را به زبان بیاوریم، خیلی مضحک به نظر می رسد. شاید تصور شما بر این است که استفاده از این واژه ها مهارت خاصی می خواهد. ولی حقیقت این است که این طرز صحبت، همان کلامی است که خودمان نیز می توانیم به راحتی به زبان بیاوریم و خیلی خوب هم از عهده ی آن بر می آیم! این واژه ها دقیقاً از درون ما بر می خیزند و خود ما با توجه به وضعیت روحیمان باید طریقه ادای آن را انتخاب کنیم .  
\* ریتم آوای خود را بشناسید .

هر کسی خود می داند که با چه لحنی این کلمات را به زبان بیاورد، این بستگی به خود شما دارد، می توان با صدایی بم و رومانتیک و برخی با تغییر در زیر و بم تن صدا و در مواردی هم به آرامی و نجواکنان، این کلمات را بکار برد. بسته به نوع شخصیت هر کس، در بعضی موارد، نحوه به زبان آوردن این واژه ها همان انعکاس نوع گفتار روزمره آن شخص است و در برخی دیگر به کلی متفاوت است. شاید هم در حین کلام خود، از تمامی حالات تن صدا برای ایجاد هیجان بیشتر در ادای واژه ها استفاده کنید تا نفر مقابل اصلاً نتواند حالت و واژه بعدی شما را، حدس بزند و در نتیجه همیشه در حالتی هیجان زده منتظر کلمه بعدی شما خواهد ماند .  
\* تعداد این واژه ها را در حافظه ی خود افزایش دهید .

بیشتر ما سعی می کنیم از بکارگیری دشنام و ناسزا جلوگیری کنیم. اما تغییر در نحوه ی کلام خود با همسرمان، فرصتی است تا خود را در زمان مناسب از چهارچوب ادبی حرف زدن بیرون بیاوریم. باید اینقدر از نظر این لغات قوی باشیم که در حین این نوع کلام از لغتهای بالینی استفاده نکنیم ( مثل آلات جنسی و کلمات مستهجن دیگر ) . اگر فقر لغوی در این زمینه دارید می توانید از طریق کتاب های آموزشی و سایتهای اینترنتی، و یا فیلم هایی در این زمینه، اطلاعات خود را افزایش دهید. ( اگرچه برداشت از این فیلم ها خیلی موثر و موثق نیست )  
\* در تنهایی با خود تمرین کنید .

کارول کوئین نویسنده کتاب "بروز احساسات شهوانی" در مطالب خود همواره توصیه کرده است که در تنهایی با خود کلمات شهوانی را تکرار کنید تا در حین نزدیکی با همسر خود نیز بتوانید بر زبان خود جاری کنید. تنها با تکرار این واژه ها در ذهن خود، قادرید بعد ها آنها را با صدای بلند نیز بیان کنید .

\*قوانین خاصی را بین خود و همسرتان مقرر سازید .

بعضی اوقات خیلی از افراد از ترس تمسخر نفر مقابل، این واژه ها را به زبان نمی آورند. بنابراین قبل از شروع به برقراری آنها، بین خود و طرف مقابلتان قوانینی بگذارید، بطور مثال، هیچ کدام از دو طرف نباید در

هنگام جاری ساختن این کلمات به یکدیگر بخندند یا ایراد بگیرند و تمسخر کنند. مادامی که این واژه ها از دهان بیرون می آید خیلی تحت اختیار نیستند و قابل اشتباه و در این بین هر دو طرف باید از اینکه مورد تمسخر دیگری قرار نمیگیرند کاملاً مطمئن باشند .

\* آهسته قدم بر دارید .

نگران نباشید، بکارگیری این کلمات حتماً نباید پشت سر هم و بی ایراد باشد. یکی از منابع واژه ها، به زبان آوردن همان مراحل رابطه جنسی است که دقیقاً در همان لحظات اتفاق می افتد. هر عملی که در این بین، برای طرفین ارضاء بخش است باید به زبان بیاید و با این کار می توانند احساس رضایت خود را از هر صحنه و حتی تقاضای تکرار دوباره ی آن بیان کنند .

\* تمرین به روی لحن صدا و سرعت آن

برای بکارگیری موثر این واژه ها، باید بر چگونگی لحن صدای خود و سرعت آن و یا وقفه های لازم بین کلمات تمرین کنید. توازن در سرعت ادای این کلمات بسیار مهم است، نباید بصورت مسلسل وار از دهان خارج شوند، بلکه باید متنوع بیان شوند، بطور مثال با لحن ملایم در صدا یا آهنگی نجواکنان و یا حتی گاهی اوقات بالا بردن تن صدا همراه باشد. می توانید لحن صدای خود را بصورت دستوری یا خواهشانه تغییر دهید و خیلی حالات دیگر در این بین .

\* بکارگیری واژه ها توسط دو طرف

از آنجایی که بیشتر شما معمولاً برای ادای این کلمات یک ناامنی و ترس در وجود خود احساس می کنید، ادای این واژه ها را دو طرفه کنید، شما به غیر از به زبان آوردن آنها، نیاز به شنیدن معادل آن از زبان همسر خود نیز دارید. همزمان با هم این کلمات را جاری کنید و سعی کنید تقریباً همزمان نیز به آنها خاتمه دهید، حتی در این بین ممکن است از دهان همسر خود واژه هایی جدید تر یاد بگیرید که قبلاً نشنیده باشید !

چطور می توانید در هنگام نزدیکی با ادای این واژه ها ، حس شهوانی را بالا ببرید:

و حالا سوالی که در ذهن شما نقش بسته است این است که چطور باید از این واژه ها جهت بالا بردن حس نزدیکی استفاده کرد، در اینجا به چند نکته برای این امر اشاره شده است که با رعایت آنها، ادای آنها برای شما آسان تر می شود. با بکارگیری صحیح و به موقع، متوجه تأثیرات مفید و بسزای آن در رابطه ی خود خواهید شد و می بینید که چطور حس عاطفی و تمایل نزدیکی در هر دوی شما بالا می رود .

شما نیز می توانید مانند خیلی از زوج های دیگر از این واژه ها برای بالا بردن حرارت جنسی خود استفاده کنید. اجازه ندهید که ترس و خجالت، شما را از داشتن یک نزدیکی گرم و لذت بخش محروم سازد .

**اولین گام:** این است که در کمال آرامش، شما و همسرتان بنشینید و در مورد این که تمایل دارید از کدام واژه ها استفاده کنید، به توافق برسید. روراست باشید و خجالت نکشید. با این کار حدود یکدیگر را برای به زبان آوردن کلماتی مشخص می کنید که شاید برخی از آنها از نظر یکی از طرفین خیلی قبیح باشد و در نتیجه نه تنها از آن حالت یخ بودن در می آید، بلکه از وقوع برخی از حالات و کلام ناخوشایند از نظر یکی از طرفین حین عمل نزدیکی جلوگیری می کنید .

**گام دوم:** و حالا نوبت عملی کردن تمرین های کلامی است، به یاد داشته باشید که باید آنقدر این واژه ها را در آیینه با خود تمرین کرده باشید که براحتی به هنگام نزدیکی به زبان بیاید. خجالت نکشید مطمئن باشید که تمامی انسانها یک روی خبیث نیز دارند و حالا نوبت نمایش آن روی شما است .



**گام سوم :** حتی می توانید بدون داشتن لغات در ذهن خود، با توصیف تک تک مراحل نزدیکی از زبان خود و تعریف و تمجید به نزدیکی خود هیجان بیشتری ببخشید. هر انسانی از تعریف لذت می برد و مایل است بداند که شما در حین انجام مراحل نزدیکی و صحنه های جدید و هیجان انگیز آن، چه احساسی دارید .  
این مقاله را جدی بگیرید، شاید منشائی برای اصلاح، افزایش و یا حتی تقویت حسی عمیق در روابط جنسی شما باشد .

### آشنایی با عدم توانایی در کنترل و به تعویق انداختن تمایلات جنسی

#### اعتیاد به رابطه جنسی

اعتیاد به رابطه جنسی به عدم توانایی در کنترل و یا به تعویق انداختن تمایلات و فعالیتهای جنسی اطلاق می گردد. در واقع س/ک/س و اندیشدن به آن افکار معتاد را تحت سیطره خود قرار میدهد و نیاز به انگیختگی جنسی جای نیاز به صمیمت را میگیرد. علت آن معمولاً بدرفتاری با معتادین در سنین کودکی اینگونه افراد میباشد .

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از سایت پزشکان ایران ، استرس یک عامل برانگیزنده و تشدید کننده این اختلال است. در واقع فرد معتاد از طریق رابطه جنسی آلام عاطفی و عقده های روانی خود را تسکین می دهد. باید توجه داشت که نباید اعتیاد به رابطه جنسی را با شهوت جنسی قوی اشتباه گرفت. فرد معتاد به رابطه جنسی ممکن است دارای شهوت جنسی اندکی باشد. اعتیاد به رابطه جنسی در هر دو جنس زن و مرد مشاهده می گردد. در واقع با ارضاء جنسی به فرد احساس سرخوشی در پی آزادسازی آدرنالین و آندومرفینها دست داده و وی را موقتاً تسکین می دهد. معمولاً فرد معتاد از رابطه جنسی خود لذت چندانی نمی برد زیرا پس از آن دچار احساس گناه و شرمساری میگردد.

#### علامت اعتیاد به رابطه جنسی به قرار زیر است:

- ۱- روسپیگری و یا استفاده از آن
- ۲- خود ارضایی وسواسی و مفرط
- ۳- آزار جنسی و تجاوز جنسی دیگران
- ۴- دارا بودن شریک جنسی متعدد بدون تعهد
- ۵- اقدام به برقراری روابط جنسی مخاطره آمیز
- ۶- کاهش معنویت و نقض مداوم سیستم ارزشی فرد
- ۷- استفاده مداوم از تصاویر، مجلات و فیلمهای جنسی
- ۸- تلاش بی وقفه و بی ثمر در محدود کردن افکار محرک جنسی
- ۹- شهوت جنسی مفرط. بیش از اندازه به مسایل جنسی اندیشدن
- ۱۰- رابطه جنسی بطور همزمان با چندین نفر و یا تعویض مرتب شریک جنسی

۱۱- ارضاء جنسی از طریق مشاهده دیگران، عریان گرایي و ارتکاب به کودک آزاری و تجاوز جنسی

۱۲- بی اعتنایی و یا قربانی کردن فعالیت‌های مهم اجتماعی، خانوادگی، شغلی و تفریحی بخاطر فعالیت‌های جنسی

۱۳- تداوم به اعتیاد بدون توجه به عواقب منفی همچون مشکلات مالی، بخطر افتادن سلامتی و از هم گسستگی روابط فرد

### مراحل اعتیاد به رابطه جنسی:

۱- اشتغال فکری مداوم: تفکرات، تجسمات و خیالبافی‌های پیوسته در مورد موقعیتها، منظره‌ها و فعالیت‌های جنسی.

۲- ارجحیت بخشیدن: یک فعالیت و یا موقعیت جنسی مرجح معمولاً الگو و بصورت رفتار کلیشه‌ای در می‌آید.

۳- وسواس: اقدام به فعالیت جنسی مرجح بدون توجه به عواقب منفی و تمایل به متوقف ساختن آن.

۴- احساس ندامت: احساس گناه و شرم بر سر ناتوانی در کنترل رفتار خود.

درمان اعتیاد جنسی شامل آموزش نحوه ارضاء تمایلات جنسی بطور سالم و طبیعی، مشاوره فردی، بازسازی روابط از هم گسسته فرد و آموزش تکنیک‌های غلبه بر استرس میباشد. اما گام نخست درمان پذیرش فرد به اعتیاد و تمایل فرد به ترک آن میباشد.

### اعتیاد به پرنوگرافی ( تصاویر و نوشته های جنسی )

یکی دیگر از نوع اعتیاد، اعتیاد به پرنوگرافی میباشد. پرنوگرافی با بهره‌گیری از تمایلات جنسی مردان در واقع کسب درآمد می‌کند. اما این پدیده سبب بی ارزش گشتن و تحقیر زنان در جامعه می‌گردد. در زیر به دروغها و بدآموزیهایی که پرنوگرافی بر جامعه تحمیل میکند توجه کنید: ۱- رابطه زن و مرد بر پایه رابطه جنسی بنا می‌شود. خیر، رابطه سالم میان زن و مرد بر پایه تعهد، علاقه و اعتماد دو جانبه بنا باید گردد.

۲- زنان مادون بشریت می‌باشند. معمولاً در سایتها و منابع پرنوگرافی از زنان با نامهای: همبازی، خرگوش و حیوان دست آموز یاد می‌شود.

۳- زنان یک نوع تفریح بشمار می‌روند. به زنان به دید یک نوع بازی و سرگرمی نگریسته میشود. هرچه تعداد شریک جنسی یک مرد بیشتر باشد، نشانه موفق بودن و پیروزی وی قلمداد می‌گردد. چون دارای امتیاز بیشتری در بازی خواهد بود.

۴- زنان دارایی و مایملک شما هستند. به زنان به دید یک کالا می‌نگرند. تصویر زن زیبایی که در کنار یک ماشین لوکس و زیبا ایستاده است را زیاد دیده‌اید. مفهوم این تبلیغ آن است که شما هرگاه ماشین مذکور را خریداری کنید هر دوی آنها یعنی هم ماشین و هم زن زیبا را خواهید داشت. پرنوگرافی به ما می‌آموزد که زنان قابل خریداری هستند. مصداق آن را در اجتماع زمانی که مردی برای یک زن پول زیادی خرج میکند را میتوان یافت. مرد می‌پندارد با پول خرج کردن برای زن میتواند با وی رابطه جنسی برقرار کند.

۵- ارزش یک زن به جذابیت و زیبایی اندامهای اوست. از دید پرنو زنان با زیبایی متوسط نیز زشت و ناکامل می‌باشند. آنها تنها به جسم زن بها میدهند و اندیشه، شخصیت و آگاهی زن را نادیده می‌گیرند. معمولاً زنان نازیبا از جانب آنها سگ و یا خوک نامیده میشوند.

۶- زنان سزاور تحقیر می‌باشند. زنان در این پدیده مرتباً تحقیر شده و مورد اهانت و ابراز نفرت قرار می‌گیرند.

۷- معمولاً دختران زیبا در این پدیده لباسها و کفشهای کودکان را تن میکنند و یا خرس عروسکی به دست می گیرند و این عقیده را القاء می کنند که کودکان و نوجوانان نیز میتوانند رابطه جنسی داشته باشند و بزرگسالان میتوانند با آنها رابطه جنسی برقرار کنند.

۸- رابطه جنسی نامشروع یک نوع خوشگذرانی می باشد. و شما از یک رابطه جنسی که مخاطره آمیز، نامشروع و ماجراجویانه نباشد لذت چندانی نخواهید برد.

۹- روسپیگری افتخار آمیز و سعادت‌مند نیست. معمولاً تصاویر دختران و زنان روسپی را خوشحال و مهیج نمایش می دهند. اما اغلب آنها دختران فراری میباشند که در دام بردگی جنسی گرفتار گشته اند. و یا سابقه تجاوز جنسی داشته و یا دچار یک بیماری لاعلاج مقاربتی می باشند و معمولاً اغلب آنها به مشروبات الکلی و مواد مخدر برای تحمل شرایط خود روی می آورند.

۱۰- زنان از آنکه مورد تعدی و تجاوز قرار گیرند لذت میبرند. حتی اگر دختری به پیشنهاد رابطه جنسی نه گفت، منظورش همان بله است. در فیلمهای جنسی ابتدا دختر امتناع می کند اما در نهایت راضی به برقراری رابطه می شود. و یا در فیلمها زنان مورد شکنجه و یا تحقیر قرار میگیرند. این حرکت به مردان می آموزد که میتوانند برای تفریح و سرگرمی زنان را کتک زده و یا آزار دهند.

### چرا خانم ها ارتباط جنسی را متوقف می سازند

تصورات کلیشه ای متعددی وجود دارد و حاکی از این مطلب است که وقتی دو نفر در یک رابطه دو جانبه ی تعهد آور قرار دارند و پس از گذشت مدت زمانی دیگر با هم ارتباط جنسی برقرار نمی کنند، تنها کسی که پایان این رابطه را طلب می کند بدون شک خانم است. در یک چنین حالتی خانم ترجیح می دهد کتاب بخواند، به موهایش رسیدگی کند، لباس ها به خشکشویی ببرد و خلاصه هر کاری که ممکن است انجام دهد، فقط ارتباط صمیمانه فیزیکی با همسر مهربان و دوست داشتنی خود برقرار نکند. البته او همیشه اینگونه نبوده؛ به هر حال زمان هایی وجود داشته که ارتباط آنها پر شور و حرارات بوده و هر دو نفر برای هم از جذابیت بالایی برخوردار بوده اند؛ اما در حال حاضر باید با تاسف زیاد گفت که آن عشق و شور و حرارات اولیه از بین رفته و خبری از آن نیست.

روانپزشکان بر این باور هستند که از میان ۲۰ میلیون زوجی که رابطه زناشویی خود را به تازگی آغاز کرده اند و کمتر از ۱۰ مرتبه در سال با هم ارتباط جنسی برقرار می کنند تقریباً نیمی از آنها به دلیل تصمیم جنس مونث یک چنین رابطه ای را تجربه می کنند. البته اخیراً کتابی با عنوان "شوهرم دیگر رابطه جنسی نمی خواهد" هنگامیکه آقایون از ادامه برقراری رابطه جنسی سرباز می زنند و اینکه خانم ها چه عکس العملی انجام می دهند) در حال چاپ و انتشار می باشد. این کتاب از طریق انتشارات هارپر و ویلیامز و ویلیام مارو در ژانویه سال ۲۰۰۸ به نشر انبوه خواهد رسید. ما مطمئنیم که میلیون ها نفر به این کتاب علاقمند خواهند شد و همچنین این کتاب می تواند کمک بزرگی به آنها باشد به ویژه زمانیکه جنس مذکر تصمیم به متوقف ساختن ارتباط جنسی میگیرد.

زمانی که ما مشغول تحقیق و بررسی پیرامون این کتاب بودیم با مردهای بسیار زیادی برخورد می کردیم که در زندگی های مشترکی قرار داشتند که هیچ گونه ارتباط جنسی با همسران خود برقرار نمی کردند، اما درصد بسیار زیادی از این افراد اظهار می داشتند که این همسرانشان هستند که از برقراری رابطه جنسی امتناع می ورزند نه خود آنها. این مردها گیج می شدند، از نظر عاطفی و روحی آسیب می دیدند و از اینکه شریک زندگی شان تمایلی به آنها ندارد، احساس ناخوشایندی پیدا می کردند. برخی از آنها حتی دلیل یک چنین مسئله ای را نیز نمی دانستند و از ما سوال می کردند که چرا یک چنین اتفاقی در زندگی شان روی داده و برای بازگرداندن شور و حرارات و عشق و علاقه اولیه به زندگی خود چه کاری می توانند انجام دهند. بسیاری از

آقایون هم برای ما نامه نوشته و از ما درخواست می کردند که این قضیه را از نقطه نظر خانم ها بررسی کنیم. ما هم برآن شدیم تا تحقیقات جدید خود را در این مورد که چرا خانم ها ناگهان از ادامه برقراری رابطه جنسی صرفنظر می کنند، شروع کنیم .

در هر صورت باید توجه داشت که پاسخ به این پرسش امر ساده ای نیست. عدم تمایل به شریک زندگی معمولاً مقوله ای است که به دلیل مسائل مختلف ایجاد می شود و امروزه جزء یکی از حادترین مشکلات مربوط به روابط جنسی میان همسران قلمداد میشود. از نظر پزشکی به این بیماری "اختلال عدم تمایل جنسی (HSDD)" اطلاق میشود. انجمن روانشناسی امریکا آن را به عنوان " غیاب یا کمبود تمایلات و افکار جنسی کافی برای برقراری یک رابطه جنسی می داند که منجر به ایجاد استرس ها و اضطراب های درونی و بیرونی در فرد شده و دلیل آن هم به خاطر مصرف الکل یا دارو و یا مواد مخدر نیست."

البته باید توجه داشت که اگر فردی در یک رابطه طولانی مدت شهوت بالایی از خود نشان نمی دهد و این امر هیچ گونه ناخوشی را برای هیچ یک از آنها ایجاد نکند، نمیتوان نام بیمار بر او گذاشت و او را دچار اختلال HSDD دانست. در این قسمت نکته ای کاملاً بدیهی اما در عین حال مهم وجود دارد. اگر دو نفر با علاقه ی زیاد با هم ازدواج کنند، و پس از مدتی رابطه جنسی برای هر دوی آنها از اهمیت بالایی برخوردار نباشد (و اصلاً رابطه به دلیل یک چنین مسئله ای ایجاد نشده باشد) آنها در زندگی خود به مشکلی برخورد نخواهند کرد چرا که هیچ یک از این دو نفر هیچ گونه استرس بیرونی و یا درونی را متحمل نشده و بر شخص مقابل نیز متحمل نمی کنند .

اما متأسفانه همیشه اوضاع به همین آرامی و ملایمت پیش نمی رود. در بیشتر موارد یکی از طرفین تمایل شدیدی به برقراری این رابطه از خود نشان می دهد و طرف دیگر هیچ گونه میلی به انجام این کار ندارد. چرا؟ چه نوع اختلاف های جنسی ممکن است در یک چنین شرایطی وجود داشته باشد که یک نفر منزجر شده و دیگر تمایل پیدا میکند؟

در این قسمت قصد داریم تا مروری بر روی چند پاسخ ابتدایی که روانپزشکان در این مقوله مطرح کرده اند، داشته باشیم .

زمانی که با خانم ها صحبت می کنیم تعداد بسیار زیادی از آنها در پاسخ به پرسش ما می گویند که خودشان هم نمی دانند. آنها گیج می شوند و آرزو می کنند که ای کاش شهوت و حس علاقه ی خود را مجدداً باز یابند. برخی دیگر قدری ریزتر شده و مسائلی نظیر نزدیکی دردآور، عصبانیت و افسردگی را از جمله دلایل خود برای عدم علاقه به این ارتباط ذکر می کنند. برخی دیگر هم اظهار می دارند که می خواهند به طور قطع مطمئن باشند که باردار نمی شوند .

اجازه دهید با مثالی این مطلب را بهتر توجیه کنیم: احساس درد در حین برقراری رابطه جنسی برای یک خانم به بدی احساس عدم توانایی در نعوذ برای یک مرد می باشد. اکثر خانم ها خجالت می کشند که در این مورد با همسران خود صحبت کنند و در عوض ترجیح می دهند که در سکوت رنج کشیده و از برقراری رابطه جنسی امتناع ورزند. به هر حال اگر رابطه جنسی با درد شدید همراه باشد، آنوقت چه کسی دوست دارد یک چنین رابطه ی دردآوری را تجربه کند؟ همچنین این امر عواقب متعدد روانی و جسمانی را نیز با خود به همراه خواهد داشت. درمان برخی افراد بسیار ساده بوده و تنها با تجویز مصرف دز پایینی هورمون های مخصوص قابل درمان می باشد. درمان برخی دیگر قدری دشوار بوده اما هنوز هم می توان به بهبود آنها امیدوار بود .

افسردگی نیز یکی دیگر از دلایل عمده تحلیل شهوت جنسی در خانم ها به شمار میرود و باید اظهار داشت که بسیاری از قرص های ضد افسردگی نیز می توانند به عنوان دلیل کاهش میل جنسی در خانم ها به شمار روند. داروهایی که به نوعی بازدارنده جذب مجدد سروتین هستند، نه تنها تمایل جنسی را کاهش می دهند بلکه می توانند توانایی حس عشق ورزی و رابطه رمانتیک را نیز به طور موقتی از فرد بگیرند .

برخی خانم ها نیز به دلیل عصبانیت هیچ گونه تمایلی به برقراری رابطه جنسی با همسران خود ندارند. آنها تصور می کنند که آقایون باید بیشتر در کارهای خانه به آنها کمک کنند و بیشتر با بچه ها باشند. گاهی اوقات هم مشکوک می شوند که شاید همسرشان معشوقه دارد و یا متوجه می شوند که چند سال قبل معشوقه داشته و این امر آنقدر برایشان گران تمام می شود که بیش از اندازه از نظر روحی آسیب می بینند و به هیچ وجه نمی توانند همسر خود را ببخشند. برخی از خانم ها هم میگویند که همسرشان اضافه وزن پیدا کرده و دیگر نمی تواند مانند گذشته آنها را تحریک کند. عده ی دیگری هم اظهار می دارند که تماشای تلویزیون یا بازی های ورزشی برای شوهرانشان از صحبت کردن با آنها مهم تر است و خانم هم دیگر نمیتواند یک چنین شرایطی را تحمل کند. همه این ناراحتی ها روی هم جمع شده و سبب میشود که احساس نزدیکی که خانم نسبت به همسر خود دارد از بین برود. بعد خانم به عنوان نوعی مجازات از برقراری رابطه جنسی خودداری می کند و به جای هر کار نادرستی که آقا انجام می دهد، خانم مجازات های جنسی را شدید تر می کند .

بعضی از خانم ها هم به طور کلی خسته می شوند، آنها فقط در صورتی می خواهند رابطه جنسی داشته باشند که این رابطه واقعاً ارزشش را داشته باشد در غیر اینصورت هیچ دلیلی برای برقراری چنین رابطه ای احساس نمی کنند .

ما در مورد این مطلب که چرا آقایون از برقراری رابطه جنسی امتناع می ورزند به طور گسترده مطالعه و تحقیق انجام دادیم و در میان یافته های خود به دلایل بسیار عجیبی برخورد کردیم؛ اما اکنون که قصد داریم در مورد خانم ها نیز مطالعات خود را شروع کنیم، مطمئنیم که به موارد جالب تر و تعجب آورتر بیشتری برخورد خواهیم کرد. خوشحال خواهیم شد اگر بتوانیم نظرها و پیشنهادات شما را نیز در این رابطه بشنویم. اگر شما هم جزء افرادی هستید که در یک زندگی زناشویی بدون رابطه جنسی به سر می برید، و خانم کسی است که از برقراری این رابطه امتناع می ورزد، ما را هم در جریان بگذارید.

### **پیدا کردن موضع G**

**G** اسم موضعی در بدن زنان است؛ موضعی که خیلی از مردان وقت زیادی را صرف پیدا کردن آن می کنند . واکنشی که این موضع در اثر تحریک شدن نشان میدهد معمولاً کافیسیت تا یک مردبخواهد این موضع اسرار آمیز را بارها و بارها پیدا کند.

حرف **G** بمعنی گرافنبرگ (Grafenberg) نام دکتری است که کشف کرد زنان موضعی دارند که آنها را به اوج لذت می رساند و ممکن است منجر به آزادسازی مایع انزال گردد، حتی اگر این مایع به هیچ دردی نخورد (بر خلاف اسپرم).

**این فقط یک مایع است**

اگرچه مایعی که در خلال ارگاسم موضع G آزاد میشود، از پیشاب خارج میشود و ساختاری آبیکی دارد، پزشکان معلوم کرده اند که این اصلا ادرار نیست . در حقیقت، این مایع از غده های Skene آزاد میشود که اطراف پیشاب قرار داشته و شباهت زیادی به پروستات در مردان دارند . البته، زنانی که دچار ضعف ماهیچه PC هستند ممکن است در سکس ادرار کنند . پس مطمئن شوید که او تمرینات کیگل خود را روزانه انجام می دهد؛ برای شما هم ضروری ندارد این تمرینات را انجام دهید. در هر صورت، و قتی یک زن به وضعیت انزال در لذت می رسد، میتواند از چند قطره تا چندقاشق از این مایع را از خود خارج کند . چه مزه ای میدهد؟ خوب این بستگی به زمان ماه دارد. میتواند از شیرین تا تلخ متغیر باشد.

### علم کافیت

بسیار خوب، آناتومی بدن دیگر بس است، بهتر است برویم سراغ اینکه شما چگونه می توانید زنتان را به اوج لذتی که او می تواند به آن دست پیدا کند برسانید . اما قبل از اینکه شروع کنیم، بیادداشته باشید که اول باید از نظر فکری معاشقه کنید. به صورت زیر:

او را راحت کنید، دراز کشیده کنار کنترل تلویزیون، در حالیکه اطرافتان کثیف و آشفته است، وبوی بد نفس تان در مجموع اجازه نمیدهد او احساس خوبی داشته باشد . مطمئن شوید که مکان تمیز است و شمانیز نظافت کرده اید.

حال بیائید ببینیم این موضع خارق العاده کجاست.

### صحبت در مورد سکس

او زن شماست، پس به او بگوئید که تمام روز در این رویا بودید که معاشقه ای بیاد ماندنی با او داشته باشید. ذهنش را پر از موضوعات سکسهائی کنید که با هم داشته اید و بزودی خواهید داشت.

### او را آماده تفریح کنید

بوسیدن، ماساژ بدنش، آرام مکیدن سینه هایش، و لیسیدن کلیتوریس، همیشه تاثیر شگفت انگیزی روی راحتی او و آماده شدن بدنش برای ارضا شدن دارد.

### پس این موضع کجاست؟

اگرچه برخی از متخصصان معتقدند که موضع G چیزی جز یک افسانه و تخیل زنانه نیست، من فکر میکنم بیشتر مردم که زنی را درحال انزال دیده اند نظر متفاوتی داشته باشند.

موضع G روی دیواره جلوئی واژن بین دهانه ورودی واژن و دهانه ورودی رحم قرار دارد . اما یادتان باشد که هر زنی نسبت به این نقطه واکنش متفاوتی دارد . با اینکه بعضی از آنها از سر خوشی و لذت جیغ میکشند، برخی دیگر ممکن است احساس اذیت شدن کنند و گروهی نیز احساس ادرار کردن به آنها دست میدهد. پس با احتیاط عمل کنید.

### کشف موضع

قبل از اینکه شروع به کاوش کنید، باید به شما بگویم کاملا تمیز و استریلیزه باشید . و البته، آلت شما هم باید کاملا شسته شده باشد (اگر ختنه نکرده اید، پوست روی آلت را عقب بکشید و از تمیز بودن تمام نواحی که ممکن است

بوی بدی بدهد اطمینان حاصل کنید). و مهمتر از همه، مطمئن شوید که همه صابونهای روی پوست را شسته باشید.

حالا میتوانید موضع G را لمس کنید.

### انگشتها

رایج ترین روش پیدا کردن موضع G با استفاده از انگشتان و وارد کردن آنها به واژن بگونه ای است که کف دست رو به بالا باشد. وقتی حدود دو اینچ داخل واژن شدید، شما باید چیزی شبیه یک توپ کوچک را لمس کنید. در عین حال میتوانید دست آزاد خود را به آرامی روی ناحیه بین ناف و موهای شرمگاهی بکشید.

### آلت مردانه

اگرچه تقریباً تمام آلت‌های مردان به یک سمت انحنا دارد، برای تحریک موضع G آلتی لازم است که به سمت بالا انحاء داشته باشد. بقیه شما دو راه بیشتر ندارید. اول اینکه آلت شما به چپ، راست، یا پایین خمیده است، که در این صورت میتوانید خود را در موقعیتی قرار دهید که موضع G را تحریک کنید (یادتان باشد که شما باید کاری کنید که انحنای آلت به سمت بالا بیفتد). برای مثال اگر آلت شما به طرفین خمیده است، شما باید افقی دراز بکشید و او عمودی تا شما کار خود را شروع کنید. اگر آلت شما به سمت پایین انحنا دارد، او را روی خود قرار دهید البته روی او به سمت پایین شما خواهد بود (در این حالت شما نظاره گر باسن او هستید)، اما تمام مانور کار در اختیار شماست. دوم اینکه، میتوانید به زنتان اجازه دهید موقعیت مناسب را خودش پیدا کند. او قطعاً بهتر از شما میدانند در چه وضعیتی موضع G بهتر تحریک میشود. بگذارید کار خودش را بکند و باور کنید هر دوی شما لذت خواهید برد.

### نقشه کجاست؟

حالا که متوجه شدید چگونه ناحیه اسرار آمیزی که زنان را به قله های افسانه ای لذت می برد کشف کنید، من پیشنهاد میکنم هر کاری که می خواهید برای رسیدن به این موضع بکنید، حتی الامکان به صورت طبیعی انجام دهید. پس در موقع تحریک این موضع سوالاتی مثل این نپرسید که "همینه؟ این چطور؟ حالا؟ حالا چی؟". میدانید که چه میگویم. بعلاوه، این کار را به یک ماموریت تبدیل نکنید؛ که تنها هدفش دستگیری و خنثی سازی است. ارگاسم چیز خوبی است، اما تنها هدف شما نیست. تفریح کنید و خیلی خشک و جدی نباشید. اگر این احساس را به او منتقل کنید که مجبور است همیشه به ارگاسم برسد، او نسبت به سکس عصبی خواهد شد یا اینکه حتی بدتر، وانمود میکند که ارگاسم شده است. و این برای هیچ کس خوب نیست.

## در مردان SPOT - G

من سوالی دارم که فکر نمی کنم تا بحال به آن اشاره کرده باشید. برای من بسیار مهم است که تکنیک ماساژ پروستات رو یاد بگیرم. همسر من از تحریک آنال و ماساژ آن لذت میبرد و یادگیری و انجام آن توسط من برای وی بسیار به رابطه ما کمک خواهد کرد. لطفاً من را راهنمایی کنید که چگونه اینکار را انجام دهم؟  
رابطه جنسی از پشت و ماساژ از پشت و موارد این چنین تا اکنون همچنان یک تابو برای افراد باقی مانده است. تکنیکهای رابطه جنسی از پشت از جمله تکنیکهایی است که زنان و مردان کمی با توجه به نوع گرایش آنها، حاضر به انجام آن هستند و یا اینقدر با خود راحت گردیده اند که بتوانند از آن لذت ببرند. در زنان مدام از نقطه جی حرف زده میشود و مدام بروی شناسایی آن تاکید می گردد. در مردان این نقطه حساس و قدرتمند پروستات میباشد که در آنال کانال قرار گرفته است. کار اصلی پروستات کمک به بخش تولید مثل می باشد. پروستات قبل

از برون پاشی منی در مردان ، ماده ای را به آن اضافه می کند که تاثیر مستقیم در حیات و نقل و انتقال اسپرمها و عمر آنها دارد.

اما اینکه شما باید چگونه این لذت را به مرد خود بدهید. در ابتدا باید بدانید که با شروع ماساژ همسر شما ممکن است احساس کند که باید ادرار و یا مدفوع نماید. همچنین بدانید که باید ناخنهای دست خود را بگریید و سوهان زده باشید که هیچ زائده تیزی در آن نباشد. آرامش شما نیز اهمیت دارد. اینکه شما و همسرتان آرام باشید مسیر حرکت را بسمت لذت سوق خواهد داد. پس سعی کنید آرامش خود را بدست آورید . بعضی ها با حمام آب گرم ریلکس بهتری می شوند . شروع به ماساژ وی نمایید. آرام دستتان را بروی بدن وی حرکت دهید . و به آرامی بسمت پشت وی دست خود را بعلتانیید. حتما از مواد چرب کننده استفاده نمایید چه در طول ماساژ و چه در طول وارد کردن انگشت خود بداخل آنال. برای اینکه احساس بهتر داشته باشید و همینطور سلامت بیشتر می توانید از یک دست کش لاتکس استفاده نمایید. شروع به مالش عضله اسفنکتر پشت وی کنید. آن را چرب نماید و آرام با انگشت اشاره خود به آن کمی فشار بیاورید. بخاطر بسپارید که این عضله براحتی باز میگردد و فقط احتیاج به کمی زمان و آمادگی دارد. پس از فشار و زور بی مورد استفاده نکنید. زمانیکه عضله احساس راحتی نماید خود را شل می نماید . می توانید از روغن و مواد چرب کننده مخصوص استفاده کنید که دمای بالاتری دارند و آنال را گرم می کنند. پس از وارد کردن انگشت اشاره خود به آرامی شروع به ماساژ نمایید. در ابتدا شاید لازم باشد که در این مرحله باز هم دست ننگه دارید و بگذارید که انگشت فقط داخل بماند و با دست دیگر برای مدتی شروع به ماساژ بیضه ها و آلت وی نمایید تا بدینوسیله باز هم زمان برای آلت و عضله آنال فراهم گردد تا خود را با شرایط هماهنگ سازد. شما می توانید فضای بین بیضه ها و آنال را هم ماساژ دهید ، بمالید و یا فشار دهید . این نیز به تسریع پروسه کمک خواهد کرد. این شروع ماساژ است و شما احتیاج دارید که بدانید همسر شما چه احساسی دارد پس برای همین مهم بهتر است که مدام وی را تشویق کنید که در مورد احساسش با شما حرف بزند و بگوید که چه کنید. در زمانیکه دیدید همسر شما شروع به لذت بردن از ماساژ نمود می توانید انگشت میانه خود را نیز وارد نمایید. بخاطر بسپارید که حتما اینکار را با چرب کردن بیشتر و استفاده از روان کننده های مربوطه انجام دهید. بخاطر بسپارید که هر دو شما نا آشنا هستید و بهتر است که این تمرینات را در پوزیشنهای مختلف امتحان کنید تا دریابید کدامیک بیشتر لذتبخش و راحت می باشد. در این زمان شما می توانید بروی کمر وی دراز بکشید و وقتی که احساس کردید همسر شما آرامش کافی دارد انگشت خود را به آرامی به اندازه یک اینچ به سمت بالا و بروی دیواره آنال کانال بالا ببرید . سعی کنید که برآمدگی را بروی آن شناسایی نمایید. این پروستات است. زمانیکه آن را پیدا کردید سعی کنید به آرامی انگشت خود را به شیوه حرکت اشاره " بیا بیا " تکان دهید و بروی آن مالش ایجاد نمایید. دقت نمایید که شما در حال استفاده از پوست و انگشت خود هستید و نباید با ناخن به آن ضربه یا فشاری وارد نمایید. حال از همسرتان بپرسید که چه حسی دارد و چه می خواهد. آیا فشار بیشتری احتیاج دارد و یا کمتر ؟ آیا سرعت بیشتر می خواهد یا کمتر ؟ در این حالت بسیاری از مردان دوست دارند که همزمان رابطه جنسی دهانی نیز داشته باشند . پس سعی کنید که از پوزیشنهایی استفاده کنید که همزمان بتوانید به وی رابطه جنسی دهانی را برسانید. در غیر اینصورت بیضه ها و آلت وی را نیز چرب کنید و با دست دیگر شروع به مالش و ماساژ آن نمایید.

بخاطر بسپارید که ماساژ مقعد ممکن است که برای مدتی به وی این حس را بدهد که می خواهد به دست شویی برود! بیاد بسپارید که این تنها یک حس است و عموما اصلا چنین چیزی صورت نمی گیرد. در زمان رابطه جنسی مقعدی مخصوصا ، بدن تمامی مواد زائد را بسمت عقب برگشت میدهد تا ممانعتی صورت نگیرد. این را بخاطر بسپارید که اگر همسر شما چندان در مراحل اول احساس رضایت نداشت این تنها بخاطر این است که باید به آن عادت کند. باید ذهن خود را نیز آزاد نماید . بسیاری از مردان ا.ر.گ.ا.سمهای شدیدی را در طول ماساژ دارا می گردند و مانند زنان شديدا آنها را تحريك می نماید . اینکه عموما مردان و بخصوص افراد گی از رابطه مقعدی لذت می برند این است که سر آلت نیز دقیقا همین تماس را با پروستات برقرار می کند و لذت ناشی را آید فرد می نماید . نکته دیگر اینکه رابطه جنسی از پشت احتیاج به ذهنیتی گشوده و آرام دارد . هرگونه اصرار به زور یا فشار یا چنین چیزهایی باعث عدم بدست آوردن لذت و دریافت ناراحتی خواهد گردید. این مسئله در زنان همواره عنوان می گردد که آنها باید از نظر ذهنی برای رابطه جنسی آماده باشند در غیر اینصورت آنها جز درد و فشار چیزی بدست نخواهند آورد. این مسئله در مورد مردان و رابطه جنسی از پشت نیز صدق میکند.



امیدوارم این تمرینات باعث گردد که شما بتوانید تجربه های جدیدی را کسب کنید و همینطور دریابید که تمامی این مسائل احتیاج به اطمینان طرفین به یکدیگر دارد.

### عوامل موثر بر توان جنسی

تحقیقات نشان داده است که ۲۰ درصد از جمعیت جهان دچار اختلالات جنسی است. بسیاری از مسائل جنسی مانند فقدان میل جنسی، ناتوانی جنسی، ارضای زودرس، خستگی جنسی، ناباروری و دیگر مسایل، ریشه در عدم تعادل مواد شیمیایی و هورمون ها در بدن دارد .

سروتونین یک ماده شیمیایی است که توسط مغز تولید می شود و نقش مهمی در اعمال جنسی ایفا می کند . استرس از جمله عواملی است که باعث کاهش سروتونین می شود که خود منتج به انزال زودرس و کاهش مقدار اسپرم در مردان می شود .

مواد غذایی که دارای اسید آمینه تریپتوفان می باشند، در کاهش استرس و افزایش سروتونین موثرند. غذاهای غنی از تریپتوفان شامل ماهی، شیر، عسل، گوشت بوقلمون، گردو ، موز ، تخم مرغ و گوشت گوساله کم چرب است.

### برخی از عواملی که بر تمایلات جنسی اثر می گذارند عبارتند از:

#### دیابت

مردان مبتلا به دیابت، سه برابر افراد سالم، مبتلا به اختلال در نعوظ (erection) هستند و ۳۵ درصد زنان مبتلا به دیابت، دچار کاهش پاسخ جنسی یا فقدان آن هستند. بنابراین کنترل میزان قند خون نقش مهمی را در این زمینه ایفا می کند.

#### چاقی

30 درصد افراد چاق، دچار مشکل در میل جنسی یا انجام عمل جنسی می باشند. از طرفی مطالعات نشان داده است که یک سوم افراد چاقی که دچار اختلال در نعوظ بوده اند، پس از دو سال ورزش و تلاش برای کاهش وزن، فعالیت جنسی طبیعی را به دست آورده اند.

#### خستگی

در شخصی که خسته است، لذت جنسی کاهش می یابد و اگر فرد انرژی بیشتری داشته باشد، لذت جنسی بیشتری را تجربه می کند. در واقع مغز باید احساس لذت را ایجاد کند و به اعتقاد گروهی، مغز مهم ترین اندام جنسی است.

#### رژیم غذایی نامناسب

رژیم غذایی نامناسب می تواند باعث کاهش میل جنسی شود و هر چه فرد تغذیه ی بهتری داشته باشد، توانایی جنسی او بیشتر می شود. یک رژیم مدیترانه ای که شامل غلات، میوه ها، سبزیجات، گردو و روغن زیتون است و همچنین مصرف مقادیر کم شکر، غلات بدون سبوس و غذاهای آماده می تواند نعوظ را بهبود بخشد .

#### ضعف در عملکرد برخی غدد

عملکرد جنسی توسط غدد درون ریز (آندوکراین) کنترل می شود. این غدد هورمون های خاصی را ترشح می کنند. برای این که این غدد بتوانند درست عمل کنند نیاز به مواد مغذی خاصی دارند .

\*یکی از مهم ترین غددی که در تولید مثل نقش دارد، غده هیپوفیز است. نقصان در ترشح این غده می تواند منجر به نقص در اندام های تناسلی، یائسگی زودرس در زنان و ناتوانی جنسی در مردان شود. غده هیپوفیز برای عملکرد خود به ویتامین های گروه B مانند اسید پانتوتنیک، و ویتامین E و روی نیاز دارد.

\*از غدد دیگر، غده آدرنال (فوق کلیه) است. این غده مقدار کم، اما مهمی از هورمون های جنسی را تولید می کند و فرسودگی آن می تواند منجر به ناتوانی جنسی یا عدم میل جنسی گردد. غده فوق کلیه نیز به ویتامین های A، B، E، و C اسیدهای چرب غیر اشباع نیاز دارد.

### سایر موارد

### راه های تقویت ا.ر.گ.اسم در مردان

اکثر مردها اینقدر به موضوع ارضاء جنسی زن فکر میکنند که از خودشان غافل شده و فراموش میکنند که خودشان هم باید از ثکث لذت ببرند! موضوع بحث امروز ما اینست که شما چگونه ا.ر.گ.اسم خود را تقویت کنید.

هنگام ثکث شما باید به خواسته ها و نیازهای جنسی شریک جنسی و همینطور خودتان توجه داشته باشید و ضمن ارضاء او بتوانید از ا.ر.گ.اسم خود لذت بیشتری ببرید.

برای اینکه ا.ر.گ.اسم بهتری داشته باشید هفت راه ساده وجود دارد:

۱ - توجه بیشتر به حواس پنجگانه: به صداهای اطراف خود مثل صدای موزیک یا صدای ناله شهوانی همسران توجه کنید. تمام قسمتهای بدن او را با دست خوب لمس کنید. سعی کنید عطر ثکث را در اطراف خود استشمام نمایید. بدن زن را بوسیده و بخورید. و دست آخر اینکه موقع ثکث همیشه به یکدیگر نگاه کنید.

۲ - تخیل و خیالات ثکثی کمک زیادی به تحریک شما و تقویت ا.ر.گ.اسم مینماید. خیال پردازیهای ثکثی بویژه در اولین ثکث و هنگامیکه شما هنوز با او چندان آشنا نیستید، بسیار کمک کننده است.

۳ - از او بخواهید تا قسمتهای مختلف بدنتان را تحریک کند. در بسیاری از مردها نقطه جی در مقعد قرار دارد. در اینصورت موقع ثکث از همسران بخواهید تا اطراف مقعدتان را بمالد یا اینکه انگشتش را وارد مقعد شما نموده و غده پروستات را تحریک کند. انجام این عمل همزمان با ا.ر.گ.اسم، لذت آنرا دوچندان میکند. اگر شما از گروه مردانی هستید که از لمس مقعد خوششان نمی آید، از همسران بخواهید تا با دستهای بیضه های شما را ماساژ دهد. فشار دادن بیضه ها در زمان انزال، اثر خوبی روی تقویت ا.ر.گ.اسم شما دارد.

۴ - گاهی در موقع انجام عمل نزدیکی هنگامیکه خیلی تحریک شده اید، مکث کرده و برای مدت کوتاهی به معاشقه یا کار دیگری بپردازید. سپس دوباره آلت خود را وارد نموده و ادامه دهید.

انجام این توقها در بین ثکث، باعث تقویت ا.ر.گ.اسم زن و مرد هر دو میشود.

۵ - برای اینکه ا.ر.گ.اسم فراموش نشدنی داشته باشید، موقع انزال ماهیچه های لگن و ران خود **Kegel** را برای چند ثانیه منقبض کرده و دوباره شل کنید. همچنین میتوانید با انجام تمرینهای

عضلات کف لگن را تقویت نموده و ا.ر.گ.اسم مطبوعی داشته باشید.

۶ - عده ای معتقدند که لذت همراه با درد است. گاهی کشیدن موها، ضربه به باسن و امثال آن میتواند لذت ا.ر.گ.اسم را بیشتر کند.

۷- خیلی از مردان در موقع ا.ر.گ.ا.سم دیوانه وار تلمبه میزنند! من پیشنهاد میکنم هنگامیکه احساس کردید به ا.ر.گ.ا.سم نزدیک شده اید، سرعت خود را کم کرده و حرکت آلت خود را آهسته تر نمایند و در عوض روی احساس خروج منی از بیضه و ورود آن به آلتان و پرتاب آن از آلت تمرکز کنید.

با بکارگیری این روشهای ساده شما میتوانید ا.ر.گ.ا.سم خود را تقویت نموده و لذت بیشتری از رابطه جنسی ببرید.

### آموزش نحوه تحریک جنسی زنان

اولین نکته در تحریک جنسی زنان حوصله و علاقه است. شاید بعضی خانم ها دیر تحریک شوند، اما هرچه بیشتر عشق بازی انجام شود زن بیشتر آماده شده و عمل نزدیکی برای هر دو لذت بیشتری خواهد داشت. اما نه آنقدر طولانی که خانم شما خسته شود.

همچنین عشق بازی که از نام آن بر می آید باید با عشق باشد، خانم ها به راحتی می توانند بفهمند که ماساژ و کارهای قبل از نزدیکی از روی هوس است یا عشق، البته نمی توان گفت که عشق بازی باید حتما از روی عشق باشد و هوس نقشی در آن ندارد. اما هوسی که با عشق آمیخته باشد لذت زیادی به خانم شما خواهد داد.

اکثر خانم ها عاشق لب گرفتن هستند. سعی کنید از بغل شروع کنید و سپس لب گرفتن رو دومین کار خود قرار بدید، همزمان که این کار را می کنید خانم خود را سفت بغل کنید. اکثر خانم ها از لب گرفتن عاشقانه و رمانتیک خوششان می آید اما شاید بعضی از زنان دوست داشته باشند که تند یا حتی وحشیانه لبهایشان خورده شود. منظور از خوردن لب، لیس زدن آن، مالش آن با لب و ... است.

ماساژ سینه را ۹۹% از زنان می پسندند و بعد از ماساژ آلت تناسلی لذت بخش ترین نقطه بدن آنها در هنگام مالش و ماساژ است. کمی فشار، گازهای کوچک و ناخنک کشیدن یواش نیز می تواند به آنها لذت بدهد. با زبان و دست می توانید سینه خانم خود را مالش و ماساژ دهید و لیس بزنید. قبل از در آوردن سوتین نیز اگر سینه خانم خود را از روی سوتین مالش و فشار دهید سپس به سرعت سوتین او را در بیاورید حس خوبی به خانم خود داده اید. سعی کنید همیشه طوری جلوه دهید که برای عشق بازی و نزدیکی با او شور و علاقه دارید.

لیس زدن و حس کردن زیر گردن، گونه، گوش و پشت گردن نیز برای خانم ها لذت بخش است. همیشه سعی کنید پشت گردن خانم خود را به اهستگی لمس کنید و با لبان خود آن را بوس و لمس کنید. اعضای عزیز گروه شاهو۷، گازهای کوچک از گونه و مکیدن آن را فراموش نکنید.

مالش بازو، شکم و ران هم برای زنان لذت بخش است. زبان خود را به اهستگی روی شکم و بقیه نقاط بدن وی بکشید، با کشیدن لب روی بدن زن به طور عاشقانه و آهسته به او می فهمانید که دوستش دارید.

همزمان با کارهایی که انجام می دهید می توانید دست خود را در موهای خانمتان فرو کنید و موهای او را نوازش کنید، با سینه او بازی کنید، در چشمانش نگاه کنید، حرف های عاشقانه را هم هیچوقت فراموش نکنید.

آماده سازی جهاز جنسی زن از کارهای مهمی است که باید انجام دهید. توضیح این مورد به طور عمومی زیاد قشنگ نیست.

در نهایت این نکته رو فراموش نکنید که خانم ها با هم فرق دارند و بعضی از آنان حالت استتنا دارند و شاید مواردی که من گفتم برا آنها لذت بخش نباشد. مثلا شاید خانمی عشق بازی خشن دوست داشته باشد و از نوع رمانتیک آن لذت نبرد. پس سعی کنید در چند یا چندین رابطه اول همسر خود را خوب بشناسید.

### شیوه صحیح تحریک جنسی مردان

خانم . ن : ضمن خسته نباشید و تشکر در خصوص مطالب سایت . چگونه میتوان آقایان را به اوج لذت جنسی رساند و کمی در مورد نقاط تحریک امیز آقایان و نحوه چگونگی برخورد با آنان در رابطه جنسی را توضیح دهید و اینکه چه مسائلی را در مقاربت با همسر(شوهر) باید رعایت نمود .

پاسخ : هدف ما از ثبت و درج این مطلب ایجاد روابط صمیمانه با زوج و استحکام روابط زن و شوهری بوده و هیچگونه نیت و هدف غیر اخلاقی وجود ندارد . امیدوارم با دید واقع بینانه و نگاه مثبت به موضوع بنگرید .

رابطه جنسی نقش بسیار مهمی در ازدواج دارد، ولی با اینحال زوج های زیادی بدون توجه عمیق به آن زندگی میکنند. در این بحث از دیدگاه مرد و زن نحوه صحیح رابطه جنسی را بررسی می کنیم .

بدون برو برگرد همه می دانند که رابطه جنسی حیاتی ترین جزء همه ی ازدواج هاست. پس اگر یکی یا هر دوی زوجین علاقه و رغبت خود را از دست دادند چه می شود؟ تحقیقات نشان داده است که درصد انبوهی از چنین ازدواج هایی با شکست مواجه می شود. (بعد از مسایل مالی، مسایل جنسی دومین دلیل برای طلاق شناخته شده است). ناامید نشوید. راه های زیادی برای جلوگیری از آن وجود دارد. در اینجا سه راه برای جان بخشیدن دوباره به زندگی جنسیتان برای شما فراهم آورده ایم. پس اگر می خواهید ازدواجتان به طلاق ختم نشود، این سه مرحله را با ما دنبال کنید.

۱. به خودتان متکی باشید

فرقی نمی کند که همسران چقدر دوستتان داشته باشد و بخواهد ارضائتان کند؛ تحریکات و شور جنسی او به هیچ وجه شبیه به شما نیست. به همین دلیل غیرمنطقی است اگر انتظار داشته باشید هر زمان شما تحریک شدید در اختیارتان باشد. باید یاد بگیرید که چطور گهگاه نیازهایتان را کنترل کنید. احتمالاً تصور خواهید کرد که عادلانه نیست و مطمئناً عصبانی خواهید شد.

البته امیدوارم که زوج ها تا آنجا که می توانند در زندگی جنسی خود با همسرشان انرژی لازم را بگذارند، اما با اینحال باز هم ممکن است زمان هایی وجود داشته باشد که شما آمادگی رابطه ی جنسی را داشته باشید در حالیکه همسران ندارد. این مسئله ای کاملاً نرمال و طبیعی است و باید آن را بپذیرید. هرچه تلاش همسران برای فهمیدن شما و نیازهایتان باید بیشتر شود، تلاش شما نیز در درک این تفاوت ها باید افزایش یابد. قسمتی از این درک و پذیرفتن با اتکای گاه و بیگاه شما به خودتان برای ارضای میل جنسیتان نشان داده می شود. اگر اطمینان داشته باشید که همسران واقعاً دوستتان دارد و به شما توجه می کند، انجام اینکار با راحتی بیشتری صورت خواهد گرفت.

۲. تنوع، مزه ی زندگی است

احتمالاً زندگی جنسی شما دچار یکنواختی شده است. حتی مهیج ترین فرد در رابطه جنسی هم اگر رابطه جنسی برایش تکرار مکررات شود، از آن دلزده خواهد شد. اگر این مورد را در رابطه جنسی خودتان با همسران هم مشاهده می کنید، پس وقتش رسیده که کمی تنوع وارد این رابطه کنید. برای جلوگیری از یکنواختی جنسی، باید کمی خلاق باشید.

• مکانی جدید انتخاب کنید : همیشه یک گوشه خاص برای معاشرت جنسی خود انتخاب نکنید

- . لباس زیر های لختی و جدید بخرید
- . عطر خوشبو استفاده کنید
- . حتما مسائل بهداشتی و نظافتی را رعایت کنید : آرایش و زدودن موهای زائد بسیار مهم است و نشانه اهمیت دادن به شریک زندگی خود می باشد .
- . معمول است که مرد در رابطه جنسی پیش قدم می شود . بد نیست برای تنوع زن نیز گاهی پیش قدم شود .
- . رفتار تحریک آمیز داشته باشید : عشوه و ناز زنانه جنسی قبل از نزدیکی سبب تحریک شدید مرد می شود
- . با آرامش و مهربانی با او رفتار کنید : خشن و عجول نباشید . سعی کنید با کلام ، نگاه ، حرکات و رفتار خود به آرامی همسر را تحریک کنید . بگذارید او نشانه های عشق و محبت را در شما ببیند و به آرامی به او نزدیک شوید ...
- . بوسه قدیمی ترین نقطه شناخته شده برای تحریک : است که شامل بوسیدن لب ها ، صورت ، لاله گوش ، گردن و یا هر قسمتی از بدن همسر باشد که پیدا کردن نقطه های حساس تر مدتی طول می کشد و به نسبت بلوغ و فهم جنسی مرد و زن نقاط مربوطه شناخته می شود
- . گفتار های عاشقانه : تحریک فقط به نوع فیزیکی محدود نمی شود و نوع روانی نیز دارد که باید به صورت همزمان استفاده شود صحبت های عاشقانه که هنگام رسیدن دو دل داده به هم بینشان رد و بدل می شود بسیار پر اهمیت است .
- . لمس و نوازش با حوصله : سطح داخلی ران ( مرد و زن ) و لب های فرج ( زن ) ، بیضه و نواحی اطراف آن (مرد) ، گرفتن و فشردن کمر ( زن و مرد ) ، کلیتوریس زن که تحریک و نوازش آن حکم آلت مرد را دارد
- . همانند گنجشک آمیزش نکنید و همسر خود را آماده و راضی سازید . سعی کنید در اولین مرحله همسر خور را در شرایط نعوظ کامل قرار دهید : در مردها با تحریک آلت تناسلی و مالش و نوازش آن حالت نعوظ فراهم می شود ( بلند شدن و سفتی آلت تناسلی در مرد را نعوظ مرد گویند ) . در خانمها نعوظ یعنی تحریک و سفتی کلیتوریس ( چوچوله ) و نوک پستان .
- . فراهم کردن تحریک لازم در همسر : مرد با فکر و یا در نظر آوردن نقاط شهوت انگیز و یا عوامل روانی نعوظ به او دست داده و اغلب در این حالت تحریک شده به حساب می آید آنچه بر زن لازم است تحریک موضعی نیست بلکه تحریک موقعی است و آن زمانی است که مرد در حالیکه دخول انجام می دهد نعوظ وی کاهش می یابد و دخالت زن با تحریک مرد در حالی که عضلات مهبل را بر روی آلت مرد فشار داده رانها را بهم نزدیک می کند و امکانا با دست مالیدن به پشت مرد در امتداد ستون فقرات وی ، نعوظ مرد برگشته و مرد را راضی می سازد
- . مرد باید در آغاز رابطه جنسی ذهن و فعالیت خود را متوجه تحریک و آماده کردن زن نماید. و البته زن نیز باید به آماده سازی مردش در این مرحله توجه داشته باشد
- . مرد هر چه بیشتر بتواند با مهارت زن را تحریک کند زن در ادامه هر کاری مرد طالب باشد انجام می دهد. این مسئله برای خانم ها نیز صادق است .

زمان دخول بهترین زمان برای سخنان محبت‌آمیز است. در این لحظه از همسر خود قدردانی کنید و او را بهترین بنامید که این خود سبب افزایش روابط زناشویی و استحکام زندگی می‌شود.

به همسر خود بفهمانید که رابطه جنسی با او سبب آرامش او می‌شود و می‌خواهید با این عمل عشق و محبت خود را بیشتر به او ثابت کنید و هدف فقط ارضاء جنسی-جسمی نیست بلکه روح معنوی شما نیز با این عمل ارضاء می‌شود.

بهتر است با همسر خود از قبل هماهنگ کنید که اسپرم کجا ریخته شود چرا که این مطلب سبب آرامش خاطر بیشتر طرفین و تحریک بیشتر می‌شود.

