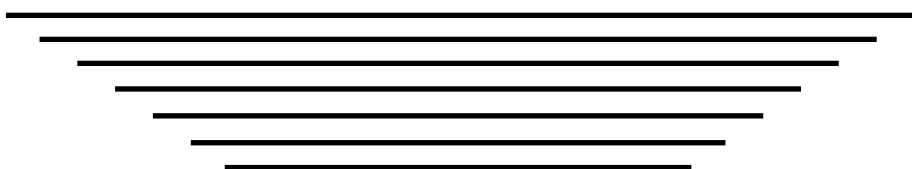


# زندگی زیبا با سکس لذت انگیز



نویسنده: ساری لاکر  
(Sari Locker)

مترجم: حسن خانجمالی

۱۳۸۴

# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	بخش ۱. پاسخ مثبت به سکس لذت انگیز
۶	فصل اول. سکس در دوران فعلی
۶	دانش شما از سکس
۸	روندهای سکس
۹	سکس در افراد مختلف
۱۱	دلایل انجام سکس
۱۴	فصل دوم. انتظارات از سکس
۱۵	حق شما نسبت به لذت از سکس
۱۵	مروری بر تاثیر پذیریه‌های شما از سکس
۱۶	باورهای نادرست نسبت به سکس
۱۸	تعدیل نگرش شما نسبت به سکس
۱۹	صحبت در مورد گذشته شما از سکس
۲۱	فصل سوم. سکس با عشق یا بدون عشق
۲۲	مفهوم عشق
۲۳	ابراز عشق! چگونه و چگونه و چگونه
۲۴	از جلب نظر تا عشق و سکس
۲۵	تاثیر عشق بر سکس
۲۷	تشخیص زمان مناسب
۲۹	فصل چهارم. تناسب سکسی
۳۰	یافتن فردی دل انگیز
۳۱	مفهوم سکس صحیح
۳۲	خواسته های شما از زندگی سکسی
۳۲	چک لیست تناسب سکسی
۳۳	ایجاد علاقه و تناسب سکسی
۳۳	آنچه شما سکسی می دانید

۳۶	<b>فصل پنجم. گفتگوی سکسی و شروع سکس</b>
۳۷	مباحثی برای سکس
۳۷	چگونگی گفتگوی سکسی
۳۸	شروع سکس - با صحبت یا بدون صحبت
۳۹	وقتی می گوئید "شاید"
۳۹	"نه" یعنی نه. چرا؟
۴۰	یکی موافق، دیگری مخالف. سکس چه می شود؟
۴۱	یافتن زمان مناسب برای سکس
۴۲	<b>بخش ۲. رازهای بدن</b>
۴۳	<b>فصل ششم. آینه. آینه روی دیوار</b>
۴۴	نگاه منفی به بدن
۴۴	لزوم احساس بهتر نسبت به بدن
۴۵	موارد دوست نداشتنی بدن شما
۴۶	راحت لخت شوید
۴۷	در طول سکس با بدن خود راحت باشید
۴۸	گامهایی فراتر در جهت بهتر نمودن تصویر بدن
۴۹	سکسی بودن، همان سکسی شدن است
۵۰	<b>فصل هفتم. دستگاه تناسلی مرد</b>
۵۰	دستگاه تناسلی مرد
۵۲	قدرت آلت تناسلی
۵۳	ساختار آلت تناسلی
۵۳	اسپرم و منی
۵۴	اندازه آلت تناسلی

۵۶	<b>فصل هشتم. دستگاه تناسلی زن</b>
۵۶	دستگاه تناسلی زن
۶۰	نقطه جی
۶۰	انزال در زنان
۶۱	پستانها. دو چیز دوست داشتنی
۶۱	آه! نوزاد
۶۲	خون، عرق و اشک
۶۳	بهداشت زنان
۶۵	<b>فصل نهم. واکنشهای سکسی</b>
۶۵	فرایند واکنش سکسی
۶۷	ارگاسم
۷۰	<b>بخش ۳. بازیهای قبل از سکس</b>
۷۱	<b>فصل دهم. ایجاد فضای سکسی</b>
۷۱	بازیهای قبل از سکس
۷۲	هدایت ذهن به سمت سکس
۷۳	خانه. آشیانه ای سکسی
۷۳	صرف غذا بر سر سفره ای سکسی
۷۴	به کارگیری الفاظ زیرکانه سکسی
۷۴	انتقال احساس سکسی
۷۵	بوسیدن
۷۷	لباس سکسی
۷۷	هنر لخت شدن
۷۹	<b>فصل یازدهم. ملامسه و نوازش</b>
۷۹	نقاط حساس بدن
۸۰	نوازش کردن و تحریک با دست
۸۱	کنار هم. در حمام و زیر دوش
۸۲	نوازش و تحریک تا رساندن به ارگاسم
۸۴	تحریک و نوازشهای همزمان

۸۶	<b>فصل دوازدهم. اورال سکس (سکس دهانی)</b>
۸۷	چرا اورال سکس لذت انگیز است؟
۸۷	برخی موانع برای انجام اورال سکس
۸۸	انجام اورال سکس (ساک زدن) برای زن
۹۰	انجام اورال سکس (ساک زدن) برای مرد
۹۲	بخورید یا نه؟
۹۳	ایمنی در اورال سکس
۹۳	انواع اورال سکس
۹۵	<b>بخش ۴. سکس و رفتارهای آن</b>
۹۶	<b>فصل سیزدهم. پوزیشن‌ها (روشهای کنار هم قرار گرفتن) در سکس</b>
۹۷	سایر پوزیشنهای سکسی
۹۹	سایر پوزیشنهای سکسی با نامهای خاص
۱۰۲	آنال سکس (سکس مقعدی)
۱۰۴	<b>فصل چهاردهم. رفتارهای پس از سکس</b>
۱۰۴	ارگاسم پس از دخول
۱۰۵	کارهای پس از سکس
۱۰۵	خوابیدن پس از سکس
۱۰۶	گفتگوی پس از سکس
۱۰۶	بازیهای خلاقانه پس از سکس
۱۰۸	<b>فصل پانزدهم. سکس و حاملگی</b>
۱۰۸	تغییر شکل ظاهری بدن
۱۰۹	سکس در دوران بارداری
۱۰۹	پوزیشن‌ها در دوران بارداری
۱۱۰	بایدها و نبایدهای سکس
۱۱۲	<b>کلام مترجم</b>

## بخش ۱. پاسخ مثبت به سکس لذت انگیز

"آه، آه، آه!" واژه هایی که ممکن است هر فردی در زمان اوج لذت بگوید. سکس لذت انگیز بهترین راه برای احساس لذت و درک وصال معشوق می باشد.

چنانچه شما درک نمایید که سکس جنبه مثبتی از زندگی شماست، آنگاه نسبت به لذتی که شایسته آن هستید آگاه شده و به سکس لذت انگیز پاسخ مثبت خواهید داد.

در این بخش ابتدا با سکس و برخی واقعیات و اسرار آن آشنا می شوید. سپس رابطه بین عشق و سکس مورد بحث قرار می گیرد و شما درک خواهید نمود که برای کسب بیشترین رضایت از زندگی سکسی خود، به چه احساسات و عواطفی نیاز دارید. سپس شرایط و ابعاد سکسی لازم برای یافتن شریک سکسی مناسب مورد بحث و تحلیل قرار می گیرد. در پایان نیز چگونگی صحبت در مورد سکس به منظور دستیابی به خواسته های سکسی بحث می شود.



## فصل اول. سکس در دوران فعلی



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. واقعیات در مورد آموزش سکس را درک نمایید.
۲. میزان دانش خود از سکس را اندازه‌گیری نمایید.
۳. روندهای جدید در سکس را بشناسید.
۴. واقعیات مربوط به سکس در افراد مختلف را درک نمایید.
۵. دلایل متعدد انجام سکس را بررسی نمایید.

سکس لذت‌انگیز! آیا دوست ندارید همواره چنین سکسی داشته باشید؟! خوب، البته این کار شدنی است! برای اینکه سکس لذت‌انگیز داشته باشید، باید آنرا به درستی یاد بگیرید. البته منظور من یادگیری مفاهیم و مقالات علمی پیچیده و خسته‌کننده‌ای که در کلاسهای زیست‌شناسی تدریس می‌شود نیست، بلکه مفاهیم عملیاتی و کارکردی که بسیار هم‌جای بحث دارد را مدنظر دارم. مفاهیم آموزشی که شما از این کتاب یاد می‌گیرید، درباره لذتها و تنوع‌هایی است که شما می‌توانید به زندگی سکسی خود اضافه نمایید. هر چه بیشتر در این زمینه آگاهی داشته باشید، می‌توانید معشوقه بهتری برای شریک خود باشید. در واقع سکس نوعی فعالیت تکراری نیست، بلکه ممکن است هر باره جلوه و شیوه‌ای جدید به خود گرفته و تجربه‌ای جدید در اختیار شما قرار دهد. بنابراین یادگیری این مفاهیم و تجارب جدید، امری درخور توجه به نظر می‌رسد.

### ۱. دانش شما از سکس

برخی افراد فکر می‌کنند که الفبای سکس را تمام و کمال می‌دانند و مطالب چندانی برای یادگیری آنها وجود ندارد. اما واقعا شما از سکس چقدر می‌دانید؟ در زیر سوالاتی را مطرح کرده‌ایم که با پاسخ دادن به آنها متوجه می‌شوید که دانش شما از سکس چقدر است. سوالات را به دقت بخوانید و به آنها پاسخ بدهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخهای کتاب مقایسه نمایید. در نهایت شما می‌توانید نمره خود را تعیین نموده و سطح آگاهی خودتان از سکس را درک نمایید. به سوالات زیر دقت کنید.

۱. آیا با افزایش سن، تمایل به سکس کاهش می‌یابد؟
۲. آیا در حالت مستی، عملکرد سکسی افراد بهتر می‌شود؟
۳. پس از تخلیه منی مرد در مهبل زن، اسپرم تا چه مدت در درون رحم زنده می‌ماند؟
۴. آیا سه مرتبه تحریک سکسی در طول روز، برای یک نفر زیاد است؟
۵. متوسط اندازه آلت نعوظ یافته چقدر است و آیا اندازه آلت مورد بااهمیتی است؟
۶. آیا نقطه جی (G-SPOT) واقعا وجود دارد؟
۷. چنانچه فردی در تخیلات خود دوست داشته باشد به زور با فرد دیگری سکس داشته باشد، آیا این فرد خطرناک بوده و دارای مشکلات سکسی است؟
۸. آیا کاندوم مانع انتقال تمام بیماریهای قابل انتقال از طریق سکس می‌شود؟

در این قسمت به پاسخهای هر یک از سوالات دقت نمایید. ببینید که پاسخهای شما تا چه اندازه صحیح بوده است.

۱. خیر. بر اساس مطالعات، ۵۷ درصد از مردان ۶۱ تا ۷۵ ساله اذعان داشته‌اند که با افزایش سن، تمایل سکسی آنها ثابت مانده و حتی بیشتر هم شده است. از طرفی ۵۲ درصد از زنان ۷۰ تا ۷۹ ساله اذعان داشته‌اند که تمایل سکسی آنها درست مانند ۲۰ سال گذشته آنها می‌باشد.
۲. خیر. عملا نوشیدن بیش از ۱۰۰ گرم الکل مانع عملکرد مناسب سکسی می‌شود. در واقع این میزان الکل قدرت نعوظ در مردان و توان ارگاسم در زنان را دشوار و تضعیف می‌نماید. ضمنا مستی باعث می‌شود که افراد نتوانند به درستی از کاندوم و ابزارهای کنترلی استفاده نمایند که این امر نیز به نوبه خود احتمال بارداری و انتقال بیماریهای قابل انتقال از طریق سکس را افزایش می‌دهد.
۳. پس از انزال مرد و تخلیه منی در درون رحم، اسپرم حدود ۷۲ ساعت زنده می‌ماند. به همین دلیل تعیین زمان دقیق وقوع بارداری امری دشوار می‌باشد. هر چند ممکن است در زمان انجام سکس، زن در حال رها نمودن تخمک نباشد، اما تخمکسازي ممکن است روز بعد از سکس صورت گیرد. بنابراین چنانچه اسپرم زنده مانده باشد تا چند روز پس از وقوع سکس نیز احتمال بارداری می‌رود.
۴. خیر. تعداد دفعات و مدت زمان تحریک سکسی به علاقه و توانایی فرد بستگی دارد، البته تا جایی که دیگر مسائل زندگی وی را تحت تاثیر قرار ندهد.
۵. اندازه متوسط آلت نعوظ یافته حدود ۱۴ سانتی متر می‌باشد. اندازه آلت فقط به هنگام تناسب شرکای سکسی اهمیت پیدا می‌کند. چنانچه مهبل زن کاملا تنگ و کم حجم باشد و آلت مرد بزرگ و حجیم باشد (و برعکس)، آنها ممکن است هنگام سکس مشکل پیدا کنند.
۶. بله. البته نقطه جی صرفا نام قسمتی از بدن است که در قسمت فوقانی درون مهبل قرار گرفته است. امروزه بحث بر سر وجود یا عدم وجود آن نیست، بلکه کارایی آن مورد بحث است. برخی زنان اذعان دارند که با تحریک این قسمت شدت تحریک در آنها افزایش می‌یابد، اما برخی دیگر تحریک این قسمت را بی‌تاثیر بیان کرده‌اند.



۷. احتمالا خطری وجود ندارد. تخیلات تجاوز سکسی صرفا زمانی خطرناک است که فرد بخواهد آنرا در فضای خارج اجرا نماید. اما اگر در حد خیالات باشد خطری ندارد.

۸. خیر. برخی بیماریها از طریق ارتباط پوستی هم قابل انتقال می باشد و هر قسمت از بدن که پوشش نداشته باشد، این بیماریها را منتقل می نماید.

اکنون باید به خودتان نمره بدهید و سطح اطلاعاتی خود را معین نمایید. موارد زیر به شما کمک می کند.  
الف. ۰ تا ۲ پاسخ صحیح: شما نیازمند مطالعه نسبتا زیاد برای یادگیری بیشتر هستید. البته نگران نباشید، زیرا یادگیری سکس بسیار لذتبخش است.

ب. ۲ تا ۴ پاسخ صحیح: شما قدری مبتدی هستید. بایستی با مطالعه فصول این کتاب قدری دانش خود را افزایش دهید.  
ج. ۵ تا ۶ پاسخ صحیح: شما نسبتا از آگاهی خوبی برخوردار هستید. با قدری یادگیری بیشتر از مفاهیم سکس، می توانید از زندگی سکس خود بسیار لذت ببرید.

د. ۷ تا ۸ پاسخ صحیح: شما در سکس دانش بسیار خوبی دارید.

خوب. پاسخگویی شما به سوالات چگونه بود؟ من مطمئن هستم که اگر حتی به همه سوالات هم پاسخ داده باشید، باز هم سوالاتی در ذهن شما وجود دارد که دوست دارید این کتاب پاسخ دهد. بنابراین توصیه می کنم که این کتاب را بخوانید، زیرا ممکن است در آن به سوالات شما پاسخ داده شده باشد.

چنانچه شما در یادگیری مفاهیم سکسی انعطاف داشته باشید، بهبود احساس سکسی در شما دشوار نخواهد بود. هر چه دانش شما از سکس بیشتر باشد، آمادگی شما برای کسب بهترین لذتد موجود در سکس بیشتر خواهد بود. هدف زندگی سکسی شما کسب بهترین تجارب و لذتد از آن می باشد به طوری که هرگز در آینده حسرت کسب آن تجارب و لذتد را نبرید. به این منظور مفاهیم زیادی را بایستی یاد بگیرید.

## ۲. روندهای سکس

اگرچه سکس امری درونی است، اما بسیار تحت تاثیر محیط قرار می گیرد. در واقع تفاوت نسلها در هر دوره ای، بر روند سکسی آنها هم اثرگذار بوده است.

روند چیزی است که بسیاری از مردم موجود در یک فرهنگ از آن تبعیت می کنند. مثلا اگر می بینید که بسیاری از زنان ورزش شنا را انتخاب می کنند، این نوعی روند ورزشی شده است، یا اگر مردم هر روز به جای "سلام" بگویند "های"، این نیز نوعی روند زبانی شده است. روند تغییری است که واقعا دارد صورت می پذیرد و جا می افتد، نه صرفا برخی مسائل که به صورت گذرا در زندگی رخ می دهند. به منظور بررسی نوع روندها در سکس باید به مطالعات انجام شده اکتفا نماییم تا ببینیم روند خاصی در سکس وجود دارد یا نه.

برخی روندها که در سکس آمریکاییها وجود دارد شامل موارد زیر است:

- آمریکاییها سکس قبل از ازدواج را قبول کرده اند و با آن کنار آمده اند. در واقع سکس قبل از ازدواج برای آنها نوعی هنجار تلقی می شود.
- زنان امروزی نسبت به زنان نسلهای قبل تمایل بیشتری برای شروع سکس دارند.
- امروزه تحریکهای دستی و سکس دهانی قبل از دخول بسیار رایج شده است، تا جاییکه به نظر میرسد که سکس دهانی پیش زمینه دخول می باشد.
- دیدن فیلمها و عکسهای پورن برای افراد در سنین مختلف رایجتر شده است.
- توانایی مردم در زمینه صحبت در مورد سکس افزایش یافته است، زیرا امروزه مفاهیم آموزشی سکس بسیار گسترده گردیده و از طریق رسانه ها نیز در این مورد بیشتر صحبت می شود.

نظر مترجم. سکس قبل از ازدواج در ایران جدا از مسئله رعایت مفاهیم دینی، امر پذیرفته شده ای نیست. در واقع درصد بسیار بالایی از ایرانیها نداشتن سکس قبل از ازدواج را نشان نجابت می دانند و همواره آنرا به عنوان پیش شرط اصلی ازدواج در نظر می گیرند. در ایران باکره بودن دختران به هنگام ازدواج بسیار مهم است، به همین دلیل اگر در ایران مردی بداند که دختر مورد علاقه وی قبل از ازدواج با فرد دیگری سکس داشته است، احتمال اینکه با او ازدواج نماید بسیار کاهش می یابد. البته زنان ایرانی هم با برخورداری از چنین حساسیتی نسبت به مردان، اگر بفهمند که مرد آنها حتی قبل از ازدواج با زن دیگری سکس داشته، نسبت به آن بسیار واکنش نشان می دهند. بنابراین من توصیه میکنم که جوانان ایرانی نسبت به این مورد بسیار دقت کنند. اینجانب نیز به عنوان یک ایرانی، هر چند دانش نسبتا زیادی نسبت به سکس دارم، اما سکس قبل از ازدواج را برای خودم نمی پسندم و آنرا انجام نمی دهم، البته هرگز دیدگاه شخصی خودم را به دیگران القا نمی کنم و به خواسته های همه در این زمینه احترام می گذارم.

گاهی ممکن است در برخی تصاویر یا فیلمها حرکتهایی صورت گیرد که در شما بسیار موثر بوده و شما را به وجد آورد و شما بخواهید آن حرکتهای را امتحان کنید. در هر صورت، شما باید نسبت به پیروی از این چیزهایی که می بینید کاملاً دقت کنید زیرا ممکن است برخی از این روشها با روحیات و سبک سکسی شما همخوانی نداشته باشد و خوشایند شما نباشد. من توصیه می کنم که وقت بگذارید و ابعاد خلاقانه سکس را یاد بگیرید. روشها و شرایط مختلف آنرا بشناسید و تصمیم بگیرید که کدامیک از این روشها را می خواهید بکار ببندید. تنها راه تجربه سکس لذت انگیز درک مناسب از حس سکسی خودتان است، سپس میتوانید این حس را با شریک سکسی خود تقسیم نمایید، البته او هم باید به تجربه روشهای مختلف سکس علاقه داشته باشد.

### ۳. سکس در افراد مختلف

آیا تا به حال سکس خود را با دیگران مقایسه نموده اید؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که تعداد سکس شما کم است یا زیاد؟ آیا همه افراد اعم از مجرد، متأهل، مطلقه، پیر و جوان سکس می کنند؟

البته تعیین تعداد سکس افراد کار مشکلی است زیرا آنها چیزی را ثبت نمی کنند و معمولاً تعداد آنرا از یاد می برند. معمولاً سوالاتی مطرح می شود مبنی بر اینکه تعداد دفعات سکس یک فرد زیاد است یا کم؟ برخی افراد دوست دارند حد متوسط تعداد سکس را بدانند تا از این طریق خود را با سطح متوسط مقایسه نمایند. باید گفت که هیچ تعداد متوسطی برای سکس وجود ندارد. در واقع تعداد سکس به خود افراد برمی گردد. مثلاً ممکن است زوجی بخواهند فقط سالی یکبار سکس داشته باشند و هر دو نیز به این امر

راضی باشند. به این ترتیب همان سالی یکبار سکس برای آنها حد مناسبی است. در واقع آنچه دو شریک را از سکس خوشحال می‌کند تناسب تعداد است، نه شمار دفعات.

از طرفی چنانچه شما تعداد بیشتری سکس بخواهید و شریک مناسبی در این زمینه پیدا کنید، این سکس میتواند برای شما بسیار لذت بخش باشد. البته اگر سکس در زندگی روزمره شما خلل وارد نماید، می‌شود گفت دچار زیاده روی شده‌اید. اگر مجبور باشید به خاطر سکس کار خود را کنار بگذارید، یا وقت نداشته باشید با خانواده خود صحبت نمایید و فعالیت عادی شما از حالت نرمال خارج شود، آنگاه شما دچار زیاده روی در سکس شده‌اید و باید خود را به پزشک سکس نشان دهید. در غیر اینصورت هیچ مسئله و مشکلی در زمینه تعداد دفعات سکس وجود ندارد و چنانچه شریک مناسب و زمان و مکان لازم برای آنرا دارید، در این زمینه شک نکنید و لذت ببرید.

نداشتن سکس به اندازه دلخواه باعث نوعی ناکامی می‌شود. چنانچه شریک سکسی شما دوست ندارد به اندازه شما سکس داشته باشد، باید با هم به توافق برسید. اگر هم به دلیل مجرد بودن نمی‌توانید به اندازه دلخواه سکس داشته باشید، ناامید نشوید! شرکای سکسی بسیاری وجود دارند که شرایط شما را دارند و بالاخره روزی همدیگر را پیدا خواهید نمود. شما باید به دنبال آنها باشید.

### ۳-۱. مجرد یا متاهل: آیا تفاوتی دارد؟

من شنیده‌ام که بسیاری از مردان متاهل می‌گویند که ای کاش مجرد بودند تا با هر کسی و در هر جایی که دلشان می‌خواست سکس داشته باشند. البته این مردان متاهل باید بدانند که آنها خیلی بیشتر از همدردیفان مجرد خود سکس دارند. هرچند مردان متاهل در شرایط تعهد نسبت به رابطه قرار دارند اما چون به شریک سکسی دسترسی دارند، تعداد سکس آنها از افراد مجرد همواره بیشتر می‌باشد.

بهترین راه برای داشتن سکس به تعداد دلخواه، یافتن شریکی مناسبی برای سکس می‌باشد که او نیز به تعداد مورد علاقه شما خواهان سکس باشد. ازدواج کردن یا صرف یافتن یک شریک سکسی، تضمینی برای ارضای نیاز شما از سکس نمی‌باشد، بلکه او هم باید مانند شما به سکس بنگرد. ممکن است شما در عین مجرد بودن، آنچنان شریک سکسی مناسبی پیدا کنید که بتوانید هر روز او را ببینید و به اندازه دلخواه با یکدیگر سکس داشته باشید. اما به طور کلی افراد متاهل بیش از افراد مجرد سکس دارند.

### ۳-۲. پیر یا جوان: آیا تفاوتی دارد؟

انسانها از تولد تا مرگ موجوداتی سکسی هستند. آنها در طول زندگی همواره این سکسی بودن را به تصویر می‌کشند، هرچند که ممکن است نسبت به این موضوع منفعل باشند. کودکان با انجام "دکتر بازی" و تماسهای بدنی این امر را نشان می‌دهند و بزرگترها نیز سکس آگاهانه دارند.

بسیاری از بزرگترها با سکس جوانان مخالف هستند اما بیشتر آنها در همان سن جوانی سکس داشته‌اند. در واقع بسیاری از والدین که خودشان در دوران نوجوانی سکس داشته‌اند، به فرزندانشان توصیه می‌کنند که سکس را پس از ازدواج یا بعد از ۱۸ سالگی تجربه نمایند.

بنابراین زمان مناسب برای شروع سکس چه وقت می‌باشد؟ من معتقدم تا وقتی که افراد نتایج جسمانی و عاطفی سکس را درک نکنند، سکس برای آنها زود است. البته آگاهی از نتایج سکس امری فردی است و به سن و سال بستگی ندارد. ممکن است فردی در سن ۱۶ سالگی این نتایج را درک کند اما فردی با ۳۰ سال سن همچنان از سکس و نتایج آن آگاهی لازم را نداشته باشد. بهترین زمان برای شروع سکس، زمانی است که:

- احساس آمادگی کنید و مطمئن شوید که سکس برای شما امر صحیحی است.
  - از کاندوم و سایر ابزارهای جلوگیری از بارداری در هر بار سکس استفاده نمایید.
  - در صورت وقوع بارداری ناخواسته یا انتقال هر نوع بیماری قابل انتقال از طریق سکس، بدانید که باید چه کار کنید.
  - بتوانید شریک سکسی خود را ارزیابی نموده و میزان تناسب وی با خودتان را درک نمایید.
  - بتوانید با عواطف و احساسات خود کنار بیایید، مثلاً ممکن شما دوست داشته باشید که با فردی سکس داشته باشید که عاشق او باشید، یا مثلاً بپذیرید که شریک شما عاشق شماست یا پس از سکس همه چیز را فراموش خواهد کرد.
  - بدانید که سکس زندگی بلند مدت شما را تخریب نمی کند و هیچگاه از انجام آن پشیمان نمی شوید.
- به هر حال با افزایش سن، نیاز سکسی نیز رشد و توسعه پیدا می کند. با افزایش سن، زنان به ارگاسم علاقمندتر شده و مردان مدت بیشتری میتوانند سکس را ادامه دهند. هر چه سکس بیشتری داشته باشید، بیشتر در مورد آن یاد می گیرید و به این ترتیب سکس شما لذت انگیزتر خواهد شد.

نظر مترجم. برای سکس، جدا از مفهوم رعایت شرایط دینی، دو شریک باید رضایت قلبی داشته باشند. اما رضایت قلبی زمانی است که این رضایت اثر منفی بلند مدت روی زندگی آنها نداشته باشد و فرد کاملاً آگاهانه نسبت به آن رضایت داشته باشد. متأسفانه در ایران آموزش سکس آنقدر ضعیف است که رضایت افراد برای سکس خیلی آگاهانه نیست، بلکه شدت نیاز به سکس چشم فرد را به آینده و نتایج سکس می بندد و او را متقاعد می سازد. من مخالف سکس قبل از ازدواج نیستم (هر چند خودم از این کار اجتناب می کنم)، اما به دختران و پسران ایرانی توصیه می کنم که اگر می خواهند قبل از ازدواج با فردی سکس داشته باشند، سکس را فقط برای خود سکس و لذت آن انجام دهند نه به خاطر اینکه فردی به آنها قول ازدواج داده باشد یا اینکه مجبور به انجام آن باشند. سکس لذت انگیز سکسی است که با رضایت قلبی و آگاهی کامل نسبت به آن صورت گیرد. باید بدانید که هرگز خوشبختی فعلی و آینده خود را فدای لحظات گذرای سکسی نکنید، بلکه حتی لحظات گذرا را فدای خوشبختی بلند مدت خود کنید. دقت کنید که سکس هیچگونه تعهدی برای شرکا ایجاد نمی کند و نباید فکر کنید که با سکس، شما برای هم هستید. در فرهنگ ایرانی، سکس قبل از ازدواج مقبولیت چندانی ندارد و زنان و مردان دوست دارند که همسر آنها حتی با خود آنها هم سکس قبل از ازدواج نداشته باشد. بنابراین اگر به خاطر قول ازدواج یا اجبار و اکراه می خواهید تن به سکس بدهید، هرگز چنین کاری نکنید و بسیار دقت نمایید. معشوقه شما نباید به خاطر سکس شما را دوست داشته باشد، بلکه حتی باید به خاطر شما سکس را دوست داشته باشد، آنوقت این معشوقه قابل اعتماد خواهد بود. نکته آخر اینکه در ایران چنانچه مطمئن شدید که به سکس نیاز دارید آنوقت به سراغ آن بروید، نه به خاطر قول و قرارهایی که ممکن است هیچگونه پایبندی برای شریک شما ایجاد نکند. خواهش می کنم که دقت نمایید! و الا در بلندمدت دچار دردسر می شوید.

#### ۴. دلایل انجام سکس

معمولاً وقتی من از مردم می پرسم که چرا سکس دارند، در پاسخ می گویند: "زیرا، احساس خوبی ایجاد می کند." اما اگر خوب به این موضوع فکر کنیم، می بینیم که سکس دلایل متعددی دارد. در زیر برخی دلایلی که می تواند علت سکس باشد بیان شده است. با گذاردن علامت در قسمت خالی مقابل هر علت می توانید معین کنید که کدام دلایل بری شما مناسب است و کدامیک متناسب شما نیست.

در مورد من صادق نیست	گاهی در مورد من صادق است	در مورد من صادق است	برخی دلایل انجام سکس
			زیرا من عاشق شده ام
			زیرا نسبت به انجام آن تعهد دارم
			به خاطر اینکه بتوانم فرزند داشته باشم
			زیرا شهوت من خیلی بالا است
			برای اینکه حس کنم جوانتر هستم
			برای اینکه شریک من حس کند که دوستش دارم
			برای اینکه به ارگاسم برسم
			زیرا تنش را از خودم دور کنم
			برای اینکه بتوانم راحت تر بخوابم
			برای اینکه خوشایند شریکم باشد
			برای اینکه قدرتم را به شریکم نشان دهم
			برای اینکه احساس سکسی بودن داشته باشم
			برای اینکه سکس را تجربه کرده باشم
			برای اینکه احساس قدرت پیدا کنم
			برای اینکه در رختخواب فرد پیروز باشم
			چون وضعیتها یا پوزیشنهای دیگر را امتحان کنم
			به خاطر به دست آوردن پول

سکس زمانی لذت‌انگیز است که دلایل آن شما را راضی و خشنود نماید. برخی افراد دلایلی برای سکس انتخاب می‌کنند که این علتها متناسب آنها نیست، درحالیکه اگر دلایل مناسبتری برای سکس داشته باشند سکس آنها بسیار بهتر و جالبتر خواهد شد. اگر شما به موارد و عواملی که سکس شما را شیرین تر می‌نماید دقت نمایید، و سعی کنید که در جهت آن اهداف سکس داشته باشید، آنگاه از زندگی سکسی خود بسیار بیشتر لذت خواهید برد.

## ۵. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. شما آزاد هستید که درباره زندگی سکسی خود صحبت کنید، بنابراین از این فرصت استفاده نمایید و هر چه می‌توانید در مورد سکس مطلب یاد بگیرید که همواره بهترین معشوقه برای شریک خود باشید.
۲. دانش شما از سکس با طرح صرفاً چند سوال قابل اندازه‌گیری نیست، اما هرگز فکر نکنید که دانش شما کامل است و در کتابها مطلبی برای یادگیری وجود ندارد.
۳. به جای اینکه در انجام سکس از رسانه‌های مختلف تقلید نمایید، با توجه به علائق و سلیقه خود، روند مناسب حال خود را بسازید و شکل بدهید.
۴. مجرد یا متاهل، پیر یا جوان! در هر صورت یک سری افراد بیشتر سکس دارند و یک سری افراد کمتر. تعداد مناسب یا درست و غلط در این زمینه وجود ندارد.
۵. سکس دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد. علت‌هایی مناسب شما هستند که شما را از سکس خشنود و راضی نمایند.

پایان فصل اول

## فصل دوم. انتظارات از سکس: شناخت باورهای سکسی



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. از حق خود نسبت به سکس آگاه شوید.
۲. درک کنید که آیا نگرش شما نسبت به سکس نیاز به تعدیل دارد یا نه.
۳. باورهای نادرست نسبت به سکس را بشناسید.
۴. بفهمید که چرا باید در مورد گذشته سکسی خودتان صحبت نمایید.

احتمالا شما بسیار مشتاق هستید تا تکنیکهای جدید سکس را بکار بگیرید، اما اول باید بدانید که چگونه می‌توانید بیشترین لذت را از سکس کسب نمایید. به این منظور باید بدانید که سکس، بخشی طبیعی، خوب و سالم از زندگی شماست. البته کسب این دیدگاه نسبت به سکس کار ساده‌ای نیست. ممکن است شما از زمان کودکی طوری تربیت شده باشید که نسبت به سکس احساس گناه و تقصیر به شما دست دهد. این باورها احتمالا در دوران بزرگسالی هم در شما باقی می‌مانند. این فصل به شما کمک می‌کند که بدانید تا به حال چه چیزهایی در مورد سکس یاد گرفته‌اید، و ضمنا مطالبی در اختیار شما قرار می‌دهد که برخی را باید فراموش کنید و برخی را باید یاد بگیرید. وقتی شما باور کنید که سکس بخش جالب، جذاب و ذاتی زندگی شماست، آنگاه دنیای جدیدی برای لذت از آن به روی شما باز می‌شود. آیا دوست دارید یاد بگیرید که چگونه سکس خود را لذت‌انگیز نمایید؟ چنانچه دوست داشته باشید، ابتدا باید باورهای خود از سکس را بشناسید و بدانید که این باورها چه اثراتی بر شما دارند.

## ۱. حق شما نسبت به لذت از سکس

سکس لذت‌انگیز یعنی سکسی که راحت باشد و موانع و محدودیتهای آزار دهنده نداشته باشد. سکس باید آنچنان حس و لذتی در شما ایجاد نماید که گویی در یک قرعه کشی، ۲۰ میلیارد تومان برنده شده‌اید، یا اینک کوه اورست را فتح نموده‌اید. چنانچه اجازه بدهید که موانع و محدودیتهای لذت سکس را از شما سلب نمایند، آنگاه سکس شما مانند باختن در قرعه کشی یا ناتوانی در فتح کوه می‌باشد.

