

سلامت روان



مهمترین مساله در زندگی زناشویی
مسائل جنسی و عاطفی است...



امام خامنه ای :

مسأله زن و خانواده از مسائل درجه یک کشور است

فصل ها

- فصل اول : روش های موثر و عملی ترک خودارضایی 4
- فصل دوم : ماساژ جنسی و تاثیرات فوق العاده آن 12
- فصل سوم : همه چیز در مورد پرده بکارت و انواع آن..... 18
- فصل چهارم : پیدا کردن نقطه جی و نقش آن در ارگاسم 21
- فصل پنجم : پیدا کردن کلیتوریس 25
- فصل ششم : تاثیر فیلم پورنو و مستهجن بر ذهن 27
- فصل هفتم : تاخیر ارگاسم مردان و جلوگیری از زود انزالی 30
- فصل هشتم : روشهای پیشگیری بارداری و روش اورژانسی 35
- فصل نهم : استفاده از کاندوم زنانه و مردانه 39
- فصل دهم : آلت بزرگ برای زن بهتر است یا آلت کوچک 45
- فصل یازدهم : بازی های جنسی با همسر..... 47
- فصل دوازدهم : دوران بارداری و آمیزش جنسی 49
- فصل سیزدهم : افزایش سایز آلت با تمرین و ماساژ 52
- فصل چهاردهم : آموزش رابطه جنسی برای شبهای اول(تازه عروس و داماد) 58
- فصل پانزدهم : از کجا بفهمیم فردی قبلا رابطه جنسی داشته است؟ 62
- فصل شانزدهم : خواسته های جنسی زنان 64
- فصل هفدهم : مناطق داغ و تحریک آمیز مردان برای زنان..... 66
- فصل هجدهم : رابطه جنسی دهانی برای زنان 68
- فصل نوزدهم : رابطه جنسی مقعدی..... 70
- فصل بیستم : پوزیشن های رابطه جنسی 72

حسن ختام...

طلاق مکروه ترین حلال...

هر چه متأهلان بیشتر شوند ، جنایت ها کمتر خواهد شد. (ولتر)



فصل اول : روش های موثر و عملی ترک خودارضایی

بر اساس مطالعات انجام شده 90 درصد از مردان و 82 درصد زنان خودارضایی را تجربه کرده اند و بسیاری نیز به آن وابسته می شوند.

انجام عمل خودارضایی هم در ادیان دینی (مخصوصا اسلام) نهی شده است و هم بر اساس نظر بسیاری از پزشکان انجام خودارضایی صدمات جسمی و روحی به انسان میزند، پس ترک خودارضایی واجب است در جامعه ما، بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید تا 10 سال فاصله باشد . بنابراین خودارضایی به مدت زیاد اثرات مخرب و ویران کننده ای بر جسم و روح فرد می گذارد . بر اساس مطالعات اکثر مشکلات جسمی و روحی پس از ترک خودارضایی از بین میروند به شرط آنکه سریعتر نسبت به ترک ان اقدام شود.

همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم لازم است.

سه نکته ی مهم مشترك برای تخفیف و درمان میان همه ی امراض و عادات وجود دارد:

1- در درمان هر بیماری یا ترك هر عادت، مهمترین قسمت عزم و اراده ی فرد برای درمان و ترك عادت است

2- عدم یأس و ناامیدی برای ترك و ایمان به علاج آن

3 - در نظر گرفتن زمان برای ترك و درمان

راهکارهای علمی و عملی موثر که بتواند جلوی این عمل را بگیرد را در زیر بیان می کنیم

۱ - روش تایمینگ یا زمان بندی

در خودارضایی نمی توان از فرد مبتلا انتظار داشت که یک باره خود ارضایی را کنار بگذارد به همین دلیل با ارائه روشی به نام روش تایمینگ یا زمان بندی می توان کار را راحت تر کرد (ساعت - روز - هفته - ماه - سال)

اگر عادت دارید روزانه خود ارضایی کنید، باید از ساعت شروع کنید، مثلاً اگر در روز 4 بار خود ارضایی می کنید، باید طی 4 روز تعداد دفعات خودارضایی را کاهش دهید.

یعنی: اگر روز اول 4 بار این کار را انجام دادید، روز دوم 3 بار و در روزهای سوم و چهارم به ترتیب 2 و 3 بار این کار را انجام دهید.

تذکر: (اگر میل به خود ارضایی نداشتید نیازی به انجام این کار نیست ولی در برنامه شما باید یک وعده کم شدن منظور شود، یعنی اگر روزی که باید 3 بار خود ارضایی کنید، خود ارضایی نکردید روز بعد اجازه ی بیشتر از دو وعده خود ارضایی را ندارید.)

وقتی توانستید میزان خود ارضایی در طول روز به صفر برسانید (یعنی در روز پنجم به هیچ وجه نباید خودارضایی کنید) باید آن را به طول روز تبدیل کنید یعنی بازه های انجام خود ارضایی را از 1 روز به 2 روز از 2 روز به 3 روز و تا به 7 روز کم کنید.

تا این جا اگر خوب پیش بیایید میبینید که یک هفته را بدون خود ارضایی سپری کرده اید.

پس از رسیدن به هفته میزان بازه های خودارضایی را از هر هفته 1 بار به دو هفته یکبار تا به 4 هفته یکبار برسانید، حالا یک ماه است که بدون انجام این کار روزگار خود را سپری میکنید.

تذکر: (برای راحتی کاهش بازه های زمانی هفته ای توصیه میشود نسبت به خود ارضایی شرطی شوید یعنی با خود شرط کنید که فقط هنگامی که به حمام می روید این کار کنید یا یک جای دیگر اما فقط یکجا بهتر است روز رفتن به حمام در هفته 1 بار و آن هم در روز جمعه باشد).

حال که به ماه رسیدیم باید میزان بازه های زمانی را از 1 ماه به دو ماه و تا 12 ماه میرسانیم تا به سال برسیم . همانطور که انجام این عمل و اعتیاد به آن به صورت دفعی و یک مرتبه صورت نگرفته است و به تدریج در زندگی فرد ریشه دوانده است، دور از واقعیت است که انتظار داشته باشیم درمان و ترك آن نیز به صورت دفعی و یک مرتبه صورت بگیرد. وقتی فردی که به عنوان مثال قبلا هر هفته یکبار استمناء می کرده و اکنون با به کار بستن این راهکارها آن را به ماهی یکبار تقلیل داده است، نشانی از موفقیت اوست و فرد گامی بلند در جهت ترك این عمل برداشته است و بدین معنی است که اراده برای ترك همیشگی این عمل در او وجود دارد. پس هیچ گاه نا امید نشوید و به تلاش خود تا ترك کامل این عمل ادامه دهید

۲ - روش تجربی موثر

خیلی ها میگویند: الف) نقطه ضعفشون فکر و خیالات تحریک کننده هست ب) و بعضی ها از اینترنت و موارد تحریک کننده دیگه ای برای مقابله کردن با این دو مورد ، دو روش قطعی وجود داره که باهاتون در میون میذارم.

روش مقابله مورد الف:

فکر و خیال ناجور خیلی اوقات ناخواسته و گاهی خواسته تو ذهنمون خطور میکنه ، هر کاری بکنی کم یا زیاد این فکرها تو سر آدم میاد ، فقط یک راه حل وجود داره که اگه اجراش کنی ، قطعا مشکل حل میشه:

روش اینه : همون چند ثانیه اول باید جلوشو بگیری و قطعش کنی ، تاکید می کنم همون چند ثانیه اول.. یعنی همون لحظه اول فوری از جات بلند شو و تغییر وضعیت بده و اجازه نده که این فکر ادامه پیدا کنه یا به اصطلاح بال و پر بگیره...

برو سر و صورتت رو به آبی بزن ، اون لحظات کامپیوترت باید خاموش باشه ، حتما برو در جمع ، برو تو حیاط ، برو با یکی حرف بزن ، مثلا زنگ بزن به دوستت ، خلاصه تغییر وضعیت بده در همون ثانیه های اول...

این فکر و خیالات گذری هستند ، یعنی آگه ادامه اشون ندی ، بعد یه مدت زمانی از شرشون خلاص میشی ، اما آگه بعد از خطور فکرناجور ، تو هم ادامه اش بدی ، مطمئن باش کم میاری و... به خصوص قبل خواب یا اول صبح موقع بیدار شدن که تو رختخواب هستی ، خیلی مراقب باش.. اول صبح به محض باز کردن چشمهات از جای بلند شو و همیشه شب ها موقع خواب ، آگه دیر خوابت می بره ، تو گوشی موبایلت اهنگ گوش کن یا یه کتاب صوتی قرار بده تا فکرت مشغول اونا بشه ، یه کتاب غیر درسی بخون ، یکی از بهترین راهها برای اینکه شب زود خوابت ببره اینه که : صبح زود بلند بشی و در طول روز هم نخوابی خود به خود شب زود خوابت می بره

روش مقابله مورد ب:

با خودت فکر کن هر دفعه از چه چیزهایی بیشتر ضربه می خوری ، یعنی چه چیزهایی آگه وجود نداشت ، تو کارت برای ترک فوق العاده راحت تر میشد:

مثلا چت کردن ، اینترنت موبایل ، دیدن فیلم زبان اصلی ، دیدن شو ، برنامه های ماهواره ، کنترل نکردن نگاه ، شاید محتوای یه بازی کامپیوتری تحریک کننده باشه یا زیاد بازی کامپیوتری انجام دادن دوستی با جنس مخالف ، مدام چرخ زدن در فیس بوک و یوتیوب ، سایت های غیر اخلاقی و... بهترین راهکار اینه : به هر کدام از اینها که نقطه ضعفته و باعث شروع شدن تحریک میشه ، نزدیک نشو یا ترکشون کن...

اینو یادت باشه آگه آدمی به پرتگاه یا دره ای نزدیک نشه ، امکان نداره سقوط کنه..

۳ - رهایی از افکار جنسی

به موقع وارد شوید

در مورد وسوسه های جنسی و افکاری که در ذهن فرد وجود دارد یک واقعیت وجود دارد که مانند باتلاق می ماند هر چه زودتر از این باتلاق دور شوید بهتر می توانید از فرو رفتن نجات پیدا کنید بنابراین هر گاه فکر کردید دچار وسوسه شده اید در همان قدم اول اقدام کنید و یکی از روش های زیر

را به کار گیرید.

تحریک کننده های خود را بشناسید

همیشه خود نزدیکی موضوعی نیست که شما را تحریک کند. بعضی مواقع خستگی و بی حوصلگی مداوم

و نداشتن تفریح سالم سبب می شود ذهن برای رفع خستگی به دنبال سرگرمی بگردد و بسیاری مواقع افکار جنسی اولین راه حلی است که یافت می شود و فرد به این صورت تحریک می شود تحریک کننده های مختلفی وجود دارد هر کسی خود بهتر می داند چه چیزی باعث مشغول شدن ذهن او به این مسائل می شود و بهترین راه حل برای جلوگیری از افتادن در دام مسایل جنسی این است که این تحریک کننده ها را بشناسید و بدانید چه چیزی باعث می شود فکر شما مشغول گردد، آنگاه باید کاری کنید که کمتر در معرض این عوامل قرار گیرید و به طور طبیعی کمتر تحریک شوید. یکی دیگر از عوامل تحریک کننده استرس است تحقیقات ثابت کرده است که استرس بالا عاملی قوی است که ذهن را از مسیر عادی خارج می کند و در بسیاری مواقع به سمت افکار جنسی سوق می دهد. و به این ترتیب برای خود راه فراری پیدا می کند.

توجه خود را به فعالیت های دیگر منحرف کنید

اگر در محلی هستید که نمی توانید به سرگرمی های مورد علاقه خود مشغول شوید خود را به نرمش و فعالیت مشغول نمایید. اگر حرکات ورزشی که انجام می دهید به اندازه کافی سنگین باشد قاعدتا فکر شما به چیز دیگری منحرف نخواهد شد. اوقات فراغت خود را با یک فیلم زیبا یا یک کتاب جذاب بگذرانید سعی کنید در فعالیت های ورزشی تیمی شرکت نمایید. هر چند فعالیت های خارج از منزل لزوما فکر شما را از نزدیکی منحرف نمی کند اما می تواند به شما کمک کند راحتتر فکر خود را از مسائل جنسی منحرف نمایید.

در برنامه روزانه خود برای اوقات فراغت و بیکاری کمترین زمان را قرار دهید.

هر کس نیاز به زمانی برای آرامش و استراحت دارد، اما زمان زیادی را به بطالت گذراندن می تواند نتیجه منفی داشته باشد. برنامه روزانه خود را با فعالیت ها و رویداد های مختلف پر کنید. در پایان روز زمانی برای استراحت و آرامش خود قرار دهید، اما نه آنقدر که موجب کسالت شما شود. بسیار مهم است که کار هایی را که ی خواهید انجام دهید بنویسید من به شما قول می دهم وقتی که این کار را انجام دهید بش از 50 درصد کار انجام شده است چون مغز شما به این روش بهتر عمل می کند و بیشتر روی هدف شما متمرکز می شود. اما نکته ای که در این میان مهم است داشتن یک هدف با ارزش در زندگی است هدفی که به اندازه کافی بزرگ و ارزشمند باشد تا به شما انگیزه کافی برای فعالیت بدهد و در این

صورت از فعالیت های خود بیشتر لذت می برید و احساس خوبی از خود خواهید داشت که این احساس خوب به شما کمک می کند کمتر به افکار بی ارزش توجه کنید.

با دوست صمیمی صحبت کنید

یکی از بهترین روش ها ست همان قدر که این کار به نظر خجالت آور می رسد همانقدر هم می تواند موثر باشد. همه افراد دوستان صمیمی دارند که با او راحت هستند اگر در شرایطی قرار گرفتید که احساس کردید تحریک شده اید و افکار شما در جهتی که نباید حرکت می کند رک و بی پرده به او بگویید تصمیم بگیرید باهم اینکار را شروع کنید ثابت شده که اگر 2 نفر باهم کاری را شروع کنند حتما موفق تر هستند چون هم از تجربیات هم استفاده می کنند هم در موقع دلسردی نفر دوم می تواند امیدبخش باشد و نواقص کار خود را برطرف کنند و دلسردی بوجود نمی آید

4- روش های پیشگیری

1. هر چه لباس تنگ و چسبان و پلاستیکی دارید کنار بگذارید. با این کار برای ترك این عمل گام بسیار بلندی بر داشته اید؛ زیرا این گونه لباس ها خود به خود و ناخواسته انسان را مورد تحریک قرار می دهد. جسم انسان از محیط و شرایط محیطی تاثیر می گیرد؛ وقتی شما اندام ها ی تناسلی خود را با این لباس ها در معرض تحریک بگذارید، انتظار نداشته باشید که فکر و ذهنتان موفق به ترك این عمل شود.
2. مصرف غذاهای تحریک کننده و گرم مزاج را (فلفل و ادویه جات تند، پیاز، خرما و ...) کاهش بدهید
این روش هم مانند روش بالا به این خاطر است که ابتدا باید شرایط زمینه ای را برای ترك این عمل آماده کرد و بعد فکر و ذهن و اندیشه را به سمتی سوق داد که موفق به ترك گردد. این کار بیهوده ای است که ما شرایط تحریک کننده را رها کنیم و بگذاریم آن ها به حیات خود ادامه دهند و به دنبال درمان هم باشیم.
3. از قرار گرفتن در شرایط محیطی تحریک کننده و انجام کارهایی که باعث تحریک قوای جنسی تان می شود پرهیز کنید که از آن جمله اند : ارتباط دوستانه با نامحرم، دیدن صحنه ها، عکس ها و فیلم های تحریک کننده و مستهجن، خواندن مطالب جنسی و نزدیکی و تخیل کردن در این زمینه ها، قرار گرفتن در محیطی که صحبت های جنسی رد و بدل می گردد، گوش سپردن به موسیقی های تحریک کننده، نگاه کردن، بازی کردن و دست ورزی اندام تناسلی. وقتی موارد 1 و 2 و 3 تا حد زیادی مهیا و به آن ها عمل شود، می توان امید به ترك این عمل داشت. زیرا این موارد فضا را آماده برای ترك این عمل می کند. افرادی که معمولا در ترك این عمل با شکست مواجه می شوند به دلیل این است که شرایط تحریک

کننده اي که ذکر شد را از خود دور نمي کنند. تا فضا مهيا نباشد تمام تلاش هاي ما بي نتيجه و عقيم خواهد بود.

4. ورزش كنيد. ورزش كردن به اين معنا نيست كه مانند يك ورزشكار حرفه اي اقدام به اينكار كنيد.

همين كه هر روز 10 دقيقه بدويد ، يا طناب بزنيد هم نوعي ورزش كردن است. ورزش كردن مقدار زيادي از انرژي هاي منفي و زايد فرد را از بين مي برد.

5. تا جايي كه ممكن است تنها و همچنين بيكار نباشيد. تنهائي و بيكاري از عوامل هستند كه فكر اين

گناه را به ذهن آدمي مي ندازد. شما وقتي تنها هستيد اقدام به استمنا مي كنيد. آيا در جمع خانواده، اقوام يا دوستان هم اينكار را مي كنيد؟ مسلماً نه. انسان وقتي در جمع حاضر است هيچ گاه به فكر انجام اين عمل نمي افتد، يا وقتي سرگرم به كاري باشد، افكار جنسي به سراغش نمي آيد. اگر فكرتان به سمت افكار جنسي و شهوت آلود حركت كرد، بايد آن را منحرف كنيد و حضور در جمع و اجتماع در اين مواقع (هجوم خيالات جنسي) يكي از بهترين روش هاست. كافي است اراده كنيد و تلاش كنيد.

6. پاهایتان (از مچ به پايين) را هر روز با آب سرد بشوييد. همچنين اگر عمل استمنا را انجام داديد

حتماً غسل جنابت كنيد. زيرا اين غسل نشاني از اين است كه شما نا اميد نيستيد و باز تصميم به ترك داريد و دوباره تلاش خواهيد كرد. اگر غسل نكنيد ساير واجبات از قبيل نماز و روزه هم از زندگي تان رخت بر مي بندد كه بسيار خطرناك و آسيب زاست. غسل هم با آب سرد باشد بهتر است. آب سرد بسياري از هيجانات و انرژي هايي كه ممكن است ما را به سمت اين عمل بكشاند را در ما خاموش مي كند.

7. تا وقتي خسته نشديد و خواب به سراغتان نيامده است به بستر نرويد، زيرا احتمال هجوم افكار جنسي در زماني كه فرد در بستر است و هنوز به خواب نرفته، زياد است.

8. هر گاه تلاش خود را تا جايي كه مي توانستيد به كار برديد ولي دوباره اين كار را كرديد به هيچ وجه نا اميد نشويد و به تلاشتان براي ترك اين كار ادامه دهيد. با نگاهی به تاريخ دنيا متوجه خواهيد شد كه بي تحركي و نا اميدي و يأس هيچ مساله اي را تاكنون حل نكرده است و نمي كند. پشتكار و اراده هست كه موفقيت را بدنبال دارد.

9. سعی شود شكم به هنگام خواب، بيش از حد معمول پر نباشد.

10. روانشناسان می گویند: برای ترك يك عادت بد حتما بايد به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشين عادت بد نمود. يكي از بهترين راه ها در ترك عادت زشت استمنا ، راه ازدواج است؛ زيرا فرد جهت پيكان ارضاي اميال جنسي خودش را كه قبلاً به سمت خودش بوده، به سمت شريك جنسي اش تغيير

میدهد و کاري را که قبلا براي رسيدن به ارگاسم به تنهائي انجام مي داده است را مي تواند به وسيله همسرش و با کمک او انجام دهد و اين عادت زشت را ترك کند. تمام تلاش خود را براي فراهم کردن زمينه ازدواج بکنيد، زيرا بهترين راه براي ترك اين عمل ازدواج است.

11. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

12. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

13. پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش

14. مضرات این عمل را بیاد داشته باش.

15. این را بدان که بخاطر لذت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوی

16. انجام واجبات از جمله نماز را هیچگاه ترك نکنيد و ارتباطتان را با خدا هیچ گاه قطع نکنيد و نگوييد من ديگر بخشیده نمي شوم. خداوند گناهان کافري که حقیقتاً توبه کند را مي بخشد ما که مسلمانيم چرا نااميد شويم. آدمي که حقیقتاً قصد توبه داشته باشد بدون شك توبه اش قبول است و اين راه تا زماني که بساط اراده و اختيار وجود دارد و انسان در اين دنياست براي همیشه باز است و نا اميدي در آن جايي ندارد. باز آي، هر آنچه هستي باز آي/گر کافر و گير و بت پرستي باز آي/ اين درگه ما درگه نوميدي نيست/صد بار اگر توبه شکستي باز آي.

خانواده مستحکم جامعه سالم



فصل دوم : ماساژ جنسی و تاثیرات فوق العاده آن

این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید برای شروع ماساژ جنسی، شما باتوجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نور چراغ 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 جنسی همسر را شروع نمایید

برای شروع ماساژ 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 در هنگام ماساژ جنسی باید به عکس العمل کلامی و بدنی همسران خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد همیشه بدن همسر خود را با عشق و حساسیت لمس کنید و بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام میشود

اصول ماساژ جنسی

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 همسران 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

روشهای انجام ماساژ جنسی

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 - 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

۳ - 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. 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 بدنتان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری میبرید و به این ترتیب همسرتان 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 جنسی را برای زوجها بیشتر میسازد. گاهی همین لمس بدن و ماساژ جنسی 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 برای همین بهتر است : شما معمولاً " اتاق خواب خود را مطابق فانتزی های نزدیکی تان (تخیلات جنسی) تزئین 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

برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید

چند نکته مهم در مورد ماساژ محرک جنسی

- 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 قفلک 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 لبهایتان سراسر بدن او را ببوسید
- ۵ - انگشتان خود را مثل حالت راه رفتن پرنده روی بدن او به 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 چهاران گشت دیگر جمع کرده و بدون ایجاد درد بگیرید
- ۹ - موقع نیشگون گرفتن به آرامی و بدون ایجاد درد پوست را بیچانید
- 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 به 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 کفلهای 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 و لگن و زانوی 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 ناخنهایتان 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 چهر 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 همسر خود انجام داده و لذت ببرند .

اصول اساسی ماساژ جنسی بدن زن

پیش نوازشی مرحله ای است که قبل از انجام عمل دخول صورت می گیرد تا دو طرف رابطه آمادگی لازم را برای یک رابطه خوب و کامل پیدا کنند. بوسه دادن و بوسیدن بدن یکی از مراحل پیش نوازش می باشد. یکی دیگر از مراحل پیش نوازش که بسیار مفید می باشد ماساژ می باشد

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 جنسی در آنست که حرکات آن شبیه نتهای موسیقی و یا حرکات موسیقی، آنقدر متنوع است که میتواند همیشه شما را در پاسخگوئی 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 جنسی 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. ماساژ به شکلهای مختلف صورت می گیرد. اما عمده مراحل آن با هم شبیه است و باید یکسری مسایل اساسی را در آن رعایت نمود .

آرامش و طمانینه از مهمترین ارکان ماساژ جنسی می باشد. ماساژی که با عجله و شتاب صورت گیرد

نتیجه مطلوبی به همراه ندارد . آماده کردن فضا برای ماساژ از دیگر ارکان یک ماساژ جنسی خوب و

لذتبخش می باشد

اقداماتی مانند تاریک نمودن اتاق و روشن کردن چراغ خواب رنگی- گذاشتن یک موسیقی ملایم - استفاده از تخت یا تشک مناسب و استفاده از روغن ماساژ می تواند به انجام بهتر ماساژ کمک کند .