زمانی که مطمئن نشدید که زن به اوج لذت و ارضا شدن نزدیک نشده از ارضای خود جلوگیری کنید. دیدن ا.ر.گ.ا.سم و ارضاء زن برای مرد بسیار ارزشمند و تحریک کننده است. سعی کنید اول زن به اوج لذت برسد و مرد با کمی فداکاری و خویشتن داری بعد از زن ارضاء شود. وقتی اول زن ارضاء شود تمایل جنسی مرد بیشتر میشود و می‌تواند براحتی خود را به اوج لذت برساند ولی وقتی مرد اول ارضاء شود زن او را ناتوان جسمی می‌بیند و تصور بر آن دارد که مردش به او در این لحظه توجه کمتری دارد و این مسئله می‌تواند باعث تاخیر و حتی عدم ارضاء زن شود. به محض شروع ارضا از طرف زن، مرد نیز می‌تواند خود را ارضا کند. بهترین شیوه ارضاء شدن، همزمانی آن بین طرفین است.

مهمترین قسمت: معمولاً مردها پس از ارضاء شدن یا می‌خوابند، یا پشت به زن از او دوری می‌کنند. در صورتی که کاری که باید انجام دهند این است که شروع به بغل کردن و نوازش زن کنند. و به او آرامش دهند تا استراحت کند.

شایسته است که شربتی گوارا تهیه نموده و برای همسر خود بیاورد.

فراموش نکنیم که هیچ يك از این رفتارها چه هنگام رابطه جنسی و چه در حالت‌های دیگر زندگی از جانب زن بدون پاسخ نخواهد ماند. تذکر به خانمها: اگر مردی به این نکات توجه نکرد، شك نکنید که در رابطه جنسی توانا نیست و خودخواه می‌باشد. راستی آقایان پا به سن گذاشته حتماً قبل از آوردن نوشیدنی ادرار خود را تخلیه کرده و آلت خود را شستشو دهند تا پروستاتشان معیوب نگردد.

در آخر بعد از انجام رابطه جنسی بهتر است از همسر خود تشکر کنید و... هزاران کار دیگر هست که می‌توانید برای از بین بردن یکنواختی موجود در رابطه تان انجام دهید.

۳. اگر همه چیز عمل نکرد، صادق باشید

من با زوج های زیادی روبه رو بوده ام که بی علافگی و نارضایتی یکی از زوجین از رابطه جنسی باعث جدایی شده است. البته شما هم ممکن است به فکر اینکار بیفتید. اما بدانید طلاق یا برقراری رابطه ی جنسی با افرادی غیر از همسرتان، راه حل های مناسبی نیستند. درست است که عشقبازی با غیر می‌تواند مشکلات را حل کند، اما بدانید که در طولانی مدت مشکلات بیشتری نیز برایتان ایجاد می‌کند و باعث خراب شدن ازدواجتان هم

می شود. حتی اگر ازدواجتان هم سالم باقی بماند، درد و رنجی که همسران از عشقبازی شما با کس دیگری متحمل می شود، بی اندازه است.

طلاق هم راه حل خوبی به شمار نمی رود. اگر به جای پیدا کردن راه حل و برطرف کردن مشکل، از آن فرار کنید، ممکن است زوج دیگری پیدا کنید که او نیز از نظر جنسی با شما ناهماهنگ و ناسازگار باشد، و بهتر است از خود بپرسید این کار را تا کجا ادامه خواهید داد؟ قبل از اینکه بار و بندیلتان را جمع کنید و همسران را ترک کنید، به شما پیشنهاد میکنم که ببینید آیا همسران از این جریان خبر دارند؟ اطلاع دارد که شما از رابطه ی جنسیتان با او ناراضی هستید؟ کار او را به دعوا نکشانید. تقصیرها را به گردن او نیندازید، حرف های بد نزنید، انتقاد نکنید، فقط خیلی آرام به او بگویید که به خاطر اتفاقاتی که در روحيات جنسی شما وجود دارد، می خواهید کاری را که اصلاً دوست ندارید انجام دهید. افکار خود را با او در میان بگذارید. این را به صورت يك تهديد مطرح نکنید. فقط میزان ناامیدی خود را با او در میان بگذارید. به او فرصتی دوباره برای اصلاح و سازگار شدن بدهید، و منتظر نتیجه ی آن بمانید.

### تاثیر رابطه جنسی بروی سلامتی

- ۱- بهبود حس بویایی: پس از رابطه جنسی ترشح هورمون پرولاکتین افزایش مییابد. این هورمون سبب میگردد تا سلولهای بنیادی مغز نورونهای جدیدی را در پياز بویایی مغز ایجاد کنند. (در دوران شیردهی نیز این بهبودی حس بویایی در زنان مشاهده میگردد)
- ۲- کاهش ریسک بیماریهای قلبی: داشتن بیش از ۳ نوبت رابطه جنسی در طول هفته ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را در مردان به نصف کاهش میدهد. رابطه جنسی کلسترول بد خون را نیز کاهش میدهد.
- ۳- کاهش وزن و تناسب اندام: رابطه جنسی یک نوع فعالیت بدنی است. یک رابطه جنسی پرحرارت ۲۰۰ کالری انرژی می سوزاند، یعنی معادل ۱۵ دقیقه دویدن بروی دستگاه ترد میل(دو ثابت). ضربان قلب فرد برانگیخته (از لحاظ جنسی) از ۷۰ بار در دقیقه به ۱۵۰ بار در دقیقه افزایش می یابد. انقباضات حین رابطه جنسی باعث تمرین و درگیر شدن عضلات لگن، رانها، باسن، بازوها، گردن و قفسه سینه میگردد. پلاسمای منی مردان حاوی هورمونهای تحریک کننده غدد تیروئید میباشد، که میتواند باعث افزایش متابولیسم پایه در زنان و کاهش وزن آنان گردد.
- ۴- رابطه جنسی باعث افزایش تولید هورمون تستوسترون میشود: این هورمون باعث محکمتر شدن عضلات و استخوانها میگردد.
- ۵- کاهش افسردگی: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و شریک جنسی آنان نیز از کاندوم استفاده نمی کنند، کمتر مستعد افسردگی میباشند. هورمون پروستاگلندین موجود در منی مردان بوسیله دستگاه تناسلی زنان جذب گردیده و باعث تعدیل هورمونهای زنانه می شود. منی مردان حاوی هورمونهای استروژن و پروژسترون میباشد که هر دوی آنها در بهبود خلق موثر میباشند. زنانی که در معرض منی شوهران خود قرار دارند (رابطه جنسی بدون کاندوم) شادتر میباشند. (البته حاملگی ناخواسته و عدم ابتلا به بیماریهای مقاربتی بایستی در اولویت باشد)
- ۶- تسکین درد: درست قبل از اوج لذت جنسی سطح هورمون اکسی توسین به ۵ برابر سطح نرمال افزایش می یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین میدهد. رابطه جنسی باعث ترشح هورمون استروژن نیز میگردد که میتواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد.
- ۷- سرماخوردگی کمتر: افرادی که ۱-۲ بار در هفته رابطه جنسی دارند، سطح پادتن ایمنوگلوبین A در بدن آنها ۳۰ درصد بیشتر میباشد. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میگردد.
- ۸- کنترل بهتر مثانه: رابطه جنسی تمرینات کگل طبیعی می باشند و باعث تقویت عضلات مثانه میگردد.
- ۹- دندانهای سالم تر: پلاسمای منی (جذب شده از مخاط مهبل) حاوی روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی میباشد که از پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند. همچنین آداب برفراری رابطه جنسی، دو شریک جنسی را ملزم به رعایت اصول اولیه بهداشت از جمله مسواک زدن دندانها میکند.

۱۰- سلامت پروستات: برخیم مقالات به رابطه میان تعداد انزال و سرطان پروستات اعتقاد دارند. برای تولید مایع منی پروستات و کیسه منی موادی همچون روی، اسید سیتریک و پتاسیم را از خون میگیرند و آنها را تا ۶۰۰ برابر تغلیظ میکنند. در این بین هر عامل سرطانزای موجود در خون نیز ممکن است به همراه این مواد و به همین میزان در پروستات تغلیظ و انباشته گردد. رابطه جنسی و انزال مکرر میتواند از انباشته شدن عوامل سرطانزا در درون غده پروستات جلوگیری به عمل آورد. البته ثابت گردیده داشتن رابطه جنسی با چندین شریک جنسی میتواند سرطان پروستات را در مردان تا ۴۰ درصد افزایش دهد. (به خاطر افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی)

۱۱- افراط در رابطه جنسی برای زنان بی خطر است: رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود ساختار قامتی در زنان میگردد. البته مشروط بر اینکه از بیماریهای مقاربتی، حاملگی ناخواسته و هرگونه استرس خبری نباشد. زنان یائسه ای که از رابطه جنسی امتناع می ورزند ممکن است دچار آتروفی (تحلیل) مهبل و مقاربت دردناک گردند. تمام هورمونهایی که زنان یائسه به آنها نیاز دارند، از طریق رابطه جنسی سالم با شوهرانشان قابل دریافت میباشد. (رابطه جنسی بدون کاندوم)

۱۲- اما افراط در رابطه جنسی میتواند برای مردان دردسر آفرین باشد: آلت تناسلی مردان ممکن است دچار خراشیدگی و یا تحریک پوستی گردد. همچنین در رابطه جنسی خشن و طولانی مدت بافت آلت تناسلی مردان میتواند دچار آسیب گردد. شل شدن آلت پس از نعوظ و انزال بی علت نیست. هنگام نعوظ آلت مرد از خون پر میگردد. اما پس از آن دیگر خونی در آلت جریان نمی یابد. برای جذب مجدد اکسیژن عضلات آلت بایستی شل گردند. چنانچه شما اجازه ندهید تا آلت شل شده و استراحت کند، با این کار عضلات آلت را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده اید. در بیماری پریاپیسم (PRIAPISM) که در آن نعوظ دائمی پدید می آید، آلت ممکن است دچار مرگ سلولی گردد. به همین خاطر پریاپیسم یک اورژانس پزشکی محسوب میگردد.

۱۳- افزایش جریان خون: رابطه جنسی جریان خون به مغز و دیگر اعضای بدن را افزایش میدهد. بنابراین اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ارگانهای بدن رسیده و مواد زاید نیز سریعتر از بدن دفع میگردد.

۱۴- افزایش طول عمر: نرخ مرگ و میر در افرادی که ۲ بار در هفته به اوج لذت جنسی میرسند، نصف افرادی است که در طول ماه تنها یک مرتبه اوج لذت جنسی را تجربه میکنند.

۱۵- رابطه جنسی باعث افزایش سطح هورمون استروژن در زنان میگردد: این هورمون باعث انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر مهبل شده و زنان را در برابر بیماریهای قلبی محافظت میکند.

۱۶- رابطه جنسی در کاهش استرس و اضطراب بسیار موثر است: همچنین رابطه جنسی باعث بهبود کیفیت خواب میگردد.

۱۷- رابطه جنسی چنانچه با عشق توأم باشد شفا بخش و درمانگر است: چنانچه کسی را دارید که برایتان اهمیت قائل بوده و دوستانان داشته باشد و در مقابل شما نیز برای وی اهمیت قائل بوده و دوستش داشته باشید، از لحاظ احساسی و جسمی نیز با یکدیگر صمیمی باشید، آنوقت ۳-۵ برابر کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار خواهید داشت. بخشی از آن به خاطر اثرات مثبت لمس کردن میباشد. در آغوش گرفتن و نوازش کردن باعث تغییر در ترکیبات شیمیایی بدن شما میشود.

۱۸- رابطه جنسی سالم در افزایش اعتماد بنفس و عزت نفس زنان و مردان (خصوصا مردان) میتواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

### چه چیز موجب می شود تا یک زن و مرد در کنار هم شاد و خوشحال زندگی کنند

به طور طبیعی مردان و زنان با هم تفاوت هایی دارند، پس چگونه DNA باید پیشدستی کند و موجب شود تا یک زن و مرد تا ابد در کنار هم شاد و خوشحال زندگی کنند. درک تفاوت های رفتاری می تواند کلید این معما باشد که مغز زنان و مردان چگونه روی ازدواج تأثیر می گذارد و موجب می شود تا علاقه به یکدیگر برای همیشه و تا آخر زندگی تداوم داشته باشد .



### \*مرحله اول: ماجرای رماتیک

وقتی دو نفر یکدیگر را دوست دارند، مغز آنها شروع می کند به عاشق شدن. سیگنال های شیمیایی مختلفی در این پروسه دخالت دارند که موجب تقویت این احساس می شوند، به طوری که زن و مرد از این که در کنار هم هستند، احساس رضایت دارند. با ایجاد علاقه بین دو نفر، ترشح میزان زیادی هورمون اکسی توسین موجب می شود تا مرحله جدیدی در روابط آنها آغاز شود.

### \*مرحله دوم: سرخوردگی

بعد از گذشت چند ماه یا حتی یک سال از ازدواج (ازدواج در مرحله اول) هورمون ها و فعالیت شیمیایی مغز تغییر می کند و کورتکس مغزی به ما می گوید که همسر یا شوهر دچار نقص ها و ضعف هایی است و گاهی نسبت به یکدیگر احساس خشم، حساسیت و یا حتی ترس می کنیم. ممکن است در مرحله دوم، افکاری متفاوت از مرحله اول به ذهن شما هجوم بیاورد؛ ممکن است این حالت، اول در زن ایجاد شود و با خود فکر کند شوهرش درباره او چه فکری می کند. این حالت بیشتر زمانی اتفاق می افتد که مرد وقتی احساسی در مورد همسرش دارد، به او نمی گوید و زن احساس می کند دیگر مورد علاقه او نیست. گاهی اوقات مردان متوجه نمی شوند که چرا همسرانشان درباره مسائل بسیار کوچک و جزئی از آنها انتقاد می کنند. آنان با خود می گویند ما سال هاست در کنار هم زندگی می کنیم و بچه داریم. پس همسر چه توقعی می تواند داشته باشد گاهی فکر می کنند حتماً اشتباهی مرتکب شده اند، اما نمی دانند آن چیست و چگونه باید رفع یا جبران کنند. در این مرحله، فعالیت ها و عملکردهای شیمیایی مغز در مرحله اول، کاملاً تحلیل می رود و حتی گاهی از بین می رود و این افکار به راحتی به مغز خطور می کند که یک چیزی در مورد هر دو آنها یا یکی از آنها نادرست است. در این اوقات است که به راحتی می گویند این فرد همانی نیست که من با او ازدواج کردم، اما نگران نباشید این یک مرحله کاملاً طبیعی است و وجود آن لازم است تا سیستم های دو مغز متفاوت برای ادامه زندگی با هم سازگار شوند.

### \*مرحله سوم: قدرت نزاع و کشمکش

وقتی دو نفر نسبت به هم سرخورده شدند سعی می کنند تا قدرت نزاع را امتحان کنند. آن دو سعی می کنند تا یکدیگر را تغییر دهند و شوهر یا همسر خود را به گونه ای بسازند که روز اول بوده یا درواقع همان طور بوده که روز اول فکر می کردند.

زن و مرد عاشقی که بحث و جدل درباره این مسئله را آغاز می کنند، با مشکلات بیشتری مواجه می شوند و کم کم میزان عشق و علاقه شان کمتر می شود. این زمان دردناکی است، زیرا زوج هایی که در مرحله قدرت نزاع و کشمکش گیر می کنند نمی توانند درک کنند که همین تفاوت های مغزی کلید تداوم ازدواج است. پس از فروکش کردن علاقه و احساس، مرد خواهان استقلال بیشتری است و زن می خواهد بیشتر وقت خود را با دوستانش سپری کند. آنها نمی دانند که هورمون های تستسترون و استروژن از علت های بروز این تغییرات است. یکی از نکات اصلی این مرحله، تفاوت دیدگاه ها و رفتارهای زوجین درباره استقلال بعد از ازدواج است و اصلاً جای تعجب ندارد که پس از هفت یا هشت سال که وقت صرف تغییر دادن یکدیگر می کنند، به این نتیجه می رسند که باید از هم جدا شوند. طبیعت نیز این اجازه را به افراد نمی دهد که به عقب بازگردند و همه چیز در چرخه زندگی به جلو حرکت می کند. وقتی که زوجین سرانجام توانستند یکدیگر را خوب بشناسند و بدانند که هرکدام به عنوان مرد یا زن خصوصیات متفاوتی دارند، عشق آنها وارد مرحله تازه ای می شود.

### \* مرحله چهارم: بیداری

چیزی که اکثر زوجین نمی دانند این است که قبل از جدایی یک مرحله دیگری وجود دارد که اغلب زوجین به آن رسیده اند و آن مرحله بیداری است. بعد از مراحل دوستی، نومییدی و جنگ، نوبت مرحله بیداری است که در آن زوجین به شناختی کامل از یکدیگر دست پیدا کرده اند، به یکدیگر بسیار نزدیک شده اند و فردیت های یکدیگر را از بین برده اند. مرد متوجه شده که همسرش به محبت بیشتری نیاز دارد و زن نیز سرگرمی های شوهرش را شناخته، از علاقه او به کارش مطلع شده و می داند که احتیاج به استقلال بیشتری دارد. در این مرحله زوجین بیدار می شوند و به شناخت بسیار بیشتری از یکدیگر دست پیدا می کنند. در این مرحله مرد و زن ممکن است کوتاه بیایند و اگر کاری از دیگری سر بزند که مطابق میلشان نباشد، اعتراضی نکنند. در نهایت مرد متوجه می شود که همسرش حق دارد و اگر به اندازه کافی و مورد نیاز همسرش در کنارش نباشد، رابطه شان فنا خواهد شد. زن نیز به این نتیجه می رسد که مرد اگر به اندازه کافی استقلال نداشته باشد، دچار مشکل جدی خواهند شد. درواقع، هم وقتی زن و شوهر از هم خیلی دور می شوند و علاقه اولیه از بین می رود و هم وقتی به قدری به هم نزدیک می شوند که اجازه نمی دهند هر کس استقلال خودش را داشته باشد، یا خود واقعی اش باشد، ازدواج دوام نمی آورد.

### \* مرحله پنجم: تداوم ازدواج

وقتی زن و مرد این چهار مرحله را به خوبی پشت سر بگذارند، تمایل آنها به جدایی از بین می رود و در کنار هم زندگی و فرزندان خود را بزرگ می کنند و برای همیشه عاشق هم باقی می مانند. البته این به این علت نیست که مثل یکدیگر شده اند، بلکه حقیقت این است که آنها یاد گرفته اند چگونه با وجود تفاوت ها خوشحال باشند و با خوشحالی در کنار هم زندگی کنند.

### \* راه های پرورش و تقویت ازدواج

۱- رعایت تشریفات به منزله مسکن: یک زوج خوشبخت برای این که ازدواج خوبی داشته باشند، باید برخی مسائل را رعایت کنند. مثلاً شام خانوادگی را فراموش نکنند، وقتی یکی از آنها در سفر است دیگری حتماً با تلفن، فرستادن ای میل و یا نامه به طرف دیگر بفهماند که به فکرش است و از دوری اش ناراحت است. این تشریفات به منزله «مسکن» است و ازدواج را نگه می دارد.

۲- احترام و محبت را هرگز فراموش نکنید: رعایت ادب و احترام و محبت تا ۹۵ درصد ازدواج را مستحکم تر می کند. به همسر یا شوهر خود باید محبت کنید. محبت موجب می شود تا خلأهای انسان پر شود.

۳- به استقلال یکدیگر، احترام بگذارید: سعی کنید، هنگام عصبانیت همسر یا شوهر خود، خونسردی خود را حفظ کنید و بحث را کوتاه کنید، زیرا بعد از عصبانیت حتماً وقتی شاهد خونسردی شما باشد، از شما معذرت خواهی می کند. اگر لازم باشد برای حل کردن مشکلات می توانید از دوستان، فامیل و یا افراد خانواده تان کمک بگیرید.

البته این نکته را به خاطر داشته باشید که هر انسانی احتیاج به کمی استقلال دارد، باید به طرف مقابل خود این اجازه را بدهید که کمی تنهایی برای خود داشته باشد. اگر دوست دارد در جایی تنها باشد این امکان را به او بدهید.

## شناخت سردکننده های جنسی در روابط زناشویی

### چرا باید سرد کننده های جنسی را بشناسیم ؟

همان طور که میدانید در رابطه سالم جنسی زناشویی عشق ورزی یکی از مهمترین اجزاء سازنده يك رابطه پایدار است، در روابط جنسی كلا دو چیز همیشه مهم بوده است، رابطه جسمی و رابطه عاطفی.

در روابط کوتاه مدت و یک شبه که بیشتر به هدف لذت جویی یا بقای نسل صورت میگیرند، تاکید بروی رابطه بدنی است اما اگر خواهان يك رابطه بلند مدت با همسران هستید نمیتوانید صرفا به برقراری يك رابطه جسمی بسنده کنید و خیالتان را راحت کنید که فقط به صرف عمل دخول و رفع نیاز جنسی میتوانید زندگی شیرین و خوبی را تجربه کنید.

برای اینکه بتوانید رابطه جنسی تان را همیشه گرم نگه دارید و به فراخور آن زندگی شیرینی را تجربه کنید باید نیازها و خواسته های طرف مقابلتان را نیز در نظر بگیرید و با شناسایی رفتارهایی که موجب سرد شدن رابطه تان میشود از عواقب احتمالی جلوگیری کنید.

همه مان این مثل معروف را شنیدیم که پیشگیری بهتر از درمان است، لذا به همه آقایون عزیز توصیه میکنم تا نکات آمده شده در این مقاله را به دقت مطالعه کنند تا بتوانند با عواملی که خود میتوانند ایجاد کنند و باعث واکنشهای منفی در خانمشان شوند، آشنایی پیدا کنند و از این به بعد از تکرار این کنشها و رفتارها جلوگیری کنند.

### مردان زیر برای خانمها سرد کننده هستند:

۱. مردهایی که با بدن زنها آشنا نیستند.

۲. مردهایی که بیش از حد با زن خودشان در رابطه جنسی خشن رفتار می کنند. "بهترین فردی که میتوان در نحوه رفتار صحیح جنسی بدنی به شما مشاوره بدهد همسر خودتان است، سعی کنید از او بپرسید که چه جوری دوست دارد با او رفتار شود"

۳. مردهایی که به هنگام رابطه جنسی رفتار نوظافتی مناسب ندارند . خوردن و آشامیدن در زمان رابطه جنسی و عدم کنترل در خروج منی بویژه در مردانی که قصد جلوگیری از بارداری را دارند.

۴. مردهایی که بیش از حد در هنگام رابطه جنسی حرف می زنند.

۵. مردهایی که از بهداشت شخصی پایینی برخوردارند. ( قابل توجه کسانی که دهانشان همیشه بوی بد میدهد، ناخنهایشان بلند و زیرشان پر از چرک است، بدنشان بوی عرق متفن میدهد، دستهایشان پینه های زبر و خشن دارد، پاها و جورابهای بد بو و کثیف دارند، و...) ...

۶. مردهایی که بیش از حد به ظاهر، قیافه و سرو و وضع زن اهمیت میدهند. ( قابل توجه کسانی که به اندام زنانشان خیلی توجه میکنند و خود وجود زنانشان را فراموش میکنند)

۷. مردهایی که در رابطه جنسی با همسر خود بجای توجه به رابطه ای عاطفی به رابطه جسمی می پردازند. "قابل توجه کسانی که مدام از همسرشان میپرسند "ارضاء شدی؟" و بجای اینکه به عشق ورزی در رابطه رو بیاورد، اشتباها به ارگاسم بدنی زن توجه میکنند و ارگاسم جسمی زن را برای خود موفقیت میدانند و به آن میبالند"

۸. مردهایی که زن را مجبور به معاشقه ی ... میکنند. قابل توجه کسانی که خودخواهانه همسرشان را وادار میکنند و اجبار را بر رابطه شان حاکم میکنند

۹. مردهایی که زیاده از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند. قابل توجه کسانی که مدام در این خیال اند که زود انزالی دارم، آلتم کوچیکه، نمیتونم بیشتر از ۱۰ دقیقه رابطه جنسی داشته باشم و

۱۰. مردهایی که با تلویزیون روشن عشق ورزی میکنند! در هنگام برقراری رابطه جنسی محیطی ساکت و آرام و ترجیحا کم نور و تاریک را انتخاب کنید

۱۱. مردهایی که در خصوص نیاز جنسی فقط خود را می بینند و به شرایط زن توجه ندارند. زنها در برخی مواقع مثلا در دوران قاعدگی و پرودی نیاز به آرامش دارند و رابطه جنسی برای آنها سخت است.

۱۲. مردهایی که بلافاصله پس از اتمام رابطه خود و ارضای شهوت به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور میشوند.

۱۳. مردهایی که وقت کافی صرف تحریک کردن زن شان و پیشنهادش نمیکند و بلافاصله سراغ عمل دخول میروند.

۱۴. مردهایی که عادات شخصی زشت و چندان آور دارند. (دست کردن در بینی، گرفتن ناخنها روی زمین، آروغ کندن، باد در کردن، عطر تند زدن و ..... از جمله عادات چندان آور برای زنان میباشد)

۱۵. مردهایی که دوست ندارند به همسر خودشان معاشقه ... بدهند قابل توجه کسانی که گفتن کلمه دوستت دارم را برای مردان عار میدونن و مردی را به سختی و بی احساسی میدونند

۱۶. مردهایی که اشتغال ذهنی و سواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند قابل توجه پرورش اندام کاران عزیز.

۱۷. مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند. قابل توجه کسانی که مدام تویه کوچه و خیابون و در حال رانندگی به دیگران بی احترامی می کنند و در جامعه رفتار اجتماعی مناسبی ندارند

۱۸. مردهایی که زنشان را دوست ندارند و نسبت به او هیچ احساسی ندارند.

۱۹. مردانی که در جامعه و میهمانی ها خواسته یا ناخواسته به زنان دیگر توجه می کنند و با آنها هم صحبت می شوند. قابل توجه زوج های تازه عروس و داماد. زنان نسبت به رفتار همسران خود در ایل ازدواج در مقابل دیگر زنا حساس هستند و این عادی است و مردان باید مراعات کنند و سختگیرانه برخورد نکنند اگرچه زنان نیز باید از سختگیری بی جا دوری کنند.

۲۰. مردانی که - اگر چه در جوامع مذهبی کمتر هستند - در رابطه جنسی خود از سخنان و فیلمهای مبتذل استفاده می کنند.

جمع بندی و نتیجه گیری:

همان طور که میبینید این ۲۰ مرد با اعمالشان باعث میشوند تا زنانشان نسبت به رابطه با آنها سرد شوند و شور و شوق جنسی شان را از دست بدهند، پس همین جا به همتون توصیه میکنم که اگر جزو این ۲۰ دسته مرد هستید حتما تجدید نظری کلی در نحوه عادات و رفتارهایتان بکنید زیرا ادامه این وضعیت موجب سرد مزاجی جنسی خانمتان میشود و بر همگان پوشیده نیست که اگر این فرمول در رابطه تان حاکم شود نتایجی خوشی در زندگی تان برجای نمیگذارد.

سرد مزاجی = خیانت جنسی یا خیانت احساسی یا خیانت فکری + دعوا + غرغر کردن + ایجاد سوالات مبهم چرا دیر میایی؟ ، تا الان کجا بودی؟ و ... + طلاق + بی میلی نسبت به زندگی مشترک + ..... + خطرات بسیار جدی برای آینده مشترکتان

مردان عزیز، لطفا يك بار دیگر سرد کنندهایی که برایتان ذکر کردم بخوانید و تا حد امکان سعی کنید تا عاداتتان را طوری تنظیم کنید که منجر به سرد کردن رابطه تان نشود چون در این صورت فرمول بالا در زندگیتان اجرا خواهد شد و لذت و خوشی از زندگیتان رخت خواهد بست.

### **ورزش های مخصوص بزرگ کردن سینه**

ورزش های مخصوص بزرگ کردن سینه احتمالاً ارزان ترین و طبیعی ترین روش برای افزایش رشد سینه است اما نیاز به توجه و دقت فراوان دارد.

یکی از متداول ترین این ورزش ها، حرکت "پوش آپ" می باشد که در اینجا روش صحیح انجام آن را برای شما توضیح می دهیم:

۱. روی یک سطح صاف، به روی شکم بخوابید.
  ۲. زانوهایتان را خم کرده و قوزک پاهایتان را به صورت ضربدری روی هم قرار دهید.
  ۳. حال درحالیکه کف دست هایتان با شانه ها در یک خط قرار گرفته است، آرنج هایتان را خم کنید.
  ۴. با حفظ تعادل بر روی کف دستها و آرنج، بدنتان را از زمین بلند کنید—به صورتیکه قوزک پاها هنوز حالت ضربدری را حفظ کرده باشد. در این حالت شما وزن زیادی را بلند نمی کنید. به هیچ وجه هنگام بلند کردن بدن از روی زمین آرنج هایتان را صاف نکنید چون ممکن است به مفاصل هایتان صدمه وارد کند.
  ۵. به آرامی کل بدنتان را پایین آورید، اما روی زمین نخوابید. باید زاویه را تاجایی کم کنید که بازوهایتان به موازات زمین درآید.
- باید این حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید، و هرچه جلوتر می رویت تعداد این دفعات را بیشتر کنید.
- هنگام انجام ورزش های مخصوص بزرگ کردن سینه نیز باید مثل سایر ورزش ها لباس ورزشی پوشید و حرکات را روی یک سطح صاف و راحت انجام داد. این حرکات اگر بدون توجه انجام شوند ممکن است باعث فشار و درد عضلات شود، پس اگر مشکل جسمانی دارید، حتماً قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید. دقت کنید که حین انجام تمرینات به خود فشار نیاورید و اگر احساس ناراحتی کردید، حرکت را متوقف کنید. این حرکات باید به صورت روزانه یا حداقل دو یا سه بار در هفته انجام شوند. انجام این حرکات باعث می شود که سینه هایتان فرم زیبا و گرد به خود بگیرند و همچنین عضلات پشتتان را نیز تقویت می کنند.
- می توانید همراه با انجام این تمرینات ورزشی از کرم ها و قرص های مخصوص بزرگ کردن سینه نیز استفاده کنید تا نتیجه ی بهتری عایدتان شود.

### عوامل موثر در بروز سرطان سینه

سرطان به عنوان یکی از بیماری های دوران مدرن، با وجود کنترل بیماری های عفونی در تمام کشورها در حال افزایش است. این بیماری در کنار بیماری های قلبی هم اکنون به یکی از تهدیدهای جدی سلامت زنان کشور تبدیل شده است. سرطان به عنوان یکی از بیماری های دوران مدرن، با وجود کنترل بیماری های عفونی در تمام کشورها در حال افزایش است. این بیماری در کنار بیماری های قلبی هم اکنون به یکی از تهدیدهای جدی سلامت زنان کشور تبدیل شده است. سکنه های مغزی، بیماری های انسدادی مزمن ریه، بیماری آلزایمر، دیابت، ذات الریه و آنفلوآنزا بیماری های دیگری است که در کمین سلامت بانوان است. از آن جا که سرطان سینه جزو سرطان هایی است که قابل پیشگیری است، اطلاع رسانی و آگاهی دادن مردم در این خصوص بی گمان بسیار کارساز خواهد بود.

### **رتبه اول سرطان سینه در تمام استان ها**

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی طبق آخرین آمارهای ثبت سرطان در کشور به فارس می گوید: پراکندگی سرطان سینه در همه استان های کشور یکسان است و از نظر شیوع این سرطان مقام اول را در بین زنان دارد. دکتر محمد اسماعیل اکبری با بیان این مسئله که این سرطان در همه استان ها رتبه اول را دارد، تصریح می کند: بعد از سرطان پوست، سرطان سینه در زنان و سرطان معده در مردان و سرطان

خون در نوجوانان و جوانان شایع ترین سرطان است. این در حالی است که ۷۵ درصد توده های بدخیم سینه با خودآزمایی بیماران قابل تشخیص است و اطلاع رسانی و آگاهی دادن به مردم در کاهش مرگ و میر مبتلایان و تشخیص زودهنگام بسیار موثر است.

اکبری با اشاره به آمار بیماران سرطانی در کشورمان افزود: شاخص رشد سرطان در کشور ۸ در صد هزار است که این شاخص به سن و جنس وابسته است. وی درباره طول عمر یا بقای عمر بیماران سرطانی در کشور تصریح کرد: طول عمر بیمار مبتلا به سرطان سینه در ایران ۷۱ درصد و نرخ بقای سرطان معده ۴۷٪ درصد است. رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: ۴۰ درصد از انواع سرطان ها قابل پیشگیری است و ۴۰ درصد آن با پیشرفت علم پزشکی علاج قطعی دارد و تنها ۲۰ درصد بیماران سرطانی جان خود را از دست می دهند .

در این مطلب به طور ویژه به سرطان سینه ، شناسایی عوامل خطر و علل بروز سرطان در گفت و گو با یکی از کارشناسان می پردازیم. دکتر فاطمه همایی دانشیار رادیوتراپی و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تایید افزایش شیوع سرطان سینه در زنان ایرانی به خراسان می گوید: روند این سرطان در تمامی کشورهای جهان رو به افزایش بوده است و کشور ما نیز از این نظر استثنا نیست. در سال های گذشته میزان بروز سرطان سینه در کشور ما ۱۷ در صد هزار بود اما طی سال های اخیر این رقم به ۲۲ تا ۲۳ در صد هزار رسیده است.

به جز افزایش شیوع سرطان، نکته حائز اهمیت در این نوع سرطان این است که متأسفانه بیشتر بیماران در مراحل پیشرفته شناسایی می شوند و ۷۰ درصد مبتلایان در زمان مراجعه توده ای بزرگ تر از ۲ سانت دارند و غدد لنفاوی آن ها درگیر شده است. اندازه تومور و درگیری غدد لنفاوی ۲ شاخص اصلی پیشرفت سرطان است؛ به همین دلیل است که می گوئیم خانم ها باید در این باره اطلاعات کافی داشته باشند تا بتوانند با خودآزمایی ، توده های احتمالی را در سینه شان در مراحل اولیه شناسایی و به درمان خود کمک کنند. اهمیت این مسئله زمانی روشن می شود که بدانیم میزان مرگ و میر ناشی از سرطان سینه در آمریکا و اروپا با وجود افزایش شیوع آن کاهش پیدا کرده است.

در واقع آموزش خودآزمایی سینه، اطلاع رسانی درباره علایم سرطان، اجرای طرح های غربالگری و درمان های پیشرفته و جدید در این زمینه باعث شده است که آن ها بتوانند مرگ و میر ناشی از این نوع سرطان را کاهش دهند. دکتر همایی درباره دلیل پایین بودن سن مبتلایان به این سرطان در ایران در مقایسه با کشورهای پیشرفته می گوید: نتایج مطالعات نشان می دهد که سن متوسط مبتلایان به سرطان سینه در ایران ۴۸ سال است و این عدد در بیشتر کشورهای شرق دریای مدیترانه به همین ترتیب است.

شایان ذکر است که این رقم، سن در هنگام تشخیص است به این معنا که به عنوان مثال اگر سرطان سینه در یک زن آمریکایی در ۶۰ سالگی تشخیص داده شود، در اکثر موارد در مرحله اولیه است؛ از این رو بیماری قابل درمان است در صورتی که زنان ایرانی در سنین پایین تر و در مرحله بالاتری از پیشرفت بیماری به تشخیص تومور خود می رسند. از آن جا که سرطان یک بیماری مزمن است، یک خانم ایرانی حداقل از چندین سال قبل مبتلا بوده است، بدون این که خود خبر داشته باشد. به این ترتیب می بینید که سن زنان ایرانی مبتلا به سرطان سینه بسیار پایین تر از کشورهای غربی است. لذا این موضوع یکی از اولویت های تحقیقات دانشگاهی ماست که می توان با بررسی آن به چرایی این تفاوت سنی بین مبتلایان ایرانی و غربی پرداخت.

**علل بروز سرطان**

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه مشهد درباره نقش ژنتیک به عنوان یکی از عوامل بروز بیماری می گوید: طبق تحقیقات نقش ژنتیک در بروز این سرطان فقط ۵ درصد است اما باید متذکر شد که این وضعیت در کشور ما نامعلوم است و برای تعیین نقش ژنتیک در زنان ایرانی مبتلا باید مطالعه تحقیقاتی وسیعی انجام داد .

مهم ترین عواملی که باعث ایجاد سرطان سینه می شود، هورمون های جنسی است. نتایج مطالعات نشان می دهد که افزایش هورمون استروژن در بدن در بروز سرطان سینه نقش دارد. هر قدر سنین باروری یک خانم طولانی تر باشد، احتمال ابتلا به سرطان سینه هم بالاتر می رود بنابراین کسانی که در سنین پایین پریرود و در سنین بالا یائسه می شوند بیش از دیگران در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند .

از همین رو کاهش سن بلوغ یکی از علایم خطر است و بهتر است عوامل بلوغ زودرس در دختران شناسایی و کنترل شود. هم چنین HRT نیز یکی از عوامل بروز سرطان سینه است HRT. همان هورمون تراپی جایگزین است که طی آن خانم یائسه هورمون جایگزین دریافت می کند. در این روش خانم یائسه در ازای قطع ترشح هورمون های زنانه، هورمون جایگزین دریافت می کند.

دریافت این هورمون ها علائم یائسگی را در خانم ها کم می کند اما نتایج مطالعات ثابت کرده است که HRT باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان سینه می شود و باید مشکلات ناشی از یائسگی را با روش های غیر از این روش درمان کرد .

به ویژه در خانم هایی که در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی یائسه می شوند یکی دیگر از عوامل موثر در بروز این سرطان، چاقی است که در خانم های یائسه این خطر چند برابر می شود. توصیه اکید ما به این دسته از خانم ها تغییر روش زندگی و انجام فعالیت های ورزشی است . ورزش باید حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه انجام شود و این ورزش همراه با تعریق و افزایش ضربان قلب در کاهش بروز سرطان سینه نقش مهمی ایفا می کند. خانم ها هم چنین باید از دریافت هورمون های جنسی استروژن جایگزین اجتناب کنند. از دیگر عوامل خطر در بروز سرطان سینه، حاملگی دیررس و حاملگی پس از ۳۵ سالگی است که احتمال بروز سرطان را بیشتر می کند.

### علائم سرطان

احساس توده بدون درد یکی از مهم ترین علائم سرطان سینه محسوب می شود و لازم است خانم ها نسبت به وجود هرگونه توده ای حساسیت نشان دهند و با پزشک مشورت کنند. ورم، توكشیدگی پوست، تغییر رنگ پوست و زخم نوک سینه نشانه های سرطان پیشرفته است و فرد بلافاصله باید به پزشک مراجعه کند. پزشک بر مبنای معاینه کلینیکی، ماموگرافی، سونوگرافی یا ام آر آی تصمیم به نمونه برداری می گیرد. پس از نمونه برداری تشخیص قطعی سرطان صورت می گیرد. اگر تومور کوچک باشد و غدد لنفاوی درگیر نشده باشد، امکان انجام یک جراحی محدود هم در محل تومور اولیه و هم در محل غدد لنفاوی زیر بغل وجود دارد. اما اگر سرطان پیشرفته باشد پزشک مجبور به برداشتن سینه می شود و این مسئله بار روانی شدیدی را بر بیمار تحمیل می کند.

### تاخیر در مراجعه

دکتر همایی درباره تاخیر در مراجعه به پزشک در زنانی که توده ای در بدن خود لمس می کنند، می گوید: تحقیقاتی در حال انجام است تا بفهمیم چرا زنان با تاخیر مراجعه می کنند. به نظر می رسد ترس شدید از بیماری یکی از مهم ترین علل است. متأسفانه بسیاری از زنان فکر می کنند با انکار بیماری به خودشان کمک می کنند.



در صورتی که فقط فرصت بهبود را از خود سلب می کنند. با مراجعه به هنگام می توان ضمن حفظ زیبایی مانع از پیشرفت سرطان شد. درباره شیمی درمانی برای خانم ها نیز ذکر این نکته ضروری است که انجام هرگونه شیمی درمانی باید تحت نظر متخصص آنکولوژی باشد. هر قدر تشخیص سرطان دیرتر انجام شود، درمان های شیمی درمانی سنگین تری مورد نیاز است. اگر اطلاع رسانی و فرهنگ سازی درباره لزوم تشخیص به موقع سرطان صورت بگیرد می توان امیدوار بود بسیاری از بیماران بتوانند بیماری را پشت سر بگذارند، در عین حال نقش حمایتی همسر و خانواده بسیار اساسی است و به خانم کمک می کند که بتواند مراحل درمانی را با موفقیت پشت سر بگذارد. این سرطان قابل پیشگیری و قابل کنترل است و امروزه با پیشرفت روش های درمانی تعداد بیشتری از مبتلایان به این سرطان بهبود پیدا می کنند. بیماران پس از طی دوره درمان باید تحت نظر پزشک متخصص به صورت دوره ای معاینه شوند.

## ۸ راه طبیعی و کم خرج برای پیشگیری از سرطان سینه

- ۱- هر روز فعالیت و تمرینات بدنی داشته باشید.
- ۲- یک رژیم غذایی پیشگیری از سرطان را دنبال کنید. برای جلوگیری از بروز این بیماری مصرف ریزمغذی های گیاهی را با خوردن مقادیر زیادی از میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار، دانه ها، خشکبار و حبوبات افزایش دهید. از جمله مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر خوراکی -دانه سویا و محصولات آن مثل «توفو» در این مورد باید از مصرف زیاد محصولات شیرین شده و تصفیه شده سویا خودداری کرد. -سبزیجات خانواده سیر و پیاز
- ۳- حتما وزن خود را به یک حد سالم و طبیعی برسانید. نتایج بررسی ها نشان می دهد که افزایش وزن یک عامل موثر در بروز سرطان سینه است.
- ۴- بررسی ها تایید می کند که مصرف کنندگان الکل بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان هستند.
- ۵- هرگز سیگار نکشید یا در محیطی که دود سیگار است قرار نگیرید. زنان سیگاری ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند اما ترک آن بلافاصله تاثیرات سودمندی در کاهش این خطر بر جای می گذارد.
- ۶- مصرف چربی را کاهش دهید و از چربی های سالم استفاده کنید. به نقل از ایسنا چربی های ترانس را از رژیم غذایی خود حذف کنید، مصرف چربی های اشباع شده را کاهش دهید و مصرف روغن زیتون و روغن ماهی امگا-۳ را افزایش دهید.
- ۷- تا حد امکان از تماس با عوامل سرطان زا مثل غذاهای سرطان زا، تشعشعات غیرضروری پرتوایکس، هورمون درمانی، تماس فیزیکی یا استنشاق حشره کش ها و آفت کش ها پرهیز کنید.
- ۸- از مکمل های غنی از ریزمغذی ها برای پیشگیری از سرطان سینه و دیگر بیماری ها استفاده کنید.

## برای داشتن رابطه جنسی بهتر، آزادانه صحبت کنید

با وجود همه آهنگ های پاپ، برنامه های تلویزیونی، و فیلم های سینمایی در رابطه با رابطه جنسی که می خواهند باوری مخالف این را به شما بقبولانند، بسیاری از ما رابطه جنسی متوسط و حتی خسته کننده داریم. برای جوانان، بخصوص خانم های جوان، رابطه جنسی یک مشکل بزرگ شده است چون تازه دارند می فهمند که چه چیزهایی در رابطه جنسی، آنها را بیشتر تحریک می کند.

دکتر کارن گلس، مشاور ازدواج و خانواده در کالیفرنیا، در این رابطه می گوید، "یکی از مشکلات مردم، به ویژه آقایان، این است که از تماشای فیلمهای پورنو می خواهند رابطه جنسی را یاد بگیرند. و در تختخواب سعی می کنند آن حرکات سخت و دشواری که در فیلم ها دیده اند را تقلید کنند اما این حرکات دقیقاً چیزی نیست که به طرف مقابلشان لذت بدهد."

راه حل چیست؟ حرف زدن در مورد چیزهایی که تحریکتان می کند باعث می شود رابطه جنسی بسیار بهتری داشته باشید. اگر تکنیکهای همسران در رابطه جنسی هیچ تحریکی در شما ایجاد نمی کند می توانید به او کمک کنید آنها را تغییر دهد تا رابطه جنسی بهتری داشته باشید. اما مراقب باشید: انتقاد کردن از همسران در حالتی که لخت و بی دفاع در تختخواب بیشتری تلاش خود را برای لذت دادن به شما به کار می گیرد می تواند منجر به سالها اختلال روانی و پایین آمدن اعتماد به نفس جنسی او شود. امروز می خواهیم به شما آموزش دهیم که چطور باید این انتقادات را مطرح کنید تا احساسات همسران جریحه دار نشود.

### همان چیزی را بگویید که منظورتان است

به همسران بگویید که از نظر شما مشکل دقیقاً کجاست. مثلاً "اگر سینه هایم را لمس نکنی، تحریک نمی شوم" یا "وقتی به کارم واکنشی نمی دهی احساس می کنم که کار اشتباهی انجام می دهم". دقت کنید که در جملات خود به هیچ عنوان از کلماتی مثل "تو هیچوقت" یا "تو همیشه" استفاده نکنید. دکتر آوا کادل، متخصص جنس شناسی در لس آنجلس پیشنهاد می کند که زمان بیشتری را خارج از تختخواب به صحبت کردن در مورد علائق و عدم علائقتان در رابطه جنسی بپردازید. در مورد کارهایی که دوست دارید امتحان کنید، چیزهایی که تحریکتان می کند، یا حتی خیالپردازی های جنسی خود که تابه حل با هیچکس در میان نگذاشته اید، صحبت کنید. او می گوید، "با این روش از علائق همدیگر باخبر می شوید و متوجه می شوید که از چه حد و مرزی هم نباید عبور کنید."

### رابطه جنسی شنیداری را امتحان کنید

اگر از آندسته افراد نیستید که بتوانید لیستی از نیازهای جنسی خود را به همسران ارائه کنید می توانید از مهارت های ارتباطی خود استفاده کرده و هر از گاهی نکاتی را برای همسران عنوان کنید. دکتر کادل می گوید، "وقتی در تختخواب صدا ایجاد می کنید، انرژی جنسیتان خالی می شود و همسران را هم تحریک می کند چون باعث می شود که فکر کند رابطه جنسی فوق العاده ای انجام می دهد". در زیر به نکاتی که دکتر کادل در زمینه رابطه جنسی شنیداری مطرح می کند، اشاره می کنیم: صدایتان را بالا ببرید. چون انجام رابطه جنسی بدون صدا مثل تماشا کردن یک فیلم بدون صداست. دو چیز هست که همه افراد می توانند حین رابطه جنسی بگویند، یکی کلمه "آره" و یکی اسم همسران است. تمرین کنید. برای بهتر کردن واژگان رابطه جنسیتان می توانید اصطلاحات متداول را در مورد همه اعضای بدن یا اعمال جنسی که دوست دارید لیست کنید. وقتی تنها هستید تمرین کنید و آنها را بلند به زبان بیاورید. با این روش، دیگر موقع عمل خجالت نخواهید کشید. اما دقت کنید که موقع تمرین حتماً تنها باشید. لزومی ندارد که هم اتاقی یا همکارانتان از اصطلاحات رابطه جنسی شما باخبر شوند.

### ویژگیهای يك رابطه سالم زناشویی

آیا رابطه شما با دوست و یا همسر خود سالم و رشد دهنده است؟ و یا آنکه رابطه ای يك سویه و مخرب؟ گاه ما درگیری رابطه ای میگردیم که از سالم بودن آن آگاهی نداشته و دائماً احساس بدبختی و سردرگمی میکنیم بی آنکه بدانیم علت، همان رابطه ناسالم می باشد .

يك رابطه سالم دارای ویژگی های ذیل است :

۱. احساس خوشایندی نسبت به خود و یکدیگر .
۲. دوستی و رفاقت متقابل - تنها يك رابطه فیزیکی نمیباشد .
۳. رعایت حریم شخصی از سوی دو طرف .
۴. پذیرش عقاید یکدیگر .
۵. نداشتن خواسته ها و تقاضای غیر معقول از همدیگر .

۶. داشتن سهم برابر از قدرت و کنترل در رابطه .
۷. تمایل بمذاکره برای دستیابی به يك راه حل منصفانه در مشاجرات از سوی دو طرف .
۸. پذیرفتن مسئولیت اعمال و تصمیمات از سوی دو طرف .
۹. داشتن احساس امنیت در هنگام بیان حقایق و رك گویی ها .
۱۰. پذیرفتن یکدیگر بدون قضاوت و عدم نیاز به تغییر دادن یکدیگر .
۱۱. وجود آرامش و عدم تنش و خشم .
۱۲. ایجاد رشد و پیشرفت به همراه لذت و شادابی .

### برای دستیابی به يك رابطه سالم به ۲ نکته زیر توجه کنید :

\* خود شناسی: مهم است که پیش از آنکه عاشق شوید خودتان را کاملاً شناخته باشید. يك رابطه سالم زمان و فضای لازم را در اختیار شما قرار خواهد داد تا به زندگی شخصی خودتان ادامه داده و آرزوها و علایق خود را همچنان دنبال کنید. در ضمن از کنار یکدیگر بودن لذت میبرید .  
\* حقوق خود را بشناسید: يك رابطه سالم دربرگیرنده احترام متقابل میباشد.. در هر رابطه ای شما حق دارید که سهم برابری در اتخاذ تصمیمات دارا باشید .  
دیگر حقوق شما شامل :

۱. عقاید خود را بیان کرده و از همسران بخواهید آنها را محترم شمارد. ( حتی اگر با آنها موافق نباشد )
۲. رابطه را به آهستگی و با میل خودتان پیش ببرید .
۳. محترم شمرده شدن عقاید و خواسته های جنسی شما .
۴. نیازهای عاطفی و جسمانی شما و همسران رعایت شود. ( مورد سوء استفاده جنسی، جسمانی و احساسی قرار نگیرید )  
نشانه های هشدار دهنده
- اساساً در يك رابطه ناسالم یکی از دو نفر معتقدند که رابطه را باید تحت کنترل خود داشته باشد. شما میتوانید با یافتن نشانه های ذیل در فرد مقابل متوجه آن گردید که دچار يك رابطه نا سالم می باشید یا خیر:

  ۱. حسادت می ورزد و رابطه شما با دوستان و خانواده تان را قطع میکند .
  ۲. معمولاً جای شما پاسخ دیگران را داده و یا تصمیم میگیرد .
  ۳. امر و نهی میکند .
  ۴. قول میدهد اما به آنها عمل نمیکند .
  ۵. نصیحت میکند اما خودش به آنها عمل نمیکند .
  ۶. به شما از روی ریاکاری ترحم و مهربانی میکند .
  ۷. شما را در يك موقعیت "همیشه بازنده" قرار میدهد.
  ۸. انتقام جو، پرخاشگر و کینه جو بوده، رفتار باج خواهانه و تهدید آمیزی دارد.
  ۹. دائماً در صدد تغییر دادن شما بوده و در صورتی که تمایلی به تغییر نداشته باشید، به شما حمله ور میشود. اما در مقابل خود تمایلی به تغییر ندارد.
  ۱۰. با شما بد رفتاری جسمانی و کلامی می کند.
  ۱۱. در پذیرفتن اشتباهات خود ناتوان است.
  ۱۲. از دادن پاسخ طفره رفته و یا غیر مستقیم و کنایه آمیز پاسخ میدهد.
  ۱۳. شما را مکرراً تحقیر کرده و بازی میدهد.
  ۱۴. از دستیابی شما به ضروریات و نیازهایتان ممانعت می ورزد ( مانند پول و یا تفریحات. )

### سه نکته کوتاه ولی کاملاً مهم در امور جنسی

#### نکته یک:

یکی از مواردی که خانمها باید رعایت کنند این است که بدانند چه چیزهایی همسرشان را تحریک می کند. آنها را شناسایی و در زمان لازم از آن استفاده کنند. مثلاً اگر مردی همسرش را در حالی جذاب میبیند که یک سنجاق

سینه به لباسش آویزان باشد دیگر لازم نیست زن هی فرت و فورت از سنجاق سینه استفاده کند و اثر آن را از بین ببرد. این از زمان استفاده....

اما خانمها حتماً سعی کنید عوامل تحریک همسران را بشناسید. نسبت به رنگها حساس باشید. مثلاً بدانید که لباس خواب شما چه طرحی و چه رنگی باید باشد تا همسران را تحریک کند. حتماً از شش بخواهید که برایتان تشریح کند که چه طرح و رنگی دوست دارد. حتی اجازه بدهید که او برایتان خرید لباس را انجام دهد. یا مثلاً بدانید که جوراب شما در شوهرتان چه تاثیری دارد... پاهای شما در تحریک همسر واقعاً موثرند. شاید حتی وی پاهای برهنه دوست داشته باشد. تمام این موارد ریز را شناسایی کنید و از آن استفاده کنید. اینها چیزهای کوچکی هستند که تاثیرات بزرگی دارند. گردنبنند، رنگ تل سر، گوشواره، دستمال گردن و تمام زیور آلات شما میتوانند عامل کشش همسران بشوند. مرد شما هیچوقت اینها را برایتان شرح نخواهد داد بلکه شما باید تمامی آن را شناسایی کنید و از آن برای تحریک همسران استفاده کنید..

### نکته دوم:

زنها و مردانی که نمی خواهند صاحب فرزند شوند و سعی میکنند از شیوه جلوگیری طبیعی استفاده کنند یعنی قبل از زمان انزال مرد دست از رابطه بکشند تا جرثومه های اسپرم به جهاز تناسلی زن نرسد، همواره یک نوع ترس را در خود محسوس میکنند. آنها رابطه جنسی را با یک وحشت پنهان آغاز میکنند و شدیداً باعث تشنج میگردند. عموماً زنها بدلیل دیرتر به اورگاسم رسیدن قبل از تحصیل لذت، مرد خود را از دست میدهند!!! چون مرد در طول رابطه مدام در فکر زمان و کنترل انزال خویش بوده و نمی تواند حواسش را کاملاً معطوف به زن کند و اکثراً قبل از ارضای کامل زن از وی کناره گرفته و سبب نارضایتی زن میشوند. زنها معمولاً چیزی نمی گویند ولی این امر به روان آنها صدمه میزند و تلافی آن را جای دیگر سر مرد در می آورند. زیرا زنی که از نظر جنسی از مرد خود راضی نباشد هرگز وی را نخواهد بخشید!!! من توصیه میکنم حتماً از وسایل ضد حاملگی استفاده کنید تا بتوانید این اضطراب را از بین ببرید....

### نکته سوم:

مورد دیگر اینکه زنها و مردها همیشه نگران آن هستند این است که فکر میکنند بدلیل افزایش سن و کهولت جذابیت خود را از دست داده اند، و دلیل کم شدن توجه همسرشان و دلسردی وی این مورد میباشد!!

واقعیت این است که علت آن بی اعتنایی به عوامل در جاذبه جنسی میباشد.... زن و شوهری که از امور جنسی به عنوان یک عادت استفاده میکنند نباید انتظار آینده ای پر هیجان داشته باشند.. تعویض زمانهای آمیزش ، تغییر حالتهای آمیزش ، تغییر مکانهای آمیزش و عوامل دیگر چیزهایی هستند که من نمی دانم چرا توسط زوجین فراموش میشوند.در اختیار داشتن یک عامل همواره باعث فراموشی این مورد میگردد که ما باید آن مورد را حفظ هم بکنیم!!!...توجه نمیشود که هر قدر سن بالاتر رود فهم نیز بیشتر میشود و در نتیجه انتظار بیشتری طلب میشود..باید به تنوع در امور جنسی توجه کرد زیرا که زن و مرد جا افتاده دیگر یک کودک ناشی نیست که به یک رابطه ساده ارضا روحی شود..توجه نمیشود که یک زن سی ساله یا یک مرد سی و پنج ساله انسانهایی هستند که از رابطه جنسی یک لذت کامل می خواهند نه مثل نوجوانان یک هیجان ساده

بدانید در صورت افزایش عمر شما وظیفه شما در قبال همسران بیشتر شده و او خواستار لذت بیشتریست چون او عاقل و کاملاً بالغ شده و نیازهای خود را بهتر میشناسد.پس همواره سعی کنید که در امور جنسی توان خود را حفظ کنید... زیرا که زن و شوهری که از نظر جنسی دیگر قادر به خاموش کردن عطش روحی هم نباشند قطعاً زندگی جذابی نخواهند داشت.

### **چهار مرحله مرگ عاطفی در روابط زناشویی**

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفقند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده اند ؛ به خواسته های هم ارج می نهند و در نهایت زوج موفق به نظر می رسند. این طرز فکر شما ، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می ریزد. هر چه فکر می کنید نمی توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. همه گوشه و زوایای مغزتان را می کاوید تا نشانه ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید. اما به نتیجه خاصی نمی رسید.

چه اتفاقی می افتد که روابط عاطفی و پیوند های خانوادگی و اجتماعی از بین می روند و جدایی جای آنها را می گیرد ؟ حتماً دلیلی هست . ولی ناشناخته تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید.

### **زوال و مرگ روابط عاطفی در ؛ مرحله اتفاق می افتد:**

\*مخالفت

\*رنجش و عصبانیت

\*عدم پذیرش و طرد

\*سرکوبی

**الف. مخالفت**

در هر نوع رابطه ای که میان دو انسان شکل می گیرد همیشه درجه ای از مخالفت وجود دارد و تضادهای فکری و رفتاری جزئی طبیعی از روابط میان فردی ما را تشکیل می دهند. اما مخالفت می تواند درجات مختلفی داشته باشد. مخالفت پنهان در برابر مخالفت آشکار. صحنه ای را در نظر بگیرید که در یک مهمانی خانوادگی بزرگ نشسته اید و همسر شما در حال تعریف خاطره ای از شما می باشد که اصلاً دوست ندارید دیگران چیزی درباره آن بدانند؛ مضاف بر اینکه این چندمین باری است که همسرتان این داستان را با آب و تاب تعریف می کند. شما شروع به خودخوری می کنید یا طوری به وی نگاه می کنید که بفهمد مایل به تعریف داستان توسط وی نیستید. این درجه خفیفی از مخالفت است در برابر اینکه شما با صدای بلند وی را از گفتن داستان منع کنید. راه دیگری هم وجود دارد؛ سعی می کنید خود را آدم متمدنی نشان بدهید که این موضوعات کوچک برایش مهم نیست و از مطرح شدن آنها در جمع حتی لذت هم می برد!!

اگر کمی به زندگی روزانه خود دقت کنید متوجه می شوید که در زمینه ابراز مخالفت های بجا و به موقع تا چه حد فعال هستید. آیا حفظ ظاهر می کنید و در درون خود خوری؟ آیا مستقیماً ناراحتی خود را به شخص مقابل انتقال می دهید؟ بیشتر مردم مخالفت های خود را به بهانه بد جلوه کردن در نظر دیگران ابراز نمی کنند و تظاهر می کنند که چنین احساسی ندارند. آنچه در اینگونه موارد افراد به خود می گویند این است: «این مسأله بزرگی نیست، اینقدر ایرادگیر نباش، هیچکس کامل نیست، فراموش کن چرا در دسر درست می کنی.»