اگر شما با نیاز سکسی خود راحت نباشید، آنگاه بهترین لذت زندگی، یعنی لذت از سکس، را از دست می‌دهید. مثلاً اگر شما خجالت بکشید که لخت شوید، آنگاه لخت شدن شما در مقابل دیگری حس سکسی لازم را در شما ایجاد نمی‌کند. در مورد بوسیدن نیز همینطور است. مثلاً اگر هنگام اضطراب، فکهای شما قفل شود، آنگاه لذت بوسه احساس برانگیز را حس نمی‌کنید. شاید شما نسبت به لذت سکسی موانعی داشته باشید، اما اگر اعتقاد داشته باشید که نباید از سکس لذت ببرید، آنگاه لذت نخواهید برد. شما می‌توانید بر موانع سکسی خود غلبه نمایید، اما اول باید بفهمید که این احساس منفی نسبت به سکس از کجا نشات می‌گیرد.

در آمریکا سکس امری آزاد و راحت است، اما وقتی که پای والدین یا دین به میان می‌آید، آموزش به این سمت می‌رود که لذت از سکس، چیزی غلط است. به هنگام تربیت، ممکن است به شما گفته باشند که باید از سکس اجتناب کنید و به آن جواب منفی بدهید. اما آیا تا به حال کسی به شما گفته است که سکس جنبه مثبت و جذابی از زندگی شماست؟

شما با هرگونه اعتقاد و باور نسبت به سکس که بزرگ شده باشید، یک چیز کاملاً معین است: شما به عنوان یک فرد بالغ حق دارید که از سکس لذت ببرید. شما نباید به خاطر بهبود زندگی سکسی خود یا لذت‌انگیز نمودن آن، خجالت بکشید یا احساس گناه نمایید. هنگامی که شما به سکس لذت‌انگیز پاسخ مثبت می‌دهید، دارید به عنوان یک موجود سکسی از حق خود دفاع می‌کنید.

## ۲. مروری بر تاثیر پذیریهای شما از سکس

از زمان تولد، همواره پیامهای سکسی در حال نفوذ در شما هستند. شاید دین به شما بگوید که برای سکس تا زمان ازدواج صبر نمایید. شاید والدین به شما بگویند که برای سکس تا زمانی که عاشق شوید صبر نمایید. شاید مربیان شما از خطرهای و بیماریهای مرگبار سکس به شما بگویند. البته خطرهای سکس در حین واقعیت، صرفاً بخشی از موضوع مذکور هستند، اما این خبرهای منفی همگی واقعیت ندارند. برای فراموش نمودن پیامهای منفی سکس، ابتدا باید بفهمید که اولین بار کجا این مطالب را یاد گرفته‌اید. مثلاً در مورد مطالبی که از والدین خود یاد گرفته‌اید قدری فکر کنید. اگر پدر و مادر شما فضایی ایجاد کنند که شما بتوانید در مورد مسائل سکسی با آسودگی خاطر از آنها سوال کنید، این نشان می‌دهد که خیلی خوش شانس هستید و پیامهای مثبتی از آن دریافت می‌نمایید. اما چنانچه والدین شما نسبت به مسائل سکسی قدری حجاب داشته باشند، باید همواره مشخص نمایید که آیا سکس چیز بدی است، یا گناه است، یا اینکه نباید از آن لذت برد.

کودکان تماسها و تحریکها را لذتبخش می‌دانند، اما والدین همواره آنها را از این امر منع می‌کنند. به همین دلیل آنها برای تحریک از زمان تنهایی یا در رختخواب استفاده میکنند که کسی آنها را نبیند. این کار باعث می‌شود که این کودکان حس کنند که سکس چیزی است که باید همواره مخفی نگه‌داشته شود. اما افراد نباید نسبت به نیاز سکسی خود خجالت بکشند، حتی اگر در دوران کودکی این امر برای آنها خجالت‌انگیز بوده است، باید در دوران بزرگسالی نسبت به آن شفاف‌تر رفتار کنند.



علاوه بر تاثیر پذیری از والدین، بسیاری از کودکان از دوستان خود نیز پیامهای منفی دریافت می‌دارند. ممکن است شما لطیفه‌ای شنیده باشید که حتی معنی آنرا هم نفهمیده باشید، اما همانند دیگران به آن خندیده باشید. کودکی که معنای لطیفه‌ای را درک نکند و به آن نخندد، مورد بی‌اعتنایی دوستان قرار می‌گیرد. حتی ممکن است به خاطر تعریف نکردن لطیفه‌های سکسی مورد بی‌اعتنایی واقع شود. کودکی که دیگران او را نسبت به مسائل سکسی "بی‌جنبه" می‌دانند، ممکن است به مرور نسبت به این نیاز احساس بدی پیدا کند.

دردوران دبیرستان فرد نسبت به مفاهیم سکسی تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرد. پاسخ منفی به این تنشها، باز هم بر توسعه نیاز سکسی اثر منفی دارد. اما نوجوانان باید بدانند که سکس امری کاملاً فردی است. در طول زندگی، شما باید زمانی سکس داشته باشید که مطمئن شوید کار درستی برای شما می‌باشد.

آموخته‌های شما نسبت به مسائل سکسی مانند عکسهای پورن، همجنس‌گرایی، و سکس قبل از ازدواج بر دیدگاه سکسی شما بسیار مؤثر می‌باشد. چنانچه والدین، مربیان و دوستان شما گفته باشند که این چیزها بد است، آنگاه با نگاه و نگرشی منفی نسبت به سکس بزرگ می‌شوید و همواره آنرا زشت می‌دانید. مثلاً ممکن است دیدن عکسهای پورن برای شما بسیار لذت بخش باشد و کمک کند که شهوت سکسی در شما افزایش پیدا کند، اما آموخته‌های گذشته شما از سکس، باعث شود که از دیدن این تصاویر احساس گناه نمایید.

سایر مفاهیم فوق صرفاً قسمتی از مواردی بود که ممکن است بر نگرش سکسی شما اثر گذار باشد. باورهای نادرست زیادی نسبت به سکس وجود دارد که ممکن است شما در دوران کودکی یاد گرفته باشید و با این مفاهیم بزرگ شده باشید. در این قسمت نگاهی به این مفاهیم می‌اندازیم.

### ۳. باورهای نادرست نسبت به سکس

تمام آموخته‌های غلط شما در قالب باورهای نادرست جلوه می‌کند. چیزهایی مثل مو درآوردن کف دست به خاطر تحریکهای دستی یا جلوگیری از بارداری با بالا و پایین پریدن پس از سکس. افرادی که به این باورهای نادرست اعتقاد دارند، نمی‌توانند لذت مناسبی از سکس کسب نمایند. شما با این باورها چگونه کنار می‌آیید؟

خوشبختانه، افراد وقتی بزرگ می‌شوند بسیاری از این باورها را کنار می‌گذارند. اما برخی باورهای غلط هستند که بسیار ریشه می‌دوانند و حتی بزرگترها نیز به آنها اعتقاد دارند. در زیر برخی از این باورهای نادرست را آورده‌ایم. آنها را با دقت بخوانید و ببینید که آیا لازم است تا باورهای شما تعدیل شوند یا نه.

- سکس کاری زشت و ناخوشایند بوده و گناه محسوب می‌شود.

مردم همواره دین را سرزنش می‌کنند زیرا سکس را کاری بد، غلط و گناه معرفی می‌کند. اما در واقع، شما می‌توانید حین برخورداری از اعتقادهای محکم دینی، سکس لذت‌انگیز هم داشته باشید. اگر خداوند نمی‌خواست که انسان سکس داشته باشد، هیچگاه کاری نمی‌کرد که احساس بسیار خوبی ایجاد نماید.

نظر مترجم. در ایران و دین رسمی آن اسلام، سکس در صورت غیر شرعی بودن گناه محسوب می‌شود. البته اسلام صیغه را برای تنوع در سکس قبول دارد. اما فرهنگ ایرانی سکس قبل از ازدواج، حتی با صیغه، را دوست ندارد و جامعه با آن کنار نیامده است. سکس در جامعه ایرانی بد نیست، به شرطی که شرعی باشد و فراتر از آن، با همسر رسمی انجام شود. حتی ایرانیها قبل از ازدواج فرزندان، قدری با آنها در مورد سکس صحبت می‌کنند، ولی دوست ندارند فرزند مجرد آنها ازدواج موقت داشته باشد یا اینکه با کسی سکس نماید. البته صحبت در مورد سکس در فرهنگ ایرانی تقریباً رایج نیست و به همین دلیل آگاهی از سکس در ایرانیها بسیار کم است. کتابهایی هم که در این زمینه نوشته شده‌اند با نظارت دین هستند و رسایی مناسبی برای یادگیری ندارند. به همین دلیل دانش ایرانیها از سکس در وضعیت خوبی قرار ندارد.

با تمام این مفاهیم، سکس در ایران علامت سوال بزرگی شده و این تعارضات دینی و فرهنگی مانع یافتن راه‌حلی برای آن شده است. در ایران معمولاً سکس را با ازدواج تداعی می‌کنند و راه‌حل سکس را ازدواج می‌دانند. از طرفی سکس لذت‌انگیز برای اکثریت جوانان ایرانی نوعی دغدغه و آرزو شده است. ایرانیها حتی با دین خود که صیغه را حلال می‌داند، تعارض دارند.

من معتقدم که صیغه در اسلام برای کسب رضایت قلبی طرفین می‌باشد. حتی اگر به زبان هم نیاید، کفایت می‌کند (طبق گفته برخی مراجع معظم)، اما من ایراد را بر رضایت قلبی می‌دانم. رضایت قلبی، رضایتی است که در بلندمدت اثر منفی بر زندگی شرکای سکسی نداشته باشد. برای درک اثرات سکس، آگاهی لازم است. بنابراین رضایت باید در گرو آگاهی باشد، آنگاه سکس در وادی رضایت است. من تجاوز را دوست ندارم و معتقدم سکس امری دو طرفه است و شرکا باید به نیاز همدیگر احترام بگذارند. اما رضایت آگاهانه همان صیغه اسلامی می‌تواند باشد. این چیزی است که غربی‌ها هم پذیرفته‌اند.

من ازدواج را راه مناسبی برای رفع نیاز جنسی نمی‌دانم. ازدواج نوعاً تحولی بلندمدت در زندگی است و مفاهیم زیادی در آن قرار می‌گیرد که سکس هم یکی از این موارد است که همراه ازدواج می‌آید. من معتقدم سکس باید همراه ازدواج بیاید، نه اینکه ازدواج همراه سکس بیاید و فرد به خاطر سکس مجبور به ازدواج باشد. از طرفی همانطور که گفتم، ازدواج تحولی بلند مدت در زندگی است، اما سکس تحولی لحظه‌ای است که پس از ارضا، نگاه انسان قدری نسبت به آن عوض می‌شود.

به هر حال، در ایران جوانان از نیاز به سکس رنج می‌برند و متفکران دینی و غیردینی هنوز نتوانسته‌اند برای رفع این مشکل کاری کنند. فرهنگ ایرانی هم کار را بسیار دشوار نموده است. در واقع ایرانیها هنوز در این مفهوم، مشکلات اساسی دارند و این مشکلات را همواره در کوچه و خیابان به تصویر می‌کشند. کارهایی مثل متلک گفتن یا بکارگیری کلمات خاص و نوعاً زننده، همگی نشان از این مشکل حل نشده دارد و آنرا به آتش زیر خاکستر تبدیل کرده است. به نظر نمی‌رسد این مشکل به زودی در ایران حل شود.

- انزال، انرژی و قدرت مردان را کاهش می‌دهد.

این باور غلط می‌باشد. ساخته شدن منی در مردان امری است که نیازی به تلاش و زحمت ندارد. سکس طاقت‌فرسا ممکن است شما را خسته نماید، اما این در مورد هر کار طاقت‌فرسای دیگری هم صادق است. اما سکس لذت‌انگیز حتی می‌تواند انرژی افزوده در شما ایجاد نماید. برخی افراد دوست دارند پس از سکس استراحت کنند یا حتی بخوابند، اما برخی دیگر نه تنها احساس خستگی نمی‌کنند، بلکه می‌توانند ۱۰ کیلومتر بدوند و دوباره سکس داشته باشند.

- لذت از سکس برای همیشه در انسان زنده نیست. لذت سکسی مدت یا دوره یا تعداد خاصی ندارد. نباید فکر کنید که با افزایش سن، این لذت در شما کاهش می‌یابد یا اینکه از آن لذت نمی‌برید. نباید فکر کنید که پس از تعداد معینی سکس، دیگر به ارگاسم نمی‌رسید. لذت سکسی برای همیشه، از کودکی تا پیری، در انسان وجود دارد، به عبارت دیگر "تا وقتی که انسان زنده است، لذت سکس او هم زنده است."

- مردان دوست دارند که همواره سکس داشته باشند و نم ی‌توانند در سکس صرفاً به همسر خود متعهد باشند. بر اساس مطالعات زیست‌شناسی، مردان میلیون‌ها اسپرم دارند که بتوانند تخمک‌های بسیاری را بارور سازند. اما این جمله به این معنا نیست که آنها نیاز داشته باشند این اسپرم‌ها را در زنان زیادی تخلیه نمایند، بلکه آنها می‌توانند برای همیشه فقط با یک زن همبستر شوند و خیلی هم شاد سکس داشته باشند. اگر مردان بخواهند که مورد اعتماد باشند، قطعاً می‌توانند. اینکه گفته شود "مردان همگی متقلب هستند"، به این معناست که مردان کنترلی روی خود ندارند و نمی‌توانند به تعهداتشان در روابط احترام بگذارند. این درست نیست. همه مردان اینگونه نیستند که دوست داشته باشند با همه زنان سکس داشته باشند، بلکه هر مردی می‌تواند تنها یک زن را برای همیشه انتخاب نماید.

نظر مترجم. تعهد در سکس با همسر در فرهنگ ایرانی بسیار مهم است. زوجها هرگز دوست ندارند که همسر آنها با فرد دیگری سکس داشته باشد، بلکه دوست دارند در سکس فقط برای همدیگر باشند. این تعهد برای آنها تا حدی مهم است که ممکن است در زوجهای ایرانی، به خاطر سکس همسر با شخصی ثالث، کار به جدایی آنها بکشد. من خودم به سکس با همسر بسیار متعهد هستم و سکس طلبی با افراد مختلف و نگاه سکسی به همه افراد را نوعی انحراف در فکر می‌دانم، به همین دلیل انجام نمی‌دهم. من فکر می‌کنم که این تعهدات، نوعی خوشبختی بلندمدت برای من ایجاد می‌کند که با هیچ خوشبختی دیگری قابل تعویض نیست، و آن تعهدی است که بین دو همسر برای تمام لحظه‌های زندگی ایجاد می‌شود. من توصیه می‌کنم که جوانان ایرانی تعهد در سکس را در خود پرورش دهند. من نمی‌گویم سکس قبل از ازدواج نداشته باشید، اما می‌گویم سعی کنید در سکس تعهد داشته باشید و هر فردی را که می‌بینید، به دنبال ارتباط جنسی با او نباشید. تعهد به شریک جنسی امری است که به راحتی کسب نمی‌شود، ولی تفکر مفسدانه و متجاوزانه و بی‌تعهدی در بلندمدت اثرات منفی خود را در فکر، رفتار، باور و نگرش خواهد گذارد. من طرفدار تعهد در سکس هستم و شما را هم به این سمت تشویق می‌کنم، البته هرگز دیدگاه‌های خودم را القا نمی‌کنم و به نظر همه احترام می‌گذارم، اما خودم همانطوری زندگی می‌کنم که گفتم.

#### ۴. تعدیل نگرش شما نسبت به سکس

اگر همچنان نسبت به سکس احساس گناه دارید و احساس شما نسبت به سکس مانع شما برای کسب لذت می‌شود، باید آنها را تغییر دهید. تغییر این احساسات و نگرش‌ها راه‌های زیادی دارد. قرار گرفتن در فضای سکسی و فراموش نمودن تمام آموخته‌های محدود کننده گذشته بسیار مفید است. همچنین تلقین این موضوع بر ذهن که شما حق دارید نسبت به سکس خود تصمیم بگیرید و اینکه با چه کسی و در چه زمانی سکس داشته باشید، نتیجه بخش خواهد بود. لذت سکسی حق شماست و اگر اعتقاد دارید که می‌توانید از آن بهره‌مند شوید، حتماً لذت ببرید. سکس لذت‌انگیز علاوه بر اینکه نوعی آرامش و راحتی در شما ایجاد می‌کند، شریک شما را نیز در شرایط لذت قرار می‌دهد.

تعدیل دیدگاه‌ها به این معناست که اطلاعات بیشتری در مورد سکس بدست آورید و از طرفی هم به هنگام سکس کاملاً راحت و آزاد باشید تا بتوانید لذت مناسب را کسب نمایید. آیا شما هنگام انتخاب این کتاب از کتابخانه خجالت می‌کشید؟ آیا از صحبت در مورد سکس با دیگران خجالت می‌کشید؟ آیا از اینکه دیگران بدانند شما از سکس مطالب زیادی می‌دانید، ناراحت می‌شوید؟ آیا صحبت در مورد سکس با جنس مخالف برایتان دشوار است؟ برخی از این احساسات در انسانهای مختلف وجود دارد. اینجا است که بحث تعدیل دیدگاه‌ها به میان می‌آید و توان تجدید نظر در این دیدگاه‌ها را در شما ایجاد می‌نماید.

به جای اینکه از سکس خجالت بکشید، خود را موجودی عاقل بدانید که می‌خواهد در مورد سکس مطالب بیشتری بداند. شما با یادگیری دانش سکس، به زندگی خود لذت و جذابیت بیشتری می‌بخشید. به جای ترس از اینکه مردم فکر کنند ذهن شما منحرف شده است، بدانید که آنها از این نیاز خود چیزی نمی‌دانند و بازندگان نهایی هستند. شما می‌توانید دانش سکسی خود را با مطالعه این کتاب و بکارگیری فنون آن، افزایش دهید.

## ۵. صحبت در مورد گذشته شما از سکس

شما می‌توانید با صحبت کردن از تاثیرپذیریها و گذشته سکسی خود، فضای صحبت در مورد مسائل سکسی را راحت‌تر و بازتر نمایید. شما باید ابتدا یک مشاور یا دوست در این زمینه پیدا کنید که مطمئن باشید می‌تواند به شما کمک کند تا تاثیرات گذشته سکسی خود بر زمان حال را بشناسید. سپس وقت بگذارید و با این فرد در مورد گذشته سکسی خود صحبت کنید. بیان مباحث زیر به شما کمک می‌کند که بهتر نتیجه بگیرید:

- در مورد آموخته‌های خود از پدر و مادرتان صحبت کنید.
- سایر خاطرات خود از سکس در دوران کودکی را که به یاد می‌آورید، بازگو نمایید.
- در مورد نگرش دوران کودکی خود نسبت به لخت بودن صحبت کنید و بگویید که چطور نگاهتان نسبت به این موضوع عوض شد.
- در مورد اولین عادت ماهیانه (برای زنان) یا اولین جنب (برای مردان) خود صحبت نمایید.
- در مورد تفکر و نگرش خود به تحریک سکسی صحبت کنید و بگویید که اولین بار چه زمانی نسبت به آن احساس راحتی و لذت داشتید.
- بگویید که از دوستان، هم‌دیفان، رسانه‌های جمعی و کتابها چه مطالبی درباره سکس یاد گرفته‌اید.
- بگویید که اولین قرار ملاقات با جنس مخالف شما، چگونه بود و چه احساسی داشتید.
- بگویید که چرا و چگونه (در صورت اتفاق) بکارت خود را از دست دادید و این امر چه اثری بر تفکر سکسی شما داشت.

چنانچه شما نمی‌توانید آنطور که دوست دارید از زندگی سکسی خود لذت ببرید، شاید به خاطر برخی نگرشها و تجارب شما از سکس در سالهای قبل باشد. هنگامی که در مورد این مباحث صحبت می‌کنید، گذشته سکسی شما در کنار هم قرار گرفته و تصویری از آن جلوی شما قرار می‌گیرد. هر چه بیشتر در مورد این مباحث صحبت کنید، بهتر و سریعتر می‌توانید بر این مسائل فائق آیید.

به هر حال، هدف شما این است که خودتان و نیازتان را بهتر بشناسید. هنگامی که باورهای نادرست خود از سکس را فراموش نمایید، و تاثیرهای منحرف کننده را کنار بگذارید، درک خواهید نمود که سکس بخش بسیار لذت بخشی از زندگی شماست. اولین گام برای سکس لذت انگیز، آگاهی از توانستن است. بدانید که می‌توانید سکس لذت انگیز داشته باشید.

## ۶. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. شما حق دارید که از زندگی سکسی خود لذت ببرید، بنابراین هیچگاه نباید از اینکه موجودی سکسی هستید خجالت بکشید یا بترسید.
۲. چنانچه نگرش شما به سکس، مانع کسب لذت مورد نظرتان از سکس شود، این نگرش باید تعدیل شود. نگرشها هر چه باشند، نباید مانع سکس لذت‌انگیز شوند. حال ممکن است هر فردی به شکلی متفاوت لذت ببرد. ضمناً چنانچه آموخته‌های شما به شما یاد داده است که سکس چیز بدی است، نگرش شما باید تغییر نماید.
۳. شناخت باورهای نادرست و پیامهای منفی نسبت به سکس، به شما کمک می‌کند که بر این مسائل غلبه نمایید.
۴. صحبت با یک دوست یا مشاور سکس از گذشته سکسی خودتان، می‌تواند به شما کمک کند که نیاز سکسی خود را بهتر بشناسید.

پایان فصل دوم

## فصل سوم. سکس با عشق یا بدون عشق



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. درک نمایید که چرا عشق، بیش از یک کلمه سه حرفی می‌باشد.
۲. رابطه بین عشق و سکس را بفهمید.
۳. تعیین کنید که آیا سکس با افراد مختلف برای شما مناسب است یا نه.
۴. یاد بگیرید که چگونه زمان مناسب برای سکس را تشخیص دهید.

"من عاشقتم." شنیدن این دو کلمه کوتاه از کسی که عاشق او هستید، می‌تواند برای شما بسیار لذت‌انگیز باشد. برای برخی افراد، عشق لازمه سکس می‌باشد، اما برخی دیگر عشق را چیزی جدا از سکس می‌دانند. عشق برای این افراد بیشتر به معنای علاقه سکسی، جذابیت و لذت جسمانی می‌باشد.

به منظور کسب لذت از زندگی سکسی و ایجاد روابط بامعنا، شما باید این مفاهیم را از یکدیگر جدا نمایید. تصمیم شما نسبت به این موضوع که سکس متعهدانه با یک نفر داشته باشید یا سکس با افراد مختلف و بدون هیچ تعهدی را بپذیرید، بر چگونگی زندگی سکسی شما بسیار مؤثر می‌باشد. اگرچه سکس و عشق می‌توانند دو امر کاملاً مجزا باشند، اما در عین حال می‌توانند کاملاً متصل و پیوسته باشند. تفسیر ارتباط بین این دو مفهوم، به خواسته شما از زندگی سکسی خود و تعریف شما از عشق بستگی دارد.

## ۱. مفهوم عشق

آیا تا به حال عاشق شده‌اید؟ برخی افراد نسبت به جواب این سوال کاملاً مطمئن نیستند. برخی می‌گویند که الان عاشق هستند و برخی دیگر می‌گویند که فعلاً آن را در وجود خود احساس نمی‌کنند. اما آگاهی از وجود عشق در درون خود، کار بسیار مشکلی است، زیرا عشق احساس پیچیده‌ای می‌باشد.

در طول قرنهای متمادی، شاعران، نویسندگان، هنرمندان و موسیقی‌دانان همواره سعی کرده‌اند که در زمینه تخصصی خود عشق را تعریف نمایند. اظهارات رومانیک عشق را اینگونه تعریف می‌کنند: نوعی وابستگی که یک فرد نسبت به فرد دیگری در خود احساس می‌نماید. البته هنوز معنا و مفهوم عشق برای افراد بسیار پیچیده است. در زیر برخی جملات از عشق آورده شده است. خواندن آنها خالی از لطف نیست.

- عشق نه خیره شدن به هم، بلکه با هم خیره شدن به یک جهت است.
- یک واژه ما را از چنگ درد و رنج رها می‌سازد و آن عشق است.
- عشق را با دل کاری است! نه با فکر.
- عشق من، تو همه منی! هر گام که بر می‌دارم! هر نفس که فرو می‌برم!.....
- تو عشق منی. با تو به کمال می‌رسم.

از دیگر دلایل دشوار بودن تعریف عشق، آن است که بسیاری از مردم عشق را با علاقه به خاطر سکس اشتباه می‌گیرند. عشق باعث می‌شود که در انسان احساس پرتنری بودن، با مفهوم بودن و ثبات عاطفی ایجاد شود. اما علاقه به خاطر سکس باعث می‌شود که در انسان احساس اضطراب، حسادت به فرد و مالکیت ایجاد شود. علاقه به خاطر سکس، به خاطر جذابیت‌های سکسی فرد ایجاد می‌شود. هنگامی که برای اولین بار کسی را می‌بینید و جذب او می‌شوید، نوعی احساس وابستگی و تعلق نسبت به وی در شما ایجاد می‌شود که ممکن است آنرا عشق بنامید، و بگویید که عاشق وی شده‌اید. اما در واقع چیزی که شما دارید حس می‌کنید، مجذوب شدن یا علاقه به خاطر سکس است.

اگر شما بخواهید که با معشوقه خود، صرفاً سکس داشته باشید، آنگاه چگونه اطمینان می‌یابید که عاشق او شده‌اید؟ بیشتر مواقع، گذر زمان پاسخ این سوال را به تصویر می‌کشد. چنانچه چندین ماه از موضوع بگذرد و شما همچنان نسبت به فرد احساس عشق و علاقه داشته باشید، شاید بتوان با اطمینان بیشتری گفت که احساس شما واقعی بوده است. هر چه ارتباط شما با او افزایش می‌یابد، ممکن است تعلق شدیدتری را حس نموده و نیاز داشته باشید که ارتباط شما محکمتر و پایدارتر گردد. در این شرایط عشق پررنگ‌تر جلوه می‌کند.

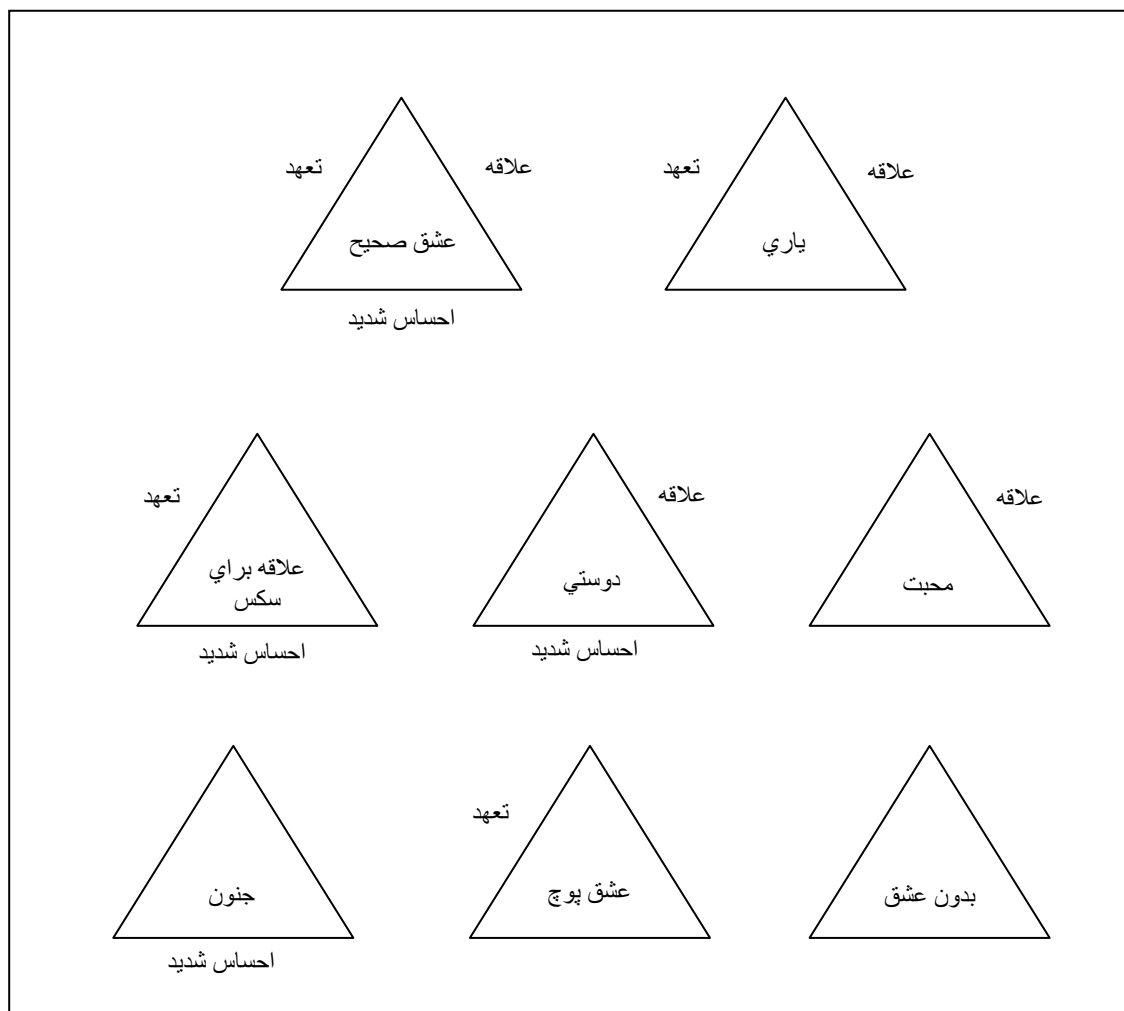
عشق، جدا از هویت معشوقه، نوعی احساس تازه در فرد عاشق ایجاد می‌نماید. گاهی شما عاشق دوستی می‌شوید که ممکن است سالها او را بشناسید. گاهی هم عاشق یک غریبه می‌شوید که اولین بار وی را در یک میهمانی دیده‌اید. مفهوم عشق در هر دو این شرایط، مشابه است.

ریچارد اشتنبرگ<sup>۱</sup>، نظریه پرداز در زمینه عشق، معتقد است که عشق توازن بین سه عنصر اصلی می‌باشد: تعهد، علاقه و شدت احساس. وی می‌گوید چنانچه هر یک از این عناصر وجود نداشته باشند، نوع عشق ایجاد شده متفاوت خواهد بود.

---

1. Richard Stenberg

از آنجا که عشق انواع مختلفی دارد و هر فردی عشق را به گونه‌ای متفاوت تعریف می‌نماید، بهتر است نوع عشقی که نسبت به طرفتان دارید را برایش تشریح نمایید. امیدوارم که شما همدیگر را درک نمایید و نسبت به یکدیگر عشق همسان داشته باشید. انواع عشق در شکل ۳-۱ آورده شده است.



## ۲. ابراز عشق! چگونه و چگونه؟

از آنجا که افراد خیلی کم برای تعریف عشق وقت می‌گذارند، ابراز آن برای آنها مشکل‌تر نیز می‌شود. شاید شما با فردی در ارتباط باشید، اما همواره از خود پرسید: "آیا قبل از اینکه اون بگه، من باید بگم عاشقش هستم؟" یا "آیا یک نامه عاشقانه بفرستم؟" اگر شما قبل از وی عشق خود را ابراز نمایید، ریسکی پذیرفته‌اید به این شکل که ممکن است طرف شما پاسخ منفی به شما بدهد. از آنجا که عشق یک طرفه حس دردناکی ایجاد می‌کند، قبل از ابراز عشق خود، مطمئن شوید که واقعا عشق را در روابط خود احساس نموده‌اید.

چنانچه اطمینان پیدا کردید که عشق شما پذیرفته خواهد شد، یکی از راه‌های بیان آن، نامه‌ای عاشقانه است. نامه عاشقانه از جمله بهترین راه‌های نزدیک شدن به دیگری است. در زیر به برخی نکات برای ارسال نامه عاشقانه اشاره نموده‌ایم.



- نامه را کاملا شخصی و از قلب خود بنویسید.
- همانگونه که صحبت می کنید، بنویسید. سعی نکنید خود را نویسنده نشان دهید.
- بر کسی که به او نامه می نویسد تمرکز نمایید. به این ترتیب می توانید احساس واقعی خود را ابراز نمایید.
- اذعان نمایید که چطور آن فرد به زندگی شما معنا و مفهوم می دهد.
- از کلماتی همچون: برای همیشه، تا زنده ام، با هم، دوست دارم، و عشق استفاده نمایید.
- سعی کنید افکار و ذهنیات خودتان را بنویسید. می توانید برخی جملات یا شعرهای عاشقانه را هم اضافه نمایید.
- با خط خوش مطالب خود را روی یک کارت مصور عاشقانه یا اینگونه کاغذها بنویسید.

اگرچه ابراز عشق در اولین گام قدری مضطرب کننده و هیجان برانگیز است، اما شما نباید از گفتن یا نوشتن آن بترسید. اگر شما مانند یکدیگر فکر کنید، آنگاه متوجه می شوید که هر دو عاشق یکدیگر هستید و این موضوع شما را به هم نزدیکتر می سازد. چنانچه آن فرد به عشق شما پاسخ مثبت نداد، آنگاه شما متوجه می شوید که باید احساس خود را برای خودتان نگه دارید، تا وقتی که یا آن فرد نیز عاشق شما شود یا اینکه احساس شما نسبت به او به وضعیت عادی برگردد.

### ۳. از جلب نظر تا عشق و سکس

هنگامی که شما برای اولین بار فردی را می بینید، مراحل را پشت سر می گذارید تا بفهمید که به او علاقمند هستید یا نه. چنانچه جلب نظر اولیه شما بسیار شدید باشد، ممکن است بخواهید که مجددا او را ببینید. این تمایل به خاطر جذابیت های فیزیکی و جسمانی رخ داده است. اما شما می توانید به خاطر دلایل اجتماعی یا فکری همدیگر را ببینید.