فرد ماساژ گیرنده به روی شکم می خوابد و فرد ماساژ دهنده دستهای خود را آغشته به روغن ماساژ

نموده و به آرامی عضلات پشت گردن را در دوطرف ماساژ داده و به تدریج در کنار ستون فقرات تا شیار بین باسن ماساژ را ادامه می دهد

در قسمت بالای پشت ماساژ را به سمت بازوها ادامه داده و عضلات بازو و ساعد دستها را نیز به آرامی ماساژ می دهد. در قسمت پایین پشت ماساژ تا عضلات جلوی قفسه سینه ادامه می یابد و به پهلوها نیز امتداد می یابد

سپس قسمت پشت و داخل رانها به آرامی ماساژ داده شده و پس از عبور از زانو پشت ساق پا و اطراف قوزک نیز ماساژ داده می شود. کف پا و انگشتان پا نیز یکی از قسمتهای مهم می باشد

پس از ماساژ تمام قسمتهای پشت و پا ها ماساژ ناحیه باسن به آرامی انجام می شود و اطراف مقعد و ناحیه تناسلی نیز ماساژ داده می شود. سپس فرد برگشته به پشت می خوابد و از گردن تا جلوی قفسه سینه و سپس شکم و پهلوها ماساژ داده می شود. بعد از آن ناحیه سینه ها و اطراف سینه ها ماساژ داده شده و در آخر ناحیه اطراف آلت تناسلی ماساژ داده می شود. در ماساژ سینه ها از فشار دادن نوک سینه ها اجتناب شود

برخی افراد در هنگام ماساژ پشت به آرامی روی باسن شریک جنسی نشسته و عمل ماساژ را انجام می دهند که تاثیر بسیار خوبی دارد. بویژه زمانی که فرد ماساژ دهنده در هنگام ماساژ به آرامی با شکم خود باسن و سطح پشت فرد ماساژ گیرنده را مالش می دهد و همچنین با استفاده از آلت تناسلی خود میان پا ها و سطح خارجی آلت تناسلی خانم را نوازش می کند. به این نوع ماساژ جنسی در اصطلاح ماساژ سه دستی می گویند. (استفاده از آلت تناسلی به عنوان دست سوم)

یکی از نکاتی که در هنگام ماساژ باید به آن توجه نمود اینکه بوسیدن قسمتهای مختلف بدن شریک جنسی و بیان الفاظ عاشقانه لذت ماساژ را چندین برابر می نماید. ماساژ نواحی اطراف ناحیه تناسلی و همچنین خود ناحیه تناسلی بعنوان آخرین مراحل ماساژ انجام گیرد و عجله ای برای ماساژ و مالش این نواحی وجود نداشته باشد برخی از آقایان در پایان ماساژ – داخل واژن یا مجرای تناسلی خانم را نیز ماساژ می دهند که لازم است به چند نکته توجه نمود

اول رعایت بهداشت فردی است. ناخنها باید کوتاه باشد و دستها با آب و صابون شسته شده باشد. حتی المقدور از دستکش لاتکس استفاده شود و به جای روغن ماساژ از ژل مخصوص استفاده شود. (ژل لوبریکانت که در داروخانه ها در معرض فروش قرار می گیرد) فقط یک انگشت و به آرامی وارد

مدخل واژن گردد از فشار بیش از حد خودداری گردد و حرکت انگشت به آرامی و در سطح شکمی مجرا انجام گردد .

رعایت نکات ذکر شده در مواقعی که قصد مالش ناحیه مقعد و داخل آن نیز صورت می گیرد باید

رعایت شود در صورتیکه روغن ماساژ فراهم نباشد می توان از روغن زیتون استفاده نمود .البته روغن های مخصوص ماساژ ارجحیت دارد. لازم است مجددا تاکید گردد که ماساژ خوب ماساژی است که در فضا و شرایط مناسب و با حفظ طمانینه و آرامش انجام گیرد و دو طرف با حوصله به انجام آن بپردازند تا نهایت لذت را از انجام آن و رابطه جنسی بعد از آن ببرند

یک ماساژ خوب تاثیر بسیار زیادی در به ارگاسم (اوج لذت جنسی) رسیدن یک خانم دارد. رعایت سه

اصل بیان شده می تواند در به ارگاسم رسیدن خانمها نقش بسیاری ایفا کند و میزان ارگاسم را تا ۹۰

درصد افزایش دهد .

خوشحالی های واقعی بعد از ازدواج به دست می آید . (پاستور)



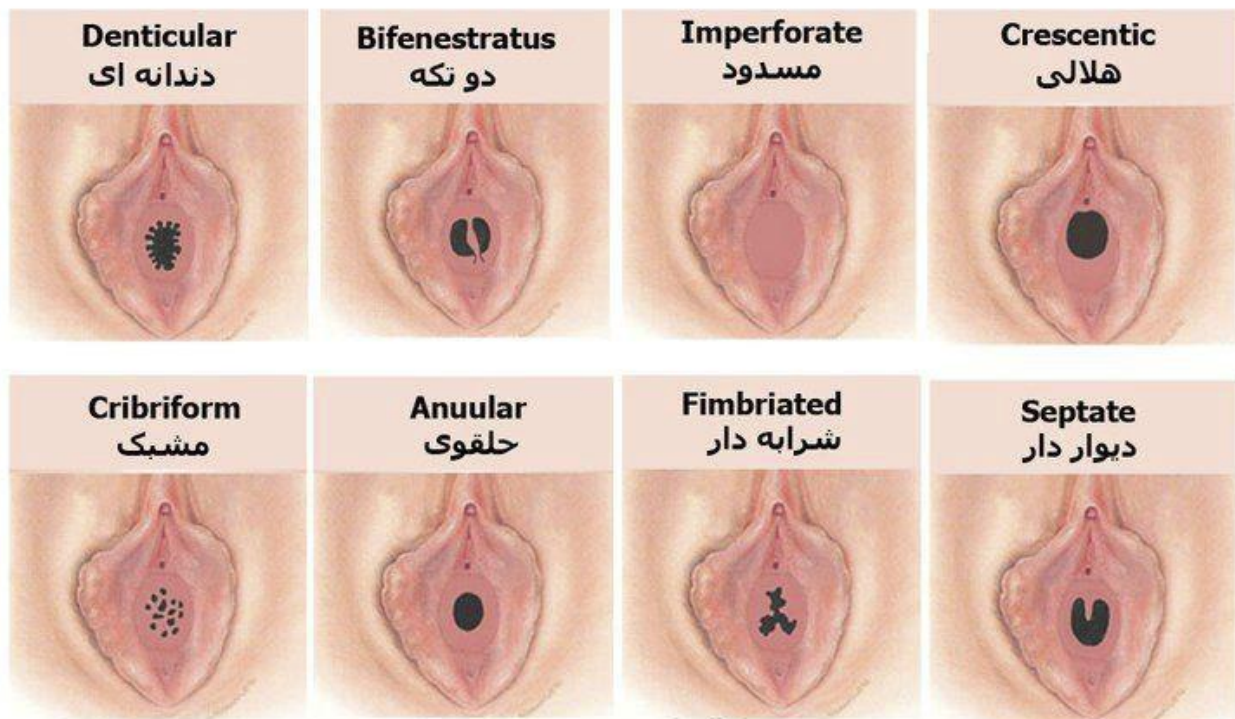
فصل سوم : همه چیز درباره پرده بکارت و معرفی انواع آن

پرده بکارت غشایی است که تمام یا قسمتی از دهانه واژن را می پوشاند . Hymen لغتی یونانی ست به معنای پوست یا پرده که از نام الهه ازدواج و عروسی یونانیان God Hymen وام گرفته شده . یونانیان باستان از این لغت برای انواع پرده ها از جمله پرده ای که قلب را احاطه می کند(پریکارد)، استفاده می کردند، اما با گذشت زمان، کاربرد آن به پرده بکارت محدود شد .

بسیاری تصور می کنند که پرده بکارت، داخل واژن قرار دارد. در صورتیکه اینطور نیست. پرده بکارت، بخش خارجی اندام جنسی است و دقیقا در ورودی دهانه واژن قرار دارد .

اندامان را چقدر می شناسیم ؟

بسیار مهم است که بدانید بدن تنان به چه شکلی است. البته در مورد شکل یا رنگ اندام جنسی تن نگران نباشید. بعضی ها تیره اند، بعضی روشن، بعضی کوچکند، بعضی بزرگ. اما غیر عادی نیستند. در نظر داشته باشید که هیچ واژنی دقیقا شبیه آن دیگری نیست. اندازه و شکل این سوراخ از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است .



انواع پرده بکارت Hymen

انواع رایج پرده بکارت عبارتند از :

حلقوی : در این نوع، پرده به صورت حلقه ای دور ورودی واژن را می پوشاند

حلقوی (قابل اتساع و غیر قابل اتساع) - در این نوع، پرده بکارت به شکل حلقه‌ای پیرامون ورودی مهبل را پوشانده‌است. پرده حلقوی قابل اتساع با آمیزش جنسی پاره نمیشود

ارتجاعی : پرده ای که به اندازه کافی انعطاف پذیر و قابل ارتجاع است و به هنگام ورود آلت تناسلی مرد، پاره نمی شود یا به طور جزئی پاره می شود و هیچ خونریزی ندارد

دو سوراخی (تیغه ای یا دو تکه ای) : پرده ای که يك تیغه ممتد در طول ورودی واژن دارد

غربالی (سوراخ سوراخ یا مشبک) : این پرده به طور کامل در عرض مهبل کشیده شده اما سطح آن سوراخ سوراخ است دندانه دار : در پرده دندانه دار حفره وسط پرده یک حفره گرد با لبه های مضرس می باشد. در واقع تفاوت این نوع پرده با پرده حلقوی یا گرد فقط در مضرس یا هفت و هشتی بودن لبه های حفره می باشد

مسدود : این نوع پرده هیچ سوراخی ندارد و کاملاً مسدود است

بعضی ها مادرزاد پرده بکارت ندارند، بعضی دیگر پرده بکارتشان بدون سوراخ است، درحالیکه برخی دیگر پرده های بسیار ضخیمی دارند که ممکن است برای پاره کردن آن، کمک پزشک مورد نیاز باشد تا از بروز درد در هنگام ارتباط جنسی جلوگیری شود، این شیوه را بریدن پرده می نامند. طی اولین دخول، پرده بکارت در چند جا پاره شده و به چند قطعه تقسیم می شود، غالباً تا زمانی که زن، نوزادی به دنیا بیاورد باقیمانده پرده در دهانه واژن وجود خواهد داشت

پرده بدون سوراخ یا بسته چیست؟

پرده ای که تنها با خروج نوزاد پاره می شود، اما به صورت خطوط نامنظم گوشتی پیرامون ورودی واژن باقی می ماند. در دخترانی که به سن بلوغ می رسند، در صورتیکه دارای پرده بسته باشند، خون قاعدگی پشت آن جمع شده و نمی تواند خارج شود در نتیجه باعث بروز درد می شود، اینگونه افراد باید به دکتر مراجعه کرده تا طی عمل جراحی و ایجاد برشی در سطح پرده، خون قاعدگی از آن خارج شود

روش معاینه پرده بکارت :

خانمها به دلیل خصوصیات روانی مایل نیستند برای معاینه ی پرده خود به پزشک مراجعه کنند و این در بسیاری از موارد موجب افسردگی و ناراحتی های روحی در آنها می گردد. پرده ی بکارت به شکلی است که خود شخص به تنهایی قادر به معاینه نیست و در مواردی که ناشیانه این عمل انجام گیرد موجب صدمه زدن به پرده خواهد شد .

توصیه می شود که برای معاینه ی پرده بکارت خود به ماما و پزشک زنان مراجعه نمایید .

18 سالگی سنی است که دختر جوان اولین چک آپ خودش را باید پیش یک پزشک یا ماما انجام بدهد .

برای معاینه پرده بکارت باید لب های خارجی فرج را کاملاً با انگشت شست و اشاره باز کنید و با

استفاده از آینه پرده را معاینه کنید. اگر دوست یا آشنایی باشد راحتتر می شود پرده را معاینه کرد بدین ترتیب که شما با استفاده از انگشت های میانی و اشاره یک دست و انگشت شست و اشاره دست دیگرتان دو لب فرج را کاملاً باز می کنید و دوست شما با استفاده از یک چراغ قوه نور را به آینه می تاباند تا نور به داخل مهبل منعکس شود. (عواقب ناشی از این معاینه شخصی توسط خود افراد متوجه ما نخواهد بود)

ازدواج کنید، به هر وسیله ای که می توانید. زیرا اگر زن خوبی گیرتان آمد

بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار يك همسر بد شوید فیلسوف بزرگی می

شوید. (سقراط)



فصل چهارم : پیدا کردن نقطه جی در خانم ها و نقش آن در ارگاسم

3 نقطه حساس برای تحریک و ارضاء جنسی در الت تناسلی خانم ها وجود دارد :

۱. کلیتوریس (چوچوله)

۲. مجرای پیشاب

۳. نقطه جی

نقطه G چیست ؟

برای خیلی از خانمها، نقطه G ناحیه ای بسیار حساس و تحرک کننده است که ساعتها به آنها لذت می دهد. برای خیلی های دیگر نقطه ای برآمده در واژن است که اگر بیش از اندازه دستکاری شود فرد احساس می کند که نیاز دارد به دستشویی برود. خیلی از خانم ها هیچ حسی در این نقطه احساس نمی کنند و خیلی ها هم اصلاً این نقطه را در واژن خود ندارند.

تنوری های مختلفی درمورد اینکه نقطه G واقعاً چیست، وجود دارد. یک دیدگاه این است که نقطه G محل بافت پروستات درست مثل پروستات در آقایان است .

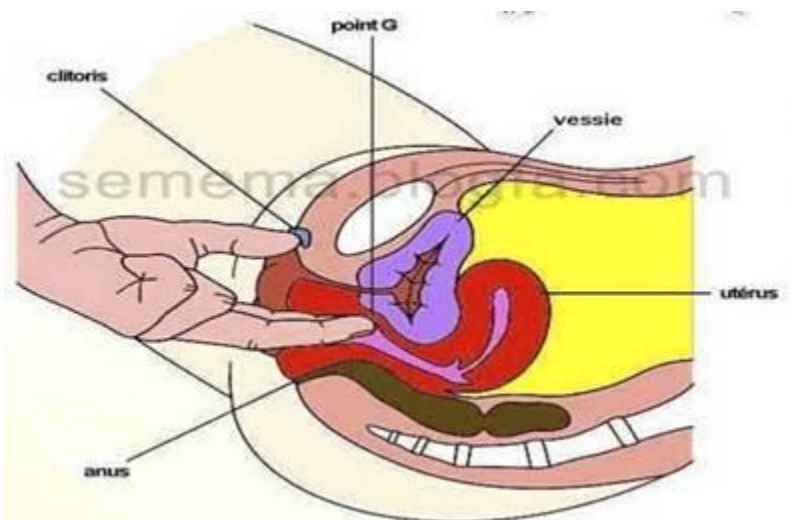
نقطه G بیشتر از اینکه یک نقطه باشد، یک محل خاص است .

نقطه جی توی مهبل (تقریباً دو سوم راه) واقع شده. برای یک زن یا دختر کمی مشکل است که با انگشت خودش به این مرکز برسد و بهترین کار این است که شریک جنسی با انگشت یا آلت تناسلیش تحریک نقطه جی را انجام دهد. تحریک این مرکز به ارگاسم (اوج لذت جنسی) در اکثر زنان منجر میشود .طوری که در بعضی زنان مایعی از آن ترشح میشود. در باره این مایع نظرات متفاوتی بیان میشود.بعضی ها میگویند که همان ادرار است و بعضی آن را شبیه مایعی میدانند که از پروستات مردان تولید میشود.

نقطه جی در واژن در دیواره قدامی (دیواره جلویی) واژن و در عمق تقریبی دو سوم آن قرار گرفته است. بافت این نقطه در موقع لمس حالتی نرم و اسفنجی و در عین حال کمی چروک خورده تر (مانند آدامس جویده) از باقی دیواره دارد .

روش پیدا کردن

اگر زن روی کمر دراز بکشد با داخل کردن انگشت میانی یا اشاره (که این کار را به دلیل موقعیتی ورود، شخص دیگر بهتر از خود زن میتواند انجام دهد) داخل واژن به طوری که کف دست رو به بالا باشد؛ با حرکت خم کردن انگشت به سمت جلو مانند علامت بیا (Come Here Gesture) میتوان این نقطه را یافت و تحریک کرد. تقریباً ورود دو بند انگشت برای تحریک این نقطه کافیهست .

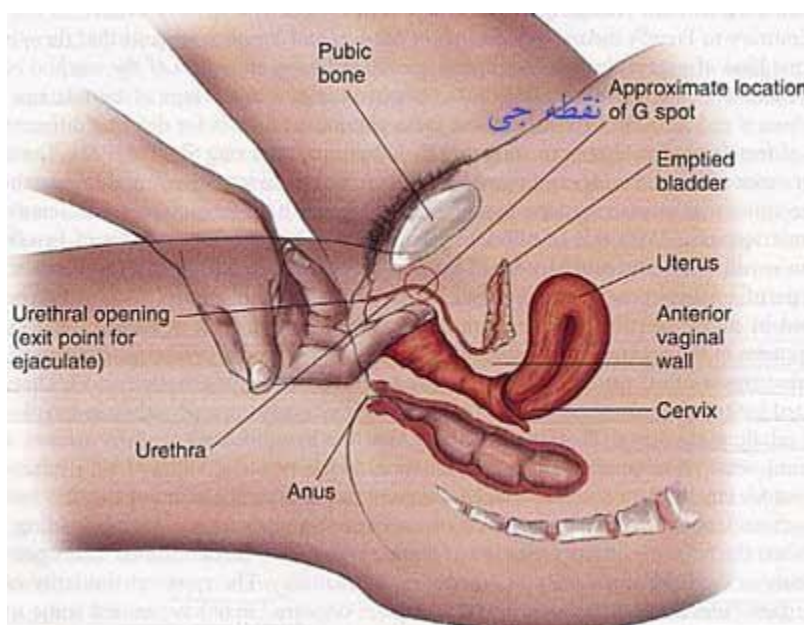


با آن چه باید کرد؟

وقتی فهمیدید که شما این نقطه را دارید یا نه، باید کشف کنید که آیا این نقطه می تواند به شما لذت بدهد یا برایتان آزاردهنده است. مالیدن معمولاً بهترین راه برای تحریک آن است.

معمولاً توصیه می شود که انگشت سبابه تان را تا بند انگشت دوم وارد کنید و نقطه مورد نظر را با حرکت رو به جلو به سمت دیواره جلویی بکشید. باید امتحان کنید و ببینید که حرکتتان چگونه باشد که

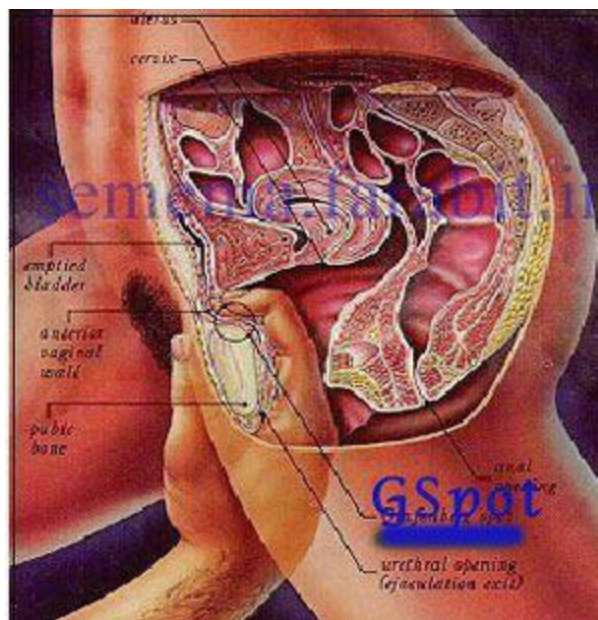
بیشترین لذت را به شما بدهد. مهم این است که از نظر جنسی تحریک شوید. شایان ذکر است که حساسیت به این نقطه در روزهای مختلف ماه متفاوت است. معمولاً توصیه می شود که انگشت سبابه تان را تا بند انگشت دوم وارد کنید و نقطه مورد نظر را با حرکت رو به جلو به سمت دیواره جلویی بکشید. باید امتحان کنید و ببینید که حرکات چگونه باشد که بیشترین لذت را به شما بدهد. مهم این است که از نظر جنسی تحریک شوید. شایان ذکر است که حساسیت به این نقطه در روزهای مختلف ماه متفاوت است.



برحسب اندازه و محل دقیق نقطه G این احتمال وجود دارد که در طول رابطه جنسی آن را حس کنید یا نکنید. اگر لگنتان بلند شود احتمالاً می توانید آنرا حس کنید.

راه دیگر حس کردن آن این است که در حالت ایستاده خم شوید و اجازه بدهید که آلت جنسی از پشت وارد واژن شود.

لازم به ذکر است که همه خانمها دارای این نقطه نمی باشند. اما خانمهایی که دارای این نقطه هستند لذت بسیار زیادی را با تحریک این نقطه میتوانند تجربه نمایند که بسیار متفاوت از باقی دیواره واژن خواهد بود. ممکن است در موقع دخول آلت تناسلی مرد به داخل واژن زن، در صورتی که جهت ورود آلت به گونه ای باشد که آلت این نقطه را لمس کند لذت زن در حین نزدیکی بیشتر خواهد بود. ضمن آنکه با فشار کف دست روی بخش فوقانی برجستگی بالای آلت تناسلی زن (Pubic Area) در زمانی که آلت تناسلی داخل واژن میباشد و عمل نزدیکی در حال انجام است، لذت زیادی را برای زن به همراه خواهد داشت.



حالت های نزدیکی مناسب برای آن

برای تحریک این نقطه توسط آلت تناسلی مرد از حالت های نزدیکی مناسب میتوان حالتی را نام برد که در آن زن بر روی کمر خوابیده و آلت مرد در حالت نشسته وارد واژن زن میشود، باسن زن کمی از روی زمین بلند شده تا دخول بهتر انجام شود. یا اینکه دخول در واژن از پشت زن صورت گیرد. این حالات منجر به تحریک نقطه جی با استفاده آلت مرد در حین نزدیکی خواهد بود .

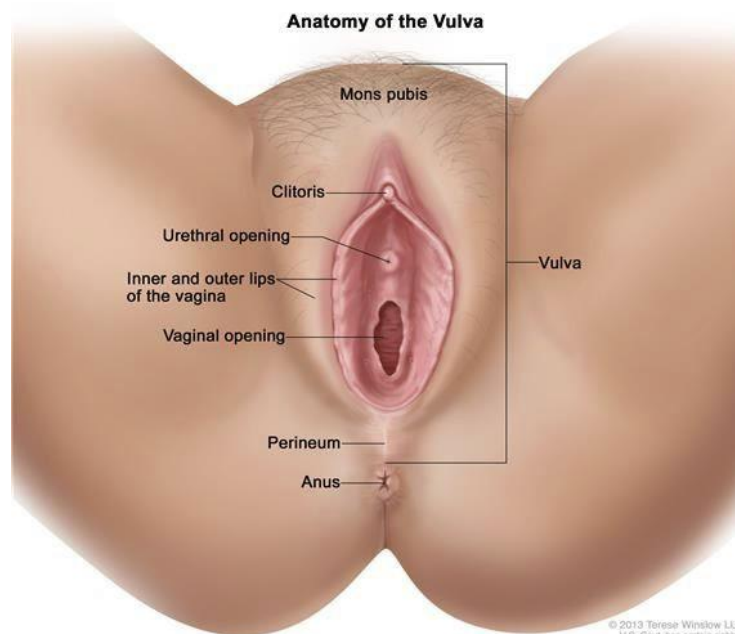
ازدواج مجموعه ای از مزه هاست هم تلخی و شوری دارد. هم تندي و ترشي و

شیريني و بي مزگي . (ولتر)

فصل پنجم : پیدا کردن کلیتوریس

کلیتوریس یا چوچوله (Clitoris)

در زنان در واقع مهم ترین بخش از اندام جنسی زنان می باشد. کلیتوریس در بالای اندام جنسی زنانه قرار دارد . گاهی پیدا کردن چوچوله برای خود زن یا فردی که در حال امیزش با اوست مشکل است زیرا گاه کاملاً در جوف لبهای بزرگ فرج پوشیده شده و به اصطلاح در زیر سقف آن مخفی است (البته در هر حال نوک آن تا حدی بیرون است) اگر نمیتوانید آن را بیابید بهتر است از همسران و یا نامزدتان بپرسید . در عکس زیر میتوانید مکان کلیتوریس را ببینید .