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله مخالفت به کرات اتفاق می افتد. زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است.

اگر مخالفت های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید، این مخالفت های کوچک جمع شده و کم کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می شود. حال کمی به زندگی با شریک عاطفی خود فکر کنید و اتفاقات هفته گذشته را مرور کنید و مواردی را که با همسرتان در زمینه آنها اختلاف داشتید بیاد آورید. طرز برخورد شما با این اختلافات چگونه بوده است؟ طرز برخورد شما با این مخالفت ها در وهله اول شاخص خوبی برای سلامتی ازدواج شما می باشد.

## ب. رنجش و عصبانیت

عصبانیت و رنجش، نوع شدیدتر مخالفت هایی است که روی هم جمع شده اند و به صورت احساس تنفیری موقتی ابراز می شود. در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می کنید و فرد مقابل هم عکس العمل نشان می دهد و شما را مورد حمله قرار می دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی ربطی دعوی بزرگی راه می افتد علت آنرا باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید. از اثرات رنجش و عصبانیت می توان به جدایی عاطفی موقت بین شرکای عاطفی اشاره کرد. عصبانیت با فشار روحی زیادی همراه است و انرژی زیادی از شما می گیرد. اگر رنجش و عصبانیت، مدام تکرار شود شما در مقام جلوگیری آن، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می گذارید.

## ج. عدم پذیرش و طرد

بعد از یک دعوی مفصل، در را به هم می کوبید و از منزل خارج می شوید در حالیکه احساس یاس و پوچی سراسر وجودتان را فرا گرفته است. این در حالی است که از جار و جنجال و دعوا هم خسته اید و منزل را برای رسیدن به آرامش ترک کرده اید. در حقیقت از همسر خود فرار کرده اید. این مرحله ممکن است به صورت دیگر و در درون منزل اتفاق بیافتد. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی اعتنائی می کنید و یکدیگر را مورد بی توجهی قرار می دهید. در واقع وی را هم از دیده و هم از دل بیرون می کنید. این مرحله می تواند یک ساعت به طول بیانجامد و لی تا چند روز و چند هفته هم ممکن است طول بکشد. بیشتر جدایی ها و طلاق ها در این مرحله اتفاق می افتد. این دوره بحرانی ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان می باشد.

در طرد و عدم پذیرش ، آنقدر فشار روحی و تنش زیاد می شود که فرد برای خود فضایی تازه و آرام طلب می کند و اینگونه از زندگی زناشویی خود عقب نشینی کرده ، میدان مبارزه را ترک می کند در حالیکه پیوندهای عاطفیش آخرین نفس ها را می کشد. اما طرد و عدم پذیرش هم می تواند لاینحل باقی بماند و با تکرار و انباشت در طول یک دوره زمانی ، شما را به مرحله نهایی گسست عاطفی تان سوق دهد.

#### د. سرکوب

گوشه ای از رستوران ، ساکت و تنها و عبوس نشسته اید و زندگی خود را مرور می کنید. به زندگی مشترک با همسرتان و تمام زحماتی که برای این زندگی مشترک متحمل شده اید فکر می کنید. تمام لحظات شیرین زندگی زناشویی خود و نظرات خانواده و فامیل درباره زندگیتان را از خاطر عبور می دهید و به حرف های آنها بعد از جدایی خود فکر می کنید. در این لحظه در یک عکس العمل طبیعی ، شما نمی خواهید در نظر دیگران آدم شکست خورده ای به نظر برسید. پس باید کاری بکنید و همه این زندگی خوب را نجات دهید. به یکباره همه چیز مرتب می شود و کدورت ها از وجودتان رخت می بندند.

اینجاست که شما در دام سرکوبی افتادید و همه احساسات منفی و عصبانیت و رنجش و طردهای مداوم خود را سرکوب کردید تا آبرویتان حفظ شود و خانوادتان پابرجا بماند. در این لحظات شما با خود می گوید : « بیشتر از این ارزش جنگیدن ندارد ؛ بگذار همه چیز را فراموش کنم ؛ خسته تر از آنم که بتوانم با موضوع سر و کله بزنم.

سرکوبی نوعی احساس کرحی و بی حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی کنید. اما در مقابل بهای بزرگی می پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. شما از نظر عاطفی فلج شده اید و تا پایان عمر ، یکنواخت و بی احساس به نمایش کسالت آور زندگی خود ادامه می دهید. ماسکی از لبخندها و احترامات ساختگی به چهره می زنید و دیگر شور و نشاط سابق را ندارید. زندگیتان قابل پیش بینی و کسل کننده می شود و خستگی مزمن جسمی به سراغتان می آید.

آنچه این مرحله را فاجعه آمیز می کند نوع رابطه ای است که بین زوجین وجود دارد. به این ترتیب که همه چیز خوب و مرتب به نظر می رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند ؛ اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت های عاطفی خود را فراموش کرده اند و به یک نیمه مرده ماشینی تبدیل شده اند که زندگی محدود و بی طراوتی را دنبال می کند و خبر بد این است که در این مرحله خود فرد هم احساس می کند که خوشبخت است و زندگی خوبی دارد ، غافل از اینکه بسیاری از قسمت های وجودش در حالت نیمه خاموش به سر می برد . هر دو طرف در این مرحله یاد گرفته اند چه انتظاراتی داشته باشند و چه انتظاراتی را نداشته باشند.

در انتهای سخن عده زیادی از ما در مراحلی یا در همه زندگی خود درگیر این مرگ عاطفی می شویم. اما علاج کار در کجاست ؟

مسئله در روراست بودن با خود و دیگران و بیام مخالفت ها در همان زمان شکل گیری و ابراز ناراحتی و رنجش ها در مرحله بعد. در کنار پرورش این عادت پسندیده ، فراگیری و تمرین مهارت های حل مسأله و گفتگوی معطوف به نتیجه عینی و مؤثر نیز باید در دستور کار قرار گیرد. اگر در حال حاضر در گیر این مرحله هستید ، وضعیت خود را کامل تشریح کنید و با در نظر گرفتن هدف های کوچک و دست یافتنی قدم به قدم از مرگ عاطفی خود فاصله بگیرید. مهمترین قدم ، پذیرش واقعیت وجود اشکال در زندگیتان است. زیرا بزرگی می گوید : « زمانی که آگاهی به وجود می آید ، تغییر آغاز می شود.

#### فانتزیهای جنسی زنان

زنان دوست دارند لمس شوند ، زنان از اینکه از آنها به عنوان ابزاری برای رضای غریزه جنسی نگاه شود تنفر دارند . بطور کلی رشته های عصبی که سنسورهای تحریک و لذت جنسی زن را در تمامی نقاط بدن آنها

گسترش داده زنان از حاشیه در رابطه جنسی لذت میبرند زنان عاشق نوازش شدن هستند . اکثر زنان از مردانی که بدن آنها همچون زنان میباشد بیزارند طبق آمار گیری که از ۱۰۰۰ زوج بدست آمده اکثر خانمها از اینکه سینه های شوهرشان مو داشته باشد بیشتر لذت میبرند . اکثر زنان از مردان لاغر بیزارند آنها مردی میخواهند نه خیلی هیکلی و عضلانی و نه خیلی لاغر مردی کاملا متوسط در فانتزیهای جنسی خود عموما مردانی را تجسم میکنند که قد نسبتا بلندی دارند . اکثر زنان از مردانی که رفتارهای زنانه دارند بیزارند از مردان که موهای پای خود را اصلاح میکنند از مردانی که ابروهای خود را بر میدارند البته نا گفته نماند از مردان شیک پوش و خوش تیپ لذت میبرند . اکثر زنان از مردان که صورت نیمه اصلاح شده دارند بیزارند منظور این نیست که همه ریش و سبیل خود را بتراشند منظور اینست که مرتب باشید .

برای یک معاشقه میتوانید همسر خود را غافلگیر کنید اما اکثر زنان دوست دارند در بهترین وضعیت از نظر ظاهری با همسر خود رابطه جنسی داشته باشند زنان بر روی اندام خود حساس هستند آنها دوست ندارند زمانی که موهای پای آنها مشخص است با شوهرشان همبستر شوند و تجیح میدهند در حالت smooth کامل با شوهر خود همبستر شوند پس از قبل به آنها آمادگی لازم را بدهید مسئله بعدی به علت فعل و انفعالات هورمونی رابطه جنسی بر روی زنان تاثیر روحی و روانی بیشتری دارد تا بر روی مردان پس انها از نظر روحی هم باید آمادگی برقراری رابطه را داشته باشند .

برای معاشقه زمانی را مشخص نکنید اما توصیه می شود رابطه جنسی شب باشد .

زنان تمایل دارند شوهر انها پس از رابطه جنسی به همان گرمی قبل از رابطه باشد و او را در آغوش بگیرد پس آقایان بعد از رابطه جنسی پشتشونو به همسر خود نکنند و با خیال راحت بخوابند طوری که انگار همسرشون وسیله ای برای ارضا بوده و حقی ندارد .

زنان تمایل دارند در حین رابطه جنسی با آنها به آرامی صحبت شود . تفاوت عمده مردان و زنان در حین رابطه جنسی اینست که مردان به دنبال نقطه پایانی هستند و زنان تمایل دارند پایانی وجود نداشته باشد از دیگر تفاوت مردان و زنان در حین رابطه جنسی اینست که زنان به رفتارهای قبل و بعد از رابطه جنسی اهمیت میدهند اما مردان فقط و فقط به رابطه جنسی . اکثر مواقع مردان زود ارضا می شوند و این در حالیست که همسر آنها درست زمانی که تحریک میشود باید رابطه جنسی خود را به خاطر ارضا شدن شوهر خود رها کند چرا که مردان پس از ارضای جنسی شدیدا احساس خستگی میکنند . به همین علت است که بارهای گفته می شود به پیش نوازی و معاشقه پیش از رابطه جنسی اهمیت زیادی بدهید .



زنان به بوی بدن و بوی عطر حساسند مردان کمتر به این مسائل توجه میکنند . زنان تمایل دارند در رابطه جنسی هم رده شوهر خود باشند نه اینکه فقط به پوزیشن‌ها و خواسته های شوهرشان تن در دهند.

زنان تمایل دارند مورد توجه قرار گیرند پس مردی موفق است که به کوچکترین جزییات و تغییرات در نوع پوشش آرایش و رفتار زن خود دقت کند . تا بتوانید رابطه جنسی خود را طولانی کنید عجولانه برخورد نکنید به همسران ارامش دهید . متأسفانه اکثر روابط جنسی بین زوجین شاید ۳۰ دقیقه به طول بیانجامد در صورتی که بیشترین زمان باید فقط صرف تحریک کردن یکدیگر شود

زنان به محلی که رابطه جنسی را با همسر خود تجربه میکنند اهمیت زیادی میدهند یعنی شرایط محیطی بر روی آنها تاثیر گذار است . رفتار شما پس از رابطه جنسی نیز برای همسر شما اهمیت دارد . حتی اسلام نیز در این زمینه توصیه هایی داشته موفق باشید

### انتظارات مردان از زنان در رابطه جنسی و آشنایی با فانتزیهای جنسی مردان

#### غریزه جنسی در مردان :

یکی از زیبا ترین و مقدس ترین امیال در انسان میل جنسی یا غریزه جنسی میباشد که خداوند به انسان و سایر موجودات زنده بخشیده اما تفاوت موجود بین انسان و سایر موجودات زنده همانند حیوانات در زمینه گرایش به جنس مخالف و این غریزه در آن است که حیوانات به منظور تولید مثل غریزه جنسی خود را بکار میگیرند و این در حالیست که انسانها در طول حیات خود شاید فقط معدود دفعاتی ( امروزه بین ۱ تا ۳ مرتبه ) به منظور تولید مثل ، غریزه جنسی خود را بکار میگیرند .

غریزه و میل جنسی در هر شخصی وجود دارد و اگر کسی ادعایی جز این امر داشته باشد حتما بیمار است آنچه که مسلم است این غریزه در هر دو جنس زن و مرد از غرایز قوی میباشد چرا که انسان موجودیست لذت جو و پاسخ به نیاز جنسی نیز از لذتی زیاد برخوردار است پس ناخودآگاه همه انسانها به دنبال پاسخ دادن به این نیاز خود هستند اما هر نیازی میباید در مسیر صحیح خود پاسخ داده شود به عنوان مثال همه ماها از پول خوشمان می آید اما میدانیم بریا رسیدن به آن باید تلاش کنیم کار کنیم کار کردن بریا کسب درآمد بیشتر عمل صحیحی در جهت رفع نیاز اقتصادی ماست اما دزدی ، کلاه برداری ، قتل و ... نیز هم روشی نا صحیح پاسخ به نیاز اقتصادیست شما کدام را انتخاب میکنید ؟ اگر مورد دوم انتخاب شماست پس در جامعه ای که مد نظر شماست امنیت جایی ندارد .

#### غرایز آشکار و نهان زنان و مردان :

تا حالا خیلی شنیده ایم که زنان وقتی در مورد مردان صحبت میکنند میگویند مردان همه ی فکرو ذهنشون در رابطه جنسی خلاصه میشه و فقط به دنبال غریزه جنسی خود هستند و همینطور شنیده ایم که مردان نیز در مورد زنان می گویند زنان همیشه به دنبال قرو فر خودشون هستند و خلاصه اینگونه حرفها آنچه مسلم است هم زنان و

هم مردان هم دارای میل جنسی هستند و هم مایلند به سر و وضع خود برسند اما تفاوت در اینست که نیازهای انسانها به دو نوع تقسیم می شود نیازهای آشکار و نیازهای نهان یا پنهان ، غریزه جنسی در مردان از نیازهای بارز یا آشکار آنها میباشد و در عوض حس خودنمایی و ظاهر آرایی از نیازهای نهان آنها در حالست که میل جنسی در زنان از نیازهای نهان و میل به خودنمایی از نیازهای آشکار آنها به شمار میرود اما وجه مشترك این دو گروه اینست که هر دوی آنها چه زن و چه مرد هخر دو نیاز را دارا میباشند .

پس تا اینجای مطلب به این نتیجه رسیدیم که نیاز جنسی در هر دو جنس زن و مرد قرار داده شده و هیچکس نمیتواند ادعا کند میل جنسی جنسی در او وجود ندارد چرا که خداوند غریزه جنسی را در وجود همه ماها قرار داده است.

### تفکرات جنسی مردان و شخصیتی که از آنها میبینیم

مردان دارای تفکرات جنسی مختلفی هستند که از آنها به عنوان فانتیزیهای جنسی در ادامه مطلب یاد خواهیم کرد اما این تفکرات جنسی برگرفته از نیازهای روحی و روانی آنهاست اکثر افراد تصور می کنند مردان فقط با انجام یکسری اعمال پیش پا افتاده به ارگاسم خواهند رسید اما رابطه جنسی بین زن و شوهر از چه جهت مقدس است ؟ آیا فقط به خاطر اینکه با انجام یکسری اعمال فیزیکی به ارضای جنسی برسیم ؟ مسلما اگر اینگونه بود پس از لحظاتی یا ساعاتی مجددا نیاز جنسی به حد اول خود برمیگشت و انگار نه انگار پس هدف از رابطه جنسی بین زن و شوهر ارضای جنسی و ارضای روحي رواني میباشد ارضای روحی و روانی تاثیرات دراز مدتی بر روی رفتارهای زن و شوهر در زندگی زناشویی دارد و این همان مقدس بودن رابطه جنس بین زن و شوهر میباشد حال آنکه اکثر افراد متاسفانه فقط بخش اول که همان ارضای جنسیست را دنبال می کنند و اگر به دنبال ارضای جنسی و روحی هر دو باشند لذتی چندین برابر و البته ماندگار در آنها شکل میگیرد . پس با ارضای روحی و روانی آشنا شدیم حالا هر انسانی برای رسیدن به ارضای روحی و روانی تفکراتی در سر دارد که همان تفکرات جنسی میباشد این تفکرات جنسی یا همان فانتیزی های جنسی کاملا متفاوت از شخصیت برونی افراد است که در زیر به آنها اشاره میکنیم :

تعریف فانتیزیهای جنسی : به اعمال و رفتاری که در مورد رابطه جنسی در ذهن افراد دشکل میگیرد که بیشتر جنبه روانی دارد فانتیزیهای جنسی یا در اصطلاح علم سکسولوژی فتنش گفته می شود که در افراد مختلف متفاوت میباشد به عبارتی تفکراتی که مردان و زنان را تحريك میکند و در رابطه جنسی به دنبال رفع نیاز آن میباشد. که البته همانطور که گفته شد در افراد مختلف متفاوت است.

مثال: برخی مردان از موی بلند همسر خود لذت میبرند و تحریک می‌شوند این در حالیست که شاید موی بلند اصلاً برای مردی دیگر جلب توجه نکند چه برسه به اینکه تحریک بشود.

برخی مردان از حرف زدن با زنان لذت برده و تحریک می‌شوند، برخی با دیدن رژ لب، لاک ناخن و ... تحریک می‌شوند، برخی با دیدن پاهای زنان جورابه‌های زنان و یا لباسهای زیر آنها تحریک می‌شوند و ... که شاید مردی دیگر در مورد این موارد بی تفاوت باشد.

شاید پوشیدن شلوار کوتاه (برمودائی) برای زنان طبیعی باشد شاید پوشیدن سندل طبیعی باشد اما برای چه با اینگونه پوششها مقابله می‌شود؟ برای اینکه شاید برخی مردان نسبت به آن قسمتی از پای شما یا بدن شما که پیداست بی تفاوت باشند و با این مسئله عادی برخورد کنند اما در خیلی افراد دیگر باعث تحریک شدن و ایجاد تفکرات جنسی گردد که البته متأسفانه زمینه اکثر تجاوزات همین مسئله میباشد. خیلی زنان از تفکرات جنسی مردان آنچه که باعث تحریک شدن آنها می‌شود بی اطلاعند یعنی فکر میکنند فقط بدن برهنه آنها باعث تحریک مردان می‌شود که این نا صحیح است چرا که همانطور که در بالا به آن اشاره کردیم شاید کوچکترین چیزی از زنان باعث تحریک مردی شود البته در تمامی مردان صادق نمیباشد.

به نظر شخص بنده فتیش در رابطه جنسی در مورد همه افراد وجود دارد اما متفاوت است و ربطی به شخصیت طرف ندارد به عنوان مثال شاید مردی از دیدن پاهای زن خود تحریک شود و اینقدر که از دیدن پاهای وی تحریک می‌شود از دیدن جهاز جنسی وی تحریک نشود و با انجام اعمالی مثل بوسیدن و یا لیسیدن پای همسر خود ارضا شود (اراضی روانی) این در حالیست که اگر شما این شخص را بیرون ببینید فکر میکنید از نظر غریزه جنسی مردیست سرد. فتیش انواع گوناگون دارد شاید انجام عملی برای شما چندش آور باشد اما از نظر زوج شما يك نیاز باشد.

### فتیش بیمار گونه چیست؟

زمانی که رابطه جنسی منحصر ا به يك عمل در يك زمان و در يك مکان معطوف می‌شود فتیش بیمار گونه گویند. حدوداً ۶ ماه پیش از دوست قاضی خود شنیدم که زوجی ۲۵ و ۲۷ ساله پس از ۶ ماه زندگی برای طلاق اقدام کرده بودند که این زوج از هر نظر به هم می‌خوردند و ادعا میکردند یکدیگر را دوست دارند وقتی جویای مشکل شدم متوجه شدم این اقا فقط در حمام می‌توانسته از رابطه جنسی لذت ببرد یعنی هر موقع که نیاز داشتند باید به حمام میرفتند شب بود روز بود هر زمان و در بستر هرگز ارضاء نمی‌شدند و ...

کلا رفتارهای مشترکی که باعث لذت بیشتر جنسی مردان می شود را به طور اختصار در زیر اشاره می کنم :

به کاربردن حرفهای تحریک آمیز به تنهایی پاسخگو نمیباشد شیوه بیان آنها نیز باید با لحن آرام و شکیل باشد ، نوع پوشش برخی زنان بر این باورند که اگر تمام پوششهای خو را از تن در بیاورند مردان زود تر تحریک میشوند اما معمولاً اگر بخشهای از بدن نمایان باشد عطش جنسی مردان بیشتر می شود ، آرایش و زیبایی برخی زنان وقتی قرار است بریا خرید ، کلاس ، مهمانی و ... به بیرون بروند شاید دو ساعت اقدام به آرایش کردن و انتخاب لباس و عطر مناسب می کنند این در حالیکه وقتی نوبت به همسر خود میرسد به زور در خانه آرایش می کنند این رفتار به علت عدى شدن ( عادات کردن ) افراد میباشد و نا صحیح است . انجام حرکات تحریک آمیز و ... تمامی اینها صرفاً به منظور تحریک شوهر خود بود اما در رابطه جنسی آنچه که باید در نظر داشته باشیم ایست که طرف مقابل ما يك ماشين برای ارضا کردن نایز جنسی ما نمیباشد رابطه جنسی يك رابطه دو طرفه میباشد از خودگذشتگی در سایر روابط زناشویی و رابطه جنسی فراموش نشود در این رابطه مردان از یکرسی اعمال فیزیکی به ارضای جنسی خواهند رسید اما ارضای روحی و روانی را فراموش نکنیم اکثر مردان از رابطه جنسی به سبک اورال لذت میبرند این در حالیکه انجام این رابطه برای برخی زنان چندان آور است مسلماً برخی رفتارها به علت عدم تجربه جنسی در حین رابطه جنسی شکل میگیرد یعنی شاید شما از انجام برخی اعمال اجتناب ورزید اما در حین رابطه جنسی زمانی که حالت و رفتارهای همسر خود را ببینید راضی به انجام آن کار بشوید کلا مردان نیازدارند که همسر خود کاملاً در اختیار آنها باشد البته نا گفته نماند در فتیش برخی مردان مایلند که خود کاملاً در اختیار همسر خود باشند . در دوران نامزدی و پیش از ازدواج راجع به نیازهای جنسی خود صحبت کنید ، صحبت کردن در زمینه مسائل جنسی به منظور ازدواج فاکتوری ضروری میباشد و همیشه در ذهن خودتان پیروrandی که تنها کسی که در زندگی می تواند به نیاز جنسی شما پاسخ دهد کسی نیست جز همسر شما پس ذهن وی را آماده سازید فراموش نکنید رفتارهای شما باید متقابل باشد پس همانگونه که از همسر خود انتظار دارید عمل خاصی را در جهت ارض کردن شما که برگرفته از تفکرات جنسی شماست را انجام دهد خود نیز در جهت ارضای جنسی و روحی همسر خود تلاش کنید تا شیفته یکدیگر شوید .

### **پنج انتظار خانم ها از آقایان در مورد رابط جنسی**

دانستن این نکته که زنها چقدر مردها را بخاطر ناموفق بودن و عدم رضایت کافی در رابطه جنسی مقصر میدانند، خیلی جالب است. اکنون بعد از تحقیق و بررسی بسیار و بحث و گفتگو با دوستان و همکلاسیها، حتی دوست دخترها! من میتوانم لیستی از فانتزی های شهوانی زنها و انتظارات آنها از مردها را به شما ارائه دهم:

**توجه کامل به تمام بدن او:** بسیاری از دخترها و زنها دوست دارند که مردشان به تمامی بدنشان توجه داشته باشد و فقط متوجه اندامهای جنسی نباشد. بعضی از اظهار نظرهای خانمها در این مورد از این قرار است:

(من میخواهم او سراسر بدن من از مچ پا تا پشتم را ببوسد و لیس بزند)  
 (من دوست دارم مرد نواحی حساس دیگر بدنم غیر از واژن را هم تحریک کند)  
 اگر شما کمی وقت صرف نوازش داخل رانها یا بوسیدن دست او بکنید مفید است. بعلاوه او هم به همین روش شما را تحریک میکند و به این ترتیب هر دو شما بعد از نزدیکی لذت بیشتری خواهید برد.  
**استفاده از لبها:** زنها جملات تحریک کننده را خیلی دوست دارند. گفتن عبارتها و جملاتی مانند: «حالا کمی سمت راست را تحریک کن» یا «حالا بیا بالا» اووه و بله. زنها دوست دارند موقع رابطه جنسی صدای حاکی از رضایتمندی شما را بشنوند تا مطمئن شوند آنچه را که برای شما انجام میدهند خوب است.  
 بعلاوه آنها دوست دارند موقع رابطه جنسی شما با آنها صحبت کنید، آنها را ببوسید و پایین بروید و رابطه جنسی دهانی انجام دهید، با انگشتان آنها را تحریک کنید، و در موقع مناسب آلت خود را وارد واژن کنید. ولی بعد از انجام نزدیکی باز هم با لبهایتان مشغول آنها باشید! و باز هم کلمات محبت آمیز بگوئید و دوباره آنها را ببوسید.

موقع رابطه جنسی با آنها مانند یک فاجعه رفتار کنید! بسیاری از خواسته ها و رویاهای جنسی خانمها هرگز تحقق نمی یابد. بعضی از آنها میگویند: دیگر از اینکه در اتاق خواب یک خانم محترم باشیم و با ما به نرمی رفتار کنند، خسته شده ایم! ما دوست داریم مردمان با ما خشن تر و حتی شایدگاهی س!ک!س کنند!

البته استنباط من این است که عده ای از خانمها دوست دارند در اتاق خواب قدری هرزگی جنسی ببینند تا بدون ملاحظه و تعارف بتوانند س!ک!س کنند و از آن لذت ببرند. البته آنها از این نکته هم میترسند که مردشان با آنها در بیرون از اتاق خواب نیز همانطور رفتار کند!!

سخنان نیش دار و گزنده: بعضی از زنها دوستدار کلمات و سخنان نیش دار و گاهی حتی بی ادبانه ای هستند که در سایر مواقع از شنیدن آن شرمند میشوند. در واقع آنها میخواهند مرد تعارف را کنار بگذارد و با آنها در مورد رابطه جنسی، بی پرده سخن بگوید.

در رختخواب به آنها حمله کنید! : من با هر زنی که در این باره صحبت کردم خواستار هجوم و حمله به او بهنگام رابطه جنسی بود. حتی بعضی از آنها از خشونت به هنگام رابطه جنسی مانند: ضربه زدن، کشیدن موها احساس رضایتمندی میکردند.

البته منظور این نیست که شما به خانه بروید و همسر خود را کتک بزنید! بلکه منظور این است که هنگام انجام عمل جنسی قدری نرمی و لطافت را کنار بگذارید و خشن تر با او نزدیکی کنید. بدون شک هیچ زنی از اینکه شوهر پر خاشگری داشته باشد لذت نمیبرد.

### هفت راز برای لذت بردن از رابطه جنسی برای خانمها

#### ۷ راز برای لذت بردن از رابطه جنسی (برای خانمها)

نوشته: Anna Kramer، women.com

ترجمه و تنظیم: مجید

#### ۱. همیشه به دنبال یک ا.ر.گ. اسم لרزه آور باشید

این طور نیست که زنان ا.ر.گ. اسمی برای رسیدن به لذت در رابطه جنسی عقب بنشینند و دست روی دست بگذارند. بلکه آنها یقین دارند برای رسیدن به خواسته هایشان باید خود را از قید و بند رها کنند و وارد عمل شوند.

خانم Michelle Cohn یک طراح وب سایت ۲۷ ساله در سانفرانسیسکو ادعا می کند: "قطعا، بله، من در رابطه جنسی به اوج لذت می رسم. چرا که نه؟ برای من مسئله این نیست که ا.ر.گ. اسم خواهم داشت یا نه، مسئله این است که چگونه آن را خواهم داشت. به عبارت دیگر این کمی شبیه آن است که در رستوران شما سالاد کاهو سفارش بدهی و بعد با خود فکر کنی که اگر برایم استیک بیاورند چه خوب می شود. اما آن چیزی که عاید

شما می شود همان سالاد است. خوب، شاید دفعه بعد شانس بهتری داشته باشید. پس اگر یک پروسه رابطه جنسی برای من جواب ندهد، فعالانه یکی دیگر را امتحان خواهم کرد و اگر لازم باشد تا وقتی مشکلم حل شود به این جستجو ادامه خواهم داد."

در کل، به نظر می رسد مردان به لذت رابطه جنسی دست می یابند. پس چرا ما زنها از آن محروم باشیم؟ خانم دکتر Barbara Keesling متخصص رابطه جنسی و نویسنده کتاب "ا.ر.گ. اسم جنسی فوق العاده" در این باره می گوید: "من اسم این را می گذارم اختلاف ا.ر.گ. اسم جنسیتی. مردان از نظر فیزیکی باور دارند که حتما ارضا خواهند شد و همین باور است که باعث می شود این اتفاق بیفتد. اگر زنان نیز مانند مردان، این باور بی قید و شرط را بپذیرند، من قسم می خورم که به چیزی بالاتر از لذت دست پیدا کنند."

#### ۲. ذهن خود را شستشو دهید

برای تجربه کردن لذتی فوق العاده در رابطه جنسی، لازم است تا از نیرومندترین عضو جنسی خود کمک بگیرید، یعنی مغزتان. خانم دکتر Gina Odgen متخصص رابطه جنسی و نویسنده کتاب "زنانی که عاشق رابطه جنسی اند" در اینباره می گوید: "مغز ما زنها به گونه ای طراحی شده است که دنیا را خیلی موشکافانه تر از مردها می بینیم. کوچکترین پریشانی روی صفحات ذهن ما ثبت می شود. که در بعضی موارد چیز خوبی است اما می تواند سبب تخریب دنیای رابطه جنسی ما گردد." راه حل: ذهن خود را از نگرانی های آزار دهنده پاک کنید تا پریشانی شما به حداقل برسد و بتوانید روی لذت بردن تمرکز کنید.

#### ۳. تمام نبوغتان را در احساساتی بودن به خرج دهید

فرض کنید بخواهید یک چیزبرگر درجه یک را (شامل گوجه، کاهو، خیارشور، پیاز، سس مایونز و خردل) با چاقو و چنگال بخورید. غیر ممکن است، درسه؟ و شاید به نوعی هم مسخره به نظر برسد. خوب، چگونه انتظار دارید به ا.ر.گ. اسم طلائی دست پیدا کنید در حالی که کمی خودتان را آزادتر نمی کنید.

خانم Margaret Nari یک نقاش ۲۸ ساله از نیواورلئان چنین می گوید: "غلبه بر تابلوهای جنسی، زندگی جنسی مرا دچار تحول کرد. من عادت داشتم از دیدن صحنه های جنسی متنفر باشم. من به نوعی آنرا لکه ننگی برای یک زن (و حتی یک مرد) می دانستم. اما بعدا دوست پسر من مرا متقاعد کرد که فقط یکبار دیگر امتحان کنم، می دانید که چه می گویم؟ معجزه شد! نه تنها ا.ر.گ. اسمی شگفت انگیز داشتم، بلکه فهمیدم من چه آدم خوبی بودم که تماشای تصاویر جنسی مرا به انحراف نکشید. حالا من همه آنها را می بینم و شما نمی دانید که چگونه بر قله های دنیای جنسی قرار گرفته ام."

خانم Brenda Peterman ، یک دلال ۲۵ ساله در نیویورک می گوید: "من هر چیزی را یکبار امتحان می کنم. اگر بدرد رابطه جنسی من نخورد، دیگر سراغش نمی روم، پایان قصه. اما اگر جواب داد، تازه اول خوشبختی من است. برای کاستن از فشار روحی و جسمی، من و دوست پسر من عقیده داریم که وقتی طرفین مشغول انجام کارهایشان و نوآوری های جنسی خود هستند، هرگز نباید به همدیگر بختند- با هم خندیدن خوب است، اما به هم خندیدن هرگز."

#### ۴. همیشه با یک مرد باشید

زنان موفق در رابطه جنسی همیشه توصیه می کنند که خانم ها تجربه های جنسی خود را تنها با یک مرد شریک شوند، تا توان جنسی و اروتیکی آنها بیشتر و متمرکزتر گردد. خانم Megan McBride ، ۲۸ ساله و طراح داخلی از لانگ آیلند تعریف می کند: "از وقتی که من و دوست پسر من زندگی مشترکمان را شروع کردیم، من در ۹۰ درصد موارد به ا.ر.گ. اسم می رسم، در حالیکه میانگین دوره ی نامزدی من حدود ۵۰ درصد بود. راز آن در چیست؟ خوب، حالا دیگر در طی رابطه، ما نقاط لذت یکدیگر را به طور کامل می شناسیم و کاملا راحت و آزاد به یافتن نقاط جدید ادامه می دهیم."

#### ۵. آن چیزهایی که جواب می دهد را دنبال کنید

این گفته ی قدیمی را شنیده اید که "هرگز فراموش نمی کنید چگونه دوچرخه شوید؟" این بدین خاطر است که اگر چه مغز شما ممکن است فراموش کند، اما ماهیچه های شما حافظه فیزیکی خود را حفظ می کنند. و بدین ترتیب سوار شدن به قلل لذت نیز اصلا مشکل نخواهد بود. دکتر Keesling توضیح می دهد: "آنچه که شما به عنوان ا.ر.گ. اسم احساس می کنید انقباض آهنگین (ریتمیک) چند ماهیچه ی لنگی بیشتر نیست. بنابراین اگر وضعیت مطمئنی وجود دارد که سطح تحریک شما را بالا برده و حتی برای یک بار شما را به ا.ر.گ. اسمی مهیج

رسانده است، تنها کاری که باید بکنید این است که به عقب برگردید و همان وضعیت موفق قبلی را تکرار کنید، چون علاوه بر مغز، حافظه ی فیزیکی بدن شما آن وضعیت را در خود ضبط کرده است."

خانم **Shelly Oppenheim** ، 29ساله و ویرایشگر فیلم در نیویورک درباره ی خودش تعریف می کند: " برای مدت طولانی من فقط با تحریک زبان یا دست ا.ر.گ. اسم داشتم و نه هرگز با دخول آلت. اصولا من خودم را تسلیم چنین وضعیتی کرده بودم. بعد، یک روز عصر که من و دوست پسر من روی مبل اتاق نشیمن مشغول بودیم، او از من خواست که در یک زاویه ی خیلی عمودی - حدود ۹۰ درجه - روی او قرار بگیرم. وقتی در این وضعیت آلتش را در من فرو کرد، من دیوانه شدم. حالا دیگر هر وقت در ا.ر.گ. اسم شدن به مشکل بر می خورم، به همان وضعیت بر میگردیم و همیشه هم جواب می دهد. واقعا وضعیت تضمین شده ای برای من محسوب می شود."

از تمام قابلیت های خود استفاده کنید: و چه کسی می گوید که شما مجبورید به خاطر همین جنسی که دارید خدا را شکر کنید؟ خانم **Megan** می گوید: " من پی برده ام که هر وقت نرمش شنا را انجام می دهم، لذت من کمی بیشتر می شود. در حقیقت، باور کنید یا نه، من واقعا ا.ر.گ. اسم های دیوانه کننده ای دارم. شاید به این خاطر باشد که بدن ورزیده ای دارم یا اصلا فیزیکی بدنی من اینگونه است یا چون ماهیچه هایم را خوب بار آورده ام. کی می داند؟ کی اهمیت می دهد؟ گفتن ندارد، بالا تنه من واقعا جذاب شده است."

### ۶. خوش بگذرانید. زیاد به فکر اینکه حتما لذت ببرید نباشید

یک راز: رابطه جنسی سرطان را شفا نمی دهد. همچنین ضامن صلح جهانی نیست یا ابر قدرتها را به زیر نمی کشد ( یا هر چیز مهمی مثل اینها). نکته اینجاست که همیشه درست انجام دادن رابطه جنسی اهمیت چندانی ندارد. خانم **Keesling** می گوید: " این مثل چیزی است که مادرم عادت داشت در مورد مترو بگوید. او می گفت اگر یک قطار را از دست دادی، یکی دیگر همین دور و برهاست."

خانم **Greta Omansky** ، 30ساله و یکی از ا.ر.گ. اسمی های چیره دست از تگزاس اصرار دارد: " رابطه جنسی برای تفریح آفریده شده است. خیلی کارکشته بودن و نگران بودن در مورد آن، درست مثل این است که از خوردن یک کیک شکلاتی هراس داشته باشید. برای من فرقی نمی کند که آداب رابطه جنسی را زیر پا گذاشته ام یا نه. مهم این است که واقعا خوش گذرانده باشم. معمولا پیش رفتن با شرایط جاری، همان چیزی است که آنچنان شما را به اوج می برد که در پوست خود نخواهید گنجید."

### ۷. نوازش قبل از آمیزش را فراموش نکنید

### حرکات زیر زنان را به عنوان کارهایی عنوان می کنند که برای شما لذت بخش است:

" \*ماساژ پاها و مکیدن انگشت پا گذاشتن انگشتهايش یا زبانش در فضای بین پنجه پاهایم و به طور کلی هرگونه توجه به پاهایم، اثر جنسی فوق العاده ای روی من دارد. اغلب آنچه که او روی مواضع تناسلی من انجام می دهد از درجه دوم اهمیت در ا.ر.گ. اسم برخوردار است." به نقل از خانم **Shira Goldsmith** ، 31ساله، جواهر شناس.

" \*شاید خیلی مبتذل بنظر برسد اما من دوست دارم به باسنم دست بزنند. نه خیلی محکم، فقط در حدی که احساس سوزش بکنم. بعدش، من به او نشان خواهم داد که چه دختر بدی می توانم باشم." به نقل از خانم **Liz Sillian** ، 22ساله، پیشخدمت.

" \*دوست پسر من می داند ، تنها کاری که باید انجام دهد این است که گردنم را بلیسد . نه بوسه های آرام، بلکه خوردن، مکیدن و گاز گرفتن. در این لحظات واقعا به من احساس نوجوان بودن دست می دهد." گفته های خانم **Deanne Stone** ، 29ساله، طراح وب سایت.

" \*وقتی شوهرم بیش از حد معمول با من خشن برخورد می کند، این کارش برایم خیلی تحریک کننده است. مرا به دیوار فشار می دهد، و لباسم را به زور در می آورد. برای من مثل این است که احساس می کنم انتهای تمام عصبهای روی بدنم در حال انفجار است." گفته های خانم **Marly Lavan** ، 27ساله، مسئول فرهنگی.

" \*نوازش در هر مرحله از روند رابطه جنسی مرا دیوانه می کند. از بازی با زبانتان در حین بوسیدن گرفته تا وقت صرف کردنش برای تمام بدنم، و باید آنقدر زره زره و آرام آرام انجام شود که من از او خواهش کنم تا آخرش ادامه دهد." به نقل از خانم **Kim Brown** ، 26ساله، طراح شهری.

## بیست روش برای رسیدن خانمها به ارگاسم

یکی از نگرانی های خانم ها در مورد رابطه جنسی مشکل آنها در رسیدن به ارگاسم است. در این مقاله نکاتی را برایتان مطرح می کنیم که مطمئناً موثر خواهد بود:

### \* نکات روحی:

**(۱) پیشبینی رابطه جنسی**—برای خیلی از خانم ها وقتی در مورد رابطه جنسی خیالبافی میکنند، می توانند از قدرت ذهنشان (خیالپردازی) برای تحریک شدن خود، هم فیزیکی و هم روحی، استفاده کنند. این روش همچنین به خانم ها کمک می کند بفهمند که چه چیزهایی در محیطشان باعث تحریک آنها می شود (مثلاً داستان های رمانتیک و شهوانی، آهنگ های عشقی، فیلم های ویدئویی) و از این ابزارها قبل از رابطه جنسی استفاده کنند. این "شروع گرم" می تواند به راحت تر رسیدن به "پایان" کمک کند.

**(۲) ریلکس باشید**—خیلی از خانم ها برای اینکه بتوانند به لذت جنسی برسند، نیاز به برزخ و وقفه دارند. این به خاطر آن است که فشار احساسی بر واکنش جنسی اثر منفی دارد. پس قبل از یک رابطه جنسی، به موسیقی آرامش بخش گوش کنید، یک حمام داغ بگیرید، یک کتاب بخوانید یا هر کار دیگری که برای ریلکس کردن شما جوابگو است. ریلکس و آرام بودن به رسیدن به ارگاسم کمک شایانی می کند.

**(۳) چیزهایی که موجب حواسپرتی می شود را از بین ببرید**—خیلی از خانم ها موقع رابطه جنسی مداوم فکرشان به وظائف روزانه، نور زیاد داخل اتاق، سروصدا، وجود حیوانات داخل اتاق و از این قبیل پرت می شود. باید ببینید که چه چیزهایی موجب حواسپرتی شما می شود و آنها را از میان بردارید تا بتوانید حین رابطه جنسی خوب روی جسمتان و احساس خوبی که پیدا می کنید، تمرکز داشته باشید تا راحتتر به ارگاسم برسید.

**(۴) عصبانیتان را خاموش کنید**—داشتن رابطه جنسی با یک جوجه تیغی خیلی سخت است--این احساسی است که خیلی از خانم ها وقتی از دست همسرشان عصبانی هستند، حس می کنند. عصبانیت آدم ها را از هم دور می کند. برای خانم ها لازم است که قبل از هرگونه رابطه جنسی، شعله عصبانیتشان را خاموش کنند تا بتوانند صمیمانه با همسرشان رابطه برقرار کنند. اکثر خانم ها برای اینکه بتوانند از طریق دستگاه تناسلیشان با کسی ارتباط برقرار کنند، باید قبلاً ارتباط قلبی با او برقرار کرده باشند.

**(۵) نگران بدنتان و نقص های آن نباشید**—کلید اصلی در واکنش پذیری به رابطه جنسی، قبول کردن و تحسین کردن بدنتان است. اگر بیش از حد دغدغه نقص های جسمیتان را داشته باشید، واکنش جنسی شما از بین می رود و به ارگاسم نخواهید رسید. به عبارت دیگر، ذهنتان جلوی واکنش بدنتان را می گیرد. یادتان باشد که اکثر مردها با یک همسر علاقه مند و مایل است که تحریک می شوند نه با یک اندام کامل و بی نقص.

**(۶) حین سکس، تمرکز شهوانی داشته باشید**—برای این منظور لازم است که ذهنتان را وارد حیطه شهوانی و جنسی کنید تا قدرت تحریک پذیری جسمیتان بیشتر شود. برای کمک به اینکار روی کارهایی که همسرتان انجام می دهد تمرکز کنید. در واقع بهترین روش نگاه کردن به کارهای همسرتان و نگاه کردن به چشمهای اوست.

**(۷) تمرکز کنید**—خیلی از خانم ها بعد از تحریک شدن باید روی احساسات لذت بخش خود (به خصوص حسی که در دستگاه تناسلی خود احساس می کنند) و بیشتر و بیشتر شدن این احساسات تمرکز کنند.

**(۸) بیرون رفتن از دام "راه واقعی"**—خیلی از افراد (در هر دو جنس) اشتباهاً تصور می کنند که واقعی ترین راه به ارگاسم فقط از طریق رابطه جنسی از واژن ایجاد می شود. راه های دیگر رسیدن به ارگاسم، مثل تحریک



چوچوله (با دست یا زبان)، مورد علاقه این افراد نیست چون از رابطه از واژن پست تر است. این عقیده غلط باعث شده است که خیلی از خانم ها تصور کنند که دچار مشکلی هستند چون قادر نیستند از طریق رابطه از واژن یا همان راه واقعی به ارگاثم برسند. یادتان باشد، اکثریت خانم ها از طریق تحریک چوچوله یا تحریم واژن است که به ارگاثم می رسند و این هیچ اشکالی ندارد. مهم نیست که ارگاثم از چه طریق اتفاق بیفتد، آنچه اهمیت دارد اتفاق افتادن آن است.

**۹) برای بازی هم وقت بگذارید**—خیلی افراد رابطه جنسیشان را برای دیروقت میگذارند که بدن کششی به آن ندارد و فقط نیازمند خواب و استراحت است. اگر برای بازی کردن قبل از رابطه هم وقت بگذارید مطمئناً رابطه جنسی بسیار بهتری خواهید داشت. این مسئله به خصوص برای خانم ها اهمیت بیشتری دارد چون رسیدن ارگاثم برای آنها وقتی بدنشان پراورژی باشد راحت از زمانی است که خسته باشند.

### **\* نکات جسمی:**

**۱) متخصص بدن خودتان باشید**—مطلع شدن از وضعیت بدنتان و واکنش های آن برای رسیدن به ارگاثم خیلی از خانم ها لازم است. باید بتوانید کنترل بدنتان را داشته باشید و شخصاً واکنش های آن را بررسی کنید و بعد به همسرتان یاد بدهید که کدام نوع لمس کردن و نوازش کردن برای شما لذت بخش تر است. یادتان باشد همسرتان متخصص بدن شما نیست! شما خودتان هستید! خانم هایی که هیچ اطلاعی از بدن خود ندارند نمی دانند که از چه چیز رابطه جنسی بیشتر لذت می برند. این خانم ها معمولاً به ارگاثم نمی رسند چون نمی دانند که چه کاری به درد آنها می خورد.

**۲) حرف هایتان را راحت بر زبان آورید**—ارتباط آزاد و راحت برای ارضای جنسی بسیار مهم است چون آدم های دیگر نمی توانند ذهن شما را بخوانند. اینکه راحت حرفتان را به زبان بیاورید خیلی خوب است اما اگر دست همسرتان را حین رابطه راهنمایی کنید یا اشاراتی به او بنمایید هم موثر است. گفتگوی آزاد درمورد رابطه جنسی نیازمند اعتماد، اطمینان، احترام و توانایی ریسک پذیری است.

**۳) مطمئن شوید که همسرتان روی کارش تمرکز دارد**—اگر همسرتان موقع تحریک بدن شما تمرکز فکری نداشته باشد، به هیچ عنوان به ارگاثم نخواهید رسید. پس مطمئن شوید که جز خودتان همسرتان هم روی کارش متمرکز است.

**۴) در فشار جنسی مبالغه کنید**—ایجاد کشش و فشار عضلانی حین تحریک جنسی و ارگاثم طبیعی است. این مسئله در هر دو جنس اتفاق می افتد اما در خانم ها آشکارتر است. اغراق کردن در این کشش و فشار عضلانی به تشدید ارگاثم کمک می کند.

**۵) عضلاتتان را فشرده کنید**—منقبض کردن عضلات دور واژن به آوردن خون به دستگاه تناسلی و در نتیجه ایجاد تحریک و ارگاثم کمک می کند. این عضلات همان عضلاتی هستند که موقع ارگاثم منقبض می شوند. فشردن و منقبض کردن این عضلات به تشدید ارگاثم کمک می کند.

**۶) سرتان را آویزان کنید**—آویزان کردن سر از تخت ارگاثم را تشدید می کند. در برخی از خانم ها، اینکار فشار عضلانی تحریک را چند برابر می کند.

**۷) متفاوت نفس بکشید**—تغییر الگوی نفس کشیدن هم ارگاثم و تحریک جنسی را تشدید می کند.

**۸) خودتان هم دست به کار شوید**—شما هم می توانید در کنار همسرتان بدن خود را با لمس کردن تحریک کنید. اینکار راه بسیار خوبی برای رسیدن به ارگاثم است.

۹) **ارگاسم را تمرین کنید**—تکرار و تمرین ارگاسم به تنهایی برای خانم هایی که نمی توانند کنترل خودشان را رها کنند، می تواند موثر باشد. تمرین ارگاسم به شما کمک می کند با این مسئله راحت تر شوید و استرس و اضطرابتان پایین بیاید.

۱۰) **بالا باشید**—برای خانم هایی که می خواهند با رابطه جنسی روی قدرت ارگاسم خود کار کنند، وضعیت زن بالا (زن روی مرد قرار داشته باشد) بهترین وضعیت برای رابطه جنسی برای آنها است. این وضعیت به زن این امکان را می دهد که کنترل رابطه را در دست بگیرند و در نتیجه بیشترین تحریک را داشته باشند. این وضعیت به خصوص برای خانم هایی که مسائل شخصی دارند و نیاز دارند که از نظر جنسی کنترل کامل را داشته باشند، عالی است.

۱۱) **اگر می خواهید از اسباب بازی های جنسی هم استفاده کنید**—اگر با اسباب بازی های جنسی مشکلی ندارید، ویراتورها ابزار بسیار خوبی برای انجام عمل جنسی هستند. این وسایل ارگاسم را خیلی راحت تر می کنند و مسئولیت و فشار همسران را هم کمتر می کنند چون مسئولیت لذتتان دیگر با خودتان است. از این ویراتورها می توانید موقع بازی قبل از رابطه یا حین رابطه جنسی استفاده کنید تا راه ارگاسم برایتان آسانتر شود.

### عدم رضایت جنسی و جدایی

پژوهشی که چند سال پیش در یکی از شهرهای غربی ایران به انجام رسید نشان داد که بیش از ۹۰٪ زنان متأهل شهری هیچگاه در عمر خود اور.گا.سم (اوج لذت جنسی) را تجربه نکرده اند. اغلب افراد متأهل (اعم از زنان یا مردان) گمان می کنند که رابطه جنسی سرویسی است که توسط زنان به شوهرانشان داده می شود و در اصل به منظور تأمین آسایش مردان صورت می گیرد و البته ممکن است تا حدودی زنان را نیز هیجان زده کند.

در این تفکر غالب رضایتمند بودن زنان ملاک عمل نیست و آنها چه تمایل داشته باشند و چه نداشته باشند، شرعاً موظف به تمکین جنسی در برابر شوهری که نفقه می پردازد می باشند.

"البته این برداشتی غیر واقعی از شرع می باشد" البته در مورد مردان هم وضع چندان رضایت بخش نیست زیرا اکثراً مبتلا به پاره ای مشکلات روانی - جنسی نظیر خروج زودرس منی یا تحریک ناقص آلت تناسلی می باشند و یا غالباً از تکنیکهای صحیح آمیزشی استفاده نمی کنند لذا حاصل فعالیت جنسی شان در بسیاری مواقع یک اور.گا.سم کامل و با مدت زمان کافی نمی باشد. البته در مورد مردان هم وضع چندان رضایت بخش نیست زیرا اکثراً مبتلا به پاره ای مشکلات روانی - جنسی نظیر خروج زودرس منی یا تحریک ناقص آلت تناسلی می باشند و یا غالباً از تکنیکهای صحیح آمیزشی استفاده نمی کنند لذا حاصل فعالیت جنسی شان در بسیاری مواقع یک اور.گا.سم کامل و با مدت زمان کافی نمی باشد.

رابطه جنسی مطلوب آنست که در یک زمان منجر به رضایت کامل و کسب لذت ماکزیمم در هر دو طرف شود و اور.گاسم زن و شوهر همزمان شود. موفقیت در این امر سمبل موفقیت در زندگی زناشویی است و نادیده گرفتن احساسات و نیازهای یکدیگر در این مورد سمبل بی توجهی به یکدیگر در زندگی است البته بیشتر این برداشتها در سطح ناخودآگاه رخ می دهد ولی تأثیر عمیق آن بر رابطه دو طرف باقی می ماند و در دراز مدت به عاملی پنهان برای شعله ور تر شدن اختلافات زناشویی مبدل می شود.

اور.گاسم یا اوج لذت جنسی یکی از موهبتهای بزرگ الهی است که موجب رفع بسیاری از تنشهای درونی و کسب آرامش روانی می شود. این پدیده یک تخدیر یا نشئه سازی طبیعی است که در زندگی پر تنش امروز همچون آبی بر آتش التهابات درونی انسان عمل کرده و در صورتی که بطور کامل و به مدت کافی و به دفعات مناسب حاصل شود به سلامت روان کمک شایانی می کند. زن نیز همچون مرد به این عامل آرامبخش نیاز دارد. اما مراحلی که او برای رسیدن به این حالت باید پشت سر بگذارد با مرد متفاوت است. او باید اولاً از انگیزه و میل کافی برای فعالیت جنسی برخوردار باشد که مسایلی چون اضطراب یا اختلاف با همسر یا نامطلوب بودن ظاهر همسر (مثلاً بوی بد یا دهان او) یا سابقه برخی رفتارهای جنسی مرد که از نگاه زن ناخوشایند بوده است این میل و انگیزه را کم می کند. گذشته از این او برای رسیدن به آمادگی لازم برای اور.گاسم به زمان بیشتر و تحریکات ملایم و متوالی نیاز دارد و مرد با صرف حوصله باید آمادگی لازم را در وی به وجود بیاورد و به سلاقی وی احترام بگذارد و اساساً نحوه و زمان فعالیت جنسی باید مورد توافق دو طرف باشد. البته زن نیز باید نیازهای شوهر را در نظر بگیرد و با او برای دستیابی به یک اور.گاسم موفق و همزمان همکاری کند.

از آنجا که نیاز جنسی از قویترین نیازهای درونی بوده و رابطه تنگاتنگی با ناخودآگاه انسان دارد عدم رعایت نکات فوق الذکر به اختلالات پیدار و عمیقی در روابط زوجین منتهی می شود که می توان به تنفر از همسر، دلخوری، حسادت و رقابت برای سرکوب یکدیگر، مقصر دانستن همسر در بسیاری از مشکلات زندگی، حس انتقام گیری ناخودآگاه، احساس تحقیر شدن توسط همسر، احساس عدم اعتماد به نفس، احساس شیئی بودن و ملعبه واقع شدن و احساس مورد بی اعتنایی واقع شدن اشاره نمود. این مسایل توسط سایر تنشها و اختلافات، تقویت شده یا در قالب آنها تجلی و بروز می یابد و شکاف بین همسران را رفته رفته عمیق تر می سازد.

### **بیست نشانه خیانت همسر**

همسران را از صمیم قلب دوست دارید. از ته دل به او اعتماد دارید اما نشانه‌هایی می‌بینید و یک صدا همیشه پشت ذهنتان است که نمی‌گذارد شک از شما دور شود.

از اینکه به او شک می‌کنید از خودتان بدتان می‌آید اما نمی‌توانید با این احساس که مشکلی وجود دارد مقابله کنید. هرچقدر هم که انکارش کنید، می‌دانید که همسران به شما خیانت می‌کند وقتی....

۱. تماس‌های تلفنی‌اش آرام و پنهانی می‌شود طوری‌که شما اصلاً نمی‌توانید صدایش را بشنوید و قبض تلفنش هم بیشتر از حد معمول می‌آید.

۲. به محض اینکه شوهرتان به خانه می‌رسد وارد حمام می‌شود، حتی قبل از اینکه شما را در آغوش بگیرد و ببوسد.

۳. زنتان بوی عطری را می‌دهد که می‌دانید عطر او نیست.

۴. می‌شنوید که شوهرتان پشت تلفن می‌خندد درحالی‌که می‌گوید رئیسش است که دم به دقیقه زنگ می‌زند.
  ۵. سفرها و جلسات کاری بیش از حد معمول پیش می‌آید.
  ۶. زنتان بی‌دلیل شاد به نظر می‌رسد و حتی وقتی ظرف‌ها را می‌شوید با خود آواز می‌خواند و با اینکه روز تولد و سالگرد ازدواجتان را فراموش کرده بودید، غر نمی‌زند و ناراحت نیست.
  ۷. زنتان دیگر توجه نمی‌کند که چرا همیشه کار می‌کنید و حتی یک روز تعطیل را هم به او اختصاص نمی‌دهید.
  ۸. صورتحساب‌هایی را پیدا می‌کنید که متعلق به مکان‌های تفریحی است که شما را به آنجا نبرده است.
  ۹. وقتی شوهرتان به اسم بنزین زدن یا پول گرفتن از دستگاه خودپرداز بیرون می‌رود، صف آنها گویی خیلی طولانی می‌شود چون دیر برمی‌گردد.
  ۱۰. زنتان این روزها خیلی به هیکل و ظاهر هم می‌رسد و خیلی زیباتر از گذشته به نظر می‌رسد.
  ۱۱. شوهرتان یک‌دفعه به یک سرگرمی خاص علاقه‌مند می‌شود و وقت و پول زیادی را هم خرج آن می‌کند.
  ۱۲. چند وقت است که از هم دور شده‌اید و یک مکالمه معمول هم با هم ندارید و با هم وقت نمی‌گذرانید.
  ۱۳. اینقدر از هم دور شده‌اید که دیگر نمی‌دانید همسرتان به کدام دوستانش رفت‌وآمد می‌کند.
  ۱۴. زنتان بداخلاق‌تر از قبل شده است.
  ۱۵. این روزها شوهرتان خیلی جذاب شده است و شدیداً به خود می‌رسد.
  ۱۶. اجازه بدهید... یک خط تلفن جدید یا حساب بانکی جدید که از آن اطلاع نداشتید؟
  ۱۷. یک لباس‌زیر یا لباس‌خواب خیلی جذاب در کمد زنتان پیدا می‌کنید که برای شما نپوشیده است.
  ۱۸. به نظر می‌رسد شوهرتان فقط برای خوابیدن به خانه می‌آید.
  ۱۹. چند وقتی است که هیچ رابطه جنسی با هم ندارید.
  ۲۰. رفتار جنسی همسرتان یکباره وحشی و بسیار هات می‌شود و چیزهایی از شما می‌خواهد که فکرش را نمی‌کردید که حتی به آنها فکر کند.
- اگر این نشانه‌های به مدت کافی ادامه پیدا کرده‌اند و چیزهایی حس می‌کنید که بوی خیانت می‌دهد، احتمالاً زمانش رسیده دیگر کارت قرمز را به او نشان دهید!

### **اهمیت روابط جنسی در زندگی زناشویی**

تعداد زیادی از زوج‌ها در تلاش هستند تا به هر طریقی که می‌شود شادی، خوشی و رضایت مندی را در زندگی مشترکشان بیدار نگه دارند. عوامل بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانند به راحتی زندگی جنسی انسان‌ها را تحت الشعاع قرار دهند؛ مثل: برنامه‌های سخت کاری، نگهداری و مراقبت از فرزندان، افزایش سن و... بدون وجود صمیمیت فیزیکی، چه چیز می‌تواند شما دو نفر را همچنان نزدیک به هم نگه دارد؟ شاید با خود بگویید چیزهایی شبیه به: مرور خاطرات گذشته، دوستان، اقوام و خیلی چیزهای دیگر. ولی به راستی عشق تا چه اندازه می‌تواند در زندگی مشترک مهم باشد؟

### **بوسه = زندگی شیرین**

قابل باور است که برخی می‌گویند بالا رفتن سن، باعث از بین رفتن حس رضایتمندی در رابطه جنسی می‌شود. به همین دلیل روند طبیعی زندگی از جمله داد و فریاد کردن فرزندان، و یا برنامه‌های شلوغ کاری نباید به هیچ وجه مانع سلامت روانی زوجین و امتناع ورزیدن هر یک نسبت به برقراری رابطه جنسی با دیگری شود. مسائل جنسی

از اهمیت چشمگیری برخوردار هستند. مخصوصاً زمانی که شما تعهد دارید تا در هیچ کجای دیگر سراغ آنها نروید. برای داشتن یک زندگی سالم، هر دو طرف باید بر روی ارتباط خود کار کنند. اما در اینجا یک راز کاملاً سری هم وجود دارد:

و آن چیزی نیست جز “بوسیدن”.