هنگامی که شما اولین جلب نظر را پشت سر می گذارید، برای هم وقت می گذارید و با هم صحبت می نمایید تا ببینید آیا سبک زندگی، ارزشها و منافع شما همسان هستند یا نه. اینجا زمانی است که می توانید بفهمید که آیا فردی که به وی علاقمند شده اید، شریک خوبی برای شما خواهد بود یا نه. البته شما باید در طول این مرحله بسیار دقت نمایید. احساسات معمولا به صورت چشم بندی روی چشم عمل می کند. شما ممکن است از برخی صفات و ویژگیهای شریک خود چشم پوشی نمایید، در حالی که هرگز دوست نداشته اید کنار فردی با چنین ویژگیهایی باشید. بنابراین، باید چشمان خود را باز کنید و با خودتان صادق باشید و آنگاه از خودتان بپرسید که این فرد را واقعا چگونه می بینید.

پس از مدتی که با هم بیشتر آشنا شدید، اگر حس می کنید که همچنان به هم علاقمند هستید، باید تعیین نمایید که چه انتظاراتی از یکدیگر دارید. به عبارت دیگر، اگر آن شخص صرفا به دنبال سکس با افراد مختلف می باشد ولی شما خواهان ازدواج هستید، علاقه شما به یکدیگر به درازا نخواهد کشید. اما چنانچه انتظارات شما از هم مشابه باشد، شراکت سکسی شما شروع بسیار خوبی خواهد داشت.

#### ۴. تاثیر عشق بر سکس

بسیاری از افراد می‌گویند که وقتی عشق را با سکس تلفیق می‌کنند، لذت‌انگیزترین سکس خود را تجربه می‌نمایند. اما برخی دیگر معتقدند سکس پرهیاهو و با احساس شدید فقط با غریبه‌ها امکان‌پذیر است. به این ترتیب دیده می‌شود که عشق بر سکس اثر دارد. وجود یا عدم وجود عشق در سکس، نسبی است. شما باید بفهمید که برای لذت‌انگیز شدن سکس خود، نیازمند وجود عشق هستید یا نه.

اگر با کسی در ارتباط هستید، به شروع ارتباط خود فکر کنید. احتمالاً شما قبل از اینکه عاشق بشوید، با فرد دیگری، سکس داشته‌اید. این سکس چه اثری بر رابطه شما گذاشته است؟ آیا رابطه شما فقط برای سکس است؟ یا اینکه به سوی عشق حرکت کرده است؟

برخی افراد فکر می‌کنند که اگر زوجها تا زمان درک عشق واقعی بین خود، با هم سکس نداشته باشند، آنگاه رابطه آنها عمیق‌تر شده و فقط به خاطر سکس نمی‌باشد. از طرفی این کار باعث می‌شود که سکس بین آنها معنا و مفهوم و لذت بیشتری پیدا کند. اگر شما عاشق یکدیگر هستید و با هم سکس نیز دارید، می‌توانید به چشمان شریک خود بنگرید و نوعی ارتباط و وابستگی را بین خود احساس نمایید. برخی افراد که سکس آنها همراه با عشق است، احساس می‌کنند که در یکدیگر ذوب می‌شوند و وجود آنها از هم مجزا نیست. این صرفاً سکس نیست! سکس بدون عشق ممکن است نوعی تعارف و تشکر باشد، اما سکس با عشق یعنی ایجاد عشق.

اگر شما دوست دارید که شریک شما در طول سکس به چشم شما نگاه کند و بگوید "دوست دارم"، بنابراین شما سکس همراه با عشق را دوست دارید. اما اگر استفاده از جملات محبت آمیز در طول سکس را دوست ندارید، برای سکس لذت‌انگیز نیازی به عشق ندارید.

البته اظهارات فوق به این معنا نیست که وقتی شما عاشق هستید، هر بار که سکس می‌کنید باید عشق خود را به تصویر بکشید. سکس با عشق به معنای انجام سکس برای نشان دادن عشق نیست. گاهی سکس بیان‌کننده دیگر حساسات آدمی است. مثلاً زوجی که عاشق هم هستند ممکن است صرفاً به خاطر تمایل جسمانی با هم سکس کنند. آنها ممکن است لباسهای خود را درآورده و سکسی پرهیاهو با هم داشته باشند و هرگز به چشمان یکدیگر نیز خیره نشوند، یا ممکن است سکس داشته باشند که بتوانند شب را راحت بخوابند، یا اینکه به خاطر آشتی کردن و بخشیدن یکدیگر بعد از یک مرافه کوچک سکس داشته باشند، و یا اینکه شرطی برای هم گذارده باشند (اگر ظرف‌ها را بشوری، حال می‌کنیم!). آنها ممکن است به صدها دلیلی که ربطی به عشق ندارد با هم سکس داشته باشند. بنابراین حتی اگر که شما عاشق باشید، سکس همیشه به خاطر عشق نیست.

چنانچه شما دوست دارید قبل از سکس عاشق شده باشید یا اینکه سکس شما بدون عشق و تعهد باشد، سعی کنید شریکی پیدا کنید که مانند شما فکر کند، به این ترتیب در پایان رابطه، شما یا وی دچار ناراحتی یا افسوس از رابطه نخواهید شد. شما باید این موضوع را با شریک خود در میان بگذارید تا مطمئن شوید که هر دو دنبال مفهوم مشابه‌ای هستید. سعی کنید با اطمینان و اعتماد به نفس در این باره صحبت نمایید. مثلاً بگویید: ما بسیار به هم نزدیک شده‌ایم، بنابراین بهتر است احساس خود را به یکدیگر بگوییم. سپس احساس خود نسبت به شریکتان را به او بگویید و درباره نگرش خود به سکس با عشق یا بدون عشق برای وی توضیح دهید. سپس به پاسخ شریک خود گوش فرا دهید. چنانچه هر دو شما در مورد شرایط رابطه سکسی به توافق رسیدید، آنگاه شریک سکسی مناسبی پیدا کرده‌اید که بسیار برای شما با ارزش است.

نظر مترجم. فرهنگ ایرانی نسبت به سکس بسیار عجیب است. در ایران نگرش به سکس امری تحکمی می‌باشد و آزادی انتخاب برای این نگرش وجود ندارد. ایرانیها سکس با هر فردی به جز همسر را نادرست و ناشایست می‌دانند و این فعل در ایران بسیار زننده تلقی می‌شود. این فرهنگ به شدت در ذهن ایرانیها رسوخ نموده است، جدا از مسئله دین و منطقه و مذهب و غیره. ایرانیها کلا اینطوری هستند. این مسئله بر انتخاب نگرش به سکس اثر دارد زیرا وقتی فرد صرفا مجبور باشد با همسر خود سکس داشته باشد و لاغیر، نمی‌تواند به همسر خود بگوید که سکس بدون عشق را دوست دارد، زیرا این موضوع زندگی وی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. او مجبور است نشان دهد که طرفدار سکس با عشق و تعهد است، حتی اگر این نگرش را نداشته باشد.

البته مردان ایرانی تا حدود زیادی این فرهنگ را برای خود رعایت نمی‌کنند، ولی به زنان خود در این زمینه بسیار سخت می‌گیرند. مردان ایرانی ممکن است با زنان زیادی در ارتباط باشند و با آنها سکس کنند، اما اگر بفهمند که زن آنها حتی فکر ارتباط با مردی دیگر به سرش زده، زندگی را به کام زن خود تلخ می‌کنند. این نگاه متکبرانه به زن در جامعه ایرانی بسیار آزار دهنده می‌باشد و من نیز خود بسیار با این تفکر مخالفم. البته من نمی‌گویم زنان و مردان با هر کسی ارتباط داشته باشند، بلکه معتقدم که اگر قرار است تعهد و پایبندی و پذیرش سکس عاشقانه در میان باشد، باید برای هر دو نفر باشد، نه اینکه مرد هر کاری می‌خواهد بکند و زن را به خاطر کوچکترین انحراف، حتی در ذهنش، آزار رساند. به هر حال مردی که به این رویه زندگی می‌کند باید بداند که خود او دارد با زنی سکس می‌کند که ممکن است شوهر او نسبت به وی تعصب داشته باشد و در واقع آن زن، فردی است مانند زن خود این مرد. پس امکان اینکه زن این مرد نیز بر خلاف نظر وی با دیگران سکس کند وجود دارد. برای تعهد، زور و اجبار و تکبر مناسب نیست بلکه باید پایبندی به تعهدات و گفتارها داشته باشیم. اگر جامعه بخواهد تعهدی شود با زور و اجبار و تکبر امکان‌پذیر نیست، بلکه باید افراد در انتخاب و بیان دیدگاه خود آزاد باشند و شریکی متناسب حال خود پیدا کنند. مخفی کردن نگرشها و ایجاد جلوه‌های غیر واقعی به خاطر قوانین و سنتها، افراد را در انتخاب شریک مناسب فریب می‌دهد و فضای بی‌اعتمادی ایجاد می‌نماید. کما اینکه بسیار هم به وجود آورده است!

من شخصا خودم طرفدار سکس با عشق هستم. من هرگز با سکس بدون عشق مخالف نیستم و معتقدم اگر در جامعه وجود نداشته باشد، ممکن است اثرات رفتاری و اجتماعی بدی در جامعه داشته باشد، اما خودم معتقد به سکس عاشقانه و تعهدی هستم و سعی می‌کنم شریکی برای خود پیدا نمایم که مانند خودم فکر کند. من سعی می‌کنم در روابطم با دیگران، احساسات و انتظاراتم نسبت به طرف مقابل را هر چه زودتر بیان کنم و مفهوم رابطه را مشخص نمایم تا بتوانم فضای ذهنی همسانی ایجاد نمایم. در صورت عدم تفاهم در مورد احساسات، سعی می‌کنم این ارتباط را مدیریت کنم و درک متقابل از شرایط را کاملا ایجاد نمایم.

من توصیه می‌کنم که در روابط خود، به خاطر انجام سکس و ارتباط نزدیک، هرگز دروغ نگوئید و احساس خود را با صداقت و درستی بیان کنید، حتی اگر به قیمت اتمام ارتباط شما تمام شود. سعی نکنید خود را طوری نشان بدهید که واقعا نیستید، زیرا روزی شریک شما متوجه خواهد شد و در آن مقطع دیگر به شما اعتماد نخواهد کرد. مطمئن باشید که خیانت و دروغ حتما در زندگی شما اثر خواهد گذارد.

#### ۴-۱. سکس متعهدانه (فقط با به نفر)

برخی افراد دوست دارند که سکس آنها متعهدانه، عاشقانه و فقط با یک نفر باشد. اگر شما چنین انتخابی دارید، بسیار عالی است! اما در سکس متعهدانه سوالی وجود دارد: آیا این روش جواب می‌دهد؟

سکس متعهدانه زمانی جواب می‌دهد که هر دو شریک خواهان آن باشند و آنرا پذیرفته باشند. در یکی دو سال اول زندگی دو طرف تمایل دارند فقط برای هم باشند و سکس متعهدانه داشته باشند، زیرا هر دو برای هم کاملا تازگی دارند. اگر شما با خودتان

و با شریک‌تان صادق باشید، می‌توانید تمام تمایلات و تحریک‌های بیرونی را به سمت شریک خود هدایت نمایید و به این ترتیب سکس متعهدانه را حفظ نمایید.

یکی از بهترین مزایای سکس متعهدانه این است که هرچه بیشتر با یکدیگر باشید، بیشتر بدن شریک خود را شناخته و با واکنش‌های سکسی وی آشنا می‌شوید. شما یاد می‌گیرید که چگونه احساس شوق و شعف در یکدیگر ایجاد نمایید. ضمناً، چون به هم اعتماد دارید، انواع روش‌های خلاقانه سکس را با هم تجربه می‌نمایید. شما نسبت به هم احساس مانع و محدودیت نداشته و برای ابراز احساسات سکسی خود کاملاً راحت خواهید بود.

زوج‌های دارای سکس متعهدانه می‌توانند با استفاده از پوزیشن‌های خلاقانه سکس، تخیلات سکسی و مراوده باز، همواره سکس متعهدانه خود را لذت‌انگیز نگه دارند.

#### ۴-۲. سکس با افراد مختلف (یه شب اینجا، یه شب اونجا)

برخی افراد فکر می‌کنند که سکس با غریبه‌ها لذت بیشتری نسبت به سکس با معشوقه دارد. گاهی سکس با افراد مختلف می‌تواند بسیار داغ و لذت‌انگیز باشد. اولین احساس سکسی نسبت به فردی که برای اولین بار دیده‌اید، هیچ‌گاه تکرار نمی‌شود. هنگامی که نسبت به وی علاقه سکسی پیدا می‌کنید و اندکی بعد با او سکس انجام می‌دهید، بسیار لذت‌انگیز و پراحساس خواهد بود. البته سکس با افراد مختلف برخی پیامدهای جسمانی را به دنبال دارد. شما علاوه بر استفاده از ابزارهای جلوگیری از بارداری، باید از کاندوم هم برای جلوگیری از انتقال بیماری استفاده نمایید.

اگر شما بتوانید عواطف خود را از سکس جدا کنید، و سکس برای شما احساس تعلق و وابستگی ایجاد نکند و بتوانید ابزارهای جلوگیری از انتقال بیماریها و بارداری را به کار ببندید، آنگاه ممکن است سکس با افراد مختلف (یه شب اینجا، یه شب اونجا) برای شما لذت‌انگیز باشد. برای تعیین تاثیر سکس بر عواطف خود، باید ببینید که مدتی (یک روز، چند روز، یا چند هفته) پس از سکس، این رابطه چه اثری بر شما داشته است. اگر پس از سکس با افراد مختلف احساس تنهایی و اضطراب به شما دست می‌دهد، دیگر به سراغ این سکس نروید. حتی اگر ارگاسم برای شما بسیار لذت‌انگیز باشد، به نظر من ارزش ناراحتی‌های عاطفی را ندارد. سعی کنید هرگز در فضای سکس، کاری نکنید که به خاطر آن قصه بخورید. اگر فکر می‌کنید که سکس با افراد مختلف برای شما عالی است و بهترین لذت عاطفی را از آن کسب می‌کنید، می‌توانید سراغ آن بروید.

در پایان می‌گویم هنگام سکس، انتظارات خود را به درستی بشناسید. چنانچه شما انتظار دارید رابطه‌ای فراتر از صرف سکس داشته باشید، منتظر بمانید تا این رابطه را ایجاد نمایید. حال یا با عشق یا بدون عشق.

#### ۵. تشخیص زمان مناسب

نمی‌توان برای سکس یک زمان خاصی را معرفی نمود و گفت که زمان صحیح همین است. اگر شما حس می‌کنید که به اندازه کافی به شریک خود نزدیک شده‌اید که می‌توانید از او سکس بخواهید، خوب می‌توانید جلو بروید. شما باید نگرش خود نسبت به سکس با افراد مختلف، سکس و عشق، و فرد مطلوب خود را معین نمایید.

شاید این ضرب‌المثل را شنیده باشید "وقتی شیر مجانبه، چرا گاو بخرم؟" برخی افراد فکر می‌کنند که اگر سریع بروند سراغ اصل موضوع، آنگاه رابطه آنها صرفاً مبتنی بر سکس می‌شود و دیگر تعدات بلندمدتی برای آنها ایجاد نمی‌کند. شایان ذکر است که برقراری ارتباط جسمانی قبل از ارتباط عاطفی، قدری گیج‌کننده است. این عدم تجانس باعث می‌شود که شما نتوانید درک نمایید

که رابطه شما در چه جهتی سوق گرفته است و از طرفی برای شما روشن نیست که آیا این فرد شریک مناسب سکسی شما است یا نه. اما برخی افراد نیز فکر می کنند که ارتباط جسمانی خیلی بیشتر از گفتگو و رابطه عاطفی، به شناخت طرف مقابل کمک می کند. با توجه به مباحث متعدد مذکور، شما باید ارزشها و قوانین خود را در مورد زمان مناسب سکس تعریف نمایید. سپس بر اساس این ارزشها رفتار نمایید. رفتار بر مبنای ارزشها به هنگام سکس با یک شریک جدید و در سایر مواقع، شادابی و موفقیت شما را در بلند مدت به همراه دارد.

## ۶. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. عشق احساسی پیچیده می باشد که غالباً با علاقه به خاطر سکس اشتباه گرفته می شود. عشق در انسان احساس پرانرژی بودن، زنده بودن و با مفهوم بودن ایجاد می کند. هنگامی که شما عشق خود نسبت به دیگری را بیان می کنید، دارید نوعی خودگشودگی انجام می دهید تا عشق متقابلی نسبت به خود دریافت نمایید، و البته در برخی موارد، متوجه می شوید که عشق شما کاملاً یکطرفه بوده و باید برای خود نگه دارید.
۲. برخی افراد معتقدند عشق و تعهد باعث لذت انگیزتر شدن سکس می شوند، اما برخی دیگر سکس با افراد مختلف و بدون عشق را ترجیح می دهند.
۳. اگر شما نمی توانید عواطف خود را از سکس جدا کنید، سکس با افراد مختلف هرگز برای شما مناسب نیست و ارگاسم، ارزش حزن عاطفی بعد از سکس را ندارد.
۴. زمان مناسب برای سکس، هنگامی است که شما تشخیص می دهید که به اندازه کافی به شریک خود نزدیک شده اید و می توانید موضوع را مطرح نمایید.

پایان فصل سوم

## فصل چهارم. تناسب سکسی



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. یاد بگیرید که چگونه خواسته‌ها، نیازها، و تمایلات سکسی خود را ارزیابی نمایید.
۲. مفهوم تناسب سکسی را شناخته و بفهمید که آیا قابلیت اجرایی دارد یا نه.
۳. بفهمید که چه چیزهایی سکس را داغ می‌کنند و چه چیزهایی برای شما سکسی هستند.
۴. بفهمید که سکس صحیح چیست.

یکی از رازهای سکس لذت‌انگیز، داشتن شریکی است که او نیز خواهان سکس لذت‌انگیز باشد. چنانچه شما مجرد هستید و شریک سکسی ندارید، می‌توانید بررسی کنید و ببینید که چه متغیرهایی برای شما مناسب هستند. اگر هم در حال حاضر شریک سکسی دارید، شاید دوست داشته باشید نوعی از زندگی سکسی را ایجاد نمایید که همواره در آرزوی آن بوده‌اید.

انتخاب یک شریک سکسی همیشگی، کار بسیار دشواری می‌باشد. گاهی شما مجذوب فردی می‌شوید و تصور می‌کنید که وی می‌تواند شریک سکسی بسیار خوبی برای شما باشد، اما بعد از مدتی می‌فهمید که هرگز با شما تناسب ندارد. گذر زمان لازم است تا شما بتوانید درک کنید که چه چیزهایی سکس شما را لذت‌انگیز می‌کند و چه متغیرهایی شریکتان را برای شما مطلوب می‌سازند.

برقراری ارتباط با یک شریک سکسی متناسب، راه را برای دستیابی به ارتباط متعهدانه هموار می‌سازد. در هر صورت، چنانچه شما به دنبال سکس با افراد مختلف نیستید و سکس متعهدانه و با یک نفر را دوست می‌دارید، باید شریکی پیدا نمایید که بتوانید از وی لذت ببرید و سکس لذت‌انگیز را با وی تجربه نمایید.

## ۱. یافتن فردی دل انگیز

بیشترین شکوایه‌ای که من از مردم می‌شنوم این است که آنها نمی‌توانند فردی متناسب خودشان برای سکس پیدا کنند. یافتن یک شریک مناسب برای سکس کار دشواری است، اما ناامید نشوید زیرا چنین فردی برای شما وجود دارد، فقط باید با دقت بیشتری به دنبال آن بگردید.

به هنگام جستجوی شریک متناسب برای سکس، باید تلاش کنید و صبور باشید تا بتوانید چنین فردی را پیدا نمایید. ابتدا سعی کنید هر چه بیشتر با مردم دیدار نمایید. در زیر برخی افراد که شما می‌توانید آنها را ببینید آورده شده‌اند:

- در مدرسه یا دانشگاه
- در محل کار
- در بین دوستان و آشنایان و اقوام
- در مکان‌های مذهبی و کلوپها و باشگاه‌ها
- در اینترنت یا افرادی که توسط دوستانتان به شما معرفی می‌شوند
- در جشن‌ها، میهمانی‌ها و حتی کنفرانس‌ها
- خیلی اتفاقی در هر جایی که فکر کنید

البته برخی عناصر بنیادی برای تناسب وجود دارند که شما وقتی برای اولین بار فرد غریبه‌ای را می‌بینید، باید این متغیرها را بررسی نمایید. برخی از این متغیرها عبارتند از:

- هوش – سطح هوشی شما نسبت به یکدیگر، باید قدری همخوانی داشته باشید.
- عاطفه – ارزشهای شما نسبت به عشق و علاقه، باید همخوانی داشته باشد.
- اخلاق کاری – ارزشهای اخلاقی کاری شما، باید همخوانی داشته باشد.
- خانواده – شما باید خانواده‌های یکدیگر را بپذیرید و قبول نمایید، و نسبت به نوع زندگی آتی خود ایده‌های همسانی داشته باشید.
- معنویت – شما باید باورهای مذهبی مشترک خود را بشناسید و اختلافات مذهبی یکدیگر را قبول نمایید.
- زندگی اجتماعی – نسبت به تعاملات اجتماعی و چگونگی ورود به اجتماع نگرش مشابه داشته باشید.
- پول – ارزش پول برای هر دو شما باید یکسان باشد و به یک اندازه برای آن ارزش قائل باشید.
- سکس – علاقه‌های سکسی شما باید مشابه باشند و تمایل داشته باشید که با هم سکس کنید.

دیدار با جنس مخالف مانند یک مصاحبه شغلی می‌باشد. وقتی شما چنین فردی را ملاقات می‌نمایید، گویی با او نوعی مصاحبه انجام می‌دهید تا ببینید که برای شما مناسب است یا نه. در این مصاحبه شما سوالات متعددی می‌پرسید تا بتوانید به کلیت شخصیت وی پی‌ببرید. شما باید بفهمید که خواسته‌های شما از این رابطه و در سطحی بالاتر، از خود زندگی، تا چه اندازه مشابه است. چنانچه از فردی خوششان آمد، بگذارید تا رابطه شما شکل بگیرد و بتوانید قدری به هم نزدیکتر شوید. شما برای اینکه طرف خود را بشناسید و بفهمید که حس شما نسبت به وی چیزی فراتر از یک توجه و جلب نظر است، به زمان نیاز دارید.

چنانچه شما احساس می کنید که طرفتان فرد مناسبی برای شما نیست، ممکن است به نتیجه درستی رسیده باشید. غرایز شما در این مرحله به شما کمک می کنند. مواردی وجود دارد که نه تنها سکس را تخریب می کنند، بلکه بر روابط هم اثرگذار هستند. در این قسمت برخی از این موارد را ذکر کرده ایم. از افرادی که ویژگی های زیر را دارند اجتناب کنید.

- افرادی که الکل مصرف می کنند یا اعتیاد به مواد مخدر یا هر چیز دیگری دارند.
- افرادی که همواره از همسر، دوست پسر یا دوست دختر قبلی خود صحبت می کنند.
- افرادی که نسبت به شما تعهدی ندارند.
- افرادی که از شما سکس یا نوعی حرکتهای سکسی می خواهند که شما دوست ندارید.
- افرادی که عصبانی یا پرخاشگر هستند.

اگر شما فردی را دیدید که چنین ویژگی هایی داشت یا اینکه خواسته های شما را برآورده نکرد، وی را کنار بگذارید و دیگر به او فکر نکنید. شما نباید رابطه خود را با فردی که برای شما مناسب نیست حفظ کنید، زیرا این امر باعث می شود که نتوانید به دنبال فرد مناسب خود بروید و آنرا پیدا کنید. شاید این کار قدری مشکل و امکان ناپذیر به نظر برسد، اما شما می توانید در جاهای دیگر، معشوقه ای دل انگیز یا شریکی مناسب برای سکس پیدا کنید. امیدوارم نفر بعدی، همانی باشد که دوست دارید!

## ۲. مفهوم سکس صحیح

افراد در مورد سکس صحیح، تعاریف متفاوتی دارند. علم، سکس صحیح را به شکل زیر تشریح می نماید:

برای بیشتر افراد، سکس صحیح عنصری برای تحریک سکسی را به همراه دارد. علت شروع سکس صحیح، ارضای تمایل یا نیاز سکسی بین دو نفر می باشد. هنگامی که شهوت در آنها افزایش می یابد و همدیگر را لمس می کنند، همواره سعی می کنند یکدیگر را تحریک نمایند. سپس آنها به بازیهای قبل از سکس می پردازند و این کار را ادامه می دهند تا وقتی که هر دو نفر کاملاً برای سکس آماده شوند. احتمالاً هر یک از آنها در برخی فنون سکسی تبحر دارند و می توانند با عملکردهای سکسی خود در زمان حشریت و نهایتاً رسیدن به ارگاسم، آتش حشر خود را فرو نشانند. گاهی آنها کاملاً حشری می شوند، گاهی احساس می کنند عاشق حرکتهای سکسی خود و شریکشان هستند و حتی گاهی نسبت به شریک خود، احساس عشق پیدا می کنند. در طول سکس، احساس آزادی و حشریت به آنها دست می دهد. آنها همواره عاشق حرکتهای تحریکهای سکسی بین خود هستند و مواردی همچون سوال کردن، انتظارات، نگرانی یا تحلیگری در میان آنها جایی ندارد. پس از سکس صحیح، احساس آرامش، اطمینان، رضایت خاطر و عشق در آنها زنده می شود.

تنها راه برای اینکه بفهمید شریک سکسی شما برایتان مناسب است یا نه، برقراری رابطه سکس با وی می باشد. در هر صورت، مواردی وجود دارد که با توجه به آنها می توانید بفهمید که نگرش شریکتان به سکس چگونه است و تناسب وی با خودتان را تا حدی درک نمایید. سعی کنید به دنبال افرادی باشید که این ویژگیها را دارند:

- افرادی که با بدن خودشان راحت هستند.
- افرادی که در مورد سکس به راحتی و خیلی باز صحبت می کنند، البته به شرطی که ادب را رعایت نمایند.
- افرادی که به شما احساس لذت، شادابی و طراوت می بخشند.
- افرادی که می توانند به درستی از ابزارهای جلوگیری از بارداری و کاندوم استفاده کنند.



### ۳. خواسته های شما از زندگی سکسی

سکس لذت انگیز، بستگی به خواسته های سکسی شما دارد. با پاسخگویی به سوالات زیر، می توانید تاحدی انتظارات خود از سکس را درک نمایید.

۱. دوست دارید هر چند وقت یکبار سکس داشته باشید؟
۲. آیا شما سکس همراه با عشق را دوست دارید؟
۳. آیا شما دوست دارید شروع کننده سکس باشید، یا اینکه دوست دارید شریک شما سکس را شروع کند، یا اینکه برای شما فرقی ندارد و هر دو حالت را دوست دارید؟
۴. آیا شما شریکی برای تمام عمر می خواهید یا اینکه سکس با افراد مختلف را می پسندید؟
۵. آیا دوست دارید هر بار که سکس می کنید، به ارگاسم برسید؟
۶. آیا شما برای دخول، پوزیشن خاصی را دوست دارید؟
۷. آیا شما تحریک های دستی، سکس دهانی (اورال) و سکس مقعدی (آنال) را دوست دارید؟
۸. آیا شما دوست دارید تنوع زیادی در زندگی سکسی خود داشته باشید یا اینکه تمایل دارید سکس شما بیشتر حالت روزمره و تکراری به خود بگیرد؟
۹. آیا دوست دارید هر چه زودتر بچه دار شوید؟

پاسخ به سوالات مذکور تصویر شفاف تری از خواسته های سکسی شما به نمایش می گذارد. به این ترتیب شما و شریکتان می فهمید که آیا رابطه شما صحیح است و جواب می دهد یا نه.

### ۴. چک لیست تناسب سکسی

شما و شریکتان می توانید با پاسخگویی به برخی سوالات، متوجه شوید که آیا با هم تناسب دارید یا نه. در این قسمت سوالاتی در این زمینه آورده شده است. هنگام پاسخ دادن به این سوالات، همواره به رابطه خود با شریکتان فکر کنید. سوالات را به صورت آری/خیر پاسخ دهید.

۱. آیا شما از نظر سکسی، جلب یکدیگر شده اید؟
۲. آیا هر دو دوست دارید به اندازه هم سکس داشته باشید، مثلاً بر سر تعداد دفعات سکس در طول یک هفته توافق نظر دارید؟
۳. آیا عشق، رابطه و سکس برای هر دو شما به یک اندازه ارزش دارد؟
۴. آیا بر سر نوع سکس، توافق نظر دارید؟
۵. آیا هر دو شما نسبت به استفاده از ابزارهای جلوگیری از بارداری و کاندوم، احساس مسولیت می کنید؟
۶. اگر هر یک از شما دچار بیماری قابل انتقال از طریق سکس باشید، نسبت به بیان آن صادق هستید؟
۷. آیا نسبت به نیازها و تمایلات سکس یکدیگر حساس هستید؟
۸. آیا شما مجذوب بدن یکدیگر هستید و نسبت به هم احساس خوبی دارید؟

۹. آیا نگرش شما نسبت به سکس (سکس تعهدی یا سکس با افراد مختلف) مشابه هست؟

دقت کنید. اگر شریک شما نپذیرد که در مورد سکس با شما صحبت کند، این نشان می‌دهد که او شریک مناسبی برای شما نیست. صحبت در مورد سکس نه تنها به شما کمک می‌کند که سکس بهتری داشته باشید، بلکه درک تناسب سکسی را برایتان راحت می‌کند.

## ۵. ایجاد علاقه و تناسب سکسی

علاقه به خاطر سکس و تناسب سکسی از جمله مفاهیمی هستند که بدون تعریف مانده‌اند. وقتی شما غریبه‌ای را می‌بینید، ممکن است نوعی علاقه به خاطر سکس نسبت به وی در شما ایجاد شود که علت آنرا هم ندانید. این علاقه عمدتاً به خاطر جلوه‌ها، حرکتهای بدن، اشوه‌ها و رفتارهای او می‌باشد. سپس با یک برخورد کوچک، می‌فهمید که با هم تناسب دارید. ممکن شما بخواهید با کسی ارتباط داشته باشید که به نظرتان بسیار خوب است، اما بدن او انگیزه چندانی در شما ایجاد نمی‌کند. البته کسب انگیزه از چنین فردی نیز امکان‌پذیر می‌باشد. راه‌های متعددی وجود دارد که با استفاده از آنها، شما یاد می‌گیرید که چگونه با بدن این افراد تحریک شوید. مثلاً سعی کنید برخی چیزها که مورد علاقه شما است را در بدن او پیدا کنید و با متمرکز شدن بر آن ویژگیها، انگیزه و تحریک لازم را بدست آورده و کسب لذت نمایید. اگر این روش جواب بدهد، کم‌کم وجود آن فرد برای شما محرک و انگیزشی خواهد بود. اما اگر با گذشت چند روز یا چند ماه، باز هم نتوانستید نسبت به بدن او مثبت شوید، باید رابطه را تمام کنید. چنانچه شما از کسی لذت نبرید، به نظر می‌رسد که وی برای شما مناسب نباشد. گاهی ممکن است شما با توافق برسر نوع رفتارهای سکسی مورد علاقه خود، به نوعی تناسب برسید. چنانچه طرف شما ویژگیهای لذت‌بخشی برای شما داشته باشد، اما نوع سکس مورد علاقه شما را انجام ندهد، شما می‌توانید مدتی با هم باشید و این اختلافات در نوع سکس را بشناسید و در صورت امکان، تناسب سکسی لازم را ایجاد نمایید. در هر صورت شما نباید خواسته‌های سکسی خود را کنار گذاشته یا دست‌کم بگیرید. اگر قرار باشد به خاطر تناسب همواره با هم مجادله نمایید، به نظر نمی‌رسد که برای هم مناسب باشید و باید یکدیگر را کنار بگذارید.

## ۶. آنچه شما سکسی می‌دانید

برای داشتن سکس لذت‌انگیز، باید تعریف کنید که چه چیزهایی برای شما سکسی است. از جمله راه‌های شناخت این موارد آن است که در ذهن، صحنه‌ای از سکس مطلوب و مورد علاقه خود را تصویر نمایید. این صحنه‌ای است که دوست دارید خودتان نیز در آن شرکت کنید و سکس داشته باشید. با بررسی این صحنه، شما می‌توانید چیزهایی که برایتان سکسی است را معین نمایید. در این قسمت مثالی از تصورات سکسی یک خانم را بیان کرده‌ایم. من از این خانم خواستم تا این موارد را به صورت جزئی برای ما تشریح نماید. اظهارات وی به این صورت ارائه شد. "برای من، مردان قد بلند با موهای مشکی و چهره دلنشین سکسی هستند. مردی با ۱۸۰ سانتی متر قد، نسبتاً مناسب است." "مردی با موهای موج دار، پوست صاف و صورتی تراشیده، لباسی قرمز رنگ و آستین کوتاه، با دو نوشیدنی در دستش که یکی از آنها نیز برای من باشد. ما در کنار پنجره بنشینیم و در حالی که به هم خیره شده‌ایم، به من بگوید "دوستت دارم". سپس مرا با لذت تمام ببوسد و خیلی با محبت مرا به خانه ببرد و به آرامی روی تخت

خودش بخواباند. با محبت و مهربانی لباسهایم را در آورد و به من بگوید: میخوام همچین بکنمت که جیغ بزنی و بگی محکمتر!" منم بگم: بکن! آه! بکن." سپس با هم حرفهای سکسی بزیم و در هر پوزیشنی که فکرش رو بکنی ساعتها سکس داشته باشیم.