این نقطه در زنان مهمترین جز تحریک شدن در زنان است و یک زن بیشترین لذت را از این نقطه می برد. چوچوله در جریان تحریکات جنسی بزرگ می شود و بافت آن از همان بافت عمامه چول مردان است .

ضمنا فقط 4% از کل جسم چوچوله در خارج از بدن زن قرار دارد بنابراین نسبت به آلت مرد کوچکتر می نماید و دارای لوله مدور هم نیست و فقط به در آمیزش لذت جنسی را بیشتر می کند و در هنگام تحریک زن پر از خون می شود و حالت سفتی به خود می گیرد. ضمنا هیچ عضو جنسی در مردان به حساسیت چوچوله وجود ندارد. چوچوله توسط کلاهکی (Clitoris hood) پوشیده می شود . هیچ چیز برای زن شگفت انگیزتر از خوردن اندام جنسی او نیست. این عمل موجب میشود تا او احساس عشق و نزدیکی داشته و دیوانه وار به ارگاسم برسد. بسیاری از خانم ها حتی آنرا به نزدیکی با مرد هم ترجیح میدهند .

در واقع کلیتوریس مهمترین اندام جنسی زن است. بدون توجه کافی به کلیتوریس زن هیچ لذتی از نزدیکی نمیبرد. خانمها در مورد تحریک کلیتوریس شان احساس و درک متفاوتی دارند. عده ای عاشق آن هستند که کلیتوریس شان به سختی مکیده شود ولی ممکن است این کار برای بعضی دردناک باشد. تحریک با زبان لیسیدن و مکیدن ورودی واژن زن را به اوج آسمان میبرد

روش انجام :

لیسیدن را از واژن شروع و به سمت کلیتوریس بروید. در یک طرف لب بزرگ و کوچک واژن را با دو لبتان بگیرید زبان خود را شل کرده بین آن دو بکشید. سپس زبان را داخل واژن برده و موقع بیرون آوردن به دورادور آن بکشید

اینک لب خارجی را با دست کشیده و با زبان به آن محکم ضربه بزنید. بعد زبان را کاملا" روی آن کشیده و دوباره به سوی کلیتوریس برگردید. انجام این عمل زن را از خود بیخود کرده و حتی ممکن است به ارگاسم برساند .

حال کلیتوریس را به دهان برده و خیلی کوتاه و سریع بمکید و با زبان به اطراف آن ضربه بزنید. گاهی در همین موقع فرو کردن انگشت در واژن میتواند باعث ارگاسم شدیدی شود. اگر این عمل را در وضعیت 69 انجام دهید لذت زیادی خواهد داشت .

بهترین راه به ارگاسم رساندن زن از طریق نزدیکی دهانی استفاده از ضربات ریتمیک و پشت سر هم زبان به کلیتوریس است .

زبان خود را دور کلیتوریس بکشید .

کلیتوریس را با لب‌تان بمکید .

زبان خود را به شکل عدد 8 دور کلیتوریس و لب‌های واژن بکشید. با زبان خود به آهستگی به کلیتوریس ضربه بزنید .

زبان خود را داخل واژن برده و درون آن بچرخانید

البته باید یاد آوری کرد شما می‌توانید با تکرار حرکات بهترین حالت ها را که همسرتان لذت بیشتری میبرد را بیابید .

تاك را از خاك خوب و دختر را از مادر خوب و اصیل انتخاب كن .

(ضرب المثل چینی)



فصل ششم : تاثیر فیلم پورنو و مستهجن بر ذهن

تاثیر فیلم پورنو بر ذهن مردان

همیشه، در اکثر فیلم‌های پورنو دو نفر به سرعت به هم آغوشی عجولانه و مکانیکی مبادرت می‌ورزند. این ماجرای نشان دادن رابطه جنسی بدوی، مکانیکی و معمولاً تحقیرآمیز، وقتی مهم می‌شود که بدانیم بخش بزرگی از نسل‌های جدید مردان و زنان جوان، تقلید از پورنوها، تنها راه اصلی یادگیری رفتارهای جنسی‌شان محسوب می‌شود.

به دلیل گسترش روز افزون رسانه‌های تصویری، صنعت پورنوگرافی از پربیننده‌ترین و پر درآمدترین فعالیت‌های اقتصادی در اکثر نقاط جهان شده است. انسانها دیگر حتی لازم نمی‌بینند داستان‌های عشقی ۲۰۰ صفحه‌ای را بخوانند تا شاید یک صحنه کمابیش متعادل‌تر یک رابطه جنسی را در آن تجسم کنند. آدمها به راحتی نوشتن سه حرف و درخواست جنسجو از گوگل با یک کلیک ساده به منبع عظیمی از رفتار و سلیقه‌های پورنو دست می‌یابند.

روزنامه‌نگار امریکایی مایکل کاسلمن در مجله اینترنتی «روانشناسی معاصر» مقاله تحقیقی را تدارک دیده است با عنوان «مشکل اصلی فیلم پورنو دیدن، تاثیر بد آن است».

روزنامه نگار امریکایی نیت خود را معطوف کرده است به تشریح دروغ ها و کلک های صنعت پورن. به اعتقاد او، فیلم های پورنو، شبیه فیلم های تعقیب و گریز هالیوودی هستند ولی همه می دانند که رانندگی به شکلی که در سینما شاهد هستیم با رانندگی در خیابان های واقعی فرق دارد.

او می گوید بینندگان فیلم پورنو به خاطر تماشای راحت و بسیار زیاد صحنه های پورنو، به موقعیت بازیگران غبطه می خورند و این توقع در آنها ایجاد می شود که از قافله پر ازدحام فعالیت جنسی عقب مانده اند. فیلم پورنو با انتخاب بازیگران خوش هیكل و درشت اندام با جاذبه های پورنو به مردان بیننده پورنو احساس عدم اعتماد منتقل می کنند. احساس ناخوشایندی که حتما به زندگی جنسی شان و احساس خودشان به بدنش لطمه خواهد زد.

مردان بیننده با دیدن بازیگران زن در پورنوها که به شکل اغراق آمیزی اعمال لوند و پورنو از خود بروز می دارند می خواهند که در زندگی معمولی در کنار شریک جنسی خود هم شاهد آن باشند. توقعی که در عمل موفقیت آمیز نیست چون عملی که بازیگران زن در پورنو مرتکب می شوند بخشی از حرفه نمایش آنها است.

زنان دردنیای واقعی برای هم اغوشی احتیاج به زمان دارند. احساس اعتماد، نگاه لطیف، نوازش های ظریف، گپ و گفتگو، و حتی در کنار هم بودن های سرشار از محبت، به زنان کمک می کند که برای یک معاشقه کامل آماده گردند.

نظربازی، تماس مداوم، خندیدن، یادآوری خاطرات و در میان گذاشتن احساسات و علائق مشترک زنان را در یک فضای رمانتیک و آرام، آماده یک رابطه جنسی پر اشتیاق می سازد. اما آنچه که فیلم های معمول پورنو ارائه می دهند شتاب بی رویه در داشتن رابطه جنسی در اسرع وقت است.

شتاب در یک رابطه جنسی واقعی، صدمه و ضرری به همراه دارد که مردان بیننده پورنوها را تهدید می کند.

پورنوها برای اینگونه مردان ممکن است ارضا شدن زودرس نیز به همراه داشته باشد.

تاثیر فیلمهای مستهجن بر رابطه زناشویی

در بحث تجویز تماشای فیلمهای جنسی برای زوجینی که یکی از همسران یا هر دو به سرد مزاجی و بی میلی جنسی مبتلا هستند... دیدگاههای متفاوتی وجود دارد اما از نظر اینجانب، تماشای فیلمهایی که با تصاویر جنسی همراهند، ممکن است در برخی موارد خاص در کوتاه مدت موجب تحریک جنسی شود اما در درازمدت به عللی که ه آن اشاره میکنم به از هم گسیختگی روابط زناشویی میانجامد:

- کاهش اعتماد به نفس:

تماشای فیلمهای جنسی با توجه به رفتارهای اغراق آمیز بازیگران کمکم باعث میشود زوجین درباره طبیعی بودن عملکرد جنسی خود دچار تردید شوند و خود را بسیار ضعیفتر از آنچه هستند، بپندارند و از روابط زناشویی بیش از گذشته فاصله بگیرند.

• مقایسه منفی:

جذابیت‌های اغراق‌آمیز و تصنعی چنین فیلمهایی گاهی باعث میشود جذابیت‌های همسر، کمرنگ شده و با تشدید بیمیلی جنسی همسر، میزان فعالیت جنسی زوجین از مقدار فعلی نیز کمتر شود.

• تقلید:

برخی رفتارهای بازیگران این فیلمها با وجود جذابیت‌های بصری، گاه بسیار دردناک و آسیب زننده است و زوجین ناآگاه که سعی در تقلید از آن دارند، موجب بی رغبتی همسر به روابط زناشویی میشود.

• وابستگی:

هرچند در ابتدای امر زوجین با قصد بهبود روابط فیما بین به تماشای چنین فیلمهایی مینشینند اما در ادامه، یکی از زوجین یا هر دو متوجه میشوند که اگر در گذشته وقتی را برای با هم بودن صرف میکردند اکنون همه یا بخشی از آن وقت را برای دیدن انواع و اقسام فیلمهای مستهجن پر میکنند و به این ترتیب، فیلمهایی که قرار بود باعث نزدیکی بیشتر زوجین به یکدیگر شود اکنون عاملی برای فاصله بیشتر آنها از یکدیگر شده است.

دختر عاقل ، جوان فقیر را به پیرمرد ثروتمند ترجیح می دهد.

(ضرب المثل ایتالیایی)



فصل هفتم : طولانی شدن ارگاسم و جلوگیری از زود انزالی

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 نارضایتی میتواند يك طرفه یا دو طرفه باشد ، به طوریکه حتی اگر شريك جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد ، انزال را زود رس گویند.

زنان معمولاً دیرتر از مردان ارضا میشوند و عدم آگاهی زوجین از چگونگی ایجاد تطابق، زمان طولانی ارضا شدن زوجه و زمان کوتاهتر زوج، باعث نمود بیشتر و عذاب آورتر این مشکل میشود .

در حالی که میتوان با يك آموزش درست در این زمینه از احساس نارضایتی زوجین جلوگیری کرد 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 .

فنون و ترفندهای تعویق انزال

۱ - خارج کردن آلت از واژن و فشردن پرینه

درست لحظه ای که حس انزال به شما دست می دهد، باید آلت خود را از واژن خارج نموده و برای چند لحظه فشار جنسی موجود بر روی خودتان را کاهش دهید. این امر سبب می شود تا برانگیختگی قدری افت پیدا کند و راحت تر بتوان به ادامه ارتباط جنسی پرداخت پرینه (یا میان دو راه) به حفاصل میان بیضه و مقعد اطلاق می شود. در این قسمت یک نقطه ویژه وجود دارد که اگر با انگشت به آن فشار وارد شود، می تواند از انزال جلوگیری بعمل آورد. البته شاید قدری طول بکشد تا جای دقیق آنرا پیدا کنید، اما زمانی که متوجه محل دقیق آن بشوید، می توان به طور شگفت انگیزی انزال را به تعویق انداخت به جای فرو کردن آلت در واژن آنرا به سمت کلیتوریس بفشارید برای تحریک کردن هر چه بیشتر شریک جنسی می توانید سر آلت تناسلی را به سمت کلیتوریس فشار دهید. این مورد خانم را به شدت تحریک می کند. از جمله مزایای دیگر آن این است که چون شما آلت خود را به داخل واژن فرو نمی کنید، بنابراین می توانید مدت زمان بیشتری دوام بیاورید. اجازه دهید که خانم ضربه های آرامی را با استفاده از قضیب بر روی آلت تناسلی خود وارد کند.

بسیاری از خانم ها از این کار به عنوان یک پیش نوازی تحریک کننده استقبال خواهند کرد. زمانی که دخول صورت گرفت به جای اینکه به سرعت آلت تناسلی خود را داخل و خارج نمایید، بهتر است اجازه دهید که چند لحظه به همان وضعیت باقی بماند. حساس ترین قسمت آلت تناسلی خانم ها در همان بخش های ابتدایی واژن قرار دارد و اگر شما جزء افرادی هستید که به فروکردن های کوتاه بیشتر از عمیق گرایش دارید، با این کار هم می توانید لذت بیشتری ببرید و هم مدت زمان ارتباط جنسی را افزایش دهید

۲ - مجدداً ارگاسم شوید

اگر دفعه اول انزال صورت بگیرد، مطمئناً مدت زمان رسیدن به انزال دوم طولانی تر خواهد شد. فقط به جای اینکه پس از اولین مرتبه، یکدفعه به خواب بروید باید خودتان را بیدار نگه داشته و مرحله دوم را پس از گذشت مدت کوتاهی شروع کنید. زمانی که برای بار اول ارگاسم می شوید به بوسیدن و نوازش کردن ادامه دهید تا هم شما و هم همسرتان دوباره به اندازه کافی تحریک شده و آمادگی انجام رابطه جنسی مجدد را پیدا کنید

افزایش تعداد مقاربت نیز بسیار موثر می باشد مثلاً از هفته ای دو بار آن را به 5-6 بار در هفته افزایش دهید.

۳ - استفاده از کاندوم

استفاده از کاندوم که البته برخی مواد بی حس کننده در خود دارند. البته استفاده از کاندوم ضروری است منتها برای کسانی که تنها يك شريك جنسی دارند استفاده از اختیاری ست به شرطی که از دیگر تکنیکهای جلوگیری استفاده نمایند. کاندوم تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است

4 - روش start & stop

در این روش شما به فعالیت جنسی پرداخته و بعد از آنکه تحريك شما به حداکثر رسید و درست پیش از آنکه ارگاسم شوید، دست از فعالیت برداشته و برای مدت کوتاهی هیچ تحریکی انجام نمی دهید. هر چند در ابتدا ممکن است مشکل به نظر برسد ولی به مرور زمان شما از لذت جنسی زیادی بهره مند خواهید شد. یکی از بهترین راههای انجام این روش آنست که در ابتدا از روش 4 به 1 شروع و بعد به تدریج آنرا افزایش داده و به 9 به 1 برسانید. یعنی در آمیزش های اول چهار بار آلت خود را وارد واژن نموده و بعد مکث کنید و دوباره چهار بار وارد نموده و مجدداً چند ثانیه صبر کنید و همین طور ادامه دهید تا نهایتاً به انزال برسید. بسته به وضعیت بدنی خود میتوانید در طول چند هفته یا چند ماه تعداد دفعات تحريك را بتدریج افزایش داده و در نهایت به بهترین حالت آن یعنی نه بار ورود آلت تناسلی و یکبار توقف (9 به 1) برسانید

روش تحريك و توقف به شما یاد میدهد چطور زمان انزالتان را تنظیم کنید. فرد به حالتی شبیه خود ارضایی با دست خودش را تحريك میکند یا از شريك جنسی اش می خواهد که این کار را برایش انجام دهد و درست پیش از رسیدن به انزال توقف میکند، این کار را برای سه بار انجام می دهد و برای بار چهارم می تواند به انزال برسد. (برای چند هفته اول با دست خالی و بعد با ژلهای لغزنده کننده این تمرین را انجام بدهید که مقاومت را بالا ببرید). از زمانی که این برنامه را میشنوید و میخواهید تمرینها را شروع کنید، به مدت ۲ تا ۳ هفته سعی کنید رابطه جنسی نداشته باشید. اگر به این اصل پایبند باشید نتیجه بسیار بهتری میگیرید چون مغزتان گیج نمی شود که تحریکات مختلفی را دریافت می کند و به هر کدام باید پاسخ خاصی بدهد

حتماً با شريك جنسی تان از قبل صحبت کنید که این مسئله باعث کدورت نشود. در ضمن در این مدت ارتباط فیزیکی تان را با هم نگهدارید مثل نوازش کردن و بوسیدن و غیره. بعد از ۲ یا ۳ هفته میتوانید رابطه را کم کم شروع کنید اما باز هم اول یک یا دو بار به مرحله انزال برسید ولی حرکت را کم کنید یا متوقف کنید و بگذارید حالت تحريك از بین برود و برای بار سوم میتوانید به انزال برسید. در ضمن

کشیدن نفس عمیق هم در به تعویق انداختن انزال و کنترل روی زمان آن نقش موثری دارد. این تمرین برای همسران ممکن است کمی سخت باشد چون مراحل پیوسته نیست بنابراین حتما قبل از آن با هم صحبت بکنید. بعد از شش ماه این تمرین را بطور پیوسته انجام نتیجه آن را خواهید دید

5- روش ماستر و جانسون

این شیوه شامل یادگیری تشخیص و کنترل احساسی است که منجر به ارگاسم می شود. این روش نیاز به اراده و تمرین دارد ولی بسیار موثر است. ماستر و جانسون، شامل تحریک نزدیکی توسط خود فرد یا زوج جنسی می باشد. انجام تحریک تا رسیدن به نزدیکی قله (ارگاسم) و متوقف کردن آن است. این کار در چند نوبت و اوقات مختلف انجام می شود و به تدریج زمان هر تحریک افزایش می یابد تا فرد احساس می کند زمان طولانی تری را صرف هر بار تحریک می نماید پس از چند نوبت و چند روز تمرین انجام نزدیکی شروع می شود. مرد به پشت می خوابد و به آرامی کار نزدیکی انجام می شود. به محض اینکه تحریک به قله نزدیک می شود با علامت دادن به زن (پارتنر) مدتی حالت ریلکس به خود گرفته و مجددا نزدیکی شروع می شود

6- تکنیک فشردن squeeze technique

فشار سر آلت یا انتهای آلت قبل از انزال سبب عقب افتادن ارگاسم می شود. این حالت سبب کم شدن تجمع خون در آلت و کاهش نعوظ (ارکسیون) می شود

در این متد فرد ویا شریک جنسی وی را از لحاظ جنسی به آرامی تحریک میکند ، سپس هنگامی که فرد به نزدیک لحظه انزال رسید ، با انگشتهای نشانه و شصت حلقه ای به دور آلت درست میکند و محکم آنرا میفشارد تا وقتی که فشار جنسی فروکش کند. سپس مجددا مراحل بالا را برای سه بار تکرار میکنند و دفعه سوم اجازه انزال را میدهند. با تکرار این کار 1 تا 2 مرتبه در هفته کنترل جنسی انها بالا میروند و زمان نزدیکی را میتوانند افزایش دهند

7-روش معاشقه

اون مردی در نزدیکی موفق هست که همه مقدمات مثل نوازش و را رعایت کند تا زمان زمان انزال

به ارگاسم زن نزدیک باشد. نزدیکی بعضی افراد 1 سالی 2 ساعت طول میکشه ولی ازاین یکی دو ساعت فقط 30 ثانیه به دخول مرد میرسه. اینجاست که دیگه چیزی به اسم زود انزالی وجود نداره و زن هم راضیه. بعضی تا نزدیکی را شروع میکنند میرند سراغ اصل کار و رو هم رفته 10 دقیقه هم طول نمیکشه.

خوب معلومه که با 10 دقیقه زن ارضاء نمیشه. شما میتوانید با نوازش -نزدیکی دهانی و ... زن را به ارگاسم برسونید. این کارها نه تنها حرارت آلت تناسلی را پایین میاره (منظورم از حرارت هیجان است) بلکه اگه باز هم زود انزال بشه زن ناراضی نیست. چون ارضاء شده.

آقایان عزیز بهتر است که یاد بگیرند که قرار نیست هر زمان که آلتشان احساس آمادگی کرد رابطه جنسی برای آنان فراهم و مهیا باشد! قرار نیست که از سر کار خسته و کوفته به خانه بیاید و شب هنگام هوس کنید که رابطه هم داشته باشید! صبح هم که باید بروید سر کار!! این شیوه ارتباطات برای مردان خود راه دیگری برای تعلیم زود انزالی است

8- 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 ۵.۲% + 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)
بهترین راه اینست که اول خانم ارگاسم (تحریک) شود ؛ آنوقت دیگر مهم نیست که شما چه مدت می توانید دوام بیاورید .

حالت های مناسب نزدیکی برای ارگاسم طولانی و دلپذیرتر

1 - ابتدا حالت کلاسیک مرد بالا، بدن به بدن، در جهت درازکش به صورت افقی :

به آرامی آلت را فرو کنید. با فشارهای کوتاه شروع کنید تا مطمئن شوید برای چه مدت زمانی می توانید در این وضعیت دوام بیاورید. زمانی که خانم پاهای خود را بالا می برد و فشارهای شما عمیق تر می شود، میزان برانگیختگی آلت چندین برابر افزایش پیدا کرده و تحریک به حداکثر میزان خود می رسد .
در این حالت احتمال انزال زیاد می شود البته هر موقع که بخواهید می توانید آلت را از واژن خارج نموده و کمی صبر کنید تا از آستانه انزال دور شوید. این کار به شما در دوام آوردن بیشتر کمک می کند

2- بنشینید و خانم روی شما باشد .

او سرعت حرکات را کنترل می کند، بنابراین می توانید از او بخواهید که بسته به طاقت و تحمل شما

این کار را آرامتر و یا تندتر انجام دهد

3- جنس مونث سوار بر مذکر

برای اجرای این تکنیک آقا طاق باز بر روی تخت دراز می کشد و خانم در حالتیکه صورتش به طرف همسرش می باشد، خود را بر روی آلت وی رها می کند. خانم می تواند میزان فرو رفتن ها را کنترل کند و سرعت و ریتم آنرا به دلخواه تغییر دهد. موقعیت مذکور یک حالت کاملاً راحت و ایده آل برای آقایون می باشد چراکه در آن فشار کمتری به آلت وارد می شود. معمولاً یکی از بهترین انتخاب ها برای زمانیکه تصور می کنید می بایست مدت زمان بیشتری را برای رابطه ی جنسی خود قائل شوید، همین مورد است به خاطر داشته باشید که هرچقدر حالت هر دو طرف در این موقعیت افقی تر باشد و به طور کامل دراز کشیده باشند، فرو رفتن از حالت بالا - پایین در آمده و به سمت عقب - جلو پیش می رود که این امر هم به نوبه ی خود در به تعویق انداختن انزال نقش مهمی را ایفا می کند

4- نزدیکی پهلوی به پهلوی

از این حالت هم می توانید در دو موقعیت مختلف: 1 - زمانیکه او صورتش به سمت شماست 2- هنگامیکه پشتش را به شما کرده است، انجام دهید. در هر دو حالت فشار کمتری به آلت وارد می شود .

از دواج مقدس ترین قراردادها محسوب می شود. (ماری آمپر)



فصل هشتم : روشهای پیشگیری از بارداری + روش اورژانسی

پیشگیری از بارداری به شیوهها، ابزارها و داروهایی گفته میشود که برای جلوگیری از باردار شدن و

به دنیا آوردن فرزندان ناخواسته به کار گرفته میشوند .

احتمالاً قدیمیترین شیوه پیشگیری از بارداری، غیر از خودداری از برقراری رابطه جنسی روش نزدیکی منقطع بوده است .

در 90 درصد زوجهای باروری که از هیچ روش ضدبارداری استفاده نکنند ظرف یکسال ، باروری اتفاق می افتد. بنابراین تمام خانمهای جوانی که نمی خواهند باردار شوند باید بدون در نظر گرفتن سنشان ، با شروع فعالیت جنسی ، از یک روش جلوگیری استفاده کنند .

روش های پیشگیری :

۱ - کاندوم یک پوشش لاستیکی نازک است که روی آلت در حال نعوظ کشیده می شود. کاندوم باید طی کل مدتی که مقاربت جنسی انجام می شود مورد استفاده قرار گیرد. چنانچه همراه کاندوم از یک کرم یا کف اسپرم کش استفاده شود، اطمینان آن افزایش می یابد . همچنین کاندوم در برابر بیماری های مقاربتی و عفونت HIV مصونیت ایجاد می کند

2- اسپرم کش ها به همراه کاندوم یا دافراگم/سرپوش مورد استفاده قرار می گیرند و به خودی خود وسیله مناسبی برای جلوگیری از بارداری نیستند. آنها به شکل کرم، کف، ژل، یا شیاف تولید و عرضه می شوند. اسپرم کش ها را می توان بدون نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه نمود. آنها عوارض جانبی بسیار کمی دارند.