به نظر می رسد زن و شوهر ها پس از ازدواج به اندازه دوران نامزدی یکدیگر را نمی بوسند. بدون هیچ شکی باید این کار را انجام دهند. چه چیز بهتر از بوسه ای از لبها می تواند یک زندگی را از خطر نابودی نجات دهد؟ “هر کاری می توانید انجام دهید”

در حقیقت هر زندگی مشترکی بدون توجه به این مطلب که در آغاز تا چه حد داغ و پرحرارت بوده، پس از مدتی هیجان اولیه خود را از دست می دهد. در این حالت برقراری رابطه جنسی به کمترین میزان خود می رسد. البته اگر در طول این دوره دو طرف از طرق دیگر بتوانند نزدیکی موجود را حفظ کنند، مشکل حادی به وجود نخواهد آمد.

اما شادی و رضایتمندی از آمیزش، زمانی به طور کلی از زندگی مشترک محو میشود که زوجین یکدیگر را در انتهای لیست اولویت هایشان قرار دهند و با هم مانند هم اتاقی رفتار کنند و نه بیشتر. اغلب در این زمان اگر رابطه جنسی هم برقرار شود، بیشتر به خاطر مرتفع کردن نیازهای جنسی است و طرفین هیچ اهمیتی به مهر و محبتی که می تواند از این طریق ایجاد شود، نمی دهند.

دیگر برایشان لبخند زدن با هم معنایی ندارد، برای عاطفه و مهربانی ارزش قائل نیستند و فراموش می کنند که به چه دلیل با هم ازدواج کرده و تعهد و سرسپردگی به یکدیگر داده اند.

آقایون چه ازدواج کرده باشند چه نباشند، نیاز به برقراری رابطه جنسی دارند. خانم ها بسیار احساساتی بوده و علائق خاصی دارند: آنها شهوت طلب هستند و دوست دارند دیگران نشان دهند که خواهانشان هستند. ولی نظر آنها در مورد آمیزش با شوهرانشان؟

عقیده آنها چیزی جز این نیست: می خواهند بخواهند نمی خواهند نخواهند! تنها چیزی که در مورد متاهلین وجود دارد این است که نیازهایی داریم و هر طور شده کاری می کنیم تا بتوانیم آنها را برآورده سازیم. شما به هیچ وجه نباید از نیازهای ذاتی خود خجالت بکشید؛ شما ازدواج کرده اید تا احساسات و نیازهای وجودیتان را با فرد دیگری در میان بگذارید و اگر بخواهید بار تمام این موارد را به تنهایی به دوش بکشید، چیزی نخواهد گذشت که حلقه مشترک شما از هم پاشیده شود. در زندگی مشترک اگر یک کمی بیشتر تلاش کنید تا نیازهای طرف مقابل را برآورده سازید جای دوری نخواهد رفت.

یک زندگی زمانی موفق است که بین نیازهای عقلی، روحی و جسمی تعادل کامل برقرار باشد. خوب این سوال مطرح می شود که: کدامیک از این سه مورد نقش حساس تری در “بهتر” و “یا بدتر” کردن زندگی دارد؟ س؟ک؟س و شهوت جزئی از هر رابطه ای است و می توان آنرا به راحتی بدست آورد، اما دو مورد دیگر نیاز به صمیمیت و ارتباط بیشتری دارند. زمانی که برقراری رابطه جنسی در خطر باشد، دیگر هیچ فرصتی برای موارد دیگر باقی نمی ماند، چه برسد به اینکه بخواهید به رشد و شکوفایی عقلی و روحی نیز برسید. هنگامیکه سن انسان ها افزایش پیدا می کند، تغییر و تحولاتی در فیزیک بدنشان رخ می دهد. اما آیا این تغییرات باید در زندگی جنسی و احساسی نیز تأثیر بگذارد؟! به همین دلیل در اولین سال های ازدواج زوجین باید سعی کنند که بهترین دوست های هم باشند، نسبت به هم علاقه پیدا کنند، و یکدیگر را تحریک نمایند؛ دلیل تمام این کارها تنها این است که س؟ک؟س خیلی جلوتر از عشق و محبت در رابطه به وجود می آید و اگر بتوانید با موفقیت کامل از پس آن بربیاید، متوجه خواهید شد که زندگی مشترک معنای عمیقی دارد و فقط پیر شدن در کنار یک شریک زندگی نیست.

“همه چیز به نزدیکی و صمیمیت باز می گردد” س:ک:س در زندگی مشترک اهمیت زیادی دارد. می توانید از تمام متاهلین بپرسید که کدامیک حاضر است به زندگی مشترکی که در آن خلا جنسی وجود دارد، ادامه دهد. برخی از افراد از اینکه نمی توانند به حد دلخواه با شریک زندگی خود ارتباط جنسی برقرار کنند، راضی نیستند و طرف مقابل تصور می کند: “که مسئله مهمی نیست، فقط س:ک:س است” اما برای فردی که خواستار این رابطه است،

اهمیت دارد. آمیزش تنها رسیدن به رضایت جسمی نیست، بلکه احساس خواسته شدن، ارتباط نزدیک، و دوست داشتن در آن وجود دارد. زمانی که چنین سوء تفاهم هایی به وجود می آید، صمیمیت و نزدیکی از تمام سطوح زندگی رخت بر می بندد. زوجین گذراندن وقت در کنار یکدیگر، در آغوش گرفتن، صحبت کردن با هم، و خندیدن به جوک های یکدیگر را فراموش کرده و در برخی موارد آنرا به طور کلی متوقف می کنند. تنفر، دشمنی و فاصله زیاد جای دوستی و عشق را میگیرد. این امر زندگی مشترک شما را در خطر خیانت و یا طلاق قرار می دهد؛ اما نقطه امیدواری اینجاست که صرفنظر از عوامل کاهش ارتباط جنسی، چه به دلیل مسائل بیولوژیکی باشد چه به خاطر مسائل شخصی، یک مورد کمکی وجود دارد و آن هم خواست و اراده شماست. اگر واقعا بخواهید که یک زندگی سرشار از مهر و محبت را دنبال کنید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید.

“سکس، عشق را زنده می کند” س ک س مانند یک چسب می تواند رابطه دو نفر را همچنان متصل به هم نگه دارد. اگر یکی از طرفین و یا هر دوی آنها به نارضایتی جنسی برسند، به راحتی از ارتباط با هم خسته می شوند و بدون اینکه خودشان متوجه شوند از هم فاصله میگیرند. ممکن است به دلایل دیگر با هم بحث و جدل راه بیندازند، غافل از اینکه دلیل اصلی تمام این بگو مگوها و کشش ها نداشتن رابطه سالم جنسی است. هر چقدر نفاق و ناهماهنگی در رابطه زناشویی افزایش پیدا کند دو طرف میل کمتری نسبت به برقراری رابطه جنسی با یکدیگر پیدا می کنند. این جر و بحث ها یک دور تسلسل را به وجود می آورند که نه تنها زندگی جنسی، بلکه خود ارتباط را نیز تحت الشعاع قرار میدهند. یکی دیگر از عواقب زندگی فاقد ارتباط جنسی این است که پس از مدتی هر گونه ارتباط فیزیکی متوقف می شود. در آغوش گرفتن و بوسیدن، هیچ گاه نمی تواند جای س:ک:س را بگیرد اما، چنین معاشقه هایی به نوبه خود در افزایش صمیمیت مهم هستند و به برقراری رابطه سالم زناشویی کمک می کنند. اگر زن و شوهر نسبت به هم رفتاری شبیه به دو هم اتاقی را پیدا کنند، پس از مدتی برای هر دو نفر دلیل با هم بودنشان سوال برانگیز می شود. به خاطر تمام این دلایل، برای زوجین در هر سنی که باشند، مهم است که در این زمینه فعال باشند و شعله های آتش عشقشان را فروزان نگه دارند. اگر آتش ارتباط جنسی به طور کامل خاموش شود، هر چند آهسته اما یقینا ارتباطشان نیز از بین خواهد رفت.

### سلامت اندام های جنسی

سلامت اندام های جنسی، تضمین کننده ی طول عمر شما و داشتن یک زندگی سالم و پر بار است. فراتر از همه، مهمترین کاری که شما میتوانید انجام دهید این است که از راهنمایی های ما پیروی کنید تا احتمال پیری شریانی را کاهش دهید. یک سیستم عروقی سالم باعث می شود که خون به همه ی اعضاء بدنتان برسد. جریان خون سالم یکی از راه هایی است که تضمین می کند با بالا رفتن سن، عدم کارکرد جنسی امری غیر قابل اجتناب است.

البته، ویاگرا می تواند به شما برای حل این مشکل کمک کند. اما راهکارهای دیگری وجود دارد که از طریق آن میتوانید اندامهای جنسی خود را در وضعیتی سالم نگاه دارید. این مقاله برای کمک به ما در این زمینه نوشته شده است. پس با ما همراه باشید.

### رابطه جنسی بیشتری داشته باشید

بهترین نسخه برای اندام های جنسی شما چیزی نیست که در داروخانه ها یافت شود. بهترین نسخه همان کاری است که خودتان باید انجام دهید: رابطه جنسی. همه تحقیقات بر این نکته اشاره دارند که رابطه جنسی باعث

جوانی شما می شود (منظور ما از رابطه جنسی، رابطه جنسی بدون استرس است، یعنی رابطه جنسی سالم و مطمئن).

آنچه ما می دانیم این است که هرچه اوج لذت جنسی بیشتر (برای مردان) و با کیفیت بیشتری (برای زنان) باشد، شما جوانتر خواهید شد. اگر ۵۵ ساله هستید، اگر تکرار رابطه جنسی خود را از ۵۸ بار در سال به ۱۱۶ بار در سال افزایش دهید، ۱.۶ سال جوانتر خواهید شد. و اگر این رابطه جنسی ها کیفیت بالایی نیز داشته باشند، حتی این عدد ممکن است بیشتر هم شود و به ۸ سال برسد.

با این حال، ما نمی دانیم که این مسئله چطور اتفاق می افتد، ممکن است به خاطر دفع استرس یا کاهش پیری قلبی-عروقی باشد. آنچه مهم است، ارزش درمانی رابطه جنسی است، آنچنان که ارضای احساسی را نیز افزایش خواهد داد. چه از جنبه ی فیزیکی، و چه از جنبه ی احساسی، بسیار مفید خواهد بود. تحقیقات همچنان اشاره دارد که اگر فرد ۵۵ ساله، تکرار رابطه جنسی خود را تا ۷۰۰ بار در سال افزایش دهد، باعث می شود ۱۶ سال جوانتر شود.

البته، با وجود ۷۰ ساعت کار در هفته و مشکلات بزرگ کردن بچه، داشتن زمان و انرژی لازم برای رابطه جنسی آنچنان هم که حرفش را می زنیم ساده نیست. مشکل دیگر اختلاف در تحریکات جنسی دو طرف است: وقتی مرد می خواهد، زن نمی خواهد و برعکس. البته راه هایی برای از بین بردن این اختلافات وجود دارد.

### درنگ کنید

اوج لذت جنسی مردها خیلی راحت تشخیص داده می شود-چون خارجی هستند. اما اوج لذت جنسی در زن ها بسیار مرموز بوده و به راحتی تشخیص داده نمی شوند. این به آن خاطر است که اکثر ما نمی دانیم از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقی می افتد. ضرورتاً وقتی یک زن تا درجه ی اوج لذت جنسی تحریک می شود، دیواره های رحم منقبض می شوند. و در این حالت است که زن دچار انقباضات ریتمیک عضلانی در رحم، مهبل و چوچوله می شود.

هر زن متفاوت است. برای برخی اوج لذت جنسی مثل یک آتشفشان است. برای سایرین چیزی جز یک لرزش موقتی نیست. اما آنچه مردان قادر به درک آن نیستند این است: از آنجا که برای آنها رابطه جنسی بدون رسیدن به اوج لذت جنسی بی معنی است، نمی توانند تصور کنند که زن ها می توانند حتی بدون رسیدن به اوج لذت جنسی از رابطه جنسی خود لذت ببرند.

پس به جای اینکه مقصد نهایی را اوج لذت جنسی زن قرار دهید، مردها باید اطمینان حاصل کنند که شریک جنسیشان از رابطه جنسی موجود لذت می برد. برخی از زن ها لازم نیست به اوج لذت جنسی برسند تا از رابطه جنسی لذت برده باشند، درحالیکه برخی زن ها در هر رابطه جنسی به چندین اوج لذت جنسی می رسند. نبودن اوج لذت جنسی دلیل بر شکست آن رابطه جنسی نیست، بلکه نبود تحریک جنسی باعث ناتوانی آن رابطه جنسی است. از آنجا که زمان متوسط برای به اوج لذت جنسی رسیدن مردها ۳ تا ۵ دقیقه است، زمان متوسط برای به اوج لذت جنسی رسیدن زن ها، تقریباً چهار برابر آن است. به همین دلیل است که زن ها در اکثر روابط جنسی

به اوج لذت جنسی نمی رسند. اگر آنها بخواهند برای به اوج لذت جنسی رسیدن فشار زیادی بر خود تحمیل کنند، فقط استرس را بالا خواهند برد که کار را خراب تر هم خواهد کرد.

معمولاً گفته می شود که خانم ها برای این دیر به اوج لذت جنسی می رسند، یا کلاً نمی رسند، که مردها از حرکات قبل از شروع رابطه جنسی (پیش نوازی) سر باز می زنند. در اینجا یکی از بزرگترین مشکلات زوجین نهفته است—فقدان شور و شهوت جنسی. برای بالا بردن شور جنسی در زن، مردها باید حرکات قبل از رابطه جنسی را با شور بیشتری انجام دهند. بوسیدن، بغل کردن، لمس کردن، فشار دادن، گاز گرفتن، نوازش کردن، غلغلک دادن، نیشگون گرفتن و اوج لذت جنسیهمه و همه از جمله کارهایی است که مردها باید قبل از شروع رابطه جنسی انجام دهند.

### بالا بردن شور جنسی از طریق بویایی

برای کمک به بالا بردن شور و شهوت جنسی، می توانید آلت جنسی را با روغن های حلال در آب روغنکاری کنید، مثل ژل های مخصوص. همچنین دو بار در روز می توانید از کرم های تستوسترون بر روی چوچوله استفاده کنید که باعث افزایش تحریک و شور جنسی شده و شدت اوج لذت جنسی را نیز بالا می برد. تستوسترون هم در مردها و هم در زن ها باعث تحریک جنسی است. با بالا رفتن سن کاهش می یابد، اما درمان های تستوسترون در مردها بسیار موفق بوده است.

### عرق کنید

با اینکه رابطه جنسی در سونا ممکن است به نظر کمی جالب و فریبنده بیاید، اما منظور ما از عرق کردن این است که با فعالیت های فیزیکی و ورزش و تحرک عرق کنید. علاوه بر همه ی فواید آن، فعالیت های فیزیکی برای زندگی جنسی شما نیز بسیار سودمند است. گونه های مختلف موجود زنده توسط حس بویایی تحریک می شوند. پس از تحقیقات گوناگون به این نتیجه رسیده ایم که تنها چیزی که در زنان شور جنسی را افزایش می دهد، بوی عرق مردان است.

البته عرق کردن فایده ی دیگری نیز برای مردها دارد. مردهایی که در روز حداقل ۲۰۰ کالری را از طریق ورزش کردن می سوزانند، احتمال ناتوانی جنسی کمتر خواهد شد. همچنین ورزش باعث پایین آوردن استرس که مخرب روابط جنسی است نیز می شود. پس با ورزش کردن میزان استرس خود را کاهش دهید تا رابطه جنسیی بهتر و لذت بخش تر داشته باشید .

### انواع راههای آمیزش

بر اساس کتبی که نزدیکی را بصورت علمی بررسی کرده اند ، بیست و پنج مدل آمیزش جنسی وجود دارد که زن و مرد قادر به انجام آن هستند. نکته جالب اینجاست که آنچه در بعضی از فیلم ها نشان داده می شود حد اکثر ۵ یا ۶ مدل بوده ، که بعضی از آنها هم نادرست است. بطوریکه از هیچ زن یا مرد معمولی نمیشود انتظار داشت که آن کارها را انجام بدهد.

در اینجا به بررسی مهمترین حالات می پردازیم :



## آمیزش نوع اول:

این ساده ترین نوع آمیزش که همه برای اولین بار آن را انجام می دهند ، بدین صورت که زن در زیر قرار می گیرد و پاهای خود رو به اندازه ایی که احساس راحتی می کند باز کرده و مرد در میان پاهای زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می دهد.

(عمل دخول عملیست که آلت مرد در مهبل زن وارد می شود) در این حالت پیشنهاد می شود که هر از چند گاهی مرد تمام بدن خود رو با بدن زن تماس بدهد، ولی در این میان توجه لازم به توانایی جسمی زن داشته باشد که باعث فشار و تنگی نفس زن نشود. و چنانچه مرد دو دست خود رو بصورت ستون در طرفین سینه زن روی زمین قرار دهد که وزن بدن را تحمل کند، نتیجه بهتری عاید می شود چرا که زن آزادی عمل و امکان تحریک بیشتری داشته و البته حس لامسه زن هم بدلیل تماس قسمتهای بالایی قسمت زنانگی با بدن مرد تحریک می شود. البته بوسیدن فراموش نشود که بهترین کار جانی در این نوع آمیزش بوسیدن زن است. زن هم می تواند با نشان دادن علاقه به بوسیده شدن و کمک به حرکات بالا و پایین مرد و کشیدن نفس های عمیق و با احساس مرد را تحریک کند. میزان لذت جنسی در این وضعیت ۷۰ به ۳۰ به نفع مرد می باشد.

## آمیزش نوع دوم :

به این نوع آمیزش، پهلو به پهلو می گویند، به این صورت که هم مرد و هم زن به پهلو خوابیده و عمل دخول رو انجام می دهند. البته می شود نوع اول را به این نوع پیوند زد یعنی به همان صورت که مرد روی زن قرار گرفته به پهلو بخوابند. در مورد نحوه قرار گرفتن دست و پاها، باید آن را به عهده خانم گذاشت تا اونطوری که راحت تر است، را انتخاب کند. در این حالت از اونجائیکه اکثر نقاط بدن مردو زن با هم در تماس هستند لذت بیشتری عاید طرفین شده و نظر به اینکه زن متحمل فشاری نمی شود و آزادی عمل مناسبی دارد میزان لذت جنسی ۵۰ به ۵۰ به نفع دو طرف می باشد.

## آمیزش نوع سوم :

در این نوع آمیزش، بدن مرد و زن کمترین تماس را با هم دارند یعنی تقریباً از طریق حس لامسه لذتی نمی برند. این روش را معمولاً برای ایجاد تنوع یا رفع خستگی بدنی در حین رابطه پیشنهاد می کنند. در این نوع آمیزش زانوها و کف دستان زن روی زمین قرار می گیرد و دستها بصورت ستون شده و وزن بدن روی دستها و زانوها تقسیم می شود. مرد در پشت زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می دهد. این روش چنانچه روی تخت انجام می شود بهتر است که زن در لبه های تخت قرار گیرد و مرد بصورت ایستاده دخول رو انجام دهد تا امکان تحریک بیشتری داشته باشد. برای اینکه زن لذت بیشتری ببرد پیشنهاد می شود که مرد در حین آمیزش با یک دست قسمتهای بالایی مهبل رو به آرامی ماساژ دهد. میزان لذت جنسی در این وضعیت ۶۰ به ۴۰ به نفع مرد می باشد.

## آمیزش نوع چهارم:

این روش، روشی می باشد که خانم ها از اون استقبال بیشتری می کنند. در این روش مرد دراز کشیده و زن طوری روی آلت مرد می نشیند که عمل دخول انجام شود. بدن زن نسبت به مرد زاویه ۹۰ درجه می گیرد. در این نوع آمیزش خانم ها آزادی عمل بیشتری دارند و عمل حرکت آلت در مهبل رو در کنترل خود دارند از طرفی چون زاویه مناسبی دارند این احساس رو دارند که همه آلت مرد بطور کامل داخل مهبل جای گرفته است. ولی این روش اگر به دلیل هیجانات حاصل از رابطه به آرامی انجام نشود و زن تمام وزن خود را روی بدن مرد متمرکز کند، باعث پاره شدن مویرگ های موجود در قسمت های پایینی آلت و مثانه می شود که در دراز مدت برای مرد مشکل ساز می شود. در این روش نیز، مرد می تواند برای ایجاد لذت بیشتر در خانم، سینه ها و قسمت های بالایی مهبل رو به آرامی ماساژ دهد. لذت جنسی در این روش ۶۰ به ۴۰ به سود خانم می باشد.

## آمیزش نوع پنجم:

این نوع آمیزش رو پهلو به پهلو از پشت می گویند. در این روش زن به پهلو دراز کشیده و مرد نیز پشت زن دراز کشیده و عمل دخول را انجام می دهد. در این روش قسمت های پشت زن شامل پشت و کمر، باسن و قسمتهایی از

پشت پا با بدن مرد تماس داشته و تحريك مي شوند . مرد در موارد تكميلي روش، بايد گردن و لاله گوش زن رو ببوسد. با دست آزاد هم ماساژ سينه خانم كار ساز مي باشد و البته زن نيز با دست آزاد خود مي بايست باسن و ران مرد رو نوازش كند. ميزان لذت جنسي در اين روش ۵۰ به ۵۰ به سود طرفين مي باشد.

### آمیزش نوع ششم:

اين روش را مي شود به نوعي ادامه روش چهارم دانست بطوريكه مضراتي كه براي مرد در روش چهارم گفته شد در اين روش منتفي شده است. نحوه عمل به اين صورت مي باشد كه زن روي مرد قرار مي گيرد بر عكس روش اول. پس از اينكه زن آلت مرد رو به داخل مهبل هدايت كرد روي مرد دراز مي كشه و عمل رفت و آمد آلت داخل مهبل را انجام مي دهد. در اين روش از آنجايكه مرد امكان تحرك كم تري دارد وظيفه زن سنگين تر مي باشد و بايد با بوسيدن مرد و ماساژ سينه ، مرد را تحريك نمايد. اين روش چون كل عمل جنسي در اختيار و كنترل خانم مي باشد بيشتر مورد استقبال خانم ها قرار مي گيرد خصوصا اگر در اوج آمادگي جنسي باشند. در اين روش مرد براي اينكه خانم لذت بيش تري ببرد مي تواند با دست هر دو سينه زن را ماساژ بدهد و يا در موقعي كه سينه هاي زن به صورتش نزديك است ، نوک سينه ها رو مك بزند كه براي خانم ها بسيار لذت بخش مي باشد. ميزان لذت جنسي در اين روش ۸۰ به ۲۰ به نفع خانم ها مي باشد.

### آمیزش نوع هفتم (ویژه دوران بارداری)

عمل جنسي را نبايد به خاطر بارداري خانم تعطيل كرد و فقط هر چه قدر كه بچه در داخل رحم بزرگتر مي شود بايد احتياط بيش تري كرد كه نه بچه در شكم مادر دچار مخاطره بشود و نه اينكه مادر آسيب ببيند. در اين جا چهار روش را مطرح مي كنيم كه بيشتر براي زمان نزديك به پايان دوران بارداري استفاده مي شود چرا كه قبل از آن شما مي توانيد با خيال راحت رابطه معمول خودتان را داشته باشيد.

#### حالت اول

اين روش ، روشي مابين روش چهارم و ششم است كه قبلا مطرح شده ولي چرا؟ در روش چهارم داشتيم كه زن بطور عمود روي آلت مرد مي شيند و آلت را به داخل مهبل هدايت مي كند و از مضرات آن اين بود كه تمرکز وزن زن در اطراف آلت مرد باعث پاره شدن مويرگ هاي اطراف آلت مرد مي شود. حال كه زن باردار مي باشد و وزن بچه هم به وزن او اضافه شده اين روش مخاطره آميز تر مي باشد. در روش ششم هم داشتيم كه پس از آنكه زن روي مرد قرار گرفت و آلت را به داخل مهبل هدايت كرد روي مرد دراز كشيده و عمل جنسي را ادامه مي دهند با توجه به اينكه شكم زن برآمده مي باشد و از طرفي سنگيني بدن روي بچه داخل شكم فشار وارد مي كند اين روش به اين شكل نيز خطرناك است.

پس اين دو روش را بطور تركيبی استفاده مي كنيم به اين صورت كه زن روي مرد قرار مي گيرد و آلت را به داخل مهبل هدايت مي كند و بدن را كمی به سمت جلو خم کرده كه با توجه به اضافه وزن در قسمت شكم به حال تعادل برسد و البته روي مرد هم نبايد دراز بكشد. اين طوري نه به بچه فشار وارد مي شود و نه به مرد.

#### حالت دوم

اين روش شبیه روش سوم است و برخلاف اينكه در حالت عادي پيشنهاده نشده بود ولي در زمان بارداري روش مناسبی مي باشد و به اين صورت اجرا مي شود كه زن كف دستها و زانو ها را روي زمين قرار مي دهد و مرد پشت زن قرار گرفته و عمل دخول را انجام مي دهد ولي از آنجا كه شكم زن سنگين شده كمی مشكل ساز مي شود پس لازم است كه چند بالش در زير شكم خانم قرار دهد تا وزن خود را روي بالش ببندازد.

#### حالت سوم

این روش کاملاً شبیه روش پنجم می باشد. بدین صورت که مرد و زن به پهلو دراز می کشند و مرد در پشت زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام میدهد.

## حالت چهارم

این روش همانند روش اول می باشد با کمی تفاوت. در روش اول داشتیم که زن زیر می خوابید و پاها را به مقداری که احساس راحتی کند باز می کند و مرد میان پاهای زن قرار گرفته و عمل دخول را انجام می دهد. در این روش هم زن دراز می کشد و پاها را کمی بالا می برد و مرد در کنار زن دراز می کشد بطوریکه بتواند پاهای خود را از زیر پاهای خانم عبور دهد و عمل دخول را انجام دهد. در این حالت برای اینکه خانم احساس خستگی در پاها را نداشته باشد بهتر است که آنها را روی ران های مرد قرار دهد.

شاید شما که تجربه زندگی مشترک را دارید و احتمالاً دارای فرزند هم هستید روش های دیگری را نیز امتحان کرده باشید یا اینکه فکر می کنید روشهای دیگری هم می باشد .  
حق باشماست ولی بسیار مراقب باشید هر روشی که برای جماع کردن استفاده می کنید نباید به هیچ عنوان باعث فشار آمدن به شکم زن باردار بشود و یا اینکه زن را مجبور به تحمل وزن شکم بکند

## درد و ناراحتی در برقراری رابطه

برای جلوگیری از این مشکل ، بهترین کار صحبت با همدیگر آماده سازی هم و اعلام این مسئله که اولین بار من است و تجربه ندارم و عمل دخول را با کمک و هماهنگی هم انجام دهند.

در بسیاری از مواقع شکل و شیوه فعالیت و تحرک شریک جنسی شما ( مرد یا پسر ) باعث این درد میشود . مثلاً مثل افراد ندید بدید، فعالیت نزدیکی یا همان عقب و جلو رفتن ها را خیلی تند و سریع و بدون توجه به احساس و تحمل شما انجام میدهد یا اینکه از یک زاویه نامناسب آلت خود را وارد کرده است . دلیل دیگر احساس درد میتواند کمبود ترشحات آلت شما باشد استفاده از یک سری دارو ها در کم کردن ترشحات واژن تاثیر منفی دارد ، از آن گذشته رسیدن به دوره یائسگی و تغییرات هورمونی ناشی از آن باعث کم شدن ترشحات واژن میشود . صحبت کردن با هم ، تغییر زاویه دخول ، یواش کردن عقب و جلو رفتن ها از راه حل های این مشکل است .  
راه دیگر استفاده از کرمهای لزج کننده است که به همین نام در داروخانه یافت میشود .

در بسیاری از مواقع ، خودداری از بوسه های داغ و معاشقه و ناز و لیسیدن و نوازش و خلاصه آماده سازی بدن و تحریک ترشحات باعث خشک ماندن واژن و عدم آمادگی آن برای استقبال از آلت طرف میشود که به احساس درد و ناراحتی زن از نزدیکی منجر میشود . ( اهمیت " هنر بوسیدن " و " اهمیت نوازش " در اینجاست).  
اما گاهی اوقات با وجود به کارگیری دهان و زبان و دست (معاشقه) برای تحریک و آماده سازی زن برای دخول ، واژن زن ترشحات لازم را انجام نمیدهد یعنی واژن هنوز آماده نیست و زهدان هنوز خواب آلود. در نتیجه تماس و ضربه های یک آلت سفت را بر نمیتابد و باعث درد میشود.

برای حل این مشکل مرد باید قبل از دخول از انگشتان خود استفاده کند . و حسابی به تحریک واژن ، اطراف و قسمتهای داخلی آن پردازد . به شرط آنکه نوازش ، بوسه ، تحریک کلیتوریس و..... را قبلاً انجام داده باشد .  
به کارگیری انگشت برای تفحص آلت زنان و سنجش آمادگی آن برای استقبال از معشوق دلخواه راه خوب و مطبوعی است . چون هم به نوبه خود زن را تحریک میکند و هم مرد میزان آمادگی زن را احساس میکند .

گاهی انقباض شدید ماهیچه های کناره دیواره واژن هم باعث احساس درد میشود. دلیل سفتی و سختی دیواره ها معمولا از اضطراب، نگرانی، ترس، واهمه و فشار روانی به زن به خاطر احتمالا توقعات نامناسب و بیجای مرد از او در امور نزدیکی و ... ناشی میشود. یعنی مشکل یک عامل روانی دارد. تلاش برای عمل هماغوشی در یک فضا و محیط مناسب، بوسه و معاشقه طولانی و آماده سازی درست و حسابی ۲ طرف برای دخول و کنار گذاشتن توقعات بیجا به حل مشکل میانجامد.

اما هستند زنانی که پس از طی همه این مسیر ها باید به پزشک مراجعه کنند. عامل دیگر احساس درد عفونت واژن (به دلایل مختلف) است که راه آن مراجعه به پزشک است. استفاده از عطر و کرم در واژن و اطراف آن ممکن است باعث ایجاد حساسیت واژنی در معدودی از زنها شود.

در نهایت مراجعه به روان پزشک برای عده ای از خانمها که باز هم مشکل دارند توصیه میشود.

### **نکته مهم پایانی:**

در آخر نباید درد و ناراحتی ناشی از یک عامل مهم روانی دیگر را از یاد برد. زنان و دخترانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند یا بنا به آموزشها و اعتقادات محدود کننده و یا فشارهای فرهنگی و خانوادگی، از انجام عمل نزدیکی احساس گناه یا آلوده بودن میکنند. بهترین راه برای غلبه بر این مشکل، بالا بردن آگاهی خود درباره مسائل جنسی، تلاش برای کنار گذاشتن اخلاقیات و آموزشهای محدود کننده، اعتماد منطقی به طرف مقابل، صحبت کردن با هم و تبادل تجربیات است. امیدوارم مردان طرف اینگونه زنان لیاقت اعتماد را داشته باشند و سو استفاده نکنند.

## **چگونگی رابطه جنسی (نزدیکی) در زمان بارداری**

### **چونگی انجام رابطه جنسی در زمان بارداری:**

#### **رابطه جنسی در زمان بارداری و تولد فرزند**

در زمان بارداری هیچگونه مانعی برای نزدیکی کردن زوج ها وجود ندارد مگر اینکه خانم احساس ناراحتی کند، لکه بینی داشته باشد و یا به هر دلیل دیگری توسط پزشک و یا ماما از نزدیکی کردن منع شده باشد.

در صورتی که حاملگی طبیعی باشد و خانم احساس راحتی کند، نزدیکی کردن زوج ها می تواند باعث دلبستگی بیشتر پدر و مادر آینده به همدیگر و در آینده، به فرزندشان باشد.

حتی در مواردی که زوج نزدیکی ندارند می توانند از نظر فیزیکی با هم در تماس باشند. ماساژ دادن و نوازش کردن خانم ها در دوران بارداری به آرامش فکری و عضلانی شان کمک می کند بنابر این در نهایت فرزند شاداب تری هم خواهند داشت. این کار همچنین باعث می شود که زوج ها پس از تولد فرزندشان هم زودتر به حالت طبیعی زندگی جنسی خود برگردند.

پس از زایمان طبیعی اگر خانم احساس راحتی کند پس از چند روز نزدیکی ممکن است البته این زمان بسته به نوع زایمان و داشتن بخیه یا نداشتن آن متفاوت است. پس از سزارین این دوره ممکن است طولانی تر باشد. سزارین جزو عمل های بزرگ به حساب می آید و فرد باید مراقبتهای بعد از عمل را رعایت کند.

ورزشهایی که عضله های کف لگن را تقویت می کنند می توانند برای پیش، در حین زایمان طبیعی و پس از زایمان بسیار مفید باشند. و باعث می شوند که ماهیچه های واژن در مدت کمتری به حالت طبیعی شان نزدیکتر بشوند.

برخی خانمها در حین بارداری بخصوص سه ماهه اول و تا زمانی پس از زایمان بر اثر تغییرات هورمونی و جسمانی ناشی از بارداری با کاهش میل جنسی روبرو می شوند. تعداد زیادی از خانم ها حس میکنند دیگر به عنوان یک زن برای همسر خود جذاب نیستند. برای برگرداندن میل جنسی خانمها اولین و مهمترین نکته این است که آنها را مجبور به برقراری ارتباط جنسی نکنید که نتیجه عکس دارد. دوم اینکه اگر زوج نزدیکی نمی کنند تماس فیزیکی را قطع نکنند. نوازش کردن و بوسیدن بدن خانم باعث می شود که هورمونهایی که در نهایت باعث میل جنسی می شوند از مغز ترشح بشوند. زوج ها باید با هم در مورد نحوه نگاهداشتن تماس فیزیکی شان در حین بارداری صحبت کنند. اینکه چه کاری را بیشتر دوست دارند و چه کاری را کمتر. این کار باعث می شود که زوج به مرور شیوه خاص خودشان را شکل بدهند و از آن در طول زمان لذت ببرند.

با ورود نوزاد به زندگی زوج ها، معمولا رابطه زوجها از حالت دوطرفه بین همسران به حالت رابطه قوی بین مادر و فرزند در میاید و یا اینکه به حالت رابطه مثلثی در میاید که بچه در راس و پدر و مادر در خدمت این نوزاد تازه متولد شده هستند. در هر دو حالت رابطه زوج ها شدیداً تحت شعاع قرار میگیرد. مشارکت در کارهای بچه و خانه راه حل ساده ای برای احیا کردن رابطه زوج ها است. و اینکه آقایان در نظر داشته باشند که مادر نوزاد چند هفته ای بودن کار خیلی راحتی نیست. اکثراً مادرها آنقدر خسته می شوند که حتی اگر میل جنسی هم داشته باشند رمق ندارند که به نزدیکی با شریک جنسی شان بپردازند.

در این شرایط آقایان می تواند احساس ترد شدگی کنند و خود را کنار و کنار تر بکشند تا مسئله ریشه دار شود و یا اینکه با همدلی کردن با همسر خود نهایتاً با موفقیت از این مرحله بگذرند. تماس فیزیکی مثل بوسیدن و نوازش کردن برای ابراز علاقه زوج ها بهم نقش مهمی را در این دوران ایفا میکند.

برای زوج هایی که چند سالی از تولد فرزندانشان گذشته ممکن است مسائل دیگری پیش بیاید که مهمترین دلیلش این می تواند باشد که پدر و مادر وقت آزادشان را با فرزندانشان می گذرانند و هرگز فضای خصوصی ندارند تا احساساتشان را با هم در میان بگذارند. این مسئله به مرور باعث می شود که بینشان فاصله بیفتد.

زوج ها در هر مرحله ای از زندگی که هستند باید با هم فضای خصوصی داشته باشند. این کار باعث می شود که مثل یک تیم قوی در مورد زندگی خودشان و تربیت فرزندانشان عمل کنند. اگر رابطه کلی زوج صمیمی باشد، زندگی جنسی هم به طبع آن همیشه شاداب و پابرجا میماند.

بالا رفتن سن در افرادی که از سلامت عمومی خوبی برخوردارند نباید روی کیفیت رابطه جنسی آن ها اثر منفی داشته باشد. البته باید یادآوری کرد که افراد باید واقع گرا باشند و توقعات خود را متناسب با شرایط جسمی و سنی خود تنظیم کنند.

خانم ها در دوران یائسگی تغییرات هورمونی را تجربه می کنند که ممکن است منجر به کم شدن میل جنسی و یا خشکی واژن بشود. حالت اول با پیش نوازی و آماده سازی خانمها و در بعضی افراد با هورمون درمانی می تواند تا حد قابل توجهی حل بشود. در مورد خشکی واژن هم استفاده از مواد لغزنده کننده محلول در آب استفاده می تواند خیلی به حل مسئله کمک کند.

در مورد آقایان هم ممکن است میل جنسی و یا نعوظ را به صورتی که در سال های پیش تجربه می کردند نداشته باشند که این لزوماً فقط بدلیل افزایش سن نیست. در صورت بروز مشکل در نعوظ مراجعه به پزشک و بررسی کامل عملکرد قلب و عروق و کلیه و همچنین هورمون های بدن قدم اولیه است.

نرمش های قوی کردن عضلات کف لگن بطور مرتب، می تواند کیفیت توانایی جنسی آقایان را تا حد زیادی بالا ببرد و در طول زمان حفظ کند.

در بعضی افراد هم مشکلات رابطه زناشویی است که باعث رخ دادن این مسئله می شود که با صحبت کردن با شریک جنسی شان و یا کمک گرفتن از مشاوران خانواده و یا زوج ها میشود به آن پرداخت.

### مقاربت زناشویی بعد از زایمان

در مورد اینکه چه مدت پس از زایمان میتوان دست به فعالیت زناشویی زد.. یکسری ابهامات وجود دارد و میتواند باعث ایجاد اختلاف و مشاجره خانوادگی شود. اما توجه داشته باشیم که از روز بسته شدن نطفه در رحم زن تولیدات هورمونی بدن هم تغییر میکند... و حتی یکسری هورمونهای تازه مخصوص دوران بارداری تولید میشود. نقش هورمونها در روحیات هر کسی را هم نمیتوان انکار کرد.. و تمام حالات ما از جمله شادی افسردگی.. تا حدود زیادی به آنها بستگی دارد. عمل زایمان اگر اولین بچه باشد.. علی رغم شادی و سرافرازی که به همراه می آورد.. اما فشار های زیادی را به والدین بخصوص به زن وارد میکند .

مرد بعد از زایمان همسرش نباید خود خواهانه و بدون مشورت با همسرش بیکه مشغول عمل نزدیکی با همسرش شود. مشاوره با همسر و دانستن نظر او و اعلام رضایت و آمادگی اش در اولین نزدیکی پس از زایمان بسیار مهم است. زنان پس از زایمان ممکن است تا مدتی از لحاظ فیزیکی یا روانی.. برای آمیزش آمادگی لازم را نداشته باشند.. خود عمل زایمان و مراقبت از نوزاد

خود مسولیت و عمل سنگینی است و فشار زیادی به زن وارد میکند. تغییرات هورمونی و کم خوابی و بیداری بر اثر گریه های شبانه نوزاد ممکن است تا هفته ها هر گونه تمایلی به نزدیکی زناشویی را از بین ببرد و این امری است عادی و طبیعی .

مهمترین مساله مرد در این دوره این است که مراعات همسر خود را بکند و برای شروع مجدد نزدیکی یک صحبت آزاد و راحت با او داشته باشد. در عین حال ضمن اعلام اینکه من این شرایط و حالات را درک میکنم.. نظر طرف را در مورد شروع مجدد جویا شود. بعضی مرد ها در صحبت های خود منت میگذارند که مثلاً ۳ هفته است که چیزی گیرم نیامده است و یا .. هفته است

که ما با هم کاری نکرده ایم. هیچ اشکالی ندارد که در چند هفته پس از زایمان.. مرد برای خلاص شدن از فشار زناشویی خود ارضائی کند. زوجهایی که با هم راحت هستند و ضریب هوشی خوبی دارند.. به راحتی در اینباره با هم حرف میزنند . مثلاً در رختخواب.

### آگهی

مرد میتواند در حضور همسرش خود ارضائی کند. چون زن این را میداند که مرد نیاز زناشویی دارد و دلیل نمی شود حالا که او آمادگی عمل زناشویی را ندارد.. طرف هم تحت فشار باشد.. چنین زوجی راحت هستند..

حتی زن میتواند هنگام خود ارضائی همسرش... در کنار همسرش... به او دست بزند... یا نوازش کند.. البته این مسئله در مورد زوجی صادق است

که با هم راحت باشند... و هستند زوجینی که چنین مراوده بازی با هم ندارند. ولی باز بهتر است برای اینکه مرد به همسرش فشار کمتری بیاورد.. اقدام به خود ارضائی کند... و از فشار خود بکاهد.

مهم این است که مرد به این مسئله توجه داشته باشد که همسرش در این دوره مسائل ذهنی دیگری دارد... از جمله نگهداری و مراقبت از نوزاد. اما عدم توان او در پاسخگویی به نیاز زناشویی مرد. در این مرحله نباید مانع از این شود که مرد بجای بد خلقی و یا احیانا خشونت با همسر... همچنان مهربان، خوش خلق و خوش برخورد باشد.

اغلب متخصصان پیشنهاد میکنند که بعد از زایمان (چه عادی و چه به طور سزارین) حد اقل بایستی ۶ هفته صبر کرد و بعد اعمال نزدیکی را شروع کرد. امکان آمدن خون یا خونریزی پس از گذشت ۶ هفته از زایمان تقریباً غیر عادی هست و باید با پزشک و یا ماما صحبت کرد. حتی زنانی که سزارین کرده اند پس از گذشت ۶ هفته جای عمل التیام می یابد.

هر چند که محل عمل همچنان نسبت به فشار حساس است و خود ارگانهای داخل واژن هنوز حالت عادی خود را باز نیافته اند.

اما بعد از ۶ هفته باید قادر به انجام عمل زناشویی باشد. هر چند که به هیچ وجه نباید این ۶ هفته را به عنوان مدرک قرار دارد. بلکه آمادگی خود زن در انجام عمل مهمتر از هر چیز است... چون حتی ممکن است بعضی از زنان پس از ۶ هفته نیز احساس عدم راحتی کنند.

در مقابل بعضی از زوجها خیلی زودتر از ۶ هفته میخواهند که اشتهاى زناشویی خود را برآورده کنند... و هر دو اعلام آمادگی میکنند. این مسئله هیچ اشکالی ندارد اما بهتر است که بجای انجام عمل دخول از جلو .. رابطه دهانی یا با هم خود ارضائی یا... خود را راضی کرده و برای نزدیکی کامل از جلو همان ۶ هفته را تحمل کنند... چون امکان ابتلا به عفونتهای مجرای رحم در همان ۶ هفته اول زیاد است.

### **بهبود روابط جنسی**

با وجود همه آهنگ های پاپ، برنامه های تلویزیونی، و فیلم های سینمایی در رابطه با رابطه جنسی که می خواهند باوری مخالف این را به شما بقبولانند، بسیاری از ما رابطه جنسی متوسط و حتی خسته کننده داریم. برای جوانان، بخصوص خانم های جوان، رابطه جنسی یک مشکل بزرگ شده است چون تازه دارند می فهمند که چه چیزهایی در رابطه جنسی، آنها را بیشتر تحریک می کند.

دکتر کارن گلس، مشاور ازدواج و خانواده در کالیفرنیا، در این رابطه می گوید، "یکی از مشکلات مردم، به ویژه آقایان، این است که از تماشای فیلمهای پورنو می خواهند رابطه جنسی را یاد بگیرند. و در تختخواب سعی می کنند آن حرکات سخت و دشواری که در فیلم ها دیده اند را تقلید کنند اما این حرکات دقیقاً چیزی نیست که به طرف مقابلشان لذت بدهد."

راه حل چیست؟ حرف زدن در مورد چیزهایی که تحریکتان می کند باعث می شود رابطه جنسی بسیار بهتری داشته باشید. اگر تکنیکهای همسران در رابطه جنسی هیچ تحریکی در شما ایجاد نمی کند می توانید به او کمک کنید آنها را تغییر دهد تا رابطه جنسی بهتری داشته باشید. اما مراقب باشید: انتقاد کردن از همسران در حالتی که

لخت و بی دفاع در تحتخواب بیشتری تلاش خود را برای لذت دادن به شما به کار می گیرد می تواند منجر به سالها اختلال روانی و پایین آمدن اعتماد به نفس جنسی او شود. امروز می خواهیم به شما آموزش دهیم که چگونه باید این انتقادات را مطرح کنید تا احساسات همسران جریحه دار نشود.

همان چیزی را بگویید که منظورتان است

به همسران بگویید که از نظر شما مشکل دقیقاً کجاست. مثلاً "اگر سینه هایم را لمس نکنی، تحریک نمی شوم" یا "وقتی به کارم واکنشی نمی دهی احساس می کنم که کار اشتباهی انجام می دهم". دقت کنید که در جملات خود به هیچ عنوان از کلماتی مثل "تو هیچوقت" یا "تو همیشه" استفاده نکنید.

دکتر آوا کادل، متخصص جنس شناسی در لس آنجلس پیشنهاد می کند که زمان بیشتری را خارج از تختخواب به صحبت کردن در مورد علایق و عدم علایقتان در رابطه جنسی بپردازید. در مورد کارهایی که دوست دارید امتحان کنید، چیزهایی که تحریکتان می کند، یا حتی خیالپردازی های جنسی خود که تابه حل با هیچکس در میان نگذاشته اید، صحبت کنید. او می گوید، "با این روش از علایق همدیگر باخبر می شوید و متوجه می شوید که از چه حد و مرزی هم نباید عبور کنید".

رابطه جنسی شنیداری را امتحان کنید

اگر از آندسته افراد نیستید که بتوانید لیستی از نیازهای جنسی خود را به همسران ارائه کنید می توانید از مهارت های ارتباطی خود استفاده کرده و هر از گاهی نکاتی را برای همسران عنوان کنید. دکتر کادل می گوید، "وقتی در تختخواب صدا ایجاد می کنید، انرژی جنسیتان خالی می شود و همسران را هم تحریک می کند چون باعث می شود که فکر کند رابطه جنسی فوق العاده ای انجام می دهد".

در زیر به نکاتی که دکتر کادل در زمینه رابطه جنسی شنیداری مطرح می کند، اشاره می کنیم:

صدایتان را بالا ببرید. چون انجام رابطه جنسی بدون صدا مثل تماشا کردن یک فیلم بدون صداست.

دو چیز هست که همه افراد می توانند حین رابطه جنسی بگویند، یکی کلمه "آره" و یکی اسم همسران است.

تمرین کنید. برای بهتر کردن واژگان رابطه جنسیتان می توانید اصطلاحات متداول را در مورد همه اعضای بدن یا اعمال جنسی که دوست دارید لیست کنید. وقتی تنها هستید تمرین کنید و آنها را بلند به زبان بیاورید. با این روش، دیگر موقع عمل خجالت نخواهید کشید. اما دقت کنید که موقع تمرین حتماً تنها باشید. لزومی ندارد که هم اتاقی یا همکارانتان از اصطلاحات رابطه جنسی شما باخبر شوند

### **بهترین کارها بعد از اتمام رابطه جنسی**

این مطلب غیر اخلاقی نبوده و تنها جنبه آموزشی دارد و خواندن آن فقط به افراد متاهل توصیه میشود. پس از اینکه به اوج لذت جنسی رسیدید و تقریباً پس از حدود ۲۰ دقیقه تلاش مکرر، تعجبی ندارد که بخواهید درازی بکشید و سپس برای صرف غذایی که همسران برای شما آماده کرده (درست همان خانمی که چند لحظه پیش برای لذت بخشیدن به او تلاش کرده اید) از خواب بلند شوید. اما گاهی اوقات اگر می خواهید همسران در کنار شما احساس امنیت و آرامش داشته باشد، خوابیدن و چرت زدن پس از اتمام رابطه اصلاً گزینه مناسبی به شمار نمی رود. بنابراین به جای اینکه رویتان را برگردانید و شروع کنید به خر خر کردن در این قسمت نکاتی را برایتان بازگو می کنیم که انجام آنها نتایج مطلوبی در بر دارد.



پاشو، رفیق

واضح است که دلیل احساس خستگی و نیاز به خواب در آقایون، پس از اتمام معاشقه، به مسائل زیست شناختی باز می گردد. پس از رسیدن به مرحله اوج لذت جنسی هورمون هایی به نام "اکسی توسین" آزاد می شود که به طور طبیعی احساس خواب آلودگی در فرد ایجاد می نمایند. اما باید دقت داشته باشید؛ چراکه این امر نیز در اثر واکنش های خاص فردی در شخص ایجاد می شود: بیشتر آقایون عادت دارند در لحظه ای که اوج لذت جنسی می شوند نفس خود را حبس کرده و به درستی تنفس نمی کنند. بنابراین به جای حبس کردن نفس، باید دم و بازدم خود را تنظیم کرده و نفس عمیق بکشید. این کار نه تنها لذت شما را بیشتر می کند، بلکه به شما کمک می کند که هشیاری خود را نیز حفظ کنید، حداقل برای مدت زمان کوتاهی. اما اگر فراموش کردید که تنفس کنید پس از چند لحظه استراحت، بلند شوید و یک دوش آب سرد بگیرید. این کار باعث می شود حالت خواب آلودگی در شما از بین برود. تمام کارهای جالب حالا نوبت به این می رسد که کاری کنید تا همسرتان احساس کند که برای شما یک دنیا ارزش دارد. برخی از این پیشنهادها به شما کمک می کند که بتوانید تا حدی به تنبلی هایتان ادامه دهید. او را همچنان نوازش کنید

پس از هر بار معاشقه لازم نیست ژست های آنچنانی به خود بگیرید. بسیاری از خانم ها پس از اتمام رابطه جنسی تا حد زیادی آسیب پذیر می شوند، به همین دلیل باید کاری کنید تا او بداند که شما به اندازه قبل او را دوست می دارید و مانند گذشته برایش ارزش قائل هستید. متاسفانه با نگاه کردن به سقف و یا تماشای تلویزیون شرایط خیلی بدتر می شود. به جای این، سعی کنید او را نوازش کنید، دستتان را بر روی پای او بگذارید و به آرامی بدن او را لمس کنید، همچنین می توانید با موهای او نیز بازی کنید. لازم نیست خیلی سکی برخورد کنید؛ او به راحتی می تواند عطوفت، مهربانی، و توجه شما را دریابد.

تمیز کردن

پس از اینکه مدتی در کنار هم دراز کشیدید و به آرامش دست پیدا کردید، وان حمام را پر از آب گرم کنید (البته اول مطمئن شوید که وان تمیز است) اجازه دهید در میان پاهایتان دراز بکشد و از وجود یکدیگر لذت ببرید. او را صابونی کنید، و کمی ماساژ دهید. هیچ شکی وجود ندارد که او به لحظه لحظه این دقایق عشق می ورزد. با هم شام تهیه کنید

من هیچ مردی را نمی شناسم که پس از برقراری رابطه جنسی احساس گرسنگی شدید نکند. اما به جای اینکه به پهلوی دراز بکشید و بگویید: "سارا یک چیزی برای خوردن درست کن" پیشنهاد دهید که هر دو با هم شام را آماده کنید. می توانید در حالیکه او گوشت را آماده می کند، شما سبزی ها را خرد کنید؛ یا مثلا چیزهایی را با هم مخلوط کنید و بخورید که تا حالا نمی خوردید؛ به عنوان مثال شکلات فندقی و پاپ کرن! تنها هدف این است که شما باز هم پس از لذت جنسی، زمانی را صرف با هم بودن کنید.

دو مرتبه انجام دهید

اگر تمایلی به انجام مجدد این کار دارید و این میل را در او نیز مشاهده می کنید، از پیش نوازی شروع کنید. چند لحظه صبر کنید تا انرژی از دست رفته را باز جویید، و دو مرتبه از ابتدا همه چیز را از سر بگیرید. از بوسیدن لب هایش شروع کنید، رفته رفته تمام بدنش را لمس کنید. باید کاری کنید تا تحریک شده و تمایل برقراری ارتباط مجدد را پیدا کند. زمانی که او به یک چنین احساسی دست پیدا کرد به راحتی می توانید رابطه را از نو تکرار کنید.

با هم چرت بزنید

اگر همسرتان جزء آن دسته از خانم های پرحرارت است که در برقراری رابطه جنسی فعال عمل می کند، شکی وجود نخواهد داشت که او نیز به اندازه شما خسته میشود. بنابراین می توانید چیزی شبیه این به او بگویید: "چرا برای بدست آوردن انرژی یک چرت نزنیم؛ بعد می تونیم با هم دوش بگیریم، شام رو آماده کنیم و دوباره این کارو تکرار کنیم." و فراموش نکنید که دست هایتان را به دور او حلقه بزنید تا متوجه شود که او شما را به این روز در آورده.

تشکر و قدردانی

رسیدن به مرحله اوج لذت خیلی خوب است، حتی می توان گفت که بی نظیر است؛ اما باید همواره به خاطر داشته باشید که شخص دیگری نیز همراه با شما بوده و وجود او باعث شده که شما به این موقعیت دست پیدا کنید.

بنابراین به هر نحوی که می‌توانید باید او را متوجه کنید که وجودش برایتان ارزشمند است و از او قدردان و متشکر هستید.

### محکم بغلم کن

عشق نیازمند اطمینان بخشی حاصل از نوازش است. اکثر دعوای اعتراض به عدم ارتباط احساسی است. در ناراحتی و سختی، زوج‌ها دوست دارند بدانند که طرفشان برای کمک کنارشان است.

من در رستوران والدینم بزرگ شدم که همیشه داستان‌های زیادی در آن اتفاق می‌افتاد. و همه این داستان‌ها—دعواها، اشک‌ها، ناراحتی‌ها—همه حول عشق می‌چرخیدند. حتی پدر و مادر خودم را هم می‌دیدم که عشقشان را به خاطر همدیگر نابود می‌کنند. از آن زمان به دنبال این بودم که ببینم عشق واقعاً چیست. مادرم آن را "دقیقه مضحک" تعریف می‌کرد. خیلی‌ها هم آنرا ادغام مرموز احساس و رابطه جنسی تعریف می‌کردند، یا ترکیبی از شیفتگی و همراهی. اما مطمئناً خیلی بیشتر از این چیزهاست.

بیشتر شخصی من از تحقیق‌ها و مشاوره‌های گوناگون با بیش از هزار زوج طی ۳۳ سال جمع‌آوری و اکنون با تحقیقات علمی ادغام شده است تا جایی که با جرات می‌توانم بگویم الان می‌دانم عشق چیست. پدیده‌ای کاملاً شهودی است اما چندان آشکار نیست: عشق، جستجوی مداوم برای یافتن ارتباطی بنیادی و مطمئن با کسی دیگر است. با این پیوند، زوج‌های عاشق از نظر احساسی به هم وابسته شده و نیازمند مراقبت، توجه و آرامش گرفتن از همدیگر هستند.

همه ما نیازمند برقراری ارتباط احساسی و پاسخدهی آن از طرف مقابل هستیم. این واکنش برای بقاء است درست مثل آن پیوند اطمینانی که کودک با مادر خود جستجو می‌کند. این مشاهده به نظریه وابستگی برمی‌گردد. شواهد زیادی نشان می‌دهد که نیاز به وابستگی مطمئن هیچوقت در انسان از بین نمی‌رود. این وابستگی در بزرگسالان به نیاز به برقراری ارتباط احساسی با همسر تبدیل می‌شود. مادر را تصور کنید که چطور با عشق به فرزند خود نگاه می‌کند، درست مثل دو عاشق که به چشمان هم خیره می‌شوند.

گرچه در فرهنگ ما وابستگی نوعی ضعف به شمار می‌رود اما واقعاً اینطور نیست. وابسته و دلبسته شدن به کسی بالاترین حس اطمینان و امنیت را به ما می‌دهد. این وابسته شدن یعنی هر زمان که بخواهید طرفتان با شما حرف بزند، بدانید که برای او اهمیت دارید، که مورد احترام او هستید و او به همه نیازهای احساسی شما پاسخ می‌دهد.

بزرگترین اصل در نظریه وابستگی این است که جدایی—نه فقط جدایی فیزیکی بلکه جدایی احساسی—برای انسانها وحشت‌آور است. مغز آن را یک خطر می‌شمارد.

داستان‌های عشقی که در بچگی هرشب می‌دیدم در رستوران اتفاق می‌افتد، همه درمورد ولع انسان به ارتباط احساسی بود. وقتی ما موفق شدیم با طرفمان ارتباط مطمئن بگیریم، آنوقت همه آزارها و ناراحتی‌هایی که به ما وارد می‌کند را می‌توانیم تحمل کنیم.

### ارتباطات از هم گسیخته

در شروع هر رابطه، ارتباط بسیار شدید است اما با گذر زمان این شدت کاهش پیدا می‌کند. بعد زمان‌هایی می‌رسد که احساس می‌کنیم ارتباطمان گسسته شده است، و خیلی وقت‌ها دیگر نیازهایمان به وضوح ابراز نمی‌شوند. مرد ناراحت است و واقعاً می‌خواهد که به آرامش برسد اما زن او را تنها می‌گذارد به تصور اینکه او دنبال تنهایی است. در هیچ رابطه‌ای نمی‌توان از این لحظات فرار کرد. اگر می‌خواهید با کسی برقصید، مطمئناً یک جاهایی از رقص پیش می‌آید که پایتان روی پای هم برود.

اما از دست رفتن ارتباط با کسی که دوستش داریم، حس امنیت ما را هم به خطر می‌اندازد. حس عمیقی از ترس ما را فرامی‌گیرد. زنگ خطری در مرکز ترس مغز به صدا در می‌آید. وقتی این زنگ خطر فرستاده می‌شود، دیگر فکر نمی‌کنیم، عمل می‌کنیم. این تهدید ممکن است از دنیای بیرون باشد یا از دنیای درون خودمان. این درک و احساس خودمان است که به حساب می‌آید نه واقعیت موجود. اگر در موقع نیاز احساس طردشدگی کنیم، در شرف وحشت قرار می‌گیریم.

آنچه که بعد از آن لحظات از هم کسب‌کنندگی ارتباط انجام می‌دهیم تأثیری عمیق بر شکل رابطه ما خواهد داشت. آیا می‌توانید برگردید و ارتباط را دوباره برقرار کنید؟ اگر نمی‌توانید، از این به بعد دعوای و مشاجره‌ها شروع خواهد شد و حس بسیار بدی از تنهایی احساسی به سراغتان خواهد آمد. رابطه‌تان دیگر محیطی امن برای شما نخواهد بود. دیگر تردید خواهید داشت که طرفتان همیشه کنارتان است و برایتان ارزش قائل است.