این خانم که صحنه سکسی خود را با جزئیات زیادی بیان نموده است، موارد متعددی را به عنوان سکسی بودن نام برده است: مردی قد بلند، موهای موج دار، لباس قرمز رنگ، تخت خودش، بوسه های آتشین، در آوردن لباسها از تن، عشق، گفتگوی سکسی، سکس برای مدتی طولانی در تمام پوزیشن های قابل تصور. این تصویر به او کمک می کند تا چیزهای مختلفی را بفهمد، مانند اینکه او چه می خواهد، به دنبال چیست، چه زمانی آنرا می یابد و چگونه چنین سکسی را تجربه نماید. این صحنه ها را با سناریوهای مختلف برای خودتان مجسم کنید و ببینید چه چیزهایی برای شما سکسی هستند.

اکنون که شما در حال شناخت سکسی های خود هستید، کم کم دارید به سکس لذت انگیز نزدیک می شوید. با مطالعه ادامه این کتاب، شما سکسی های خود را بهتر خواهید شناخت. ضمناً مثالهایی برای شما آورده می شود که بتوانید خواسته های سکسی خود را درخواست نمایید. اکنون باید نگرش مثبتی نسبت به سکس داشته باشید. شما باید خودتان را سکسی بدانید و شریکی پیدا نمایید که سکسی بودن شما را درک نماید.

نظر مترجم. در ایران تناسب سکسی مفهوم عجیب و غریبی است. در ایران انتخاب شریک سکسی موقت مطلوب نیست و شریک سکسی هر فردی عملاً همسر همیشگی او می باشد. البته من ندیده ام و نشنیده ام که در ایران افراد به هنگام ازدواج به تناسب سکسی هم فکر کنند. ایرانیها چون با سکس راحت نیستند و سکس قبل از ازدواج را با مقبولیت اجتماعی تجربه نمی کنند و خیلی مخفیانه است، عملاً سکس های قبل از ازدواج آنها تجارب خوبی برای درک تناسب سکسی به آنها نمی دهد. معمولاً جوانان ایرانی فکر می کنند که همسر خوب کسی هست که زیاد از این مسائل آگاهی نداشته باشد و اصطلاحاً "آفتاب ندیده" یا "چشم و گوش" بسته باشد. حتی در ایران (البته در پسران رایج تر است) جوانان به سکس قبل از ازدواج می پردازند و هر کاری که دوست دارند انجام می دهند، اما هنگام ازدواج دنبال همسری می گردند که سکس نداشته و اصطلاحاً پاک باشد. این نگرش نیاز جنسی طرف مقابل را تحقیر می نماید. نباید انتظار داشت فردی برای آگاهی از نیاز و بدن خود، فیلم ندیده باشد یا مطالعه نکرده باشد. ضمناً همه افراد به یک اندازه احترام دارند و نباید نگاه متفاوت به آنها داشت.

ایرانیها هنگام ازدواج بیشترین فکر خود را متمرکز بر این مورد می کنند که همسر آنها قبل از ازدواج سکس نداشته باشد. علت این امر، نگرش منحنی ایرانیها به سکس است. آنها سکس را فقط برای خودشان می خواهند. پسران ایرانی اینطوری هستند که اگر با دختری سکس داشته باشند، برای بیان موضوع می گویند "او را کردم" یا "باهاش حال کردم". اما کسی نمی گوید "سکس خوبی با هم داشتیم" یا "از هم لذت بردیم". از طرفی حتی پسران ایرانی اگر با معشوقه خودشان هم سکس داشته باشند و بدانند که این دختر به خاطر آنها سکس را پذیرفته است، باز هم پس از سکس همه چیز را فراموش می کنند و به خود می گویند "بالاخره تونستم راضیش کنم که بهم بده! به چند وقتی می کنمش، بعدشم یک اردنگی در کونش". این کار از تجاوز هم زشت تر هست، زیرا در تجاوز فرد می داند که با او چه می شود و اقل سعی می کند به متجاوزین لذت نرساند، اما اینجا یک دختر نجیب و متعهد که به معشوق خود اعتماد کرده و سکس با او را پذیرفته است، حتی نمی تواند حق خودش را مطالبه نماید. ضمناً اگر این زخم جسمانی برطرف شود، زخم عاطفی آن هیچگاه از ذهن آن دختر پاک نخواهد شد. ضمن اینکه نگاهها به این دختر همواره زشت و پلید خواهد شد و هر پسری که او را می بیند، به چشم یک دختر خراب که فقط برای سکس خوب است به او نگاه می کند، زیرا شریک قبلی دیگران را از این وضعیت خبر کرده است. این دیگر نهایت پستی برای آن پسر است. واقعاً یک سوال اینجا در ذهن شکل می گیرد. "چرا ما اینطوری شدیم؟" این سوال را باید کسانی جواب بدهند که جامعه ایده آل طراحی کردند و در این جامعه

نیاز جنسی خانم‌ها را تا کمترین سطح ممکن تنزل دادند، تا جایی که یک دختر حتی حق فکر کردن به سکس را ندارد، زیرا ممکن است نتواند حتی به معشوق خود اعتماد کند. فقط می‌توان گفت: "جای تاسف دارد."

به هر حال، توصیه می‌کنم که جوانان ایرانی قبل از ازدواج قدری در مورد سکس با همسر خود صحبت کنند و در صورت امکان چک‌لیست تناسب را تکمیل نمایند. شاید در برهه‌ای از زمان، دیدن خود فرد تمام نیازها را ارضا نماید و سکس جایگاه مهمی نداشته باشد، اما پس از مدتی که اهمیت سکس جلوه می‌کند، اگر تناسب سکسی وجود نداشته باشد، پایه‌های زندگی قدری سست می‌گردند. در این شرایط اگر اطلاعات سکسی طرفین در حد مناسبی نباشد و تعهد بین آنها خیلی بامفهوم نباشد، احتمالاً هر یک به دنبال شریکی مناسب برای خود خواهند رفت و با توجه به فرهنگ متعصبانه منحط تندرو ایرانی، آن زندگی را باید تمام شده دانست. کلماتی چون "خائن، جنده، خیابانی،...." و پایان آن زندگی. عزیزان هموطن، دقت کنید! اینجا ایران هست!

## ۷. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. شما باید بدانید که چه انتظاراتی از زندگی سکسی خود دارید و چه چیزهایی را سکسی می‌دانید تا بفهمید که دنبال چه چیزی باید باشید.
۲. تناسب سکسی ترکیبی از خواسته و سازش بر سر آنها است. یک شریک خوب برای شما کسی است که انتظارات وی از عشق، سکس و رابطه مانند شما باشد.
۳. برای اینکه سکسی‌های خود را بشناسید، بهتر است فضای ایده‌آل سکسی خود که را مجسم نمایید و با حضور در این فضا، به سکسی‌های خود پی ببرید. سکسی‌های شما در واقع چیزهایی هستند که برای شما لذت سکسی ایجاد می‌کنند.
۴. سکس صحیح زمانی ایجاد می‌شود که: شما و شریکتان کاملاً با هم و با بدن هم راحت باشید، بتوانید به راحتی درباره سکس صحبت نمایید، از ابزارهای تدافعی استفاده نمایید و نگرشتان به سکس مثبت باشد.

پایان فصل چهارم

## فصل پنجم. گفتگوی سکسی و شروع سکس



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. بفهمید که وقتی خواهان سکس هستید، باید راجع به چه مباحثی صحبت کنید.
۲. یاد بگیرید که چگونه، با اثربخشی، در مورد سکس صحبت نمایید.
۳. بفهمید که وقتی یکی از شما سکس می‌خواهد و طرف دیگر تمایلی به سکس ندارد، چگونه به توافق برسید.
۴. یاد بگیرید که چگونه وقت بیشتری را به سکس اختصاص دهید.

هنگامی که شما دوست دارید با فردی سکس لذت‌انگیز داشته باشید، لازم است که بتوانید خواسته‌های سکسی خود را برآورده نمایید. چه راهی بهتر از یک درخواست بجا، می‌تواند خواسته شما را برآورده نماید. گاهی چشمک زدن صرفاً معنای چشمک زدن دارد و ممکن است علامت مناسبی برای درخواست سکس نباشد. بنابراین لازم است که بتوانید در مورد سکس صحبت نمایید. ممکن است شما قبلاً با شریک خود در مورد سکس صحبت کرده باشید. ممکن است شما با او سکس هم انجام داده باشید. اما با این حال گاهی اتفاق می‌افتد که وقتی شما آماده هستید و سکس می‌خواهید، او تمایلی نداشته باشد. گاهی وقتی شما و شریکتان از وضعیت و حال مشابه‌ای برخوردار نیستید، ممکن است مسائلی اتفاق بیفتد که چندان هم جالب نیست. البته برای حل این مسئله نیز راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در مورد آن با شریکتان صحبت نموده و به توافق برسید.

## ۱. مباحثی برای سکس

شما و شریکتان با سکس می‌خواهید شب، رختخواب و بدن خودتان را با هم تقسیم نمایید، اما اول باید قدری اطلاعات نسبت به یکدیگر بدست آورید. اگر شما در مورد تمایل سکسی، سلامت و ابزارهای دفاعی سکس صادقانه سوال پرسید و صادقانه پاسخ دهید، این امر شما را بسیار به یکدیگر نزدیک خواهد نمود و می‌توانید چیزهای مهمی راجع به یکدیگر متوجه شوید. در زیر برخی مباحث آورده شده است که شما می‌توانید قبل از سکس در مورد آنها صحبت نمایید.

- از نظر عاطفی، سکس چه معنایی برای شما داشته و چه اثری بر رابطه شما دارد.
- دوست دارید هر چند وقت یکبار سکس داشته باشید و چه نوع سکسی را می‌پسندید.
- نسبت به بدن خود چه احساسی دارید و دوست دارید چگونه تحریک شوید.
- نظر شما در مورد سکس متعهدانه و سکس هرجایی چیست.
- کدام یک از ابزارهای کنترل بارداری را استفاده می‌کنید.
- اگر بارداری ناخواسته برای شما واقع شود، چه می‌کنید.

شما می‌بینید که بسیاری از این مباحث مربوط به مفاهیم تناسب سکسی در فصل قبل می‌باشد. توافق بر سر مباحث فوق به هنگام گفتگوی سکسی، نشان از تناسب سکسی شما دارد. البته بحث بر سر مباحث فوق صرفاً برای تناسب سنجی نیست، بلکه می‌توانید انتظارات خود از زندگی سکسی همدیگر را نیز بشناسید.

ممکن است شما قبل از سکس با شریک خود در مورد آن صحبت نمایید. اما گاهی لازم است که این صحبتها حتماً انجام شود، مثلاً هنگامی که بیماری سکسی خاصی دارید یا اینکه می‌خواهید شیوه‌ای از سکس را آزمون نمایید که قبلاً امتحان نکرده‌اید. بنابراین، به منظور سلامت و طراوت سکسی، بهتر است که قبل از سکس به گفتگوی سکسی پردازید و در مورد آن صحبت کنید.

## ۲. چگونگی گفتگوی سکسی

کارهای دهانی بسیاری وجود دارند که سکس را لذت‌بخشتر می‌کنند، اما مهمترین آنها صحبت کردن است. به هنگام گفتگوی سکسی، موارد زیر می‌تواند راهنمای شما باشد.

- خیلی زیرکانه گفتگوی سکسی را آغاز نمایید. مثلاً، هنگام شام می‌توانید در مورد خبرهایی صحبت کنید که مربوط به مباحث سکسی هستند یا بگویید "امروز داشتم داستانی می‌خوندم! در مورد افرادی که به خاطر ترس از ایدز، از سکس اجتناب می‌کنند! نظرت چیه؟" به این شیوه شما می‌توانید به صورت غیر مستقیم، سر صحبت را باز کنید و به سمت مباحث سکسی بروید.
- اطمینان حاصل کنید که در زمان و مکان مناسب برای گفتگوی سکسی هستید. برخی افراد فقط وقتی حشری هستند در مورد سکس صحبت می‌کنند، یا اینکه زمانی را برای صحبت انتخاب می‌کنند که طرف آنها خسته، ناخوش، خواب‌آلود، یا مست است. این زمان‌ها برای صحبت سکسی مناسب نیستند. شما باید زمانی را برای صحبت انتخاب نمایید که کاملاً سر حال هستید و وقت کافی برای صحبت دارید.
- ابتدا در مورد مطالبی که می‌خواهید بگویید، فکر کنید. به این ترتیب، حداقل یکی از شما آمادگی لازم برای گفتگو را کسب نموده است.

• سعی کنید در مورد احساس خودتان صحبت کنید، نه احساس شریکتان. در جملات خود از "من" استفاده کنید. مثلاً بگویید "هنگامی که می‌خوام بوس کنم و تو خودت رو کنار می‌کشی، من واقعا احساس تنهایی می‌کنم"، اما نگویید "به نظر میرسه که تو از نزدیک شدن به من می‌ترسی! زیرا وقتی می‌خوام ببوسمت، خودت رو کنار می‌کشی". جمله‌های مبتنی بر ذکر احساس طرف مقابل، زیاد مطلوب نیستند.

• از جملات مثبت استفاده کنید. مثلاً نگویید "من از دیربه‌دیر حال کردن اصلا خوشم نمیاد! باید همیشه حال کنیم." شما بهتر است بگویید "من بسیار از حال کردن با تو لذت می‌برم، اما اگر می‌تونستیم همیشه حال کنیم خیلی بهتر بود."

• کاملاً شفاف و صادقانه صحبت کنید. مثلاً اگر می‌خواهید که شریک شما آزمایش‌های قابل انتقال از طریق سکس بدهد، مستقیماً حرف خود را بگویید. مثلاً بگویید "درسته که من از کاندوم استفاده می‌کنم، اما خوبه که هر دو آزمایش بیماری‌های سکسی بدیم. موافقی؟" یا مثلاً اگر در پوزیشن خاصی می‌توانید ارگاسم بهتری داشته باشید، نگویید "پوزیشن فرق نمیکنه!" بلکه بگویید "انواع پوزیشن‌ها خوبه! اما من وقتی بالا قرار می‌گیرم حال بیشتری می‌برم!" شما باید با شریک خود با صراحت صحبت کنید و خواسته‌هایتان را بگویید تا بتوانید نیازهای سکسی خود را به بهترین شکل ارضا نمایید و انتظارات خود از زندگی سکسی را برآورده کنید.

• به منظور ایجاد درک متقابل، پس از صحبت‌های شریکتان، سعی کنید برداشت خود از کلامش را به او بازخور دهید. به این ترتیب سوء تفاهم‌ها برطرف می‌شود و شما اطمینان حاصل می‌کنید که منظور یکدیگر را به درستی فهمیده‌اید.

• هنگامی که می‌خواهید در مورد موضوعی بحث کنید، همواره سوالات متعددی از هم بپرسید. به این ترتیب شما می‌توانید اصل مساله را تا حد زیادی حل کنید. مثلاً اگر بوسیدن، شریک شما را دچار ناراحتی می‌کند، به او بگویید "می‌تونم کاری کنم که از بوسه‌های من بیشتر لذت ببری؟" یا اینکه "خودت می‌دونی چرا دوست نداری من رو ببوسی؟" این سوالات به همراه دیگر سوالات به شما کمک می‌کند.

• هنگام مباحثه سعی کنید خواسته‌های خود را بگویید. سپس سعی کنید بر سر خواسته‌های خود به توافق و سازش برسید. البته توافق شما باید طوری باشد که هر دو احساس پیروزی داشته باشید.

موضوعات مذکور، این تصور را ایجاد می‌کند که شما فقط دارید در مورد سکس صحبت می‌کنید. البته چون بیشتر مردم خجالت می‌کشند در مورد سکس صحبت کنند، این موارد بسیار کمک می‌کند. در هر صورت، هر چه بیشتر در مورد سکس صحبت کنید، راحت‌تر می‌توانید به انجام آن پردازید.

### ۳. شروع سکس - با صحبت یا بدون صحبت

بهترین راه برای کسب خواسته‌های سکسی، آن است که به شریک خود بگویید که چه می‌خواهید. مثلاً بگویید "دوست داری سکس داشته باشیم؟" یا "بیا سکس داشته باشیم!" یا "من دوست دارم که سکس داشته باشیم!"

اگرچه شفافیت بهترین راه دستیابی به خواسته‌های سکسی می‌باشد، اما هر فردی نمی‌تواند نسبت به این موضوعات کاملاً شفاف برخورد نماید. در واقع زوج‌هایی هستند که برای اعلام نظر خود نسبت به سکس در زمانی معین، از کدهای رفتاری خاصی استفاده می‌کنند. مثلاً وقتی شما می‌گویید "من دارم دوش می‌گیرم" ممکن است به این معنا باشد "وقتی اومدم بیرون، با هم سکس می‌کنیم." اما وقتی می‌گویید "سرم درد می‌کنه" ممکن است به این معنا باشد که فعلاً حوصله سکس ندارید. البته این کدها زمانی مفید هستند که هر دو شریک از پیام‌های ضمنی آن آگاه باشند و بدانند که دارند به هم چه می‌گویند.

من یک داستان که از استادم شنیدم را برایتان تعریف می‌کنم. زوجی بودند که هرگز نمی‌توانستند با هم در مورد سکس صحبت کنند. هنگامی که آنها از هم سکس می‌خواستند، نمی‌آمدند با هم در مورد آن صحبت نمایند یا اینکه همدیگر را لمس کنند، بلکه برای تعامل با یکدیگر در این زمینه، شیوه جالبی را انتخاب نموده بودند. آنها روی یکی از قفسه‌های اتاق خود دو عروسک داشتند، یکی زن و دیگری مرد. وقتی شوهر خواهان سکس بود، عروسک مرد را برداشته و روی عروسک زن قرار می‌داد. زن نیز برای تفهیم خواسته خود، عروسک زن را روی عروسک مرد قرار می‌داد. آنها هر شب عروسک‌ها را بررسی می‌کردند تا از چگونگی قرار گرفتن آنها در کنار هم آگاه شوند. هر یک از آنها که نظر منفی نسبت به سکس داشت، موضع عروس را تغییر داده و به حالت اول برمی‌گرداند. اما اگر سکس می‌خواست، موضع آنها را تغییر نمی‌داد و آنها را به همان شکل رها می‌کرد تا همسر وی نسبت به موافقت وی برای سکس مطمئن شود. تنها شیوه تعامل سکسی آنها از طریق همین عروسک‌ها بود. اما چون هر دو آن را می‌فهمیدند، بسیار برای آنها مناسب و کارآمد بود.

من این داستان را گفتم تا بدانید که زوجها با شیوه‌های متفاوتی سکس را آغاز می‌کنند. اگر شما با شریک خود در ارتباط هستید و شریکتان دوست ندارد که در مورد سکس صحبت نماید، باید نسبت به این موضوع دقت نمایید و برای تعامل سکسی راه مناسبی پیدا کنید. چنانچه تعامل غیر کلامی برای شما مناسب باشد و بتوانید به خوبی منظور یکدیگر را درک نمایید، این شیوه می‌تواند برای شما قابل قبول باشد. مهم آن است که شما و شریکتان روش مناسبی برای تعامل پیدا کنید، حال می‌تواند کلامی، اشاره‌ای و یا حتی با عروسک باشد.

#### ۴. وقتی می‌گویید "شاید"

گاهی افراد نسبت به خواسته خود برای سکس مطمئن نیستند. در این شرایط، کلمه "شاید" می‌تواند پاسخ بسیار مناسبی باشد. در این شرایط، این پاسخ صادقانه‌ترین پاسخ می‌باشد. گاهی ذهن شما چیزی متفاوت از جسم شما می‌گوید. در صورت وجود چنین تمایزی بین اعضای بدن خود، بهتر است بگویید "شاید". "شاید" به این معنا است که شما کاملاً مطمئن نیستید و باید در مورد آن صحبت نمایید. در واقع با این کلمه شما نمی‌خواهید با کسی بازی کنید. بلکه می‌توانید فضایی برای تعامل باز کنید که بتوانید نسبت به نوع خواسته خود و زمان آن صحبت نمایید. شما باید مفهوم "شاید" را برای شریک خود بشکافید تا او نسبت به پاسخ شما مبهم نباشد. از طرفی باید بگویید که منظور آن است که لازم نیست برای سکس شما را متقاعد نماید، بلکه شما زمان بیشتری لازم دارید تا نسبت به آن تصمیم بگیرید.

چنانچه شریک شما بگوید که وی خواهان سکس است اما نه در حال حاضر، شما می‌توانید از او بپرسید "می‌تونی بگی که چه زمانی برای سکس آماده هستی و کی می‌تونیم سکس داشته باشیم؟" سعی کنید از او اطلاعات کسب کنید. اما سعی نکنید که در همان لحظه نظر شریک خود را عوض کنید. به شریک خود و خواسته‌اش احترام بگذارید، حتی اگر بگویید "شاید"، "آره" یا "نه".

#### ۵. "نه" یعنی "نه!!" چرا؟

از جمله واژه‌هایی که ممکن است برای ما زیاد خوشایند نباشد و آنرا زیاد هم شنیده باشیم، "تجاوز" است. تجاوز معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که زن برای سکس گفته است "نه" یا "شاید"، اما مرد تصور کرده است که زن پاسخی سهوی داده و بعد او را وادار به سکس نموده است.



در گذشته زنان فکر می کردند که باید "صعب الوصول" باشند، بنابراین همواره بر خلاف میل باطنی، نسبت به سکس پاسخ منفی می دادند. به همین دلیل مردان تصور می کردند که برای سکس، باید زنان را متقاعد کنند، زیرا فرض بر آن بود که زنان سکس می خواهند اما نمی گویند. اما این تصور غلط است، وادار کردن دیگران به سکس همواره تجاوز است. "نه"، "اما" یا "شاید"، معنای خودش را دارد.

شاید شنیده باشید که "نه یعنی نه!" البته این قانون همیشه صادق نیست. گاهی اوقات زنان می گویند "نه"، اما در واقع منظور آنها "شاید" یا "آره" است. البته بیشتر زنان وقتی می گویند "نه"، منظور آنها همان "نه" است. زمانی که فردی به شما می گوید "نه"، دیگر ادامه ندهید، زیرا ممکن است با مشکل مواجه شوید. اگر خیلی زیاده روی کنید، کم کم وارد فضای تجاوز خواهید شد. البته دقت داشته باشید که کلمات خود را با درایت مناسب انتخاب نمایید. شما باید زمانی بگویید "نه" که مطمئن هستید سکس نمی خواهید. بگذارید "نه" همیشه معنی "نه" داشته باشد. "نه" را به معانی دیگر استفاده نکنید.

## ۶. یکی موافق، دیگری مخالف. سکس چه می شود؟

گاهی ممکن است که شما آماده سکس باشید، اما شریکتان در آن لحظه تمایلی به سکس نداشته باشد. در این لحظه، شاید با قدری مذاکره سکسی بتوانید راهکار مناسبی پیدا نمایید.

البته ممکن است به خاطر پاسخ منفی وی به خواسته شما، قدری حس ناکامی در ابتدای امر به شما دست بدهد، اما این مورد طبیعی است. اگر شما رابطه خوبی با هم داشته باشید، پاسخ منفی شریک شما نباید موجب احساس ناکامی شود. شاید زمان برای سکس مناسب نبوده یا اینکه شریک شما آمادگی لازم را نداشته است. البته گاهی نیز شرکا به خاطر سلب یا تخریب لذت شریک خود، سکس را رد می کنند. اینگونه مسائل باید با پرشک معالج در میان گذاشته شود. به طور کلی، اگر شما زیاد جواب رد می شنوید، باید فضایی ایجاد نمایید که مسئله از حالت یکطرفه بودن خارج شود. این ذهنیت باید شکل بگیرد که سکس امری دوطرفه است و شما هم زمانی لذت می برید که شریکتان نیز در کنار شما کسب لذت نماید.

هنگام دریافت پاسخ منفی برای سکس نباید دچار ناراحتی و تخریب سکسی شوید، بلکه باید سعی کنید راهکار مناسبی برای حل موضوع پیدا نمایید. راه های دیگری وجود دارد که لذت سکسی شما را فراهم می کند و می توانید بر سر آنها به توافق برسید. مثلاً اگر شریک شما دوست ندارد که با شما دخول داشته باشد، شاید سکس دهانی (اورال سکس) یا حتی تماسهای دستی بتواند شما را به لذت برساند.

البته تحریکهای دستی یا هر مورد دیگری همواره راه منصفانه ای نیست. مثلاً ممکن است شما دوست داشته باشید فقط ماهی یکبار دخول انجام دهید، در اینصورت ممکن است با شریک خود توافق نمایید که هفته ای یکبار سکس دهانی با وی داشته باشید. البته زمان آن نیز به توافق شما برمی گردد. در هر صورت، شما باید به توافق برسید که هر یک از روشهای جایگزین تا چه اندازه برای شما مناسب است و می تواند خواسته سکسی شما را برآورده نماید یا نه.

## ۷. یافتن زمان برای سکس

مشغله‌های روزانه مانند کار، مدرسه، بچه‌ها، دوستان، خانه‌داری، تعطیلات و تمام این موارد باعث می‌شود که وقت پیدا کردن برای سکس، کار دشواری شود. اگر شما همواره بخواهید صبر کنید تا سکس را در رختخواب آغاز نمایید، امکان اینکه پاسخ منفی بشنوید زیاد است. چرا؟ شریک شما در رختخواب است، چون خسته است و می‌خواهد بخوابد. ممکن است صبح زود را برای سکس امتحان نمایید، اما شاید شریک شما عجله داشته باشد تا به موقع سر کارش حاضر شود. بنابراین، اگر شریک شما دوست دارد شب را راحت بخوابد و شما هم تمایلی به سکس در ابتدای صبح ندارید، بررسی نمایید که چه موقع وقت هر دو شما آزادتر است و می‌توانید از آن زمان بیشترین بهره را کسب نمایید. آخر هفته، بعد از برگشتن از سر کار (البته قبل از شام)، و بسیاری زمان، قبل از ورود به رختخواب، را می‌توانید خالی کنید. امیدوارم در یافتن زمان موفق باشید.

بسیاری از مردم برای نداشتن وقت برای سکس، بهانه‌های مختلف می‌آورند. البته خود سکس زمان زیادی نمی‌برد، اما بازیهای قبل و بعد از سکس ممکن است زمان زیادی از آنها بگیرد. اگر شما فکر می‌کنید وقت برای سکس ندارید، شاید منظور شما این باشد که وقت این بازیها را ندارید. موارد زیر می‌تواند به شما کمک کند که بتوانید فضای سکسی خود را کاملاً عاشقانه نمایید و بازیهای قبل و بعد از سکس را انجام دهید.

- نیم ساعت زودتر محل کار خود را ترک کنید.
- یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید.
- شب تلوزیون را زود خاموش نمایید.
- از غذا به عنوان یک بازی سکسی استفاده کنید، مثلاً شام را روی تختخواب بخورید.
- زیر دوش حمام معاشقه نمایید.

سکس علاوه بر اینکه به شما لذت جسمانی می‌رساند، شما و شریکتان را به هم نزدیک‌تر می‌سازد. در واقع سکس، نوعی وصال بین شما برقرار می‌کند. این وصال ارزش آن را دارد که به خاطر سکس دنیال وقت بگردید، در مورد آن صحبت کنید، همواره خود را آماده نگه دارید و برای شروع آن تلاش نمایید.

## ۸. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. برای سکس، بهتر است راجع به مباحثی بحث شود که تناسب‌های سکسی را هم نمایان سازد. به این ترتیب بهتر می‌توان انتظارات یکدیگر از زندگی سکسی را شناخت.
۲. بهترین راه برای اثربخشی در گفتگوی سکسی، شفافیت در طرح موضوع و تبیین خواسته‌ها می‌باشد.
۳. در صورتی که فقط یکی از شرکا آماده سکس باشد و دیگری تمایل نداشته باشد، با رسیدن به توافق و سازش، می‌توان از لذت سکسی بهره‌مند شد.
۴. رابطه خوب نیازمند یافتن زمان مناسب برای سکس می‌باشد. هر قدر که سرتان شلوغ باشد، باید به سکس نیز زمان اختصاص دهید.

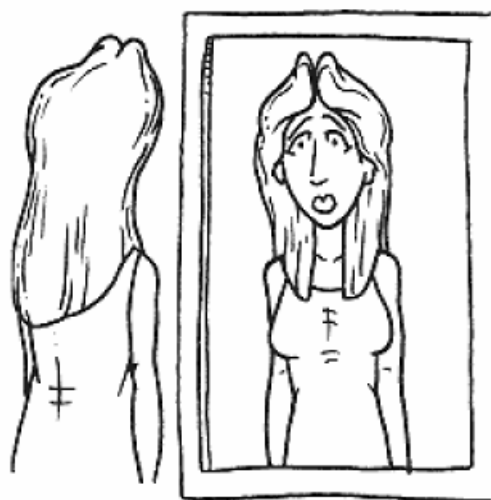
پایان فصل پنجم

## بخش ۲. رازهای بدن

آنچه به زندگی شما وجود خارجی می‌دهد، بدن شماست. چه آنرا دوست داشته باشید و چه از آن بدتان بیاید، این بدن همیشه برای شما و همراه شماست. تنفر از بدن مطمئناً به ضرر شما تمام می‌شود و موانع زیادی برای شما ایجاد می‌کند. علاقه شما به بدنتان، شما را از بندها رها ساخته و مطلوبیت شما را افزایش می‌دهد. در این بخش شما یاد می‌گیرید که چگونه لخت شوید، چگونه بر موانع خود غلبه نمایید و چگونه به بدن زیبا و جذاب خود نگاه کنید. ضمناً نسبت به ارگانهای سکسی بدن خود اطلاعات چندی کسب می‌نمایید. هرچه بیشتر از بدن خود بدانید، پاسخ‌های بهتری از آن دریافت و لذت بیشتری را تجربه خواهید نمود. آشنایی با چگونگی عملکرد ارگانهای سکسی خود و شریکتان، به شما کمک می‌کند تا بدن یکدیگر را بهتر بشناسید. آگاهی از پاسخهای جسمانی بدن، باعث می‌شود بدانید که در زمانهای مختلف، انتظار چگونه احساسی از بدن خود داشته باشید و به این ترتیب ارگاسم خود را بهتر نمایید. در پایان بخش با مبحث تحریک و انواع روشهای آن آشنا خواهید شد. دقت کنید! بدن شما برای شماست. پس حق دارید از آن بدانید، از آن لذت ببرید و با آن بازی کنید.



## فصل ششم. آینه، آینه روی دیوار



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. یاد بگیرید که چرا افراد نسبت به بدن خود، بی‌طراوت و کسل هستند.
۲. بفهمید که عقاید شما نسبت به بدنتان از کجا نشأت می‌گیرد.
۳. احساسات سختگیرانه خود نسبت به لخت شدن را کنار گذارده و هنگام لخت بودن، احساس راحتی نمایید.
۴. در طول سکس، نسبت به بدن خود احساس بهتری داشته باشید.

چگونه می‌توانیم بدن خود را دوست بداریم و احساس سکسی داشته باشیم؟ بدنهای افراد دارای اندازه و اشکال گوناگونی هستند. البته بیشتر افراد به این تفاوت‌ها نگاه منفی دارند و آنرا مثبت نمی‌دانند. معمولاً زنان و مردانی که به عنوان مدل سکس و زیبایی به تصویر کشیده می‌شوند، ما را بمب‌باران می‌کنند. به همین دلیل ما فشار زیادی به خود وارد می‌سازیم که بتوانیم زیبا به نظر برسیم و سکسی باشیم. سپس به آینه نگاه می‌کنیم، اما می‌بینیم که بدن ما بسیار متفاوت از تصویری است که در ذهن داشته‌ایم و این امر ما را دچار ناراحتی و ناکامی می‌نماید.

برای اینکه احساس راحتی نموده و از بند محدودیت‌ها رها شوید و نهایتاً زندگی سکسی خود را بهتر نمایید، باید یاد بگیرید که نسبت به بدن خود عشق داشته باشید. قسمتی از سکس لذت‌انگیز آن است که با لخت بودن خود راحت باشید و بتوانید خود را در پوزیشن‌های مختلف سکسی قرار دهید. اگر همواره نگران این باشید که باسن (کون)، ران، سینه یا ارگانهای سکسی شما چگونه به نظر می‌رسند، معلوم است که هنوز وارد فضای سکس نشده‌اید. ذهن شما نباید درگیر این موضوع باشد که بدن شما در طول سکس چگونه به نظر می‌رسد. شما باید در طول سکس کاملاً آزاد و راحت باشید تا بتوانید بیشترین لذت را کسب نمایید. بنابراین، چنانچه بدن شما ضعیف به نظر می‌رسد، باید روی بدنتان کار کنید تا بتوانید سکس لذت‌انگیز داشته باشید.

## ۱. نگاه منفی به بدن

"قبل از اینکه بیای تو، برق رو خاموش کن." این خواسته هرشب بسیاری از افراد هنگام سکس می‌باشد. مسئله اینجاست که هنگام روشن بودن برق، احتمالاً شما خجالت می‌کشید لخت شوید و سکس داشته باشید. چنانچه شما احساس خوبی نسبت به بدن خود داشته باشید، می‌توانید به شریک خود نزدیکتر شوید، زیرا به راحتی بدن خود را به نمایش می‌گذارید و هنگام سکس بسیار آسوده خاطر عمل می‌کنید! چه برق روشن و چه خاموش باشد.

از جمله راه‌های کلیدی برای اینکه بدن خود را دوست بدارید آن است که به بدن خود نگاه کنید و هرگز آنرا با دیگران مقایسه نکنید. این جمله را همیشه به خاطر داشته باشید: "فقط سوپرمدلها به صورت سوپرمدل هستند و تعدادشان نیز بسیار کم است". بقیه افراد متوسط و عادی هستند. زمانی که شما به صورت غیرمنصفانه بدن خود را با دیگران مقایسه می‌کنید، بدن شما نمی‌تواند بهتر از آن عمل کند. زمانی که شما یاد بگیرید - بدون مقایسه با دیگران - بدن خود را دوست بدارید، عملاً به خودتان نیز احترام گذارده‌اید.

بی‌علاقگی به بدن هم در مردان رایج است و هم در زنان. البته چون زنان تحت تاثیر و فشار رسانه‌های جمعی نیز قرار دارند، این بی‌علاقگی در زنان شدیدتر است.