3- قرص های ضد بارداری معمولی بیش از ۳۰ سال است که به بازار عرضه شده اند. آنها حاوی دو

نوع هورمون ترکیبی مختلف می باشند: استروژن و پروژستوژن. این دو هورمون انسانی از هورمون هایی که توسط تخمدان ساخته می شود تقلید می کنند. قرص های ضد بارداری مختلف ترکیبات گوناگونی دارند. پزشک شما در انتخاب نوع مناسب قرص ضد بارداری شما را راهنمایی و برای شما نسخه ای تجویز می کند. قرص های ضد بارداری مانع از تخمک گذاری و چسبیدن تخمک به بافت سطحی رحم می شوند . چنانچه از قرص های ضد بارداری به نحو صحیح استفاده گردد، می توانند وسیله ای مطمئن برای جلوگیری از بارداری باشند. برای خرید قرص های ضدبارداری نسخه پزشک لازم است

4- چسب ضد بارداری حاوی همان مقدار استروژن و پروژستوژن است که در قرص های ضد بارداری با دوز پایین موجود می باشد. هورمون ها از طریق پوست وارد بدن می شوند. چسب ها طی سه هفته متوالی همان روز هفته تعویض می شود. بعد از آنکه طی سه هفته متوالی از سه وصله استفاده کردید، قبل از استفاده از یک چسب جدید در همان روز هفته، یک هفته وقفه بپندازید. وصله مانع از

تخمک گذاری می شود و می توان آن را با تجویز پزشک از داروخانه ها خریداری کرد. آنها درست به اندازه قرص های ضد بارداری قابل اطمینان هستند .

5- قرص های کوچک فقط حاوی یک نوع هورمون ترکیبی است. پروژستورنها. قرص های کوچک را باید هر روز رأس ساعت معین مصرف کرد. اگر فراموش کنید که قرص را مصرف کنید و بیش از ۲۷ ساعت از زمان مصرف قرص قبلی گذشته باشد، در آن صورت باید طی ۱۴ روز آینده از روش های ضد بارداری مضاعف استفاده کنید. قرص باید به صورت عادی مصرف شود. برای خرید قرص های کوچک نسخه پزشک لازم است

6- حلقه مسی که به سیستم درون رحمی(IUS) یا دستگاه درون رحمی (IUD) نیز معروف است مانند حلقه هورمونی در رحم زن قرار داده می شود. حلقه مانع از چسبیدن اسپرم به رحم می گردد. همچنین مانع از حرکت اسپرم در رحم می گردد. حلقه هورمونی به مدت پنج تا ده سال مؤثر است و وسیله ای بسیار مطمئن برای جلوگیری از بارداری می باشد. حلقه های مسی ممکن است به پرئود های شدیدتر و بعضاً توأم با درد منجر شوند .

7- عقیم سازی به روش جراحی برای افرادی به کار گرفته می شود که تصمیم ندارند در آینده بچه دار شوند. این روش دائمی تلقی می شود، چرا که برگشت پذیری آن منوط به جراحی بزرگی است که اغلب نیز ناموفق است در روش عقیم سازی زنان لوله های فالوپی بسته می شوند و بنابراین تخمک نمی تواند به درون رحم مهاجرت کند. عقیم سازی با تکنیکهای مختلف جراحی و معمولاً زیر بیهوشی عمومی انجام می گیرد در روش عقیم سازی مردان که وازکتومی هم نامیده می شود از طریق دوختن، گره زدن یا بریدن مجاری انتقال دهنده اسپرم که اسپرم را از بیضه ها به آلت تناسلی منتقل می کند عمل می کند

8- روش منقطع در این روش که قطع رابطه جنسی هم خوانده می شود، مرد آلت تناسلی خود را قبل از انزال از مهبل خارج می کند. در صورتیکه اسپرم وارد مهبل نشود از بارداری پیشگیری می شود

9-قرص های LD و HD قرصهای LD کرم رنگ بوده و دوز پایین دارند. قرصهای HD سفید رنگ بوده و دوز بالا دارند . نحوه مصرف : از روز 5 قاعدگی مصرف قرصها آغاز میگردد (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد). 21 روز قرصها سر ساعت معین مصرف گردیده و پس از اتمام بسته يك هفته (7 روز) مصرف قرص قطع گردیده و از روز هشتم مصرف بسته جدید قرص آغاز میگردد. (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد) در صورت فراموشی مصرف قرص:

1- هرگاه مصرف يك قرص فراموش گردد: به محض يادآوری قرص را مصرف کرده و قرصهاي بعدي را نيز در زمان مقرر مصرف كنيد.

2 - هرگاه مصرف دو قرص متوالي فراموش گردد: به محض يادآوری 2 قرص را همزمان مصرف کرده و 2 قرص ديگر را همزمان روز بعد مصرف كنيد. مابقي قرصها را در زمان مقرر مصرف كنيد. تا يك هفته نيز از يك روش ديگر پيشگيري از بارداري استفاده كنيد.

3 - هرگاه مصرف 3 قرص متوالي فراموش گردد: در اين صورت مابقي بسته قرص را بدور انداخته و همان روز مصرف قرصهاي بسته جديدي را آغاز كنيد. تا يك هفته نيز از يك روش ديگر پيشگيري از بارداري استفاده كنيد. * معمولاً پس از دو هفته از مصرف قرصهاي LD و HD ديگر حاملگي صورت نخواهد گرفت اما بهتر است ماه نخست مصرف اينگونه قرصها از يك روش ديگر پيشگيري از بارداري استفاده كنيد

روش اورژانسی جلوگیری از بارداری

اولين و مهمترين روش جلوگیری از بارداری بعد از انجام نزديکی مشکوک يا نزديکی بدون روش ها و وسايل جلوگیری، استفاده از قرص های اچ دی (HD) و ال دی (LD) است. در اين روش، بعد از نزديکی تا 72 ساعت بعد از آن بايد دو عدد قرص اچ دی (يا چهار عدد قرص ال دی) با مقدار مناسبی آب ميل شود و 12 ساعت پس از اولين قرصها، دوباره اينکار تکرار شود. يعنی دو عدد اچ دی (يا چهار عدد ال دی) دوباره ميل گردد. هر چقدر اولين دوز قرص ها زودتر بعد از نزديکی مصرف شوند امکان جلوگیری از بارداری بيشتر خواهد بود و هرچه به 72 ساعت بعد از نزديکی عقب انداخته شود اين امکان بعيد تر خواهد شد

اگر تا دوساعت بعد از خوردن قرص ها، استفراغی صورت گيرد بايد آن نوبت دوباره ميل شود ولی استفراغ بعد از دوساعت ايرادی ندارد چون قرص ها به احتمال زياد تا آنموقع جذب شده اند. روش ديگر و جديدتر استفاده از قرص لوونورژسترل Levonorgestrel است. در اين روش لازم است فقط يك دوز دو قرصی (دو قرص همزمان) از لوونورژسترل خوراکی ميل شود. بهتر است تا 24 ساعت پس از نزديکی اين قرص ها استفاده گردند تا بهترين اثر جهت جلوگیری از بارداری ايجاد شود ولی تا 72 ساعت بعد از نزديکی هم می توان از اين روش بهره گرفت

نکته مهم این است که این روش ها نباید زیاد مورد استفاده قرار گیرد و مضرات زیادی دارد. لذا فقط در موارد اورژانس و بسیار محدود می توان از آن استفاده نمود و نهایتاً اینکه جدیداً از روش کار گذاشتن آیودی مسی (IUD) در رحم تا 96 ساعت بعد از بارداری هم استفاده می شود .

پس به طور خلاصه جهت جلوگیری اورژانسی از بارداری، باید دوز اول (دو قرص اچ دی یا چهار قرص ال دی) را تا 72 ساعت پس از آمیزش و دوز دوم آن را 12 ساعت بعد از دوز اول مصرف نمود. یا اینکه فقط دو قرص لونورژسترل تا 72 ساعت بعد از نزدیکی میل گردد .

ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می رود. (رولاند)



فصل نهم : استفاده از کاندوم زنانه و مردانه

کاندوم زنانه :

برای استفاده از کاندوم زنانه باید روکش آن را با احتیاط از محل علامت گذاری شده ببرید .

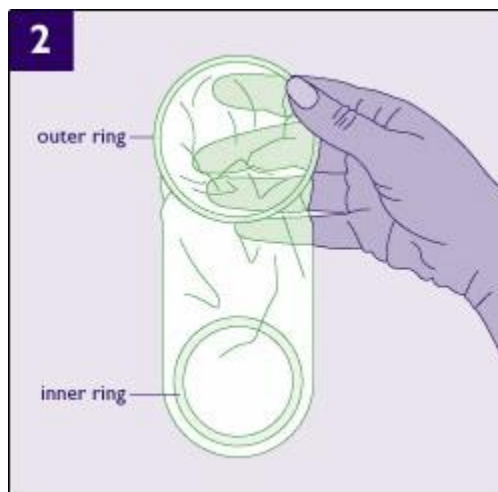
تذکر : از قیچی و چاقو برای باز کردن استفاده نکنید



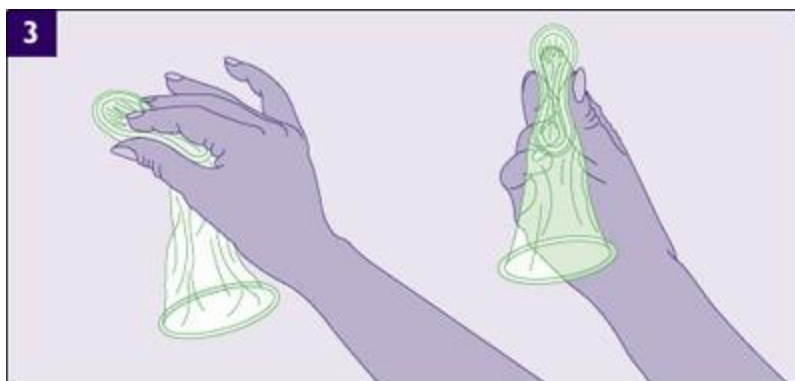
کاندوم شامل دو حلقه ابتدایی و انتهایی می باشد که عبارت است از :

حلقه خارجی Outer Ring

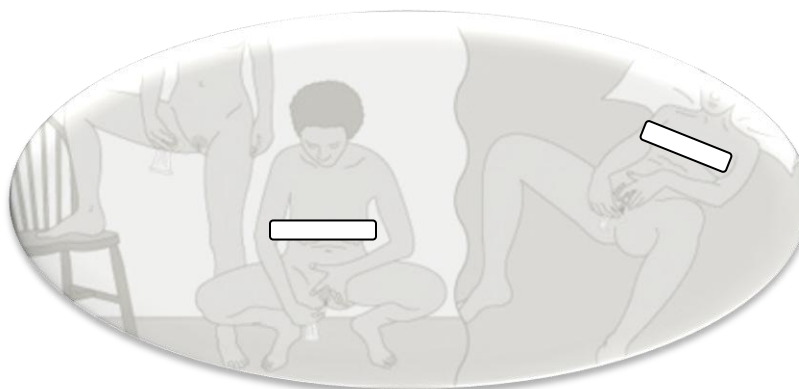
حلقه داخلی Inner Ring



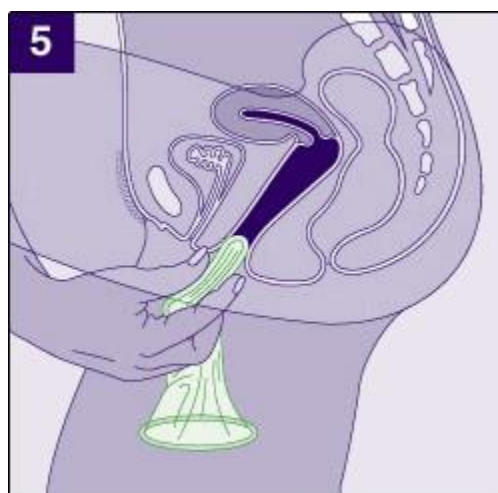
برای قرار دادن کاندوم ، آن را به صورتی که در تصویر نشان داده شده است در دست بگیرید



برای قرار گیری درست کاندوم در جای خود بهتر است که به یکی از حالات اشاره شده در تصویر عمل کنید

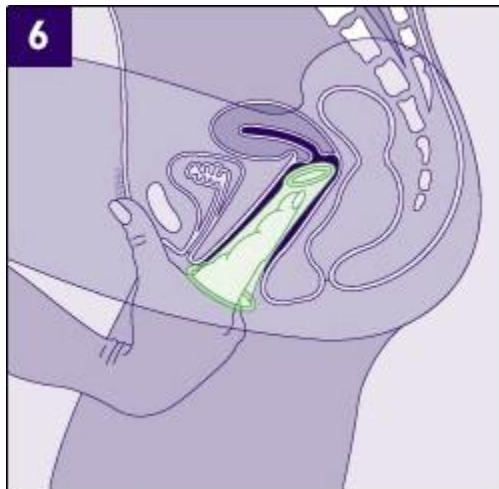


قسمت جمع شده را به آرامی داخل واژن کنید و باید بالا رفتن آن را احساس کنید



با انگشت اشاره کاندوم را تا جایی که امکان دارد به انتهای واژن هدایت کنید و مطمئن شوید که

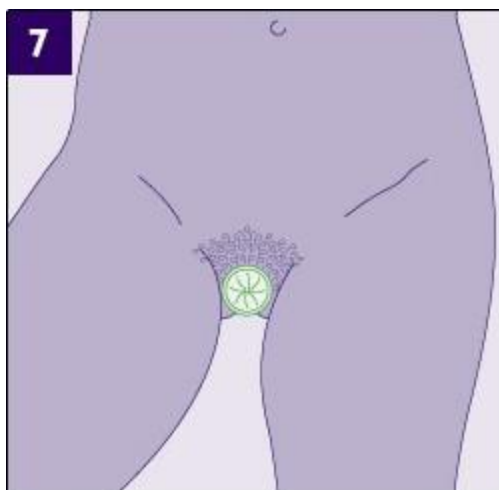
کاندوم در هیچ کجا پیچ نخورده باشد



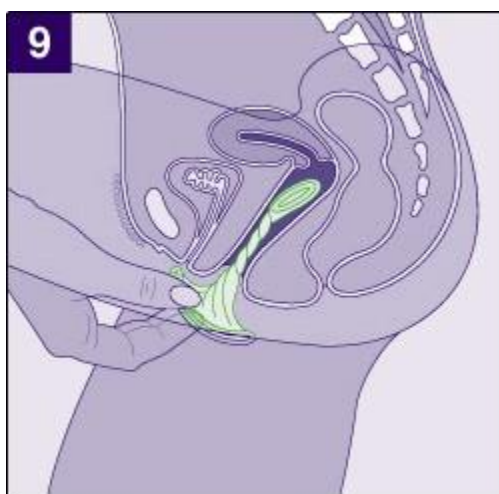
در این حالت کاندوم به صورت صحیح قرار گرفته است و قابل استفاده می باشد



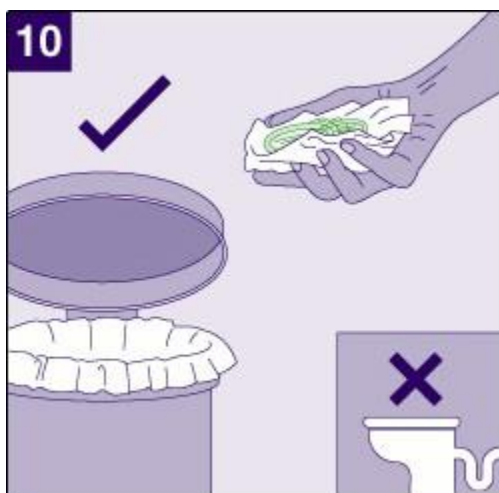
با دست آلت همسر خودتان را به داخل کاندوم هدایت کنید تا از خارج شدن آلت اطمینان حاصل کنید

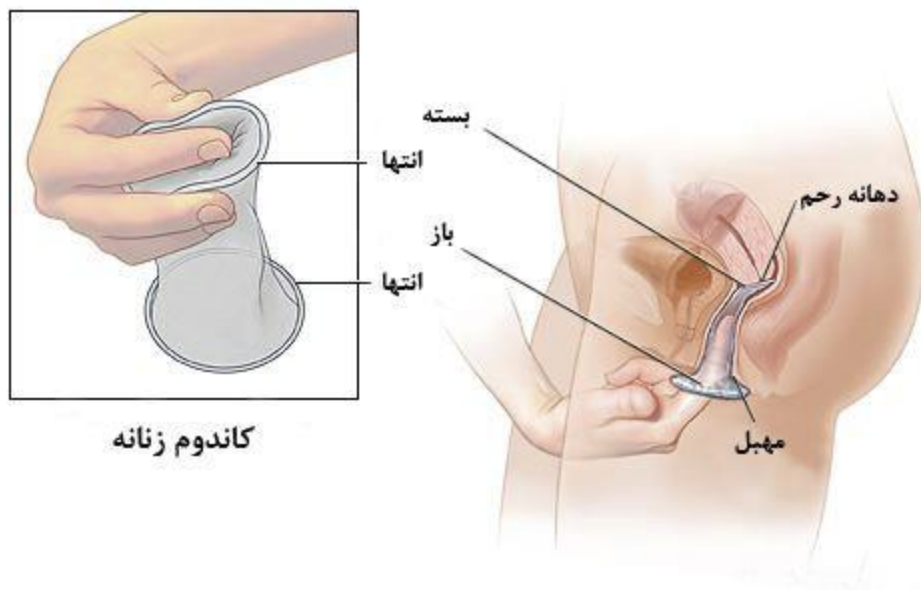


برای خارج کردن کاندوم پس از اتمام رابطه پیچانده و به آرامی بیرون بکشید



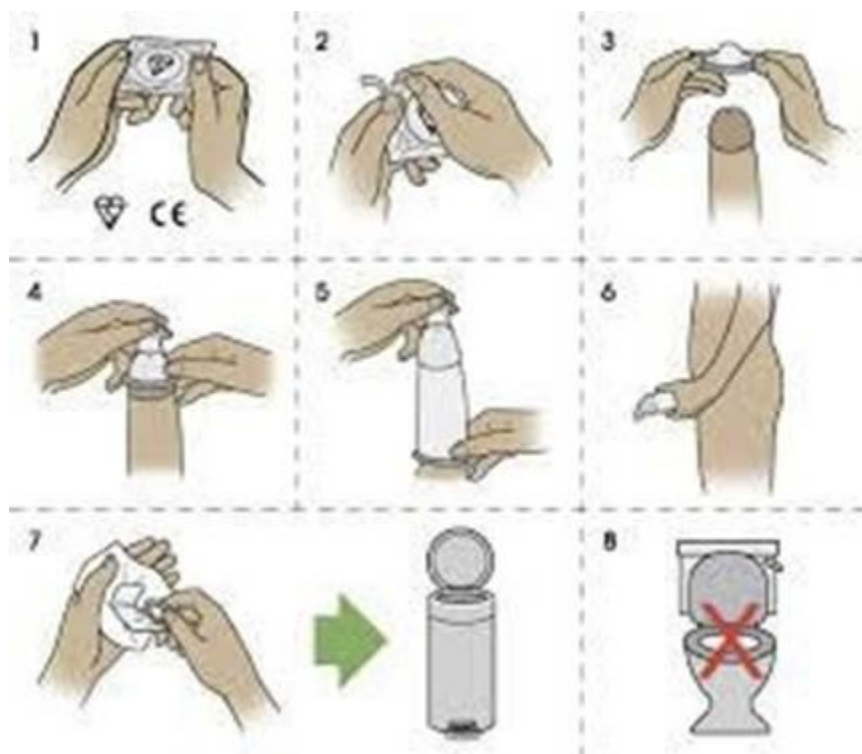
بعد از پایان رابطه جنسی باید کاندوم را در دستمال و یا کاغذی بپیچید و در سطل زباله بیندازید





کاندوم مردانه

استفاده از کاندوم مردانه بسیار اسان است





با زنی ازدواج کنید که اگر " مرد " بود ، بهترین دوست شما می شد . (بردون)



فصل دهم : آلت بزرگ برای زن بهتر است یا آلت کوچک

بر اساس تحقیقات علمی انجام شده پروسه ارگاسم در زنان بیش از آنکه وابسته به تحریک جسمی باشد نیاز به تحریک عاطفی دارد. یعنی اگر زنی تحریک عاطفی مناسبی داشته باشد بهتر و راحت تر به ارگاسم می رسد و زنی که از لحاظ عاطفی ارضا نشده باشد از نظر جسمی به ارگاسم نمی رسد .

از لحاظ جسمی نیز بیش از نود درصد گیرنده های تحریکی آلت تناسلی زن در 4 سانتیمتر ابتدایی واژن زن قرار دارد و اگر آلت تناسلی مرد بتواند این حد را تحریک کند به راحتی زن تحریک شده و به ارگاسم می رسد . طول مجرای تناسلی زنان نیز بین 6 تا 8 سانتیمتر و در حالت برانگیختگی 2 تا 3

سانتیمتر بیشتر می شود یعنی بین 8 تا 12 سانتیمتر و انتهای واژن دهانه رحم قرار دارد که فشار به آن باعث درد و رنجش زن می شود. جمیع دلایل فوق نشان می دهد که طول الت تناسلی در حد 10 سانتیمتر به بالا برای ارضای یک زن کفایت می کند .

از لحاظ عاطفی خانم هایی رابطه خوبی با همسرشان ندارند و ارضای عاطفی نمی شوند مشکل ایشان کوچکی الت تناسلی مرد نیست بلکه رفتارهای غلط مرد و کمبود های عاطفی ایشان است که باعث می شود لذت نزدیکی را درک نکنند و نزدیکی به جای لذت برایشان دردناک و ناراحت کننده باشد. این زنان هنگام نزدیکی با همسر خویش به دلیل رابطه عاطفی نا مناسب منفعل عمل می کنند و برای ایشان نزدیکی با همسر مثل مورد تجاوز واقع شدن می باشد .

یک سوال به طور مکرر پرسیده می شود که آیا اندازه ی بزرگتر بهتر است ؟ پاسخ به این سوال آن است که همه چیز بستگی به نظر زن دارد . بعضی از زنان با توجه به روحیاتشان و روشی که از نزدیکی لذت می برند دوست دارند که آلت شوهرشان بزرگ باشد و برخی دیگر آلت کوچک را ترجیح می دهند.

وقتی دختری ازدواج می کند و قصد دارد برای اولین بار از آمیزش مهبل لذت ببرد ، احتمالاً هر آلتی برای او بزرگ و مرعوب کننده خواهد بود . اگر یک زن به درخواست شوهرش و یا میل خودش دوست داشت که آمیزش مقعدی داشته باشد ، ممکن است تصمیم او بستگی به اندازه ی آلت شوهرش باشد . اگر او بخواهد شوهرش را با دهان تحریک کند ، ممکن است یک آلت کوچک را ترجیح بدهد ، برای این که با آلت بزرگ به خوبی نمی تواند این کار را بکند ک زن ممکن است که تمایل داشته باشد که عمل تحریک آلت شوهرش با زبان را زیاد انجام دهد ، اما وقتی که آلت شوهرش به اندازه ی متوسط باشد آن را سخت بیابد ، چه برسد به وقتی که آلت شوهرش بزرگ باشد یک زن که از آمیزش مقعدی لذت می برد ، ممکن است که یک آلت کوچک را ترجیح بدهد چونکه آن را راحت تر می تواند در خود جای بدهد.