زوجه را تصور کنید که اولین فرزندشان به دنیا می‌آید. بچه دار شدن تجربه‌ای بسیار استرس‌زا است اما دقیقاً در زمانی اتفاق می‌افتد که احساس ترس از وابستگی و نیاز افراد بسیار قوی است. مرد ممکن است پیش خود تصور کند، "باینکه می‌دانم غلط است اما احساس می‌کنم که زنم را از دست داده و جای آن این بچه نصیب شده است." و زن هم ممکن است تصور کند، "وقتی باردار بودم احساس شکنندگی شدید داشتم، از این بچه کوچک مراقبت می‌کردم و فقط به استراحت و آرامش بیشتری نیاز داشتم اما همسرم همیشه سرش به کار گرم بود." قصد و نیت آنها خوب است—زن از بچه مراقبت می‌کند و مرد هم سخت تلاش می‌کند تا بتواند پشتوانه خوبی برای خانواده جدید خود باشد—اما نتوانستند آنچه که واقعاً نیاز داشتند را به همدیگر بدهند.

یا مردی را تصور کنید که در کارش متوسط جلومی‌رود اما همسرش به سرعت در حال پیشرفت در کار خود می‌باشد. زن ساعت‌ها طولانی‌را روی پروژه‌های جالب می‌گذراند درحالی‌که مرد هیچ محبت، مراقبت، توجه و حتی رابطه جنسی دریافت نمی‌کند. هر شب مجبور است تنها در تخت‌خواب دراز کشیده منتظر او بماند، از اینکه اینقدر به او نیاز دارد احساس حماقت و همچنین عصبانیت کند و زن هیچوقت نبیند که چقدر غیابش بر مرد تأثیر منفی دارد.

اما ما هیچوقت در مورد این تعارض‌ها به عنوان نیازهای عمیق وابستگی یاد نمی‌کنیم. همیشه در مورد احساسات ظاهری، عصبانیت یا بی‌تفاوتی حرف می‌زنیم و دیگری را متهم می‌کنیم. هرکدام از طرفین به گوشه‌ای می‌خزد و ابراز احساسات، نیازها و گرفتن اطمینان دوباره از هم، برای هر دو طرف سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود.

خانم‌ها معمولاً نسبت به آقایان در تشخیص اولین علائم گسستگی ارتباط حساس‌تر هستند و واکنش آنها شروع آن چیزی است که من آن را رقص قطع ارتباط می‌نامم. آنها سعی می‌کنند که همسرانشان را وادار به واکنشی آرامش‌بخش کنند اما آنرا به طریقی انجام می‌دهند که نیاز اصلیشان هیچوقت برآورده نمی‌شود—همسرانشان را متهم می‌کنند که در یک زمینه خاص خوب عمل نکرده است.

از طرف دیگر مردها آموخته‌اند که واکنش‌ها و نیازهای احساسی خود را سرکوب کنند و این باعث می‌شود که از مشاجره فرار کنند. اما عصبانیت زن و عقب‌کشیدن مرد بر آنچه که در درون آنها است سرپوش می‌گذارد—نیاز به ارتباط که اکنون با ناراحتی، خجالت و از همه اینها بیشتر، ترس عجین شده است.

خیلی اوقات آنچه اکثر زوج‌ها نمی‌بینند این است که اکثر مشاجرات اعتراض به عدم ارتباط است. پشت همه آن ناراحتی‌ها، زوج‌ها عمیقاً دوست دارند بدانند که همسرشان در کنار آنها است، به آنها نیاز دارد یا نه و آیا می‌تواند به آنها اتکاء کند؟

### ترمیم پیوندها

سالها روانشناسان و مشاوران سعی بر این داشتند که مشاجرات و دعوای زوج‌ها را با آموزش مهارت‌های حل مشکل به آنها برطرف کنند. اما این درست مثل دادن کلینکس برای سرماخوردگی است. این راهکار مسائل مربوط به وابستگی را نادیده می‌گیرد. مشکل از دیدگاه وابستگی، فاصله احساسی است.

آنچه برای افراد خسته‌کننده و زجرآور است این است که نمی‌دانند که چطور فاصله احساسی را از بین ببرند. گاهی اوقات در محل کار، مردها به من می‌گویند، "من هر کاری که باعث شود همسرم مطمئن شود که برایم اهمیت دارد را انجام می‌دهم. درآمد خوبی خانه می‌آورم، در کارهای خانه به او کمک می‌کنم، مشکلات را حل می‌کنم و شیطنت هم نمی‌کنم. اما چرا هیچکدام از این کارها به چشم همسرم نمی‌آید و همه آنچه که برای او مهم است که است که در مورد مسائل احساسی با هم حرف بزنیم و عشق بازی کنیم؟" جواب من به آنها این است، "چون ما زن‌ها اینطور ساخته شده‌ایم. ما به کسی نیاز داریم که توجه واقعی به ما نشان دهد و محکم در آغوشمان بگیرد. فراموش کرده‌ای که تو هم به آن نیاز داری؟"

ناامید شدن همیشه بخشی از زندگی زناشویی است. اما همیشه این خودتان هستید که انتخاب می‌کنید، چطور با آن برخورد کنید. آیا حالت تدافعی می‌گیرید، با ترس رفتار می‌کنید یا با درک و فهم؟ تصور کنید همسرتان می‌گوید، "امشب حس رابطه جنسی ندارم" شما می‌توانید یک نفس عمیق بکشید و به این فکر کنید که چقدر دوستتان

دارد و بگویید، "ا، این خیلی بده چون من واقعاً می خواستم." یا اینکه با طعنه بگویید، "باشه! پس دیگه هیچوقت رابطه جنسی نخواهیم داشت، درسته؟"

البته وقتی آن وحشت به دلتان می افتد و احساساتتان قلیان می کند، شاید احساس کنید که چاره دیگری ندارد. اما می توانید با خودتان فکر کنید، "اینجا چه اتفاقی می افتد؟ من دارم داد می زنم. اما از درون واقعاً احساس حقارت می کنم." بعد می توانید به همسرتان بگویید، "من واقعاً ترسیدم، احساس ناراحتی می کنم."

اگر با این روش پاسخ دهید و دنبال برقراری دوباره ارتباط باشید، می توانید امیدوار باشید که همسرتان هم در پی همین است. این همان بخش رابطه است که به کمی نکاوت نیاز دارد: اینکه رقص را تغییر دهید. هر دو طرف باید قدم هایشان را تغییر دهند.

اولین قدم بزرگ این است که خیلی ساده نیاز خود به وابستگی را قبول کنید و از آن خجالت نکشید. این مسئله در مورد افراد مجرد هم صدق می کند. افراد مجرد ممکن است بگویند، "من افسرده ام چون تنهام و میدانم که نباید تنها باشم. می دانم که باید مستقل باشم." البته اگر احساس تنهایی می کنید باید هم افسرده باشید و آنوقت است که به دنبال راه چاره می گردید. اما وقتی از این حس خجالت بکشید، سعی می کنید آنرا از بقیه پنهان کنید و کم کم تصور خواهید کرد که هیچکس نمی تواند نیاز شما به ارتباط را برآورده کند.

### نوازش های التیام بخش

مردها معمولاً به من می گویند، "باینکه می دانم همسرم واقعاً به من نیاز دارد یا احساس ترس می کند، اما نمی دانم چه باید بکنم." به خاطر همین تنها فکری که به نظرشان می رسد این است که یک فنجان چای برای همسرشان می ریزند و باینکه کار بسیار فشنگی است اما آن کاری نیست که باید انجام می دادند. اگر دستش را دور گردن او می انداخت و او را به سمت خودش می کشید مطمئناً بهتر می توانست به نیاز او برای برقراری ارتباط پاسخ دهد.

مردها می گویند که نمی دانند در چنین موقعیت هایی چه باید بکنند درحالیکه تسکین دادن را بلد هستند—اینکار را با فرزندانشان انجام می دهند وقتی که شب ها به آرامی آنها را در آغوش گرفته و در گوششان لالایی زمزمه می کنند. تفاوت آن در این است که آنها آسیب پذیری فرزندانشان را می بینند و به آن واکنش می دهند اما وقتی به همسرانشان نگاه می کنند فقط شخصی را می بینند که در مورد آنها قضاوت میکند. اما او هم آسیب پذیر است.

لمس کردن یکی از راه های اصلی برقراری ارتباط با انسانی دیگر است. گرفتن دست همسرتان وقتی نگران است یا نوازش کردن شانه های او در وسط مشاجره می تواند فوراً اضطراب و ناراحتی او را از بین ببرد. دنیای مشاوره و روانشناسی در سالهای اخیر شدیداً به دنبال حفظ حریم ها بوده است. اما نظر من این است که یکی از مشکلات اصلی دقیقاً مخالف این است—همه ما از هم جدا شده ایم.

وقتی دو عاشق را نگاه می کنید، همیشه در حال لمس کردن نوازش کردن همدیگر هستند. دو نفر دیگر که می خواهند بعد از مشاجره دوباره به رابطه عاشقانه خود برگردند را هم اگر نگاه کنید، آنها هم مدام همدیگر را نوازش می کنند. این علامت ملموس از میل به برقراری رابطه است.

### رابطه جنسی بی خطر

یک باور نادرست در مورد عشق این است که اغلب تصور می کنند عشق یک تب سوزاننده است که باید فروکش کند. این واقعاً احمقانه است. من واقعاً هیچ دلیل علمی یا انسانی نمی بینم که چرا افراد نمی توانند در طولانی مدت از روابط خود لذت ببرند.

افرادی که رابطه جنسی بیرون از رابطه دارند، به این دلیل اینکار انجام می شود که زندگی جنسیشان با همسرانشان بسیار کسالت بار شده است. اینکار را می کنند چون تنها هستند، چون نمی توانند از نظر احساسی با طرف مقابلشان ارتباط بگیرند. بعد وقتی کس دیگری به آنها لبخند می زند و باعث می شود که احساس خاص بودن کنند و فکر کنند که برای کسی ارزش دارند، آنوقت خودشان را در موقعیت عجیبی می یابند که به یک نفر متعهد هستند اما به فرد دیگری پاسخ می دهند.

عشق مثل همه چیزهای دیگر است: جزر و مد دارد. اما رابطه جنسی اگر یک بعدی باشد و با احساسات مرتبط نشود همیشه کسالت بار خواهد شد. از طرف دیگر، اگر از نظر احساسی درگیر باشید، آنوقت رابطه جنسی صدها بعد پیدا می کند و مثل عشق بسیار لذت بخش خواهد بود.

من این نوع رابطه جنسی ایمن و بی خطر را "رابطه جنسی متقارن" می نامم که در آن آزادی احساسی و پاسخدهی، نوازشهای عاشقانه، و شهوت همه در کنار هم می آیند. وقتی طوج یک ارتباط احساسی مطمئن با هم داشته باشند، صمیمیت جسمی هم در پی آن به وجود خواهد آمد. این زوج ها می توانند با آزادی بیشتری نیازها و اولویت های خود را ابراز کنند و میل بیشتری هم به تجربه جنسی با هم خواهند داشت.

### عشق ماندگار

وقتی توانسید دوباره با همسران ارتباط برقرار کنید و نیاز هر دو شما به وابستگی تامین شود، باید سعی کنید همیشه از نظر احساسی به هم پاسخ دهی داشته باشید. می توانید با کمک به همدیگر برای شناخت مسائل مربوط به وابستگی که در مشاجرات شما پدید می آید، اینکار را انجام دهید.

مثلاً اگر همیشه از کوه نوردی های خطرناک دوست دخترتان عصبانی می شوید، با او صحبت کنید و بگویید که این عصبانیتان به خاطر ترس از دست دادن اوست و ببینید که چطور او می تواند احتیاط های بیشتری انجام دهد. یا اگر با کوهی از کارها و مسئولیت های بچه داری تنها گذاشته می شوید، برنامه ریزی کنید که چطور شما و شوهرتان می توانید در کنار هم والدین بهتری باشید تا دیگر فکر نکنید که او شما را با مشکلات بچه ها تنها گذاشته است.

همچنین باید لحظات خوب را در کنار هم جشن بگیرید. همیشه و همه جا، وقتی از خوب بیدار می شوید، وقتی خانه را ترک می کنید، وقتی برمی گردید، یا وقتی می خواهید بخوابید، همدیگر را در آغوش بگیرید و ببوسید. این داستان ها هستند که زندگی های ما را شکل می دهند و داستان هایی که ما از زندگیمان می گوئیم خود ما را شکل می دهند. یک داستان عشقی برای خودتان و همسران بسازید که بیانگر آینده رابطه شما مثلاً در ۵ یا ۱۰ سال آینده باشد. اینکار باعث می شود همیشه پیوند بینتان را مستحکم نگه دارید.

### آغوشتان را باز کنید

چون وابستگی یک نیاز عمومی است، نگاه کردن به عشق از دیدگاه وابستگی می تواند به والدین برای شناخت مشکلات با فرزندانشان کمک کند. حالا که فهمیدید عشق چیست، دیگر باید بدانید که آنرا چطور حفظ کنید. این به خود ما بستگی دارد که از این دانش استفاده کرده و به مراقبت از همسر و خانواده مان بپردازیم. و با همدلی و شجاعتی که به ما یاد می دهد، می توانیم به دنبال راهی برای منتقل کردن آن به دنیا و انجام کاری مفید باشیم.

### فوائد بوسه در روابط زناشویی

اگر چشم مدخل روح باشد، آنوقت میتوان گفت که لب هم راهرو ذهن است. ما افکار خود را با یک لبخند انتقال می

دهیم، عشق را در کلمات می گنجانیم و علائق خود را بابوسه ابراز می نمایم. در یک بوسه مطالب عمیقی وجود دارد که بیان آن ها فرای لغات و کلمات است.

نویسنده کتاب "عشق و رابطه جنسی"، دکتر جان فری معتقد است: "بوسیدن هنر است و نشان دهنده یک نوع بیان فردی و کاملاً شخصی از عشق و محبت می باشد."

بوسه زمانی ایجاد می شود که زوجین برای اولین بار به هم نزدیک می شوند، پس کاملاً طبیعی است که دو طرف کمی مضطرب شده و عصبی شوند.

از یک منبع با نویسنده بی نام "کتاب بوسه ها" اینطور برداشت می شود که: "بوسه یک عمل کاملاً دو طرفه بوده؛ تا ندهید نمی توانید بگیرید و بالعکس."

در یک کتاب دیگر هم اینطور نوشته شده که زمانی که احساس میکنید تمایل دارید تا همسران را ببوسید این کار را انجام دهید، لازم نیست حتماً صبر کنید تا او را بهتر بشناسید، او را ببوسید و به مرور زمان می توانید او را

بهتر بشناسید. یکی از مواردی که زیبایی بوسه را چند برابر می کند این است که در همه ی زبان ها و مذاهب قابل درک می باشد.

پروفسور وان بیرنت رئیس بخش مردم شناسی دانشگاه تکراز اظهار می دارد که: "اولین بوسه عاشقانه برمی گردد به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در هند. پیش از این زمان هیچ مدرک دیگری دال بر وجود بوسه های عاشقانه وجود نداشت. کلیه این نتایج از روی لوح های گلی، نقاشی روی دیواره های غارها و یا نوشته های روی پوست حیوانات بدست آمده است.

بیرنت معتقد است که تماس نزدیک و فشار بینی ها به یکدیگر از همان ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح مرسوم بوده است.

اما بوسه ای که امروزه به این شکل رواج پیدا کرده، برای اولین بار در میان رومی ها شهرت پیدا کرد. رومی ها در هنگام سلام کردن یکدیگر را می بوسیدند، انگشتر و حلقه ای که بر دست رهبران قومشان بوده را می بوسیدند و مجسمه های خدایان خود را نیز می بوسیدند و با این کار مطیع بودن و حس احترام خود را به طرف مقابل انتقال می دادند.

رومی ها به سرعت متوجه شدند که بوسه در شرایط مختلف می تواند معانی متفاوتی را در بر داشته باشد، به همین دلیل برای انواع بوسه ها، نام های مختلفی انتخاب کردند. به عنوان مثال اسکویولیم: بوسه از روی دوستی، باسیولیم: بوسه از روی احساس عشق و محبت، و سویولیم: بوسه عمیق که این روزها به French Kiss مشهور شده است.

از آن به بعد بود که ادیان مختلف شروع به تحریم بوسه نموده و آنرا به عنوان یک گناه نابخشودنی اعلام کردند، اما به هر حال قدرت بوسه بیشتر بود و همچنان به قوت خود باقی مانده است.

اگر بخواهیم این پدیده را از نظر علمی ریشه یابی کنیم، می توانیم بگوئیم که بوسیدن به طور طبیعی باعث می شود تا ذهن آکسی توسین بیشتری ترشح کند، این هورمون سبب می شود در هنگام بوسیدن احساس خوبی به ما دست بدهد و دانشمندان معتقدند که ماهیت وجودی انسان به گونه ای است که در صورت تجربه یک بوسه منتظر بوسه ی بعدی خواهد بود. زمانیکه در وضعیت بوسیدن قرار می گیرد، غدد موجود در داخل دهان و جداره لب ها ماده شیمیایی را ترشح می کنند که همین ماده سبب ایجاد تمایل فرد به ادامه بوسیدن می شود.

در تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ در دانشگاه پرینستون انجام شد، محققان به این نتیجه دست پیدا کردند که مغز انسان دارای سلول های عصبی است که فرد را قادر می سازد تا در تاریکی لب های معشوقه اش را پیدا کند. تعجبی وجود ندارد که چرا بسیاری از زوج ها از بوسیدن یکدیگر در مکان های تاریک و کم نور لذت بیشتری می برند.

پزشکان و روانپزشکان آلمانی در پی پژوهش های گسترده خود در این باره به این نتیجه رسیده اند که افرادی که هر روز صبح قبل از ترک کردن خانه، همسر خود را میبوسند کمتر دچار بیماری می شوند.

همچنین افرادی که پس از بوسیدن خانه را ترک می کنند، کمتر احتمال وقوع تصادف دارند، ۲۰ تا ۳۰ درصد درآمد بیشتری نسبت به سایرین دارند و به طور متوسط ۵ سال بیش از هم سن و سال های خود عمر می کنند. دکتر آرتور سزابو یکی از افرادی که در این تحقیقات نقش فعالی داشته معتقد است یکی از دلایل اصلی

موفقیت تعداد بسیار زیادی از افراد این است که روز خود را با یک نگرش مثبت و دلچسب شروع میکنند و چه چیز می تواند مانند یک بوسه در انسان یک نگرش مثبت ایجاد کند.

بنابراین اگر شما می خواهید خوشحال، سلامت، و موفق، بوده و عمر طولانی داشته باشید، باید کسی را که دوستش می دارید هر روز صبح، پیش از اینکه خانه را به قصد محل کار خود ترک کنید، ببوسید.

### سایر مزایا

#### محافظت از دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی

دکتر پیتر گوردن رئیس اتحادیه دندانپزشکان انگلستان اظهار می دارد: "پس از غذا خوردن، دهان پر از مواد شیرین شده و بزاق دهان حالت اسیدی پیدا می کند، این امر باعث بوجود آمدن پلاک بر روی دندان ها می شود. بوسیدن یک فرایند پاک کننده طبیعی است که به حفظ سلامت دندان ها کمک می کند، جریان بزاق دهان را افزایش بخشیده، و درصد ایجاد پلاک بر روی دندان ها را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد." من خودم این سوال را از دندانپزشکم پرسیدم، او در ابتدا قدری خجالت کشید، اما نهایتاً صحت گفته های مرا تایید کرد.

#### از بین بردن استرس

یک بوسه عاشقانه، بهترین روش برای ریلکس شدن و از بین بردن استرس محسوب می شود. مایکل کی مکناب، مشاور روانی معتقد است: "زمانیکه لب ها در حالت بوسیدن قرار می گیرند، تقریباً دهان حالت لبخند زدن را به خود می گیرد، و از آنجایی که احساسات و حرکات بدنی انسان با هم ارتباط نزدیکی دارند، تقریباً غیر ممکن است که یک نفر هم لبخند بزند و هم استرس داشته باشد. در عین حال باید به این نکته هم توجه داشت که تنفس در زمان بوسیدن عمیق تر می شود، عضلات چشم شل شده و در راحت ترین حالت خود قرار می گیرند. این امر بهترین تکنیک برای قطع ارتباط با دنیای پر هیاهوی بیرونی و ریلکس شدن است.

#### کاهش وزن

چه مدت می توانید این کار را انجام دهید؟ برای اینکه تنها نیم کیلو وزن کم کنید باید ۳۰۰۰ کالری بسوزانید، یعنی چیزی در حدود ۳۰۰۰۰ دقیقه یا همان ۵۰۰ ساعت. یک بوسه عمیق و طولانی به شدت متابولیسم بدن را افزایش می دهد و سبب می شود تا مواد قندی با سرعت بیشتری در بدن سوزانده شوند. میزان کالری مصرفی، به شدت بوسه بستگی دارد، اما به طور متوسط می توان گفت که در هر ۱۰ دقیقه ۱۰ کالری مصرف می شود.

#### تاخیر در فرایند پیری

این مورد یکی از مهم ترین مزایای بوسیدن به شمار می رود. بوسیدن به شما کمک میکند تا قدرت ماهیچه های فک و چانه همچنان حفظ شود، به همین دلیل میزان ایجاد چین و چروک در آنها پایین کاهش پیدا می کند.

#### ایجاد و افزایش تناسب اندام

خوب بهانه ای برای ورزش نکردن دستتان دادیم! در حین بوسیدن، قلب تند تر می تپد و ضربان آن افزایش پیدا می کند، در این زمان آدرنالین بیشتری آزاد شده و خون با سرعت بیشتری به تمام نقاط بدن پمپاژ می شود. می توان اظهار داشت که بوسیدن از جمله بهترین تمرین های قلبی - عروقی است.

#### تکلیفتان را با طرف مقابل روشن می کند

در حین بوسیدن می توانید نیازهای جنسی همسران را ارزیابی کنید و ببینید تمایلی به ادامه ارتباط دارد یا خیر. روانشناسان معتقدند که اولین بوسه این امکان را برای شما فراهم می آورد که ببینید آیا با طرف مقابل همخوانی دارید یا نه. به نظر می رسد که "بو" تأثیر به یاد ماندنی در ضمیر ناخودآگاه انسان ها بر جای می گذارد، بنابراین



با تجربه اولین بوسه می توانید تشخیص دهید که فریون شما با شخص مقابل هماهنگی دارد یا خیر و اگر اینچنین نبود در همان آغاز می توانید ارتباط خود را با او خاتمه بخشید.

### افزایش اعتماد به نفس

البته اول مطمئن شوید که دندان هایتان ارتودنسی ندارند چون امکان آسیب رسیدن به دندان های خودتان و دهان طرف مقابل وجود دارد. به هر حال یک بوسه عاشقانه می تواند حس خوبی را در شما ایجاد کند. به صورت تئوری می توان این موضوع را اینچنین توضیح داد که در زمان بوسیدن، خوشحال هستید، و وقتی هم که خوشحال باشید احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس شما می شود.

### هنر بوسیدن

عشق، علاقه و محبتمان را با یک بوسه می توانیم به همسرمان ابراز نماییم . بایک بوسه ی معنی دار ، با یک لبخند می توان آنچه را که در ذهنمان می باشد وهمینطور حس احترام خود را به شریک زندگیمان انتقال دهیم. در یک بوسه مطالبعمیقی وجود دارد که با احساسات پاک می توان آنها را بیان کرد.

بوسه در شرایط و حالت های مختلف می تواند معانی متفاوتی را در بر داشته باشد .بوسه یا از روی دوستی یا از روی احساس عشق و محبت شکل می گیرد.

قدرت بوسه در پایداری و دلنشین تر شدن روابط زناشویی غیر قابل انکار است.

"بوسیدن هنر است و نشان دهنده یک نوع بیان فردی و کاملاً شخصی از عشق و محبت می باشد".

از نظر علمی پدیده ی بوسیدن به طور طبیعی باعث می شود تا ذهن آکسی توسینبیشتری ترشح کند، این هورمون سبب می شود در هنگام بوسیدن احساس خوبی به مادست بدهد و دانشمندان معتقدند که ماهیت وجودی انسان به گونه ای است که در صورت تجربه یک بوسه منتظر بوسه ی بعدی خواهد بود. زمانیکه در وضعیت بوسیدنقرار می گیرد، غدد موجود در داخل دهان و جداره لب ها ماده شیمیایی را ترشح می کنند که همین ماده سبب ایجاد تمایل فرد به ادامه بوسیدن می شود.

یکی از دلایل اصلی موفقیت بسیاری از افراد این است که روز خود را با یک نگرش مثبت و دلچسب شروع میکنند و چه چیز می تواند مانند یک بوسه در انسان یکنگرش مثبت ایجاد کند.

اگر هر روز صبح قبل از ترک کردن خانه، همسر خود را ببوسید و با یک بوسه از خانه خارج شوید ، باعث ایجاد خوشحالی و آرامش،سلامتی، و موفقیت و عمر طولانی در خود و همسر خود می شوید . بنابراین سعی کنید که همسرتان را که عشقتان می باشد و دوستش می دارید را هر روز صبح،پیش از اینکه خانه را به قصد محل کار خود ترک کنید، ببوسید.

زمانیکه احساس میکنید تمایل دارید تا همسرتان را ببوسید این کار را انجام دهید و به بعد موکول نکنید.

هنگامیکه همسرتان را با یک بوسه عاشقانه مهمان می کنید ، باعث از بین رفتن استرسو نگرانی در وی می شوید . زمانیکه لب ها در حالت بوسیدن قرار می گیرند،تقریباً دهان حالت لبخند زدن را به خود می گیرد، و از آنجایی که احساسات و حرکات بدنی انسان با هم ارتباط نزدیکی دارند، تقریباً غیر ممکن است که یکنفر هم لبخند بزند و هم استرس داشته باشد . همچنین تنفس در زمان بوسیدنعمیق تر می شود، عضلات چشم شل شده و در



راحت ترین حالت خود قرار می گیرید. این امر بهترین تکنیک برای قطع ارتباط با دنیای پر هیاهوی بیرونی و رسیدن آرامش با همسر است.

در هنگام بوسیدن می توانید نیازهای جنسی و عاطفی همسران را ارزیابی کنید و به نیازهای او پاسخ دهید. یکبوسه عاشقانه می تواند حس خوبی را در شما ایجاد کند. زمانی که همسران رامی بوسید، خوشحال هستید، و وقتی هم که خوشحال باشید احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس شما می شود.

بوسیدن از دندان ها و از پوسیدگی جلوگیری محافظت میکند . و با این کار به سلامت خودتان هم کمک کرده اید. بوسیدن یک فرآیند پاک کننده طبیعی است که به حفظ سلامت دندان ها کمک می کند، جریان بزاقدهان را افزایش بخشیده، و درصد ایجاد پلاک بر روی دندان ها را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد.

### رابطه جنسی را تا چه حدی باید ادامه داد؟

باید گفت که در افراد مختلف فرق می کند. اگر لازم شود که مقیاس و قاعده ای بیان کنیم باید چنین بگوئیم: چه شما و چه زنان فقط باید وقتی عمل جنسی انجام دهید که احساس کنید به آن احتیاج دارید و از آن لذت خواهید برد.

مرد اگر رابطه جنسی را طوری تنظیم کند که هر وقت زن ارزو کند، او با میل و علاقه بتواند انجام دهد خیلی بهتر خواهد بود.

والا اگر فقط در مواردی که خودش آرزو می کند عمل انجام دهد و در مواردی که زن اظهار تمایل می کند، خودداری کند و یا با بی میلی عمل کند، فوائد روحی و جسمی رابطه جنسی از میان می رود. البته گاهی پس از اینکه مدتی از هم دور بوده اند، اگر به فاصله های کوتاهی چند بار عمل جنسی انجام دهند برای هر دویشان لذت بخش است و مانعی ندارد.

خلاصه رابطه جنسی چیزی است که باید زن و شوهر به تناسب تمایلاتشان آنرا تنظیم کنند. بکشید که در هنر عشق متخصص شوید ولی در اثنای این کوشش سرمایه مردی شان را نیز افزایش دهید. روح نیز مانند جسم احتیاج به دیسپلین و غذاهای فراوان دارد.

چه روح و چه جسم اگر فقط یک نوع غذا بخورد نمی تواند به قدر کافی رشد کند. هیچ زنی فقط اظهار قدرت جنسی را برای مرد کافی نمی شمارد. گذشته از آن متمرکز کردن تمام نیرو و انرژی فقط در یک نقطه روح را بی حاصل می سازد و وجود را دچار فساد می کند.

فقط در فکر قدرت جنسی بودن و از سایر مسائل صرف نظر کردن، مثل اینست که یک چرخ تنها فقط روی یک خط مستقیم راه برود، و اغلب بیماریهای روحی از اینجا سرچشمه می گیرد.

غذاهای روح، هر قدر که متنوع تر باشد منبع نیروی روحی مانبز پایانتز می شود افق فکری مان بازتر می گردد و شانس ناتوان شدنمان بیشتر و توانائی و جذب همسری مان زیادتز می گردد.

جسم نیز برای خود حقوقی دارد. بنا کردن روح به قیمت تضییع جسم امکان ندارد. گذشته از آن اگر روح کورکورانه تحریک شود جسم خسته می گردد و حال آنکه نیروی انسان بسته به موازنه موجود بین روح و جسم

است. ممکن است فردی از لحاظ فکر به درجات فوق العاده ای برسد ولی وقتی که جسم او ناتوان بود، چه فایده ای دارد؟

«ناپلئون» در یکی از حساسترین روزهای زندگیش از درد مرضی بخود می پیچید و او آنروز گفت: «انسان برای اینکه ژنرال خوبی شود باید سالم باشد». صحت و سلامت در عین حال یکی از شرائط اساسی زندگانی جنسی موفقیت آمیز است. مردی که از لحاظ جسم و روح سالم باشد اشکالات جنسی را که گهگاه روبرو می شود به آسانی می تواند رفع کند.

برای اینکه جسم و روح بتواند چه اشکالات جنسی و چه اشکالات روحی را به آسانی شکست دهد باید گذشته از کار و کوشش، بازی و تفریح نیز داشته باشد.

حتی اگر جسممان تاب تحمل داشته باشد، صرف تمام نیرومان برای کار و کوشش کار عاقلانه ای نیست. هیچ ماشینی تاب چنین معامله ای را نمی تواند داشته باشد و بدن ایشان نیز که ماشینی بسیار حساس و ظریفی است اگر با دقت و مواظبت بکار نرود، چگونه می تواند بکار خود ادامه دهد، فقط با دقت و مواظبت در طرز کار آنست که می توانیم انرژی مان را جمع کنیم و با راحتی، نشاط و شوق بکارمان ادامه دهیم و سرمایه ذخیره شده ای از نیروی جسمی و روحی داشته باشیم که در موارد فوق العاده بتوانیم به مصرف برسانیم.

پس از روح و جسم سالم، انتخاب همسر نیز در حفظ قدرت، اهمیت فوق العاده ای دارد. و باید گفت که در ناتوان شدن نیز نقش مهمی دارد. اگر عشق یگانه سبب هر رابطه جنسی و یگانه عامل ادامه زندگی زناشویی بود چنین حوادث ناتوانی چندان زیاد پیش نمی آمد و حال آنکه اغلب از دواجهای کنونی نتیجه یک سری عوامل اجتماعی و اقتصادی و خرج از محیط عشق می باشد.

در اینجا باید بگوئیم که امروزه هنر عشق عبارت از همان هنر راضی نگاهداشتن زن است. هر چند که امروز موفقیت در آن چندان کار آسانی نیست.

خارج از رابطه جنسی نیز مسائل دیگری وجود دارد که اهمال در آنها بین زن و شوهر، سردی و بدبختی بوجود می آورد یک شوهر بجای اینکه مثل بچه چهارساله ای اخمهایش را درهم کند و بنشیند بهتر است برای رفع اشکالات و تولید توافق بین خود و زنش بکوشد. باید به ساختمان مزاجی و روحی زنش آشنا باشد و درباره اختلاف ذوق و سلیقه هائی که با هم دارند گذشت به خرج دهد.

اگر آنها این حساب را بکنند که هر شخصی حق استفاده از آزادی را دارد و داشتن نقصها و نقاط ضعفی برای هر کس طبیعی است و همچنین اگر هر دو نسبت بهم احترام متقابل داشته باشند زندگانی شان پرحاصل تر می شود و از نعمت های زندگانی زناشویی بیشتر بهره مند می شوند.

### رابطه جنسی دهانی، تحریک کلیتور. ریس با زبان

تحریک کلیتور. ریس (جو. چوله) با زبان شاید یکی از پر لذت ترین کارها در رابطه جنسی باشد. هیچ چیز قابل مقایسه با این نیست که يك زبان گرم و مرطوب در عرض واژن و حوالی کلیتور. ریس سر بخورد. رابطه جنسی زبانی نتایج بهتری از سایر تمرینهای رابطه جنسی برای به ا.ر.گ.سم رسیدن زنها خواهد داشت.

پیش بینی می شود که دختران جوان خیلی تمیز باشند. پسران زیاد بیرون می روند و ممکن است لباسهای خود را کثیف کنند اما دختران باید بدن و لباس خود را پاکیزه نگاه دارند. دختران یاد گرفته اند که همیشه جذاب به نظر

بیباید و بوی خوش بدهند. این موضوع حدود بیست سال پیش کمتر مورد توجه قرار می‌گرفت اما هم اکنون زنانی هستند که احساس می‌کنند که باید از کثیفی بپرهیزند و خود را از تعریق حتی در هنگام فعالیت‌های فیزیکی نیز مصون بدارند.

اکثراً آداب و رسوم و باورها که اندام تناسلیشان یک رطوبت و بوی متمایز ایجاد می‌کند، یک سد بر سر راه رابطه جنسی دهانی وجود می‌آورد. آن وقت این موضوع که بیشتر زنها احساس کنند که اندام تناسلی بدبو و کثیف دارند زیاد متعجب کننده نیست و این در حالی است که در حقیقت آنان اندام تناسلی کاملاً سالم و طبیعی دارند اگر یک زن بخواهد اجازه تحریک دهانی اندامهای تناسلیش را بدهد، ابتدا باید با کارکرد اندام بدنی‌اش آشنایی پیدا کند.

### داروها می‌توانند باعث کاهش میل جنسی شوند

#### اثر داروها بر تمایل جنسی

انواع داروها، از جمله مواد مخدر و الکل، بر پاسخ جنسی افراد اثر می‌گذارند. این داروها به طور عمده عبارت اند از داروهای ضد فشار خون، داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین‌ها، آمفتامین‌ها، توهم‌زاها، کوکائین و برخی دیگر از داروها مانند قرص‌های خوراکی جلوگیری از بارداری.

بنابراین وقتی هرگونه شرح حال جنسی از افراد اخذ می‌شود، باید مصرف و حتی مقدار مصرف این داروها مدنظر باشد. گاه تغییر دوز دارویی یا تغییر نوع داروها، راه حل اساسی برای رفع اشکالات ایجاد شده از جمله کاهش میل جنسی است.

بسیاری از داروها اثر خود را بر سیستم عصبی-هورمونی و سیستم عروقی اعمال کرده و به این ترتیب به ایجاد اختلال جنسی منجر می‌شوند.

داروها به سه طریق می‌توانند اثر منفی خود را در این جهت اعمال کنند؛ اثر محیطی، هورمونی و مرکزی. بلوک سیستم‌های آدرنژیک یا فعالیت‌های آنتی‌کولینرژیک که در اثر مصرف داروهایی مثل بی‌پریدین ایجاد می‌شود، می‌توانند به تأخیر یا مهار ارگاسم (اوج لذت جنسی) منجر شوند.

تحقیقات مربوط به عوارض جانبی داروهای گوناگون در خانم‌ها و مسایل جنسی آنها بسیار کمتر از آقایان است. درباره داروهای ضد افسردگی نظرها متفاوت‌اند و برخی افزایش و برخی دیگر کاهش میل جنسی را گزارش کرده‌اند.

اگر چه مطالعات در این زمینه یعنی مصرف داروهای ضد افسردگی محدود هستند ولی ۴۰ تا ۷۵ درصد بیماران با کاهش میل جنسی مواجه شدند. در کشور ما با توجه به فرهنگ موجودمان، درمانگران اگر از بیماران راجع به این مسأله به عنوان عوارض دارو سؤال نکنند احتمال اینکه بیماران راجع به این موضوع چیزی نگویند، بسیار زیاد است. بنابراین درمانگرانی که داروی ضد افسردگی تجویز می‌کنند، بهتر است با سؤال از بیمار در این خصوص و با تجویز داروهای مناسب‌تر که چنین مشکلاتی را ندارند و یا حتی تجویز داروهایی که به بهبود عملکرد جنسی آنها می‌انجامد، از بروز مشکلات زناشویی ثانویه به این عارضه دارویی جلوگیری کنند. مصرف داروهای مهارکننده سروتونین نیز موجب بروز مشکلات جنسی می‌شود. باید بگویم خود بیماری افسردگی می‌

تواند با کاهش میل جنسی در افراد همراه باشد و دقت کنید درمان با داروهای ضد افسردگی و در نتیجه بهبود مشکل می تواند مشکل جنسی شما را حل کند. ولی اگر با مصرف این داروها در عملکرد جنسی تان مشکل ایجاد شد، باید با درمانگر مطرح کنید تا با تغییر دوز دارو یا تجویز داروهای تکمیلی به شما کمک کند. مصرف داروی لیتیم نیز می تواند بر فاز تهییج و فاز تمایل جنسی اثر بگذارد اما تأثیر زیادی بر رضایت بیمار از زندگی جنسی و فعالیت های او در این خصوص ندارد.

### انتظارات زنان از مردان در رابطه جنسی

#### غرایز آشکار و نهان زنان و مردان :

تا حالا خیلی شنیده ایم که زنان وقتی در مورد مردان صحبت میکنند میگویند مردان همه ی فکر و ذهنشون در رابطه جنسی خلاصه میشه و فقط به دنبال غریزه جنسی خود هستند و همینطور شنیده ایم که مردان نیز در مورد زنان می گویند زنان همیشه به دنبال قرو فر خودشون هستند و خلاصه اینگونه حرفها آنچه مسلم است هم زنان و هم مردان هم دارای میل جنسی هستند و هم مایلند به سر و وضع خود برسند اما تفاوت در اینست که نیازهای انسانها به دو نوع تقسیم می شود نیازهای آشکار و نیازهای نهان یا پنهان ، غریزه جنسی در مردان از نیازهای بارز یا آشکار آنها میباشد و در عوض حس خودنمایی و ظاهر آراییی از نیازهای نهان آنها این در حالست که میل جنسی در زنان از نیازهای نهان و میل به خودنمایی از نیازهای آشکار آنها به شمار میرود اما وجه مشترک این دو گروه اینست که هر دوی آنها چه زن و چه مرد هخر دو نیاز را دارا میباشند . پس تا اینجای مطلب به این نتیجه رسیدیم که نیاز جنسی در هر دو جنس زن و مرد قرار داده شده و هیچکس نمیتواند ادعا کند میل جنسی جنسی در او وجود ندارد چرا که خداوند غریزه جنسی را در وجود همه ماها قرار داده است.

#### تفکرات جنسی زنان و شخصیتی که از آنها میبینیم

زنان همچون مردان دارای تفکرات جنسی مختلفی هستند که از آنها به عنوان فانتزیهای جنسی در ادامه مطلب یاد خواهیم کرد اما این تفکرات جنسی برگرفته از نیازهای روحی و روانی آنهاست رابطه جنسی بین زن و شوهر از چه جهت مقدس است ؟ آیا فقط به خاطر اینکه با انجام یکسری اعمال فیزیکی به ارضای جنسی برسیم ؟ مسلما اگر اینگونه بود پس از لحظاتی یا ساعاتی مجددا نیاز جنسی به حد اول خود برمیگشت و انگار نه انگار پس هدف از رابطه جنسی بین زن و شوهر ارضای جنسی و ارضای روحی روانی میباشد ارضای روحی و روانی تأثیرات دراز مدتی بر روی رفتارهای زن و شوهر در زندگی زناشویی دارد و این همان مقدس بودن

رابطه جنس بین زن و شوهر میباید حال آنکه اکثر افراد متاسفانه فقط بخش اول که همان ارضای جنسیت را دنبال می کنند و اگر به دنبال ارضای جنسی و روحی هر دو باشند لذتی چندین برابر و البته ماندگار در آنها شکل میگیرد . پس با ارضای روحی و روانی آشنا شدیم حالا هر انسانی برای رسیدن به ارضای روحی و روانی تفکراتی در سر دارد که همان تفکرات جنسی میباید این تفکرات جنسی یا همان فانتیزی های جنسی کاملا متفاوت از شخصیت برونی افراد است که در زیر به آنها اشاره میکنیم :

تعریف فانتیزی های جنسی : به اعمال و رفتاری که در مورد رابطه جنسی در ذهن افراد د شکل میگیرد که بیشتر جنبه روانی دارد فانتیزی های جنسی یا در اصطلاح علم سکسولوژی فتیش گفته می شود که در افراد مختلف متفاوت میباید به عبارتی تفکراتی که مردان و زنان را تحریک میکند و در رابطه جنسی به دنبال رفع نیاز آن میباشند. که البته همانطور که گفته شد در افراد مختلف متفاوت است.

مثال :برخی مردان از موی بلند همسر خود لذت میبرند و تحریک می شوند این در حالیست که شاید موی بلند اصلا برای مردی دیگر جلب توجه نکند چه برسه به اینکه تحریک بشود .

### **نشانه های ارضاء جنسی در مردان و زنان**

این مطلب غیر اخلاقی نبوده و تنها جنبه آموزشی دارد و خواندن آن فقط به افراد متاهل توصیه میشود.  
ارضاء جنسی حالت فرح بخش روانی و جسمانی است که در اثر تحریک جنسی به دست می آید و با انزال، سرخ شدن یا تشنج همراه است. در زنها و مردها هنگام رسیدن به اوج لذت جنسی عوارضی بروز می کند ضربان قلب بیشتر می شود بدن گرم می شود گهگاه در بدن لرزشهایی بوجود می آید و طرف احساس سرما می کند (معمولا در شروع عمل جنسی و معاشقه )

#### **نشانه ارضاء شدن در مردان**

در مردها آلت شان سفت می شود و در زنها مقداری قطر رحمشان افزایش می یابد مایعی لزج از ان بیرون میاید که در مردها نیز مایعی لزج به بیرون تراوش می کند که غالبا بیرنگ است که این امر موجب می شود عمل دخول آسانتر صورت گیرد در زنها قسمت داخلی رحم کمی تنگتر می شود نوك سینه ها کمی سفت می شود اب دهان هردو جنس کمی خشک می شود میزان تنفس افزایش می یابد در مردها بعد از انزال بدن سست می شود احساسی دست می دهد که معمولا چشمانشان را می بندند بلافاصله بعد از انزال عمل ادرار کردن به خوبی صورت نمیگیرد زیرا دریچه پروستات در ایشان به شکل خودکار کمی باز و بسته می شود احساس گرمای شدید به ایشان دست می دهد و این برای این است که منی کاملا گرم وارد بدن زن شود زیرا سرما اسپرم ها را میکشد و منی با پرش به بیرون پرتاب می شود در زنها معمولا بعد از انزال مرد و تمام شدن شهوت او شهوتشان می خوابد این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که چون در خلال عمل جنسی به دلیل شور و هیجان حواس انسان زیاد متمرکز به اطراف خود نیست بر اثر شدت شور جنسی گه گاه به یکدیگر فشارهایی وارد می کنند که بعد از عمل جنسی درد زیادی احساس می شود مثلا در بعضی موارد پای ایشان به فرش و مانند ان مالیده می شود و یا بر اثر فشار زیاد هنگام دخول حوالی آلت تناسلی ملتحب می گردد حد و میزان مطلوب برانگیزش جنسی زن، به اندام فیزیولوژیکی و واکنشهای آموخته شده

وی بستگی دارد.

نشانه ارضاء شدن در زنها

\*نوک پستانها سفت میشود نفس زندهای تند ممکن است نشان دهنده این باشد که خانمتان حتما ارضاء شده  
\*احساساتی میشود بعضی از مواقع به ار.گا.سم رسیدن زن چنان موجی از احساسات در او بوجود می آورد که شروع به گریه میکند

\*به خواب میروند البته بیشتر مردم تصور میکنند این حالت در مردان بیشتر نمایان میشود اما در حقیقت این چنین نمی باشد به خاطر داشته باشید اگر زن شما بعد از برقراری رابطه جنسی به خواب رفت و پشتش را به شما کرد بی احترامی از جانب او تلقی نکنید این خود نشانه خوبی از ارضاء شدن آن میباشد

\*نیاز به آغوش صمیمی : بعد از به ازگاسم رسیدن مایلند که شما محکم آنها را در آغوش بگیرید این کار احساس خوبی به آنها دست میدهد و به عنوان خاتمه کار مفید میباشد

\*نمیتواند راه برود: بعد از به ار.گا.سم رسیدن به علت لرزش پاها قادر به راه رفتن نمیباشد لرزش پاها و بدن بدین معنی است که شما بعنوان يك مرد وظیفه خود را به نحو احسن انجام داده اید

\*نمیتواند در موردش حرف نزند : اگر خانمتان پس از اتمام کار نتوانست در مورد سکس با شما صحبت نکند یا برخی مواقع حرفهای حین سکس را تکرار میکند این نشانه خوبیست

\*لبخند رضایت : شما میدانید راجع به چه چیزی میگویم زمانی که خانمتان تا مدتی بر اساس بوجود آمدن حس خوبی که تسببت به شما بعد از انجام سکس و به ار.گا.سم رسیدن دارند لبخند بر لب دارد

اوج لذت جنسی زنان:

در دنیای امروز هنوز این افسانه که دخول تنها راه صحیح و پذیرفته شده برای رسیدن زنان به ار.گا.سم است، وجود دارد. حتی بسیاری از مشاوران جنسی، به عنوان مثال معاشقه، ناز و نوازش یا خودارضائی را روشهای ارضا کننده ای نمی دانند. به هر حال از لحاظ فیزیولوژیکی، ار.گا.سم، ار.گا.سم است، چه از طریق خودارضائی، چه از راه مقاربت، چه به روش تحریک و چه از طرق دیگر. ممکن است تجربه ذهنی این مسئله متفاوت باشد اما چرخه فیزیولوژیکی که يك زن برای رسیدن به اوج لذت جنسی طی می کند یکسان است. برای رسیدن به اوج لذت جنسی چه از لحاظ روانی و چه جسمی، تحریک جنسی لازم است. بعضی زنان با خیال پردازی، بدون هیچ تحریک اندام جنسی به ار.گا.سم می رسند، درصد کمتری تنها با لمس و باز هم بدون هیچ تحریک اندام جنسی اوج لذت جنسی را تجربه می کنند. برخی هم ار.گا.سمهای خود به خودی دارند و بعضی در حال خواب به ار.گا.سم می رسند. بر خلاف این استثنائات اغلب زنها برای رسیدن به اوج لذت جنسی به تحریک زیاد و طولانی مدت اندامهای جنسی نیاز دارند. چرخه واکنشهای جنسی می تواند به چهار مرحله تقسیم شود: تحریک، پلاتو، اوج لذت جنسی و مرحله آرامش. این مراحل تفکیک پذیر نیستند، یعنی يك مرحله، کاملاً تمام نمی شود تا بعد مرحله دیگری شروع شود. در حقیقت این مرحله بندی فقط برای توصیف ترتیب عکس العمل جنسی ست که معمولاً در يك روند پیوسته واقعی اتفاق می افتد:

## ۱. مرحله انگیزش (تحریک)

وقتی بر اثر تحریک، خون در اندام جنسی جمع می شود کلیتوریس سفت می شود و در همان لحظه مهبل شروع به ترشح مقداری ماده لیز کننده می کند، همچنین سطح داخلی دیوار لوله واژن بر اثر نوعی فرآیند تعریق، با يك ماده لیز کننده پوشیده می شود. سیاهرگ مهبل گشادتر و پر از خون شده، رنگ مهبل تیره تر می شود. در همین زمان میزان ضربان نبض و فشار خون به طور قابل ملاحظه ای بالا رفته، در اندامهای جنسی حرارت و تورم احساس شده و برانگیختگی زن از مرحله تحریک به مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی) پیش می رود.

## ۲. مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی)

بافت دیواره يك سوم خارجی واژن به علت پر خون شدن، متورم می شود که در نتیجه، موجب تنگی ورودی دهانه مهبل می گردد. به این مرحله سکوی ار.گا.سم می گویند. در این مرحله به نظر می رسد [کلیتوریس] در زیر يك کلاهک رفته یا به داخل کشیده می شود اما در حقیقت، کلیتوریس به عنوان يك گیرنده تحریکات، در جهت پاسخ به تحریک مستقیم نواحی مجاور کمک می کند. رحم، لوله رحم و تخمدان بزرگتر شده و تنفس، ضربان نبض و حرکات زن سریعتر می شود.

### ۳. مرحله اوج لذت جنسی

لوله واژن به طور ریتمیک شروع به منقبض شدن می‌کند. همچنین انقباض غیرارادی اسفنکتر مقعد نیز در این مرحله پیش می‌آید. تعداد نبض و میزان فشار خون بالا می‌رود. افزایش انقباض عضلات و مملو از خون شدن سیاهرگ موجب رسیدن به اوج لذت جنسی می‌شود. همچنین باید در نظر گرفت اگر گاسم یا به طور مثال عکس العمل طبیعی زانو نمی‌تواند به زور صورت پذیرد، این بازتابها به طور طبیعی اتفاق می‌افتند.

### ۴. مرحله آرامش:

در این مرحله، احتقان يك سوم خارجی واژن و احتقان عروقی تغییر کرده و از بین می‌رود. ضربان نبض کاهش یافته و بافتها از تورم خارج می‌شوند. رنگ تیره واژن به رنگ اولیه باز گشته و اندامهای جنسی به حالت طبیعی اولیه خود بر می‌گردند. بدن آرام و سست شده و گاهی عرق می‌کند. قابل ذکر است در پاسخ فیزیولوژیکی زن به تحریکات جنسی، اعضاء غیر تناسلی بدن نیز واکنشهایی دارند از جمله: تغییراتی در پستان، در بعضی موارد احساس اجبار در دفع ادرار در طول آمیزش یا پس از آن، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد دم و بازدم و نفسهای عمیق، تعریق (این واکنش در افراد متفاوت است، در مرحله رسیدن به آرامش بعضی احساس گرمای شدید می‌کنند و بعضی احساس سرما. در بسیاری موارد در قسمتهای مختلف بدن قطرات عرق جاری می‌شود).

### نقش ماساژ در رابطه جنسی

یکی از مهمترین و موثرترین راههای برقراری ارتباط بدنی و روحی با همسر انجام دادن ماساژ از روی شهوت است. این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید. شما باتوجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نورچراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید. فراموش نکنید که پیام گیرتلفن خود را هم روشن کنید تا بعداً "صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود! بعد از آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ همسرتان را شروع نمایید. ابتدا صورت او را نوازش کنید تا اضطراب و خستگی او برطرف شود.

شما میتوانید از او با ماساژ دست و پا پذیرایی کنید. ماساژ گردن و شانه و پشت به رفع دردهای عضلانی کمک میکند شما میتوانید بعضی جاهای بدنش را به نرمی و ماساژ سراسر بدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است بسیاری از زوجها که بعد از کار روزانه خسته بوده و با ملایمت و بعضی جاهای دیگر رامحکم و با فشار ماساژ دهید میلی به انجام رابطه جنسی ندارند بوسیله ماساژ بخوبی تحریک و آماده انجام این رابطه میشوند. از طرف دیگر ماساژ ماساژ دهنده باید به عکس العمل کلامی و بدنی طرف مقابل خوب توجه. ارتباط و اطمینان میان شما را بیشتر میسازد همیشه بدن همسر خود را کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد چنین تصور. باعشق و حساسیت لمس کنیدو بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام میشود کنید که عشق و علاقه از قلب شما به دستهایتان منتقل و از آنجا به بدن او هدایت میشود

### اصول ماساژ شهوانی

بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند.  
 برای انجام ماساژ باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمد و رفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید.  
 دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید.  
 مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده میکنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.  
 ساعت مچی انگشتر و زیورآلات خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد.  
 همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن او بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزار دهنده خواهد بود.

. از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او برندارید.  
. همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید

### ماساژ:

### انجام

### روشهای

. با استفاده از کف هردو دست بدن طرف مقابل را دایره وار ماساژ دهید . این دایره را از مرکز به خارج بکشید و روی قسمتهای استخوانی بدن زیاد فشار ندهید. میتوانی ماساژ را با نوک انگشتان یا کف دست انجام دهید. همیشه بدن او را به آهستگی ماساژ دهید. همسر شما به شکم دراز میکشد و شما روی رانهای او مینشینید . کف دست خود را روی باسن او گذاشته انگشتها را بطرف بالا(سرش) نگه دارید. حالا با فشار بدن خود دستتان را روی پشت او بطرف سرش بالا ببرید . هنگامیکه به گردن رسیدید دستها را بطرف شانه ها ببرید. شانه و بازو را بمالید و از آنجا به سمت باسن بروید و دوباره از اول شروع کنید. در یک طرف او بنشینید و دستها را دوطرف ستون مهره ها بگذارید و کمر او را به طرف لگن و ران بمالید. اغلب مردان و زنان از این نکته شکایت دارند که از لحاظ جنسی به رضایت کامل نمیرسند بدون آنکه از خودشان بپرسند آنها از رابطه جنسی چه میخواهند و چرا به ارتباط جنسی نیاز دارند. در اولین قدم شما باید بدن خود را بخوبی بشناسید.

### بدن خود را لمس کرده و آنرا نوازش کنید تا بفهمید که چه میخواهید.

در حین رابطه جنسی شما میتوانید با صدا و تغییر قیافه خود همسر خود را راهنمایی کنید یا اینکه دست او را بگیرید و روی قسمتهایی از بدنتان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری میبرید و به این همسران را راهنمایی کنید. مواقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتارشان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ را برای زوجها یا دختر و پسرها بیشتر میسازد. گاهی همین لمس بدن و ماساژ علاوه بر لذت زیاد حتی ممکن است به اوج لذت جنسی نیز منجر شود. فضای محیط پیرامون نقش مهمی در میزان رضایت شما از رابطه جنسی دارد.

شما معمولاً" اتاق خواب خود را مطابق فانتری های جنسی تزیین میکنید. یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است. میتوانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید. لامپهای پرنور و همچنین تلوزیون و هر وسیله پرسروصدای دیگری را خاموش کنید. بهتر است یک موزیک ملایم نیز پخش کنید. نوع پوشش و حتی رنگ لباس شما میتواند برای طرف مقابل حاوی پیام و نکته خاصی باشد. پوشیدن یک سوتین قرمز که از زیر بلوز هم معلوم باشد میتواند نقش مهمی در تحریک شوهر شما داشته باشد برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید. لباس زیر مرد باید نرم و به شکلی باشد که اندامهای جنسی او در آن خوب جلب توجه کند. هنگام رابطه جنسی خود را تسلیم احساسات کنید و قبلاز انجام نزدیکی از لمس بدن یکدیگر و ماساژ لذت ببرید.

### بررسی عمل نزدیکی با همسر از راه مقعد از نظر فقهی و علمی

وطی در دبر (عقب) زن به فتوای برخی از مراجع حرام است و به فتوای بعضی کراهت شدید دارد. برخی فرموده اند: اگر زن راضی نباشد، حرام است و اگر راضی باشد، کراهت شدید دارد. و بنا بر فتوای آیت الله خامنه ای این عمل کراهت شدید دارد و احتیاط در ترک آن است مخصوصاً اگر زن راضی نباشد و در صورتی که موجب اذیت او شود حرام است. بنابر فتوای آیت الله تبریزی آمیزش با همسر از عقب، بنابر احتیاط واجب جائز نیست. به فتوای کسانی که این کار را جایز نمی دانند، اگر کسی مرتکب شد، باید استغفار و توبه نماید. اگر در حال حیض این کار صورت گرفت، خوب است کفاره بدهد. کفاره آن اگر در ابتدای ایام حیض باشد، هجده نخود طلای سکه دارو اگر در وسط عادت باشد، نه نخود و قسمت آخرت حیض ۴/۵ نخود طلای سکه دار باید به فقیر بدهد. البته اگر ناخواسته و سهواً نزدیکی صورت گرفته اشکال ندارد. به هر حال چه این عمل جایز باشد و چه نباشد، باید توجه داشت که این کار عملی غیر طبیعی است و چه بسا تکرار آن مشکلاتی را در سیستم



گوارش و دفع مدفوع برای زن به وجود آورد. بنابراین اطاعت از شوهر در این مسئله لازم نیست به توضیحات ذیل توجه فرمایید :

### رابطه جنسی از طریق مقعد و احکام شرعی در مورد آن :

این رابطه از نظر شرعی اگر هم جایز باشد، عملی ناپسند و مردود است و نباید انجام گیرد. در قوانین مجازاتهای اسلامی آمده است اگر مردی همسر خود را مجبور به انجام چنین رابطه ای با وی کند زوجه ( زن ) می تواند از شوهر خود شکایت کند. کما اینکه هر چیزی که از نظر اسلام مردود شناخته شود حتماً به ضرر انسان می باشد که امروزه از نظر پزشکی نیز ثابت شده که این رابطه یک رابطه پرخطر است .

### بررسی رابطه جنسی از نوع مقعد و آسیبهای جسمانی آن از منظر پزشکی :

هیچ پزشکی چنین رابطه ای را توصیه نمی کند و مسلماً هیچ نظریه مبنی بر سالم بودن و بی ضرر بودن این رابطه ارائه نکرده، بر عکس این رابطه همیشه از نظر پزشکی نقض گردیده .

پزشکان گفته اند : دستگاه گوارشی دارای دو نوع اسفنکتر sphincter که یکی از آنها داخلی و غیر ارادیست و دریچه ورودی غذا به معده و خروج آن می باشد و یکی دیگر از این اسفنکتر ها خارجیست که این یکی ارادیست وقتی که غذا بلعیده می شود ، از طریق مری پایین آمده و به سمت معده می رود . در محل ورود و خروج معده ، عضلات حلقوی وجود دارند که به آنها اصطلاحاً "اسفنکتر" (sphincter) گفته می شود و به عنوان دریچه عمل می کنند.

زمانی که شما احساس می کنید که نیاز به عمل خروج مدفوع از دریچه مقعد را دارید این زمانی است که اسفنکتر داخلی ۲ باز شده و همانطور که گفته شد غیر ارادی است. اما عمل باز کردن دریچه مقعد ( اسفنکتر خارجی) و در کل دفع مدفوع ارادی است و دست شما می باشد یعنی از زمانی که احساس کردید نیاز به اجابت مزاج دارید و خودتان را ننگه می دارید تا به محل مناسب برسید و سپس به اراده خودتان باعث خارج شدن مدفوع می شود این ننگه داشتن و این عمل خارج کردن مدفوع توسط اسفنکتر خارجی که ارادی است انجام می شود . این مسائل را مطرح کردیم که به اینجا برسیم که رابطه جنسی از راه مقعد یا کلا وارد شدن هر شئی در درون مقعد باعث آسیب دیدگی اسفنکتر خارجی شده و باعث می شود که دریچه خروجی مقعد (Anal) به درستی کار خودش را انجام ندهد یعنی از قدرت ارادی خارج می شود. پس به مرور زمان امکان ارادی خروج مدفوع یا ننگه داشتن خود را از دست می دهید. در این صورت ناخواسته و غیر ارادی مدفوع از دریچه مقعد خارج می شود در این صورت همیشه لکه هایی از مدفوع در لباس زیر مشاهده می گردد. که مسلماً این برای هیچ آدمی خوشایند نیست.