از جمله مهمترین مواردی که نگرانی ایجاد می‌کند، وزن است. بسیاری از افراد به شدت درگیر موضوع وزن شده‌اند. تمایل آنها برای بدست آوردن هیكل و وزن ایده‌آل، باعث شده که برخی از آنها رژیمهای غذایی بسیار دشوار انتخاب کنند و ورزشهای سخت و سنگین را اعمال نمایند.

علاوه بر وزن، موارد متعدد دیگری وجود دارند که افراد همواره به آن دقت دارند و از آن بدشان می‌آید. بسیاری از افراد دوست دارند قسمتی از بدن خود را تغییر دهند. زنان معمولاً نسبت به رانها، کمر و باسن خود معترض هستند. مردان نیز معمولاً نسبت به شکم خود حساس هستند. البته به طور کلی، بدون توجه به قسمتهای مختلف بدن، لازم است که شما ظاهر بدن خود را بهتر سازید تا خوش تیپ به نظر برسید.

## ۲. لزوم احساس بهتر نسبت به بدن

مطمئناً اولین چیزی که بسیاری از ما نسبت به یکدیگر متوجه می‌شویم، ظاهر بدن می‌باشد. چنانچه مجرد باشید، دوست دارید ظاهر شما زیبا باشد تا بتوانید شرکای سکسی بالقوه برای خود جلب نمایید. البته درگیری بیش از حد با شکل ظاهری باعث می‌شود که نتوانید با دیگران رابطه برقرار نمایید، زیرا این امر قدری عدم اطمینان در شما ایجاد می‌نماید که خود مانع بزرگی برای ارتباط می‌باشد. از طرفی اگر شما با فردی در ارتباط باشید، بازهم نگاه منفی نسبت به بدنتان باعث ضربات مخرب به رابطه شما می‌شود. وقتی شما حس کنید که جذاب نیستید، آنگاه احساس خواهید نمود که سکسی هم نیستید و به این ترتیب از سکس اجتناب خواهید نمود. شاید باور نکنید که می‌توانید یاد بگیرید بدن خودتان را دوست داشته باشید. برای این کار لازم نیست چیزی از بدن خود را تغییر دهید، بلکه لازم است فکرتان را نسبت به بدنتان عوض نمایید.

در زیر سوالاتی مطرح شده است که پاسخ آنها به صورت درست / غلط می‌باشد. با این آزمون شما درک می‌نمایید که آیا بدن شما روی زندگی سکسی شما اثر دارد یا نه و آیا ظاهر شما نیاز به بهتر شدن دارد یا نه.

۱. شما مجرد هستید. دوستان شما را به استخر یا کنار دریا دعوت می‌کند که سایر دوستانتان نیز آنجا هستند. شما دعوت دوست خود را رد می‌کنید، زیرا دوست ندارید لباس مخصوص شنا تن نمایید. (درست / غلط)

۲. هنگامی که شما همراه شریک خود غذا می‌خورید، به خاطر زیاد غذا خوردن یا خوردن غذاهای چرب همواره دلیل و بهانه می‌آورید و سعی می‌کنید توجیه نمایید. (درست / غلط)
۳. شما سکس با شریک جدید خود را مرتباً به تاخیر می‌اندازید، زیرا سعی می‌کنید ابتدا قدری از وزن خود کم نمایید و تناسب خاصی پیدا کنید. (درست / غلط)
۴. هنگامی که در مقابل شریک خود لباس‌تان را عوض می‌کنید، همواره دلیل می‌آورید که چرا بدن‌تان اینگونه به نظر می‌رسد. مثلاً می‌گویید "نو رژیم هستم، اما نمی‌دونم چرا لاغر نمی‌شم." (درست / غلط)
۵. اگر هنگام لخت، بودن شریکتان نزد شما باشد، در اتاق راه نمی‌روید و همواره یکجا مستقر می‌شوید تا بدن شما جلوه نکند. (درست / غلط)
۶. شما می‌دانید که دوش گرفتن با شریکتان همواره سکسی است، اما از این کار اجتناب می‌کنید زیرا دوست ندارید شریکتان شما را لخت و خیس زیر دوش ببیند. (درست / غلط)
۷. وقتی که در رختخواب کنار شریک خود هستید، همواره خود را زیر پوشش (ملحفه یا پتو) نگه می‌دارید و اجازه نمی‌دهید او بدن شما را ببیند. (درست / غلط)
۸. هنگامی که در حال سکس هستید، همواره با خود فکر می‌کنید که شریکتان نسبت به بدن شما چگونه فکر می‌کند. (درست / غلط)
۹. همواره از خود می‌پرسید "نکند دوست قبلی شریک من، بدن بهتری نسبت به من داشته است؟" یا "نکند شریک من به خاطر فرد دیگری که بدن بهتری نسبت به من دارد، من را ترک کند؟" (درست / غلط)
- چنانچه به بیش از سه سوال پاسخ "درست" بدهید، نشان می‌دهد که باید تصویر بهتری از بدن خود ایجاد نمایید. چنانچه بتوانید بدن خود را دوست بدارید، بسیار آسوده و راحت‌تر خواهید بود.

### ۳. موارد دوست نداشتنی بدن شما

چنانچه آزمون فوق به شما نشان داد که در مورد ظاهر جسمانی خود دارای مسئله هستید، فقط یک کار باید انجام دهید: بر مسئله غلبه نمایید. اما این کار بسیار مشکل است. اول شما باید بفهمید که چه چیزی از بدنتان نظر شما را به خود جلب می‌کند و چرا. شما باید فکر کنید که کدامیک از پیامهایی که محیط در مورد بدنتان به شما می‌دهد بیشترین اثر را بر شما دارد، و چه مواردی از گذشته همواره شما را نسبت به بدنتان اذیت می‌کند. به عبارت دیگر، چه مواردی در ذهن شما باعث می‌شود که نسبت به بدنتان احساس بدی پیدا کنید.

چنانچه تصویر بدن شما به هر دلیلی برایتان مسئله‌ساز است، تنها راه حل مسئله آن است که بفهمید چه چیزهایی از بدنتان شما را اذیت می‌کند و چرا می‌خواهید آنرا برطرف نمایید. به منظور تشخیص و شناسایی این موارد آزار دهنده، با نوشتن مثالهایی که به ذهنتان می‌رسد، جدول زیر را پر کنید.

چه مواردی از بدنتان شما را اذیت می‌کند؟

چرا می‌خواهم این عضوم را دوست داشته باشم.	علت آزار دهنده بودن مورد بیان شده	آن عضو از بدن که من را آزار می‌دهد و مسئله انگیز است.
دوست ندارم وقتی کسی پشت سرم راه می‌رود، حساس شوم و همواره در راه رفتن خود دقت نمایم.	شریک قبلی من به من گفت که باسن بزرگی دارم و با شلوار جین بد شکل می‌شود.	مثال. ۱. باسن

پس از پر کردن اقسام مختلف مدنظر خود در چارت، متوجه خواهید شد که چه مواردی شما را اذیت می‌کند و چرا می‌خواهید بر این موارد غلبه نمایید. اکنون زمان آن است که بر مسائل موجود غلبه نمایید. شما باید ببینید که آیا برای رفع موارد اشاره شده توسط خودتان، آمادگی لازم را دارید یا نه. در ادامه تکنیکهایی برای غلبه بر موانع مذکور آورده شده است. این تکنیکها ترکیبی از مفاهیم فکری و عملی می‌باشد که به شما کمک می‌کند بدن خودتان را بیشتر دوست بدانید. چنانچه این فنون نتوانستند در رفع مسائل به شما کمک کنند، به نظر می‌رسد لازم باشد خودتان را به یک سکس پزشک نشان دهید.

#### ۴. راحت لخت شوید

سکس با بدن انجام می‌شود، بنابراین انتظار می‌رود هنگام سکس شما و شریکتان لخت باشید. راحت لخت شدن به این معنا نیست که شما در رختخواب و با چراغ خاموش لخت شوید، بلکه باید بتوانید در حضور شریک خود و با چراغ روشن، به راحتی در اتاق راه بروید و در کنار هم بنشینید.

چنانچه خجالت می‌کشید لخت شوید، باید نسبت به حل آن اقدام نمایید. در این قسمت تمرینهایی آورده شده است که به شما کمک می‌کند بدن لخت خود را بیشتر دوست داشته باشید. برای تمرین شما به یک آینه قدی بلند (هم‌قد خودتان) نیاز دارید و باید بتوانید حدود یک ساعت با خودتان خلوت کنید.

۱. تمام لباسهای خود را در آورید. کاملاً لخت شوید.
۲. کاملاً لخت، در مقابل آینه بلند هم‌قد خودتان بایستید.
۳. به اعضای مختلف بدن خود نگاه کنید. به رنگ و ظاهر پوست، و شکل و اندازه بدن خود دقت نمایید. بدن خود را حرکت دهید و به تمام اجزای خاص بدن خود نگاه کنید.
۴. هریک از اعضای بدنتان را که بدتان می‌آید، با صدای بلند نام ببرید و علت بد بودن آنرا بگویید. مثلاً بگویید "من از رانهای چاق خودم بدم می‌آید، چون بدقیافه هستند."
۵. هریک از اعضای بدنتان را که خوشتان می‌آید، با صدای بلند نام ببرید و علت خوب بودن آنرا بگویید. سعی کنید حداقل ۱۰ مورد را نام ببرید. فکر نکنید نمی‌توانید مورد مثبتی پیدا کنید، زیرا می‌توانید. بر موارد مثبت بدن خود متمرکز شوید. مثلاً بگویید "من رنگ چشم‌هایم را بسیار دوست دارم، زیرا تیره و رویایی هستند."

این تمرین به این منظور است که شما بتوانید اجزای مثبت بدن خود را پیدا کنید. به این ترتیب شما می‌توانید در کنار دیگران، این ابعاد مثبت را به تصویر بکشید و نشان دهید. با خودتان بگویید که شما جالب و جذاب هستید و دیگران از بودن در کنار شما لذت خواهند برد. بدانید که رانهای لاغرتر یا شکم کاملاً مناسب، پاسخگوی تمامی مسائل و مشکلات زندگی نیستند. شادی در زندگی صرفاً از بدن حاصل نمی‌شود، بلکه بسیار فراتر از آن حرکت می‌کند.

## ۵. در طول سکس با بدن خود راحت باشید

هنگامی که شما بتوانید به راحتی لخت شوید، راحت‌تر می‌توانید در طول سکس نسبت به بدن خود احساس راحتی داشته باشید. اما برخی موارد وجود دارند که افراد دوست دارند در طول سکس بر آنها غلبه نمایند. در زیر برخی موارد آورده شده است که ممکن است زنان را در طول سکس نگران نماید.

- وقتی آنها در طول سکس دراز کشیده‌اند بطوریکه روی آنها به سمت بالا است، سینه‌های آنها که به اطراف افتاده است چگونه به نظر می‌رسد.
  - وقتی مردی با آنها از پشت سکس دارد (سبک سگی)، باسن آنها چگونه به نظر می‌رسد.
  - اینکه واژن (مهبل) آنها به اندازه کافی تنگ باشد.
  - اینکه موی بدن آنها زیاد باشد، به‌ویژه اطراف نوک سینه یا حول شکم.
  - اینکه دستگاه تناسلی آنها پرمو باشد، به‌ویژه اگر شریک وی در حال انجام اورال سکس برای او باشد.
- البته برخی موارد نیز وجود دارند که مردان را در طول سکس نگران می‌کنند.

- اینکه آلت آنها خیلی کوچک باشد یا طول آن کم باشد.
  - اینکه آلت آنها به اندازه کافی سفت نشود و به مدت طولانی شق باقی نماند.
  - اینکه زیاد بودن وزن آنها، هنگامی که بالا قرار دارند، باعث آزار شریک آنها در طول سکس شود.
  - اینکه شکم آنها بزرگ باشد و آنها نتوانند در حالت نشسته سکس داشته باشند.
  - اینکه کمر و شانه آنها زیاد مو داشته باشد.
  - اینکه بدن آنها به اندازه کافی عضلانی نباشد.
- بیشتر مردان و زنان همواره نگران آن هستند که ممکن است بدن آنها بد شکل به نظر برسد یا اینکه کنش‌هایی از خود بروز دهد که نتوانند آنها را کنترل نمایند. حتی ممکن است نگران شوند که چهره آنها به هنگام ارگاسم، حالت نامناسبی پیدا کند. بدانید که سکس لذت‌انگیز به این معنا است که از خود بی‌خود شوید و حتی خودتان را هم پیدا نکنید، نه اینکه به رفتار بدن خود یا شکل آن فکر کنید.

به منظور غلبه بر این تفکرات در ذهن، شما باید خودتان را متقاعد نمایید که شریک شما از شما بودن لذت می‌برد و بدن شما را هرگونه که باشد، دوست دارد. اگر شما به جای تفکرات منفی موجود در ذهن خود، از احساسات موجود در بدنتان لذت ببرید، قطعاً



می‌توانید در طول سکس از بدن خود رضایت بیشتری کسب نمایید. در این قسمت برخی موارد آورده شده است که شما را در این زمینه یاری می‌کند.

- دوست نداشتنی‌های بدن خود را نام نبرید. به مواردی که با آن راحت نیستید توجه نکنید. شریک شما دوست دارد از شما کسب لذت نماید، نه اینکه عدم اطمینان‌های شما را بشنود.
- بدانید شما نیامده‌اید که بدن شریک خود را بررسی نمایید. این بدان معنا است که شریک شما نیز قصد ندارد بدن شما را بررسی نماید.
- بدانید که بدنها با هم فرق دارند و ویژگی‌های منحصر به فرد آن باید مورد ستایش قرار گیرد.
- از قرار گرفتن پوست بدنتان روی یکدیگر لذت ببرید. به شکل و چگونگی آن کاری نداشته باشید. این حس، خودش بسیار سکسی می‌باشد.
- طوری رفتار کنید که انگار مطمئن هستید. اطمینان بسیار سکسی است.

به طور کلی به احساسات لذت‌انگیز آن لحظه فکر کنید. از احساسی که کسب می‌کنید لذت ببرید. نگران چگونگی شکل و ظاهر بدن خود نباشید.

همانطور که قبلاً نیز گفتم، بسیاری افراد به منظور غلبه بر موانع و تفکرات منفی نسبت به بدن خود، در تاریکی سکس می‌کنند. البته با بهبود وضعیت جسمانی، شاید سکس در اتاق روشن به عنوان هدف شما قرار گیرد. چنانچه شما نمی‌توانید با نور لامپ سکس کنید، بهتر است چندین شمع را روشن کنید و زیر نور شمع‌ها سکس داشته باشید. نور شمع به شکل حیرت‌انگیزی بدن را جالب‌تر و زیباتر نشان می‌دهد. افراد زیر نور شمع بسیار سکسی به نظر می‌رسند. زیر نور شمع شاید شما بتوانید بر موانع خود غلبه نموده، به راحتی لذت شوید و احساس سکسی منتشر نمایید.

## ۶. گام‌هایی فراتر در جهت بهتر نمودن تصویر بدن

همانطور که گفتم، به منظور غلبه بر مشکلات ظاهری بدن، شما باید روی این موضوع کار کنید. در این قسمت موارد دیگری آورده شده است تا شما بتوانید تصویر بهتری از بدن خود داشته باشید.

- هنگامی که نمایش یا فیلمی می‌بینید، سعی کنید بدن بازیگرها را نادیده بگیرید. برخی روزنامه‌ها و مجلات استانداردهایی غیرواقعی برای جذابیت معرفی می‌کنند، اما در واقع این استانداردها صحیح و واقع‌گرا نیستند. بدن خودتان را دوست بدارید، نه بدن آنها را.
- لباسهایی که اندازه شما نیستند را استفاده نکنید، و این آرزو که روزی مانند آن مدلها شوید را کنار بگذارید. بر زیبایی و خوش ظاهر بودن خود در زمان حاضر متمرکز شوید. لباسهای سکسی زیبا که در بدن شما خوش تیپ باشد بخرید. سعی نکنید بدن خود را عوض کنید.
- به ورزشهایی که دوست دارید و حس می‌کنید بدن شما را زیباتر نشان می‌دهد، پردازید. رقص، دوچرخه‌سواری، اسب‌سواری و بسکتبال از جمله ورزش‌های خوب هستند. ضمناً سکس گرم و سنگین حدود ۱۰۰ کالری انرژی مصرف می‌کند که خود همچون نوعی ورزش می‌باشد. شاید شما به همین ورزش نیاز داشته باشید.

- برنامه سالم و منظم غذایی داشته باشید. در این زمینه می‌توانید از پزشک تغذیه کمک بگیرید. سعی کنید به هنگام گرسنگی غذا بخورید نه هنگام خستگی یا تنهایی.
- از نظر جسمانی، خودتان را از نظر ژنتیک بررسی نمایید. اگر خانم هستید، نگاهی به تصویر مادر، مادر بزرگ و خواهر خود داشته باشید. چنانچه مرد هستید، نگاهی به تصویر پدر، پدر بزرگ و برادر خود داشته باشید. سعی کنید ساختار ژنتیکی بدن خود را پیدا نمایید.
- دقت کنید که شخصیت شما مانند بدن شما مهم و سگسی می‌باشد. به ویژگی‌های مثبت خود فکر کنید، نه اندازه و حجم بدن خود.
- لباس پوشیدن، راه رفتن، حرکت کردن و رفتارهای شما باید سگسی باشد. نگران شکل و اندازه بدن خود نباشید. مانند فردی رفتار نمایید که با بدن خود راحت است.

## ۷. سگسی بودن، همان سگسی شدن است

هر چه یاد بگیرید که بدن خودتان را بیشتر دوست بدانید، اعتماد به نفس شما بیشتر می‌شود. هر چه اعتماد به نفس شما افزایش یابد، شما سعی می‌کنید سگسی‌تر باشید و سگسی‌تر به نظر برسید. با نگرشی مثبت به بدن خود، می‌توانید دیگران را مجذوب خود نمایید. وقتی دیگران را جلب خود نمایید، کم‌کم متوجه می‌شوید که این افراد واقعا بدن منحصر به فرد شما را دوست می‌دارند. سلیقه افراد با یکدیگر فرق دارد و آنچه که افراد را از نظر سگسی شیفته می‌سازد، به ترجیحات شخصی آنها برمی‌گردد. برخی مردان زنان لاغر را دوست دارند، اما برخی دیگر دنبال زنانی هستند که باسن بزرگی داشته باشند. برخی زنان از مردان عضلانی خوششان می‌آید اما برخی دیگر مردان لاغر را دوست دارند. چنانچه شما در کنار شریکی باشید که از بدن شما خوشش بیاید، می‌توانید سگسی‌تر باشید و نسبت به بدن خود احساس بهتری پیدا کنید.

جدا از تمام تعریف و تمجیدهای دیگران از زیبایی‌های بدن و چهره شما، این شما هستید که به منظور سگسی بودن باید بدن خود را دوست بدانید. سگسی بودن به اندازه سینه، اندازه آلت تناسلی یا وزن شما بستگی ندارد. سگسی بودن یعنی مطمئن بودن. اگر شما هنگام راه رفتن سر خود را بالا بگیرید و در ذهن خود کاملا سگسی باشید، سگسی به نظر رسیده و سگسی خواهید بود!

## ۸. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. تصاویر تلویزیونی و مجلات، نباید نگاه خاصی نسبت به بدنتان به شما دیکته کند. چنانچه شما نسبت به بدن خود واقع‌گرا باشید، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه بدن لخت خود را دوست بدانید.
۲. چنانچه شما به جای تفکرات منفی موجود در فکرتان، از احساسات موجود در بدنتان لذت ببرید، می‌توانید در طول سگس از بدن خود لذت بیشتری کسب نمایید.
۳. زیبایی و سگسی بودن بدن لخت شما از همین حالا آغاز می‌شود، نه زمانی که وزن خود را ۱۵ کیلوگرم کاهش داده باشید.
۴. اعتماد به نفس به معنای سگسی بودن است. اگر احساس سگسی داشته باشید، سگسی به نظر می‌رسید.

پایان فصل ششم

## فصل هفتم. دستگاه تناسلی مرد



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. قسمت‌های درونی و بیرونی دستگاه تناسلی مرد را بررسی نمایید.
۲. اسپرم و منی را بشناسید.
۳. بفهمید که اندازه آلت تناسلی به هنگام سکس، چقدر اهمیت دارد.

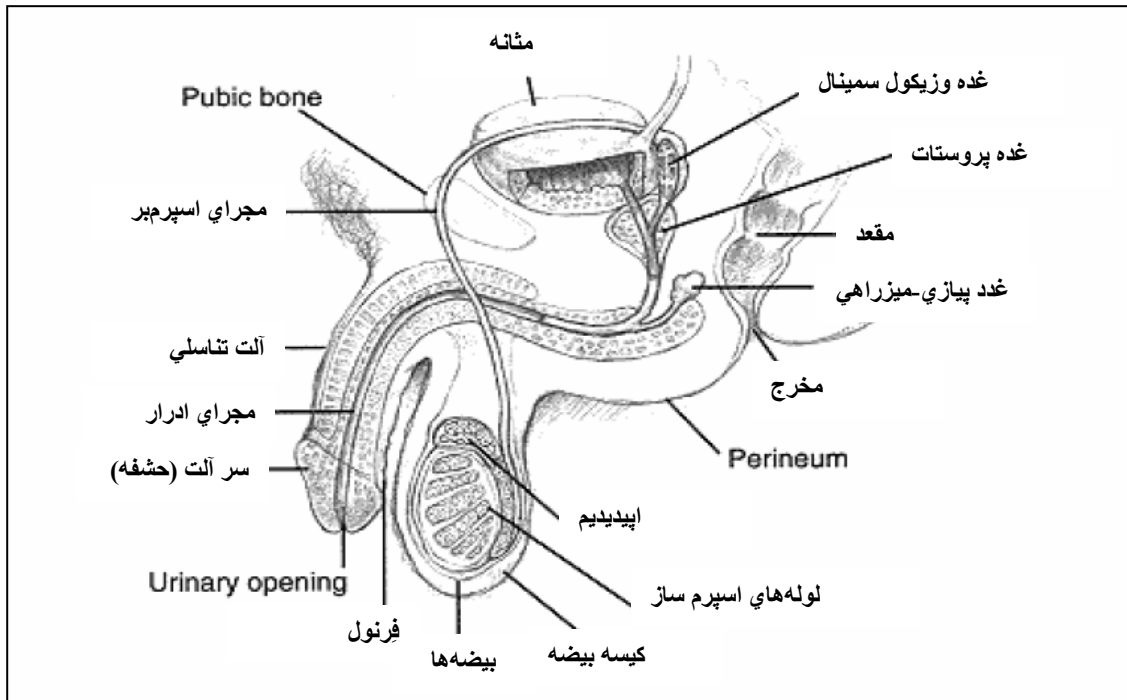
آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه تناسلی، به مردان کمک می‌کند که علاوه بر کسب لذت بیشتر، سلامت سکسی خود را نیز تقویت نمایند. به این ترتیب آنها می‌توانند نسبت به بدن خود اعتماد بیشتری بدست آورند. از طرفی آنها می‌توانند تصورات غلط خود از دستگاه تناسلی را کنار بگذارند و با احساس و مسئولیت بیشتری به سکس لذت‌انگیز بپردازند.

### ۱. دستگاه تناسلی مرد

در این قسمت علاوه بر تصویری از دستگاه تناسلی مرد، توضیحاتی در مورد کارکرد اجزا و سیستم تولید مثل ارائه می‌شود. در زیر این مفاهیم را تشریح می‌نماییم.

دستگاه تناسلی مردان علاوه بر وظیفه تخلیه ادرار، مسئولیت تولید مثل را نیز بر عهده دارد. وظیفه آن در واقع تولید اسپرم می‌باشد که پس از وقوع انزال در مهبل زن، به سمت تخمک حرکت کرده و آنرا بارور می‌سازد. (البته چنانچه زوجین از ابزار جلوگیری از بارداری استفاده کرده باشند، احتمال بارورسازی تخمک توسط اسپرم بسیار کم می‌شود).

غدد تولید مثلی مردان عبارتند از یک جفت بیضه، دو غده وژیکول سمینال، غده پروستات و یک جفت غده پیازی-میزراهی. سیستم مجاری دستگاه تناسلی مرد نیز عبارتند از اپیدیدیم، مجرای اسپرم‌بر، و مجرای انزالی که به مجرای ادرار متصل می‌شود. در این قسمت توضیحات مختصری در مورد اجزای درونی دستگاه تناسلی مرد ارائه می‌کنیم.



شکل ۱-۷ ساختار دستگاه تناسلی مردان

### بیضه‌ها

بیضه‌ها غده‌های بیضی شکلی هستند که در کیسه بیضه قرار گرفته‌اند. بیضه‌ها زیر آلت تناسلی قرار می‌گیرند. بیضه‌ها علاوه بر تولید اسپرم، هرمون جنسی مردانه (تستوسترون) نیز ترشح می‌کند. تستوسترون باعث بروز صفات ثانویه مردانه در مردان می‌شود. هر بیضه تعداد زیادی لوله‌های پیچیده به نام لوله‌های اسپرم‌ساز در خود دارد. این لوله‌ها به ساختن اسپرم مشغول هستند. در بدن یک مرد بالغ روزانه صدها میلیون اسپرم تولید می‌شود. اسپرم‌ها پس از تولید در لوله‌های اسپرم‌ساز، از این لوله‌های پر پیچ و خم عبور کرده و به لوله‌های پر پیچ و خم دیگری که اپیدیدیم نامیده می‌شود، وارد می‌شوند. وقتی اسپرم‌ها لوله‌های اسپرم‌ساز را ترک می‌کنند، هنوز قادر به حرکت نیستند، اما پس از مدتی که درون اپیدیدیم می‌مانند، بالغ می‌شوند و توانایی حرکت کردن به دست می‌آورند.

### کیسه بیضه

کیسه بیضه همچون محافظی بیضه‌ها را در بر گرفته و از آنها در مقابل آسیب‌پذیری و دمای زیاد مراقبت می‌کند. به منظور تولید اسپرم، بیضه‌ها باید در فضایی قرار داشته باشند که دمای آن ۵ درجه از دمای طبیعی بدن (۳۷ درجه سانتی‌گراد) کمتر باشد. وقتی بدن افراد سرد می‌شود (به هر دلیلی)، ماهیچه‌های کیسه بیضه به هم نزدیک می‌شوند و بیضه‌ها را به بدن نزدیکتر می‌سازند. اما هنگامی که بدن گرم می‌شود، این کیسه‌ها آویزان شده و بیضه‌ها را از بدن دور می‌سازند. البته معمولاً به هنگام شل بودن کیسه بیضه، بیضه سمت چپ قدری پایتتر از بیضه سمت راست قرار می‌گیرد.

### اپیدیدیم و مجرای اسپرم‌بر

اپیدیدیم حاوی لوله‌های پر پیچ و خمی می‌باشد که علاوه بر نقش آن در بلوغ اسپرم‌ها، محل ذخیره سازی اسپرم‌ها نیز می‌باشد. اسپرم‌ها هنگام خروج از اپیدیدیم، وارد مجرای دراز دیگری به نام مجرای اسپرم‌بر می‌شوند. اسپرم از طریق این مجرا وارد میزراه شده و بعد از بدن خارج می‌شود.

## غدد وزیکول سمینال

این غده‌ها بین مثانه و راست روده قرار دارند و اسپرم‌ها قبل از رسیدن به پروستات وارد این غدد می‌شوند. این غدد مایعی سرشار از مواد قندی ترشح می‌کنند که انرژی لازم برای حرکت اسپرم‌ها را فراهم می‌نماید. ترشحات این غدد حدود ۳۰ درصد از حجم منی را تشکیل می‌دهد.

## غده پروستات

غده پروستات غده کوچکی است که زیر مثانه قرار می‌گیرد. این غده به اندازه یک گردو می‌باشد و در درون آن آن حفره‌ای برای عبور ادرار وجود دارد. غده پروستات مایعی قلیایی ترشح می‌کند که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از حجم منی را تشکیل می‌دهد. این مایع به حرکت اسپرم کمک می‌نماید و تعادل در محیط اسیدی را برقرار می‌نماید. مایع قلیایی به خنثی کردن مواد اسیدی موجود در مجرای ادرار و مهبل زن کمک می‌نماید.

غده پروستات علاوه بر وظایف تولید مثلی بیان شده، بخشی از سیستم کسب لذت جنسی نیز می‌باشد. تحریک غده پروستات از درون مقعد، با انگشت یا سکس مقعدی (آنال) می‌تواند لذت سکسی را بسیار افزایش دهد.

## غدد پیازی-میزراهی

این غدد نیز همچون پروستات نوعی مایع قلیایی ترشح می‌کنند که به خنثی نمودن مواد اسیدی موجود در مجرای ادرار کمک می‌کند. ترشحات این غدد حدود ۵ درصد از حجم منی را تشکیل می‌دهد. ترشحات این غدد معمولاً قبل از انزال بیرون می‌آیند. این مایع شفاف بوده و لزج می‌باشد و به هنگام نزدیکی به عنوان نوعی لیز کننده عمل می‌کند. اصطلاحاً آنرا مزی می‌گویند.

نظر مترجم. اگر بخواهیم کارکرد دستگاه تولید مثلی را به صورت خلاصه بیان کنیم، می‌شود آنرا به شکل زیر بیان کرد. غدد تناسلی مردان عبارتند از بیضه‌ها که اسپرم تولید کرده و تستوسترون ترشح می‌نمایند، اپیدیدیم که کانالی است برای اسپرم به سمت آلت، مجرای اسپرم که مجرای برای انزال می‌باشد، غدد وزیکول سمینال و پروستات که با ترشح مایعی خاص به حرکت اسپرم در طول مسیر کمک می‌کنند، و غده پیازی-میزراهی که با ترشح مایع قلیایی به حفظ عمر اسپرم در محیط اسیدی کمک می‌نماید.

## ۲. قدرت آلت تناسلی

همانطور که بیان شد کارکرد زیستی دستگاه تناسلی ایجاد اسپرم و تخلیه ادرار می‌باشد. اما علاوه بر اینها، آلت تناسلی یک وظیفه بسیار مهم دیگر نیز بر عهده دارد: به مردان (و زن!) لذت فراوان می‌رساند. اکثر شما با ظاهر بیرونی آلت تناسلی آشنایی دارید، در این قسمت نیز توضیح مختصری در مورد آن ارائه می‌کنیم.

### سر آلت (حشفه)

سر آلت تناسلی که تقریباً مسطح است را حشفه می‌گویند. اگر مردی ختنه شده باشد، این سر همواره بیرون است، اما اگر مرد ختنه نشده باشد، پوست اولیه بیشتر قسمتهای آنرا می‌پوشاند و حشفه فقط هنگام نعوظ آلت به طور کامل از پوشش پوست اولیه خارج می‌شود.

حشفه بسیار حساس بوده و دارای سلولهای عصبی بسیاری می‌باشد که این سلولها در تحریک آلت و رسیدن به ارگاسم نقش بسیار مهمی دارند. این سلولها به هنگام دخول عمیق در مهبل یا تحریک مستقیم با سکس دهانی (اورال سکس) و تحریکهای دستی، به کسب لذت کمک می‌نمایند (در اینباره در فصول ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ به تفصیل صحبت نموده‌ایم). برخی مردان دوست دارند سر آلت آنها مستقیماً تحریک شود، اما برخی دیگر به دلیل حساسیت بالای آن به هنگام حشریت از تحریک مستقیم آن اجتناب می‌کنند.

### **پوست اولیه**

پوست اولیه در مردان ختنه نشده دور حشفه را می‌پوشاند. این پوست معمولاً پس از تولد با عمل جراحی برداشته می‌شود. البته مطالعات نشان می‌دهد که بودن یا نبودن این پوست اثری بر لذت جنسی ندارد. برداشتن این پوست معمولاً به خاطر دیدگاههای مذهبی صورت می‌گیرد، اما همچنان دلیل علمی و پزشکی برای برداشتن آن وجود ندارد.

### **فرنول**

فرنول یک گره کوچک پوستی در زیر آلت تناسلی و نزدیک به حشفه می‌باشد. تحریک فرنول به هنگام سکس، تاثیر بسیار زیادی بر کسب لذت دارد. بسیاری از مردان تحریک فرنول به هنگام سکس دهانی یا تحریکات دستی را بسیار لذت‌انگیز بیان می‌کنند.

## **۳. ساختار آلت تناسلی**

زیر پوست آلت تناسلی چه چیزی قرار دارد؟ اول از همه اینکه در درون آلت هیچ استخوانی وجود ندارد. ضمناً آلت هیچگونه ماهیچه‌ای نیز ندارد. آلت از تعداد زیادی اندام اسفنجی نعوظی تشکیل شده است که مجاری خونی زیادی هم در آن جاری است. مجرای ادرار نیز توسط ماهیچه‌های اسفنجی بسیاری احاطه شده است و تا سر آلت تناسلی ادامه پیدا می‌کند. هنگامی که مردی تحریک سکسی می‌شود، جریان خون در درون آلت تناسلی افزایش می‌یابد. هنگامی که اندامهای آلت پر خون می‌شوند، آلت سفت‌تر گردیده و آلت شق و محکم می‌گردد. با افزایش تحریک، سرخرگهای درون آلت مسدود می‌شوند و راه خروج خون از آلت را می‌بندند و به این ترتیب آلت به نعوظ کامل می‌رسد. در حالت نعوظ، رنگ حشفه بیشتر می‌شود و به قرمز یا ارغوانی تمایل پیدا می‌کند و مقداری مزی ممکن است بر سر آن ظاهر شود که از غدد پیازی-میزراهی ترشح می‌شود. بیضه‌ها قدری درشت‌تر می‌شوند و کیسه بیضه جمع شده و بیضه‌ها را به بدن نزدیک‌تر می‌نماید.