اما برخی از زنان میل دارند در هنگام آمیزش مهبل فرج آن ها پر شده و کمی درد را احساس کنند آن ها از این حالت لذت می برند و از این که چیز بزرگتری فرج آن ها را از هم باز کند و آن را پر کند احساس لذت بیشتری می کنند . بنابراین این دسته از زنان آلت بزرگتر را دوست دارند بنابراین سبب تنهایی عامل لذت بردن بیشتر نیست هرچند که می تواند یکی از علتها باشد . چون یک زن که دائم با یک آلت با اندازه ی مشخص سر و کار دارد خیلی راحت با آن خو میگیرد . بنابراین همه چیز به نظر همسران بستگی دارد .

با همسر خود مثل يك كتاب رفتار كنيد و فصل هاي خسته كننده او را اصلاً

نخوانيد . (سوني اسمارت)



فصل يازدهم : بازی های جنسی با همسر

حاشیه ها و بازی های جنسی

اگر چه مردان اهل حاشیه نیستند و ترجیح میدهند سریع به اصل بپردازند اما در زمینه مسائل جنسی حاشیه و بازی های جنسی مورد پسند است ، همچنین خانم ها نیز نسبت به آن نظر مثبتی دارند ، در روایات نیز به این مهم پرداخته شده است که شایسته نیست مرد و زن به یکباره با هم نزدیکی کنند

تنوع در حالات جنسی

متأسفانه درصد قابل توجهی از زوجین در نهایت به ۳ الی ۴ حالت جنسی بسنده میکنند ، روالی تکراری نقطه آغاز تکراری و نقطه پایان تکراری ، همه حرکات قابل حدس هیچ غافلگیری در کار نیست ، ساعات و مکانی تکراری و حتی حرفهای تکراری ، چند مرتبه میتوانید از یک روش بهره بگیرید ؟ خسته نشدید ؟ فکر نمیکنید رابطه مثل قبل نیست ؟

نیازی نیست برای آشنا شدن با حالات جنسی جدید ، اینترنت را زیر و رو کنید عکس ، فیلم و ... ببایید ، ذهن خلاق خودتان را بکار بگیرید ، برای رابطه جنسی باید برنامه ریزی داشت ، ایده های جدید بکار بگیرید فکر کنید امشب که قرار است با همسرتان رابطه داشته باشید چه حرکت جدیدی را تجربه کنید ، بهتر نیست به جای اینکه همیشه یک جا رابطه داشته باشید در جاهای مختلف منزل با حالات جدید تجربه کنید ، هر حالتی که میتواند بوسیدن - دخول - معاشقه - رابطه جنسی دهانی و سایر رفتارهای جنسی را شامل بشود و انجام آنرا میسر مطمئناً خوب که فکر کنید حالات متفاوتی به ذهنتان میرسد ، بعنوان مثال اگر از اینکه شوهرتان بدن شما را بوسد - نوازش کند و یا بلیسد لذت میبرید میتوانید مزه شیرینی را به

شوهرتان تقدیم کنید : کمی خامه به سینه هایتان بزنید و از همسرتان بخواهید از روی سینه هایتان خامه ها را میل کند و امثالهم و یا رفتار مشابهی در مورد آلت جنسی مردانه .

غافلگیری با بستن چشمان

اگر میخواهید هیجان رابطه در حالت جدید بیشتر شود ، چشمان همسرتان را ببندید تا نتواند حرکات بعدی شما را مشاهده کند در نتیجه غافلگیر شود ، بد نیست بدانید زمانی که چشمها بسته باشند مغز بصورت غیر ارادی شروع به پردازش شرایط کرده و افکاری در ذهن شما شکل میگیرد که به موجب آن میتواند تحریک بیشتری نصیبتان شود .

بازی با بدن همسر

اگر از نقطه ای آغاز میکنید برای بوسیدن یا ... ، مدام وقفه ایجاد کنید و مجدداً از نقطه دیگر از بدن آغاز کنید نه اینکه ادامه آنرا دنبال کنید که برای همسرتان قابل حدس نباشد و مجدداً میتوانید به نقطه اول بروید به این حرکت ، حرکت چرخشی نیز میگویند ، آغاز های بی پایان ، وقفه ، غافلگیری میتواند عطش هر زن و مردی را شعله ور سازد ، تمامی نقاط بدن را مورد توجه قرار دهید و یک تقلب بوسیدن و لیسیدن ناحیه گردن باعث تحریک بیشتری در هر دو جنس میشود ، اینرا من عرض کردم کشف دیگر نقاط با شما ، موقع رابطه جنسی صحبت کنید اما صحبت های کوتاه نه بلند که تمرکز را از شما بگیرد ، حتماً میدانید که این صحبت باید در چه زمینه ای باشد نه در مورد قبض آب و برق یا اجاره خانه بلکه در مورد لذتبخش ترین زمانی که میخواهید با همسرتان تجربه کنید

لباس و آرایشی جدید برای همسر

میدانم که برای رفتن به یک مراسم عروسی از چندین روز قبل به دنبال آن هستید که لباسی تهیه کنید که قبلاً آنرا در مجلس های قبل بر تن نکرده اید ، مدل موهایتان و آرایشتان را تغییر میدهید و هر چه در توان دارید بکار میگیرید تا جذابتر از قبل باشید ، هیچ اشکالی ندارد اما آیا برای رابطه با شوهرتان زمانی جهت متفاوت بودن جذاب بودن آرایش جدید لباس صرف میکنید ؟ مواردی که در مشاوره های پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده آقایان بسیار مطرح کرده اند و همینطور در تقابل آن آقایان موها و صورتی اصلاح شده لباسی مرتب و عطری خوشبو ، آیا برای نزدیکی با همسرتان صورتتان را اصلاح میکنید ؟ بدنناتان را معطر میکنید ؟ اگر نمیکنید چطور انتظار دارید رابطه شما همیشه جذاب باشد ؟ لباسهای محرک جنسی بر تن کنید از همسرتان در مورد سلیقه همسرتان اطلاعات کسب کنید ، یک بدن نیمه برهنه برای مردان جذابیت جنسی بیشتر دارد تا بدنی کاملاً عریان لذا برای رابطه جنسی همه لباسها را بلافاصله از تن در نیاورید اجازه دهید اندامهای جنسی و نقاط تحریک پذیر بدن شما با لباسهای محرک برای همسرتان بیشتر نمود کند

ناز و عشوه گری برای شوهرتان

صریح بگویم ، براحتی دست یافتنی نباشید ، ناز کنید عشوه گری ، برقصید بازی کنید تا عطش شوهرتان بیشتر شود ، اگر بلافاصله در بستر تسلیم شوید خیلی زود آتش جنسی شوهرتان فروکش میکند

خانم ها خجالت نکشید

خانم عزیز ، لطفا موقع رابطه جنسی با شوهرتان بی حیا باشید ، گمان نکنید شوهرتان فکر بدی در مورد شما میکند و یا به گذشته شما شک میکند بی حیا بودن زن در رابطه جنسی یک توصیه دینی است که در روایات به آن اشاره شده است هر چند توصیه بر این است که بعد از رابطه جنسی لباس حیا بر تن شود ، خودتان را رها کنید اگر لازم است فریاد بزنید ، بزنید لذت را به همسر خودتان تقدیم کنید و از او لذت ببرید

عجله نکنید

اگر قرار است یک رابطه ۱۰ دقیقه ای داشته باشید ، اگر نداشته باشید و تا زمانی که بتوانید یک رابطه طولانی داشته باشید صبر کنید شایسته تر است ، هر چه مدت زمان بیشتری صرف بازی های جنسی و حاشیه کنید تحریک و عطش شما و همسرتان بیشتر میشود بد نیست بدانید این نیز یک توصیه مهم در روایات است

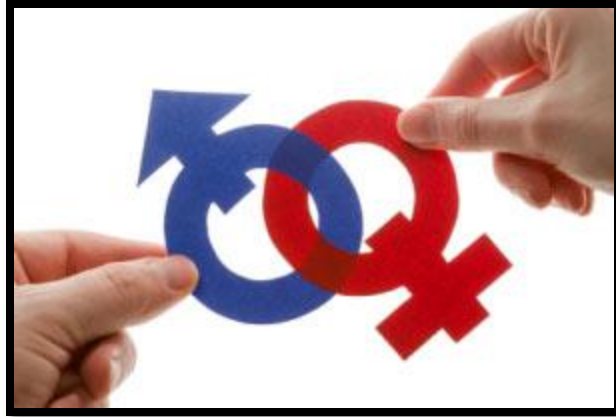
از همسرتان نپرسید که ارضا شدی یا نه

نباید در حین رابطه از همسرتان این پرسش را مطرح کنید که ارضا شدی یا نه ؟ چرا که مطرح کردن این پرسش میتواند این ذهنیت را در همسر شما ایجاد کند که شما دیگر از ادامه خسته شدید و صرفا دارید تلاش میکنید برای ارضا کردن او و لذتی خودتان از این رابطه نمیبیرید برای همین بعید نیست با پاسخ اره ارضا شدم ، یا اینکه نه دیگه ادامه نده مواجه بشید با توجه به شناختی که از همسرتان پیدا میکنید این شما هستید که از حالات و نشانه ها باید متوجه شوید که او به ارگاسم نزدیک است یا خیر بعد از رابطه جنسی راجع به آن صحبت کنید و یکدیگر را در آغوش بگیرید ، بگوئید از کدام حرکات لذت بیشتری برده اید به همسرتان

بگوئید فوق العاده بود و او را تحسین کنید ، اثرات مثبت یک رابطه زناشویی کامل بسیار زود نمایان میشود همانطور که اثرات منفی یک رابطه نا مناسب زود مشخص میشود .

براي يك زندگي سعادت‌مندانه ، مرد بايد " کر " باشد و زن " لال " .

(سروانتس)



فصل دوازدهم : دوران بارداری و آمیزش جنسی

تماس جنسی دوران بارداری چگونه باید باشد ؟

آیا می توانیم در طول بارداری آمیزش داشته باشیم؟ معمولاً در یک بارداری عادی نزدیکی برای زن باردار سالم و همسرش ایرادی ندارد. برخی پزشکان آمیزش جنسی را در 4 هفته آخر بارداری ممنوع می کنند، ولی همه پزشکان با این نظر موافق نیستند.

معمولاً زوجین می توانند فعالیت جنسی قبلی خود را ادامه دهند. البته اگر در معرض زایمان زودرس باشید یا به تشخیص پزشک خود دچار حاملگی پرخطر باشید بهتر است از نزدیکی خودداری نمایید.

آیا آمیزش جنسی در دوران بارداری به جنین آسیب می رساند ؟

معمولاً زوج ها می خواهند بدانند که آیا فعالیت جنسی به جنین صدمه می رساند یا خیر. آمیزش جنسی و انزال، هیچ یک در بارداری عادی خطری برای مادر و جنین نخواهد داشت. جنین در محفظه عضلانی رحم و درون یک کیسه محافظ به نام کیسه آمنیوتیک قرار دارد. این کیسه حاوی مایعی به نام مایع آمنیوتیک است که جنین را در برابر ضربات و صدمات احتمالی محافظت می کند. به علاوه یک پوشش مخاطی ضخیم دهانه رحم را می پوشاند که مانع از انتقال عفونت نیز می شود. با این حال اگر هنوز نگرانید و پرسشی در این باره دارید، می توانید نظر پزشک خود را در این زمینه جویا شوید.

آیا میل جنسی در دوران بارداری تغییر می کند؟

عموماً تمایل جنسی زنان باردار از یکی از دو الگوی زیر پیروی می کند:

1. کاهش میل جنسی در سه ماهه اول و سوم بارداری و افزایش آن در سه ماهه دوم : طی سه ماهه اول ممکن است دچار تهوع و ضعف باشید. طی سه ماهه سوم ممکن است افزایش وزن، بزرگ شدن شکم و حساسیت سینه ها و سایر مشکلات باعث شوند کمتر میل به تماس جنسی داشته باشید. این حالت طبیعی است. در مورد حس خود با همسرتان صحبت کنید و سعی کنید راهی بیابید که برای هر دوی شما رضایت بخش باشد.

2. بارداری در بعضی زنان باعث افزایش میل جنسی می شود. فارغ شدن از نگرانی در مورد احتمال بارداری به برخی از زنان احساس رهایی می بخشد. در برخی موارد، یک زن در دوران بارداری است که برای اولین بار به اوج لذت جنسی می رسد و یا چند بار اوج لذت را تجربه می کند. این موضوع به دلیل افزایش فعالیت هومورنی و بیشتر شدن گردش خون لگن است.

آیا بارداری می تواند موجب تغییر در میل جنسی همسر شود؟

بله! بعضی از مردان خانم باردار خود را جذابتر از هر وقت دیگر می بینند و گروهی دیگر از شدت نگرانی برای سلامت مادر و جنین تمایلات جنسی خود را سرکوب کرده یا اصلاً آنرا احساس نمی کنند. در هر صورت صحبت کردن می تواند باعث شود تا تغییر در رفتارها برای طرف مقابل قابل درک شود.

چه وضعیتهایی برای یک زوج باردار مناسب و راحت تر است؟

ممکن است با پیشرفت بارداری متوجه شوید که انتخاب وضعیت های جدید برای آمیزش جنسی ضروری است. ممکن است شکم شما باعث شود انتخاب برخی وضعیت ها برای شما ناراحت کننده باشد. به علاوه، توصیه می شود که از حدود 16 هفتگی (نزدیک به چار ماهگی) از خوابیدن به پشت (تا قیاز) خودداری کنید چرا که در این حالت؛ ممکن است فشار ناشی از وزن رحم بر روی عروق اصلی لگن موجب اختلال در گردش خون این ناحیه شود. بهتر است برای آمیزش جنسی یا به پهلوی خود بخوابید و یا بالا قرار گیرید.

نکته ها :

ممکن است چندی بعد از اوج لذت جنسی جنین شما تکان بخورد! در این مورد نیز نگران نباشید چون این افزایش تحرک بدلیل افزایش جریان خون ناشی از افزایش ضربان قلب شماست نه بخاطر اینکه جنین احساس درد می کند یا از آنچه روی داده چیزی فهمیده است.

برخی زنان فکر می کنند که بدلیل افزایش اندازه و تغییرات جسمانی ناشی از بارداری، جذابیت خود را از دست داده اند. ممکن است بعد از مقاربت احساس گرفتگی در شکم یا حساس شدن ناراحت کننده در سینه ها داشته باشند. در مورد این احساسات خود با همسرتان صحبت کنید، درک متقابل و محبت می تواند به هر دوی شما کمک کند.

چه زمانی باید از آمیزش جنسی اجتناب کرد؟

برخی وضعیت ها باید شما را نسبت به عدم انجام آمیزش آگاه سازد. اگر سابقه زایمان پیش از موعد دارید. ممکن است پزشک شما را آمیزش جنسی و یا رسیدن به اوج لذت جنسی باز دارد. اوج لذت جنسی باعث انقباض های خفیف رحمی می شود. مواد شیمیایی موجود در ترشحات جنسی مرد (منی) نیز می توانند باعث تحریک انقباضات رحمی شوند. بنابراین شاید بهتر باشد که همسر یک زن باردار از تخلیه ترشحات جنسی خود داخل واژن اجتناب کند.

اگر سابقه سقط خود به خودی داشته باشید ممکن است پزشک شما را از رابطه جنسی و رسیدن به اوج لذت بر حذر دارد. با این حال هیچ رابطه ای بین آمیزش جنسی و سقط خود به خودی پیدا نشده است.

در صورت وجود موارد زیر از فعالیت جنسی پرهیز کنید:

-جفت سه راهی (پایین واقع شدن جفت در رحم)؛ نارسایی دهانه رحم

-سابقه زایمانهای مکرر ؛ چندقلو بودن حاملگی

- آغاز پیش از موعد دردهای زایمانی؛ پاره شدن کیسه آب

- دیابت و حاملگی های پرخطر

-درد به هنگام آمیزش جنسی

-خونریزی و یا ترشح بدون علت از واژن

- وجود ضایعه بهبود نیافته هرپسی در همسر

پیش از ازدواج چشم هایتان را باز کنید و بعد از ازدواج آنها را روی هم بگذارید.

(فرانکلین)



فصل سیزدهم : افزایش سایز آلت با تمرین و ماساژ بدون دارو و دستگاه

آموزش بزرگ کردن سایز آلت تناسلی به روش پنیمور

روش پنیمور به عنوان یکی از معتبرترین روشهای بزرگ کردن آلت تناسلی در دنیا میباشد . این روش

که بر پایه یکسری تمرینات مخصوص روزانه بنا شده است ، در حقیقت بی عارضه ترین روش

محسوب میشود . این روش سالهاست که در کشورهای آمریکایی و اروپایی استفاده میشود . تا به امروز تحقیقات مفصلی بر روی این روش انجام شده و امروزه توسط پزشکان سکسولوژیست در سراسر دنیا توصیه میشود

مشاهده شده است که اگر این تمرینات را به دقت و بدون وقفه انجام دهید ، معمولاً اثر آن بعد از سه هفته تا یک ماه شروع شده و تا ۶ ماه کامل میشود . معمولاً بین ۲ سانتیمتر به محیط آلت تناسلی اضافه / ۱ تا ۳ / ۵ تا ۱۰ سانتیمتر به طول و حدود ۵ میشود . درصد موفقیت این روش تا به امروز ۹۸ % گزارش شده است . دیده شده است که بروز آثار این روش به یکسری از فاکتورهای فردی ارتباط دارد . بطور مثال سیگار باعث تضعیف آثار این روش شده و برعکس ، تغذیه مناسب و مرتب انجام دادن این تمرینات باعث تقویت این روش میشود

مطالعات نشان داده عوامل خارجی نیز میتواند در رشد و نمو آلت تناسلی نقش داشته باشد . همانطور که ذکر شد سیگار از جمله عوامل مهم با اثر منفی بر روی این روش است . متأسفانه گزارش شده است که آلودگی هوا در نواحی شهری هم همانند سیگار دارای اثر منفی میباشد . همچنین لباسهای زیر تنگ ، مایوهای شنا و لباسهای تنگ ورزشی مثل لباسهای سوارکاری هم اثر منفی دارند و برعکس ورزش ، بخصوص ورزشهای پر تحرک مثل دویدن ، شنا و ... اثری بسیار مطلوب بر این روش دارد روشهایی که از انجام آنها باید اجتناب کرد :

استفاده از دارو : بسیاری از سایتها با استغاده از تبلیغات کاذب اقدام به فروش قرص هایی برای افزایش سایز آلت تناسلی میکنند ، باید توجه کرد که تاکنون هیچ دارویی برای این امر ساخته نشده است و تمامی این قرصها بی تاثیرند .

استفاده از دستگاه مکنده : این روش که به ساکشن آلت تناسلی معروف است ، به دلیل مکیدن آلت باعث رسیدن خون بیشتر به آلت تناسلی شده که این روش همراه با درد و کبودی عضو میباشد .

استفاده از وزنه : این روش که در قدیم مرسوم بوده ، وزنه های مختلفی را به مدت حدوداً ۲۰ دقیقه به آلت تناسلی وصل میکردند که این روش باعث بیماری قانقاریا میشود .

عمل جراحی : روشی کاملاً خطرناک همراه با درد زیاد و احتمال مرگ !!! در این روش با استفاده از عمل جراحی پلاستیک مقداری چربی به آلت تناسلی تزریق میکنند که علاوه بر هزینه بالای جراحی ، مدت زمان دوره نقاهت زیاد است .

نکته هایی در این زمینه :

سایز آلت تناسلی در مردان بین ۱۱ تا ۱۵ سانتیمتر میباشد ، همچنین استثناعاتی هم وجود دارد ولی به خاطر داشته باشید کوچکی آلت زمانی مشکل ساز است که طول آن کمتر از ۵ سانتیمتر باشد و نتوان عمل نزدیکی را انجام داد ، در همین رابطه (بزرگ بودن آلت تناسلی) افرادی هستند که با داشتن آلتی ۲۰ سانتی از بزرگی آن رنج میبرند و باید اضافه کرد درصد کمی از زنان قادر به تحمل آلتی بزرگتر از ۲۰ سانتیمتر هستند .

این تمرینات باید بطور مستمر و پیگیر انجام و با دقت به دستورات آن عمل شود تا حداکثر اثر را نشان دهد .

اثر این تمرینات معمولاً در مدت کمتر از یک ماه ظاهر و تا شش ماه کامل میشود .

تمام این تمرینات باید ۵روز در هفته انجام شود و ۲ روز متوالی هم استراحت کرد .

بهتر است موهای اطراف آلت تناسلی را کوتاه کنید .

باید دقت کنیم هدف از این تمرینات بزرگ کردن آلت تناسلی میباشد و نباید در اثر زیاده روی به خود آسیب وارد کنید . اگر درد و یا هرگونه زخم در اثر این تمرینات انجام شد ، باید بدانید زیاده روی کرده اید و باید استراحت کنید تا درد برطرف شود .

باید دارای ذهنی مثبت باشید تا بهترین اثر را دریافت کنید .

خلاصه برنامه روزانه :

- ۱ - استفاده از حوله گرم (۱ دقیقه)
- ۲ - تمرینات کششی (۲۵ تا ۳۰ دقیقه)
- ۳ - تمرینات رشد و گردش خون (۱ دقیقه)
- ۴ - استفاده از ماده لیز کننده
- ۵ - تمرینات جلکینگ (۱۰ تا ۲۰ دقیقه)
- ۶ - ماساژ و گرم کردن (۵ تا ۱۰ دقیقه)
- ۱ - استفاده از حوله گرم

یک حوله یا پارچه تمیز را انتخاب کرده و توسط گرما و یا در آب گرم آن را گرم کرده و به مدت

۱ دقیقه به دور آلت تناسلی بپیچید و یا اگر میخواهید تمرینات را در حمام انجام دهید میتوانید به مدت ۳۰ ثانیه آلت تناسلی را زیر آب گرم نگه دارید . این کار باعث افزایش خورسانی و الاستیسیتة آلت تناسلی میشود . هر چه خورسانی به آلت تناسلی بهتر باشد ، رشد آن بهتر و سریعتر خواهد بود

۲ - تمرینات کششی

این تمرین باعث افزایش طول آلت تناسلی میشود. افرادی که میخواهند آلت تناسلی آنها بیشتر رشد طولی داشته باشد میتوانند بیشتر از این تکنیک استفاده نمایند. چندین نوع تکنیک در این زمینه وجود دارد که شما میتوانید یکی را انتخاب کرده و آن را انجام دهید. این تمرینات را میتوانید در حالت ایستاده و یا نشسته انجام دهید که به شرح زیر می باشد. نکته مهم در مورد این تمرینات این است که حتماً آلت تناسلی شل باشد، زیرا در غیر اینصورت آثار تمرینات ظاهر نخواهد شد.

تکنیک اول :

الف: سر آلت تناسلی را با انگشتان یک دست بگیرید

Flaccid الف : در حالت استراحت یا (آنقدر محکم نگیرید که خونرسانی آن مختل شود)

ب : آلت تناسلی را بسمت جلو بکشید تا حدی که میتوانید (نباید احساس درد داشته باشید) و به مدت ۵دقیقه نگه دارید ، بعد از هر یک دقیقه آن را آرام رها کرده و به مدت چند ثانیه استراحت کنید و سپس دوباره انجام دهید

ج : بعد از ۵دقیقه اول به مدت ۱دقیقه آلت تناسلی را ریلکس کرده و ۳۰ بار آنرا (درحالت شل) بچرخانید .

د : مراحل فوق را در چهار جهت دیگر (بالا ، پایین ، چپ و راست)انجام دهید و بعد از هر ۵ دقیقه در هر جهت ، مرحله ج را تکرار کنید

ه : بعد از اتمام مراحل فوق به مدت ۱دقیقه ، آلت تناسلی خود را ۱۰ بار به سمت جلو بکشید

تکنیک دوم :

این تکنیک بسیار شبیه تکنیک اول است و بارها این تکنیک با موفقیت روبرو بوده است . سر آلت

تناسلی را با انگشتان یک دست بگیرید :

الف : در حالت استراحت (آنقدر محکم نگیرید که خونرسانی آن مختل شود)

ب : آلت تناسلی را بسمت جلو بکشید تا حدی که میتوانید (نباید احساس درد داشته باشید) و به مدت ۱دقیقه نگه دارید و سپس آنرا آرام رها کرده و به مدت چند ثانیه (حدوداً ۱۰ ثانیه) به آن استراحت دهید .