از جهتی دیگر سایر بیمارهای عفونی ، ویروسی همانند هپاتیت، ایدز، سفلیس و سایر بیماری های مقاربتی از طریق مقعد راحت تر منتقل می شوند خیلی از افراد تصور می کنند که در رابطه مقعدی هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند که باید عرض کنم اتفاقاً چون درون مقعد حاوی باکتریهای زیادی می باشد، انتقال ویروسهایی نظیر ایدز و ... راحتتر انجام می گیرد. این باکتریهای با شستشو از بین نمی روند. این هم ذکر کنم که این باکتری ها در مقعد از نظر جذب ویتامین ها و ... که در روده کوچک جذب نمی شوند برای انسان بسیار مفید هستند.

سوال) نزدیکی کردن از پشت هم از نظر دین و هم از نظر عقل و هم از نظر علم مردود است. اما وجود میل درونی را نمی شود منکر شد. این کار برای مرد لذت بیشتر و برای زن درد آور و خطرناک است وحتی شاید

مرگ آفرین باشد زیرا اعصاب حسی بسیار زیادی در ناحیه دفعی وجود دارد که تحریک شدید آنها در بعضی افراد گفته شده است که می تواند مرگ آور باشد. پس برای پاسخ این میل درونی چه راهی وجود دارد؟

جواب) علاوه بر این که در درستی این قضیه که « نزدیکی از پشت برای مردان لذت بیشتری دارد » تردید جدی و اساسی وجود دارد ، این نکته نیز قابل دقت است که هر خواسته ای که مطابق میل درونی آدمی است ، الزاما درست و قابل تایید نمی باشد . بسیاری از خواسته های درونی انسان ها ، از تربیت ناصحیح ، آموخته های ناصواب و ... سرچشمه می گیرد . در موضوع بحث ما نیز آنچه مسلم است ، غریزه صحیح و دست نخورده انسان دستور می دهد که ارتباط و لذت جنسی از همان راه طبیعی و معهود انجام گیرد . اما عواملی که در بالا اشاره شد ، ممکن است غریزه اولیه را تحت تاثیر قرار داده و خواهان تجربه راه های دیگر باشد .

### برخی عوارض این عمل مقاربت از پشت (دبر) با زن عبارتند از:

۱. مهمترین عارضه ای که مجامعت از طریق مقعد برای زن دارد این است که چون لذت حقیقی جنسی برای زن از طریق مقاربت از فرج و مجرای تناسلی حاصل می شود نه از طریق مقعد، بنابراین زن دچار سردمزاجی و بی میلی جنسی شده و در آینده نزدیک خود را موجودی می یابد که وسیله دفع شهوت شوهرش شده و خودش نباید از این غریزه خدادادی لذتی ببرد.
۲. از آنجا که ساختمان مقعد طوری است که ظرفیت پذیرش آلت مرد را ندارد (بر خلاف واژن یا فرج که خاصیت ارتجاعی و لغزنده دارد) و هر لحظه امکان آسیب دیدگی ماهیچه حلقوی (اسفنگتر) دهانه مقعد و حتی پارگی آن وجود دارد. در نتیجه زن گرفتار درجاتی از بی اختیاری مدفوع شده و نیازمند جراحی و عوارض بعدی می شود. چون مرد در حال لذت جنسی فقط به فکر دفع شهوت خود است و حرکات بدون کنترل او هر لحظه می تواند به زن آسیب فیزیکی وارد کند.
۳. مقعد محل ذخیره فضولات دستگاه گوارش (مدفوع) است که حاوی میکروبهای فراوانی است. در اثر مالش و دخول آلت این میکروبها می توانند وارد دستگاه تناسلی مرد شده، خود او را به عفونتهای خاصی مبتلا سازند. در حالی که مقاربت از راه واژن یا فرج چنین عوارضی به همراه ندارد.
۴. مخاط مقعد بسیار ظریف و نازک اسیت و احتمال پارگی و انتقال ویروس ایدز از طریق آن به داخل خون زیاد است و حتی یکی از علل شیوع ایدز در غرب از طریق جنسی، لواط و مقاربت از طریق مقعد است.
۵. از آنجا که دهانه مقعد دارای ماهیچه ای حلقوی است، مانند یک کش محکم دور آلت مرد را گرفته و در لحظه خروج منی مانند یک سد عمل می کند. و در اثر این عمل احتمال پس زدن منی به عقب و فشار به کیسه های منی و غده پروستات و عوارض ناشی از آن خیلی زیاد است.
۶. و نکته آخر اینکه از جمله عوارض مقاربت از راه مقعد ابتلای مرد به زودانزالی در آینده است در نتیجه نمی تواند آنگونه که باید از همبستری با همسرش لذت ببرد و بنابراین دچار سردمزاجی شده و مشکلات روحی پیدا خواهد کرد.

### رابطه جنسی مقعدی

توجه

-رابطه جنسی مقعدی هم در مردان و هم در زنان بیشترین میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. را دارد !!

-در صورتی که فردی از این عمل لذت نمی برد هیچ فردی حتی شوهر، اجازه مجاب کردن شریک جنسی برای تن دادن به این خواسته را ندارد .

-هیچ وقت بلافاصله بعد از رابطه جنسی مقعدی، پیش از شستشوی خود، تماس جنسی واژینال انجام ندهید !!

-هرگز در استفاده صحیح از کاندوم کوتاهی نکنید.

-از نظر مذهب رابطه مقعدی منع شده است .

**\*رابطه جنسی مقعدی چیست؟** ارتباط جنسی مقعدی بر خلاف تصور عمومی تنها یک رابطه جنسی بین مردان همجنسگرا نیست. هویت جنسیتی انسان ها را مجموعه ای از امیال و خواسته ها تشکیل می دهند که رابطه مقعدی یکی از اشکال آن می باشد . میل به رابطه جنسی از طریق مقعد در ادوار گذشته و در فرهنگ های مختلف وجود داشته و شناسایی شده است و امروزه نیز در بسیاری کشورها در مورد آن تحقیق انجام می گیرد . این شکل از نزدیکی برای بسیاری افراد لذت بخش نمی باشد، اما ممکن است که برای بعضی شرکای جنسی که رابطه همیشگی بین شان، تازگی و جذابیت خود را از دست داده و تکراری شده است، رابطه لذت بخشی محسوب شود . در ادوار مختلف، در بعضی فرهنگ ها و ملل به عنوان رابطه ای طبیعی مورد قبول جامعه ثبت شده و در ادوار و جوامع دیگر تقبیح و منع شده است .

بدلیل اینکه خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس جنسی مقعدی در مقایسه با سایر راههای تماس جنسی، بالاترین خطر را به همراه دارد ، توصیه می شود در صورت انتخاب آن حتماً محافظت های بهداشتی و احتیاط های جانبی لازم صورت بگیرد .

**\*دلیل منع رابطه جنسی مقعدی در زوجین:** گیرنده های لذت زیادی در کانال anal وجود دارد، منتها مشکلاتی را می تواند برای خانم ها ایجاد کند، من جمله اینکه عضلات حلقوی که کانال anal را می بندد دچار اشکال می شوند . گیرنده هایی که در کانال anal هستند بسیار حساس هستند و برای همین به محض اینکه مدفوع وارد انتهای رکتوم می شود فرد احساس می کند باید دستشویی برود. این گیرنده ها به حدی حساس هستند که فرد تفاوت وجود گاز و مدفوع را می فهمد، یعنی فقط کشش نیست، اینها را تفکیک می کند از هم. بنابراین انجام رابطه جنسی مقعدی در درازمدت حتما آسیب هایی به فرد وارد می کند و مشکلات ماندگار فیزیولوژیک ایجاد می کند.

**\*عوارض رابطه جنسی مقعدی در دراز مدت:** انجام رابطه جنسی مقعدی به صورت مکرر به تدریج سبب فراختر شدن مقعد شده و چین های مخاطی مقعد از بین رفته و در موارد پیشرفته نارسائی عضله اسفنکتر مقعد و بی اختیاری مدفوعی نیز ایجاد خواهد شد .

**\*عوارض رابطه جنسی مقعدی در کودکان:** اگر کودکان با زور مورد تجاوز جنسی از مقعد قرار گیرند ، چون مجرای مقعد تنگ و باریکی دارند علائم تروما مانند درد شدید نواحی مقعد ، بالا کشیده شدن عضلات مقعد و قیفی شکل شدن آن، خونمردگی یا خراشیدگی و زخم در لابلاهی چین های مقعد و گاه پارگی های شدید مخاطی و عضلانی مشاهده خواهد شد. چون مقعد از نواحی رفلکس زای بدن است در موارد نادری حتی مرگ ناگهانی نیز گزارش شده است.

**\*چرا بعضی افراد از رابطه جنسی مقعدی لذت می برند؟** لذت بخش بودن رابطه جنسی از طریق مقعد به علت وجود میزان زیاد پایانه های عصبی در بخش مقعد است. در مردان رابطه مقعدی همچنین باعث تهییج و تحریک پروستات (عضوی که در مرحله اوج تحریک جنسی، احساس لذت را کنترل و میسر می سازد) می گردد. اما از طرف دیگر به دلیل وجود پایانه های عصبی بسیار، ممکن است که در صورت کم توجهی و یا عدم آگاهی هر یک از شرکای جنسی، درد زیادی در اولین تجربه رابطه مقعدی تجربه شود و خوشی یا لذت نزدیکی فروکش کند. ممکن است چنین تجربه ای باعث شود که بسیاری از این نوع آمیزش چشم پوشی کنند.

**\*چه گروه هایی بیشتر به این نوع رابطه روی می آورند؟** در کشورهای اسلامی و همچنین کشورهای فارسی زبان، آمار علمی قابل ارجاعی وجود ندارد و با توجه به نوع نگرش فرهنگی موجود نمی توان تحقیق علمی جامعی در این زمینه به عمل آورد. اما با توجه به جایگاه و بینش افراد نسبت به موضوعاتی مانند پرده بکارت و همچنین وجود محدودیت های اجتماعی و مذهبی و همچنین عدم پذیرش نزدیکی بین دخترهای جوان و پسرهای جوان پیش از ازدواج در بین بسیاری از اقشار این جوامع، احتمال آن داده می شود که رویکرد به آمیزش مقعدی چه در رابطه (دختر- پسر) و چه در رابطه (پسر- پسر) در ابتدای بلوغ جنسی و گذار به مرحله سن بلوغ و شکل گیری هویت جنسی، به عنوان شکلی از پاسخگویی به کنجکاوی های جنسی و رشد شکل شخصیت جنسیتی آنان بیشتر مورد توجه این گروه سنی باشد. به خصوص در بین زنان جوان به دلیل توجه به حفظ پرده بکارت ممکن است که دختران پیش از ازدواج بیشتر به چنین شیوه ای روی آورند. که این خطر انتقال بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز را مانند مردان همجنسگرا در بین زنان جوان به یک میزان بالا می برد.

**\*آیا پسران جوانی که به این نوع رابطه روی می آورند الزاماً همجنسگرا هستند؟** مشاهده رفتار تمایل به رابطه مقعدی در بین پسران جوان در کشورهای فارسی زبان و مسلمان، الزاماً نشانه گرایش آنان به نوع همجنس نیست. به دلایل اشاره شده بالا ممکن است که هم افراد ناهمجنس خواه و هم اشخاص همجنس خواه، به خصوص در سنین رشد این نوع از رابطه را بدلیل کنجکاوی تجربه کنند، اما نمی توان در صورت مشاهده چنین رویکردی در سنین بلوغ جنسی، به طور قطعی آنان را جزو افراد متمایل به نوع همجنس دسته بندی کرد. این نوع رفتار تا رشد کامل فرد جوان، کشف و شناخت دقیق تمایلات جنسی اش، نمی تواند بطور قطعی مشخص کننده تمایل وی به همجنسگرایی باشد. در صورتی که والدینی متوجه چنین رفتاری در میان پسران جوان خود شدند، بهتر است که پیش از هر نوع تصمیمی با مشاورین پرورشی و روانشناسانی که در زمینه مسایل جنسی و جوانان متخصص هستند، مشاوره کنند.

**\*آیا بایستی به شریک جنسی اجازه نزدیکی از راه مقعد را داد؟** در بسیاری از ملل و فرهنگ ها برای رابطه مقعدی چه بین (زن، مرد) و چه بین (مرد، مرد) منع مذهبی وجود داشته و حرام شمرده می شود. بنابراین بسیاری آن را تابو

به شمار آمده و از آن اجتناب می کنند. در صورتی که شخصی هویت جنسی خود را براساس باورهای دینی پرورش می دهد، دستورالعمل پرهیز از آن وجود دارد. در صورتی که شخصی هویت جنسی خود را بر اساس مسایلی به غیر از باورهای مذهبی شکل می دهد، روی آوردن به این نوع رابطه نیز مانند همه دیگر راه های ارتباط جنسی بین دو شریک جنسی، مجموعه پیچیده ای از "انتخاب، تربیت و امیال بیولوژی" است. تا زمانی که شخصی شریک جنسی مطمئن دارد که می تواند به او و سلامت او اطمینان داشته باشد و در صورتی که از این ارتباط لذت می برد، لزومی به ترک این عمل وجود ندارد. مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از "سابقه رفتارهای پر خطر" شریک جنسی خود اطلاعی ندارند. نزدیکی برای لذت و ارضای روحی و روانی انسان ها می باشد. در صورتی که فردی از این عمل لذت نمی برد هیچ فردی حتی شوهر، اجازه مجاب کردن شریک جنسی برای تن دادن به این خواسته را ندارد. در این نوع رابطه لازم است که مسایل بهداشتی و نکات خاصی رعایت شود که در زیر به شرح آن پرداخته می شود.

**\*میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در رابطه جنسی مقعدی :** بر اساس آمار، انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق رابطه جنسی مقعدی، همچنان بالاترین میزان درصد خطر انتقال را به خود اختصاص می دهد. در بین افراد آلوده از طریق آمیزش جنسی، مردان همجنسگرایی که به رابطه مقعدی گرایش دارند، بیشترین قربانیان این ویروس را تشکیل می دهند. مجدداً به این نکته توجه کامل داده می شود که: در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، ریسک انتقال ویروس و ویروس اچ. آی. وی. و سایر بیماری های آمیزشی که از طریق خون انتقال می یابند، در تماس جنسی از راه مقعد بسیار بالا می باشد.

#### **\*دلایل میزان بالای خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. از راه نزدیکی مقعدی :**

- دیواره داخلی روده بزرگ (بخش داخلی مقعد) خود قابلیت جذب مستقیم مواد و انتقال مستقیم آن به خون را دارد.
- از طرفی، حلقه خروجی جداره مقعد به دلیل اینکه مانند واژن قابلیت ارتجاعی و انعطاف پذیری لازم برای نزدیکی و حرکت رفت و برگشتی آلت تناسلی مرد را ندارد، در نتیجه احتمال خراش برداشتن و خون ریزی آن بسیار بالا می باشد. این خراش ها و بریدگی ها اغلب در بافت و بسیار ریز می باشد و معمولاً با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیستند.
- همچنین، نوک آلت تناسلی مردان نیز به دلیل عدم وجود محیطی مناسب برای حرکت رفت و برگشتی احتمال دارد که دچار خراش در سطح گردد که این مورد خطر دریافت ویروس را در شخص فاعل هم افزایش می دهد.
- در این نوع رابطه، مهم ترین خطری که اشخاص را تهدید می کند تماس خونی مستقیم و همچنین مایعات درونی بدن با خون شریک جنسی می باشد که در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، احتمال سرایت ویروس اچ. آی. وی. به شریک سالم وجود دارد.

**\*رابطه جنسی مقعدی امن تر :** سوالی که اغلب مطرح می شود این است که چگونه می توان رابطه جنسی مقعدی امن تری داشت و خود را در مقابل سرایت بیماری های مقاربتی و به خصوص ویروس اچ. آی. وی. (عامل بیماری ایدز) محافظت کرد؟ در صورتی که احتیاط های جانبی لازم صورت بگیرد، می توان رابطه ایمن تری در نزدیکی

مقعدی برقرار کرد . اگر شما از سلامت خود و شریک جنسی تان اطمینان کامل دارید خطری متوجه شما نیست و می توانید با رعایت بعضی نکات بهداشتی و پیشگیری، بدون دغدغه و نگرانی از این رابطه جنسی لذت ببرید . مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از "سابقه خونی و رفتارهای پر خطر " شریک جنسی خود اطلاعی ندارند .

### \*مواردی که می تواند میزان خطر را کاهش دهد :

۱. توصیه اکید به استفاده از کاندوم می گردد. افرادی که به صورت مفعول به این نوع رابطه روی می آورند می توانند از کاندوم های زنانه استفاده کنند. حتماً بخش همه چیز درباره کاندوم و نحوه استفاده صحیح از کاندوم را به دقت مطالعه کنید .
۲. دومین توصیه رعایت بهداشت و شستشوی کامل و دقیق بدن به خصوص اعضای جنسی می باشد .
۳. توصیه بعدی استفاده از مواد نرم کننده و لیز کننده می باشد. دقت کنید که در صورت استفاده همزمان از کاندوم و مواد لیز کننده، از مواد روغنی لیزکننده مانند وازلین که از مشتقات نفتی تهیه می شوند، استفاده نکنید . به دلیل اینکه باعث ساییدگی و پاره شدن کاندوم می شود، (رجوع به بخش همه چیز درباره کاندوم)
۴. توصیه چهارم رلکس بودن و آرامش به هنگام انجام این روش آمیزش است. در صورتی که ماهیچه های مقعد سفت باشد احتمال پارگی و درد شدید وجود دارد که زخم و خونریزی خود باعث تماس مستقیم خونی و در نتیجه بالاتر رفتن خطر انتقال بیماری های مقاربتی سرایتی و از جمله ویروس اچ. آی. وی. می شود .
۵. توصیه دیگر پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی و عدم استفاده از مواد مخدر پیش از تماس و ارتباط جنسی می باشد. به علت اینکه پس از اثرگذاری الکل و مواد مخدر شما کمتر قادر به کنترل و تصمیم گیری هستید که این خود میزان پذیرش خطر را در افراد بالا می برد .

### ساختار پستانها و رشد آنها

غدد پستانی بجز دوران بارداری و شیردهی در یک مرحله غیر فعال به سر می برند. ساختار اصلی آنها بافت چربی و همینطور بافت کثیفی متشکل از رشته های الاستیک می باشد. هر پستان از ۱۵-۲۰ بخش به نام «لوب» تشکیل شده است که مانند گلبرگهای گل مینا در کنار هم قرار دارند. هر لوب بنوبه خود از لوبلهای کوچکتر و در نهایت هزاران لوبول ریز تشکیل یافته است که در آنها شیر تولید می شود. در بین این اجزا شیارهایی به نام مجرا وجود دارد که به مرکز نوک پستان در ناحیه تیره پوست که «آرآلا» نام دارد منتهی می شود. فضای باقیمانده میان مجراها و لوبولها را چربی پر می کند.

هر کدام از این غدد مولد در سطح رویی قفسه سینه و در بالای ماهیچه پکتورالیس قرار دارند. زمان حاملگی حجم اجزای خوشه مانند داخل لوبها افزایش یافته و طی دوره تولید شیر، سلولها مواد تشکیل دهنده شیر از جمله پروتئین و چربی تولید می کنند. این سلولها همچنین به هنگام شیردهی منقبض شده و باعث خروج آن از پستانها می شوند.

داخل پستانها هیچ ماهیچه ای وجود ندارد، بلکه ماهیچه «پکتورالیس» درست زیر آنها قرار گرفته و دنده ها را می پوشاند. علاوه بر بافت چربی و فیبرهای الاستیک می توان به رگهای خونی و همچنین رگهای لنفاوی در

سینه اشاره نمود. رگهای لنفاوی در مسیر خود به اجزای لوبیا مانندی بنام غدد لنفاوی که معمولاً زیر بغل، کشاله رانها و دیگر نواحی بدن یافت می شوند، می پیوندند.

شکل ویژه پستانها و جایگاه مخصوصشان از طریق رباطهای خاصی که بافت پستانها را در بر گرفته و آنها را حفاظت می کنند تعیین می شود. این رشته ها که به «رباطهای کوپر» معروفند در دوره حاملگی و نیز کهولت شل و یا کشیده می شوند و موجبات آویزان شدن آنها را فراهم می آورند.

هورمونهای جنسی در رشد و تکامل پستانها در دوره بلوغ و تولید شیر از اهمیت بسزایی برخوردارند. استروژن در رشد و نمو غدد و مجاری پستان نقش داشته و پروژسترون محرک اصلی تغییر و تکامل سلولهای سازنده شیر می باشد.

از دیگر هورمونهای موثر می توان به پرولاکتین اشاره کرد که از قسمت پیشین غده هیپوفیز ترشح شده و عامل محرک تولید شیر می باشد. در پاسخ به محرک مکش نوزاد، اکسیتوسین (مترشح در هیپوفیز پسین) به نوبه خود موجب خروج شیر از پستان مادر می شود.

اصولاً تحریکات هورمونی موجب رشد مجاری و بافت آلوپولار و همچنین بافت چربی و در نتیجه افزایش حجم پستان می شود. نوک پستانها و ناحیه اطراف آن نیز بزرگتر شده و به لمس و تحریکات خارجی حساس می شوند. در دوران عادت ماهانه زنان، پستانها تحت تاثیر هورمونهای جنسی دچار تغییرات خاصی می شوند که در هر شخص به گونه ای متفاوت بروز می کند. از جمله این تغییرات می توان به افزایش حجم، ورم و نیز درد خفیفی در آنها اشاره نمود.

این علامات معمولاً پس از چند روز اول پرئود ناپدید می شوند. در دوره بارداری سایز پستانها بنا بر تاثیر هورمون پروژسترون بطور چشمگیری افزایش می یابد. نوک پستانها و نواحی پیرامونشان نیز بزرگتر شده و دارای رنگ دانه های بیشتری می شوند. این مکانیزم چربی پستانها را جایگزین کرده و آنها را برای تولید شیر در مرحله نهایی حاملگی آماده می سازد. درست پس از زایمان، شیر در پستانها ساخته می شود. بعد از اتمام دوره شیردهی پستانها به حالت دوران شروع حاملگی بر می گردند. در دوره پس از یائسگی نیز گرچه ممکن است شکل پستانها زیاد تغییر نکند، اما قسمت عمده ساختار مخصوص تولید شیر با چربی جایگزین می شود. در هر صورت گفتمی است پستانهای زن تنها در دوره حاملگی او شکل قطعی و نهایی خود را می گیرند.

با توجه به این که هدف اصلی از وجود پستانها نقش مهم آنها در ساختن شیر برای شیردهی می باشد، اما این دوران تنها دوره مختصری از زندگی زن را تشکیل می دهد و با نقش زیبایی شناختی آنها در کیفیت زندگی اش به هیچ وجه قابل مقایسه نیست.

از آنجا که سینه های زن نشان اصلی مونث بودن اوست، رضایت او از فرمشان در هویت و ابراز وجود او از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد. مراقبت و توجه لازمه به سینه ها بخشی از سلامتی و زیبایی یک زن است که در بهبود روحیه اش موثر می باشد.

و اما با مُد روز چه می توان کرد؟ زمانی سینه های بزرگ و زمانی سینه های کوچک مد می شود. بنابراین زیبایی پستان لزوماً در اندازه آنها نیست. سینه ها می توانند به شکل سیب و یا گلابی باشند. زیبایی سینه های یک زن در چگونگی بها دادن او به آنهاست. هر فرم سینه ای زیبایی منحصر به فرد خود را دارد و صد البته در نظر نظاره گر آن زیباست.

### زنان باید به ا.ر.گ.اسم رسیدن را یاد بگیرند

رسیدن به اوج لذت در زنان یک واکنش طبیعی جنسی است که تا کنون به صورت معمایی سر بسته باقی مانده است. به اوج نرسیدن در حین عمل جنسی میتواند سرمنشا مشکلات فراوانی باشد. ثابت شده که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی در این مسئله میباشد.

ا.ر.گ.اسم در زنان از فرآیند پیچیده تری نسبت به مردان برخوردار است و به همین دلیل زمانی بیشتر می برد تا زن به ا.ر.گ.اسم برسد. این عمل در زنان دارای یک روند برای تخلیه است به طوری که زمان خاصی برای بوجود آمدن آن نمی توان مشخص کرد. حدود ۱۰ درصد از زنان به ا.ر.گ.اسم نمی رسند یا ا.ر.گ.اسم آنان از طریق خودارضایی می باشد یادگیری به ا.ر.گ.اسم رسیدن به یک امر مهم و ضروری برای بقای زندگی زناشویی در زنان تبدیل شده است.

به عقیده برخی از محققان، زنان لذت بیشتری از یک رابطه جنسی می برند تا مردان! البته این موضوع اثبات نشده است که لذت جنسی زنان چه میزان است ولی در برخی موارد لذت جنسی زن را ۷ یا ۹ برابر قدرت جنسی مرد دانسته اند که این نشان از پیچیدگی این امر دارد.

زن و شوهر با کسب مهارت باید بدانند که چگونه می توانند به ا.ر.گ.اسم مطلوب برسند. که در این میان مردان وظیفه سنگین تری دارند و بایستی با کسب مهارت در رسیدن به لذت جنسی به همسر کمک کنند و همچنین همسر نسبت به شوهر این وظیفه را انجام دهد. ا.ر.گ.اسم در مردان صرفاً با تحریکات بدنی و تماس ایجاد می شود. در حالیکه این پدیده در خانم ها بسیار پیچیده تر بوده و تا حد بسیار زیادی به شرایط روحی و ارتباط عاطفی طرفین بستگی دارد.

به ا.ر.گ.اسم نرسیدن خانم ها می تواند به دلیل بی علاقهگی، اضطراب و شرایط روحی نامناسب و مقاربت به روش نادرست باشد و بعلاوه برای بعضی خانم ها این الزام وجود ندارد که با هر مقاربت الزاماً به ا.ر.گ.اسم برسد.

#### **شاید یکی از راههای زیر گره گشای مشکل شما باشد:**

- ۱ - اکثر زنان به اشتباه تصور می کنند که در طول رابطه جنسی آرامش بسیار مهم است اما آنها از این نکته غافل هستند که تنش هم در طول رابطه جنسی بسیار مهم و عامل رسیدن به ا.ر.گ.اسم است. زنان باید یاد بگیرند که تمام عضلات آنها ساق پا؛ شکم، باسن و... در رسیدن به ا.ر.گ.اسم درگیر می شوند. اکثر زنان می گویند هنگام ا.ر.گ.اسم انقباض در لگن را احساس می کنند.
- ۲ - اکثر زنان رابطه جنسی ذهن فعالی دارند و نمی توانند آن را بر این فعالیت متمرکز کنند. فکری که تمام مغز را اشغال می کنند و به جای تحریک و تشویق جنسی منجر به واپس زدگی میل جنسی می شود. سعی کنید ذهن خود را از تمامی مسائل خالی کنید و در این لحظه فقط به همین مسئله بیندیشید.
- ۳ - در موارد بغرنج تر برای درمان حتماً به یک پزشک مراجعه کنید و با استفاده از داروهایی تجویز شده زندگی زناشویی خود را نجات دهید تجویز پزشک در بیشتر مواقع می تواند مشکل را برطرف کند.



## مطالبی که زنان باید در باره ارگاسم بدانند

فکر می‌کنم یکی از مسائل خیلی مهمی که همیشه در اطلاعاتی که به زبان فارسی در دسترس هستند مسکوت مانده، مساله اورگاسم شدن خانم‌هاست.

تصور همگان در مورد اورگاسم شدن خانم‌ها چیست؟ خود خانم‌ها چقدر در مورد نحوه واقعی اورگاسم شدن اطلاع دارند؟ منظورم نه آن توصیفات تخیلی از جی اسپات و همزمان بودن اورگاسم زن و مرد است. چرا همان اورگاسمی که در خود ارضایی‌ها به سرعت و آرامش به آن می‌رسیم را به سختی می‌توانیم در ثکث و با پارتنرمان تجربه کنیم؟

سعی می‌کنم یک سری از موانع ذهنی را لیست کنم.

۱ - به صورت نرمال اورگاسم شدن خانم‌ها زمان خیلی بیشتری به نسبت اورگاسم شدن مردها می‌برد. آیا این باعث می‌شود از روی خجالت یا برای خسته نشدن پارتنرمان به دروغ وانمود کنیم که اورگاسم شده‌ایم؟

۲ - من هنوز نمی‌دانم کدام مرد شیر پاک نخورده‌ای این کلمه و ناحیه جی اسپات را از خودش در آورده است. من دکتر نیستم، آمار درستی هم در دسترس ندارم اما با تجربیاتی که در اطرافیانم داشته‌ام به طور قطع می‌توانم بگویم مگر در موارد استثنایی، معمولاً هیچ (تاکید می‌کنم) هیچ زنی با اینترکورس به اورگاسم نمی‌رسد. درست است که اینترکورس لذت خودش را دارد اما به اورگاسم ختم نمی‌شود! آقایان محترم این یادتان بماند. حتی تحریک همزمان کلیتوریس در هنگام اینترکورس باعث به هم خوردن تمرکز زن می‌شود و حتی ممکن است باعث ادیتش شود. فکر نکنید اگر همزمان کلیتوریس را هم تحریک کردید دیگر آخر مرام هستید!

۳ - خانم‌ها. حق خودتان را در ثکث همیشه بخواهید اما بعضی مواقع که واقعا حس اورگاسم شدن را ندارید خیلی راحت آن را بازگو کنید. همه خیلی خوب می‌دانیم آخر ثکث‌هایی که به اورگاسم ختم نمی‌شوند چقدر حال‌گیری هستند اما من شخصا بعضی وقت‌ها حس و حال تمرکز برای اورگاسم شدن را ندارم. به جای دروغ گفتن و ادای اورگاسم شدن را در آوردن بهتر نیست خیلی راحت بگویم این بار نمی‌خواهم اورگاسم شوم؟ باور کنید با این حرف بار سنگین ذهنی اورگاسم نشدن و تلاشی که برای اورگاسم شدن می‌کنیم (که مثل یک کابوس همیشه همراهمان است) برداشته می‌شود.

۴ - ثکث را دو قسمت کنید. یک قسمت کامل آن را اختصاص بدهید به خودتان و فقط به اورگاسم شدن خودتان فکر کنید. معمولاً اورال ثکث دوی این مشکل است. به پارتنرتان یاد بدهید که چکار کند و کجا را تحریک کند. باور کنید به همان آسانی که با خودارضایی اورگاسم می‌شویم آن‌ها هم می‌توانند ما را اورگاسم کنند. فقط دو چیز مهم است. یکی اینکه آرامش داشته باشید و بدانید این حق شما است و خجالت نکشید، حتی اگر خیلی طول بکشد. مدام به خودتان نگوئید زود باش زود باش! اثر عکس می‌گذارد. نکته دیگر این است که لزوماً نباید در ذهن‌تان همان موقعیتی ثکثی که در آن قرار دارید را مجسم کنید و با همان تحریک شوید! فانتزی‌های خودتان را داشته باشید! چشم‌هایتان را ببندید و به صحنه‌ها یا چیزهایی که بیشتر تحریکتان می‌کند فکر کنید! گور بابای پارتنرتان! این اصلاً خیانت نیست!

۵ - متاسفانه الگو و مبنای آموزش اکثر آقایان در ایران فیلم‌های پورنوی هستند که سراسر اغراق و گزافه‌گویی هستند. پس یادتان باشد اکثر زنها تنها با اینترکورس و جی اسپات اورگاسم نمی‌شوند یا اگر ادعا می‌کنند که می‌شوند دقیقاً نمی‌دانند اورگاسم شدن چیست یا دروغ می‌گویند و ادایش را در می‌آورند! هر مردی هم که از شما

چنین توقعی را داشت اول دست کنید یکی از چشم‌هایش را از کاسه در آورید بعد یکی بزیند پشتش تا برود چند تا مقاله آکادمیک بخواند تا بفهمید یک من شیر چقدر کره می‌دهد!

۶- از خود ارضایی نترسید. یک ثکث خوب را اگر آخرش به اورگاسم ختم نشد را با بداخلاقی خراب نکنید! همیشه راهی برای اورگاسم شدن وجود دارد و همه خوب می‌دانیم که ثکث فقط و فقط اورگاسم شدن نیست

۷- مطمئناً اگر هم آقایان و هم خانم‌ها نحوه صحیح اورگاسم شدن یک زن را بپذیرند و باور کنند، خیلی از این موانع ذهنی برداشته خواهد شد. مسلماً وقتی من در حین اورال ثکث بدانم که پارتنرم می‌فهمد و اعتقاد دارد که تنها راه اورگاسم من این است و لاغیر، پس دیگر این حس مزخرف که خجالت بگشم یا هی به خودم بگویم زود باش زود باش یا فکر کنم که حالا خیلی دارد برایم مایه می‌گذارد را نخواهم داشت!

پس اگر شما هم با اینترکورس ارضا نمی‌شوید بدانید که تنها نیستید. همه همینطور هستیم بروید دنبال آموزش خودتان و پارتنرهایتان تا موانع ذهنی را از جلوی اورگاسم شدن‌تان بردارید.

### الگوی جنسی جدید ویژه آقایان

فکر می‌کنم اشتباه نباشد اگر بگوییم که تعداد کمی از ما در زمینه جنسی آموزش رسمی دیده ایم. واقعیت این است که موضوع رابطه جنسی چیزی است که اکثریت مردم از آن آگاهی کافی ندارند. میل جنسی معمولاً توسط افراد ناآگاه و آنها که افکار بیمار دارند، سوء تعبیر می‌شود. اگر کمی به آن فکر کنید، می‌بینید که بیشتر آن چیزهایی که ما در مورد رابطه جنسی یاد گرفته ایم، زوالدین، معلمین، دوستان و افراد فامیل است. و متأسفانه هنوز خیلی از ما آن مطالبی که یاد گرفته ایم را باور داریم.

این افکار و فرضیه‌های غلط در مورد رفتارهای جنسی به طور ویژه متوجه آقایان است. شاید مخرب‌ترین باور نادرست این باشد که انزال مردها بالاترین نمود قدرت و توانایی جنسی مردانه است. اما این اصلاً حقیقت ندارد. در دنیای تمایلات جنسی، این مسئله کاملاً ثابت شده است که مردها، برخلاف زنها، وقتی انزال می‌کنند، انرژی حیاتی خود را از دست می‌دهند. براساس گفته‌های حکیمان چین قدیم که اطلاعات و آگاهی زیادی در مورد سیستم انرژی بدن انسان داشتند، مردها با هدر دادن انرژی جنسی خود، عمر خود را کوتاه می‌کنند. گفته می‌شود که به خاطر همین الگوی رفتاری مخرب است که عمر زنها بالاتر از مردها می‌باشد. از اینها گذشته، اکثر مردهای آموزش ندیده با انزال‌های بیشتر در طول زندگی از نظر جنسی خود را تخلیه می‌کنند. چینی‌ها در گذشته مشاهده کرده بودند که وقتی ذخیره انرژی حیاتی یک مرد خالی شود، او احساس خواهد کرد که قسمتی از وجود خود را از دست داده است. متخصصین مطالعات جنسی چین قدیم، به مایع منی بعنوان مایع زندگی بخش و حافظ زندگی نگاه می‌کردند. یک قطره از مایع منی از نظر قدرت برابر با صد قطره خون بوده است. اگر این صحیح باشد، هر بار که یک مرد انزال می‌کند، با از دست رفتن انرژی روبه‌رو می‌شود که مثل این می‌ماند که خون اهداء کرده باشد. اگر این اتفاق هر از چند گاهی بیفتد، مشکل بزرگی نیست اما طبق بررسی‌ها یک مرد امریکایی به طور متوسط ۵۰۰۰ بار در طول عمر خود انزال دارد و این برابر با تقریباً ۴ گالن مایع منی می‌باشد. پیام این اخبار کاملاً واضح است: رفتارهای جنسی هوشمندانه موجب یک برنامه عاقلانه و فردی برای حفظ و ذخیره مایع منی می‌شود.

بعضی از مردها اولین باری که در مورد رابطه جنسی بدون انزال می‌شنوند، وحشت می‌کنند. از این گذشته، این کاملاً مخالف با آمادگی آنهاست. این ترس به این دلیل است که مجبور خواهند بود لذت جنسی خود را قربانی یک فایده سلامتی انتزاعی کنند. بسیاری از این مردها به سختی رابطه جنسی پویا بدون اوج ارضاء را قبول می‌کنند. از نظر آنها رابطه جنسی کردن بدون انزال مثل کار کردن بدون مزد است. اما این کاملاً خلاف واقعیت است. حفظ مایع منی و خارج نکردن آن به هیچ عنوان مترادف عدم تخلیه لذت نیست. این روش حتی لذت را چندین برابر خواهد کرد.

برای اینکه علت آن را بفهمیم باید اول فرق بین انزال مردان و اوج لذت جنسی را بدانیم چون اکثر مردها آنها را یکسان می بینند. از این گذشته، از اولین تجربه های جنسی آنها، انزال و اوج لذت جنسی همیشه در یک زمان اتفاق افتاده بوده است. برای خیلی از مردها، شنیدن اینکه می توانند در زمانی غیر از زمان انزال، اوج لذت جنسی را تجربه کنند، غیر قابل باور است. با این وجود، واقعیت این است که انزال و اوج لذت جنسی دو پروسه فیزیکی کاملاً متفاوت هستند و برای مردها خیلی مفید است که بفهمند چطور باید این دو را از هم تشخیص دهند. موفقیت چیزی جز استفاده بموقع از انقباضات درونی قوی درست مثل انقباضات بیرون کردن آخرین قطره ادرار نیست.

حفظ و ذخیره کردن مایع منی فواید بسیار زیادی دارد. برای افراد مبتدی، با حفظ بدنی جوان، نیرومند، و سالم با سطح انرژی بسیار بالا، شفافیت ذهن، و بالا رفتن نیروی جنسی همراه خواهد بود. نگه داشتن مایع منی باعث رابطه های نسی طولانی تر که لذت هر دو طرف را افزایش می دهد نخواهد شد، بلکه با این کار مرد از کاهش انرژی خود جلوگیری خواهد کرد. زوج ها اگر همراه هم برای به تاخیر انداختن و جلوگیری از انزال مرد تلاش کنند تا زمانیکه بهترین و مطلوبترین زمان برای آن فرا برسد، باعث می شود که لذت جنسی هر دو طرف به اوج خود برسد. آن حس تشدید لذت و صمیمیت بین دو نفر بسیار فراتر از چیزی خواهد بود که قبلاً تجربه کرده اید. مهم نیست که انزال مردانه چقدر با لذت همراه باشد، چون بسیار کم دوام است و عمر آن فقط چند لحظه است. این فقط یک آزادسازی موضعی در قسمت آلت مردانه و عضلات لگن است. این آزادسازی یک پدیده منفی است چون از طریق آن فقط انرژی از دست می دهید. اوج لذت جنسی پدیده ای کاملاً متفاوت است. اوج لذت جنسی جوان کننده و بالابرنده انرژی است. روی کل جسم، ذهن و روح تاثیر می گذارد. برخلاف انزال، اوج لذت جنسی می تواند بارها و بارها برای یک ساعت یا بیشتر تکرار شود بدون اینکه انرژی از شما از دست برود. وقتی مردی یاد بگیرد که چطور از انزال خود جلوگیری کند، هوشیاری بیشتر در عمل جنسی خواهد داشت و خواهد توانست اوج لذت جنسی را جایگزین انزال خود کند. وقتی فرد در این کار مهارت پیدا کرد، عادت جنسی انزال در هر اوج لذت جنسی در نظر او دیوانگی محض خواهد بود.

انزال مردانه آن اوج لذتی که تصور می کردیم نیست. اوج لذت فقط یک عادت بد است که از قدیم در روابط جنسی باقی مانده است. ما بعنوان یک مرد فقط در انزال بوده که لذت جنسی را تجربه کرده ایم. به این ترتیب، زمانی خواهد رسید که این قدرت جنسی آنقدر در ما پایین می آید که دیگر به محرک های قبلی واکنش نمی دهد. احساس خواب آلودگی که اکثر مردها پس از انزال تجربه می کنند نشانه بسیار آشکاری از کاهش انرژی است. اما این علائم در خیلی از مردها حتی از این هم فراتر می رود. از دست رفتن میل جنسی، آسیب پذیری، بدخلقی و افسردگی، بی تفاوتی، گوشه گیری از علائم بسیار متداول آن است. خیلی از مردها حتی پس از انزال از رختخواب بلند شده، لباس می پوشند و شریک جنسیشان را ترک می کنند. آیا تابه حال شنیده اید که زنی اینکار را بکند؟

با اینکه اکثر مردها انزال را لازمه رابطه جنسی می دانند، اما خیلی ها هم یاد گرفته اند که چطور انزال خود را نگه دارند تا لذت جنسی خود را بالاتر ببرند. یادتان باشد، متوقف کردن آزادسازی آلت تناسلی را نباید با متوقف کردن اوج لذت جنسی اشتباه بگیرید. مردهایی که در این زمینه آموزش دیده اند عملکرد واقعی اوج لذت جنسی را دانسته و می دانند که فرای لذت، اوج لذت جنسی وسیله ای است که فرد را به سمت هوشیاری بیشتر سوق می دهد.

الان دیگر وقتش رسیده که مردهای ما بازنگری روی رفتارهای جنسی خود داشته و از دیدگاهی نو به آن نگاه کنند. با کمی تغییر در هوشیاری، هر مردی با آموزش های مناسب می تواند به حفظ و نگه داشتن انرژی خود کمک کند. و این راهی خواهد بود به سمت اعتماد به نفس، هوشیاری و تکامل روحی بیشتر.

### نکاتی عالی برای بوسیدن

واقعاً چه لزومی دارد زوج های عاشق در مورد نکات بوسیدن بدانند؟ چرا نباید خودشان تجربه کنند و از طریق آزمون و خطا اسرار بوسیدن را کشف کنند. پاسخ مشخص است: بوسیدن نمودی فیزیکی و احساسی از عشق و

علاقه است. نکات بوسیدن می‌تواند به ما کمک کند کمی اعتمادبه‌نفس پیدا کنیم تا بتوانیم بیشتر روی تجربه طرف‌مقابل خود متمرکز شویم، تا خودآگاهیمان.

### ۱. آماده کردن موقعیت

نکته ۱: بهداشت ضروری است!

خیلی مهم است که دندان‌ها خوب و تمیزی داشته باشید، نفستان خوشبو باشد، بوی خوش بدهید و به بهداشت شخصیتان توجه کنید. توجه به بهداشت فردی نشان‌دهنده احترامی است که برای فردمقابل قائل هستید. این انگیزه موجب جذاب‌تر شدن شما برای طرف‌مقابل می‌شود.

### ۲. به طرف‌مقابلتان توجه کنید

نکته ۲: این فقط برای شما نیست!

مشخص است که بوسیدن یکی از لذت‌بخش‌ترین و صمیمانه‌ترین زمانی است که زوجها در کنار هم می‌گذرانند. به همسرتان فکر کنید، نه فقط به حسی که خودتان پیدا می‌کنید. آرام پیش بروید، عجله نکنید. تا جایی که می‌توانید ریلکس باشید و به حس طرفتان هم توجه داشته باشید. معمولاً خانم‌ها بخاطر پیوند عاطفی بوسیدن را بیشتر از آقایان دوست دارند.

### ۳. از زبان بدن به درستی استفاده کنید

نکته ۳: اجازه بدهید زبان بدن‌تان صحبت کند!

ممکن است همسرتان خیلی خوب به شما واکنش دهد: آیا ریلکس هستید؟ بوسیدن را با تماس فیزیکی مناسب آغاز کنید: نزدیک شده و او را در آغوش بگیرید، از تماس بدن‌تان با یکدیگر و صمیمیت فیزیکی و احساسی که ایجاد می‌کند لذت ببرید. قبل از بوسیدن، لب‌خند بزنید تا لذتی که حس می‌کنید را به طرفتان منتقل کنید. به آرامی صورت او را در دستانتان گرفته یا دستتان را روی پشت یا پهلوهای او قرار دهید. کمی سرتان را به جلو خم کنید تا سرهایتان به هم نزدیک شوند. تماس بعدی باید با لب‌هایتان باشد نه بینی‌هایتان.

### ۴. اینکه چطور شروع کنید اهمیت دارد

نکته ۴: نرم و آرام شروع کنید!

قبل از اینکه به سراغ بوسه‌های طولانی‌تر بروید، به آرامی لب‌ها را لمس کنید، آهسته، آرام و نرم. بستن چشم‌ها در این نقطه باعث می‌شود بتوانید روی حس لب‌هایتان تمرکز کنید. یادتان باشد، نرم و ساده، لب‌ها روی لب. عجله نکنید! اکثر مردها دچار حمله آدرنالین می‌شوند که باعث می‌شود بخواهند سریعتر به سراغ رابطه جنسی بروند. از طرف دیگر زنان به زمان بیشتر برای آماده شدن برای سکس نیاز دارند.

### ۵. حرف بزنید

نکته ۵: ارتباط کلامی اهمیت دارد!

برخی از انواع ارتباط لذت‌بخش‌تر از سایر انواع آن هستند! بلکه موقع بوسیدن در حال ارتباط هستید! با بوسیدن، آغوش گرفتن و نوازش کردن نوعی ارتباط غیرکلامی حاصل می‌شود. اما نباید ارتباط کلامی را هم نادیده بگیرید: با هم حرف بزنید. عشق ورزیدن و به زبان آوردن جملات و کلمات عاشقانه و احساسی لذت آن صمیمیت را دوچندان می‌کند و آن را به سطح‌های مختلفی می‌کشاند: فیزیکی، احساسی، عقلانی و روحانی.

### ۶. طعم بین‌المللی

نکته ۶: بوسه فرانسوی

تا اینجا در مورد بوسیدن با لب‌های بسته صحبت کردیم. با متمرکز شدن روی طرف‌مقابل، با واکنشی که از خود نشان می‌دهد می‌فهمید که تجربه او تا آن زمان چگونه بوده است. سعی کنید به آرامی نوک زبانتان را از میان لب‌ها او رد کنید. سپس به نرمی نوک زبانتان را روی لب‌های او بکشید. زبانتان را با زور وارد دهان او نکنید: صبر کنید، عقب بکشید و منتظر واکنش او باشید.

چه به تازگی ازدواج کرده باشید یا سالیان سال، استفاده از این نکات برای بوسیدن به شما و همسران کمک می‌کند به سطح عمیق‌تری از صمیمیت برسید. یادتان باشد بوسیدن یک بخش مهم از آمادگی و پیش‌مقدمه برای رابطه جنسی است، از اینرو با استفاده از نکات می‌توانید صمیمیت خود و همسران را چندبرابر کنید.

### **نکات مهم و حیاتی پیرامون رابطه جنسی آقایان و خانمها**

#### **نکات مهم رابطه جنسی مخصوص آقایان**

نکات رابطه جنسی اهمیت زیادی برای آقایان دارد چون به آنها کمک می‌کند بتوانند فعالیت جنسی را به مدت زیادتری ادامه دهند. مردها معمولاً حین رابطه جنسی بیش از اندازه تحریک می‌شوند که باعث می‌شود خیلی زود ارضاء شوند و طرف مقابلشان نتواند به اندازه کافی از رابطه جنسی لذت ببرد. همه آقایان دوست دارند که بتوانند رابطه جنسی را بیشتر طول بدهند اما به خاطر نداشتن اطلاعات و تجربه کافی نمی‌توانند طرفشان را به خوبی ارضاء کنند. تفاوت بسیار زیادی بین جنسیت خانم‌ها و آقایان وجود دارد. مردها به رابطه جنسی فقط به چشم یک فعالیت جسمی نگاه می‌کنند درحالی‌که خانم‌ها آن را یک فعالیت احساسی می‌دانند که از طریق آن می‌توانند به طرف مقابلشان نزدیک تر شوند. شریک زندگی مثل معمایی می‌ماند که فقط زمانی می‌توانید آن را حل کنید که نکات و کلیدهای آن را بدانید. بنابراین، برای کمک به آن دسته از مردهایی که با مشکل ارضاء کردن معشوقشان روبه‌رو هستند در این مقاله نکات مفیدی ارائه می‌کنیم.

**۱. پیش‌نوازی .** این بخش مهمترین بخش برای لذت بخش تر کردن رابطه جنسی است. و اهمیت زیادی دارد چون به هر دو طرف کمک میکند قبل از شروع رابطه جنسی به خوبی تحریک شوند. یادتان باشد آقایان در تقریباً ۲ دقیقه به ا.ر.گ.ا.سم می‌رسند درحالی‌که این زمان برای خانم‌ها حداقل ۱۰ دقیقه است. به همین علت پیش‌نوازی راه خیلی خوبی برای آقایان برای طولانی تر کردن رابطه جنسیشان است. مردها باید به خانم‌ها اجازه دهند که در پیش‌نوازی به درجه ا.ر.گ.ا.سم برسند و بعد رابطه جنسی را شروع کنند تا هر دو نفر با هم ارضاء شوند.

**۲. ارتباط کلامی.** ارتباط نکته بسیار مهمی است که باید جدی بگیرید. باید در طول فعالیت جنسی با طرفتان حرف بزنید در غیر اینصورت زنها احساس خواهند کرد که فقط به یک چیز اهمیت می‌دهید و آن هم رابطه جنسی است. یادتان باشد که خانم‌ها با حرف زدن بیشتر تحریک می‌شوند و برای جلب نظر آنها لازم نیست حتماً لمسشان کنید، می‌توانید به طور کلامی اینکار را بکنید.

**۳. درک علایق و عدم علایق.** مردها در طول رابطه جنسی فقط کاری که خودشان دوست دارند را انجام می‌دهند اما درک علاقه‌ها و عدم علاقه‌های طرف مقابل در لذت بخش تر کردن رابطه جنسی برای هر دو طرف اهمیت زیادی دارد. تصور کنید که هر کاری که خودتان دوست دارید و طرفتان دوست ندارد را انجام دهید،

مطمئناً ایجاد مشکل خواهد کرد و آنوقت طرفتان دیگر راغب به رابطه جنسی با شما نخواهد بود. درک متقابل اولین قدم در رابطه جنسی است. آقایون باید از شریک جنسی خود بپرسند که آیا حرکت خاصی را دوست دارند یا نه و اگر دوست نداشتند سعی کنند در طول رابطه جنسی از آن حرکات دوری کنند.

**۴. توجه به کل بدن طرف مقابل.** خانم ها دوست ندارند که مردها فقط به اندام تناسلی آنها توجه داشته باشند. آقایون باید بدانند به جز اندام تناسلی، بدن خانم ها قسمت های دیگری هم دارد که باید به آن توجه کنند. مثل سینه ها، باسن، گردن، ران ها، گوش ها و لب ها و سایر نقاطی که درکنار ناحیه تناسلی باید به آنها توجه شود. شاید تعجب کنید وقتی بفهمید که خانم ها می توانند با تحریک سینه ها هم به ا.ر.گ.اسم برسند پس لطفاً به آنها هم توجه خاص داشته باشید. یادتان باشد با بدن او سخت و خشن برخورد نکنید، نوازش ملایم هم او را تحریک خواهد کرد.

**۵. تحسین کردن.** تحسین کردن نکته دیگری برای آقایون است که نقش بسیار مهمی در عشق بازی ایفا می کند. از قدیم گفته اند که خانم ها از تعریف و تمجید خوششان می آید و وقتی اینکار را می کنید او واقعاً آنرا احساس می کند. لطفاً دقت کنید که این تحسین ها باید واقعی باشند در غیر اینصورت نتیجه ای که می خواهید عایدتان نمی شود. با گفتن اینکه به او بیشتر از هر چیز دیگری در دنیا نیاز دارید و هر کاری برایش انجام می دهید، تحسینش کنید. می توانید خیلی ساده بگویید که بدنش را دوست دارید و خیلی عالی رابطه جنسی می کند. این لذت خودتان را هم علاوه بر سرمستی او از آن تعریف و تمجیدها زیادتیر می کند. تحسین کردن باعث می شود بتوانید بیشتر طرفتان را تحریک کنید.

**۶. خودداری از رابطه جنسی زودهنگام.** رابطه جنسی آخرین مرحله عشق بازی است که فقط زمانی باید زمانی انجام دهید که می خواهید لذت را به اوج خود برسانید. انجام زودهنگام رابطه جنسی تناسلی تحریک خانم ها را کم می کند. همچنین می تواند برایشان دردناک باشد. یادتان باشد که باید قبل از شروع عمل جنسی اندام تناسلی خانم ها حسابی خیس شده باشد، و این مسئله فقط زمانی اتفاق می افتد که تحریک شده باشند. پس سعی کنید تحریکش کنید و به همه قسمت های بدنش لذت بدهید و وقتی در آخر آمادگی پیدا کرد خودش از شما خواهد خواست که عمل جنسی را آغاز کنید. پس یادتان باشد که عمل جنسی باشد آخرین عمل شما باشد و زمانی انجام شود که زن آمادگی آن را پیدا کرده باشد.

**۷. عاشقانه و احساساتی نگه داشتن فضا.** یکی از مهمترین نکات درمورد رابطه جنسی آقایان این است که عاشقانه و احساساتی رابطه جنسی کنند. رابطه جنسی عملی بسیار احساسی است اما به خاطر طبیعت و ذات مردان خیلی وقت ها این عمل برایشان به عملی فیزیکی و مکانیکی تبدیل می شود. سعی کنید حرکاتتان کند و همراه با عشق باشد و مطمئن باشید این احساسی به خانم ها می دهد که همیشه آرزویش را داشته اند. عشق و احساس بخش لازم و ضروری رابطه جنسی است پس سعی کنید احساسی تر رفتار کنید. فقط به خاطر عمل جنسی رابطه جنسی نکنید، آن را راهی بدانید برای بالا بردن احساسات.

**۸. شوخ طبیعی.** خانم ها عاشق شوخ طبیعی مردان هستند. سعی کنید رابطه جنسی را به عملی خنده آور و شادی بخش تبدیل کنید و ببینید که چقدر طرفتان دوست خواهد داشت. به خودتان بخندید و اینکار باعث می شود فضا عاشقانه تر شود. خانم ها اینکه آقایون سعی می کنند به خنده بیاندازندشان را خیلی دوست دارند. جوک گفتن مخصوصاً جوک های رابطه جنسی را هم می توانید امتحان کنید اما دقت کنید که شوخ طبعیتان به مسخره کردن طرف مقابل منتهی نشود.

**۹. نظافت.** خانم ها عاشق مردهای مرتب و تمیز هستند. منظورمان از تمیز بودن این نیست که موهای اندام تناسلیتان را بتراشید، اما بهتر است که آنها را کوتاه کنید. بدنتان را تمیز نگه دارید و اگر بدنتان بو می دهد حتماً از پودر یا اسپری استفاده کنید. قبل از رابطه جنسی یک دوش سریع بگیرید و هم بدنتان را خوب تمیز کنید. تمیزی بدن برای خانم اهمیت زیادی دارد و اگر بدنتان اینطور نباشد حتی ممکن است از رابطه جنسی کردن با شما خودداری کنند.

**۱۰. هیجان و لذت.** تجربه کردن با رابطه جنسی خیلی مهم است چون عادات همیشگی باعث یکنواخت و خسته کننده شدن آن می شود. می توانید حرکات مختلف را امتحان کنید تا آن یکنواختی از بین برود. اما دقت کنید که طرفتان با آن حرکات راحت باشد. همچنین رابطه جنسی کردن در محیط های مختلف باعث از بین بردن یکنواختی آن می شود و هیجان بیشتری به رابطه می دهد. رابطه جنسی ایستاده یا جلوی آینه یا روی صندلی واقعاً برایتان پر از هیجان خواهد بود.

پس اگر می خواهید که رابطه جنسی لذت بخش و فوق العاده ای داشته باشید، لطفاً نکاتی که در این مقاله ذکر شد را به نحو احسن رعایت کنید. این نکات به شما کمک می کند رابطه جنسی طولانی تر و دلنشین تر داشته باشید.

### نکات مهم رابطه جنسی مخصوص خانم ها

در طول این سالها من یک الگوی خاصی را بین خانم ها مشاهده کرده ام که به نظر می رسد از نظر فیزیکی و جنسی احساس عدم اطمینان و امنیت می کنند. همین مسئله باعث می شود که تصمیمات زیان بخشی درمورد رابطه شان بگیرند. خانم ها باید خودشان را قوی تر کنند. بدنتان را دوست داشته باشید (این تنها چیزی است که متعلق به شماست)، ببینید در رابطه جنسی چه دوست دارید و چه دوست ندارید و یاد بگیرید که رابطه جنسی برای لذت بردن است. خیلی مهم است که به خاطر داشته باشید ارتباط کلید اصلی هر رابطه خوب است و رابطه جنسی هم از آن مستثنی نیست. همه آدم ها سستیهایی دارند اما نباید آنها را در یک رابطه سالم دخالت دهند. درمورد این مشکلات خود با طرفتان حرف بزنید، برای از بین بردن آن تلاش کنید یا حداقل آن را به یک حد قابل کنترل برسانید.

در زیر به چند نکته اشاره می کنید که به شما برای داشتن رابطه جنسی بهتر کمک میکند:

**۱. بدانید که شما یک پرنسس هستید.** اعتماد به نفستان را نشان دهید. آقایان از دیدن اطمینانی که به خودتان و رابطه جنسیتان دارید خیلی خوشحال می شوند. مردها خیلی دوست دارند که زنها به خودشان مطمئن باشند. اگر هنوز باور ندارید که یک پرنسس هستید، سعی کنید لباسهایی بیوشید که اعتماد به نفستان را بالا می برد و رابطه جنسی تر نشانتان می دهد. مرتب آرایشگاه بروید، ناخن هایتان را درست کنید و مدام این جمله را با خودتان



تکرار کنید که یک پرنسس جذاب هستید تا زمانیکه شکل واقعیت برایتان بگیرد. فقط یادتان باشد که کارهایی بکنید که احساسی خوب به شما بدهد و اعتماد به نفستان را بالاتر ببرد. یک سرگرمی برای خودتان داشته باشید. اینکار باعث می شود اعتماد به نفستان تقویت شود. همینطور به مردها نشان می دهد که به جز رابطه علایق دیگری هم دارید.

**۲. دست از سوال کردن در مورد همسر و روابط جنسی قبلی آقایان بردارید.** هیچ نیازی به دانستن آن ندارید و مطمئناً مردتان هم علاقه ای به صحبت کردن در مورد آن ندارد. اینکار فقط به حس حسادت ختم می شود که در یک رابطه سالم جایی ندارد. در مورد خودتان هم همینطور است. به هیچ وجه در مورد شوهر قبلی و کارهایی که آنها در رابطه جنسی برایتان می کرده اند با طرفتان صحبت نکنید. مردها دوست ندارند فکر کنند که شما آنها را با کس دیگری مقایسه می کنید. پس این مسائل را فراموش کنید و بدانید که لابد مشکلی بین آنها بوده که از هم جدا شده اند. آنچه مهم است این است که الان او با شماست پس گذشته ها را به گذشته واگذار کنید.