## **۴. اسپرم و منی**

برخی افراد منی را با اسپرم اشتباه می‌گیرند. اگر چه هر دو آنها به هنگام انزال به اتفاق از آلت خارج می‌شوند، با همدیگر یکسان نبوده و با هم فرق دارند. منی و اسپرم وظایف کاملاً متفاوتی بر عهده دارند. در واقع، اسپرم سلول جنسی مردانه می‌باشد که می‌تواند تخمک را بارور نموده و خلق زندگی نماید. منی مایعی است که اسپرم را با خود حمل می‌کند. شما می‌توانید اسپرم را همچون یک موج‌سوار خوشحال و منی را مانند موج دریا فرض نمایید. مثال جالبی بود!

## اسپرم

اسپرم سلول جنسی مردانه است. اسپرم نیمی از وظیفه تولید مثل را بر عهده دارد. مردان پس از رسیدن به سن بلوغ، هرروز اسپرم تولید می کنند. تولید اسپرم حدوداً ۷۲ روز طول می کشد. اسپرم پس از تولید، با مایعات ترشح شده توسط وزیکول سمینال و پروستات ترکیب شده و "منی" یا "آب کیر" را می سازد.

اسپرمها تمایل دارند که سلول جنسی زنان، تخمک، را بارور سازند. هر اسپرم حاوی اطلاعاتی است که جنسیت نوزاد را تعیین می نماید و حاوی رمزهایی است که ویژگی های جسمانی و ظاهری کودک را تعیین می نمایند. نیم دیگر این رمزها در سلول جنسی زن، تخمک، وجود دارند.

## حجم اسپرم در منی

منی مایع شیری رنگی است که هنگام انزال از مردان ترشح می شود. اسپرم تنها بخش بسیار کوچکی از منی را تشکیل می دهد که مقدار آن به ۱ درصد هم نمی رسد. مابقی ترشحاتی است که از غده پروستات، غدد پیازی-میزراهی و وزیکول سمینال ترشح می گردد.

منی از نظر غذایی، غنی است. در منی ویتامین ها، مواد معدنی، قندها، اسیدهای آمینه، پروتئین، آنزیم و مواد قلیایی وجود دارند. این مواد اسپرم را تغذیه و آنرا در محیط اسیدی مهبل محافظت می نمایند. چنانچه به جای مهبل، انزال در دهان صورت گیرد، جای هیچگونه نگرانی نیست و مشکلی از نظر اسپرم یا انرژی غذایی ایجاد نمی کند. انزال در دهان، مهبل یا مقعد صرفاً از نظر انتقال بیماریها نگران کننده است. منی ویروس ایدز و دیگر بیماریهای قابل انتقال از طریق سکس را با خود حمل می کند. به منظور اطمینان، بگذارید منی در کاندوم تخلیه شود و در هیچیک از اعضای بدن شما وارد نشود.

چنانچه مردی عقیم باشد، چندین معنا می تواند داشته باشد. تعداد اسپرم در منی او بسیار کم است، در منی او اسپرم وجود ندارد، اسپرمها قابلیت رسیدن به تخمک را ندارند، و یا اینکه اسپرمها قابلیت بارورسازی تخمک را ندارند. البته راههایی برای بهبود وضعیت باروری مردان است که باید با پزشک متخصص در میان گذارده شود.

## ۵. اندازه آلت تناسلی

بسیاری از افراد به دنبال آن هستند که بدانند اندازه آلت به هنگام نزدیکی چقدر اهمیت دارد. دقت کنید که برای کسب لذت، تناسب مهم است و اندازه را فراموش نمایید. این تئوری که آلت بزرگ برای سکس بهتر است، هرگز درست نیست. آلتی که خیلی دراز باشد، ممکن است با انتهای مهبل زن برخورد کند. اگر هم خیلی قطور باشد، ممکن است به هنگام ورود به مهبل مشکل ایجاد نماید. چنانچه مهبل تنگ باشد، آلت بزرگ نمی تواند تناسب خوبی برای آن داشته باشد. از طرفی اگر اندازه آلت کوچک باشد و مهبل زن گشاد باشد، ممکن است برای زن مناسب نباشد. به طور کلی دلایل زیادی وجود دارد که اذعان می دارد، آلت کوچک بهتر از آلت بزرگ می باشد. از جمله این دلایل انجام سکس دهانی (اورال سکس) و سکس مقعدی (آنال سکس) هست. در واقع مهمترین مورد برای سکس تناسب می باشد. طول و قطر آلت یا اندازه سر آن فقط در بعد تناسب اهمیت دارد و به صورت مطلق قابل بحث نیست. ضمناً به یاد داشته باشید که زنان بیشترین تحریک سکسی خود را از کلیتوریس کسب می کنند، یعنی لذت تحریک کلیتوریس از مهبل بیشتر است. در واقع زنان برای کسب لذت الزامی برای دخول آلت در مهبل خود ندارند و می توانند از کلیتوریس بیشترین لذت را کسب نمایند، حتی بیشتر از سکس مهبلی!

به طور کلی می توان اطلاعاتی در مورد اندازه آلت تناسلی نیز ارائه داد.

متوسط اندازه آلت در حالت شل و خوابیده، حدود ۵ تا ۹ سانتیمتر می‌باشد.

متوسط طول آلت در حالت نعوظ کامل، حدود ۱۴ سانتیمتر می‌باشد.

چنانچه شما دارای اندازه‌های متوسط آلت نیستید، نگران نباشید. چه کسی دوست دارد همواره در حد متوسط باشد. موضوع اصلی آن است که اندازه آلت تناسلی برای کسب لذت از سکس کافی نیست. مردی که بداند چگونه صحبت کند، لمس نماید و درست به شریک خود توجه داشته باشد، می‌تواند شریکی بسیار خوب باشد و این ربطی به اندازه آلت وی ندارد.

نظر مترجم. اندازه آلت تناسلی از جمله مواردی است که مورد بحث بسیاری از جوانان می‌باشد. امروزه داروها و قرص‌هایی نیز به این منظور در بازار دیده می‌شود که البته من تاثیر واقعی آنها بر اندازه آلت را نمی‌دانم. با توجه به مباحثاتی که بر سر موضوع فوق دیده شده و نیازی که در جامعه حس می‌شده، من کتاب دیگری تحت عنوان "بهترین تمرینها برای رشد آلت تناسلی و کنترل انزال در مردان" را به رشته تحریر درآورده‌ام. این کتاب همواره با تاکید بر تمرینهای ورزشی مناسب و بکارگیری برنامه‌های تمرینی، به رشد آلت از ابعاد مختلف کمک می‌نماید. از طرفی این تمرینها به تقویت آلت تناسلی نیز کمک می‌کنند. در کتاب مذکور در مورد سلامت و بهداشت آلت هم صحبت شده است. ضمناً در آن تمرینهای بسیار خوبی برای کنترل انزال بیان شده است که به توسعه فردی در شراکت جنسی کمک می‌کند. البته این کتاب داری فیلم آموزشی برای انجام تمرینها نیز می‌باشد. بررسیها نشان داده که تمرینهای مذکور بسیار بهتر از داروها جواب داده و دوستان از آن راضی بوده‌اند.

برای کسب آگاهی بیشتر نسبت به مفهوم اندازه آلت تناسلی، لازم است که کتاب مذکور را مطالعه نمایید. لازم به ذکر است که این کتاب برای اولین بار در ایران تحریر شده و متأسفانه قبل از آن کاری روی این مفهوم صورت نگرفته است. امید است که آن کتاب نیز علاوه بر کتاب حاضر، برای دوستان عزیز مفید واقع شود و از آن برای رفع مشکلات خود استفاده نمایند.

## ۶. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. معمولاً همه با قسمت بیرونی دستگاه تناسلی آشنایی دارند. اما لذت اصلی از درون این سیستم به دست می‌آید. دستگاه تناسلی مردان به طور کلی به شکل زیر قابل بررسی است.

غدد تولید مثلی مردان عبارتند از یک جفت بیضه، دو غده وزیکول سمینال، غده پروستات و یک جفت غده پیازی-میزراهی. سیستم مجاری دستگاه تناسلی مرد نیز عبارتند از اپیدیدیم، مجرای اسپرم‌بر، و مجرای انزالی که به مجرای ادرار متصل می‌شود.

۲. به هنگام بلوغ، دستگاه تناسلی مردان شروع به تولید اسپرم و منی می‌کند. سپس آنها را از طریق فرایندهای لذت‌بخش ارگاسم و انزال خارج می‌سازد. اسپرم صرفاً بخش کوچکی از منی را تشکیل می‌دهد. مابقی ترشحاتی است که برای بقا و محافظت از اسپرم ترشح می‌شوند.

۳. ارضای سکسی مبتنی بر ترکیبی از ابعاد احساسی، روانی و جسمانی می‌باشد و اندازه آلت فقط در حد تناسب اهمیت دارد.

پایان فصل هفتم



## فصل هشتم. دستگاه تناسلی زن



پس از مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. دستگاه تناسلی زنان را شناخته و وظیفه آن را بگویید.
۲. نقطه جی (G-Spot) را شناخته و کارکرد آنرا درک نمایید.
۳. دوران قاعدگی در زنان را بشناسید.

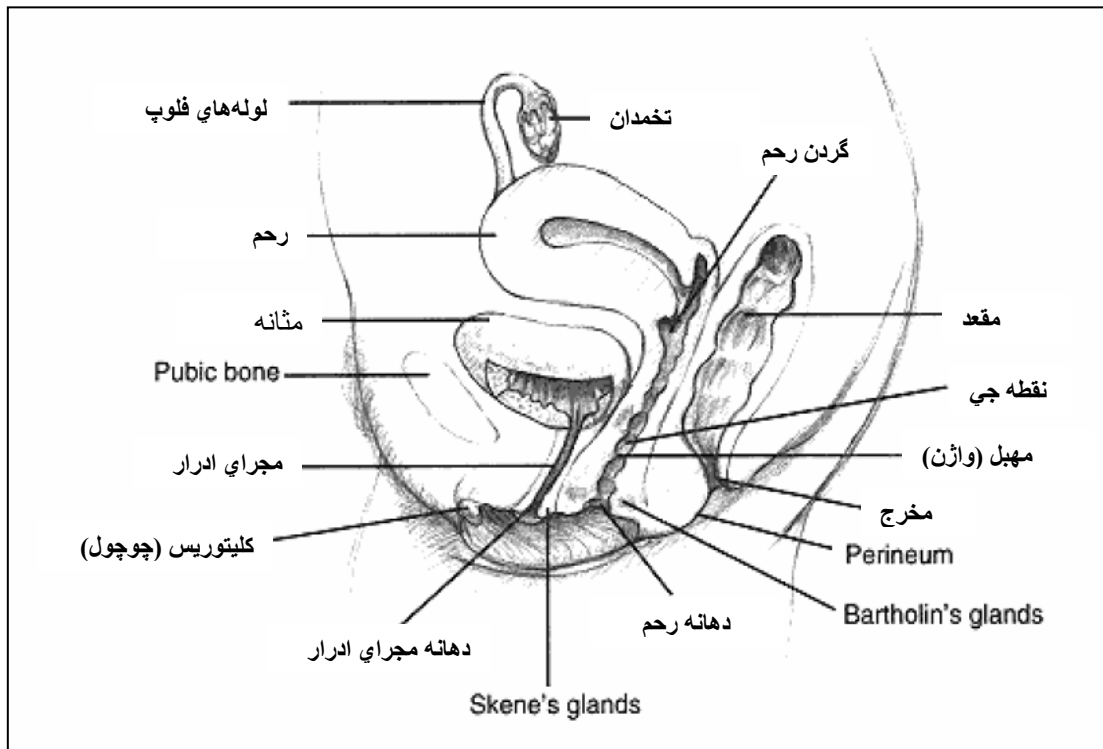
در این فصل با چگونگی عملکرد دستگاه تناسلی زن آشنا خواهید شد. بسیاری از مردم نسبت به این قسمت از بدن زنان نگاه مشترکی دارند، اما ممکن است روی آن دقیق نشده باشند. هرچند دستگاه تناسلی زنان زیبایی خاصی ندارد و ظاهراً عضوی عادی به نظر می‌رسد، اما اگر عاشقانه به آن نگاه کنید و عمق آنرا درک نمایید، باور خواهید داشت که این قسمت از بدن زنان، مانند یک گل زیبا، دوست‌داشتنی است. در این فصل نگاهی به این باغ سرسبز و دوست‌داشتنی خواهیم داشت.

### ۱. دستگاه تناسلی زن

سیستم تولید مثلی زنان از چند بخش تشکیل شده است که عبارتند از مهبل یا واژن، گردن رحم، رحم، دو تخمدان و دو لوله فالوپ. البته این قسمت شامل غدد و مجاری نیز هست. چگونگی کنار هم قرار گرفتن این اعضا در شکل ۸-۱ آورده شده است.

#### تخمدانها

تخمدانها اندام اولیه تناسلی زنان هستند. تخمدانها حاوی سلولهای کوچکی هستند که به نوزاد تبدیل می‌شوند. دو تخمدان کوچک بادامی شکل، که هر کدام در حدود ۴ سانتیمتر می‌باشد، در انتهای لوله‌های فالوپ قرار گرفته‌اند. تخمدانها محل استقرار تخمکها هستند. هر دختر در ابتدای تولد، همگی تخمکهایی را که در طول زندگی خواهد داشت، به صورت نابالغ درون تخمدانهای خود دارد و پس از تولد تعداد این تخمکهای نابالغ افزایش نخواهد یافت. البته زنان در حدود چهارصد هزار تخمک نابالغ دارند که بیش از حد مورد نیاز آنها در زندگی است.



شکل ۸-۱ ساختار دستگاه تناسلی زنان

از شروع قاعدگی در دوران بلوغ تا دوران یائسگی، ماهانه یک تخمک در زنان بالغ می‌شود. چنانچه بلوغ به‌طور متوسط در سن ۱۳ سالگی و یائسگی نیز به‌طور متوسط در سن ۴۷ سالگی آغاز شود، در این مدت زن در حدود ۴۰۰ تخمک آزاد می‌سازد که نسبت به کل تخمک‌های موجود در تخمدان حجم کمی است. تخمک‌هایی که آزاد نمی‌شوند مجدداً توسط تخمدانها جذب می‌شوند. معمولاً در هر زمان فقط یک تخمک آزاد می‌شود، به همین دلیل اگر در زمان تخمک‌گذاری اسپرم در محیط وجود داشته باشد، مادر فقط دارای یک فرزند می‌شود. اما اگر در یک زمان بیش از یک تخمک آزاد شود، چه می‌شود؟ خوب، تبریک! دوقلو! سه قلو!

تخمدان علاوه بر وظیفه تخمک‌گذاری ماهانه، هرمونهای استروژن و پروژسترون را نیز ترشح می‌نماید. این هرمونها فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند مانند تنظیم چرخه قاعدگی، کمک به رشد پستانها و همچنین آماده ساختن بدن زنان برای دوران بارداری.

### لوله‌های فالوپ

لوله‌های فالوپ که طول آن در حدود ۶ سانتیمتر می‌باشد، از تخمدانها به سمت قسمت فوقانی رحم کشیده شده است. تخمکها پس از بلوغ به سمت لوله فالوپ حرکت می‌کنند. مژکها و زائده‌هایی که در ابتدا و در طول لوله فالوپ قرار دارند، تخمکها که خود وسیله حرکتی ندارند را به داخل لوله‌های فالوپ وارد کرده و آن را می‌رانند. لوله فالوپ مسیری است که تخمک از طریق آن به سمت رحم حرکت می‌کند. چنانچه در دوران حرکت تخمک در لوله فالوپ، اسپرم در محیط وجود داشته باشد (چنانچه انزال در مهبل زن صورت پذیرفته باشد) آنگاه تخمک می‌تواند بارور شود. سپس تخمک بارور شده به سمت رحم حرکت می‌کند تا در جداره آن مستقر گردد و باقی دوران بارداری را طی نماید.

## رحم

رحم محل زندگی نوزاد در حال نمو می‌باشد. رحم شکل یک گلابی است. قسمت باریک آن که به مهبل ختم می‌شود، گردن رحم نام دارد. طول رحم حدود ۸ سانتیمتر و عرض آن حدود ۵ سانتیمتر می‌باشد. رحم از ماهیچه‌های پر قدرتی تشکیل شده است. این ماهیچه‌ها قدرت کشیدگی زیادی دارند و می‌توانند فرزند را در طول دوران بارداری تحمل کنند.

## گردن رحم

گردن رحم ناحیه‌ای در انتهای مهبل می‌باشد. در آن سوراخی به اندازه یک نقطه کوچک قرار دارد. این سوراخ محل ورود اسپرم به درون رحم و خروج خون از درون رحم می‌باشد. به هنگام تولد نوزاد، این سوراخ وسعت می‌یابد و نوزاد از مسیر آن خارج می‌شود. گردن رحم سلولهای عصبی چندانی ندارد اما فشار دادن آن قدری لذت‌انگیز می‌باشد. در واقع برخی زنان فشار بر آن را دوست ندارند، اما برخی دیگر فشار بر گردن رحم را می‌پسندند، مانند انجام سکس مقعدی (آنال سکس) که از پشت بر گردن رحم فشار وارد می‌شود (شکل ۸-۱).

## مهبل (واژن)

مهبل بسیار انعطاف‌پذیر می‌باشد. این فضای حدوداً ۷,۵ تا ۱۰ سانتیمتری می‌تواند کشیده شود و دوباره به حالت اول خود برگردد. مهبل دارای اهداف مختلفی می‌باشد: اجسام خارجی برای نفوذ در بدن را می‌پذیرد مانند آلت تناسلی، ترشحات و ضایعات قاعدگی را به سمت بیرون بدن هدایت می‌کند و به عنوان یک کانال برای تولد فرزند و خروج آن از رحم عمل می‌کند. در زمانهایی که مهبل کار خاصی برای باز شدن نداشته باشد، دیواره‌های مهبل در کنار هم و چسبیده به هم قرار می‌گیرند. قسمت دهانه مهبل دارای سلولهای عصبی بسیاری می‌باشد. قسمت میانی آن سلولهای عصبی کمتری دارد. قسمتهای انتهایی مهبل و نزدیک به گردن رحم، سلولهای عصبی بسیار کمی دارد.

## دهانه رحم و دهانه مجرای ادرار

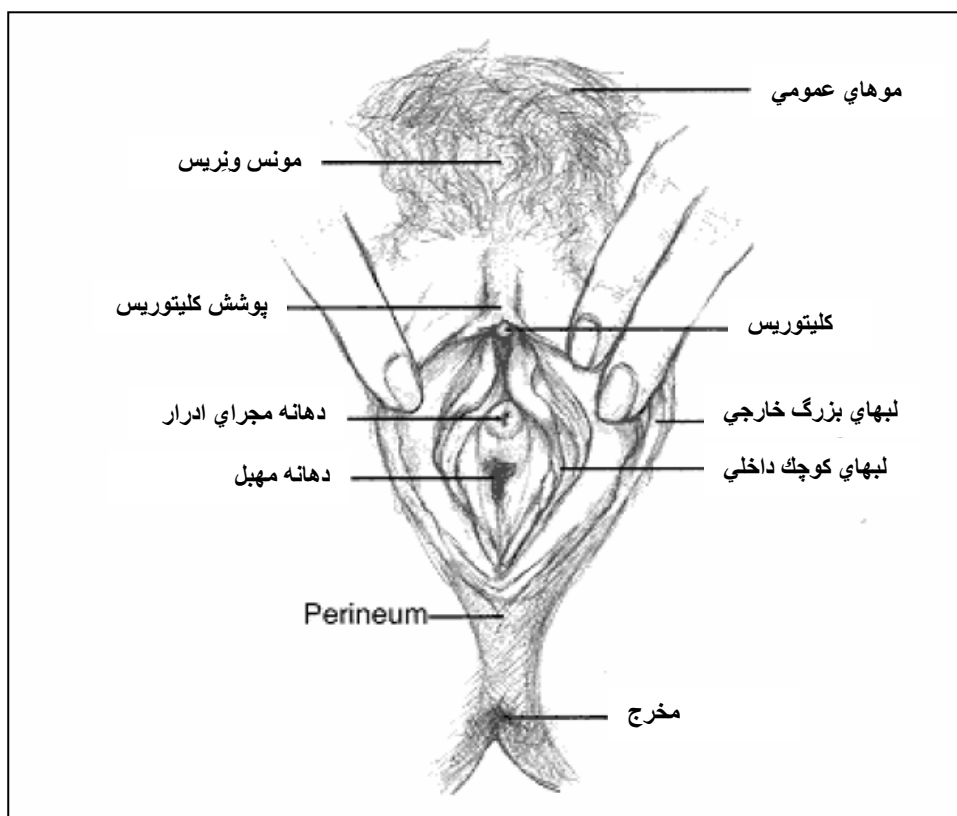
برعکس مردان، در زنان خروج ادرار از مجرای مستقل و جداگانه‌ای صورت می‌گیرد. در زنان، مجرای ادرار جدا از سیستم دستگاه تناسلی می‌باشد. مجرای کوچک ادرار بین کلیتوریس و دهانه مهبل قرار گرفته است. دهانه مهبل نزدیک به آن و جدای از آن قرار گرفته و به مهبل ختم می‌شود. غددی که اطراف مهبل را فرا گرفته‌اند نیز مایع‌هایی ترشح می‌کنند که نقش ماده لیزکننده دارد.

## پرده بکارت

پرده بکارت پوشش نازکی می‌باشد که عملاً ورودی مهبل را می‌پوشاند. پرده بکارت معمولاً در اولین سکس مهبل‌پاره می‌شود. به همین دلیل اولین سکس مهبل‌پاره دختران با قدری خون‌ریزی و کمی درد برای دختر به همراه است. گاهی اتفاق می‌افتد که این پرده در اولین سکس به‌طور کامل پاره نمی‌شود و دفعات بعدی سکس مهبل‌پاره آنرا کاملاً حذف می‌نماید. گاهی اوقات پرده بکارت دختران باکره نیز پاره می‌باشد - بدون اینکه او سکس مهبل‌پاره داشته باشد - که البته ممکن است به خاطر گذاردن نوار بهداشتی یا انجام ورزشهایی همچون اسب سواری یا دوچرخه سواری باشد. گاهی نیز پرده بکارت بسیار کلفت است که با نوار بهداشتی یا حتی سکس مهبل‌پاره هم پاره نمی‌شود. البته در برخی دختران نیز پرده بکارت به‌طور کلی از اول وجود ندارد و آنها از ابتدای تولد بدون بکارت هستند.

## فروج یا کُس

کُس به مجموعه بیرونی سیستم تناسلی زنان می‌گویند. کُس شامل مونس و نریس، لبهای بیرونی، لبهای درونی، کلیتوریس، دهانه مجرای ادرار، دهانه مهبل، غدد بارسولین و غدد اسکین می‌شود. نمی‌دانید اونجا چه خبره! مونس و نریس قسمتی است که روی استخوان عمومی را می‌پوشاند و در قسمت فوقانی کُس قرار دارد. روی مونس و نریس می‌روید و زیبایی خاصی برای کس ایجاد می‌نماید.



شکل ۸-۲ ساختار ظاهری کُس

لبهای بزرگ خارجی دو تکه پوستی بزرگ می‌باشد که در قسمت ورودی مهبل قرار گرفته‌اند. لبهای کوچک داخلی دو تکه پوستی کوچکتر هستند که درون لبهای بزرگ خارجی قرار گرفته‌اند. این لبها در زنان از نظر شکل، اندازه و رنگ متفاوت می‌باشد. گاهی ترشحات غدد کس به نام اسمگما حول این لبها جمع می‌شود که البته با شستشو پاک می‌گردد. کُس‌ها دارای انواع مختلفی هستند. لبهای کُس در برخی زنان کشیده و نازک و در برخی دیگر کوتاه و کلفت می‌باشد. برخی دارای کلیتوریس بزرگ به اندازه یک گیلاس هستند، اما برخی دیگر کلیتوریس کوچکی دارند. برخی مهبل تنگ و برخی گشادتر دارند. موی عمومی در برخی زیاد و در برخی کم است. در واقع آنچه که کس را لذت‌انگیز می‌کند در این جمله نهفته است: "دو گل زیبا، هرگز شبیه یکدیگر نیستند".

## کلیتوریس

کلیتوریس عضوی کوچک از اندام تناسلی زنان است که دارای سلولهای عصبی بسیاری می‌باشد. کلیتوریس در قسمت فوقانی لبها و بالای مهبل قرار گرفته است و در درون مهبل نیست. کلیتوریس با یک پوشش پوستی پوشیده شده است که آنرا پوشش کلیتوریس می‌گویند و از تحریک مستمر کلیتوریس جلوگیری می‌کند. تحریک کلیتوریس در طول سکس و حتی هنگام لمس، لذت بسیاری ایجاد می‌کند و حتی باعث ارگاسم می‌شود. کلیتوریس دارای اندازه و شکلهای متفاوتی است، اما این تفاوتها تاثیری بر لذت سکسی آن ندارد. همه زنان می‌توانند از طریق تحریک کلیتوریس به ارگاسم برسند. در واقع وظیفه اصلی کلیتوریس ایجاد لذت برای زن و رساندن او به ارگاسم می‌باشد.

## ۲. نقطه جی (G-Spot)

نقطه جی نام یکی از اعضای درونی دستگاه تناسلی زن می‌باشد. این نقطه در قسمت فوقانی مهبل در حدود ۵ سانتیمتری درون مهبل قرار گرفته است. در این منطقه مجموعه‌ای از سلولهای عصبی وجود دارند که ممکن است این منطقه را از سایر دیگر قسمتهای مهبل حساستر نمایند. علت اینکه گفتیم "ممکن است" آن است که برخی زنان نسبت به تحریک نقطه جی احساس خاصی پیدا نمی‌کنند. بنابراین بحثی بر سر وجود یا عدم وجود نقطه جی نیست، بلکه بحث آن است که آیا نقطه جی کاری انجام می‌دهد یا نه. چنانچه شما زن هستید و دوست دارید بفهمید که نقطه جی در شما چگونه عمل می‌کند، می‌توانید در طول تحریک کارهای زیر را انجام دهید.

- به هنگام تحریکهای جنسی، هنگامی که تقریباً حشری شده‌اید، قسمت صاف نوک انگشت خود را بر قسمت فوقانی درون مهبل به شکل "بیا اینجا" بکشید و نقطه جی را تحریک نمایید. آیا احساس شدیدتری به شما دست می‌دهد، مثلاً اینکه حس کنید به ارگاسم نزدیکتر می‌شوید؟
  - کلیتوریس و نقطه جی را همزمان تحریک نمایید. با سر انگشت خود و با اشاره به "بیا اینجا" قسمت درونی فوقانی مهبل را تحریک نمایید و با دست دیگر خود کلیتوریس را تحریک کنید. آیا حس می‌کنید که دارید به ارگاسم نزدیک می‌شوید؟
- به یاد داشته باشید ممکن است شما از این تحریکها احساس خاصی کسب نکنید، زیرا بسیاری از زنان احساس خاصی در نقطه جی ندارند. اما شایان ذکر است که حتی اگر احساس متفاوتی هم کسب نکنید، حداقل این تمرینها می‌تواند لذت تحریکی برای شما به همراه داشته باشد.

## ۳. انزال در زنان

زنانی که تحت تحریک نقطه جی بوده‌اند و از آن لذت می‌برده‌اند، اذعان داشته‌اند که به هنگام انزال مایعی از مجرای ادرار آنها خارج می‌گردد. برخی گفته‌اند که به هنگام انزال فقط احساس رطوبت بیشتری در کس دارند اما برخی دیگر گفته‌اند که مایع را با فشار به سمت خارج ریخته‌اند. البته انزال در زنان همواره بحثی است که توافق نظر روی آن وجود ندارد. در سالهای اخیر مایع انزالی خانمها مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته است و دیده شده که ترکیب موارد آن بسیار متفاوت از ادرار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که انزال در زنان امری عادی است و واقع می‌شود.

## ۴. پستانها. دو چیز دوست داشتنی!

در لباسهای تنگ، پستانها بسیار مطلوب، محرک، لذیذ، زیبا، چشم گیر، خوش طعم، سکسی و پراحساس به نظر می‌رسند. "پستانها معمولا چشم مردان را دچار اشتباه می‌کنند، زیرا به جای اینکه به صورت زن خیره شوند، به سمت آنها متمایل هستند". اگر چه پستان در مردان نیز وجود دارد، اما پستان را از علائم مطلوب زنان می‌دانند. شکل و اندازه پستانهای زنان به حجم چربی موجود در آنها بستگی دارد. بسیاری از زنان از شکل و اندازه سینه‌های خود راضی نیستند. اگر شما زن هستید، باید پستانهای خود را دوست بدارید.

در پستان غددی وجود دارند که قادر به ترشح شیر هستند و مجاری شیر به نوک پستانها ختم می‌شود. نوک پستانها گرد و دارای رنگهای مختلفی همچون صورتی، قهوه‌ای یا سیاه است که البته این مورد به نژاد و رنگ پوست افراد نیز بستگی دارد.

شکل و اندازه نوک پستان در زنان فرق می‌کند. معمولا زنانی که نوک پستان آنها بزرگ است، سعی می‌کنند آنها را زیر کمرست یا لباس‌های ضخیم تر پنهان کنند. بسیاری از زنان از اندازه و شکل نوک پستانهای خویش راضی نیستند و سعی میکنند با عمل جراحی آنها را تغییر دهند، اما آنها باید وضعیت خود را دوست بدارند.

از جمله دلایلی که شما باید پستانهای خود را دوست بدارید، آن است که لذت فراوانی به شما می‌رساند. نوک پستانها دارای سلولهای عصبی هستند که اگر لمس، لیسیده یا مکیده شوند لذت سکسی اعجاب‌انگیزی برای زن حاصل می‌نمایند. البته تمام زنان از این کار لذت نمی‌برند. اگر شما دوست نداشته باشید که کسی پستانهای شما را تحریک نماید، می‌توانید اجازه این کار را به کسی ندهید. به هر حال، پستانها مال شماست و اختیار بازی با آنها نیز دست شماست.

## ۵. آه! نوزاد

حالا که شما با سیستم تولد مثل زنان آشنا شده‌اید، شاید دوست داشته باشید بدانید که زنها چگونه باردار می‌شوند. من برای شما توضیح می‌دهم. هنگام سکس مهملی و انجام دخول، هنگامی که مرد به انزال می‌رسد و منی خود را در مهبل تخلیه می‌نماید، اسپرم‌ها در مهبل شنا نموده و به سمت گردن رحم حرکت می‌کنند. سپس وارد رحم شده و از آنجا وارد لوله‌های فالوپ می‌شوند. البته تعداد کمی از اسپرم‌ها می‌توانند این سفر را انجام دهند. چنانچه به هنگام حضور اسپرم در لوله‌های فالوپ، زن در حال رهاسازی تخمک باشد و تخمک در لوله‌های فالوپ وجود داشته باشد، اسپرم به آن نزدیک می‌شود. البته چون تمام اسپرم‌ها قدرت و سرعت بالایی ندارند، از حدود ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلیون اسپرم، تنها حدود ۱۰۰۰ اسپرم می‌توانند به تخمک برسند. این اسپرم‌ها ممکن است از تخمک عبور کنند و یا سعی کنند که در آن نفوذ نمایند. اسپرمی که به تخمک نزدیک می‌شود ممکن است ساعتها طول بکشد که تخمک را بارور نماید.

البته این فرایند طولانی‌تر از این مطالبی است که بیان گردید. تقریبا در هر بار فرایند تخمک‌گذاری، ماهانه یک تخمک رها می‌شود. هنگامی که تخمک رها می‌شود، می‌تواند حدود یک یا دو روز زنده بماند. اسپرمی که وارد مهبل می‌شود، بین ۳ تا ۵ روز می‌تواند زنده بماند. به عبارت دیگر، چنانچه زن به هنگام سکس در حال تخمک‌گذاری نباشد، تا چند روز بعد هم امکان دارد که باردار شود. به همین دلیل نمی‌توان زمان دقیق وقوع بارداری را تشخیص داد. بسیاری از زنان نیز چرخه قاعدگی چندان منظمی ندارند و تشخیص زمان دقیق تخمک‌گذاری در آنها دشوار می‌باشد. به همین دلیل زنان باید هنگام سکس، به منظور باردار نشدن، همواره از ابزار جلوگیری از بارداری استفاده کنند.

هنگامی که اسپرم و تخمک در مجاورت هم قرار می‌گیرند، چنانچه یک اسپرم در تخمک نفوذ نماید، به سرعت تغییراتی در سطح خارجی تخمک صورت می‌گیرد که از ورود دیگر اسپرم‌ها به داخل تخمک جلوگیری می‌نماید. سپس تخمک بارور شده سفری به سمت رحم را آغاز می‌نماید. چنانچه اتفاق خاصی نیفتد و همه چیز درست پیش برود، تخمک بارور شده در دیواره رحم مستقر می‌گردد و نمو پیدا می‌نماید و به این ترتیب یک زندگی خلق می‌شود. دوره بارداری ۹ ماه به طول می‌انجامد و بعد نوزاد متولد می‌گردد. در فصول بعدی نسبت به دوران بارداری و چگونگی سکس در این دوران صحبت خواهیم کرد.

## ۶. خون، عرق و اشک

به‌طور کلی، ماهانه یکبار رحم آماده پذیرش تخمک بارور شده می‌شود. به همین دلیل جداره رحم ضخامت بیشتری پیدا می‌کند تا تخمک را در خود جای دهد. البته چون زنان هر ماه باردار نمی‌شوند، این دیواره ضخیم‌شده ریزش پیدا می‌کند. ریزش دیواره رحم را قاعدگی یا اصطلاحاً "پریود" می‌گویند. برخی افراد تصور می‌کنند که زنان در دوره قاعدگی صرفاً خونریزی دارند، اما در واقع این دیواره رحم است که در دوران قاعدگی تخریب می‌شود و از بدن خارج می‌شود. پریود زنان معمولاً ۳ تا ۷ روز به طول می‌انجامد. البته بسیاری از زنان با توجه به چرخه قاعدگی خود، نسبت به زمان وقوع آن آگاهی پیدا می‌کنند. برخی زنان نیز چرخه قاعدگی منظمی ندارند. معمولاً قاعدگی هر ۲۸ روز یکبار انجام می‌شود که البته این دوره از ۲۴ روز تا ۳۵ روز هم می‌تواند اتفاق بیفتد.