ج : عمل فوق را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه استراحت کنید .

تکنیک سوم :

سر آلت تناسلی را با انگشتان یک دست بگیرید

الف : در حالت استراحت یا (آنقدر محکم نگیرید که خورسانی آن مختل شود)

ب : به صورت ریتمیک آلت تناسلی را به تعداد ۱۰ بار و هر بار به مدت ۱۵ ثانیه آنرا به سمت جلو بکشید و رها کنید.

ج : عمل فوق را در سه جهت راست (۱۰ بار) ، چپ (۱۰ بار) و پایین (۱۰ بار) تکرار کنید

د : سر آلت را کمی بمالید تا به حالت نیمه راست شده برسد ، سپس آلت را گرفته آن را در حالتی که

(نباید آنقدر بکشید که درد ایجاد شود) میچرخانید به سمت بیرون بکشید و سپس رها کنید ه : سپس عمل فوق را در دو جهت راست و چپ تکرار کنید.

۳ - تمرینات رشد و گردش خون

بعد از تمرینات کششی حتماً باید تمرینات رشد و گردش خون را انجام داد ، زیرا باعث افزایش گردش خون در آلت تناسلی شده و موجب رشد آن میشود . روش کار به این شکل است که آلت تناسلی را به سمت جلو نگه داشته و با دست دیگر ضربات آرامی به آن وارد کنید (۳۰ بار) . باید مواظب باشید تا ضربات به مناطق حساس مانند بیضه ها برخورد نکند

۴ - استفاده از ماده لیز کننده

قبل از شروع تمرینات جلکینگ میبایست به مقدار کمی ماده لیز کننده مانند ژل لوبریکانت را بر روی آلت تناسلی بمالید زیرا باعث راحتی در انجام تمرینات جلکینگ میشود

۵ - تمرینات جلکینگ

این تمرین باعث افزایش محیط آلت تناسلی میشود . افرادی که میخواهند آلت تناسلی آنها بیشتر رشد محیطی داشته باشد میتوانند بیشتر از این تمرین استفاده نمایند . چندین نوع تکنیک در این زمینه وجود دارد که شما میتوانید یکی را انتخاب کرده و آن را انجام دهید . نکته مهم این مرحله انجام این تمرینات در حالت نیمه راست شده آلت تناسلی میباشد

تکنیک اول:

پس از استفاده از لوبریکانت و وقتی آلت تناسلی نیمه راست شد ، توسط انگشتان شست و اشاره دست

چپ حلقه ای درست کرده پس از ابتدای آلت تناسلی دست را به سمت سر آلت حرکت داده و آن را

بدوشید ، باید حتماً حرکت دست و تماس آن با آلت به سمت جلو باشد ، سپس همین کار را با دست راست انجام دهید . با این کار سر آلت تناسلی شما قرمز و بزرگ میشود (به علت تجمع خون) که این امر مورد انتظار است ، در این مرحله از دست زدن به نوک آلت پرهیزید زیرا بسیار حساس است . اگر در حین این تمرینات آلت تناسلی شما کاملاً شد و یا نزدیک به حالت انزال رسیدید باید کمی صبر کنید تا دوباره به این روش را در هفته اول ۲۰۰ تا ۳۰۰ بار ، در هفته دوم ۳۰۰ تا ۵۰۰ بار . حالت نیمه راست برگردد و در هفته های بعد ۵۰۰ بار و یا بیشتر انجام دهید

تکنیک دوم:

پس از استفاده از لوبریکانت ، در حالت شل مانند عمل دوشیدن ، با استفاده از هر دو دست آلت را به سمت پایین و خارج (مانند تکنیک قبل) بدوشید . این تمرین باید در حالت شل انجام گیرد و اگر در حین شد و یا نزدیک به حالت انزال رسیدید ، باید کمی صبر کنید Erect این تمرینات آلت تناسلی شما کاملاً به مدت دو هفته در هر .تا دوباره به حالت استراحت و یا شل برگردد . عمل فوق را ۱۰۰ بار انجام دهید بار تمرین عمل فوق را ۱۰۰ بار انجام دهید و در هفته های بعد این کار را به ۲۰۰ بار در هر تمرین برسانید

تکنیک سوم:

این تمرین برای کسانی توصیه میشود که میخواهند سر آلت تناسلی خود را هم بزرگ کنند . پس از استفاده از لوبریکانت و وقتی آلت تناسلی به حالت نیمه راست شده درآمد، توسط انگشتان شست و اشاره دست چپ حلقه ای درست کرده سپس از ابتدای آلت تناسلی دست را به سمت سر آلت حرکت داده و دست را نزدیک سر آلت به مدت ۵ ثانیه نگه دارید .سپس این عمل را با دست دیگر انجام دهید. این کار را میتوانید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر تمرین انجام دهید

۶ - ماساژ و گرم کردن

پس از انجام مراحل ذکر شده نوبت ماساژ و استراحت میرسد که باید به نرمی انجام شود .میتوانید از حوله گرم نیز استفاده کنید و در پایان میتوانید آلت تناسلی را شسته و آن را خشک نمایید.

خانه بدون زن ، گورستان است . (بالزاک)



فصل چهاردهم : آموزش رابطه جنسی برای شبهای اول (تازه عروس)

آموزش رابطه جنسی برای خانم های تازه عروس

با توجه به بررسی های صورت گرفته لازم است خانم ها ضمن بدست آوردن اطلاعات جامع در خصوص دنیای جنسی مردان ، روشهای تحریک کردن و ارضا نمودن همسر خود را نیز بیاموزند در همین راستا مطالعه مطالب ذیل توصیه میشود.

آشنایی با دنیای جنسی مردان

چیز پیچیده ای نیست ؟ اتفاقا خیلی پیچیده است حتما فکر میکنید و بر این باورید خود را در اختیار همسران قرار داده و خودش همه کارهای لازم را انجام میدهد ! اینگونه نمیباشد. دنیای جنسی مردان بسیار گسترده و پیچیده است و برای اکثر خانم ها غیر قابل حدس ، خانم ها به صورت غیر ارادی تمایل به خود نمایی دارند و آقایان نیز بصورت غیر ارادی جذب این خودنمایی ها میشوند و البته قوه تخیل آقایان در این لحظه فعال میشود.

جنس مذکر در طول زندگی خود بارها و بارها ذهن خود را درگیر فکر کردن به رابطه جنسی میکند ، خیالپردازی جنسی در مردان گسترده و دقیق است ، این گستردگی باعث شده است سلیقه های مختلفی را شامل شود در نتیجه مردی زن چاق میپسندد و از زن چاق تحریک میشود و مردی دیگر زنی لاغر ، مردی جذب زنان با موهای بلوند میشود و مردی جذب زنی با موهای تیره ، مردی جذب پوست سفید و مردی جذب زنی با پوست گندمی ، اینکه همه خانم ها تلاش در تغییر صورت ، اندام ، رنگ پوست ، رنگ موی خود دارند و از یک الگو پیروی میکنند لزوما به جذب همه مردان منجر نمیشود.

موارد جذب و تحریک پذیری مشترک در آقایان

لحن صحبت کردن زنان:

اگر چه گفته میشود مردان بیشتر با نگاه و دیداری تحریک و جذب میشوند اما فراموش نکنید مردان قوه خیالپردازی قوی دارند ، همه ما آدمها بر اساس روابط اجتماعی و برخوردهایی که در طول زندگی با افراد مختلف داریم از هر صدا یک تصویر ذهنی ایجاد میکنیم این تصویر سازی برای مردان به شدت

زنان نمیباشد ، اما لحن صحبت کردن باعث میشود مرد تصویری از طرف مقابل خود ایجاد کند ، صدای زن برای مرد میتواند محرک جنسی باشد ، پس خانم های محترم در فرآیند تحریک کردن همسر خود لحن و تون صدای خود را تغییر دهید همچنین در روابطه جنسی با همسران سکوت اختیار نکنید ، با صداهای تحریک آمیز او را به کارهایی که از آن لذت میبرید تشویق کنید.

بوی عطر

در تبلیغات عطرها دیده ایم که عنوان میشود استفاده از این عطر باعث جذب جنس مخالف میشود ، اما لزوما در مورد همه یکسان نیست ، همیشه از همسر خود در مورد بوی عطر خود سوال کنید و به سلیقه وی عطر خریداری کنید ، همیشه از یک نوع عطر استفاده کنید ، خصوصا قبل از رابطه زناشویی به مقدر کم و ملایم استفاده کنید.

لباس

بد نیست بدانید یک زن عریان تحریک پذیری کمتری نسبت به یک زن نیمه عریان برای مردان به همراه دارد ، بارها در مشاوره ها شاهد هستیم که خانمها عنوان میکنند لباسهای خیلی باز بر تن میکنند اما همسر آنها تحریک نمیشوند ، لباس نقش مهمی در تحریک جنسی و جذب شوهر شما ایفا میکند ، لباس های باز برای هر اندامی باعث جذابیت مردان نمیشود ، مردانی که اندام بلند برای آنها مهم است ، لباسهایی که شما را بلند نشان دهد با رنگ های تیره میتواند باعث جذابیت شما برای شوهرتان بشود. اگر همسر شما از آندسته از مردانیست که از پوست سفید خوشش می آید ، لباس تیره بر تن کنید تا رنگ پوست شما بیشتر نمود کند ، معمولا رنگهای سیاه و قرمز برای مردان جذابیت جنسی بیشتری به همراه دارد در این خصوص برای اطلاع از سلیقه شوهرتان با او صحبت کنید.

موی سر

خداوند در آفرینش انسان تنوع ایجاد کرده است و از طرفی سلیقه های مختلف ، مردی از موهای فر ، مردی از موهای موج دار ، مردی از موی سیاه و مردی دیگر از موی بلوند ، خیلی از خانم ها موهای خود را بلوند کرده و متوجه میشوند که نگاه های بیشتری به سمت آنها کشیده میشود ، لزوما این نگاه ها نشانه این نیست که شما جذاب هستید بلکه بعلت تفاوت رنگ موی سرتان با رنگ موی اقوام ایرانی دیگران به شما خیره شده اند پس هر نگاهی را نشانه جذابیت خود برداشت نکنید کما اینکه در کشورهای غربی زنان مو سیاه با پوست بدن برونزه نگاه های بیشتری را به خود جذب میکنند این نگاه ها بواسطه تفاوت است نه جذابیت.

نکته مهم و کلیدی برای اینکه مردان جذب شما شوند نیاز نیست صورت و بینی و لب و گونه و مو و رنگ مو و رنگ پوست و اندام خودتان را تغییر دهید و یک خانم مصنوعی شوید اجازه ندهید دیدگاه ابزاری به شما شود ، اجازه دهید فردی که شما جزء سلیقه های وی هستید شما را همانگونه که هستید انتخاب کند و شان خود را حفظ کنید. اندامهای بدن بسته به تخیلات جنسی مردان متفاوت است ، اما

خداوند زن را موجودی لطیف و با احساس آفرید ، تمامی گلبرگهای یک گل زیبا هستند ، بدن زنان از انگشتان پا تا موی سر میتواند جاذبه جنسی و محرک جنسی برای مردان باشد ، اما در همه مردان یکسان نیست ، شما بعنوان یک زن لازم است در این خصوص با شوهرتان صحبت کنید چرا که همانطور که ذکر شد در همه مردان یکسان نبوده بعنوان مثال شاید موی سر برای مردی محرک و برای مردی عادی باشد

حین رابطه جنسی برای شوهرتان چگونه باشید ؟

بی حیا باشید

برای روابط جنسی و حین آن ، بی حیا باشید ، خجالت نکشید لذت ببرید و لذت رو به همسرتان تقدیم کنید ، برخی خانم ها تصور میکنند اگر در این خصوص راحت صحبت کنند و بی حیا باشند شوهرشان به گذشته وی شک میکند ، ما در دستورات دینی و احادیث امامان داریم که موقع آمیزش و همبستری زن میبایست لباس حیا را از تن خود در آورد و بعد از آن مجددا بر تن کند ، پس راحت باشید و خود را رها کنید.

حرکت کنید ، فعال باشید

خیلی از خانم ها متاسفانه موقع رابطه زناشویی خود را تنها در اختیار همسرشان قرار میدهند و هیچ فعالیتی انجام نمیدهد ، طبیعی است که بعد از چند ماه همسرتان نسبت به شما سرد شود ، در حین رابطه جنسی مبتکر باشید و رابطه را مدیریت کنید.

ناز کنید

شوهرتان را سیر کنید اما سیراب نکنید ، برای تحریک بیشتر بلافاصله شروع نکنید ، وقفه ایجاد کنید ، برای شوهرتان برقصید ، ناز کنید.

هیجانی و با اشتیاق رفتار کنید

برخی خانم ها بعلت عدم آمادگی قبلی یا دلایل دیگر ، فقط تمایل دارند شوهرشان زود کارش را انجام دهد و تمام شود ، اگر مشکلات زناشویی و احساسی در زندگی شما وجود دارد حتما آنرا برطرف کنید و با شوق و هیجان همبستر شوید.

پیش قدم شوید و تنوع ایجاد کنید

شبهای تکراری، مکان تکراری، حرفهای تکراری ، حرکات تکراری ، نکته همیشه شوهرتان پیش قدم میشود ؟ نکته فقط در رختخواب رابطه دارید آنهم زمانی که ابتدای ازدواجتان است و فرزندی ندارید ؟ نکته فقط شبها ؟ نکته انقدر یکسری حرکت رو تکرار کردید که قابل حدس شده ؟ همش حرفهای تکراری ؟ شما خودتان پیش قدم شوید ، در جاهای مختلف زمانهای مختلف تنوع ایجاد کنید.

شخصیت مردان در رابطه جنسی

شاید شوهر شما در اجتماع فردی جنتلن باشد ، اما لزوما بدین معنا نیست که در رختخواب نیز یک جنتلن باشد ، مانع عملی کردن خیالپردازیهای جنسی او نشوید و اجازه دهید خودش را رها کند ، شخصیت اکثر مردان در رابطه جنسی بسیار متفاوت تر از رفتار روزانه آنها میباشد ، شاید از رفتارهایی خوششان بیاید که حتی شما تصورشم نمیکردید.

اگر شوهر شما دچار اختلال جنسی است

در ابتدای ازدواج و آغاز فعالیت جنسی ، شاید همسر شما در کمتر از ۳ دقیقه دچار انزال شود ، این فرایند در ابتدای دوره فعالیت جنسی غیر طبیعی نمیشد هر چه تعداد دفعات نزدیکی بیشتر و فواصل بین انجام آن کمتر باشد مدت زمان انزال شوهرتان افزایش میابد.

تظاهر به ارگاسم نکنید

اونطور که فکر میکردید نبود ؟ تحریک شدید اما لذت نبردید و ارگاسم را تجربه نکردید ؟ اگر به تازگی فعالیت جنسی خود را آغاز کرده باشید غیر طبیعی نیست شما به زمان نیاز دارید مدت زمان پیشنهادی را افزایش دهید ، تظاهر به ارگاسم ظلمی در حق خودتان و همسرتان است چرا که مردان به مرور متوجه آن میشوند و احساس ناتوانی به آنها دست میدهد ، ارگاسم نیاز به تمرین دارد.

ممکن است از دخول لذت نبرید

اگر با شوهرتان رابطه دخولی داشتید اما از این طریق به ارگاسم نرسیدید ، تعجب نکنید ، نگران نباشید اوضاع کاملاً طبیعی است ۷۰ درصد خانم ها از طریق کلیتوریس (چوچوله) ارگاسم را تجربه میکنند نه دخول.

استرس دشمن رابطه جنسی

اضطراب ، ترس ، استرس ، از دشمنان جدی رابطه جنسی و تحریک پذیری میباشند، شوهرتان فردا صبح چطور باید بیدار شود و به سر کار برود ؟ شاید برای شما ساده باشد خب پا میشه میره سر کار اما کیفیت رابطه جنسی برای زن و مرد مشروط به آمادگی ذهنی میباشد ، دغدغه های کاری و روحی بر تحریک پذیری و میل جنسی موثر است شاید وقتی دیگر مناسب باشد ، رابطه جنسی صرفاً دخول و انزال نیست و میتوان در شرایطی با معاشقه هر چند کوتاه زنان را تا شبی دیگر آرامش داد.

شوهرتان بعد از رابطه جنسی زود میخوابد

زنان بعد از رابطه جنسی نیاز به توجه و نوازش دارند ، اما به شما میگوئیم فعل و انفعالات شیمایی بدن مردان بعد از رابطه جنسی و ترشح دوپامین باعث خواب آلودگی آنها و خستگی آنها میشود بد نیست بعد از رابطه جنسی با نوشیدنی و یک ماساژ سراغ او بروید به شرطی که احساس خواب زیاد نداشته باشد. اگر مشکلی در روابط زناشویی هست پیگیری کنید

اگر در خصوص رابطه جنسی و رابطه زناشویی با همسران دچار مشکل هستید یا نیاز به آموزش دارید حتما پیگیر شوید ، از مشاور کمک بگیرید یا در دوره های آموزشی ویژه زوجین شرکت کنید اجازه ندهید مشکلات مانع آرمش ، آسایش و لذت زندگی شما شود.

موارد مذکور را به کار گیرید تا شوهرتان جذب شما شود چرا که شما خوشبخت ترین زن دنیا خواهید بود اگر شوهرتان دوستتان داشته و جذب شما شود.

از دواج پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند ، اگر خوب گرفت هر

دو " زنده " می شوند و اگر " بد " شد هر دو می میرند. (سعید نفیسی)

فصل پانزدهم : از کجا بفهمیم فردی قبلا رابطه جنسی داشته است؟

با توجه به پدیده گسترش رابطه با جنس مخالف و ارتباط سهل با جنس مخالف ، متاسفانه عامل بدبینی ، بی اعتمادی و شک نسبت به گذشته طرف مقابل در امر ازدواج روبه افزایش است و حتی گاهی باعث خودداری برخی افراد از ازدواج میشود.

این حق فردی میباشد که در صورتی که زندگی سالم و پاکی داشته ، انتظار داشته باشد همسری پاک در اصطلاح قسمت وی شود ، اما فراموش نکنیم خیلی افراد هستند گناهانی مرتکب شده اند و پس از آنکه متوجه گناه خود شده اند ضمن خودداری از انجام و تکرار آن به درگاه خداوند توبه کرده و خداوند توبه کاران را دوست دارد و چه بسا بعد از آن متحول شده اند با این پیش گفتار سعی میشود به سوالاتی که در این خصوص در ذهن افراد شکل میگرد پاسخ دهیم

سوال رایج مگر در قرآن کریم ذکر نشده است که مردان پاک با زنان پاک و مردان بدکاره با زنان بدکاره ازدواج میکنند ؟ پس چرا برخی پسران که رابطه جنسی داشته اند با دختری که قبلا رابطه نداشته ازدواج میکنند ؟

آیه ای که شما به آن استناد میکنید آیه ۲۶ از سوره نور به شرح ذیل میباشد

« الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ »

ترجمه: زنان بدکار و ناپاک شایسته مردانی بدین صفتند و مردان زشتکار ناپاک شایسته زنانی بدین صفتند و بالعکس زنانی پاکیزه و نیکو لایق مردانی چنین و مردانی پاکیزه و نیکو لایق زنانی به همین گونه‌اند و این پاکیزگان از سخنان بهتان که ناپاکان دربارشان مگویند منزه‌اند و از خدا به ایشان آمرزش میرسد و رزق آنها نیکو است.

آیه ی مبارکه ی فوق بیان یک امر تکوینی نیست که خلاف آن اتفاق نیافتد، بلکه یک بیان یک امر تشریعی و عقلی است. یعنی خداوند متعال به انسان عاقل و مؤمن امر و توصیه مینماید که در دام عشق

یک زوج یا زوجی فاسد قرار نگیرد، چرا که آن دو کفو (همتای) یک دیگر نیستند و به طور قطع زندگی موفق نخواهند داشت.

همانگونه که خداوند متعال در آیه ۲۲۱ از سوره بقره میفرماید

وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَآ مَآءٌ مِّنْهُ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ

خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللّٰهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَ يُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّ هُمْ يَتَذَكَّرُونَ

ترجمه: با زنان مشرک ازدواج مکنید تا ایمان آورند و يك كنيز با ايمان بهتر است از خانمی مشرک هر چند آن خانم مورد شگفت و خوشایندتان باشد و با مردان مشرک ازدواج مکنید تا ایمان آورند که يك برده مؤمن از آقایی مشرک بهتر است هر چند که مورد شگفت و خوشایند شما باشد آری مشرکین شما را به سوی آتش دعوت میکنند و خدا به سوی جنت و مغفرتی به اذن خود میخواند و آیات خود را برای مردم بیان میکند تا شاید متذکر شوند.

بدیهی است که تحقق اوامر و توصیه های خداوند متعال، معصومین علیهمالسلام و هر ناصح دیگری، منوط به توجه و اطاعت مخاطب است. لذا اگر مخاطب توجه و اطاعت ننماید، آن امر واقع نميگردد.

اعتماد در ازدواج

اگر در ازدواج اعتماد وجود نداشته باشد و ازدواج با شک و تردید و بدبینی شکل بگیرد ، آن ازدواج سرانجام خوشایندی به همراه ندارد ، لذا توصیه میشود در این خصوص به گفته طرف مقابل اعتماد کنید و مدام در گذشته یکدیگر دنبال نقاط ضعف نباشید

آیا اگر قبلا با کسی رابطه جنسی داشته ایم آنرا بازگو کنیم ؟

خیر، اگر شما داشتن رابطه جنسی قبل از ازدواج را به عنوان یک گناه بزرگ و اشتباه پذیرفته باشید و توبه کرده باشید ، لزومی ندارد آنرا برای همسر خود یا فرد دیگر عنوان کنید چرا که اعتراف به گناه تنها در مقابل خداوند جایز است و گذشته از این میتواند تاثیرات منفی در روابط زناشویی شما به همراه داشته باشد اما در این بین افرادی هستند که صرفا جهت جلب نظر اعتماد فرد مقابل این موضوع را بازگو میکنند که به اصطلاح صداقت خود را به اثبات برسانند ، چه برای اثبات صداقت و چه برای اعتراف بازگو کردن این موضوع شایسته نمیباشد قصد فریب همسر

آیا ترمیم بکارت اشکالی دارد ؟

اگر ترمیم بکارت به منظور فریب همسر باشد به نحوی که فرد خود را بعنوان دوشیزه (دختر باکره) معرفی نماید مسلما هم گناه است و هم رفتاری غیر اخلاقی و البته چنین عملی توسط پزشک غیر قانونی میباشد

آیا میتوان بکارت را جزء شروط ضمن عقد قید کرد ؟

بله میتوان دوشیزگی را جزء شرایط عقد ذکر کرد و هر زمان که تشخیص داده شود فرد حین عقد دوشیزه نبوده این عقد باطل است و داماد میتواند طلب خسارت کند که البته تشخیص آن بر عهده پزشکی قانونی است و نه تشخیص فردی ، بدین ترتیب اگر داماد در شب زفاف ، خود تشخیص به عدم بکارت همسر دهد قانونا ملاک نمیباشد و صرفا نظر پزشکی قانونی ملاک است ، چه بسا مشاهده شده است برخی از آقایان چنین اقدامی را به عمد انجام داده و باعث آبروریزی دختر و خانواده وی شده اند که پس از بررسی و تشخیص پزشکی قانونی ادعای آن شخص مبنی بر عدم دوشیزگی دختر قبل از زفاف رد شده است ، لازم به ذکر میباشد پیرو توصیه های چندباره در این پایگاه ، عدم مشاهده خون در شب زفاف نمیتواند نشانه عدم بکارت باشد .