**۳. هیچوقت از تلاشهای طرفتان در رابطه جنسی انتقاد نکنید.** با انتقاد کردن به آنها می گوئید که آنچه را که باید برای شما انجام نمی دهند. این طرفتان را ناراحت می کند و جلوی تحریک شدنشان را می گیرد و خیلی وقت ها به خشم منتهی می شود. شاید درست باشد که آن نتیجه ای که می خواهید را در رابطه جنسیتان نمی گیرید اما انتقاد کردن راه اصلاح آن نیست. پس به جای آن رک و راست باشید و با او در این باره حرف بزنید. این گناه او نیست، چون نمی داند که شما چه دوست دارید و قبلاً هم به او نگفته اید. پس به او بگوئید که چه رابطه جنسیی دوست دارید و مطمئن باشید که او هم برای برآوردن نیازهای شما تلاش خواهد کرد. یادتان باشد زیاد به خودتان سخت نگیرید، از بدنتان لذت ببرید، زندگیتان را دوست داشته باشید، سعی نکنید کسی باشید که نیستید و از اینها گذشته سعی کنید شاد باشید و از همه چیز لذت ببرید.

### **نکاتی که شب زفاف باید مورد توجه قرار گیرد برای خانم ها**

\*مهمترین عامل در رفع درد ناشی از برقراری ارتباط در شب زفاف آماده کردن روحی و روانی شما و متقابلاً همسرتونه که این کار در مورد شما از طرف شوهرتون باید بخوبی انجام بشه. با مطالعه و انجام مطلب نقاط حساس بدن آقایون و خانوما که در وبلاگ هستش همسرتون میتونه تا حدودی این آمادگی رو در شما ایجاد کنه .  
\*تاثیر علمی آمادگی روحی روانی(که اصطلاحاً حشری شدن هم گفته میشه) اینه که باعث ترشح هورمون در خون و تاثیر بر دهانه آلت تناسلی و آماده کردن اون برای ورود آلت میشه. بهتون پیشنهاد میکنم چند تا فیلم س و پ ر هم ببینید و توجه کنین که دو طرف چطوری برای انجام رابط ج ن س و عمل دخول همدیگه رو آماده میکنن .

\*راستی میخواستم ازتون بپرسم که آیا پرئود ماهانه شما دردناک هست یا نه؟ شدت درد منظورمه .  
\*مطلب مهم بعدی هم این که حتما قبل از انجام اولین نزدیکیتون استحمام کنین و آلت ج ن س همسرتون و شما کاملاً پاکیزه باشه و در صورت امکان شوهرتون از کاندوم استفاده کنه. سعی هم بشه که کاندوم مورد استفاده زیاد با دست تماس نداشته باشه. همه این موارد به این علته که وقتی پرده بکارت شما در اثر دخول پاره میشه از راه زخم های ایجاد شده میکروب و آلودگی وارد بدن شما نشه و اندام ج ن س تون رو ملتهب و دردناکتر نکنه .  
\*پیشنهاد میکنم که برای انجام نزدیکی با همسرتون موقعیت بدنی شما زیر باشه و شوهرتون روی شما و سعی کنین که پاهاتون رو رو به بالا نگه دارین. این کار باعث میشه که شما درد کمتری رو احساس کنین .  
\*بهتره که هنگام دخول اولیه آلت؛ این کار به آرامی و آهستگی صورت بگیره تا فشار زیادی بر شما وارد نشه .



\*توصیه همیشه که بعد از دخول آلت شوهرتون و پاره شدن پرده بکارت و خونریزی، عمل ... شما موقتا در ناحیه جنس قطع و به فاصل چند دقیقه (۱۰ الی ۱۵ دقیقه - زمانی که درد و سوزش آرام گرفته است) دیگه از سر گرفته بشه. بوسیدن و نوازش کردن شما و همیاری و همفکری شوهرتون تو این چند دقیقه میتونه مفید باشه .  
\*بعد از اتمام عمل ... و نزدیکی، بهتره که شما چند ساعتی رو استراحت کنین و از فعالیت شدید بدنی پرهیز کنین؛ ( ترجیحا راه نروید تا عمل جلوگیری از خونریزی به خوبی بوسیله بدن انجام بشه ) تا با این کار از تداوم خونریزی و درد ناشی از پارگی پرده بکارت جلوگیری کنین .

\*توصیه همیشه زمان اولین نزدیکی شما، شب عروسیتون(که معمولا خونه پر مهمونه و شما خسته از برگزاری مراسم و فشار و استرس روحی هستین) نباشه. ترجیحا بهتره که اولین رابطه- تون زمانی باشه که شما به دور از همه هیاهوها، استرسها و از همه مهمتر مهمونها باشین. فلسفه وجودی مسافرت ماه عسل هم همینیه که زوجین به مسافرت رفته و بدور از همه دغدغه ها و مزاحمتها اولین نزدیکیشون رو انجام بدن .

\*شدت درد ناشی از پارگی پرده بکارت شما به جنس این پرده هم بستگی داره. در بعضی از خانوما این پرده کامل، بعضی ها غیر کامل و تعدادی هم به طور مادرزادی بدون پرده اند.(رجوع شود به مطلب دستگاه تناسلی زنانه/ قسمت ششم در وبلاگ )

\*این که با شوهرتون در مورد ترس از درد زیاد صحبت کردین خیلی خوبه. در حین انجام این عمل سعی کنین با شوهرتون گفتگو کنین و اونو راهنمایی کنین که چطور عمل نزدیکی رو انجام بده که شما دچار درد شدید نشین .  
\*با این اوصاف نگرانی شما بابت درد ناشی از پارگی پرده بکارت تا حدودی نابجاست و اگر در مورد این موضوع خیلی حساس و نگران هستین بهنون توصیه میشه که از اسپری بی حس . کننده(لیدوکائین یا گزلیوکائین - قابل تهیه از داروخانه به صورت اسپری یا کرم) استفاده کنین. توصیه میشه که حتما اسپری رو با کاندوم استفاده کنین و اسپری یا کرم به مقدار کم روی کاندوم و به مقدار ناچیز در آلت زنانه مالیده بشه. اسپری بهتر از کرم هستش و باید توجه بشه که چند دقیقه بعد از استفاده از کرم و اسپری در زمانی که احساس بی حسی کردید حتما کاندوم رو تعویض کنین چون کرم و اسپری باعث سستی و پاره شدن کاندوم میشه .

### **نکات مهم و مختصر بعد از شب عروسی و آغاز زندگی مشترک**

شب عروسی هر چقدر هم که زیبا باشد هر چقدر هم که شاد و مفرح باشد زود سپری می شود و پس از این شب یک افت روحی به دو طرف اعمال می شود که البته بیشتر شامل حال جنس مونث می شود.

چرا؟ عروس خانم باید تمام وابستگی های خود را از خانواده در یک شب رها کند هر چند که قطع رابطه در کار نیست اما همین که در محیط خانوادگی خود نیست برای او یک افت روحی موقتی شکل خواهد گرفت .حتی اگر هر روز یک بار به خانه پدری خود سر بزند و یا ساعتها پای تلفن با مادر و اعضای خانواده خود صحبت کند این افت روحی همچنان وجود دارد.

این امریست طبیعی . و اما در اینجا وظیفه آقای تازه داماد زیادتیر می شود در این دوران چند روزه ( حداکثر یک ماهه) بهتر است اجازه ندهید که همسر شما تنها بماند البته برخی از رسمهای ما ایرانیها در این مواقع بسیار زیبا میباشد رسم پاگشا کردن و دعوت کردن تازه عروس و تازه داماد به مهمانی های اقوام بسیار رسم خوبییه که از این افت روحی خارج شوید به جز این مباحث محبت کردن در این دوران ضروری میباشد البته هر رابطه ای باید دو طرفه باشد.

### **یک مثال:**

توجه داشته باشید در دوران اولیه زندگی امکان دارد به علت عدم تجربه کافی در طبخ غذا توسط خانم غذا شور بشه شربین بشه بی نمک بشه و یا حتی بسوزه مطمئنا این عمل عمدی صورت نگرفته و خود خانم در درجه اول خیلی ناراحت و نگران می شود به جای آنکه شما همسرتان را سرزنش کنید بهتر است با نوازش و برخوردی

محبت آمیز او را به یک رستوران دعوت کنید و البته بعد از خوردن غذای رستوران این جمله را بر زبان بیاورید که شما چقدر مایلید تا دست پخت همسر خود را نوش جان کنید این رفتار شما بسیار نیکو تر و پربار تر از برخورد تند و شدید می باشد.

### رسم و رسومات برخی از اقوام ایرانی

برخی از اقوام در شب حجله پشت در اتاق عروس و داماد منتظر می مانند تا عروس از باکرگی دربیاد زمانی که این اتفاق افتاد رقص و پایکوبی اقوام آغاز می شود حالا فرض کنید شما جای آن عروس خانم باشید زمانی که از اتاق خارج می شوید از بچه کوچک گرفته تا سنین بالا به شما نگاه می کنند واقعا این خجالت آور نیست؟ متاسفانه برخی از آداب و سنن کهن همچنان انجام می شود و البته مردم آن اقوام این رسومات را پسندیده اند و برای آنها امری است عادی و ناچارا لازم الجرا.

### سخن آخر

ترس و اضطراب از اولین رابطه جنسی امریست عادی امکان دارد در اولین رابطه با برخوردهای غیر عادی مواجه شوید به خاطر داشته باشید هر زمان که همسر شما از شما خواست تا این رابطه قطع شود اینکار را انجام دهید برقراری رابطه جنسی خشن به هیچ وجه نشانه مردانگی نیست. افسردگی موقتی پس از ازدواج در آغاز زندگی مشترک نیز امری است طبیعی، صبر و شکیبایی در این دوران اهمیت بالایی دارد سعی کنید همسر خود را تنها نگذارید فراموش نکنید زنان تشنه ابراز احساسات هستند عطش آنها را با محبت با نوازش کردن و ... برطرف کنید اما آنها را سیراب نکنید انرژی خود را برای موقعیتهای مختلف ذخیره سازید سعی کنید همیشه رفتاری زیبا و متفاوت داشته باشید و همه رو به یکباره رو نکنید. مردان نیز در این دوران انتظارات زیادی دارند آنها را درک کنید عطش جنسی آنها را برطرف سازید. بهانه گیریهای بچه گانه را کنار بگذارید. در آخر سعی کنید خاطرات خوبی را از دوران اولیه زندگی برای خود بسازید.

### رفتارهای مرتبط با سلامت جنسی

سلامت جنسی تجربه احساس مداوم تندرستی و بهزیستی در جنبه های جسمانی، روان شناختی و اجتماعی- فرهنگی مرتبط با جنسیت و تمایلات جنسی است. سلامت جنسی تنها به عدم وجود اختلال، بیماری یا ناتوانی اطلاق نمی گردد. در طول تاریخ تعریف سلامت جنسی در گروه های مختلف متفاوت بوده است. گروهی از متخصصین فهرستی از رفتارهای مرتبط با سلامت جنسی را فراهم کرده اند که در چندین کشور به رسمیت شناخته شده است. بر این اساس یک فرد بالغ که از سلامت جنسی برخوردار است فردی است که:

- از بدن خویش احساس رضایت دارد.
- هر زمان که احتیاج باشد به دنبال اطلاعات مرتبط با بارداری می رود.
- باور دارد که بخشی از فرایند رشد و تحول انسان رشد جنسی است که فقط شامل تولید مثل و تجربه رابطه جنسی تناسلی نمی شود.
- با هر دو جنس با احترام رفتار می کند.
- جهت گیری جنسی خود را تایید می کند و به جهت گیری جنسی دیگران احترام می گذارد.
- عشق و علاقه اش را به شیوه مناسب بیان می کند.

- توانایی برقراری و حفظ یک رابطه را دارد.
- ارزش هایش را می شناسد و مطابق با آنها زندگی می کند.
- مسئولیت زندگی خویش را به عهده می گیرد.
- ابراز تمایلات جنسی او مطابق با ارزش هایی است که به آن اعتقاد دارد.
- بین رفتارهایی که باعث غنی شدن رابطه جنسی می شود و رفتارهایی که به خود یا دیگران اسباب می زند تمایز می گذارد.
- تمایلات جنسی خود را بیان می کند در حالیکه به تمایلات جنسی دیگران احترام می گذارد.
- از روش های کنترل موالید به شیوه ای موثر برای مقابله با بارداری ناخواسته استفاده می کند.
- سو استفاده جنسی نمی کند.
- باورهای جنسی کلیشه ای که در فرهنگ های مختلف وجود دارد را قبول نمی کند.
- به طور مداوم برای چک آپ و معاینه مراجعه می کند تا مشکلات را هر چه زودتر شناسایی کند.

### چه میزان رابطه جنسی طبیعی است؟

اخیراً زیاد با همسران رابطه جنسی نداشته اید؟ بد نیست که بدانید به عقیده کارشناسان یک پنجم زوج ها ازدواج هایی بدون رابطه جنسی دارند این یعنی کمتر از ۱۰ مرتبه در سال رابطه جنسی برقرار می کنند. و یک سوم زوج ها همیشه سر این مسئله مشکل دارند که امیال و خواسته های جنسیشان همخوانی ندارند و این یکی از اصلی ترین دلایل مراجعه زوج ها به مشاور است. اینجا ایران است، جایی که مردم مجبورند ساعت های زیادی در روز کار کنند تا بتوانند از پس اجاره خانه و هزینه های زندگی بربایند و این خستگی و استرس همه چیز را بدتر می کند. یک کارمند ۳۳ ساله که علاقه ای به ذکر نامش در اینجا نداشت، می گوید: "من ۱۰ سال است که ازدواج کرده ام. خیلی وقت ها بوده که اگر سه ماه یکبار رابطه جنسی می کردیم برایمان نعمتی بود. من مجبورم بعد از یک روز طولانی سر کار شام را آماده کنم و بعد بچه ها را بخوابانم چون حقوق شوهرم کفاف زندگیمان را نمی دهد و من هم مجبورم پا به پای او کار کنم. به خاطر همین قانونی که برای شوهرم گذاشتم این است که رابطه جنسی بعد از ۱۰ شب ممنوع چون آن موقع خسته و کوفته می خواهم به رختخواب رفته و فقط بخوابم." متخصصین اعتقاد دارند که پایین بودن سطح میل جنسی هم یکی از متداولترین مسائل و مشکلات جنسی خانواده ها در قرن حاضر است.

اینکه میل جنسی در حال حاضر نسبت به سالهای قبل کمتر شده است یا نه، مشخص نیست اما یک چیز قطعی است و آن اینکه شکایت خانم ها بیشتر است! وقتی زوج ها برای مشاوره می روند، این خانم ها هستند که مردها را به زور سمت دفتر کار روانشناسان می کشانند. و برخلاف عقیده عموم، میل جنسی مردهاست که پایین آمده است. در جامعه ما قابل قبولتر این است که زن میل جنسی نداشته باشد تا مرد. وقتی این مرد است که میل جنسی پایینی دارد، برای هر دو طرف ناامید کننده تر خواهد بود.

ازدواج های فاقد رابطه جنسی این روزها بحث عموم شده است. به همین خاطر تصمیم گرفتیم به این موضوع بپردازیم که واقعاً چه میزان رابطه جنسی طبیعی به حساب می آید؟ کارشناسان مسائل جنسی تمایل چندانی برای تعیین

حد کفایت رابطه جنسی ندارند چون باعث می شود خیلی زوج ها فکر کنند رابطه جنسیشان کافی نیست یا خیلی های دیگر تصور کنند که بیش از حد رابطه جنسی دارند.

در حالیکه کمتر از ۱۰ مرتبه رابطه جنسی در سال، ازدواج بدون رابطه جنسی به حساب می آید، یک تا دو مرتبه رابطه جنسی در هفته متوسط میزان رابطه جنسی به شمار می رود.

رابطه جنسی برخلاف ویتامین ها حداقل نیاز روزانه ندارد. اگر هر دو طرف طوری کنار بیایند که مشکلی با ازدواج بدون رابطه جنسیشان نداشته باشند عالی است! اما معمولاً این مشکل وجود دارد که یکی از دو طرف از کیفیت یا کمیت رابطه جنسی رضایت ندارد و دیگر حاضر به کنار آمدن نیست.

فقط ۴۰ درصد از زوج ها می گویند که از رابطه جنسی در ازدواجشان رضایت دارند. بااینکه خیلی از مشکلات پزشکی یا برخی داروها در پایین آوردن میل جنسی نقش دارد، مثل برخی قرص های ضدافسردگی یا برخی قرص های ضدحاملگی، اکثر مشکلات به خاطر تفاوت در انتظارات و توقعات دو طرف است.

زوجی که ۵ سال است با هم ازدواج کرده اند یک دختر ۶ ماهه دارند می گویند در این زندگی پرمشغله امروز خیلی سخت است که برای رابطه جنسی وقت خالی کنند. آنها می گویند خیلی خوش شانس هستند که می توانند ۲ یا ۳ بار در ماه رابطه جنسی داشته باشند. اینکار را معمولاً وقتی بچه خوابیده است انجام می دهند اما بیشتر وقت ها وقتی یکی از آنها می خواهد دیگری میل ندارد.

تغییرات فاحشی که نقش مردان و زنان در دهه های اخیر داشته است انتظارات ازدواج و به دنبال آن احساسات مربوط به رابطه جنسی را تغییر داده است.

وقتی به نسل پدران نگاه کنید می بینید که برای آنها اینقدر سخت نبود. اما در روابط امروز بااینکه آزادی بیشتری وجود دارد اما همه چیز مشکل تر شده چون دو طرف همیشه برای هم تعیین وظیفه می کنند. کی زباله ها را بیرون می برد؟ کی با گریه بچه بیدار شود؟ و امثال آن. در واقع به خاطر همین آزادی بیشتر است که تضاد و ناسازگاری به وجود می آید.

کارشناسان عقیده دارند که علاوه بر استرس و خستگی، عصبانیت و خشم هم می تواند موجب از بین رفتن رابطه جنسی بین دو طرف شود. عوامل دیگر در ازدواج های فاقد رابطه جنسی می تواند برآورده کردن امیال جنسی با پرنوگرافی (سایت های اینترنتی) یا رابطه جنسی با افرادی غیر از همسر باشد. خیلی مردها را می بینیم که با زن خود رابطه جنسی نمی کنند اما مدام در اینترنت دنبال عکس ها و فیلم های پرنو هستند.

به طور کل، مشکلات یک زوج بیشتر مربوط به تمایلات جنسی است تا انجام رابطه جنسی. میل هیچ زوجی برای رابطه جنسی هیچوقت همزمان و کامل نیست. رمز کار این است که دو طرف بتوانند این موضوع را بین خود حل کنند.

خیلی وقت ها طرفی که میل کمتری به رابطه جنسی دارد احساس می کند که در هر بار رابطه جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است و طرفی که میل بالاتری دارند همیشه از رابطه جنسی محروم است و همین مسئله دعواها و جدال های بین آنها درمورد رابطه جنسی را بیشتر و بیشتر می کند. و اینجاست که رابطه جنسی بین آنها کم کم از بین می رود و وقتی دیگر رابطه جنسی در کار نباشد، محبت و عاطفه معمولی بین آنها هم از بین می رود: آن گرفتن دست ها، خندیدن به لطیفه های یکدیگر، نشستن کنار هم روی یک نیمکت و ... وقتی روابط تا این حد خشک می شوند، بی وفایی و سرانجام طلاق پدید می آید.

تقریباً نیمی از جمعیت باید برای برانگیختن میل جنسی در خود تلاش کند. زوج هایی که میل جنسی پایینی دارند باید تصمیم بگیرند که این میل را بیشتر کنند. اگر صبر کنید و منتظر بمانید که رابطه جنسی خودش پیش بیاید و همه موقعیت ها برای آن مناسب باشد، یعنی بچه تان خوابیده باشد، تلفن زنگ نزنند، و ... رابطه جنسی هیچوقت پیش نخواهد آمد.

زوج ها باید به همان اندازه که برای کارشان یا تربیت بچه هایشان وقت و انرژی می گذارند برای زندگی جنسی خود هم وقت بگذارند. یکی از بهترین راه ها برای داشتن یک زندگی جنسی خوب با همسران این است که واکنش خوبی به پیشقدم شدن همسران بدهید.

### اهمیت لامسه در روابط زناشویی

بودا در یکی از جلسات برای شاگردان خویش چنین گفت: من هیچ شکل، رایحه، صدا و یا تماسی را مانند وجود یک زن سراغ ندارم که بتواند اینچنین در یک مرد ایجاد هیجان کند. در واقع زمانی که ما چیزی را میبوییم فقط بینی ما آن را حس میکند. این وضعیت برای در کلام و سایر حواس نیز صادق است بجز حس لامسه... در تمام سطح پوست ما مراکز لامسه وجود دارند. وقتی می گوئیم که کسی را با تمام وجود دوست داریم اغراق نکرده ایم چون در عشق هر نقطه از سطح بدن ما مرکزی برای احساس لذت میباشد. دلیلی که پیرمرد و پیرزنها اینهمه با علاقه یکدیگر را نوازش میکنند این است که آنها ضعف قدرت جنسی را براحتی با لامسه جبران میکنند... حال با این مقدمه می خواهم مطلبی ... را برایتان روشن کنم

آقایان متأسفانه بدلیل عدم تربیت جنسی فکر میکنند که کشش جنسی یک مرحله دارد و آن هم دواى دردش رابطه خب دیگه، الان .. جسمی میباشد!!.. آقایان بمحض اینکه گرایشی از همسرشان به سمت خود احساس کنند میگویند وقتشه که من نقش یک شوهر ایدآل رو بازی کنم!!! او شروع به رابطه جنسی میکنند و بعد هم فکر میکنند که عجب شوهران کار درستی هستند که این همه به همسرانشان رسیدگی میکنند!! نتیجه اینکه بدلیل عدم استفاده درست از رابطه جنسی زن دچار یک نارضایتی پنهان می شود. زیرا که مانند کسی میماند که آب میخورد ولی هنوز تشنه میباشد.. باید بدانید که کشش جنسی مراحل دارد.. مثلاً اگر آن را به ۱۰ قسمت تقسیم کنیم از درجه ۱ تا ۶ یا ۷ لازم نیست شما را رابطه جنسی داشته باشید چون خواست زن نیست... ولی شما هر مرحله ای رو ۱۰ تعیییر میکنید و میگوئید ...: خانم!!!!، برو تا بریم

چیزی که باید بدانید این است که حس لامسه یکی از عواملیست که براحتی نیاز جنسی زن را بدون ایجاد رابطه در مراحل ابتدایی پاسخگو میباشد... متأسفانه آقایان فکر میکنند که رابطه مانند چراغ برق است که تا کلید آن را بزنی همه جا روشن و غرق شادی شود و به محض خاموشی همواره برای روشن شدن آماده باشد!!.. آقایان باید بدانند که اهمیت لامسه برای همسرانتان خیلی بیشتر از میکانیسم اقتران میباشد. حتماً باید کشش را در مراحل ابتدایی شناسایی کنید و از تکنیک های مختلف برای ارضای روحی و جسمی وی استفاده کنید... از آن جمله من به تکنیک ماساژ دادن اشاره میکنم...

ماساژ دادن اندام های بدن ضمن اینکه باعث بهتر حرکت در آمدن خون در بدن شده و خستگی را دفع میکند از نظر روحی یک نوع قدردانی مرد را برای زن تداعی میکند. و نیز امکان ارضا جسمی و روحی را در مراحل پایین که منظور زن ایجاد رابطه نمیباشد را داراست... زن به محض تماس دست یک مرد با خود احساس لذت و شعفی را در تمام بدن خود حس میکند. ماساژ دادن و لمس کمر و نقاط بدن عموماً یک حالت خلصه روحی برای زن بوجود می آورد که این حالت براحتی ارضا کننده روح وی میباشد و دیگر نیازی نیست که شما از رابطه فیزیکی استفاده کنید و پدر خود و همسران را ر آورید... آخرش هم خسته و کوفته یواشکی فکر کنید چرا دیگه لذتی نداره؟؟.. انگار یه چیزی کمه؟؟!!

پس در لحظاتی که در همسران احساس سبک کشش جنسی میکنید با ماساژ دادن وی را به آرامش برسانید و انرژی

خود را حفظ کنید ضمن اینکه از بی اثر کردن رابطه جنسی با همسرتان جلوگیری کرده اید.....

### آموزش ماساژ شهوانی

اغلب مردان و زنان از این نکته شکایت دارند که از لحاظ جنسی به رضایت کامل نمی‌رسند بدون آنکه از خودشان بپرسند آنها از... س.ک.س.... چه می‌خواهند و چرا به ارتباط جنسی نیاز دارند. در اولین قدم شما باید بدن خود را بخوبی بشناسید.

بدن خود را لمس کرده و آنرا نوازش کنید تا بفهمید که چه می‌خواهید.

در سنین بعد از بلوغ کسانی که خودشان را تحریک می‌کنند خیلی خوب با این موضوع آشنا هستند.

بیاد داشته باشید که عشق و علاقه فقط در لمس مکانیکی بدن خلاصه نمی‌شود.

در حین رابطه جنسی شما می‌توانید با صدا و تغییر قیافه خود طرف مقابل را راهنمایی کنید یا اینکه دست او را بگیرید و روی قسمتهایی از بدنشان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری می‌برید و به این ترتیب شریک جنسیتان را راهنمایی کنید.

موقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتارشان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ را برای زوجها یا دختر و پسرها بیشتر می‌سازد.

گاهی همین لمس بدن و ماساژ علاوه بر لذت زیاد حتی ممکن است به ارگاسم نیز منجر شود.

فضای محیط پیرامون نقش مهمی در میزان رضایت شما از رابطه جنسی دارد.

شما معمولاً "اتاق خواب خود را مطابق فانتزی‌های... س.ک.س.یتان... تزیین می‌کنید.

یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است.

می‌توانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید.

لامپهای پرنور و همچنین تلوزیون و هر وسیله پرسروصدای دیگری را خاموش کنید.

بهتر است یک موزیک ملایم نیز پخش کنید.

نوع پوشش و حتی رنگ لباس شما میتواند برای طرف مقابل حاوی پیام و نکته خاصی باشد. پوشیدن یک سوتین قرمز که از زیر بلوز هم معلوم باشد مرد را دیوانه میکند!

برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید.

لباس زیر مرد باید نرم و به شکلی باشد که اندامهای جنسی او در آن خوب جلب توجه کند. هنگام ... س کس.... خود را تسلیم احساساتان کنید و قبلاز انجام نزدیکی از لمس بدن یکدیگر و ماساژ لذت ببرید.

### چند نکته مهم در مورد ماساژ شهوانی:

- ۱- با انگشت اشاره و میانی خود مانند یک مداد به سراسر بدن او بکشید.
- ۲- قسمت‌های تحریک کننده بدن مثل آرنج و داخل رانها را غلغلک بدهید.
- ۳- انگشت خود را مانند روش اول روی بدن بکشید ولی این بار انگشتان را مرتب از روی بدن برداشته و دوباره روی آن بگذارید و نقطه نقطه جلو بروید.
- ۴- با لبه‌ایتن سراسر بدن او را ببوسید.
- ۵- انگشتان خود را مثل حالت راه رفتن پرنده روی بدن او حرکت آورید.
- ۶- با نوک انگشت ولی با فشاری بیشتر از حالت شماره یک بدن او را لمس کنید.
- ۷- پوست او را بین انگشتان خود گرفته و خیلی آرام و بنرمی نیشگون بگیرید.
- ۸- پوست او را بین انگشت شست و چهار انگشت دیگر جمع کرده و بدون ایجاد درد بگیرید.
- ۹- موقع نیشگون گرفتن به آرامی و بدون ایجاد درد پوست را بپیچانید.
- ۱۰- با نوک انگشت به نرمی مانند یک پر بدن او را نوازش کنید.
- ۱۱- با کف انگشتان خود بدن او را از بالا به پایین لمس کنید.
- ۱۲- مثل حالت بالا انگشتان خود را به شکل دایره حرکت دهید.
- ۱۳- گاهی بدن او را با پشت انگشت نیز نوازش کنید.
- ۱۴- با دو انگشتان دو خط فرضی موازی و ممتد روی بدن بکشید.
- ۱۵- با انگشتان خود یک حلقه دور پوست او ایجاد کرده و این حلقه را حرکت در آورید.
- ۱۶- دو انگشت خود را به شکل نعل اسب یا حرف یو گرفته و با آن بدن را ماساژ دهید.
- ۱۷- با انگشتان خود مثل حالتی که روی کی بورد میزنید روی بدن او بزنید.
- ۱۸- قسمت باسن و کفل های او را نوازش کرده و بمالید.
- ۱۹- گاهی با کف دست روی رانها و سینه او آرام ضربه بزنید.
- ۲۰- با کف دستتان شانه و سینه ولگن وزانوی او را بمالید.
- ۲۱- با دست تمام بدن او را نوازش کنید.
- ۲۲- با ناخن به آرامی روی نواحی مختلف بدن او بکشید.
- ۲۳- گاهی با نوک چهار انگشتان با هم او را ماساژ دهید.
- ۲۴- با ناخن به نرمی روی پوست او خطهایی بکشید.
- ۲۵- با پشت دست و ناخن هایتان بدن او را نوازش کنید.

۲۶- ناخن شست را روی یک سینه و ناخن بقیه انگشتان را روی سینه دیگر قرار دهید و به آرامی فشار دهید.

۲۷- با ناخن دایره های بزرگی روی سینه او بکشید.

۲۸- با چهار انگشت دست خود مانند یک برس به نرمی روی بدن او بکشید.

بیاد داشته باشید که کارهای فوق را هر دو طرف، چه زن و چه مرد، میتوانند برای شریک جنسی خود انجام داده و لذت ببرند.

### ماساژ شهوانی آموزش ماساژ سینه ها

ماساژ برای ثکث یکی از مهمترین و موثرترین راههای برقراری ارتباط بدنی و روحی با شریک جنسی است. انجام دادن ماساژ از روی شهوت است.

این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید. شما باتوجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نورچراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید. فراموش نکنید که پیام گیرتلفن خود را هم روشن کنید تا بعداً "صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود!"

بعد از آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ شریک جنسیتان را شروع نمایید. ابتدا صورت او را نوازش کنید تا اضطراب و خستگی او برطرف شود.

ماساژ گردن و شانه و پشت به رفع دردهای عضلانی کمک میکند.

شما میتوانید از او با ماساژ دست و پا پذیرایی کنید.

ماساژ سراسر بدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است.

شما میتوانید بعضی جاهای بدنش را به نرمی و با ملایمت و بعضی جاهای دیگر را محکم و با فشار ماساژ دهید.

بسیاری از زوجها که بعد از کار روزانه خسته بوده و میلی به انجام ... س. ک. س. ... ندارند بوسیله ماساژ بخوبی تحریک و آماده انجام ... س. ک. س. میشوند. از طرف دیگر ماساژ ارتباط و اطمینان میان شما را بیشتر میسازد.

ماساژ دهنده باید به عکس العمل کلامی و بدنی طرف مقابل خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد.

همیشه بدن شریک جنسی خود را با عشق و حساسیت لمس کنید و بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام میشود.



چنین تصور کنید که عشق و علاقه از قلب شما به دستهایتان منتقل و از آنجا به بدن او هدایت میشود.

### اصول ماساژ شهوانی:

- ۱- بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند.
- ۲- برای انجام ماساژ باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمد و رفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید.
- ۳- دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید.
- ۴- مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده میکنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.
- ۵- ساعت مچی انگشتر و زیورآلات خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد.
- ۶- همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن او بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزاددهنده خواهد بود.
- ۷- از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او بردارید.
- ۸- همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید.

### روشهای انجام ماساژ:

- ۱- با استفاده از کف هردو دست بدن طرف مقابل را دایره وار ماساژ دهید.  
این دایره را از مرکز به خارج بکشید و روی قسمتهای استخوانی بدن زیاد فشار ندهید.  
میتوانید ماساژ را با نوک انگشتان یا کف دست انجام دهید.  
همیشه بدن او را به آهستگی ماساژ دهید.
- ۲- شریک جنسی شما به شکم دراز میکشد و شما روی رانهای او مینشینید.  
کف دست خود را روی باسن او گذاشته انگشتها را بطرف بالا (سرش) نگه دارید.  
حالا با فشار بدن خود دستتان را روی پشت او بطرف سرش بالا ببرید.  
هنگامیکه به گردن رسیدید دستها را بطرف شانه ها ببرید. شانه و بازو را بمالید و از آنجا به سمت باسن بروید و دوباره از اول شروع کنید.

۳- در یک طرف او بنشینید و دستها را دوطرف ستون مهره ها بگذارید و کمر او را به طرف لگن و ران بمالید.

### ماساژ جنسی بدن

**ماساژ جنسی بدن زن چه تاثیری بر رابطه جنسی دارد؟**

ماساژ علاوه بر تاثیرات مفیدی که روی بدن دارد، میتواند نقش تحریک کنندگی نیز داشته و لذت رابطه جنسی را دو چندان نماید .

ماساژ ارتباط جسمی زن و مرد را بیشتر کرده، ضمن برانگیختگی جنسی موجب میشود تا آنها لذت بیشتری از رابطه جنسی با یکدیگر ببرند. در خانمهایی که مشکل اوج لذت ج.ن.س.ی دارند یا اینکه دیر به اوج لذت ج.ن.س.ی میرسند، ماساژ بدن نقش مهمی در تسهیل اوج لذت ج.ن.س.ی دارد و در این امر بسیار کمک کننده است.

**در اینجا مراحل مختلف ماساژ جنسی بدن زن را بطور ساده مرور میکنیم:**

**۱- ماساژ پشت بدن:** برای شروع ماساژ و شل کردن عضلات بدن زن، بهتر است ابتدا از پشت او شروع کنید. اول نوک انگشتان خود را به پوست او بکشید بعد ناحیه پشت را از بالا تا پایین به آرامی نوازش کنید. سپس بطور متناوب با حرکات کششی، لرزشی (vibration) و دایره وار، آنرا ماساژ دهید. گاهی میتوانید گوشت بدن او را درست مثل خمیر با دستتان بگیرید و آرام فشار دهید. پوست سر را ماساژ داده و گاهی موهای او را بین انگشتان خود بگیرید. سپس سراغ پاهای او رفته و انگشتان پایش را با دست فشار دهید.

**۲- ماساژ جلوی بدن:** سینه و پستانها را از داخل به خارج بمالید. نوک سینه ها را به آرامی ماساژ تحریک کنید. موهای ناحیه شرمگاهی را نوازش کرده و به نرمی بکشید. با کف دستتان قسمت پایین شکم بمالید. کف دودست خود را بهم مالیده و وقتی گرم شد آنرا روی تخمدانهای زن بگذارید. عده ای معتقدند که انجام اینکار انرژی زن برای رابطه جنسی را بیشتر میکند. سعی کنید ناحیه مثانه و رحم را فشار دهید. در این هنگام بهتر است زن تمرینات kegel را انجام داده و ماهیچه های کف لگن خود را مانند حالت متوقف کردن ادرار، سفت کند.

**۳- ماساژ واژن:** بهتر است در این مرحله دستکش لاتکس بپوشید. میدانید که زنها بدو طریق به اوج لذت ج.ن.س.ی میرسند: از راه تحریک نقطه ج.ی و از راه تحریک کلیتور.ریس. بسیاری از خانمها اوج لذت ج.ن.س.ی از طریق نقطه ج.ی را عمیق تر میدانند. گاهی اگر تحریکات بطور مناسب ادامه پیدا کند زن میتواند چند اوج لذت ج.ن.س.ی پشت سرهم داشته باشد. این اوج لذت ج.ن.س.یهای متوالی و پشت سرهم تاثیر بسیار خوبی در روحیه زن دارد.

دست خود را به یک ماده لیز کننده مناسب آغشته نموده و لبهای واژن را به انگشتان از هم باز کنید. نوک انگشتان را به سمت بالا ( بطرف ناف) بگیرید. لبهای داخلی و خارجی (کوچک و بزرگ) را با انگشتان از هم جدا کرده و آنها را تک تک به آرامی با دو انگشت بمالید. حالا یک انگشت خود را وارد واژن کرده بدنبال آن انگشت دوم را نیز وارد کنید. انگشت شست خود را بالا نگه داشته و آنرا مقابل کلیتور.ریس قرار دهید. میتوانید دست خود را فشار دهید یا اینکه بلرزانید طوری که دو انگشت شما با دیواره واژن و شست شما با کلیتور.ریس تماس داشته باشد. کف دست خود را روی استخوان عانه و انگشتانتان را روی لبهای واژن قرار دهید، حالا دست خود را به آرامی به سمت پایین فشار داده و یک حرکت چرخشی به آن بدهید. با حرکت دست حدود ۱۰ دایره

فرضی بکشید، سپس کف دست خود را بلند کرده و با انگشت چند ضربه ملایم به لبهای واژن بزنید. چند ثانیه مکث نموده و دوباره همین حرکت را برای چند بار انجام دهید. شما میتوانید گردن رحم را در قسمت پشتی و فوقانی واژن بصورت یک بافت گنبدی شکل با شکافی در وسط آن (مانند چانه) لمس نمایید. با احتیاط بافت اطراف آنرا تحریک کنید. عده ای از خانمها از این کار لذت زیادی برده و از شما میخواهند اینکار را برایشان تکرار کنید.

بیاد داشته باشید که کلیتور.ریس از آلت شما بسیار حساستر است. بنابراین هرگز انگشت خود را بصورت خشک و خشن روی آن نکشید. ابتدا که اندام تناسلی زن را لمس میکنید، کلیتور.ریس را فقط به نرمی فشار دهید. برای کاهش درد ناشی از اصطکاک میتوانید کلیتور.ریس را با لبهای واژن گرفته و با آن تحریک کنید. انگشت خود را وارد واژن کرده سپس دست دیگر خود را که آزاد است روی قسمت پایین شکم بگذارید و به طرف یکدیگر فشار دهید. اگر با قسمتهای حساس و لذتبخش اندام تناسلی زن آشنا نیستید از او بخواهید تا دست شما را گرفته و با دست شما خودش را تحریک و استمناء کند. بعد از آن خودتان به تحریک این قسمتها بپردازید.

یک روش دیگر برای ماساژ جنسی زن این است که مقداری ماده لیزکننده روی لب واژن ریخته سپس آنرا با انگشت شست و اشاره خود بگیرید و ضمن فشار به آهستگی بکشید. این عمل را چندین بار پشت سرهم انجام دهید. تخمدانها در دو طرف واژن قرار دارند. گروهی از خانمها از ماساژ آنها لذت زیادی میبرند و گروهی دیگر آنرا دردناک میدانند. در صورت تمایل میتوانید آنها را ماساژ دهید. قسمت داخلی رانها و موهای عانه را به نرمی نوازش کنید. بتدریج که زن لگن خود را بالا میبرد، این منطقه را بیشتر ماساژ دهید. بعد از مدتی میتوانید انگشت خود را به سمت لبهای واژن ببرید. به کمک یک ماده مناسب آنها را لیز نموده یکی یکی با دست بگیرید. محل اتصال لب بیرونی واژن به بدن را با دوانگشت گرفته از پایین به سمت بالا بکشید. نظیر همین عمل را با لبهای دیگر هم چند بار انجام دهید. به آرامی انگشت خود را وارد واژن کنید. چند لحظه ثابت نگه داشته سپس آنرا وارد و خارج کنید. اگر لازم شد میتوانید از انگشت دیگران هم استفاده کنید.

انگشت شست را وارد واژن کرده کف دست خود را دور کلیتور.ریس بچرخانید و ضمن آن با سایر انگشتان، استخوان لگن را فشار دهید. به این ترتیب شما میتوانید سقف واژن (نقطه ج.ی داخلی) و مئانه (نقطه ج.ی خارجی) را تحریک

تواما" تحریک نمایید. با انگشت خود نقطه ج.ی را داخل واژن تحریک کنید. برای اینکار انگشت خود را روی دیواره قدامی واژن گذاشته و آنرا مثل دکمه زنگ فشار دهید و دوباره بردارید. همزمان با اینکار کلیتور.ریس را هم کمی غلغلک بدهید. با دوانگشت خود دیواره واژن را در جهت بالا و پایین هشت بار باهم فشار دهید و همراه آن کلیتور.ریس را نیز تحریک کنید. سپس کلیتور.ریس را به نرمی با انگشت گرفته ضمن فشار به آرامی آنرا بکشید. انگشت خود را داخل واژن بشکل دایره بچرخانید و در محل ساعت ۱۲ کمی مکث کنید. بعد از مدتی ورودی واژن را با انگشت غلغلک دهید. انجام این عمل زن را بشدت حشری میکند. حالا انگشت خود را بین لبهای داخلی و خارجی واژن برده از پایین تا بالا به سمت کلیتور.ریس بچرخانید. در اینجا و بعد از انجام همه اینکارها او دیگر منتظر ورود آلت شماست و مطمئناً لذت زیادی از آن خواهد برد!!

## لمس و ماساژ تحریکی قسمت اول

انجام ماساژ تحریکی بصورت یک عمل منظم در روابط جنسی یکی از مؤثرترین راههای افزایش ارتباط فیزیکی و احساسیست. عشق ورزی و نوازشهای گرم دستها بر روی پوست، طریقی که دستها بر روی بدن میچرخند، و لمس آرام عضلات و بافتها همگی با زبان بیصدای لمس، گویای حس درونی شما نسبت به یکدیگر است. یک ماساژ شهبانی یا تحریکی قادر است در رها کردن شما و شریک جنسیتان از فشارهای روزانه کمک کرده، فرصتی گرانبها جهت استراحت و لذت بردن از با هم بودن برایتان بوجود آورد. ممکن است ماساژ جهت کاهش درد و کشش شریکتان انجام شود. بمنظور آزاد کردن وی از فشارها، اضطراب، و سردرد شما میتوانید ماساژ صورت را انجام دهید، و یا میتوانید جهت کاهش دردهای عضلانی و کششها ماساژ را بر نوازش کمر، شانه ها، و گردن متمرکز نمایید. شما میتوانید شریک خود را با دادن یک ماساژ لطیف پا یا دست نوازش کنید. انجام ماساژ ممکن است بصورت امر جنسی درآمده، جریانی از نوازشها و مالش را از بالای سر تا نوک انگشتان پا پدید آورد. یک ماساژ میتواند شامل تنوعی از نوازشهای لطیف، سست و آرام، تا مالشهای محکم و حرکات قوی باشد. زیبایی ماساژ در آنست که حرکات آن شبیه نتهای موسیقی و یا حرکات موسیقی، آنقدر متنوع است که میتواند همیشه شما را در پاسخگویی خلاق به تغییر نیازها و حالات شریکتان توانا سازد. این امر ممکن است بصورت مقدمه ای برای مواجهه جنسی گردد که بدین طریق تمامی بدن برای لذت بردن آمادگی بیشتری یافته و احساس شهوت میکند. ماساژ تحریکی به ایجاد اعتماد فیزیکی و روانی کمک میکند زیرا یکی از طرفین خود را در احاطه دستهای دیگری قرار میدهد. در حین ماساژ، شخص ماساژ دهنده باید احترام به نیازها و پاسخهای درونی طرف مقابل را بیاموزد.

### لمس به عنوان یک نیروی درمانی

مهمترین عامل درمانی در هر ماساژی، قدرت لمس با عشق است. حس لمس بعنوان مادر تمامی احساسات شناخته میشود، و اولین حسی است که در جنین انسان و سایر گونه ها رشد میکند، و همچنین اولین حسی است که بقیه حس ها بر مبنای آن رشد میکنند. حس لامسه در پوست جای میگیرد، عضو معجزه آسایی که تمامی بدن را میپوشاند، بوسیله پایانه های عصبی بيشمار که به مجموعه ای مختلف از فشارها که از حس درد تا لذت متغیر است پاسخ میدهد. پوست پیامهایی را که حاوی اطلاعاتی از دنیای پیرامون ماست از طریق سیستم اعصاب مرکزی به مغز میفرستد.

#### عشق درمانی (۱)

ماساژ، نوعی عشق ورزی و روندی درمانیست که موجب آزاد شدن کششهای بدن و فشارهای روحیست، همچنین ماساژ به فرد اجازه میدهد تا با آزادی بیشتری از رابطه دو طرفه دلخواه لذت ببرد. چنانچه دو طرف یکدیگر را به نوبت ماساژ دهند، هر دو میتوانند لذت تقسیم نقش را در دادن و گرفتن خوشی فرا گیرند.

#### تغذیه احساسی (۲)

ماساژ وسیله مناسبی جهت برقرار کردن رابطه فیزیکی در زمانیکه در زمانیکه که شهوت یکی از طرفین کم است، و یا زمانی که اختلالی جنسی و یا شرایط فیزیکی خاصی وجود دارد که باعث محدودیت و یا ممانعت از رابطه جنسی کامل بین دو طرف میگردد. با ادامه لمس طرف مقابل، احساسات اولیه که در پی تماسهای فیزیکی به جنبش در آمده ادامه میابد، و موجب جلوگیری از بروز حس ناامیدی و ایجاد نیاز و حس تنهایی خواهد شد. نوازشها میتوانند کششهای عضلانی را از تمامی مناطقی از بدن که در رابطه با پاسخگویی جنسی هستند آزاد کرده، و به شریک شما کمک کند تا احساس سرزندگی و نشاط کرده بتواند احساسات جنسی خود را درک کند. یک لمس همراه با عشق که اطمینان مجدد و نشاط به پوست می دهد، نهایتاً احساس خوب و لذت بخشی به تمام بدن القاء خواهد کرد. لمس و مالش یک حالت اولیه از روند تغذیه روانی - تنی یا سایکوسوماتیک (Psychosomatic) بدن، روح، روان، در طول زندگی ماست. مالشهای مناسب آمیخته با عشق به صورت در آغوش گرفتن، نوازش کردن، ناز کردن یکدیگر و بوسیدن در مراحل اولیه پیشرفت سالم یک کودک در حال رشد حیاتی اند. در طی این احساسات پوستی مطبوع، کودک قادر است حس علاقه به خود را تشخیص داده، و حس درک و احترام به بدن خود را بیاموزد. محرومیت از تماسهای لمسی در دوران اولیه کودکی مکن است رشد فیزیکی و احساسی را به تعویق انداخته، به صورت بالقوه منجر به مشکلات سلامتی، رفتاری، و جنسی در سالهای بعد گردد. کمبود نوازش و لمس حتی در دوران بزرگسالی قادر است حس شادابی و حیات و راحتی را از فرد بگیرد. این

امر غالباً خود را به صورت عدم توانایی در اثر گذاری و اثر پذیری کافی نشان می دهد. لمس همراه با عشق، در طول ماساژ، به بهبود زخمهای کهنه عاطفی که خاطرات در بدن بر جای گذاشته اند کمک کرده، حس مثبت و جدیدی از اعتماد و پاسخگویی به احساسات فیزیکی را تثبیت می نماید. وقتی زوجها تجاربی در فنون مالش بدست می آورند که اغلب برایشان تازگی دارد درمیابند که ماساژ دادن به اندازه ماساژ گرفتن ارضاء کننده است. این بدین دلیل است که بواسطه لمس و بکارگیری حواس دیگر، شما دریچه ای به اعماق احساسات خود باز کرده و قصد تحت تأثیر قرار دادن آنها را دارید. در طول یک ماساژ، شما میتوانید، سرخوش، لطیف، محکم، خلاق، و عاشقانه باشید. به محض شناختن و درک اندام دیگر، آگاهی شما از نیازهای فیزیکی خودتان آغاز می گردد. در هر حال، این مسأله حائز اهمیت است که تنها زمانی ماساژ داده شود که نیاز به انجام آن حس می شود، زیرا این یک عمل حسی است و ماساژ که با استفاده از دستها صورت می گیرد، همیشه درونی ترین احساسات شما را انتقال می دهد.

#### لمس بهبودی بخش

بگذارید ماساژ به صورت یک عمل منظم در روابطتان درآید. شرکاء جنسی باید یاد بگیرند که چگونه تمام احساسات بدن را بوسیله افزایش حساسیت پوست به تحریک خارجی و همچنین حس درونی گسترش داده و اعتماد به نفس خود را بیشتر کرده و به چگونگی رشد و بهبود مالشها اعتماد کنند.

#### انتقال محبت

بوسیله گشودن قلبتان و ریختن مهربانی در دستان خود هنگامی که هر قسمت از بدن شریکتان را نوازش میکنید، شما قادر خواهید بود یک حس عمیق رشد عشق و اهمیت دادن را به وی انتقال دهید که افزایش احساسات فیزیکی راحتی و علاقه به خود را باعث می گردد. ماساژ ارتباط عاطفی را زیاد کرده و باعث رشد آن به طریقی منحصر به فرد خواهد شد.

#### حرکات روان

در یک ماساژ صمیمانه و پر احساس، دستان و ساعد خود و سایر قسمتهای بدنتان را جهت نوازش پوست بکار برده، اجازه دهید این نوازشها همانند آب بر روی تمام سطح بدن جریان یابد. گاهی اینطور به نظر میرسد که دو بدن در یکدیگر نوب شده و در هم ادغام می شود، و مرزهای فیزیکی بین شما حل می گردد. به همین اندازه اهمیت دارد که بدانی آیا ماساژی که قصد دارید انجام دهید تنها به عنوان یک نوازش حسی یا آرام بخشی و یا باز گرداندن نشاط است و یا اینکه تنها برای کسب تحریک جنسی به عنوان مقدمه عشقبازی می باشد. به طور طبیعی اگر توافق دو طرفه وجود داشته باشد، یک ماساژ می تواند از یک حالت به حالت دیگر تبدیل شود (توضیح مترجم: از حالت نوازش حسی به تحریک جنسی). اما سوء استفاده از موقعیت، به منظور فریفتن و گمراه سازی طرف مقابل در صورتی که هیچ علامت واضحی حاکی از رضایت وی دریافت نکرده اید اشتباه است. اگر قصد از انجام ماساژ تنها تسکین، راحتی، و آرامش بخشی باشد و یا شریک شما راضی به انجام عمل جنسی نباشد، در آنصورت بهتر است که از تماس مستقیم با اندام تناسلی و یا سایر نواحی تحریک شونده که می توانند یک پاسخ جنسی ناخواسته را در هر یک از شما برانگیزد اجتناب کنید. برای کسانی که در روابط جنسی به طور غالب نقش دهنده اصلی را دارند و اغلب به طور نا خود آگاه کنترل واقعی را در دست گرفته و فرصتهای عشقی و رابطه متقابل شریک خود را انکار می کنند، فراگیری دریافت ماساژ میتواند نقشی بسیار کمک کننده داشته باشد. گرفتن ماساژ یکی از اندک مواردی در زندگیست که طی آن تمامی آنچه نیاز دارید کاملاً حالت پذیرندگی و دریافت دارد. حتی در عشقبازی نیز اغلب یک اثر متقابل دائمی وجود دارد. برای آنکه خودتان را به صورت بی حرکت و کاملاً آماده دریافت ماساژ درآورید، باید خود را تا حد بالایی از اعتماد و شکنندگی به روی شریکتان بگشائید، و این امر، به خودی خود، هدیه ایست که شما می توانید به وی تقدیم کنید. حتماً این کار را به صورت نوبتی انجام دهید تا هم گیرنده و هم دهنده ماساژ شوید و هر دو شما می توانید تمامی جنبه های آنرا بیاموزید.

#### مالشها در یک ماساژ

اگر قصد شما از ماساژ، رضایت و لذت دو طرفه باشد، حالت اطمینان مالشها در دستان شما و میزان حساس بودن دستهایتان به بدن شریکتان از ضروریات است. اما با نوازشها، فشارها و لمسهای مختلف، هدف از این عمل(ماساژ) را به یکدیگر نشان دهید. ماساژ را کاملاً همانند یک بازی انجام دهید، آن را لذت بخش نمایید و حالت خوب و دلنشین موجود را برای هم بازگو کنید به یکدیگر شانس کشف و فراگیری تکنیکها را بدهید بدون

آنکه حالت امری داشته باشید و در عوض اگر با آنچه بر روی بدنتان می گذرد حس راحتی ندارید این احساس خود را به شفافی به شریکتان بگویید یک سری قواعد ابتدایی جهت انجام مالشها و نوازشها وجود دارد که باید فراگرفته شوند ، و این قواعد باعث پیشرفت تجربه و افزایش فنون دو طرفه در ماساژ می گردند . بواسطه آموختن چگونگی کاربرد حرکات مختلف و فشارها ، قادر خواهید بود که ماساژ مناسب به منظورهای مختلف را انجام دهید . همچنین شما می توانید توانایی خود در فنون ماساژ را با مطالعه کتابهای مخصوص این عمل و یا شرکت در کلاسهای ماساژ به همراه شریکتان بالا ببرید . اولین قدم ، چرب کردن موضع ماساژ است . مقدار کمی روغن را در کف دست ریخته و سپس هر دو دست را بهم بمالید تا قبل از گستردن آن بر روی بدن بوسیله حرکات نرم و ملایم و با بکار بردن بخش نرم کف دست آن را گرم کرده باشید . جهت تسهیل لغزش با احساس دستها بر روی پوست ، مقدار کمی روغن بکار برید . این نوازشهای کرخ کننده به شما کمک می کند تا

....

### مقدمه عشقبازی

اگر هر دو شما پی برده اید که ماساژ ، مقدمه ای با شکوه برای عشقبازیست ، آنگاه یکبار که تمایل جنسی زیادی داشته و تمام بدنتان در حالت آرامش است ، می توانید با نوازش قسمت تحریک شونده شریکتان موجب افزایش حالت جنسی وی شوید .

#### انتخاب روغنها

یک روغن گیاهی سبک و ترجیحاً تصفیه نشده مانند روغن دانه انگور ، روغن کافشه ( گلرنگ ) و با روغن آفتابگردان را جهت چرب کردن انتخاب کنید . باید بتوان به این روغن سبک ، روغنهای غنی تر مانند روغن بادام ، روغن آووکادو و یا روغن جوجوبا را افزود . سعی کنید حالت تسکینی ، عاشقانه و تحریکی روغنهای اصلی را بیاموزید ، بدین سان شما قادر خواهید بود ، ترکیبی خشبو جهت تسریع حس تحریکی در ماساژتان پدید آورید . روغن تهیه شده را در یک کاسه سرامیکی و یا یک بطری ریخته که به شما اجازه می دهد مقادیر لازم روغن را در دستتان بریزید . قبل از کاربرد روغن آنرا کمی گرم کنید . در کنار خود دستمال یا حوله ای به منظور پاک کردن دستهای خود و یا روغنهای ریخته شده داشته باشید . در صورتیکه شریک شما مالیدن روغن بر روی پوست خود را دوست ندارد ، از لوسیون های بدن که حالت مغذی برای پوست دارند استفاده کنید . پودر تاک هم می توان بکار برد ، اگرچه خشک بودن آن مانع انجام حرکت لغزان و روان در یک ماساژ احساسی صحیح خواهد بود .

#### گرمای مایع

حرکات روان شما در حین گستردن روغن بر روی پوست ، سبب گرم شدن عضلات و تسهیل جریان گردش خون شده و بافتهای بدن را برای سایر مالشها آماده می کند . در این مرحله از ماساژ نباید عجله کرد ، چون به هر دو شما فرصت آرامش می دهد . توجه خود را معطوف یکدیگر کنید .

#### دنبال کردن برجستگیها

تمامی تنشها را از دستانتان خارج کنید تا بتوانند بر روی برآمدگیها و فرورفتگیهای بدن شریکتان ماهرانه بلغزند و سُر بخورند و ذوب شوند و بدین طریق تفسیر واضحتری از فرم و ساختمان بدن هم برای شما و هم برای او به ارمغان آورند .

#### تماس نزدیک

با قرار گرفتن به صورت باز بر روی کمر شریکتان می توانید به راحتی وی را احاطه کرده و تمامی سطح پشت وی را به وسیله یک حرکت مالشی طولانی و جارو مانند دستان خود در طول شانه ها و پشت وی مالش دهید . نزدیکی فیزیکی شما ، بر جنبه تحریکی ماساژ می افزاید ، اما مراقب باشید وزن بدنتان را در یک محل متمرکز نکنید .

## لمس و ماساژ تحریکی قسمت دوم

### حرکات دورانی

حرکت در ماساژ تحریکی باید ملایم و دورانی بوده هرگز نباید به طور ناگهانی در نیمه بدن ختم شوند . همیشه دستان خود را در حول برآمدگی های بدن به نرمی حرکت دهید . ... تمامی تنش هائی را که ممکن است داشته

باشد، از یاد ببرد و برای احساس لمس دستان شما پذیرا و آماده تر شود. شما تنها با بکار بردن مالشهای نرم و آرام به شکل حرکات متداوم و روانی که تمامی قسمتهای بدن را در بر مسگیرند، میتوانید یک ماساژ احساسی و آرامش بخش را بوجود آورید. با به حرکت در آوردن دستهایتان از ناحیه کمر به سمت ساقها و به شکل حرکات ساده نوازشگرانه و یا، هنگامی که قسمت جلویی بدن را از ناحیه ران به سمت شکم مالش میدهید، شما قادرید تا یک حس یگانگی و کمال را در بدن شریکتان پدید آورید.

مالشهای بادبزنی و دایره ای

مالشهای بادبزنی و دایره ای باعث خارج شدن تنش و آزاد کردن فشارها از بافتهای نرم بدن گشته، یک حرکت هیپنوتیزم کننده و یک جریان دلپذیر و لذت بخش را در یک ماساژ حسی به همراه میآورند. مالشهای دایره ای برای کلیه مناطق با سطح گسترده در بدن مانند، کمر و کنارهای قفسه سینه، ران ها، شکم و سینه بکار میروند. رمز اثر این مالشها آنست که آنها را بطور غیر منقطع و بدون وقفه بر روی پوست بدن بصورت پیچشی انجام دهید تا آنکه آماده ادامه ماساژ و دنبال کردن آن با حرکت بعدی شوید. حرکات دایره ای در سه مرحله در سمت چپ نشان داده شده اند.

مالش های بادبزنی

حرکات بادبزنی میتوانند به سمت بالا و یا پائین انجام شوند. در یک حرکت رو به پائین وقتی که دستان شما به قاعده کمر رسید، با لغزاندن دستها به سمت بالا و در طول لبه های قفسه دنده ها، به بالای ستون مهره ها باز گردید.

ماساژ بادبزنی

\* جهت انجام حرکت بادبزنی رو به بالا، هر دو دست خود را بشکل صاف و در جهت سر، در دو طرف انتهای پائینی ستون مهره ها قرار دهید.

### بادبزنی رو به بیرون

\* قبل از آنکه حرکت بادبزنی رو به بیرون را در کنارهای بدن انجام دهید، هر دو دست خود را برای یک فاصله ۱۵ سانتیمتری به سمت بالا حرکت دهید.

مالش های لغزشی رو به پائین

\* هر دو دست خود را به نرمی به سوی کنارهای بدن برده و به سمت پائین بکشید. سپس قبل از آنکه دوباره مالش های رو به بالا را انجام دهید با یک چرخش در مچ ها، دستان خود را به سمت مرکز کمر بلغزانید.