## خون، اشک و ... ارگاسم

سکس در طول دوران قاعدگی ممکن است از نظر برخی‌ها زشت و کریه و از نظر برخی دیگر نیز کاملاً عادی باشد. در واقع انجام آن به نظر خود افراد برمی‌گردد. در دوران قاعدگی زنان همچنان دارای احساس سکسی زیادی هستند و به این ترتیب شرکا می‌توانند در این دوران با هم سکس داشته باشند. البته برای سکس در این دوران باید به چند مورد دقت کرد که آنها را در زیر می‌گوییم:

- از کاندوم استفاده نمایید. اولاً در این دوران گردن رحم باز است و ممکن است بیماری‌های قابل انتقال از طریق سکس را منتقل نماید. از طرفی این کار پاکیزگی برای مردان را در این سکس به همراه دارد.
- از ابزار جلوگیری از بارداری استفاده نمایید. زنان در دوران پریود نیز احتمال وقوع بارداری در آنها می‌رود. به همین دلیل باید از ابزار مناسب استفاده کنید.
- از مواد لیز کننده استفاده نمایید. در طول دوران قاعدگی، مهبل زنان نسبتاً خشک‌تر است و مانند دوران معمول ترشحات لیز کننده ندارد. اگر چه در این دوران قدری خون ممکن است در مهبل وجود داشته باشد، اما به اندازه کافی لیز نیست.

به هر حال اگر شما و شریکتان نسبت به سکس در دوران قاعدگی توافق نظر داشتید، دیدگاه منفی و مسئله‌ساز خود نسبت به این مسئله را کنار گذاشته، کاندوم را بکار گرفته و با استفاده از مواد لیز کننده، سکس را شروع نمایید. شما می‌توانید هرگاه که بخواهید از سکس لذت ببرید.

نظر مترجم. با توجه به این که دین غالب ایرانیان اسلام است و اسلام نسبت به سکس در دوران قاعدگی نظرات مختص به خود را دارد، من در این قسمت برخی مفاهیم شرعی نسبت به سکس در این دوران را بیان می‌کنم. البته من نمی‌دانم در دیگر دین‌ها این مسئله چقدر مورد بحث است، ولی با توجه به اینکه خودم مسلمان هستم و دیدگاه اسلام را بهتر می‌شناسم، آنرا می‌گویم. دقت شود که بیان این مفاهیم به منظور متقاعد نمودن عزیزان خواننده به دین اسلام نیست، بلکه علت آن است که افراد زیادی این کتاب را مطالعه می‌کنند و ممکن است در برخی قسمت‌ها به تعارض برسند و کتاب را رافع مشکلات خود ندانند. به همین دلیل من دیدگاه اسلام نسبت به قاعدگی را می‌گویم. البته این قسمت مطالب کلی است و برای اطلاع بیشتر باید به رساله رجوع شود.

### حیض در اسلام

خونی که در دوران قاعدگی از زنان خارج می‌شود را حیض می‌گویند. زن نیز در موقع دیدن خون حیض، حائض نامیده می‌شود. البته اطمینان از حائض بودن شرایطی دارد که بیان آنها خارج از حوصله این کتاب است. طبق نظر اسلام، سکس مهلبی با زنی که حائض است، هم بر زن و هم بر مرد، حرام بوده و کفاره دارد، اما چنانچه آلت تا ختنه‌گاه وارد شود، اشاره‌ای به حرمت آن نشده و حرام نیست. البته در این دوران می‌توان سکس مقعدی (آنال سکس) داشت که البته در اسلام حرام دانسته نشده است. ضمناً (سکس دهانی) اورال سکس نیز در این دوران به عنوان گزینه‌ای جانشین عمل می‌کند.

بنابراین اگر شما مسلمانی هستید که رعایت مفاهیم دینی را بر خود واجب می‌دانید، در دوران حیض سکس مهلبی حرام است و نباید انجام شود ولی سکس آنال و اورال زیبایی محفل شما خواهد بود. در فصول بعدی این کتاب نیز در مورد اورال سکس و آنال سکس به تفصیل صحبت خواهیم نمود.

دقت شود که حیض از نظر اسلام دارای شرایط غسل می‌باشد و بایستی زنان نسبت به آگاهی از مفاهیم دینی برای غسل بعد از حیض، از منابع لازم استفاده کنند.

### ۷. بهداشت زنان

خوب، خانم‌های محترم! چیزهای اضافی را کنار بگذارید. به هیچ ابزار، عطر، یا ماده خاصی نیاز نیست. یک حمام گرم یا یک دوش ساده، همه چیز را تمیز می‌کند. همه چیز را!

زنان دارای ترشحات طبیعی هستند که به صورت ترشحات مهلبی رؤیت می‌شود. حجم، رنگ، بو و ظاهر ترشحات به چرخه قاعدگی بستگی دارد و البته این امر کاملاً عادی است. مهبل نیازمند رویکردهای خاصی برای تمیز کردن نیست، بلکه این اندام توان پاک‌سازی خود را دارد. یک دوش آب گرم ترشحات و بوی مهبل را رفع کرده و آنرا تمیز می‌نماید. استفاده از "عطرهای زنان" یا هر نوع عطر دیگری هرگز لازم نیست. این ادکلن‌ها ممکن است برای اندام مهلبی مضر و اثر مخرب داشته باشند. از این عطرها استفاده نکنید.



## ۸. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. دستگاه تناسلی زنان در وهله اول برای خلق، اسکان و تغذیه نوزاد در دوران بارداری و پس از تولد طراحی شده است. اگرچه برخی اجزای دستگاه تناسلی زنان وظایف متعددی دارند، مانند مهبل که برای دخول سکسی، خروج خون در دوران قاعدگی، و تحویل نوزاد به هنگام تولد می‌باشد، اما کلیتوریس فقط یک وظیفه دارد و آن لذت رساندن و ارگاسم است.
۲. برخی دانشمندان معتقدند که نقطه جی کارکرد خاصی ندارد، اما زنان می‌توانند با تحریک قسمت فوقانی درون مهبل لذت آنرا درک نمایند و نسبت به آن آگاه شوند.
۳. قاعدگی چرخه‌ای طبیعی، پیچیده و ماهانه در زنان می‌باشد که از نظر جسمانی و عاطفی بر زنان مؤثر است، ولی نوعاً قانونی برای زندگی سکسی تعیین نمی‌کند.

پایان فصل هشتم

## فصل نهم. واکنش های سکسی



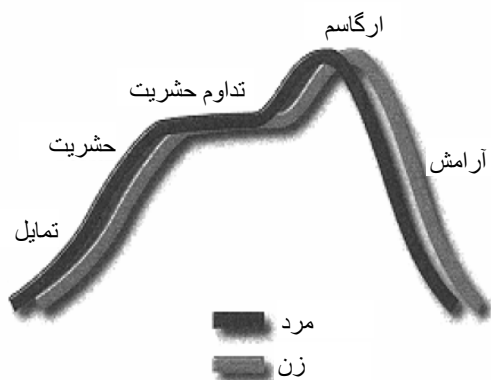
پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. فرایند واکنش سکسی را بشناسید.
۲. با ارگاسم و مفهوم آن بیشتر آشنا شوید.
۳. ارگاسم چندباره را درک نمایید.

آیا تا به حال از خودتان پرسیده اید که چرا بدن شما نسبت به کنشهای سکسی، اینگونه پاسخ می دهد. شاید شما فکر می کنید که ارگاسم یک امر عادی است که باید اتفاق بیفتد، یا شاید تصور می کنید که ارگاسم علامت پایان سکس و رفتن به رختخواب می باشد. اما شایان ذکر است که ارگاسم صرفاً قسمتی از ماجرا می باشد. واکنشهای سکسی حاصل تعاملی پیچیده بین شما، شریکتان و بدنهایتان می باشد.

روشهای انجام سکس به تعداد افرادی است که آنرا انجام می دهند. بنابراین سکس الگوی مشخصی ندارد، اما واکنش سکسی دارای چرخه مشخصی است. در این فصل فرایند پنج مرحله ای واکنش سکسی تبیین می گردد.

### ۱. فرایند واکنش سکسی



شکل ۹-۱ چرخه واکنش سکسی

واکنش سکس در افراد فرق می کند و در واقع به چگونگی تحریک بستگی دارد. زمانی که احساس سکسی آغاز می شود، چرخه واکنش سکس نیز شروع به فعالیت می نماید. چرخه واکنش سکسی دارای پنج مرحله مرحله میباشد که عبارتند از تمایل، حشریت، تداوم حشریت، ارگاسم و آرامش. این پنج مرحله در تصویر ۹-۱ نشان داده شده است.

## تمایل

تمایل اولین مرحله از فرایند چرخه سکسی است که پیش نیاز حشریتی باشد. در واقع قبل از هر چیز شما باید تمایل به سکس پیدا نمایید. تمایل تحت تاثیر عوامل فیزیکی و روانشناختی می باشد. هرمونهای سکسی در این مرحله شروع به ترشح می نمایند. اگر شما تمایل پیدا نکنید، سکس شروع نخواهد شد، اما با ایجاد تمایل فرد به سمت حشریت می رود.

## حشریت

حشریت با افزایش ضربان قلب، تنشهای ماهیچه ها و گردش خون ایجاد می گردد که در واقع حساسیت نسبت به تحریکها را افزایش می دهد. افزایش گردش خون در زنان باعث می شود که اندام سکسی، لبها و پستانها قدری پرخون می شوند و در مهبل شروع به ترشح می نماید. در مردان، اولین علامت حشریت، نعوظ آلت میباشد. حشریت باعث می شود که شرکا به شدت خواهان سکس شوند.

## تداوم حشریت

تداوم حشریت در امتداد مرحله حشریت قرار دارد که با استمرار تحریک در مرحله حشریت ایجاد می شود. مردان در این مرحله "مایع قبل از انزال" یا "مزی" ترشح می نمایند که حاوی اسپرم نیز هست. در این مرحله استحکام نعوظ بیشتر می شود و سر آلت قدری بزرگتر میگردد. بیضه ها نیز به بدن نزدیکتر می شوند.

در زنان، کلیتوریس برمی گردد زیر پوشش کلیتوریس، یک سوم خارجی مهبل قدری پرخون می شود، مجرای ادرار قدری بالاتر می آید و قسمت درونی مهبل را حساستر به تحریک می نماید. سینه ها قدری پرخون میشوند و نوک پستانها نعوظ پیدا میکنند. در این مرحله زن بسیار خواهان سکس است.

## ارگاسم

از نظر فیزیکی، ارگاسم نوعا کاهش تنش سکسی است. انقباض های غیر ارادی در ماهیچه ها صورت میگیرد. این انقباض ها در زنان در یک سوم بیرونی مهبل و در مردان در ماهیچه های لگنچه صورت میگیرد.

ارگاسم حدود ۳ تا ۱۰ ثانیه طول میکشد، و انقباض های ماهیچه ای در فواصل کمتر از یک ثانیه صورت میگیرد. به عبارت دیگر در مرحله ارگاسم حدود ۳ تا ۱۵ انقباض صورت میگیرد. دیگر اعضای بدن مانند دست، پا، و صورت نیز ممکن است دچار انقباض های ماهیچه ای شوند. هنگام ارگاسم، ممکن است شما احساس شگفتی و لذت، شادی یا شگفت زدگی نمایید. احساسهای بسیاری به شما دست می دهد که نمی توان گفت درست هستند یا غلط. شما ممکن است بخندید و حتی ممکن است گریه نمایید.

## آرامش

در مرحله آرامش، اندازه ارگانهای سکسی کاهش می یابد، ماهیچه ها قدری وارد استراحت و آرامش می شوند و ضربان قلب و تنفس به حالت عادی بازمی گردد.

## ۲. ارگاسم

هر مرد و زنی به ارگاسم می‌رسند. این واقعا نعمت بسیار بزرگی است. برای برخی افراد ارگاسم صرفا به عنوان هدف سکس مطرح است و احساسات، عواطف، لذت و دیگر لذایذ جایگاه مناسبی برای آنها ندارد. اما باید بدانیم که مسیر رسیدن به ارگاسم یا برگشتن از آن پر از لذایذ شگفت‌انگیز برای بدن می‌باشد.

### ارگاسم در زنان

زنان ارگاسم را به شکل‌های مختلفی تجربه می‌کنند. برخی می‌گویند که ارگاسم مانند یک عطسه بزرگ می‌باشد و برخی هم آنرا همچون صعود به یک قله بلند بیان می‌کنند. برخی احساس را در اندامهای سکسی خود حس می‌کنند اما برخی دیگر اثر آنرا در دیگر اعضای بدنشان نیز تجربه می‌نمایند. وقتی زنان به ارگاسم می‌رسند، بدن قدری به هم جمع می‌شود، ماهیچه‌ها جنب و جوش پیدا می‌کنند، ماهیچه‌های دیواره مهبل به همراه ماهیچه‌های لگنچه و مخرج با ریتم منظمی منقبض می‌شوند. بر خلاف مردان، هنگامی که انقباض ماهیچه‌ها کاهش می‌یابد، زن می‌تواند مجدداً به مرحله تداوم حشریت بازگردد و سکس دوباره را از همانجا شروع نماید.

با توجه به اینکه انزال در زنان مانند مردان اتفاق نمی‌افتد، مردان به سختی می‌توانند زمان ارگاسم زنان را بفهمند. اما باید گفت که فقط از یک راه مردان می‌توانند وقوع ارگاسم در زن را تشخیص بدهند. باید بدانید که در لحظه ارگاسم، انقباض‌های شدید در عمق مهبل صورت می‌گیرد و مرد می‌تواند آنرا احساس نماید.

### ارگاسم در مردان

مردان در ارگاسم نقطه بدون برگشت را تجربه می‌نمایند. در این نقطه، مردان ناگزیر از انزال هستند و دیگر نمی‌توانند جلوی آنرا بگیرند اما زنان می‌توانند در هر لحظه‌ای از وقوع ارگاسم اجتناب کنند. به هنگام نزدیک شده به ارگاسم، در نقطه بدون برگشت، منی از داخل مجرای ادرار به سمت سر آلت پمپ می‌شود و بعد از این مسیر از بدن خارج می‌شود. مردان وقتی به این مرحله می‌رسند، دیگر نمی‌توانند از آن برگردند و ناگزیر از انزال هستند.

### ارگاسم چند باره

اگر یکبار ارگاسم خوب است، آیا دوبار بهتر است؟ بستگی دارد. ارگاسم چندباره عبارت است از مجموعه‌ای از ارگاسم که فاصله بین آنها ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه باشد. مطالعات نشان می‌دهد، زنان با اینکه توانایی ارگاسم چندباره را دارند، اما کمتر از ۵۰ درصد آنها ارگاسم چندباره دارند. برخی زنان ممکن است در یک دور دخول، ارگاسم چندباره داشته باشند، اما اکثر زنان به هنگام ارگاسم چندباره، یک ارگاسم پیش از دخول دارند که از طرق تحریک‌های دستی یا سکس دهانی (اورال سکس) ایجاد می‌شود و یک ارگاسم هم در طول دور تجربه می‌نمایند. البته ممکن است اولین ارگاسم به هنگام دخول و دومین آن در تحریک‌های بعد از دخول ایجاد شود.

اما در مردان کمتر دیده می‌شود که تمایل به ارگاسم مجدد داشته باشند. علت اینکه گفتم ارگاسم مجدد، تفاوت‌های ارگاسمی بین زن و مرد است. مردان در هر بار ارگاسم، وارد مرحله آرامش می‌شوند و باید دوباره چرخه را طی کنند تا به ارگاسم برسند. البته این کار برای برخی مردان نیز خیلی راحت و سریع می‌باشد.

معمولا افراد از یکبار ارگاسم به اندازه دوبرار آن لذت کسب می کنند. باید بدانید که کمیت هرگز مانند کیفیت نمی شود. ارگاسم چندباره معیاری برای سکسی بودن، لذت سکسی تمایل سکسی نیست. یکبار ارگاسم بسیار لذت انگیز است. دوبرار ارگاسم نیز بسیار لذت انگیز است. به خودتان بستگی دارد.

### **ارگاسم همزمان**

برخیها فکر می کنند که اگر همزمان با شریک خود به ارگاسم برسند، آنگاه ارتباط سکسی معنی داری حاصل شده است. اما این نگرش در ذهن همه وجود ندارد. هنگامی که دو نفر با هم به ارگاسم می رسند، تجربه ارگاسم شریک خود را از دست می دهند، زیرا در آن لحظه کاملا تحت اثر ارگاسم خود بوده اند. اما اگر شما می خواهید ارگاسم همزمان با شریک خودتان داشته باشید، برخی موارد قابل بیان است.

مرحله حشریت در زنان و مردان دارای زمان متغیری است. معمولا مرحله حشریت در زنان بیشتر طول میکشد، بنابراین برای ارگاسم همزمان شما باید با هم وارد مرحله حشریت شوید. از جمله راه های همزمان کردن حشریت، به تعویق انداختن دخول و بکارگیری بازیهای قبل از سکس می باشد. سپس هنگامی که زن به ارگاسم نزدیک شد، مرد می تواند دخول را انجام دهد و شروع به تلمبه زدن نماید. با کنترل کردن سرعت تلمبه زدن، آنها می توانند ارگاسم همزمان داشته باشند. باید بدانید که برای ارگاسم همزمان، ارتباط و تعامل بسیار مهم است.

### **باورهای نادرست از ارگاسم**

برخی نگاه ها نسبت به ارگاسم درست نیستند. در زیر، برخی از این موارد را آورده ایم و واقعیات را نسبت به آنها بیان کرده ایم.

باور نادرست	باور درست
سکس خوب نیست، مگر اینکه به ارگاسم ختم شود.	چنانچه سکس با لذت همراه باشد، خوب است و خوب بودن آن ریبسی به ارگاسم ندارد.
ارگاسم چندباره بهتر از یکبار ارگاسم می باشد.	میزان لذت به تعداد ارگاسم بستگی ندارد. یک ارگاسم خوب ممکن است بسیار لذت انگیز باشد.
مردان در یکبار نزدیکی نمی توانند بیش از یک ارگاسم داشته باشند.	مردان می توانند در یکبار نزدیکی، ارگاسم تکراری داشته باشند، به ویژه اگر جوان باشند.
زنان پس از یائسگی دیگر نمی توانند ارگاسم داشته باشند.	یائسگی تاثیری بر ارگاسم زنان ندارد. زن و مرد میتوانند در تمام عمر ارگاسم داشته باشند.
افراد مسن، ارگاسم کمتری می خواهند.	سن افراد تاثیری بر ارگاسم آنها ندارد. افراد در هر سنی ارگاسم را دوست دارند و آنرا انجام میدهند.

### ۳. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. واکنش سکسی به طور کلی دارای پنج مرحله می باشد که عبارتند از: تمایل، حشریت، تداوم حشریت، ارگاسم و آرامش.
۲. ارگاسم - گذر بدن از تنشهای سکسی - بسیار لذت انگیز است، اما ارگاسم معیار مناسبی برای ارزیابی سکس نیست. خوبی و بدی، یا لذت سکس با ارگاسم سنجیده نمی شود.
۳. مردان و زنان می توانند ارگاسم چندباره را تجربه نمایند، اما ساختار جسمانی زنان طوری است که ارگاسم چندباره را برای آنها آسانتر و محتمل تر می نماید.

پایان فصل نهم

## بخش ۳. بازیهای قبل از سکس

سکس بسیار فراتر از دخول مهملی یا مقعدی است. کم نمودن نور اتاق، گوش دادن به موسیقی های گرم و دلنشین، و انجام ماساژهای تحریک آمیز، از جمله مواردی هستند که بازیهای قبل از سکس را جذاب می نمایند. تحریکهای قبل از سکس، علاوه بر افزایش انرژی برای سکس، آنرا لذت انگیز می نمایند!

در این بخش شما کارکردهای دست در سکس را یاد می گیرید! از ماساژ گرفته تا ایجاد ارگاسم با دست و تحریکهای دستی دوطرفه همزمان، در این بخش بحث می شود. سپس استفاده از دهان برای سکس بیان می شود. از بوسیدن تا سکس دهانی (اورال سکس) لذت انگیز، مورد بحث قرار می گیرد.



## فصل دهم. ایجاد فضای سکسی



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. یاد بگیرید که با ایجاد محیط سکسی، شریک خود را به سمت سکس ببرید.
۲. یاد بگیرید که با غذا خوردن، آتش سکسی را تندتر نمایید.
۳. بهترین روشهای بوسیدن را یاد بگیرید.
۴. روش تحریک آمیز در آوردن لباسها و لخت شدن را یاد بگیرید.

شما به او عشق می ورزید. همانکه در رویاهای خود، آرزوی او را داشته اید. در حالی که هنوز بدنش رطوبت حمام را دارد، به سمت شما می آید و کنار شما دراز می کشد. تو از اینکه می خواهی امشب با او معاشقه کنی، بسیار خوشحال هستی! هنگامی که دستانت را دورش حلقه می کنی، به یاد اولین بوسه های عاشقانه می افتی! ناگهان چیزی یادت می آید؟! پس کجاست آن موسیقی و نور زیبای شمع؟ از همه مهمتر، آن علاقه سکسی؟ آن زمان شما مدت زمان زیادی با هم صحبت می کردید، به چشمان یکدیگر خیره می شدید، و از هم لذت می بردید، اما الان هیچیک از آنها نیست!

نباید بگذارید جذابیت و لذت از زندگی سکسی شما خارج شود. اگر اینگونه است یا احساس می کنید دارد این اتفاق می افتد، این فصل را حتما مطالعه نمایید. این فصل به شما کمک می کند که با انجام بازیهای قبل از سکس، شریک خود را به سمت سکس ببرید.

### ۱. بازیهای قبل از سکس

آیا فکر می کنید که بازی قبل از سکس، صرفا بوسه و تحریکهای دستی می باشد؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، لذت بازیهای قبل از سکس را به خوبی تجربه نکرده اید. بازی قبل از سکس عبارت است از آماده نمودن خود و شریکتان برای سکس و شامل کارهای بسیاری می باشد که از ساعتها قبل از سکس شروع می شود. آماده نمودن محیط قبل از شروع سکس، باعث می شود که سکس



شما بسیار لذت انگیز شود. عوامل بسیاری به سکسی شدن محیط کمک می کند، لباسی که می پوشید، جلوه ای که به اتاق خود می دهید، غذایی که می خورید و الفاظی که به کار می برید. این موارد به تحریک شریکتان بسیار کمک می کند. کارهایی که شما در بازیهای قبل از سکس انجام می دهید، به سکس شما بسیار عمق می دهد. گاهی افراد دوست دارند خیلی زود لباس خود را در بیاورند و سریعاً سکس کنند، اما چنانچه شما می خواهید عمق سکس خود را افزایش دهید، لازم است یک فضای سکسی زیبا ایجاد نمایید. شما می توانید روحیه سکسی خود را در یک محیط سکسی جذاب تقویت نمایید و خود را برای سکسی لذت انگیز آماده نمایید.

## ۲. هدایت ذهن به سمت سکس

هدایت ذهن به سمت سکس، باید ساعتها قبل از سکس شروع شود. از ابتدای روز می توانید به این موضوع فکر کنید و همواره شریکتان را در احساس خود شریک نمایید. موارد زیر به شما کمک می کند که شریکتان را از احساسات آگاه نمایید.

۱. در طول روز به همسران تلفن کنید و به او بگویید: وقتی اومدی خونه، یه سورپرایز برات دارم."  
۲. صبح زود در ظرف غذای او نوشته ای بگذارید و مثلاً بگویید: ای کاش ناهار کنار هم بودیم، اما شب حتماً با هم شام خواهیم خورد."

۳. قدری از عطر خودتان به لباسهای همسران بزنید که در طول روز همواره بوی عطر مخصوص شما به مشام او برسد و همواره شما را کنار خوش حس نماید.

۴. عکسی زیبا و سکسی از خودتان برای وی بگذارید که گاهی در خلوت خودش ببیند.  
۵. گاهی اوقات که همسران دارد لباس می پوشد، می توانید یک لباس زیر سکسی زیبا به او هدیه بدهید که پوشد و جلوه سکسی را حس نماید.

۶. گاهی اوقات برای همسران در سر کار گل بفرستید.  
۷. در طول روز، یواشکی وارد اتومبیل همسر خود شوید و یک نوشته سکسی زیبا روی فرمان اتومبیل او یا یک جای مناسب قرار دهید که او ببیند، مثلاً بنویسید: هر چه زودتر برگردی خونه، سریعتر لبهای گرم من رو روی لبهایت حس خواهی کرد."

این موارد بسیار کمک می کند که فضای سکسی ایجاد شود. برای امتحان یک یا دو مورد از این موارد را در یک روز امتحان کنید و ببینید چه پاسخی می گیرید.

با ایجاد فضای سکسی، شما نه تنها شریکتان را به سمت سکس هدایت می کنید، بلکه خودتان هم کم کم حشری می شوید. بسیاری احساس می کنند که سکسی نیستند یا اینکه خیلی سرد هستند. اما آنچه لازم است آن است که شما برای سکسی که می خواهید داشته باشید، احساس شگفتی و خوشحالی داشته باشید.

### ۳. خانه. آشیانه ای سکسی!

از جمله راه های ایجاد فضای سکسی آن است که خانه شما کاملا جذاب و سکسی به نظر برسد. در وهله اول باید خانه همیشه تمیز و مرتب باشد. خانه ریخت و پاش، حمام نه چندان تمیز و دیوارهای کثیف خانه، هرگز سکسی نیستند. فرشها و مبلمان باید همیشه جارو کشیده و آماده برای سکس باشند. علاوه بر پاکیزگی، سعی کنید فضای خانه را سکسی و مناسب نمایید. موارد زیر در این زمینه به شما کمک می کنند.

- روی تخت یا مبل، بالش های نرم و پتویی زیبا بیاورید. پتو باید کاملا نرم باشد تا بدن شما را اذیت نکند. این به شما کمک می کند که در کنار همسر خود گرم شوید.
- گلهای تازه و زیبا بخرید و آنها را در اتاق نشیمن و اتاق خواب قرار دهید. گلهای تازه فضای اتاق را بسیار رومانتیک و سکسی نموده و عطر دلنشینی در اتاق پراکنده می سازد.
- بر سر سفره غذا و در اتاق خواب خود، شمع روشن کنید. همه چیز زیر نور شمع بسیار زیبا به نظر می رسد.
- عکسهای دونفره از خود و همسران در اتاقها بگذارید و به آنها نگاه کنید. این عکسها یادآور روزهای زیبای گذشته برای شما خواهد بود.
- اتاق را به عطر خوشبو و مورد علاقه هر دو نفر، معطر سازید. بوی خوش می تواند احساس سکسی را در شما زنده نماید و اتاق را بسیار سکسی تر کند.
- در اتاق همواره موسیقی روشن کنید. همواره از آهنگهای جذاب، دلنشین و مورد علاقه طرفین استفاده نمایید. گاهی آهنگهایی گوش کنید که برایتان، یادآور روزهای خوش گذشته باشد.

استفاده از این رویکردها، قطعاً جواب می دهد. خانه ای زیبا، آرام و دلنشین بسیار مناسب برای سکس می باشد. خیلی ها دوست دارند در چنین فضایی سکس کنند، پس سعی کنید آنها را ایجاد و حفظ نمایید.

### ۴. صرف غذا بر سر سفره ای سکسی

این مثال را در ذهن خود مجسم نمایید. امشب قرار است با معشوقه خود شام بخورید. تصمیم می گیرید که غذا را از بیرون سفارش دهید. تماسی می گیرید و برای شام پیتزا سفارش می دهید. سپس در اتاق نشیمن نشسته و در حال مشاهده اخبار، به خوردن غذا می پردازید. پس از شام، با هم تلویزیون می بینید یا کتابی مطالعه میکنید و بعد به رختخواب می روید. حالا این مثال را در ذهن خود مجسم نمایید. امشب قرار است با معشوقه خود شام بخورید. تصمیم می گیرید که غذا را از بیرون سفارش دهید. تماسی می گیرید و برای شام پیتزا سفارش می دهید. قبل از اینکه شام برسد، میز غذا را آماده می نمایید و بر سر سفره شمعی زیبا روشن می کنید. سپس یک موسیقی آرام و رومانتیک روشن می نمایید. سپس در حالی که شام صرف می کنید، از پشت نور شمع به معشوقه خود نگاه های سکسی میکنید و لبخند می زنید. حتی قبل از شروع به صرف غذا، با دست خود اولین لقمه را به همسران می دهید. پس از صرف شام، شما و همسران با این فضای سکسی دلنشین، بسیار گرم شده اید و با این حالت به اتاق خود می روید که سکسی لذت انگیز با هم داشته باشید.

اما شاید پرسید که چه غذایی صرف کنید. انتخاب یک غذای مناسب، بسیار در ایجاد فضای سکسی موثر است. نوع غذا در این امر بسیار مهم است. گاهی اوقات ممکن است شما یک پیتزای گرم را سفارش دهید، اما گاهی نیز طبخ یک غذای خوش طعم و دلنشین بسیار سکسی است. شما می توانید با طبخ غذای مورد علاقه همسران، او را بسیار شاد نمایید یا اینکه هر دو در کنار هم غذا درست نمایید. سعی کنید غذایی خوشمزه درست کنید که راحت هم صرف شود. از برخی غذاها اجتناب نمایید. مثلاً غذاهایی که خوردن آنها سخت است مانند اسپاگتی. البته نوع چیدمان سفره و طریق آماده نمودن غذا بسیار مهم است.

اگر حوصله طبخ غذا را ندارید، صرف غذا در یک رستوران آرام با فضایی دلنشین و غذایی خوش طعم، می تواند بسیار سکسی باشد. در این شرایط دیگر لازم نیست نگران طبخ غذا یا شستن ظرفها باشید، بلکه می توانید بر معشوقه خود متمرکز شوید و تا آماده شدن غذا از این فضای سکسی دلنشین استفاده نمایید.

خیلی مهم نیست که شما چه غذایی و کجا می خورید، بلکه مهم آن است که وقتی غذا می خورید عاشقانه به هم نگاه کنید، با هم صحبت نمایید و لبخندهای دلنشین داشته باشید. یادتان باشد که این فقط غذا نیست، بلکه بازی قبل از سکس است.

## ۵. بکارگیری الفاظ زیرکانه سکسی

برخی افراد وقتی جمله "دوستت دارم" را از زبان معشوقه خود می شنوند، قدری خجالت می کشند یا پاهای آنها سست می شود. برخی هم با شنیدن این جمله، تمایل سکسی در آنها زنده می شود. استفاده از جملات سکسی و رومانیتیک در طول روز، بر شوق و انگیزه و تمایل سکسی افراد می افزاید و آنها را برای سکس آماده می سازد. البته منظور من این نیست که شما همواره از کلمات رکیک یا زننده استفاده نمایید، اما صحبت‌های محرک و هدفدار، خود از جمله بازیهای قبل از سکس می باشد.

جملات در ابعاد مختلف، زیبا و جالب هستند. با جمله "امشب بسیار زیبا و قشنگ شده ای"، او را تکمیل نمایید. با جمله "دوست دارم بدن تو رو کنار خودم حس کنم"، او را تحریک کنید. با جمله "داشتم فکر می کردم که سکس قبلی مان چقدر خوب بود، اما می دانم که سکس بعدی بسیار بهتر خواهد بود"، وی را مشتاق به سکس کنید. هنگام بیان این جملات، به همسر خود، بدن او و چشمان او نگاه کنید و از این طریق ارتباط غیر کلامی برقرار نمایید.

صحبت در مورد احساسات طرفین نسبت به هم نیز بسیار دلنشین و جذاب است. مثلاً بگویید که از با هم و کنار هم بودن لذت می برید، و از اینکه در زندگی هم قرار گرفته اید بسیار خوشحال هستید. بگذارید معشوق شما، احساس درونی شما را بداند و این کمک می کند که علاقه، پیوند و تمایل بهتری بین شما شکل بگیرد.

## ۶. انتقال احساس سکسی

احساس لمس شدن و لمس کردن بسیار جذاب و دلنشین است. لمس نمودن در طول روز و ساعتها قبل از سکس، قطعاً تنش و تمایل سکسی را افزایش می دهد. تماسهای فیزیکی، آنهم ساعتها قبل از سکس، باعث می شود که شما با آمادگی زیادی به سمت سکس بروید. در این قسمت مواردی آورده شده است که شما با استفاده از آنها می توانید احساس سکسی خود را منتقل نمایید.

- هنگامی که با همسران راه می روید، دست خود را گاهی بر کمر او بگذارید و با هم راه بروید. گاهی دستان همدیگر را بگیرید و بفشارید یا آنرا لمس نمایید.
  - هنگامی که با هم پشت میز غذا می نشینید، گاهی برای چند لحظه دستان را روی رانهای همسر خود بگذارید و گرمی دست خود را به او منتقل نمایید.
  - هنگامی که به سینما می روید، دستان یکدیگر را بگیرید و نگه دارید.
  - هنگامی که کنار هم ایستاده اید، گاهی همدیگر را در بقل بگیرید.
  - هنگامی که کنار هم نشسته اید، گاهی اوقات به آرامی به همسران نزدیک شوید و او را نوازش کنید، مثلا بر گونه هایش دست بکشید یا با موهایش بازی کنید.
- سعی کنید از فرصتها استفاده نمایید و ابراز کنید که از بودن با او خوشحال هستید. این کارها باعث می شود که همسران شما را بیشتر دوست داشته باشد و از بودن با شما لذت ببرد.

## ۷. بوسیدن

بوسیدن از جمله کارهای بسیار زیبا و دلنشین سکسی می باشد. بوسیدن باعث می شود که چهره دو نفر به هم نزدیک شود و بدن آنها در تماس با هم قرار گیرد. بوسیدن اولین و شاید مهمترین علامت باشد که نشان می دهد شما دوست دارد با شریک خود ارتباط جسمانی داشته باشید. بوسیدن باید زیبا و دلنشین انجام شود تا احساس سکسی را منتقل نماید و معشوقه شما را بسیار به سمت سکس تحریک نماید.