و در نهایت اگر شما فردی را که برای ازدواج انتخاب کرده اید درصد قابل توجهی از ملاکها و معایرهای اساسی شما را شامل میشود به حرفهای او اعتماد کنید و زندگی خود را بر پایه بی اعتمادی بنا نکنید

شوهر " مغز " خانه است و زن " قلب " آن . (سیریوس)



فصل شانزدهم : خواسته های جنسی زنان

کسی که برای رابطه جنسی پیشقدم می شود ، مرد است و در برخی مواقع زنان خواسته های جنسی خود را مطرح نکرده و با بی میلی و گاهی اجبار او را در این ارتباط مشایعت می کنند. اما واقعیت این است که خیلی از زنان سرد مزاج نیستند و در کنار یک همسر تحریک کننده ، از موجوداتی ترسو و متنفر از رابطه جنسی به قهرمانان داستانهای عشقی تبدیل می شوند، **آیا دوست دارید همسرتان را به یکی از این قهرمانان تبدیل کنید ؟**

واقعیت این است که خیلی از زنان سرد مزاج نیستند و در کنار یک همسر تحریک کننده ، از موجوداتی ترسو و متنفر از رابطه جنسی به قهرمانان داستانهای عشقی تبدیل می شند.

این مشخصات مردهایی است که برای همسرشان شریک جنسی خوبی هستند، شما هم می توانید چنین رفتار کنید :

- ۱- مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی میکنند. برای تحریک همسرشان وقت صرف می کنند و به او فرصت می دهند تا شعله ی شهوتش به آرامی روشن شود.
- ۲- مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت میکنند. آقایی که نمیخواهند احساساتشان را با کلمات عاشقانه در حین رابطه جنسی بیان کنند، به این نکته دقت کنند که بیان احساسات عاشقانه در قبل، هنگام و بعد از نزدیکی به زن احساس محبوبیت و امنیت میدهد.
- ۳- مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند. هر بوسه عاشقانه که بر لبان همسرشان میزنید میتواند به مانند پیامی پر قدرت بر قلب همسرشان فرود می آید و او را شعله ور سازد.
- ۴- مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان میدهند او را دوست دارند و به او عشق می ورزند. این را بدانید که ارتباط چشمی بین دو نفر نیرومند ترین و موثرترین ارتباطات است که پیامش فعال شدن چرخه های دیگر بدن هر دو طرف است، پس با نگاهی عاشقانه به همسرتان احساس محبوبیت بدهید و از مزایای این ارتباط لذت ببرید.
- ۵- مردهایی که با موهای همسرشان بازی میکنند. فکر نمیکنم هیچ زنی در دنیا وجود داشته باشد که در هنگام معاشقه از چنگ زدن دستهای همسرش در موهای سرش لذت نبرد !
این را بدانید که ارتباط چشمی بین دو نفر نیرومند ترین و موثرترین ارتباطات است که پیامش فعال شدن چرخه های دیگر بدن هر دو طرف است.
- ۶- مردهایی که در تحریک کردن همسرشان به وسیله لمس کردن مهارت دارند. زنها در پروسه آمادگی برای نزدیکی نیاز دارند که با نوازش و لمس آرام، آماده عملیات جنسی شوند.
- ۷- مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت میبرند. زبان عشق لمس کردن است، دستهای شما زایده هایی فیزیکی نیستند بلکه فرستنده هایی قوی اند که نیروی جنسی شما را منتقل میکنند، با نوازشی عاشقانه معنای واقعی این جمله را درک کنید.
- ۸- مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان می دهند و او را به احساس و باور محبوبیت وادار می کنند. یک «دوستت دارم» ، یک شاخه گل ، یک اس ام اس عاشقانه و یک تک زنگ نیم روزی که به همسرتان احساس محبوبیت بدهد ، میتواند در شب هنگام به طوفانی عشقی تبدیل شود.
- ۹- مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده میکنند. کارهایی مانده خوشبو کردن دهان، ازاله موهای زائد، عطر زدن و دوش گرفتن و ... میتوانند برای آماده کردن جسمی شما موثر باشند.

۱۰- مردهایی که به همسرشان وفادارند. فراموش نکنید اگر همسرتان حس کند تنها شریک لحظه های لذت تان است، تلاش بیشتری برای لذت بردن مضاعف شما می کند

دوام ازدواج يك قسمت روي محبت است و نه قسمتش روي گذشت از خطا .

(ضرب المثل اسكاتلندي)



فصل هفدهم : مناطق داغ و تحریک آمیز مردان برای زنان

زنان به کدام نقاط بدن مردان توجه می کنند

در این قسمی لیستی از اعضای که آقایون معمولاً به این دلیل که تصور می کنند خانم ها به آن قسمت ها اهمیت نمی دهند، آنها را تمیز نکرده و مراقبت های لازم را در موردشان انجام نمی دهند، را برایتان آورده ایم. امیدواریم پس از مطالعه لیست زیر، جزء افرادی باشید که از این نقاط مراقبت کافی می کنند و اهمیت آن را می دانند.

ابرو

او انتظار ندارد که ابروهای شما همانند خودش کاملاً دارای فرم باشد، اما ابروهای پر و در هم و بر هم نیز، چیزی نیست که او انتظار دیدنش را داشته باشد.

در این مورد چه کنید: اگر شما جز آن دسته از مردهایی هستید که ابروهای پری دارند، باید درست کاری را انجام دهید که خانم ها انجام می دهند: ابروهایتان را بردارید. فقط کافی است موهای بین دو

ابرو را بردارید (فقط موهایی که وسط دو ابرو قرار دارند). البته اگر قصد دارید موهای بیشتری را بردارید، بهتر است نزد يك آرایشگر بروید تا او این کار را برایتان انجام دهد.

ناخن

دستان شما نقطه ای هستند که مطالب بسیاری در مورد نظافت و بهداشت شخصی شما را در اختیار او قرار می دهند. پس اجازه ندهید تا ناخن های چرك و كثیف شما را از دور خارج کنند.

در این مورد چه کنید: لازم نیست هر هفته مانیکور کنید تا ناخن هایتان فرم داشته باشند، بلکه فقط کافیسیت از داروخانه يك عدد سوهان خریداری نمایید و سختی ها و لبه های تیز آنرا صاف کنید. هیچ خانم دوست ندارد، کسی او را با ناخن های بد فرم و ناصاف در آغوش بگیرد.

پوست

هیچ خانمی نمی تواند از لمس کردن پوست لطیف و صاف اجتناب کند. آیا این دلیل کافی نیست تا شما را ترغیب به داشتن پوستی لطیف و شاداب نماید؟

در این مورد چه کنید: خانم ها به وسیله کرم های نرم و مرطوب کننده با خشکی پوست در سرما مبارزه می کنند، آقایون اغلب این کار را انجام نمی دهند. لازم نیست موشك هوا کنید؛ فقط يك قوطی نرم کننده (ترجیحا بدون بو) خریداری کنید و آنرا مرتبا بر روی پوست خود بمالید تا خشکی ها از بین بروند. افرادی که پوست های چربی دارند، باید نمونه هایی را خریداری کنند که بدون روغن (oil free) باشند، به این ترتیب مشکلاتان به اسانی حل خواهد شد.

پا

ترك پا، قارچ های موضعی، ناخن ها بلند انگشت های پا، و بوی بد آن می تواند به راحتی او را از برقراری رابطه با شما منصرف کند. متاسفانه زمانی که شما کفش هایتان را در می آورید اولین چیزی که يك خانم به آن توجه می کند، همین موارد هستند. اگر نتوانید از این قسمت پنهان بدن خود به خوبی مراقبت کنید، او ممکن است تصور می کند که توانایی مراقبت و نگهداری از سایر اعضای مخفی را نیز ندارید.

در این مورد چه کنید: اگر پودرها و پمادهای روی میز جواب نمی دهند باید با يك پزشك در این مورد مشورت کنید.

موی بینی/ گوش

من موی گوش و بینی يك مرد را با سبیل های بلند و نمایان يك خانم برابر می دانم. يك خانم برای از بین بردن سبیل ها، آنها را موم می اندازد، دکولوره می کند و هر کار دیگری که از دستش بر آید در این زمینه انجام می دهد. آیا شما نیز نباید همین کار را انجام دهید؟

در این مورد چه می کنید: در این قسمت يك راهنمای ساده وجود دارد که باید آنرا اجرا کنید: زمانی که موهای گوش و یا بینی آنقدر بزرگ شده باشند که از سوراخ ها بیرون بزنند، باید نسبت به کوتاه کردن آنها اقدام کنید.

دندان

لبخندی با دندان های درخشان تحت هر شرایطی همه چیز را به نفع شما بر می گرداند. دندان های لکه دار، زرد، و پلاك دار او را به راحتی به سمت دیگری منحرف میکند.

در این مورد چه کنید: اگر مشکلات دندان هایتان بیش از اندازه حاد شده باید، نزد دندانپزشك بروید؛ اما اگر هنوز به این مرحله نرسیده اید، بهتر است يك خمیر دندان سفید کننده و دهان شویه خریداری کنید. البته باید اشاره کنم که استفاده کردن از آنها را نیز از یاد نبرید.

کمر

کمر شما شہوت انگیزترین نقطه بدنتان است، البته نه زمانی که پر است از جوش و موهای زائد.

در این مورد چه کنید: اگر مشکل شما جوش های غرور است، از کرم و یا لوسیون های پاك کننده استفاده کنید. در مورد موها هم اگر مقدار آنها کم باشد اصلا مسئله ای نیست، تا به حال کمی مو هیچ را اذیت نکرده اما اگر مقدار آن بیش از حد نرمال است باید به سالن زیبایی بروید و آنها را اپیلاسیون کنید .

موهای سینه

مردانی که دارای سینه های پر مو هستند از نظر زنان جذاب تر و مردانه تر هستند

دوست داشتن رو یاد بگیر بعد دوست بدار(فیروزه حقیقی)



فصل هجدهم : رابطه جنسی دهانی برای زنان

یکی از مراحل مهم پیش نوازش رابطه جنسی دهانی مرد برای زن است. معمولا مردان ابایی از این کار ندارند و به راحتی این کار را برای زن انجام می دهند. همچنین زنان تمایل زیادی برای این کار دارند و دوست دارند مرد برای ایشان این تحریک را انجام دهد. حتی در روایات دینی این که مرد الت تناسلی زن را ببوسد بلا اشکال دانسته شده است.

در این رابطه جنسی مرد با دهان و لبها و زبان ناحیه کلیتوریس یا چوچوله در الت تناسلی زن را تحریک می کند و می مکد.

برخی مردان با زبان داخل مجرا را نیز تحریک می کنند که به دلیل ترشحاتی که در این ناحیه وجود دارد این کار توصیه نمی شود. چوچوله یا کلیتوریس ناحیه ای از الت تناسلی زن است که در بالاترین حد الت و جاییکه لبهای کوچک در بالا به هم می رسند قرار دارد.

حدود ۲ سانتیمتر پایین تر از آن مجرای ادراری و در حدود ۲ تا ۳ سانتیمتر پایین تر از مجرای ادراری نیز مجرای تناسلی قرار دارد. در این رابطه جنسی تمرکز بر کلیتوریس است و تحریک کلیتوریس یا چوچوله مهم است.

تاثیر رابطه جنسی دهانی در ارگاسم

بسیاری از زنان با تحریک دهانی کلیتوریس به ارگاسم می رسند و ارضا می شوند لذا این رابطه جنسی در زنانی که دیر ارضایی دارند کمک می کند تا زن ارگاسم را تجربه کند و هنگام دخول نیز زود تر ارضا شود. در الت تناسلی زن دو ناحیه وجود دارد که تحریک جنسی را بیشتر از سایر نقاط درک می کنند. یکی کلیتوریس است که در خارج الت تناسلی واقع است و دیگری نقطه جی در داخل مجرای تناسلی و در فاصله دو بند انگشت تا دهانه ورودی مجرای تناسلی. تحریک این نقاط باعث ارضای زن می شود. نقطه جی در رابطه جنسی همراه دخول تحریک می شود و تحریک کلیتوریس در رابطه جنسی دهانی یا رابطه جنسی بدون دخول نیز می تواند باعث ارضای زن شود.

موارد منع رابطه جنسی دهانی

قبل از انجام رابطه جنسی دهانی باید زن الت تناسلی خود را با آب و صابون بشوید تا آلودگیهای میکروبی در ناحیه نباشد و مشکلی بوجود نیاید. زمانی که زنی ترشح یا عفونتی در ناحیه تناسلی دارد باید از انجام رابطه جنسی دهانی پرهیز کرد و اگر قرار بر رابطه جنسی است حتما از کاندوم استفاده کرد. امروزه کاندومهای مخصوصی برای زمان عفونت تولید شده که هم اثر محافظتی برای مرد دارد تا آلوده نشود و هم اثر درمانی برای زن دارد تا درمان شود.

زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (ضرب المثل انگلیسی)



فصل نوزدهم : رابطه جنسی مقعدی

آیا رابطه جنسی مقعدی برای زنان لذتبخش است

حفظ بکارت

برخی از دخترها جهت حفظ باکرگی تا قبل از ازدواج و در عین حال جلب رضایت جنسی نامزد ، خود حاضر به انجام این نوع رابطه هستند

آیا لذت جنسی نزدیکی از پشت بیش از نزدیکی از جلوست ؟

از نظر فیزیولوژیکی ، مقعد مناسب رابطه جنسی نمیباشد ، بعبارتی در بدن انسان هر عضو وظایفی دارد که وظیفه مقعد ، انجام عمل دفع میباشد و یک واحد خروجی محسوب میشود ، به همین منظور ورود هر چیزی به مقعد میتواند همراه با درد و ناراحتی باشد .

از نظر فیزیکی لذت مقاربت از واژن بیش از مقاربت از مقعد است چرا که این عضو از بدن زنان به همین منظور است ، حالت مکش واژن و ترشحات واژن میتواند ضمن سهلتر کردن رابطه جنسی واژینال گرمای بیشتری را به آلت تناسلی مرد منتقل کرده و این گرما تحریک و لذت بیشتر را به همراه دارد

چرا برخی مردان بر این باورند که رابطه جنسی مقعدی لذت بیشتری دارد ؟

برخی از آقایان تحت تاثیر فیلم های پورنو ، به سمت رابطه جنسی مقعدی گرایش پیدا میکنند و از آنجا که مغز مهمترین نقش را در فرآیند جنسی بازی میکند ، چنانچه فانتزی جنسی (تخیلات جنسی) مردی برگرفته از این ذهنیت باشد که رابطه جنسی مقعدی لذت بخش تر است لذا ، مغز وی به این ذهنیت پاسخ مثبت میدهد لذا آن مرد با دیدن تصاویر رابطه جنسی مقعدی بیشتر تحریک شده و به همین ترتیب از انجام آن نیز لذت بیشتری را حس میکند ، گذشته از این برخی افراد از ترس بارداری در رابطه واژینال ، تن به نزدیکی از پشت میدهند چرا که میدانند در این رابطه احتمال بارداری وجود ندارد.

آیا رابطه جنسی مقعدی برای زنان لذتبخش است ؟

از نظر فیزیولوژیکی خیر ، همراه با درد و البته عوارض بسیار است ، اما زنان معمولاً زمانی که متوجه میشوند این رابطه برای همسرشان لذتبخش است ، از لذتی که تقدیم همسرشان میکنند و واکنش همسرشان ، تحریک شده و از نظر روانی از آن لذت میبرند .

متأسفانه ، برخی دختران نیز جهت حفظ بکارت و حفظ طرف مقابل ، قبل از ازدواج راضی به انجام این رابطه میشوند .

رابطه جنسی مقعدی یک رابطه بسیار پر خطر جنسی است

وجود باکتریهایی که هر گز با شستشو از بین نمیروند درون روده و همچنین نواحی آنال (خروجی روده) و دهانه مقعد میتواند انتقال سایر بیمارهای مقاربتی به خصوص ایدز را سهل تر کند ، همچنین به شرط سالم بودن طرفین نیز این رابطه می تواند برای مفعول آسیبهایی جدی به اعصاب نواحی مقعد (اسفنکتر) وارد کند یا حتی باعث پارگی شود.

زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند در کلبه ی خرابه هم زندگی می کنند.

(ضرب المثل آلمانی)



فصل بیستم : پوزیشن های رابطه جنسی

در رابطه جنسی بین زن و مرد راه های زیادی برای دخول آلت مرد به فرج زن وجود دارد و یک زن و شوهر میتوانند در هر بار رابطه جنسی یک پوزیشن جدید را امتحان کنند تا کسل کننده نباشد.

۱- متداولترین نوع انجام عمل جنسی که حدود ۸۰٪ نزدیکها به این روش انجام میشود به این ترتیب است که زن به پشت میخوابد و رانهایش را از هم بازو زانوهایش را کمی خم میکندو مرد میان دو پای او قرار گرفته و پس از فرو کردن آلت تناسلیش روی زن میخوابددر حالیکه نقطه اتکا پایین تنه او روی زانوهایش است.در این نوع عمل جنسی دخول تقریباً کامل است ولی دهانه زهدان و کلیتوریس

(برجستگی نوک بالای آلت تناسلی زنان که حساسترین نقطه زن برای تحریک شدن هستند) کم تحریک می شود. این روش برای شب زفاف مناسب است ولی برای زنان حامله مخصوصاً از نیمه دوم حاملگی بعلت اینکه وزن بدن مرد بر شکم زن وارد می شود مناسب نیست.

۲- در این روش زن به پشت میخوابد و پاها را روی شکم و سینه اش خم کرده و یا بر شانه های مرد می گذارد یا دور کمر او حلقه میزند. در این حالت آلت تناسلی زن (مهبلی) ۳ الی ۴ سانتیمتر کوتاه تر میشود و در نتیجه عمل دخول آلت مرد در فرج زن بطور کامل انجام میشود. همچنین کلیتوریس در مسیر آلت تناسلی مرد قرار گرفته و با تماس آلت تحریک می شود.

در این روش بعلت دخول کامل زن و مرد هر دو ارضا می شوند و از طرفی برای حامله کردن زن امکان بیشتری وجود دارد. مردانی که مایع لذتبخشان سریع میریزد می توانند هنگام انجام عمل جنسی با زن با این روش در هر رفت و برگشت آلت تناسلی خود را کاملاً از آلت تناسلی زن خارج کرده و دوباره فرو کنند و با کم کردن حرکات مایع لذتبخشان را دیرتر درون فرج زن بریزند تا بیشترین لذت جنسی را در وجودشان احساس کنند.

۳- زن روی لبه تخت خواب نشسته و پاهایش را از هم باز و آویزان نموده و روی آرنجهای خود تکیه می کند. مرد بین پاهای او می ایستد و آلت تناسلیش را درون آلت تناسلی زن فرو می کند. برای انجام این نوع عمل جنسی باید چند بالش زیر باسن زن گذاشت تا آلت تناسلی مرد وزن در یک سطح و رو بروی هم قرار گیرد. در این نوع عمل جنسی کلیتوریس (برجستگی نوک بالای آلت تناسلی دختران) بخوبی تحریک می شود. همچنین این روش مناسبترین روش برای شب زفاف و پاره کردن پرده دختران است و برای مردان چاق هم نزدیکی را آسان می کند.

۴- زن به پشت خوابیده و پاها را از هم باز میکند و بعد از فرو کردن آلت مرد در آلت تناسلی خودش به آرامی پاهایش را باز کرده و رانها را بهم نزدیک میکند بطوریکه مرد کاملاً بین پاهای زن قرار میگیرد. در این حالت فشار رانها باعث تحریک لب های بزرگ آلت زن و کلیتوریس میشود. این نوع عمل جنسی برای ماههای اول حاملگی مناسب است ولی برای مردانی که آلت تناسلی دراز دارند مناسب نیست.

۵- مرد به پشت میخوابد و پاها را به هم چسبانیده و دراز میکند. زن پاهایش را در طرفین پاهای مرد قرار میدهد و روی او مینشیند و زانو زده و کمی به جلو خم میشود و بدستهای خود تکیه میدهد و آلت تناسلی مرد را در فرج خود فرو میکند. در این حالت فعالیت و حرکات رفت و آمد با زن است و با تکانهای پی در پی که بخود میدهد موجب ریخته شدن مایع لذتبخش مرد و ترشح شدن مایع لذتبخش خود میشود.

در این روش دخول بطور کامل انجام میشود و چون فعالیت با زن است اوج لذت جنسی زن زودتر فرا میرسد. این روش برای جلوگیری از حاملگی مناسب است. چون بیشتر مایع لذتبخش مرد بعد از ریخته شدن به پایین برمیگردد. همچنین برای مردان خسته و یا کسانی که آلت تناسلیشان کاملاً راست نمیشود روش خوبی است.

۶- مرد به پشت میخوابد و زن روی او می نشیند و یا زانو زده و به جلو خم میشود اما این بار پشت زن بطرف مرد است. در این حالت زن آلت تناسلی مرد را بدرون مهبل خود فرو میکند و مانند حالت قبل خود را حرکت میدهد تا اوج لذت جنسی فرا برسد. این روش برای مردان چاق و زنان حامله مناسب است.

۷- مرد روی صندلی مینشیند و زن را از پشت در آغوش میکشد و آلتش را درون فرج زن فرو میکند. در این حالت کلیتوریس تحریک نمیشود و طرفین زود خسته میشوند.

۸- مرد مقابل زن مینشیند و آلت تناسلیش را درون فرج زن فرو میکند. در این حالت دستها برای نوازش نقاط حساس آزاد است.

۹- زن زانو زده و به جلو خم میشود و یا سر خود را روی بالش میگذارد و مرد از عقب آلت تناسلی خود را به جلو فرو میکند. در این حالت نقطه حساس برای تحریک زن درون آلتش بعلت برخورد پی در پی با نوک آلت تناسلی مرد بشدت تحریک شده و زن در این حالت بیشترین لذت جنسی را درون وجودش احساس میکند.

10- زن و مرد مقابل هم می ایستند و عمل جنسی را انجام میدهند. در این حالت دخول کامل انجام نمیشود ولی کلیتوریس تحریک میشود و دستها برای نوازش پستانها و باسن زن آزاد است.

۱۱- مرد می ایستد و زن آلت تناسلی او را به داخل فرج خود فرو میکند و سپس دستها را به گردن او حلقه کرده و پاها را به کمر او میزند و در واقع به مرد آویزان میشود. در این حالت وحدت کامل جنسی حاصل میشود و دخول کامل صورت میگیرد.

۱۲- زن دستها و سر را روی دسته صندلی میگذارد و به جلو خم میشود و مرد مانند وقتی که میخواهند از عقب زن (معقد) با او طرف شوند آلت تناسلی خود را از عقب به جلو می راند. در این حالت دستها برای نوازش پستانها و سایر قسمتها آزاد است.

۱۳- مرد وزن روبروی یکدیگر به پهلو دراز میکشند و زن یک پای خود را بروی پای مرد میاندازد و مرد به وسط پای او میرود و آلت تناسلیش را درون فرج زن فرو میکند.

۱۴- زن به پهلو و پشت به مرد میخوابد و مرد آلت تناسلی خود را از عقب به جلو میراند. این حالت نیز برای دوران حاملگی مناسب است.

۱۵- زن به پشت میخوابد و مرد یک پهلو طوری قرار میگیرد که نسبت به بدن زن عمود بوده و زیر رانهای بلند شده زن قرار گیرد بطوریکه رانهای زن روی باسن مرد باشد. یکی از مزایای این روش این است که انجام آن ساده بوده و در ضمن هیچکدام سنگینی دیگری را تحمل نمیکند. در این حالت مرد میتواند ناحیه فرج و کلیتوریس زن (برجستگی نوک بالای آلت تناسلی زن) را با دست تحریک کند.