### مالش های دایره ای

\* جهت انجام ماساژ بصورت مالش های دایره ای، هر دو دست را صاف و بطور موازی بر روی بدن قرار دهید، بطوریکه انگشتان دستها حالت دور شونده از هم داشته باشند. وجود فاصله ای در حدود ۱۰ سانتیمتر بین دستان شما کافیهست. در حالیکه دست راست حالت تقدم دارد، با یک فشار یکنواخت بر روی کمر، مالش را در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام دهید، البته باید دست راست در جلوی دست چپ حرکت کند.

### حرکت برداشتن و عبور کردن

\* دست راست خود را به آرامی از روی بدن برداشته، بر روی دست چپ که در حال مالش کمر بصورت چرخشی است به شکل ضربدر نگاه دارید .

### تکمیل حرکت دایره ای

\* در حالیکه دست شما در حال تکمیل حرکت دایره ای است، دست راست شما جهت انجام یک حرکت نیم دایره ای پائین میاید، سپس بار دیگر دست راست را بلند کرده تا به دست چپ اجازه عبور دهید. حال این ترکیب را تکرار کنید. مالشهای بادبزنی بصورت رو به بالا و با فشارهای یکنواخت بر روی کف دو دست صورت گرفته و برای ماساژ در بیشتر قسمتهای بدن بکار میرود. یک مالش بادبزنی باید بوسیله حرکت مداوم و بدون وقفه رو به بالا با مالش بعدی ادامه یابد، که بدین وسیله به جریان خون به سمت قلب کمک میکند. وقتی که دستان شما به بالای عضوی از بدن رسید، آنها را بصورت بادبزنی به سمت خارج و لبه های اندام حرکت دهید و سپس آنها را



دوباره برای انجام تکرار حرکت در کنار هم بگذارید. مالشهای بادبزی بر روی قسمت پائینی کمر در سه بخش توضیح داده میشوند .

### مالشهای قدرتی

مالشهای قدرتی به ماساژهای حسی شما تنوع بخشیده، موجب لذت بخش شدن آن میگردد. این مالشها دارای یک اثر طراوت بخشی بر روی بدن بوده، جریان خون را تسهیل میکند، و همچنین شل شدن عضلات گرفته و سفت را در پی داشته و بافتها را از سموم بدام افتاده در بافت خلاصی میبخشد. شریک شما از تأثیر تحریکی و حسی فشارهای مختلف موجود در این مالشها لذت میبرد. پس از آنکه ماهیچه ها گرم و شل شدند، مالشهای اصطکاکی، ورز دادنی، و ضربه ای را انجام دهید. جهت تسکین پوست ناحیه مورد ماساژ، باید حرکات قدرتی بوسیله نوازشهای حسی دنبال شده و ادامه یابند. حرکات اصطکاکی باعث سائیده شدن و مالش محکم پوست گشته و جهت آزاد کردن برخی از اعضای بدن از فشارها و تنشها بی نظیر هستند. فشار در این مالشها باید به آرامی و با احساس از طریق قسمتهای ابتدائی کف دست ( قسمت نرم کف دست)، شست ها ، انگشتان و یا حتی بندهای انگشتان دست اعمال گردد. حرکت قدرتی میتواند بصورت یک مالش مداوم، یک کشیدگی کوتاه، و یا یک حرکت مدور انجام شود که طی آن، فشار بر روی نیمه خارجی دایره بیشتر است. حرکات اصطکاکی و سایشی را زمانی انجام دهید که در نواحی مجاور استخوان مانند طول ستون مهره ها، در حوالی تیغه شانه ها، زیر و روی جمجمه، و یا بر روی دستها ، پاها و صورت در حال کار کردن هستید.

### روغن های اصلی

تنها چیزی که برای انجام یک ماساژ حسی بدان نیاز دارید، یک روغن سبک حامل مانند روغن دانه آفتابگردان و یا روغن بادام است. اما با مخلوط کردن چند قطره روغن اصلی دیگر و یا یک روغن سبک حامل دیگر میتوانی ماساژ را به یک تجربه واقعی و به یاد ماندنی تبدیل کنید. روغن های اصلی، دارای خواص درمانی منحصر به فردی هستند. بطور مثال برخی از آنها در آزاد کردن استرس ها و تنش ها بسیار مفیدند. تصمیم گیری در انتخاب ترکیب روغن ها، باید توسط شما و شریکتان باتفاق یکدیگر صورت گیرد، در غیر اینصورت اگر بوی روغن برای یکی از شما ناخوشایند باشد، آن ماساژ چندان مطبوع و رضایت بخش نخواهد بود. برخی از روغنها مانند روغن گل رز، روغن گل یاس، روغن چوب صندل، روغن چوب رز و روغن یلانگ یلانگ وحشی جاذبه لذت بخشی را بوجود میآورند. هشدار: روغنهای اصلی، بسیار تغلیظ شده هستند و هرگز نباید بطور مستقیم بر روی پوست مالیده شوند. همیشه ابتدا آنها را با یک روغن حامل مناسب ترکیب کنید. برای یک ماساژ کامل (بر روی تمامی بدن)، بین ۱۰ تا ۱۵ قطره از یک، دو، و یا سه روغن اصلی را به ۵ قاشق چایخوری روغن حامل پایه بیافزائید.

### مالشهای تسکین دهنده

مالشهای با دایره بزرگ بر روی شکم بسیار تسکین دهنده بوده، به شریک شما کمک میکند تا عمیق تر نفس بکشد، بطوریکه بیشتر در تماس با احساس جنسی و عاطفی خود قرار میگیرد. همیشه با آرامی به شکم نزدیک شوید چون شکم، ناحیه ای آسیب پذیر است .

### تمدد اعصاب کمری

ستون مهره ها معمولاً یکی از پر تنش ترین نواحی بدن است. حرکات اصطکاکی گسترده تر و شدیدتر بر روی عضلات و رباطات در طول ستون مهره ها به آزاد شدن تنش و سختی عضلات از ناحیه پشت شریک شما کمک کرده، وی را قادر میسازد تا عمیقتر تمدد اعصاب نموده و از ماساژ لذت ببرد. در این حرکت، بالشتک شستها با آرامی در ناحیه بالائی کمر و در شیار ناودانی طرفین ستون مهره ها فشار میآورد، در حالیکه دستها بقیه نواحی پشت را ماساژ میدهند. در حالیکه شستها خود را به سمت پائین کمر حرکت میدهند، وزن خود را بطور یکنواخت بر روی حرکات مالشی در ماساژ وارد نمایند. سپس بمنظور تکرار کامل حرکت و با مقدار بیشتری فشار، دستان خود را در اطراف باسن و ران، بالای سطح کناری قفسه دنده ای و بر روی شانه ها بلغزانید. برای تنوع بخشیدن به مالشها، یک حرکت دایره ای کوچک را بوسیله شستها خود و با حرکت دادن در قسمت پائینی دو طرف ستون مهره ها انجام دهید. عمل مالیدن و ورز دادن جهت ماساژ قسمتهای گوشتی بدن مانند شانه ها، پهلوها، باسن، و رانها انجام میشود. ورز دادن، همانطور که از نام آن پیداست، به عملی گفته میشود که نانو جهت مالیدن و آماده کردن خمیر انجام میدهد، و بوسیله حرکات مشت کردن و چلانیدن بخش گوشتی در بین انگشتان دست، کف دست، و شستها یک دست، قبل از منتقل کردن آن به دست دیگر صورت میگیرد. سپس



دست در حال انتظار، همین حرکات را تکرار میکند و بدینطریق، بخش گوشتی در بین انگشتان ورز داده میشود. جهت کار کردن بر روی یک قسمت، باید مچ ها و شانه ها در حال استراحت باقی بمانند تا وقتی که ورز دادن بصورت حرکت موجی و روان بطرف مچ ها و سپس شانه ها برسد.

حرکات ضربه ای یا کوبشی، بصورت ضربات سریع و لرزشی بوده که بوسیله تغذیه مناسب پایانه های عصبی با جریان خون در جهت ایجاد طراوت در دستگاه پوست انجام میشوند. حرکات ضربه ای به اشکال مختلفی وجود دارند که در تمامی آنها، یک دست، دست دیگر را در حرکات سریع و چابک بر روی عضلات دنبال میکند و سپس بسرعت برای وارد آوردن ضربه سریع دیگری آماده میشود. بهترین حالت در انجام این حرکات، کاربرد آنها بر روی قسمتهای "وشتی و نرم بدن است و هرگز نباید این حرکات را مستقیماً بر روی استخوان وارد آوریم. عمل کوبش، توسط حرکات منظم و با استفاده از لبه های دست مشت شده بر روی بدن انجام میشود، درحالیکه عمل ضربه بوسیله یک سری حرکات آرام حاصل از لبه های دست باز که بشکل تیغه ای هستند صورت میگیرد. درحین انجام حرکات ضربه ای یا کوبشی، مچ های خود را استراحت دهید تا حرکات بصورت فزونی و دارای حالت بازگشتی داشته باشند و دستها به حالت سنگین بر روی بدن فرود نیایند.

### مناطق گوشتی

همانطور که مالشهای قدرتی، به آزاد کردن استرس از عضلات بزرگ کمک کرده و آنها را در تحریک اعصاب حسی و تسریع پاسخ جنسی یاری میدهند، حرکات ورز دانی نیز جهت مناطق گوشتی تحریک شونده باسن ها و رانها بسیار مناسب و عالی اند. بهنگام ماساژ باسن ها، از حرکات لغزشی و نرم بر روی برآمدگیها شروع کرده و سپس ماساژ را با عمل ورز دادن پیش ببرید.

### مالشهای چابک

حرکات منقطع و سریع در عمل ضربه میتوانند بعنوان یک بخش مفرح و لذت افزا در ماساژ انجام شوند. بخصوص آنکه بدلیل ایجاد حالت طراوت و حیات بخشی به پوست بر روی باسن ها و ران ها، میتواند حس جنسی شریک شما را تحریک نماید. در هر حال چنانچه شریک شما بواسطه این حرکات، احساس آسیب پذیری کند و یا در شرایطی که حالت ماساژ یک حالت آرامشی و نه تحریکیست، بهتر است که این حرکات را برای وقتی بگذارید که قصد از ماساژ، ایجاد تحریک و یا انجام مالشهای قدرتی باشد.

### حفظ حالت و فرم صحیح

در حین ماساژ دادن، ممکن است زانو زده، نشسته، و یا ایستاده باشید، اما همیشه این نکته مهم را بیاد داشته باشید که در حین ماساژ، حالت صحیح و درستی بخود گرفته و هرگاه احساس خستگی و فشار کردید، نفس عمیقی بکشید. با بیحرکت شدن و شل کردن بدن خود و تنفسی عمیق، حالت سرزندگی و فرم خود شما نیز در طول ماساژ حفظ میشود. این امر، افزایش لذت شما برای ماساژ دادن را در پی داشته و بدینوسیله میتوانید گرما، آسایش و طراوت را در دستان خود ریخته و به شریکتان هدیه کنید. پیامد داشتن حالت صحیح در حین ماساژ دادن، افزایش کیفیت حرکات و مالش های ماساژ است.

### مهیا شدن جهت ماساژ

هرگاه که آماده انجام یک ماساژ حسی و باشکوه هستید، برای خلق یک جو عاشقانه وقت بگذارید تا شریک شما بفهمد که این یک موقعیت خاص است. جهت ایجاد یک محیط خوشبو و معطر، دور تا دور اتاق را بوسیله گلهای خوشبو تزئین کنید و برای ایجاد یک محیط عاشقانه از تعدادی شمع کمک بگیرید، البته آنها را در فاصله ای امن از محل ماساژ قرار دهید.

تشک یا سطحی را که بر روی آن قصد انجام ماساژ را دارید، بوسیله ملحفه های تمیز و پاک پوشانده و همچنین ملحفه های اضافی و حوله های تمیز برای مواقعی که شریک شما احساس سرما میکند در کنار خود داشته باشید. بعنوان موسیقی پس زمینه در ماساژ، یکی از موسیقی های سبک مورد علاقه خود را انتخاب کنید، اما مراقب باشید که صدای زیاد موسیقی سبب برهم خوردن ریتم طبیعی حرکات ماساژ شما نشود. بدقت برنامه و حرکات ماساژتان را انتخاب کنید تا بدینصورت هر دو شما احساس راحتی کنید. در صورتیکه تمامی لباسها را از تن خارج کرده اید، باید حرارت اتاق گرم و بدون رطوبت باشد. از داشتن یک محیط شخصی (Privacy) اطمینان حاصل کنید تا بدینطریق فرد گیرنده ماساژ قادر باشد تمامی افکار و نگرانیها را از خود دور کرده، و فرد ماساژ دهنده نیز بتواند تمام توجه خود را معطوف انجام ماساژ نماید. در یک ماساژ کامل (بر روی تمام بدن)، هر دو شریک به یک زیرانداز محکم مانند یک لایه فونتن (Futon)، یا لایه ای از اسفنج، و یا یک تشک محکم نیاز دارند که

بتواند وزن بدن آنها را در زیر فشارهای مالش و حرکات ماساژ تحمل کند. البته پتوهای تاشده، کیسه خوابهای پوشیده شده بوسیله ملحفه، و یا بالشهای محکم قرار گرفته بر روی زمین نیز کفایت میکنند. حوله ها و روغنهای ماساژ باید در کنار و دسترس شما باشند.

### ماساژ پیش بینی نشده

مکان ها و موقعیتهای مختلف میتوانند ماساژ را به عملی لذت بخش تبدیل کنند. بعنوان مثال، وقتی که در حال حمام کردن با هم هستید، شما بهترین فرصت را جهت یک ماساژ فی البداهه دارید، خصوصاً اگر تماس پوست به پوست بین شما، حس طبیعی لذت بخش و آزادانه ای را ایجاد میکند.

### نوازش های سبک و لطیف

نوازش های پرممانند، روشی پوست نواز و حسی جهت بیابان رساندن یکسری از مالشها در تمامی نقاط بدن است. در این نوع حرکات، تنها با وارد کردن حداقل فشار از طریق نوک انگشتان و درحالیکه یک دست، دست دیگر را دنبال کرده و هر دو در یک جهت در حرکت اند، پوست را نوازش کنید. این عمل سبب تحریک پایانه های اعصاب محیطی شده، شدت افزایش حساسیت آنها را باعث میگردد. البته ممکن است برخی از افراد، این نوع نوازش ها را بیش از حد سبک و قفلک دهنده توصیف میکنند، درحالیکه عده ای دیگر، شیفته اثر نشئه کننده آن باشند و با شغف فراوان از یک ماساژ بوسیله این نوازشها بر روی تمامی بدن استقبال کنند.

### خواستنه های جنسی خود را بیان کنید

من ایمیل های بسیار زیادی دریافت می کنم که در آن، خانم ها نسبت به این امر اعتراض می کنند که همسرانشان نمی دانند به هنگام برقراری رابطه جنسی چگونه باید آنها را به لذت برسانند. من هم اغلب به همه آنها یک پاسخ میدهم – شما چه تقاضایی کرده اید که تا کنون برآورده نشده؟

اکثریت قریب به اتفاق خانم ها، زمانیکه نوبت به این مسائل می رسد قدری خجالتی می شوند و تصور می کنند که آقایون ملزم هستند تمام این مسائل را از پیش بدانند. این تصور به شدت اشتباه است. هیچ کسی به طور مادرزادی نمی تواند به خصوصیات فیزیکی جنس مخالف خود آشنا باشد. مهارت های عشق ورزی، هم برای آقایون و هم برای خانم ها، یک مقوله اکتسابی است (شاید خانم های کمی پیدا شوند که معشوقه های خوبی به شمار روند، اما آقایون نسبتاً اعتراض کمتری به این مسائل میکنند). وجود هر خانمی در خود یک دنیای کاملاً عجیب و غریب را جای داده است و دارای خصوصیات منحصر بفردی می باشد. اغلب مواردی که برای یک خانم دلپذیر است، ممکن است برای خانم دیگر هیچ معنا و مفهومی نداشته باشد.

اجازه دهید باحقیقت روبرو شویم: اگر احساس می کنید که شریک زندگیتان قادر به برآورده کردن نیازهای شما نیست، مقصر اصلی خودتان هستید و هیچ کس جز خودتان مسئول آن نیست.

چرا خانم ها چیزی نمی گویند؟

بیشتر خانم ها تصور می کنند که اگر بخواهند به نحوی شریک خودشان را “راهنمایی” کنند، با این کار به نفس خود آسیب وارد کرده اند. البته شاید تا حدودی این عقیده صحت داشته باشد. با توجه به مطلب فوق الذکر می توانید در بیان خواست ها و نیازهای خود کمی بیشتر دقت کنید، اما نباید دهان خود را به کلی بسته نگه دارید. برای شروع می توانید ابتدا از او سؤال کنید که چه چیزهایی را بیشتر دوست می دارد. همچنانکه به گفته های او گوش می دهید، می توانید عقاید خود را نیز در این زمینه وارد بحث کنید. البته نباید یک طرفه هم قضاوت کرد. گاهی اوقات اتفاق می افتد که خانم هایی را مشاهده می کنیم که مانند معشوقه های عادی رفتار نمی کنند. برخی از آنها فقط دراز می کشند و انتظار دارند که طرف مقابل تمام کارها را به تنهایی برایشان انجام دهد؛ بعد هم

شکایت می کنند که همسرشان طریقه رفع نیازهای آنها را نمی داند. متاسفم ولی باید طرز تفکر خود را تغییر دهید!

زمانیکه او در حین برشمردن علایق شخصی خودش است، شما می توانید خیلی راحت نیازهای خودتان را نیز وارد بحث کنید. او کاملاً متوجه می شود و به احتمال زیاد دوست دارد که چیزهای بیشتری در این رابطه بشنود؛ خیلی بیشتر!

پیش از هر چیز باید همواره به یک نکته توجه داشته باشید: این عقیده را که او باید همه چیز را بداند از ذهن خود پاک کنید. برخی با خود تصور می کنند که شوهرشان باید آنقدر کارهای متفاوت را انجام دهند تا بالاخره به جایی برسند که مورد رضایت خانم قرار بگیرد.

زمانی که من از مراجعین خود سؤال می کنم که هنگام برقراری رابطه جنسی، بیشتر به سمت چه تمایلاتی گرایش دارند، معمولاً یک جواب مشابه دریافت می کنم: "من همه چیزش را دوست می دارم" واقعاً که!! وقتی همسرتان چنین سؤالی را از شما می پرسد، نمی خواهد میزان شهوت شما را اندازه گیری کند، او واقعاً می خواهد بداند که شما نوازش کدام قسمت را بیشتر می پسندید. اگر روزی همسرتان از شما یک چنین سؤالی پرسید، باید واقعاً خوشحال بشوید. بسیاری از آقایون نمی دانند که باید یک چنین کاری را انجام دهند. اگر خودتان هم پاسخ این سؤال را نمی دانستید، آنوقت باید بیشتر روی این قضیه کار کنید.

اگر نمی گوئید نباید انتظارش را هم داشته باشید

اگر شما با او در مورد نقاط حساس بدن خود صحبت نکنید، او هم چیزی دستگیرش نخواهد شد. باید در مورد این مطلب با او صحبت کنید. واکنش های جنسی خانم ها خیلی پیچیده تر از آقایون است. شاید خودتان بدانید که چه می خواهید، اما انتظار نداشته باشید که بدون مطرح کردن نیازهایتان همسرتان هم بداند که شما از او چه انتظاراتی دارید. باید گارد خود را کمی باز کنید و او را نیز به سرزمین اسرار خود راه دهید.

باز هم باید اشاره کنم که نیازی نیست که برای مطرح کردن این موارد اضطراب داشته باشید، فقط کافی است دهان خود را باز کنید تا ببیند که چقدر راحت او شما را به نقطه دلخواه خواهد برد. آقایون همیشه آماده امتحان کردن چیزهای جدید هستند. همانطور که یکی از دوست های دخترم به من می گفت: "به همین دلیل است که خانم ها به سمت آقایون کشیده می شوند، چراکه سرزمین رویاهای خانم ها، زمین بازی آقایون است".

خجالت نکشید و نترسید

خانم ها اگر می دانستند که همسرانشان تا چه اندازه نسبت به عقاید جدید روی باز از خود نشان می دهند، متعجب می شدند. آیا دوست دارید شدید تر این کار را با شما انجام دهد؟ بیشتر مردها منتظر بدست آوردن چنین فرصتی هستند! انتظار سکس بهتری دارید؟ بیشتر مردها تمایل زیادی به انجام چنین کاری دارند. بیش از اندازه سریع است؟ یا خیلی کند؟ چه دلیلی می تواند شما را از بیان احساسات باز دارد؟ فقط کافی است این کار را با در نظر گرفتن حساسیت و با رعایت کامل ارزش و احترام انجام دهید تا زندگی جنسیتان ارتقا پیدا کند.

دوستی داشتم که آرزو داشت در کشتی با همسر خود رابطه جنسی برقرار کند، پس از مدت ها که این مطلب را با شوهرش در میان گذاشت؛ او نیز در یک روز گرم تابستان، یک قایق تفریحی اجاره کرد و او را به اعماق دریا برد و در آنجا تجربه مورد علاقه اش را نصیبش کرد. آنقدر این تجربه برای او جالب بود که برای تمام دوستانش تعریف می کرد.

همسر شما علاقه بسیار زیادی دارد که بداند چه چیز هایی شما را تحریک می کند؛ مطمئن باشید که بیان این مطلب ریسک کمی به دنبال دارد ( البته اگر اصلاً ریسکی در آن وجود داشته باشد).

توقع نداشته باشید که تمام انتظاراتتان درجا برآورده شود

زمانیکه از نیاز های خود صحبت می کنید، نباید انتظارات غیر واقعی داشته باشید. رویاهای برخی از خانم ها بیش از اندازه پیچیده می شوند. به عنوان مثال اگر آرزو دارید رابطه جنسی را در هلیکوپتر شخصی تجربه کنید، نباید انتظار داشته باشید که او سریعاً کلاس خلبانی برود و مدرک خود را بگیرد و شما را به آرزویتان برساند! اگر واقعاً دلتان می خواهد که چنین رویایی به حقیقت بپیوندد، می توانید خودتان بروید و مدرک خلبانی بگیرید، و یا کمی بیشتر از خلاقیت خود استفاده کنید!!

بهر حال در چنین وضعیتی شمتا هم باید به او کمک کنید. سکس دهانی (oral sex) یک نمونه خوب است. به عنوان مثال اگر نحوه برخورد او را نمی پذیرید باید به او بگویید که بیش از اندازه سریع برخورد می کند و بیش از اینکه بخواهد حد نهایت صمیمت خود را ابراز کند، باید بوسه های آرامتری به شما بدهد. شاید مدتی طول بکشد تا او خود را با خواست های جدید شما وفق دهد، اما به هر حال این کار عملی است.

اگر خودتان ندانید که چه می خواهید، چیزی برای گفتن نخواهید داشت

آیا در مورد رابطه جنسی خود خیال پردازی می کنید؟ تقریباً زمانیکه این سوال را از خانم ها می پرسید، تمام آنها پاسخ منفی به این پرسش می دهند، چرا که تصور میکنند ممکن است به چشم یک دختر بی شرم و هرزه به آنها نگاه کنند؛ اما حقیقت اینجاست که همه انسانها چنین کاری را انجام میدهند و می توان گفت که این کار را حتی به صورت مکرر انجام می دهند. خیال پردازی می تواند هنگام برقراری رابطه جنسی، هنگام نشستن در کلاس، در محل کار، هنگام رانندگی و یا هر کجای دیگر اتفاق بیفتد. به هر حال خیال پردازی یک امر کاملاً معمولی و رایج است؛ خیلی خیلی رایج. پس بهتر است که خجالت و ترس را کنار بگذارید! هیچ چیز بدی در خیال پردازی وجود ندارد. بیشتر روانشناسان معتقدند که این امر یکی از طبیعی ترین راهها برای شناخت جنسیت و موجودیت فردی انسانهاست.

یکی از دلایلی که بیشتر خانم ها معمولاً در مورد نیازهای خود در بستر صحبت نمیکنند این است که خودشان را به خوبی نمی شناسند. حالا به خاطر سرکوبی، خجالت، ترس، تجربه تلخ و یا هر چیز دیگر، تعداد زیادی از خانم ها هیچ گاه به خودشان اجازه نمی دهند که جنبه جنسی خودشان را اکتشاف کنند. من واقعاً تعجب میکنم که چنین خانم هایی منتظر چه چیز هستند! کمتر چیزی وجود دارد که مانند رابطه جنسی بتواند به انسان حس سرزندگی بدهد. چرا باید چنین هدیه خدادادی و فوق العاده را خراب کرد؟ مطمئن باشید که همسران اصلاً دوست ندارد چنین اتفاقی روی دهد!

### کم کردن میل جنسی در مردان

**سوال :**

آیا داروی وجود داره که میل زناشویی رو در مردا پایین بیاره. لطفا نام و نحوه مصرف دارورا (در صورت وجود)

بنویسید

**جواب :**

### اگر مجرد هستید :

علت اینکه از نیروی زناشویی درون خود رنج میبرید را نگفته اید. خیلی ها آرزو میکنند که نیروی بیشتری داشته باشند بهر حال حدس میزنم امکان پاسخ دادن به غریزه زناشویی را نداشته باشید و به شما فشار میآورد ولی سعی کنید بین غریزه زناشویی و اعتقادات خود یک تعادل منطقی برقرار کنید و یکی را فدای دیگری نکنید.. چون ممکن است از نظر روحی روانی به شما لطمه بزند. بهر حال شما اگر مجرد هستید میتونید از توصیه ذکر شده استفاده کنید , میتونید به روشهایی که در ذیل این پاراگراف نوشته شده توجه کنید..و در عین حال اگر خیلی زیاد احساس قلیان زناشویی میکنید اشکالی ندارد اگر گاهی خود ارضایی کنید... ( البته به تعداد کم و به فواصل زیاد)

### اگر متأهل هستید :

این مسئله بسیاری از آقایان است که احساس نیاز زناشویی شان بیشتر از همسرشان است. بعضی به خود ارضایی پناه میبرند بعضی متاسفانه به محیط بیرون خانه پناه میبرند و بعضی نیز سعی در سرکوب نیازشان میکنند که به نظر نمی‌رسد هیچ کدام صحیح باشد... بهتر است در چنین شرایطی با همسر صحبت شود که سکس یک روز در میان را بسیاری از صاحب نظران توصیه کرده اند و در واقع میتوان ادعا کرد که ارضا نیاز زناشویی مردان یکی از وظایف زناشویی زنان است که اگر صحیح انجام نشود ممکن است به کیان خانواده آسیب جدی وارد شود... اگر در این مرحله همسر متقاعد نشود باید زن و شوهر به اتفاق هم به مشاور مسائل زناشویی مراجعه کنند

معمولا اقداماتی که انجام میشود برای افزایش قوای زناشویی هست ولی گاهی صحبتهایی از این روشها برای کاهش میل زناشویی میشود. این روشهایی که ذکر میشود ممکن است که رنگ و بوی مذهبی داشته باشد ولی دیده شده که مفید بوده است

بعضی از مطالب ( نه همه مطالب) این قسمت از یکی از وبلاگهای مذهبی اقتباس شده که در پایان مقاله به آن وبلاگ اشاره میشود .

غذاهای گرم مثل شکلات و... کمتر مصرف کنید

حرارت زیاد در رختخواب هم موثر است( منظور اینکه باعث افزایش میل زناشویی میشود)

چیزهایی مثل الکل , سیگار , کافور, ورزش زیاد, داروهای اعصاب و غیره در کاهش نیروی زناشویی موثر است. اما بهر حال سیگار و مصرف بیش از حد الکل نیز برای بدن ضرر دارد .

سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد

از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کنید

از نگاه کردن به مناظر، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده جدا" خودداری کنید و به محض مواجه شدن با این امور چشم خود را بسته و یا به زمین و یا آسمان نگاه کنیددوستان انقدر اینترنت مطالب خوبی دارد که لزومی ندارد تصاویر منحرف را نگاه کنید

از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی و تحریک کننده و فکر کردن در این امور جدا" پرهیز کنید

از خوردن مواد غذایی که محرك است مانند : خرما، پیاز، فلفل ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب ، حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید  
 قبل از خواب حتماً "مثانه خود را تخلیه نمایید  
 از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز کنید ( به خصوص شب ها و قبل از خوابیدن )  
 هیچ گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید  
 از دست ورزی اندام جنسی خود اجتناب کنید و به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی دست ورزی نکنید مخصوصاً هنگامی که در رختخواب هستید  
 هرگز به رونخواهید

به منظور تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید  
 هیچ گاه بیکار نباشید و برای اوقات فراغت خود برنامه داشته باشید آن را با مطالعه ، ورزش ، زیادت عبادت کتاب و ... پر کنید

هرگز در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نباشید  
 هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، در مکان خلوت و دور از نظر دیگران بسر نبرید بلکه در مجالس عمومی وارد شوید و در آنجا به سر برید بهترین روش پیشنهادی در این حالت این است که به دوستانتان تلفن زده و با آنها مدتی صحبت کنید

هفته ای یکی دو روز روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید روزه اخلاقی بگیرید؛ یعنی ، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش و تعداد دفعات غذا را کاهش دهید و به حداقل خوراک اکتفا کنید  
 با نامحرم رفتار متکبرانه داشته باشید و از سخنان ملایمت آمیز با آنها خودداری کرده واز نرمی و لینت در کلام با آنها اجتناب ورزید

هیچ گاه با نامحرم و جنس مخالف در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی نمانید، حتی برای آموزش و ...  
 قرآن زیاد بخوانید و درباره معانی آیات آن فکر کنید

تا قبل از اینکه شما را خواب نگرفته به رختخواب نروید (سعی کنیدزمانیکه میخوابید به رختخواب بروید با خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون افکار جنسی را از خوددور کنید).به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کنید

اگر قصد استحمام داریدو مورد هجوم افکار جنسی واقع هستیداز استحمام خودداری کنید  
 بعضی داروها میتوانند میل زناشویی را کم کنند: الکل- مواد محرک- مواد مخدر-آرام بخش ها- ضد افسردگی ها- ضدجنون ها- ضد تشنج ها- ضد پارکینسون ها

گفته شده که داروی cyproterone acetate میتونه میل زناشویی را کم کنه: البته این توضیح را هم بدم که :  
 این داروی هورمونی هست که معمولاً برای کسانی داده میشه که تمایلات زناشویی زیادی دارن و دچار انحراف زناشویی شده اند .

قرص های ۵۰ میلی گرمی دارد که بهتر است برای شروع آن روزی دوبار شروع کنیم پس از ۴ هفته در صورت لزوم .. و تا ایجاد آثار درمانی روزانه تا ۶ عدد هم میتوان مصرف کرد.( البته برای پرموئی زنان هم استفاده میگردد). این دارو را نباید در کسانی که افسردگی شدید دارند یا بیماری حاد کبدی دارند و یا سرطان دارند و یا سابقه

ترومبوز و آمبولی دارند مصرف شود. همینطور در درصدی از مصرف کنندگان ممکن است این دارو عوارضی ایجاد کند که شامل اینها است: کاهش تعداد اسپرم ها و حجم منی، ناباروری، چروکیدگی شدن لوله های تولید کننده اسپرم مردانه، بزرگ شدن پستانهای مردانه (گذرا...) گشائیز: چند روز متوالی روزانه ۳۰ گرم آب گشائیز خام تناول شود. یا اینگه گشائیز به آلت مالیده شود، یا اینگه روزانه و در غذای روزانه از گشائیز استفاده شود  
 عدس: مقداری عدس پخته لااقل روزی یکبار با غذا میل شود

### رفتارهای جنسی ناسالم و پرخطر کدامند؟

یکی از معضلات کنونی جامعه عدم اطلاع کافی نوجوانان و جوانان ما از رفتارهای پرخطر جنسی است و متأسفانه این عدم آگاهی سبب می‌شود تا این امیدان آینده نسلی بیمار و ناسالم از لحاظ روحی و جسمی باشند و متعاقب آن مشکلات اقتصادی و اجتماعی جبران ناپذیری به پیکر خانواده و جامعه وارد آید. لذا پیشگیری از این معضلات با آموزش صحیح و اطلاع رسانی به موقع، می‌تواند به عنوان عاملی نجات بخش، سبب کاهش چشمگیر این مشکلات گردد.

مهمترین موضوع در آموزش رفتارهای پرخطر، آموزش رفتارهای جنسی سالم می‌باشد.

ابتدا باید ببینیم رفتار جنسی ناسالم و پرخطر چیست؟

رفتار جنسی ناسالم

هر گونه تماس جنسی را می‌گویند که در آن فرد از سلامت خود یا شریک جنسی خود آگاه نباشد. مشکل از این جا ناشی می‌شود که آگاهی از سلامت خود یا دیگران به راحتی امکانپذیر نیست. بعنوان مثال؛ در حدود ۹۰ درصد افراد HIV مثبت از آلوده بودن خودشان اطلاعی ندارند. از طرف دیگر؛ منفی بودن آزمایشات تشخیصی در ابتدای آلودگی با HIV نمی‌تواند دلیل سالم بودن فرد باشد زیرا نتیجه این آزمایشات در اوایل دوره آلودگی معمولاً منفی می‌باشد. پس چاره چیست؟

برای آگاهی از سلامت افراد باید به رفتارهای آنها توجه کرد. اگر فردی از رفتارهای پرخطر آگاهی داشته باشد بهتر می‌تواند در خصوص سلامت خود یا شریک جنسی خود قضاوت کند. داشتن رفتارهای پرخطر احتمال آلودگی به HIV و سایر عفونت‌های آمیزشی را بیشتر می‌کند.

رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

رفتارهای جنسی پرخطر عبارتند از:

- داشتن شرکای جنسی متعدد
  - تماس‌های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
  - متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
  - مصرف الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
  - تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم)
- بنابراین برای پیشگیری از HIV و ایدز در جامعه باید رفتارهای جنسی سالم را به افراد به ویژه نوجوانان و جوانان آموزش داد.

## مقاومت در برابر فشارهای جنسی فیزیکی

والدین همواره به فرزندان خود به خصوص دختران سفارش می‌کنند تا از رفتن به مکانهای ناشناخته خودداری نمایند.

امکان تجاوزات جنسی در این مکانها بسیار زیاد می‌باشد. والدین و جوانان باید همواره این نکات را مد نظر داشته باشند.

طبق آمارهای ارائه شده از سوی دفتر آمار دادگاه جنایات ملی آمریکا در سال ۱۹۹۰ بیش از ۷۰۰۰۰۰ مورد تجاوز جنسی در آمریکا گزارش شده است. و این تنها ۱/۵ تعداد تجاوزات انجام شده می‌باشد یعنی در سال ۱۹۹۰ نزدیک به ۳۵۰۰۰۰ تجاوز جنسی در آمریکا به وقوع پیوسته است.

بسیاری از تجاوزات جنسی خشونت آمیز در مورد دانشجویان دانشگاهی به انجام رسیده است که تنها ۲۰٪ آنها توسط افراد غریبه صورت گرفته است. بسیاری از این تجاوزات در قرار ملاقاتهای گذاشته شده به انجام رسیده است.

سالانه در سراسر دنیا هزاران و شاید هم میلیونها دانش آموز و دانشجوی دختر، قربانی تجاوزات جنسی پسران دانشجو و یا دانش آموز می‌شوند بسیاری از این افراد مدعی هستند که آنها به علت تهدید و فشار فیزیکی مردان مجبور به قبول برقراری ارتباط جنسی شده‌اند.

روابط جنسی اجباری نمونه واضحی از تجاوز محسوب می‌شود و دختران و زنان همواره باید جوانب احتیاط را رعایت نمایند.

زیرا گاهی اوقات هر چند که یک متجاوز مقصر می‌باشد ولی قربانی نیز عاری از گناه نیست.

مقاومت در برابر فشارهای جنسی کلامی

فشارهای جنسی کلامی، اغوا نمودن به منظور قبول برقراری ارتباط جنسی توسط جنس مخالف می‌باشد و متأسفانه امروزه ما شاهد بسیاری از فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی می‌باشیم.

توجه به نکات زیر بسیار مهم ضروری است

۱) از صحبت نمودن با افراد غریبه و نا آشنا بپرهیزید.

۲) از رفتن به مجالسی که شئون اخلاقی در آنها رعایت نمی‌شود بپرهیزید.

۳) با همکلاسیها و یا دوستانی که به خوبی آنها را نمی‌شناسید قرار ملاقات خصوصی نگذارید.

۴) از پوشیدن لباسهای نامناسب بپرهیزید.

۵) همواره به توصیه والدین و مسئولان مدارس و دانشگاهها توجه نمایید.

۶) اگر چه روابط جنسی بخشی مهمی از زندگی است ولی رعایت عفت اخلاقی از واجبات می‌باشد.

برای اغوا نمودن شما برای برقراری روابط جنسی ممکن است از کلمات زیر استفاده شود:

- اگر قبول نکنی، دیگر تو را دوست ندارم

- اگر قبول نکنی، با فرد دیگری دوست خواهم شد

- اگر قبول نکنی، سرد و بی روح هستی

- اگر قبول نکنی، حتما دارای عیب و نقصی هستی

و جملاتی از این قبیل که نباید فریب این قبیل حرفها را بخورید.

در صورت وقوع تجاوز جنسی چه باید کرد



تجاوز جنسی زمانی است که فعالیت جنسی بدون رضایت فرد و به اجبار و زور صورت پذیرد. توجه داشته باشید، که در صورت تجاوز، این متجاوز است که مجرم است و فردی که به او تجاوز شده است چه از بعد حقوقی، چه از بعد شرعی و اجتماعی، مجرم و گناهکار نیست. بنابراین، کتمان موضوع از مسئولین بهداشتی، حقوقی و انتظامی به جز افزودن دامنه آسیب به شخص و نیز ادامه جرم متجاوز بدون دستگیری و مجازات فایده‌ای نخواهد داشت. در صورت وقوع تجاوز اقدامات زیر باید صورت گیرد:

۱. در اسرع وقت به متخصص زنان و زایمان و یا مرکز بهداشتی درمانی جهت دریافت دارو و آشنایی با روش‌های اورژانس پیشگیری از بارداری مراجعه کنید همچنین ارائه نمونه برای تشخیص و درمان زودرس بیماریهای مقاربتی احتمالی و نیز نمونه‌های لازم مورد نیاز از نظر پزشکی قانونی برای شناسایی مجرم لازم است. همچنین پزشک درمانگر به منظور پیشگیری از ابتلا به برخی بیماریهای منتقله جنسی، برخی از آنتی بیوتیکهای لازم را تجویز می‌نماید، در صورت لزوم واکسیناسیون از نظر هپاتیت B را انجام می‌دهد و ادامه سیر درمان و ارجاعات لازم را پیگیری می‌نماید.

۲. مراجعه به مراکز انتظامی برای طرح شکایت و ارائه اطلاعات لازم در جهت دستگیری فرد متجاوز روش اورژانسی پیشگیری از بارداری رایجترین روش پیشگیری بصورت اضطراری، مصرف قرصهای معمولی خوراکی ضدبارداری HD است که به نام «قرص صبح روز بعد» مشهور شده‌اند.

### زمان و نحوه مصرف

\* بعد از مقاربتی که احتمال بارداری دارد، در اولین فرصت ۲ قرص خوراکی HD همراه با شیر یا آب زیاد بایستی مصرف شود. باید دقت کرد که قرص نوبت اول را در زمانی مصرف کرد که نوبت دوم را بتوان ۱۲ ساعت پس از آن مصرف کرد. مصرف نوبت اول را بی‌دلیل نباید به تأخیر انداخت، زیرا میزان تأثیر ممکن است با گذشت زمان کاهش یابد.

نکته مهم اینست که اگر بیش از ۷۲ ساعت (۳ روز) از مقاربت گذشته باشد، استفاده از روش اضطراری توصیه نمی‌شود و بایستی در این موارد با پزشک مشورت کرد.

۱۲ ساعت پس از خوردن قرصهای نوبت اول، ۲ قرص HD دیگر بایستی خورده شود.

\* اگر فرد در طول دو ساعت پس از مصرف قرصها در نوبت اول یا دوم، دچار استفراغ شد، در اولین فرصت باید ۲ قرص دیگر HD مصرف کند. اگر این اتفاق بعد از خوردن قرصها در نوبت اول رخ دهد، قرصهای نوبت دوم کماکان باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ بصورت عضلانی می‌تواند در کاهش تهوع مؤثر باشد. استفراغ اگر بیش از دو ساعت بعد از مصرف قرصها رخ دهد، اهمیتی ندارد زیرا دارو جذب شده است.

\* مقدار مصرف ذکر شده در بالا، برای قرصهای از نوع HD است. اگر قرص نوع LD در دسترس باشد، بایستی در هر نوبت ۴ قرص مصرف کرد (در مجموع ۸ قرص).

### هشدار

این روش فقط برای موارد اضطراری بکار می‌رود و نباید بطور مداوم، بعنوان یک روش پیشگیری بکار رود. بلکه پس از استفاده از این روش، بایستی به پزشک یا مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کرد و پس از مشاوره،

یکی از روشها را بصورت دائمی انتخاب کرد.

### عوارض جانبی

قرصهای خوراکی اگر به روش اضطراری ذکر شده در بالا مصرف شوند، باعث عوارض جانبی موقت می‌شوند که رایج‌ترین آنها تهوع است. گاهی ممکن است سردرد، سرگیجه، انقباض عضلات و یا نرمی سینه‌ها نیز رخ دهد که البته همه عوارض جانبی گذرا بوده و معمولاً پس از ۲۴ رفع می‌شوند. پس از مصرف هیچ علامت فوری که نشان دهد قرصها اثر کرده یا نکرده‌اند، وجود ندارد و فقط قاعدگی بایستی به موقع و یا چند روز زودتر یا دیرتر رخ دهد. اگر شروع قاعدگی، بیش از یک هفته به تاخیر افتد و یا هر مورد خاص دیگری وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. نکته مهم اینست که اگر بعد از مصرف قرصها، دوباره مقاربتی انجام شود که احتمال بارداری در آن وجود داشته باشد، آن قرصها از بارداری مجدد جلوگیری نمی‌کنند. این روش صد درصد مؤثر نیست، اما غالباً از بارداری جلوگیری می‌کند و تقریباً در ۹۸٪ موارد از حاملگی پیشگیری می‌کند. اگر چند بار از این روش استفاده شود، تأثیر آن کمتر شده و احتمال بارداری بیشتر می‌شود.

### وقتی شما گرم هستید اما همسرتان سرد است

اگر از زوجی که سال‌ها با هم زندگی کرده‌اند، پیرامون زندگی جنسی آنان بپرسید، به احتمال زیاد با این پاسخ رو به رو می‌شوید: "به گرمی روزهای نخستین نیست، اما هنوز هم چیز بسیار خوبی است." بله، فروکش کردن شدت اشتیاق جنسی طی زمان برای هر زوجی پیش می‌آید و عادی است. به طور معمول، حدود ۱۸ ماه پس از زندگی مشترک، یعنی پس از پشت سر گذاشتن مرحله شیدایی، اختلاف در میل جنسی به تدریج خودش را نشان می‌دهد.

منظور از اختلاف در میل جنسی وضعیتی است که شدت کاهش اشتیاق جنسی در یکی از زوج‌ها از دیگری بیشتر است. اگر به این اختلاف به اندازه کافی توجه نشود، کم‌کم حالت غیر عادی به خود می‌گیرد و به سرد شدن ارتباط جنسی زوج‌ها می‌انجامد. از این رو، شما باید پیرامون ارتباط جنسی بیش از پیش اطلاعات به دست آورید.

اغلب افراد ارتباط جنسی را عملی خود جوش و عاشقانه می‌دانند که به هیچ‌گونه آموزش یا برنامه‌ریزی نیاز ندارد. اما توجه داشته باشید رابطه جنسی، که بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و حتی در تعیین میزان احساس رضایت از زندگی نقش کلیدی دارد، مانند بسیاری از رفتارهای ما در اثر آموزش و یادگیری جهت‌دهی مناسب پیدا می‌کند.

کسب اطلاعات درست درباره مهارت‌های بهبود روابط بین دو جنس، تقویت احساس مسئولیت در قبال زندگی جنسی خویش و آگاهی بیشتر درباره روابط جنسی سالم به شما کمک می‌کند به ارتباط جنسی خود انرژی ببخشید و از خاموش شدن شمع‌ی که روشنی زندگی شما تا حدود زیادی به آن وابسته است جلوگیری کنید.

دکتر پت لائو ، نویسنده کتاب های Hot Monogamy (گرم گرم با یک همسر) و The Truth About Love ) حقیقت عشق)، معتقد است ” درک زبانی که همسر شما با کمک آن به شما ابراز عشق می کند ” کلید حل اختلاف در میل جنسی است. اگر شما این زبان را بشناسید و به موقع به آن پاسخ دهید، تفاهم جنسی را تقویت کرده اید که نتیجه آن اشتیاق جنسی و گرم شدن ارتباط جنسی است. به نظر دکتر لائو ” برای به دست آوردن آن چه که از همسر خود می خواهید، باید آن چه را که او می خواهد به او بدهید.”

### \* درباره خواسته های خود با هم گفت و گو کنید

شما باید بتوانید درباره مسائل جنسی به راحتی با هم صحبت کنید. اغلب زوج ها در بیان مناسب خواسته های جنسی خود مشکل دارند. آنان به طور معمول درباره این موضوع چیزی نمی گویند یا به شیوه منفی آن را بیان می کنند که خود راه گفت و گو را می بندد. برای مثال، فرض بگیرید شما دوست دارید همسران پیش از آن که عمل جنسی آغاز شود، مدت بیشتری را به بوسیدن و نوازش کردن شما اختصاص دهد. شما می گویند: ” تو هرگز به اندازه کافی من را نمی بوسی.” به نظر سوزان تانسنند، که مدیر مرکز بهبود روابط زوج ها در یکی از شهرهای امریکا است، در این عبارت خواستن مطرح نشده است بلکه نوعی انتقاد به عمل آمده است. به نظر او بهتر است خواسته خود را این گونه مطرح کنیم: ” من فکر می کنم پیش از این که به عمل جنسی بپردازیم، بهتر است زمان بیشتری را به بوسیدن و نوازش کردن اختصاص دهیم.”

بنابراین باید تفاوت انتقاد و خواستن را به روشنی درک کنیم و به جای استفاده از جملات انتقادی از عبارت هایی مانند ” به نظر من به جای ... بهتر است ... ” یا ” من ترجیح می دهم ... ” را به کار ببریم. تانسنند، که کارگاهی را با نام ” گرم گرم با تنها همسر خود ” برگزار کرده است، می گوید: ” شاید باور کردنی نباشد اما وقتی شرکت کنندگان این کارگاه از عبارت ” به نظر من به جای ... بهتر است ... ” استفاده کردند، رشد چشمگیری در گفت و گو های جنسی آنان به وجود آمد.

وقتی شما خواسته جنسی خود را به شیوه مثبت مطرح می کنید، همسر شما با تکرار عبارت شما و حتی بدون تغییری در آن، کار شما را تایید می کند. اگر چنین نشد، عبارت خود را آن قدر تصحیح کنید تا او چنین کاری بکند. سپس شما از همسر خود به خاطر گوش دادن به خواسته هایتان تشکر می کنید و از اومی بپرسید که آیا دوست دارد در جهت دستیابی به خواسته شما تغییراتی در رفتار خود به وجود آورد. پاسخ او بسته به برخی شرایط و نحوه برخورد شما ممکن است ” بله ” یا ” خیر ” باشد.

با استفاده از این شیوه ، که از آن با عنوان ” بازتاب آینه ای ” یاد می شود، ممکن است همیشه به خواسته خود نرسید، اما اگر بیاموزید که چه گونه عبارت های انتقادی خود را به عبارت های خواهشی تبدیل کنید، یعنی به جای این که همسران را متهم کنید خواسته خود را با او در میان بگذارید، و به باز خورد همسران توجه کنید، یعنی عبارت خود را با توجه به پاسخ اوتصحیح کنید، شانس بیشتری برای دست یافتن به خواسته خود دارید. این شیوه برخورد باعث می شود صمیمیت شما عمق بیشتری پیدا کند و اغلب این صمیمیت است که میل جنسی را تقویت می کند.

## \* قرار داد جنسی بنویسید و از آن پیروی کنید

شما و همسرتان گفت و گو های مثبتی درباره خواسته های جنسی خود دارید و خود را نسبت به خواسته های یکدیگر متعهد می دانید. اکنون زمان آن رسیده است که بر اساس پیشنهاد دکتر لانا هوستین، متخصص امور جنسی و نویسنده کتاب *How to Have Magnificent ...* ( چه گونه روابط جنسی خود را تقویت کنیم ) ، قراردادی در این زمینه داشته باشید.

دکتر هوستین معتقد است مشکل اغلب زوج ها بیان مثبت خواسته ها نیست. به نظر او خستگی کار روزانه حتی قویترین میل های جنسی را هم دفن می کند. او از بسیاری از زوج هایی که برای مشاوره به او مراجعه می کنند، می خواهد: ” برای به دست آوردن ثروت جنسی با هم معامله کنید. ” خواسته های جنسی خود را روی کاغذ بنویسید. برای مثال، شما تصمیم می گیرید که در ماه آینده یکی از شما آغاز کننده تعامل جنسی باشد. کسی که به عنوان آغاز کننده انتخاب می شود باید خواسته های طرف مقابل را برآورده کند.

برای این که قرار داد نتیجه بخش باشد، در ابتدا خواسته های کمتری مطرح کنید. به نظر هوستین این کار مانند ورزش است. در ورزش از سطح فعالیت پایین شروع می کنیم تا به سطح بالاتری برسیم. در ابتدا ممکن است همیشه به ورزش کردن علاقه نداشته باشیم ، اما وقتی به این کار ادامه بدهیم، به تدریج از آن خوشمان می آید. ” در ابتدا ممکن است چندان احساس خوشی از آن نداشته باشیم، اما پس از این که وارد معامله شدیم، از این که چنین معامله پر سودی را انجام می دهیم خوشحالیم و اغلب از آرامش حاصل از آن لذت می بریم.”

پس از یک ماه درباره نتیجه قرارداد با هم صحبت کنید؛ این که، کدام تجربه ها لذت بخش تر بودند، کدام کارها بهتر جواب دادند و کدام کارها نتیجه ای نداشتند. سپس می توانید نسبت به توسعه بخشیدن توافق های اولیه یا اصلاح آنها تصمیم بگیرید. البته شاید لازم باشد برای کسی که به بندهایی از قرار داد عمل نکرده است، پناستی هم در نظر بگیرید!

## \* مشکل اختلاف میل جنسی را برطرف کنید

پس از این که گفت و گوهای جنسی مثبتی داشتید و بر اساس قرارداد عمل کردید، ممکن است با مشکل اختلاف در میل جنسی رو به رو شوید که مشکل بسیار شایعی است. این مشکل در زوج های سنین مختلف بروز می کند و برعکس آن چه ممکن است در ذهن داشته باشید، همیشه مردان نیستند که نسبت به زنان میل جنسی بالاتری دارند. یک زن ، به خصوص در اواسط زندگی، ممکن است در زمانی که مردش در رابطه جنسی کمتر تهاجمی عمل کند، برتری جنسی خاص خودش را به دست آورد.

تغییر جهت میل جنسی بین زوج ها تا حدود زیادی مشکلی ایجاد نمی کند و چیز بدی هم نیست، مگر این که یکی از آنان احساس بیهودگی و ناامیدی داشته باشد یا پس زده شود. این مشکل به طور معمول برای کسی پیش می آید که اشتیاق بیشتری دارد، زیرا او تعامل را آغاز می کند اما مورد بی اعتنایی یا تمسخر قرار می گیرد.

### \* زبان ابراز عشق همسران را یاد بگیرید

دکتر پت لائو برای زوج هایی که اشتیاق کم یا زیادی به تعامل جنسی دارند، پیشنهاد های ویژه ای دارد. یاد گرفتن زبان ابراز عشق یکدیگر، در راس فهرست پیشنهاد های او قرار دارند. او معتقد است این کار برای نفوذ به قلب آن چه که باعث بیدار شدن میل جنسی در همسران می شود، از خریدن زیرپوش های به اصطلاح ثکنی و شوکلات خریدن و گل رز هدیه دادن، نافذ تر عمل می کند.

دکتر لائو این مثال را مطرح می کند: تام دوست دارد روزی یک بار عمل جنسی داشته باشد، اما همسرش با هفته ای یک بار ارضا می شود. چه چیزی همسر او را نرم تر می کند و باعث می شود به خواسته تام بیشتر پاسخ دهد؟ تام باید متخصص برانگیختن اشتیاق جنسی در همسرش شود!

چیزی که ممکن است تام از آن اطلاع نداشته باشد، ارتباط بین میل جنسی همسرش و زندگی روزانه وی است. او اغلب می گوید به خاطر نگهداری از بچه ها، خسته است و حس لازم را برای تعامل جنسی ندارد. اما در نظر بگیرید یک روز عصر تام به همسرش بگوید "من یکی دو ساعت می توانم از بچه ها نگهداری کنم، شما راحت باش و هر کاری می خواهی انجام بده." این رفتار سخاوتمندانه ممکن است باعث شود همسرش موجی از عشق نسبت به تام احساس کند و فضایی را بیافریند که شعله اشتیاق جنسی را برافروزاند.

### \* نکته های کاربردی برای کسانی که اشتیاق جنسی بالایی دارند

لائو در کتاب "گرم گرم با یک همسر" برای برقراری تعادل بین زوج های با اشتیاق بالا و پایین پیشنهاد های زیر را مطرح کرده است اگر شما فردی با انرژی جنسی بالا هستید:

بپذیرید که ممکن است زوج شما برای برانگیخته شدن کامل به تحریک بیشتری نیاز دارد. بنابراین، حوصله بیشتری خرج کنید.

از این که آگاهانه اشتیاق جنسی خود را بیشتر و بیشتر تقویت کنید، پرهیزید. این کار به اختلاف میل جنسی دامن می زند.

به پیش شرط ها و پیش نیاز های جنسی همسران برای عشق ورزی توجه کنید. هر چه به او بیشتر توجه کنید، توجه بیشتری به خود داشته اید.

شهوت را با عشق اشتباه نگیرید. اگر همسر شما اشتیاق جنسی پایینی دارد، به این معنی نیست که شما را دوست ندارد. اگر چنین باشد، شما فقدان عشق را در سایر زمینه های زندگی نیز می بینید.

انرژی خود را به جهت دیگری سوق دهید. ورزش و تفریحات سالم دیگر به شما کمک می کند.

### \* نکته های کاربردی برای کسانی که اشتیاق جنسی پایینی دارند

در قبال اشتیاق جنسی خود احساس مسوولیت بیشتری داشته باشید و بخشی از زندگی را به رابطه جنسی اختصاص دهید.

قراردادی را که پیشتر توضیح دادیم، بنویسید و امضا کنید! وقتی حوصله دارید به قرارداد عمل کنید. به شرایطی که باعث تقویت اشتیاق جنسی شما می شود، توجه داشته باشید و در قرارداد بر آنها تاکید کنید.

درباره پیش شرط ها و پیش نیازهای جنسی خود شفاف و منطقی باشید و به نحو مثبتی با همسران در میان بگذارید.

اگر دوست ندارید عمل جنسی داشته باشید، بدون پرده به همسران بگویید. اگر می خواهید با همسران سازش داشته باشید، هنگامی که پاسختان منفی است، نباید احساس پرده پوشی داشته باشید.

اشتیاق ذهنی خود را جشن بگیرید. رضایت شما از این که در چارچوب ذهنی همسران قرار گرفته اید و به وجود آوردن اشتیاق بیشتر در خودتان، دلیل خوشی و شادکامی است.

### آشنایی با دوران یائسگی یا منوپوز

کلمه ی یائسگی در زبان یونانی از دو کلمه Men به معنی ماه و Pausis به معنی توقف سیکل قاعدگی گرفته شده است و یا به عنوان end of monthlies بیان شده است.

یائسگی دغدغه ای است که پس از چهل سالگی ذهن خیلی از خانم ها را به خود مشغول می کند.

از آنجا که من یائسگی را ترجمه خوبی برای منوپوز نمی دانم و حس می کنم به کار بردن این کلمه باعث افسرده شدن خانم ها و کاهش انرژی روحی شان در این برهه از زندگی می شود، اصلاً آن را به کار نمی برم.

به هر حال همه خانم ها دوست دارند بدانند علایم اولیه ی منوپوز چیست و آیا می توانند قبل از ورود به این دوره به طریقی متوجه آن شوند و علایم را درمان کنند؟ مثلاً می پرسند آیا یائسه شدن مادر بزرگ، عمه یا خاله می تواند سن دقیق شروع این دوره را برای آن ها تخمین بزند؟

باید گفت با وجود موثر بودن ارث، به راحتی نمی توان قضاوت کرد چه کسی، چه موقع پریودش قطع می شود. دختری که به دنیا می آید با تعداد ثابتی تخمک نابالغ متولد می شود. در واقع هنگام تولد او با دو میلیون تخمک نابالغ متولد می شود و این تعداد تا پایان عمر هیچ گونه تولید و یا ترمیمی نخواهد داشت. اگر خانمی منظم پریودشود، در طی دوران باروری فقط سیصد تخمک، بالغ شده و تخمک گذاری می کند و باقی آن ها به مرور از بین می روند.

فاصله زمانی که تعداد تخمک ها خیلی کم شوند تا روزی که کاملاً به پایان برسند، ممکن است چهار تا پنج سال طول بکشد، یعنی اگر قرار است خانمی در سن چهل و هشت سالگی تخمدانهایش به کل تخلیه شود، ممکن است از ۴۳ سالگی با کم شدن تدریجی تخمک ها با علایمی مثل گرگرفتگی و اختلال قاعدگی مواجه شود؛ پس این

تصور اشتباهی است که گمان کنید شما تا این ماه منظم پریود می شوید و ماه بعد این اتفاق نمی افتد و یانسگی تان آغاز می شود! بلکه ممکن است چند ماه فواصل منظم پریودها و نظم آن به هم بخورد که این مرحله می تواند با اندازه گیری سطح هورمونی شما، نوید ورودتان به مرحله منوپوز باشد.

شروع این دوره و علایم آزاردهنده ی آن که به دلیل افزایش ترشحات ناگهانی هورمون ها از مغز که به خاطر کاهش استروژن می باشد، به راحتی قابل درمان است. مساله ساده است چون تخمك ها از بین رفته اند و تخمدان که منشا ترشح استروژن بوده حالا استروژن تولید نمی کند شما باید این استروژن را به بدن برسانید.

انواع داروهای خوراکی، اسپری بینی، پچ پوستی، کرم واژینال موضعی و انتخاب های استروژنی پیش روی شما است که می توانید به محض شروع علایم و پس از بررسی تخصصی زیر نظر پزشك از این درمان بهره گرفته و دوره منوپوز را به سادگی پشت سر بگذارید.

[Created by: tanhatar.az.khoda](http://tanhatar.az.khoda)



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

<https://telegram.me/karnil>