انجام رابطه جنسی بر دو قسم است که شاید هر قسمت پوزیشنهای و حالات مخصوص به خود را داشته که تعداد مجموع آنها بیش از ۸۰ پوزیشن میباشد که چون درج و توضیحات در مورد پوزیشنهای هر بخش

برای دوستان زیر ۱۶ سال ممنوعیت دارد از درج آنها معذوریم. و در اینجا به سر فصلها اشاره ای کوتاه خواهیم داشت :

(۱) رابطه جنسی به صورت دخول HARD : که هارد نزدیکی یا عمل دخول بین زوجین نیز خود به دابخش تقسیم می شود

(الف) رابطه جنسی واژینال (VAGINAL) این نوع نزدیکی همان دخول از طریق واژن میباشد که نرمال ترین نوع رابطه هارد محسوب می شود. در روابط زوجین استفاده از ابزار پیشگیری از بارداری در انجام این رابطه توصیه می شود. انجام این رابطه در صورتی که با رغبت دو طرفه (زن و شوهر) انجام گیرد تأثیرات روحی و روانی مثبتی برای دو طرف برجا می گذارد آمیزش جنسی بین زن و شوهر نیز از نظر پیامبر اسلام و امامان بسیار پسندیده شمرده شده است.

(ب) نزدیکی مقعدی : (ANAL) دخول از راه مقعد که این رابطه یک رابطه منفی میباشد و از نظر شرعی در صورت تمایل زن کراهت زیاد و در صورت عدم رضایت زن حرام است و حتی از نظر برخی علماء حرام است و از نظر پزشکی مردود میباشد چرا که به بافتهای عصبی نواحی مقعد آسیب جدی وارد میسازد و انجام مکرر این رابطه باعث آسیب به انال یا قسمت خروجی مقعد می شود تا جایی که در دراز مدت ممکن است کنترل عمل دفع از حالت ارادی خارج شود. همچنین از نظر پزشکی و انتقال بیمارهای مقاربتی یکی از روابط پر خطر جنسی رابطه از طریق مقعد میباشد که به علت تجمع باکتریها انتقال اینگونه بیمارهای زودتر میسر می شود.

(۲) رابطه جنسی نرم یا بدون دخول (SOFT) رابطه جنسی از نوع سافت یا نرم رابطه جنسی که در آن عمل دخول انجام نمیگیرد و از اینرو برای زنان محسوس تر میباشد این رابطه نیز انواع مختلفی دارد

(الف) معاشقه (LOVELY) بوسیدن ، لب گرفتن ، نوازش کردن و بکار بردن حرفهای زیبا و عاشقانه نیز در این رابطه قرار دارد در این رابطه احساسات حرف اول را میزند و بار مثبت زیادی به همراه دارد از اینرو در دوران پیش از ازدواج (نامزدی و عقد) این رابطه توصیه می شود البته در این رابطه دو طرف نباید سعی در تحریک یکدیگر داشته باشند.

(ب) رابطه جنسی دهانی (ORAL) اورال نزدیکی یا نزدیکی دهانی از نظر پزشکی رد نشده هر چند توصیه هم نمیشود در این رابطه دهان نقش مهمی را ایفا می کند لیسیدن و مکیدن آلت تناسلی مردانه و زنانه ، نکته مهم اینکه این نوع ارتباط فقط بین شرکای جنسی ثابت (زن و شوهر) توصیه می شود به علت مسایلی همچون نظافت و پاکیزگی و عدم ابتلا به بیمارهای که از طریق رابطه جنسی انتقال می یابند در مورد انتقال این بیماریها در صورت زخم بودن نواحی اطراف دهان و یا دستگاه تناسلی و تماس این دو عضو با هم احتمال انتقال این نوع بیماریها بعید نیست وارد شدن منی در دهان یا مایع ترشح شده از واژن زنان در دهان از نظر شرعی حرام است همچنین از نظر پزشکی توصیه می شود از وارد شدن ترشحات خروجی از آلت تناسلی مرد و زن به دهان خودداری شود در این رابطه افکار روانی بر کیفیت و کمیت آن تأثیر گذار میباشد.

ج) رابطه جنسی بدون دخول (SOFT) اما رابطه اصلی سافت نزدیکی عبارت است از مجموع رفتارهایی که در آن بدون انجام عمل دخول یا همان هارد نزدیکی زوجین ارضا می شوند

۳) رابطه جنسی عضو یا عمل محور (FETISH) نوع خاصی از تفکرات جنسی که معطوف به عمل خاص یا عضو خاصی از بدن شریک جنسی می شود و افرادی که از فتیش خاصی تبعیت می کنند در روابط جنسی خود بیشترین زمان را به آن اختصاص می دهند.

بهترین حسن ختام چیزی نمیتواند باشد جز فرمایشات معصومین

برخی دستورات و احادیث اسلام در باب رابطه جنسی بین زوجین :

اسلام دستور می دهد همبستر شدن در پنهان صورت پذیرد نه در حضور هوو و یا فرزندی که صدای آنها را می شنود و پیکرشان را می بیند. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: ”سوگند به خدایی که جان من در ید قدرت اوست، اگر مردی با زنش در آمیزد در حالی که کودکی بیدار آن دو را می بیند و صدایشان را می شنود و صدای نفسهای زن و شوهر به گوش او می رسد این کودک روی رستگاری را نخواهد دید، اگر پسر باشد زناکار خواهد شد، و اگر دختر باشد زانیه خواهد شد.“

اسلام کراهت دارد که مردی ایستاده مباشرت کند و آن را کار دراز گوشها میداند. در حدیثی نبوی آمده است: ”ای علی! ایستاده با زنت جماع نکن که این کار دراز گوشهاست.“ (۵۰۱)

نیز کراهت دارد مردی در شب مسافرت که غالباً با اضطراب همراه است و احتمال ضعف می رود، با همسرش همبستر شود. از پیامبر صلی الله علیه و آله رسیده است که حضرت صلی الله علیه و آله کراهت داشت مرد در شبی مباشرت کند که آهنگ سفر دارد. (۴۹۳)

نیز بلافاصله پس از خوردن غذا با شکم پر نباید همبستر شد. از امام صادق علیه السلام روایت است که فرمود: ”سه چیز بدن را ویران می کند و چه بسا آدمی را بکشد: با شکم پر به حمام رفتن، با شکم پر با همسر آمیزش کردن و ازدواج با پیر زنان.“ (۴۸۹)

شایسته نیست آدمی با شهوت زن دیگری خود را تحریک کند و سپس به شهوت آن زن با همسر خویش در آمیزد، این عمل بر حسب روایت رسیده از پیامبر صلی الله علیه و آله مکروه است. چه، پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: ”ای علی! با شهوت زن دیگری با همسرت نزدیکی مکن، زیرا در این صورت من از آن بیم دارم که اگر نطفه فرزندی منعقد گردد، کودک شما نامرد و بی عقل باشد.“ (۴۸۳)

و هنگام نزدیکی شایسته نیست زن را به شتاب اندازد، و نباید تا وقتی که نیاز زن بر آورده نشده او را رها سازد. اسلام از زبان حضرت علی علیه السلام این چنین به ما تعلیم می دهد: ”هرگاه فردی از شما آهنگ همسر خود کرد نباید او را به شتاب افکند، زیرا زنان نیز نیازهایی دارند.“ (۴۸۰) حکمت این کار آن است که اگر زنی کامیاب نشود چه بسا در اندیشه مرد دیگری افتد. امام صادق علیه السلام می فرماید:

”چه بسا کسی از شما با همسرش همبستر شود و زنش از او چنان جدا شود که اگر حتی مرد زنگی را هم ببیند به او در آویزد. پس هر کسی آهنگ همسر خود کرد باید میان آن دو ملاحظه‌ای صورت پذیرد که این بهتر است.“ (۴۸۱)

هم آغوشی را برای آخر شب بگذارید زیرا برای بدن مناسب، برای فرزند دار شدن امیدوارتر و فرزند عاقل تر خواهد شد .

“ امام رضا(ع)، سفینه البحار، همان ”

حلالی لذت بخش تر از هم بستر شدن با همسر نیست، ولی زیاده روی در این امر نارواست، میانه روی در آمیزش به سلامت آدمی می افزاید و عمر را زیاد می کند.

“ امام صادق (ع)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۹۶ ”

چون عروسی به خانه آوردید، با محبت و تواضع کفش هایش را در آورده، پاهایش را بشوید آن گاه او را به حله دعوت کنید. این چنین است که مهر، برکت و رحمت بر خانه و عروستان سایه می افکند .

“ پیامبر اکرم (ص)، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۸ ”

وقتی عروس به حله آمد به کعبه رو کنید، گیسوان او را نوازش کرده زلف تاب دارش را به چنگ گیرید و آرام بگویید ((خدایا! این امانت توست که به من سپردی. با گفته ی تو او را به خود حلال کرده ام، فرزندم را مبارک، پارسا و از پیروان پیامبرت قرار ده و شیطان را از او دور فرما))

“ امام صادق(ع)، فروع کافی ج ۵ ص ۵۰۰ ”

آن گاه وضو سازید، تن و روان خویش طراوت بخشید، رو به خدای مهربان کنید و دو رکعت نماز عشق به جای آورید. به عروس خود نیز بگویید همین کار را بکند.

“ امام صادق(ع)، مکارم الاخلاق ص ۲۳۹ ”

پیش از این که با عروس خویش به بستر زفاف روید، هدیه ای به وی بدهید، با این کار عشق و آرامش را به او هدیه کرده اید.

“ امام صادق(ع)، وسائل الشیعه ج ۲۱۵ ص ۱۲ ”

شب هنگام که شوهرتان در بستر آرمیده و منتظر آغوش گرم شماست، خود را به کاری سر گرم نکنید، زمان را طول ندهید، مبدا همسرتان به خواب برود، چرا که زنی این چنین، تا بیداری شوهر همواره مورد نفرین فرشتگان است .

“ پیامبر اکرم(ص)، همان ص ۱۷ ”

خانمها شرم و آرزم صفت پسندیده و نیکوی شماس است ،اما حیا از شوهر ،ناپسند و بیجا. بهترین شما کسی است که چون با شوهر خلوت کند ،لباس حیا از خود بیفکند و چون لباس بپوشد ،جامه ی شرم و حیا را نیز بپوشد و زیبایی ها و دل ربایی های خود را به دیگران عرضه ندارد.

“ امام صادق(ع)، همان،ص ۱۴ ”

شب هنگام که پرده ها فرو می افتد ، خواب بر پلک ها چیره میشود بر هیچ بانویی روا نیست که بخوابد،مگر آن که خویشتن را به آغوش شوهر بسپارد .باید لباس از تن به در آید ،کنار شوهر بیارامد و پوست بدن خویش به بدن شوهر بچسبانید .این چنین خود را به شوهر عرضه داشته اید .

“ پیامبر اکرم(ص)، همان ، ج ۱۴، ص ۱۲۶ ”

هر جا که شوهرتان شما را به خلوت بخواند ،همان جا بهشت شماس است! روا نیست شوهر خود را از بهره وری جنسی و لذت حلال منع کنید .

“ پیامبر اکرم(ص)، همان ،ص ۱۱۲ ”

دنیا و خوشی های آن برای شما آفریده شده است . لذیذ ترین چیزها در ایندنیا آمیزش با همسر است .چنان که لذت بخش ترین کاردر باغ بهشت نیز همین است .

“ امام صادق(ع)، کافی ، ج ۵، ص ۳۲۱ ”

چه لذتی بالاتر و چشم نواز تر از دیدن بدن عریان همسر است . قبل از هم خوابگی خود را از شوهرتان دریغ مدارید ،بگذارید شوهرتان شما را ببوید و ببوسد .

“ امام صادق(ع)، حلیه المتقین ،ص ۷۱ ”

وقتی به سوی همسرتان می روید ،در آغوش فرشتگانید.چون به آمیزش می پردازید گناهانتان چون برگ درختان فرو می ریزد و چون غسل میکنید خود را می شوید ،از گناهان بیرون می روید .

“ پیامبر اکرم(ص)، کافی ، ج ۵، ص ۴۹۶ ”

هنگام آمیزش به طور کامل برهنه و عریان نشوید و زیر پوشی هر چند نازک به تن داشته باشید .

“ پیامبر اکرم(ص)، وسائل الشیعه ،ج ۱۴، ص ۸۵ ”

مرد را به حال خود بگذارید با وی در نیاویزید او را به اجبار به سوی خود نخوانید مرد نیازمند عشوه گری و طنازی است نه زور و اجبار.

“ پیامبر اکرم(ص)، حلیه المتقین ،ص ۶۷ ”

سخن گفتن با پروردگار لذت بخش و روح افزاست، اما وقتی شوهرتان شما را به خلوت خویش میخواند، نماز را طول ندهید و خرامان به سویش بشتابید.

“پیامبر اکرم(ص)، کافی ج ۵ ص ۵۰۸ ”

هنگام آمیختن با همسر خویش، یکدیگر را ببوید، ببوسید، عشق بازی کنید و با سخنان محبت آمیز، عشق را به او پیش کش کنید.

“پیامبر اکرم(ص)، محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۱۰ ”

هنگام آمیزش چون پرندگان شتاب نکنید صبر پیشه ی خود سازید زنها نیازمند وقت بیشتری هستند مدتی نه چندان طولانی به عشق بازی پردازید همسرتان را کاملاً آماده سازید. آمادگی دو سویه آمیزش را فرح بخش و کامل می کند.

“امام علی(ع) وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۸۳، امام صادق (ع) کافی ج ۵، ص ۴۹۷ ”

آمیزش مکن مگر اینکه با همسرت بسیار بازی کنی و سینه هایش را آرام بفشاری چون چنین کنی آمادگی لازم را برای در آمیختن پیدا می کند. در این حالت، شهوت از صورت و چشمان او نمایان می شود و از تو همان میطلبد که تو از وی می خواهی.

“امام رضا(ع)، سفینه البحار، ج ۱، باب الجمع ”

هیچ گاه با شکم سیر با همسر خود هم بستر نشوید این کار موجب بیماری و چه بسا موجب مرگ خواهد شد.

“امام صادق (ع)، وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۱۹۱ ”

چون شب از سفر بر می گردی، خستگی راه آرامش از تو میستاند بهتر است آمیزش با همسرت را تا صبح به تاخیر اندازی.

“امام صادق(ع)، همان ص ۹۳ ”

گاه وقتی قصد مسافرت داری، دل شوره عجیب به سراغت می آید، همسرت نیز مضطرب و نگران است آیا بهتر نیست در آستانه ی سفر از هم آغوشی و نزدیکی با او بگذری؟!

“امام صادق(ع)، همان ”

سفر با شریک زندگی، آرام ساز و غم زداست. سفر خستگی و اضطراب نیز دارد. در سفر گاه همه چیز برایت مهیا نیست. گاه شرایط سفر شرایطی غیر عادیست، بهتر است در این شرایط غیر عادی از هم خوابگی با یار زندگیت بهره یزی.

“امام صادق (ع)، همان ”

چون به آمیزش پرداختی سخن کوتاه کن ،مبادا فرزندی لال نصیب تو گردد.

“ امام علی (ع)، همان ص ۸۷ ”

وقتی به قصد فرزند ،خرامان به سوی همسر خویش می شتابی به عورت او نگاه مکن !مبادا فرزندی نابینا تو را پدید آید.

“ امام علی (ع) ،همان ص ۸۷ ”

چون به قصد بارور کردن رحم همسرت ،نزد او آرمیدی،با نیتی پاک و زبانی گویا با خدای مهربان چنین بگو ((خدایا مرا فرزندی عنایت فرما و او را پاکیزه و سالم قرار ده که در خلقت او زیاد و کم نباشد و او را عاقبت به خیر گردان))

“ امام محمد باقر (ع)،همان ج ۱۵،ص ۱۰۶ ”

در حال جنابت ،به قصد بچه دار شدن ،با همسرت هم آغوش مگرد ،بهتر است غسل کنی ،اندکی آرام گیری ،پاک و طاهر شوی و سپس . . . اگر چنین نکردی و فرزندی مجنون و کم عقل نصیب شد کس دیگری جز خود را نکوهش مکن .

“ پیامبر اکرم(ص)، همان ج ۱،ص ۹۹ ”

اندیشه آدمی به هر جا روان است . در اندیشه ی دیگری بودن نا میمون است .در این هنگام با شهوت زن دیگر نباید با زن خود هم بستر شوی.

“پیامبر اکرم(ص)،همان ص ۱۲۰ ”

شیطان خودش خواسته که در فرزندان آدم شریک شود و این مایه ی بسی نگرانی است ،نگران مباشید !هنگام آمیزش با ذکر ((بسم الله الرحمن الرحيم)) خدا را یاد کند و از شر شیطان به خالق نیکی ها پناه ببرید اگر چنین نکنید ممکن است فرزندان محبت اهل بیت (ع) را در دل نداشته باشد .

“ امام علی (ع)،همان ص ۹۶ ”

وقتی به قصد آمیزش کنار یکدیگر آرمیدید،دو دستمال تمیز و پاک در کنار خود قرار دهید ، هر کدام از دستمال جدا گانه استفاده کنید .

“ پیامبر اکرم(ص)،همان ص ۱۸۸ ”

هنگامی که به اوج لذت جنسی نزدیک شده اید ،حتی الامکان از ریختن نطفه ی خود به بیرون خود داری مکنید ،بگذارید غدد جنسی آزادانه به تخلیه پردازند ،خود داری از تخلیه ی نطفه ،موجب سنگ مثانه خواهد شد .

“ امام رضا(ع)، سفینه البحار،ج ۱،باب الجمع ”

اگر به هر دلیل عمل آمیزش به طول انجامید و عمل انزال صورت نگیرد، چه بسا موجبات سنگ مثانه فراهم گردد. از طولانی کردن مدت هم بستری بدون انزال پرهیز کنید .

“ امام رضا(ع)، سفینه البحار، ج ۱، باب الجمع ”

پس از آمیزش یکباره بلند مشوید و ننشینید، بلکه ابتدا به طرف راست بچرخید و اندکی بعد برای ادرار ولو اندک برخیزید ،پس از آن برای رسیدن به تعادل و آرامش غسل کنید ،با رعایت این آداب از سنگ مثانه در امان خواهید ماند .

“ امام رضا (ع) ،همان ”

مکانی خلوت در زمانی بی سرو صدا ،با دلی آرام شرایط مناسبی برای هم بستری است .اگر آمیزش و انعقاد نطفه با دلی آرام و خالی از اضطراب صورت پذیرد ،خون به صورت طبیعی در رگ ها جریان می یابد،انتقال ژن ها طبیعی تر انجام میگردد و در نتیجه فرزند ،به پدر و مادرش بیش تر شبیه خواهد شد .

“ امام حسن (ع) ،بحار الانوار ،ج ۶ ،ص ۳۵۹ ”

پرندگان هر کدام صفاتی دارند :شایست و ناشایست ،در آمیزش نیز آدابی دارند ،“کلاغ“ علی رغم پرو بال سیاه و صدای ناهنجارش،در آمیزش مخفی کاراست ،آمیزش مخفی کارانه را از کلاغ بیاموزید.

“ امام صادق(ع)،وسائل الشیعه ،ج ۱۴،ص ۱۰۰ ”

وقتی کودکی در اتاق است و شما را می پاید و حتی بی اختیار نفس و صدای شما را می شنود،از خیر این لحظات دل نشین و بهشتی در گذرید ،مبادا آن کودک در بزرگی به رابطه نامشروع تن در دهد که رستگار نمی گردد.

“ پیامبر اکرم (ص)،همان ص ۹۵ و فروع کافی ج ۵، ص ۵۰۰ ”

خانم ها از آرایش دریغ مکنید ،بهترین ملایم ترین و دل نواز ترین عطر را به کار برید زیبا ترین و دلربا ترین لباس را به اندام خویش بپوشانید خود را حداقل با یک گردنبند زینت بخشید و صبح و شام خود را به شوهر عرضه دارید ،در یک کلام چشمو دل شریک زندگیتان را هنرمندانه بربایید .

“ پیامبر اکرم(ص) ،وسائل ،همان ،ص ۱۱۲ ”

آقایان!مطابق میل خانمتان لباس بپوشید ،در خانه نیز آراسته و دل ربا باشید ،هوش و حواس همسرتان را ماهرانه به خود جلب کنید ،با این کار غدد جنسی او را نسبت به خود فعال کنید و عفت او را نسبت به دیگران فزونی می بخشید.

“ امام رضا(ع)، مکارم الاخلاق ،ص ۸۰ ”

حلالی لذت بخش تر از هم بستر شدن با همسر نیست ،ولی زیاده روی در این امر نارواست ،میانہ روی در آمیزش به سلامت آدمی می افزاید و عمر را زیاد می کند .

“ امام صادق (ع) ،وسائل الشیعه ،ج ۱۴، ص ۹۶ ”

مرد باید مقداری از شهوت خود را نگه دارد که همواره توانایی جنسی داشته باشد ،زیرا زن شوهر خود را در امور جنسی توانا بیابد ،بهتر از این است که او را ناتوان ببیند ،مرد ناتوان نمی تواند همسر خود را راضی نگه دارد .

“ امام علی(ع) همان، ص ۱۸۰ ”

همان گونه که در امور جنسی زیاده روی نارواست ،کم گذاردن و سستی به خرج دادن نیز ناشایست است ،روا نیست مرد بیش از ۴ ماه ،آمیزش جنسی با همسر جوان خود را ترک کند حتی اگر مثبتیت دیده باشد .

“ امام رضا (ع)،همان، ۱۸۸ ”

مراقب باشید ،رو و پشت به قبله با همسر خویش هم بستر شدن ،زشت و ناپسند است .حرمت کعبه را نگه دارید و خدا و فرشتگان را از خویش نا خرسند مسازید .

“ امام صادق(ع)،همان ص ۱۴ ”

در این اوقات آمیزش نکنید : ۱- بین اذان صبح و طلوع خورشید ۲- بین غروب تا تاریک شدن هوا ۳- هنگام خورشید گرفتگی و ماه گرفتگی ۴- هنگام زلزله

“ امام صادق (ع)،همان ،ص ۹۶ ”

در اول شب چه زمستان و چه تابستان ،آمیزش نکنید زیرا معده و رگها پر است و موجب بیماری نفرس ،سنگ مثانه ،ضعف چشم و چکیدن ادرار می گردد.

“ پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱ ”

اگر فرزند کم عقل و دیوانه و جذامی نمی خواهید در اول ،وسط و آخر ماه (قمری) با همسر خود در نیامیزید چه بسا ممکن است آن چه نمی خواهید صورت پذیرد .

“ پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱ ”

در شب عید فطر ،عید قربان و نیمه شعبان نیز آمیزش به قصد فرزند دار شدن دوری گزینید چرا که ممکن است فرزند شما شرور ،معلول ،بد یمن و زشت رو گردد .

“ پیامبر اکرم (ص)،وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۱۸۷ ”

اگر گاه چشمانت بی اختیار یا با اختیار به زنی افتاد و مسحور او شد و دلت لرزید، پیش از این که پایت بلغزد، چشم فرو بند و در اولین فرصت با همسرت هم بستر شو، چرا که زنان همگی مانند همدند.

“امام علی (ع)، همان ص ۷۳”

چون همسرت باردار شد، از آمیزش بپرهیز، تنها در ماه های اول (با مشورت پزشک) می توانی با وضو به نزدیکی اقدام کنی، جنینی که در رحم همسرت است بسیار مقدس و قابل احترام است.

“پیامبر اکرم (ص)، همان ج ۱۴ ص ۱۸۸”

زنان به قدر کافی از عادت ماهیانه رنج می برند روا نیست با آمیزش در این دوران به رنج آنها بیفزاییم. این عمل علاوه بر حرمت شرعی، غیر اخلاقی و غیر بهداشتی نیز می باشد، در این اوقات می توان از دیگر اعضا بهره برد.

“امام صادق (ع)، همان ج ۱، ص ۵۷۱”

عشق به همسر گرما بخش و انرژی زا است، با اعلام این عشق به او قلب وی را تسخیر کنید. ((دوستت دارم عزیزم)) جمله ای که هیچ گاه از قلب زن بیرون رفتنی نیست، همسر خود را از این کلام آتشین محروم نسازید.

“پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۱۰”

هر کار از راه خود به انجام رسد نیکوست. آمیزش با همسر نیز باید از طریق معمول صورت پذیرد تا آرامش جنسی و روانی حاصل آید. نزدیکی با او از پشت به شدت مکروه، نامیمون و غیر بهداشتی است.

“پیامبر اکرم (ص)، همان

صلوات بر محمد و آل محمد (ص)

پایان