البته هنوز هم افراد بسیاری وجود دارند که هنر بوسیدن را نمی دانند. در این قسمت نکاتی آورده شده است که فنون بوسیدن را به شما یاد می دهد. مطالعه این نکات خالی از لطف نخواهد بود.

## گرم کردن

- چنانچه شما ناراحت، عصبانی یا بی حوصله هستید، ابتدا اجازه دهید که این احساسات منفی از شما خارج شود و شما از این عوامل فارغ شوید. بوسیدن زمانی بهترین شکل را دارد که شما از تمام این مسائل فارغ شوید و فقط به لذت سکس و بوسیدن فکر کنید. چنانچه شما در وضعیت مناسب فکری و روحی قرار گرفته اید، برای بوسیدن به نکات زیر توجه فرمایید.
- لبهای شما نباید زبر و خشن باشد. اگر لازم شد از کرمهای نرم کننده استفاده نمایید. بهترین لب برای بوسیدن، لبهای نرم و صاف می باشد.
  - معمولا افراد از بوی سیر و پیاز خوششان نمی آید. در صورت لزوم، حتما مسواک بزنید و نگذارید نفسهای شما، بوی ناخوشایندی داشته باشد.
  - قبل از بوسیدن، قدری به هم نزدیک شوید و در کنار هم آرام بگیرید. احساس خود را همواره منتقل نمایید.

## لب رولب

در این مرحله شما نفسهای خود را با همسران تقسیم می کنید. نکات زیر بسیار جالب هستند.

- سعی کنید ابتدا بوسه هایی لطیف و نوازشی بر دیگر اعضای بدن همسران بزنید. می توانید از گردن، موها، گوشها، یا دیگر اعضای بدن او شروع کنید و کم کم به صورت او نزدیک شوید.
- هنگامی که می خواهید لبهای او را ببوسید، لبهایتان را آرام و لطیف نگه دارید. الان وقت شدت دادن به بوسه ها نیست.
- اگر می خواهید احساس آرامش بیشتری داشته باشید و بیشتر لذت ببرید، چشمهایتان را ببندید. البته گاهی اوقات در حال بوسیدن به چشمان هم نگاه کنید و عکس العمل یکدیگر را ببینید، اما من توصیه می کنم بیشتر با چشمان بسته همدیگر را ببوسید و سعی کنید احساس خود را از طریق لبانتان به همسران منتقل نمایید.
- با دهان باز و گشاده به سمت همسر خود برای بوسیدن نروید. ابتدا با لبان بسته به لبان بسته همسر خود بوسه بزنید. از این طریق احساسات لبهای یکدیگر را درک نمایید.
- هنگام بوسیدن، دستهای خود را دور کمر همسر خود یا روی شانه هایش بگذارید.

## بوسه فرانسوی (مکیدن زبان)

وقتی بوسیدن برایتان قدری عادی و تکراری شد، می توانید به مکیدن زبان یکدیگر پردازید. بسیاری از مردم از این سبک بوسیدن لذت می برند. موارد زیر در این شیوه بوسیدن بسیار کمک می کند.

- در حالی که دارید همدیگر را می بوسید، دهان خود را قدری بیشتر باز کنید. چنانچه همسران نیز دهان خودش را قدری باز نمود، به آرامی و با لطافت زبان او را قدری به داخل دهان خود بکشید. سپس با مهربانی و لطافت اجازه دهید زبان شما هم قدری وارد دهان او شود.
- چنانچه شما می خواهید حرکتهای بیشتری انجام دهید، دهانتان را قدری بیشتر باز کنید و اجازه دهید زبانهایتان قدری با هم ترکیب شود. زبانتان را کنار نکشید و با زبان خود تمام فضا را اشغال نکنید. اجازه دهید زبان همسران نیز به خوبی در این فضا حرکت کند و زبان شما را نوازش دهد. لازم نیست که همواره زبان شما مشغول این نوع بوسه باشد. گاهی می توانید دهان او را ببوسید یا اینکه بر گردن او بوسه بزنید و دوباره زبان همدیگر را بمکید.

## خاتمه بوسه ها

بوسیدن باید یک جایی به خاتمه برسد. هنگامی که شما می خواهید اولین دور بوسه را تمام کنید، کمی دهانتان را ببندید و قدری از یکدیگر دور شوید. البته شما می توانید مجدداً همدیگر را ببوسید.

با دانستن هنر بوسیدن، شما لذتهای بسیاری را تجربه خواهید نمود. شما می توانید به مراتب همسران را ببوسید و گاهی با دندانهایتان، گازهای تحریک آمیز از او بگیرید. هر طور می خواهید و لذت می برید ببوسید. با فاصله یا پشت سر هم، از بالا به پایین و از پایین به بالا، خیلی سطحی و یا با عمق بسیار مانند مکیدن. همه به خودتان بستگی دارد!

## ۸. لباس سکسی

برای اینکه خود و همسرتان را سکسی نمایید، لباسی بپوشید که فضای سکسی ایجاد نماید. لباس باید خوشرنگ، مناسب، زیبا و تحریک آمیز باشد.

زنان می توانند لباسهای مناسبی بپوشند که فضای سکسی ایجاد نماید. مثلا لباسی نرم و راحت بپوشید که به راحتی بتوانید آن را کنار بزنید و از این طریق پاها و اندامهای زیبای خود را نشان دهید. به جای شلوار می توانید دامنی مناسب که بدن شما را به تصویر بکشد بپوشید. البته شما می توانید تیبی داشته باشید که پوشش چندانی بر بدن یا پاهای شما نداشته باشد. به هر حال باید دقت کنید که لباستان بتواند محرک باشد و همسرتان را به سمت سکس هدایت نماید.

مردان نیز لازم است لباسی مناسب بپوشند. یک تی شرت زیبا و خوشرنگ که لمس کردن بدنتان را آسان نماید، یا یک لباس اسپورت شاید خوب باشد. برای مردان نمی شود مورد خاصی را بیان کرد، اما باید ببینید همسرتان چه چیزی را می پسندد.

## ۹. هنر لخت شدن

اکنون وقت آن رسیده است که به همسرتان نشان دهید که زیر لباسهایتان چه چیز زیبا و باارزشی را پنهان نموده اید. این لحظه بسیار محرک و مهیج می باشد و اثر شدیدی بر احساس سکسی شما دارد. شما ممکن است خودتان لخت شوید و بدنتان را به نمایش بگذارید یا اینکه همدیگر را لخت نمایید و از آن لذت ببرید.

لخت کردن دیگری کلا کار سختی نیست، فقط باید با آرامش، با احساس و خیلی لطیف انجام شود. ابتدا شما یکی از لباسهای او را در می آورید، سپس او اینکار را انجام می دهد تا زمانی که هر دو تقریبا لخت شوید. سعی کنید همزمان لباسهای یکدیگر را در آورید و با هم لخت شوید. اینکه لخت کردن را از کجا شروع نمایید به شما بستگی دارد و باید ببینید که خودتان چگونه می پسندید.

اما لخت شدن برای همدیگر و به نمایش گذاردن بدن کار سخت تری است و نیاز به تمرین و آموزش بیشتر دارد. شما باید همچنانکه لباسهایتان را در می آورید، حرکتهای بدنی زیبا داشته باشید و احساس سکس و تحریک را به همسرتان منتقل نمایید. در این قسمت نکاتی در مورد لخت شدن آورده شده است که می توانید مرحله به مرحله آنها را انجام دهید.

۱. لباسهای زیر کاملا سکسی بپوشید و روی آن لباسی مناسب، اندازه و خاص بپوشید که به راحتی از بدنتان در بیاورید. زنان می توانند یک دامن و پیراهن بپوشند و زیر آن لباس مخصوص سکس بپوشند. مردان نیز میتوانند یک تی شرت ساده و لباسی خوشرنگ به تن کنند.

۲. یک موسیقی شاد و رقص آور روشن کنید که بتوانید به حرکتهای بدنتان نوعی ریتم بدهید.

۳. حرکات موزون داشته باشید و گاهی به همسرتان نزدیک شوید و یا اطراف او بچرخید. در حرکات خود بر پستانها، رانها و باسن خود متمرکز شوید و سعی کنید آنها را بیشتر به رخ بکشید. می توانید گاهی یکی از پاهای خود را روی رانهای همسرتان بگذارید یا اینکه گاهی به او نزدیک شوید و قدری ولع در او ایجاد نمایید. گاهی اجازه دهید او به بدنتان دست بکشد و گاهی خود را عقب بکشید.

۴. به آرامی و با احساس زیاد شروع کنید لباسهایتان را در آورید. شما باید در این مرحله همسرتان را تحریک کنید و او را سکسی نمایید. گاهی یکی از لباسهایتان را کنار بزنید و دوباره آنرا سر جایش برگردانید یعنی قسمتی از بدنتان را نشان دهید و دوباره بپوشانید. گاهی از این کارها بکنید و همسرتان را نسبت به دیدن آن قسمت از بدنتان حریص نمایید.
۵. به مرور تمام لباسهای روی خود را در آورید تا لباسهای زیرتان آشکار گردد. گاهی اوقات بعضی لباسهایتان را که در می آورید، آنرا به سمت همسرتان پرتاب نمایید.
۶. وقتی به لباسهای زیرتان رسیدید، در این مرحله باید خیلی سکسی و شهوت انگیز این لباسها را خارج نمایید. مثلاً شرت خود را کمی پایین بکشید و دوباره بالا بکشید یا می توانید طوری موضع بگیرید که در اولین پایین کشیدن، بدنتان کاملاً معلوم نشود و دوباره بالا بکشید و همسرتان برای دیدن واضحتر، قدری حریص شود. به این ترتیب کم کم لخت شوید. گاهی لباستان را به سمت همسرتان پرتاب کنید که او هم لذت ببرد.
۷. هنگامی که تمام لباسهایتان را در آوردید و کاملاً لخت شدید، به همه جای بدنتان دست بکشید و خودتان را نوازش نمایید. به رانها، پستانها، باسن و حتی اندامهای سکسی خوتان دست بکشید و آنرا نوازش نمایید. بگذارید همسرتان نمایشی زیبا و سکسی از شما ببیند. اما فعلاً نباید شما را نوازش کند.
۸. کم کم به او نزدیک شوید و بگذارید طمع شکل گرفته نسبت به بدن شما با نوازش کردن و لمس نمودن بدنتان، به ثمر بنشیند و او بدن شما را در کنار خودش و برای خودش حس نماید.

با مطالعه این فصل دیدید که راه های بسیاری برای انتقال حس سکسی وجود دارد. اینها همه از بازیهای قبل از سکس هستند. هر آنچه که فکر می کنید شما و همسرتان را سکسی می نماید، امتحان کنید و اینها همه بازیهای لذت انگیز قبل از سکس هستند. پس زیبایی و لذت آن را فراموش نکنید.

## ۱۰. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. چنانچه شما همواره در طول روز احساس سکسی به همسرتان منتقل و آتش سکسی او را تند نمایید، آنگاه می توانید آمادگی خودتان را برای سکس افزایش دهید. شما با ایجاد اتاق یا خانه ای مرتب و اضافه نموده چیزهایی همچون گل، نور شمع و یک موسیقی دلنشین، فضای خانه را سکسی نمایید.
۲. صرف غذایی رومانتیک و پراحساس در کنار همسرتان، می تواند اتصال زیبایی بین شما برقرار نماید و شما را برای سکس پس از آن غذا، آماده نماید.
۳. برای بوسیدن، لبها باید نرم و دهان باید خوشبو باشد. نباید همسرتان از بوسه های شما احساس بدی پیدا کند، بنابراین باید او را سکسی بوسید. ضمناً بوسه فرانسوی نیز بسیار دلنشین و سکسی است، اما آنرا به آرامی و با حوصله انجام دهید.
۴. چنانچه دوست دارید همسرتان شما را لخت کند و لباسهایتان را در آورد، سعی کنید این لخت شدن همزمان با هم صورت گیرد. ضمناً می توانید خودتان لخت شوید و تصویری زیبا از خودتان به نمایش بگذارید. اما این کار، باید همراه با حرکتهای موزون و تحریک آمیز همراه باشد که همسرتان را نسبت به بدن شما، وسوسه نماید.

پایان فصل دهم

## فصل یازدهم. ملامسه و نوازش



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. با ماساژ دادن و نوازش نمودن همسر خود، وی را برای سکس آماده نمایید.
۲. دوش گرفتن و حمام رفتن با یکدیگر را به خاطره ای دلنشین و سکسی تبدیل نمایید.
۳. با استفاده از دستانتان، همسرتان را به ارگاسمی به یاد ماندنی برسانید.
۴. نوازش و ملامسه همزمان را به شکلی لذت انگیز انجام دهید.

بعضیها فکر می کنند که سکس، دخول صرف است و چیزی فراتر از آن نیست. اما این ایده هرگز درست نیست. شما اگر بدانید و بتوانید به خوبی از دستهایتان استفاده کنید، لذتی اعجاب انگیز از سکس خود خواهید گرفت. بله! نوازشهای شهوت انگیز، بخش مهمی از سکس لذت انگیز می باشد. نوازش و ملامسه تا رسیدن به ارگاسم، چیزی کمتر از سکس نیست، فقط باید بدانید که چگونه این کار را انجام دهید.

در این فصل شما با تکنیکهای ملامسه و نوازش کردن آشنا خواهید شد. استفاده از دست برای تحریک نمودن اندام سکسی همسرتان برای به ارگاسم رساندن وی در، این فصل بحث می شود. پس ناخنهای خود را صیقل دهید که خشن نباشند، دستهای خود را با کرمی خوشبو نرم کنید و بروید سراغ ملامسه ای دلنشین، گرم و لذت انگیز.

### ۱. نقاط حساس بدن

نقاط حساس بدن، نقاطی هستند که به تحریکهای سکسی و ملامسه ها، پاسخ می دهند و آنها با شدت بسیاری درک می کنند. پستانها و اندامهای سکسی حساسترین اعضای بدن هستند که به تحریک پاسخ می دهند، اما قسمتهای حساس دیگری هم وجود دارند که عبارتند از لاله گوش، پشت گردن، اطراف پستانها و زیر بقل، نوک پستانها، میچ دست، انگشتان و دستها، باسن و قسمتهای داخلی رانها، اطراف مخرج (سوراخ کون)، پشت زانوها، میچ پا و ساقها، کف و انگشتان پا. این قسمتها را به آرامی نوازش و



تحریک کنید. قسمت‌های غضروفی را بمکید، لیس بزنید، به آرامی گاز بگیرید و نوازش نمایید. ضمناً با استفاده از کارهای زیر، می‌توانید دیگر نقاط حساس بدن همسران را پیدا نمایید.

- لبها، چهره و گونه‌های همسران را به آرامی با انگشتان خود نوازش کنید.
- باسن، پستانها و شکم همسران را نوازش نمایید و لمس کنید.
- پشت رانها و ساقهای همسران را به آرامی و خیلی تحریک آمیز گاز بگیرید.
- پاهای همسران را نوازش کنید و به آرامی گاز بگیرید.

هنگامی که این کارها را انجام می‌دهید، به واکنشهای همسران کاملاً دقت کنید و او را زیر نظر بگیرید و ببینید که چه کارهایی به او لذت بیشتری می‌رساند. بدانید که همیشه نقاط حساسی از بدن وجود دارند که ممکن است به آن پی نبرده باشید و برای پیدا نمودن آنها باید قوه تصور خوبی داشته باشید. با این نوازشها شما می‌توانید لذتهای خوبی را کسب نمایید.

## ۲. نوازش کردن و تحریک با دست

نوازش کردن از جمله کارهای مهم و برای لذت رساندن و لذت بردن می‌باشد. با نوازش، شما به آرامش میرسید و به خوبی تحریک شده و آماده برای سکس می‌شوید.

برای شروع نوازش، ابتدا محلی ساکت و با آرامش پیدا کنید مانند اتاق خواب یا تختخواب خودتان. ضمناً میتوانید یک موسیقی دلنشین که به آرامش شما نیز بیافزاید، روشن کنید. نباید عجله داشته باشید و لازم است وقت کافی به این کار اختصاص دهید. هر چه نوازش و ملامسه شما بیشتر طول بکشد، شادی و لذت شما از نوازشها بیشتر خواهد بود. در این قسمت رویه نوازش کردن را بیان نموده ایم. شما می‌توانید با مطالعه این رویه‌ها، هنر نوازش کردن را به شکل بهتری پیاده نمایید.

۱. دست شما باید کمی گرم باشد، مثلاً می‌توانید دستهای خود را به هم بمالید. ضمناً پوست دستان شما نباید زبر باشد، به همین دلیل دستان را با کرم قدری نرم و خوشبو نمایید. ضمناً می‌توانید به دستان قدری کرم بزنید که دستان لیز شود و نوازش با تماس بیشتری انجام شود.

۲. با آرامی دستانتان را روی کمر و در اطراف ستون مهره‌های همسران بگذارید و او را کمی نوازش کنید. از همسران بخواهید که راحت باشد و فقط بر لذت نوازشهای شما تمرکز نماید. به هنگام نوازش کردن زیاد صحبت نکنید و اجازه دهید آرامش و سکوت حاکم شود. فقط به نوازش و لذتهای آن فکر کنید.

۳. دستانتان را طوری روی کمر همسران حرکت دهید که انگار دارید چیزی را روی کمر او پخش می‌کنید. نوازش را در جهات مختلف انجام دهید، از باسن تا گردن بروید و برگردید. حرکت‌های از چپ به راست نیز انجام دهید.

۴. این کار تا ۲ دقیقه انجام دهید. کم‌کم فشار دستانتان را افزایش دهید، به ویژه اطراف کمر را بیشتر فشار دهید.

۵. سپس اطراف گردن و شانه‌های او را به آرامی نیشگون بگیرید و قدری نوازش کنید. جاهایی که غضروف کمتری دارد را کمی محکتر فشار دهید و نیشگون بگیرید.

۶. دوباره به اطراف کمر او بروید و پشت او را کاملاً نوازش نمایید. بازوها و پاها را نیز در این مرحله کم‌کم نوازش کنید.

۷. اطراف زیر بقل و سینه‌ها را نوازش کنید. کم‌کم به سمت گردن و سر همسران بروید. چندین بار این مسیر را بروید. از سینه به گردن بروید و برگردید.

۸. با استفاده از انگشتان خود و با حرکت‌های چرخشی، مجدداً کمر و سینه‌های او را نوازش کنید.
۹. کم کم با نوازشهای لطیف و آرام، نوازش را به پایان برسانید. کم کم دستانتان را از بدن او جدا کنید و نشان دهید که می‌خواهید ملامسه را تمام کنید.
۱۰. بگذارید همسرتان به آرامی و بدون حرکت دراز بکشد و استراحت کند. لازم است او به لذت این تحریکها فکر کند و ذهنیت سکسی در او تقویت شود.

پس از این نوازشها، ممکن است شما و همسرتان بخواهید نوازش را ادامه دهید و به سمت سکس بروید که این نوازشها عملاً نقش بازیهای قبل از سکس را بازی می‌کنند. البته ممکن است شما بخواهید صرفاً لذت نوازش کردن را تجربه نمایید و سکس را بگذارید برای بعد که در این صورت می‌توانید در کنار هم بیارامید.

### ۳. کنار هم، در حمام و زیر دوش

با هم حمام رفتن و یا دوش گرفتن می‌تواند خاطره‌ای بسیار لذت‌انگیز و به یادماندنی بر جای بگذارد. این حمام دو نفره می‌تواند قسمتی از بازی قبل از سکس شما باشد. وقتی دستان صابونی شما به راحتی روی بدن، باسن و پستانهای همسرتان حرکت می‌کند، بسیار لذت‌انگیز است.

شاید ندانید که کف مالی کردن همدیگر زیر حمام چقدر لذت‌انگیز است. بر عکس همه جاهایی که شما با لباس کنار هم فرار دارید، اینجا بدن شما کاملاً مقابل هم و بدون هیچ پوششی است مو تنها چیزی که بین شماست، جابجایی زیبا و به یادماندنی است. ضمناً شستن خود و همسرتان در یک فضای کاملاً سکسی، بسیار لذت‌انگیز بوده و خاطره‌ای دلنشین در ذهن شما می‌گذارد. همچنانکه تماس بدنهای صابونی با هم بسیار لذت‌انگیز است، بوسه‌های فرانسوی (مکیدن زبان) و بوسه‌های معمولی زیر دوش آب، در حالی که آب از روی صورت شما عبور می‌کند، بسیار پر احساس و لذت‌انگیز می‌باشد. دوش مانند آبخاری می‌باشد که شما و همسرتان در حالی که لخت هستید زیر آن ایستاده‌اید و آب بر سر شما می‌ریزد و شما همدیگر را می‌بوسید. بله! زیر دوش از جمله بهترین مکانها برای بازی قبل از سکس می‌باشد. دقت کنید که استفاده از کاندوم زیر دوش شاید قدری سخت باشد، به همین دلیل زیر دوش صرفاً توصیه به ملامسه، نوازش و اورال سکس (سکس دهانی) می‌کنم.

دقت کنید که سکس در حالت ایستاده در حمام، خطر لیز خوردن و افتادن روی زمین را به همراه دارد، بنابراین جای مطمئنی برای سکس در حمام پیدا کنید.

حمام کردن با هم و کنار هم می‌تواند بسیار خوب باشد. شما می‌توانید بدن هم را با صابون بشوید یا موهای همدیگر را بشوید یا اینکه به هم تکیه دهید و خودتان را بشوید.

سکس در وان حمام نیز بسیار جذاب و جالب است. سکس شما در حمام به اندازه وان هم بستگی دارد. هرچه وان شما بزرگتر باشد، بهتر است.

در پایان دقت داشته باشید که هرگز ابزارهای ایمنی و کنترلی سکس را فراموش نکنید. ابزار جلوگیری از بارداری همیشه مهم هستند و همچنین اگر شریکتان فردی است که مطمئن نیست، حتماً ابزارهای جلوگیری از انتقال بیماری را استعمال نمایید.

#### ۴. نوازش و تحریک تا رساندن به ارگاسم

برخی تصور می کنند که سکس اصلی فقط دخول است و تحریکهای دستی، چیز چندان با ارزشی نیست. اما استفاده صحیح از دست برای تحریک و لذت، بسیار خوب و لذت انگیز است. تحریکهای دستی به دلایل مختلف، بسیار خوب و عالی هستند. این تحریکها تقریبا هر جا و هر زمانی امکان پذیر هستند مثلا روی مبل در خانه، یا پشت میز کار در اداره یا حتی در سینما در حالی که دارید فیلم می بینید یا داخل اتوبوس وقتی که دارید به مسافرت می روید. در این قسمت مواردی برای تحریکهای دستی تا رساندن به ارگاسم آورده شده است.

#### به ارگاسم رساندن مرد با تحریکهای دستی

موارد زیر در این زمینه بسیار جالب و مفید هستند.

- از او بخواهید آنچه دوست دارد را به شما نشان دهد. دست خود را روی آلت او بگذارید و از او بخواهید که دستان شما را حرکت دهد. به این ترتیب می توانید بفهمید که او چقدر فشار را می پسندد و چه نوع حرکتهایی را دوست دارد. ضمنا میزان تحریک در او را متوجه می شوید.
- مهربان و لطیف باشید. فکر کنید دارید بدن پشمالوی یک گربه را نوازش می کنید.
- جاهای بهتر را تشخیص دهید. شما می توانید از مبدا تا نوک آلت (کیر) را کاملا نوازش کنید و دست بکشید. ببینید که همسران نوازش کدام قسمتها را بیشتر دوست دارد.
- از مواد لیز کننده استفاده کنید. دقت کنید که مواد لیز کننده حرکت دست را بسیار آسانتر می کنند. لیز کننده های محلول در آب بسیار بهتر هستند، زیرا برای سکس آنال و مهبلی نیز مشکلی نخواهید داشت. اگر هیچ ماده ای پیدا نکردید، آب دهان می تواند به شما کمک کند.
- حرکت اساسی را شروع کنید. حرکت اساسی، همان حرکت دادن دستها به صورت رفت و برگشتی روی آلت از ابتدا به انتها است. این حرکت را آرام و بدون ریتم انجام دهید.
- حرکتهای ریتمی و منظم را شروع نمایید. کم کم حرکتهای خود را به صورت منظم و رفت و برگشتی انجام دهید. این حرکت بسیار تحریک کننده است و مردتان را به سمت ارگاسم می برد.
- فشارهای مناسب و با ثبات ایجاد کنید. برخی مردان دوست دارند که سر آلت آنها بیشتر تحریک شود. اما برخی دیگر فشار بر مبدا آلت را دوست دارند. از مرد خود بپرسید که چه چیزی را دوست دارد. وقتی فشارهای مورد علاقه وی را نیز اعمال نمودید، حرکتهای خود را همچنان ادامه دهید تا وی به ارگاسم نزدیک شود.
- از هر دو دست خود استفاده نمایید. برخی مردان دوست دارند که همسرشان با یک دست ابتدای آلت آنها را نگه دارد و با دست دیگر، حرکتهای رفت و برگشتی برایش انجام دهد. برخی هم دوست دارند که حرکتهای رفت و برگشتی در حالی انجام شود که سر آلت آنها با یک دست محکم گرفته شود. همچنین شما می توانید با یک دست بیضه ها را نوازش نمایید و با دست دیگر حرکتهای رفت و برگشتی انجام دهید. ضمنا می توانید در حالی که با یک دست برای او حرکتهای رفت و برگشتی انجام می دهید، با دست دیگر خود، گردن، سینه، مخرج یا دیگر اعضای حساس بدن او را نوازش کنید.

- خودتان را هم نوازش کنید. شما می توانید در حالی که برای همسران تحریکهای دستی ارگاسمی انجام میدهید، خودتان را نیز تحریک نمایید. به این ترتیب می توانید به همراه هم، گرم و حشری شوید.
- همسران را به ارگاسم برسانید. بر فشارها و حرکتیهای تمرکز نمایید که برای او بسیار خوب است. اگر زمان زیادی مانده که او را به ارگاسم برسانید، می توانید از او راهنمایی بگیرید که تمرکز خود را بر چه قسمتهایی بیشتر نماید تا او زودتر به ارگاسم برسد.
- سرعت خود را کم کنید و او را تمیز نمایید. هنگامی که او دارد به ارگاسم نزدیک می شود، کارهای مختلفی می توانید انجام دهید. می تواند بگذارد که آتش را روی صورت، دهان، بدن یا دستان شما بریزد. همچنین او می تواند آتش را روی خودش بریزد. همچنین می توانید از یک دستمال کاغذی، پارچه تمیز یا یک ورق کاغذ نیز استفاده نمایید. دقت کنید که به هنگام ارگاسم، سر آلت (حشفه) بسیار حساس و تحریک آمیز می شود، بنابراین می توانید حرکتیهای خود را همچنان ادامه دهید و سر آلت را کاملاً بمالید و نوازش نمایید. این حرکت می تواند بسیار اعجاب انگیز باشد. سعی کنید این تجربه را به همسران بدهید.

### به ارگاسم رساندن زن با تحریکهای دستی

موارد زیر در این زمینه بسیار جالب و مفید هستند.

- از همسران کمک بگیرید. از او پرسید که چه چیزی را دوست دارد، یا در حالیکه او به شما نشان می دهد که چه چیزی دوست دارد، دستان را روی اندام سکسی (کس) او بگذارد. او باید به شما نشان دهد که چه چیزی دوست دارد، بنابراین وقتی او می گوید "آه! همین! همینجا!" باید منظورش را بفهمید.
- دست باید مرطوب و لیز باشد. دست خود را با ترشحات داخلی مهبل (آب کس) قدری مرطوب و لیز نمایید. اگر رطوبت کم است، از مواد لیز کننده استفاده نمایید.
- برای تحریک کلیتوریس، از حرکات چرخشی استفاده نمایید. با یک یا دو انگشت خود، اطراف و خود کلیتوریس را بمالید و نوازش کنید. تحریکها را با حرکتیهای چرخشی انجام دهید.
- هنگام تحریک کلیتوریس خیلی دقت نمایید. کلیتوریس اندام بسیار حساسی است، بنابراین برخی زنان تحریک مستمر آنرا دوست ندارند. چنانچه او نسبت به تحریک مستقیم مخالفتی ندارد، پوشش کیتوریس و خود آنرا کاملاً بمالید و نوازش کنید.
- اطراف مهبل و لبهای کس را نوازش کنید. با یک یا دو انگشت خود، شکاف بین لبهای کس، خود لبهای داخلی و خارجی و اطراف مهبل را کاملاً نوازش کنید.
- یک یا دو انگشت خود را وارد مهبل کنید. برخی زنان دوست دارند یک انگشت یا بیشتر را وارد مهبل آنها نمایند. به ویژه هنگامی که اطراف مهبل را نوازش می کنید، بیشتر دوست دارند که انگشت خود را وارد مهبل آنها کنید.
- کلیتوریس و مهبل را همزمان تحریک کنید. با انگشتان یکی از دستهای خود، کلیتوریس را با حرکتیهای چرخشی تحریک نمایید و با انگشتان دست دیگر خود، حرکتیهای رفت و برگشتی به داخل مهبل را مستمراً انجام دهید.
- او را ببوسید و همه جای بدن او را نوازش نمایید. در حالی که دستهای شما آن پایین در حال انجام کار خودش است، لبها و بدن او را ببوسید. وقتی یکی از دستان شما آزاد می شود، رانها، پستانها و نوک پستانها، باسن، مخرج (سوراخ کون) و سایر دیگر اعضای بدن او را با دست آزاد خود نوازش کنید.
- ریتم حرکتی خود را حفظ نمایید. هنگامی که او به ارگاسم نزدیک می شود، ریتم حرکتیهای خود را بر حساسترین نقاط بدن او - کلیتوریس - حفظ نمایید.

• پس از ارگاسم، حرکتها را متوقف نمایید، مگر اینکه او حرکتهای بیشتری بخواهد. کلیتوریس پس از ارگاسم بسیار حساس می شود، بنابراین ممکن است زن از شما بخواهد که به تحریکها خاتمه بدهید. اما شما باید از همسران سوال کنید، زیرا برخی زنان دوست دارند مجدداً به ارگاسم برسند یا از تحریکهای پس از ارگاسم لذت می برند. بنابراین در آن حالت، هرگز مکث نکنید و حرکت خود را ادامه دهید.

زمانی که شما بدانید که چگونه یک زن را به ارگاسم برسانید، این می تواند برای هر دو شما بسیار راضی کننده و لذت انگیز باشد. ضمناً شما می توانید به هنگام سکس مهملی نیز با استفاده از دست، کلیتوریس را تحریک نموده و لذت بیشتری به همسر خود برسانید.

## ۵. تحریک و نوازشهای همزمان

تحریک همزمان موقعی است که دو نفر به طور همزمان، اندامهای سکسی همدیگر را تحریک می کنند. این روش باعث می شود که دو نفر همزمان و در کنار هم تحریک شوند، به عبارت دیگر، در حالی که او با نوازشهای خود شما را تحریک می نماید، شما نیز همسران را کاملاً گرم و سکسی می کنید.

هنگامی که تحریک همزمان انجام می دهید، می توانید به هم نگاه کنید، با هم صحبت نمایید و روی هم بغلتید. در این روش معمولاً همسران به هم نگاه می کنند و از نگاه های خود لذت می برند و حشری می شوند. تحریک همزمان برای همسرانی که به دنبال ارگاسم همزمان هستند نیز بسیار خوب است. در این روش شما می توانید با واکنشهای همسران نسبت به تحریکهای سکسی نیز آشنا شوید، یعنی در حالیکه خودتان لذت میبرید و به ارگاسم می رسید، از بدن همسران نیز آگاه شوید. واقعا چیزی بهتر از این می توانید پیدا کنید؟



## ۶. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. نقاط حساس بدن، قسمتهایی است که نسبت به تحریک واکنش نشان می دهند. برای ماساژ دادن و نوازش کردن، لازم است که دستان شما نرم، لطیف و لیز باشد. نباید تنوع در نوازش را فراموش کنید.

۲. حمام رفتن و دوش گرفتن با هم و کنار هم، از جمله لذت انگیزترین راه ها برای دیدن، دست کشیدن و نوازش نمودن همسران با بدنی تمیز است.

۳. برای به ارگاسم رساندن مرد با تحریکهای دستی، باید بدانید که چه حرکتهایی را انجام دهید، سپس با ریتمی خوب و دستی لطیف و لیز، او را به ارگاسم برسانید. ضمناً، با تحریکهای همزمان کلیتوریس و مهبل، میتوانید زن را با تحریکهای دستی به ارگاسم برسانید.

۴. شما می توانید با تحریکهای همزمان، ارگاسم همزمان را تجربه نمایید و از آن لذت ببرید.

پایان فصل یازدهم

## فصل دوازدهم. اورال سکس (سکس دهانی)



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. موانع خود نسبت به اورال سکس را کنار گذاشته و از این سکس لذت ببرید.
۲. یاد بگیرید که چگونه برای همسر خود، اورال سکس لذت انگیز انجام دهید.
۳. با انواع اورال سکس آشنا شوید.
۴. یاد بگیرید که ایمنی را به هنگام اورال سکس افزایش دهید.

شما بدون اینکه کاری بکنید، می توانید ارگاسمی لذت انگیز داشته باشید، فقط باید دراز بکشید. به نظر شما چگونه؟ اورال سکس! برخی معتقدند که اورال سکس بهترین نوع سکس است. روشی است که از طریق آن لذت بسیاری بدست می آید و لازم نیست فرد زحمت خاصی به خودش بدهد. برخی از انجام اورال سکس برای دیگری بسیار خوششان می آید و از این کار بسیار لذت می برند. در گذشته اورال سکس، ماه ها پس از شروع سکس مهملی و به منظور تنوع انجام می شد، اما امروزه حتی قبل از شروع سکس مهملی، زوجین اورال سکس دارند و از آن بسیار لذت می برند. به ویژه اگر زوجین مجبور باشند برای شروع سکس تا مدت معینی صبر کنند، اورال سکس بسیار مفید است.

اگرچه امروزه میلیونها نفر اورال سکس را انجام می دهند، اما این به این مفهوم نیست که همه نسبت به این روش سکس، نگاه مثبت و موافق دارند. برخیها نسبت به این نوع سکس، موانعی دارند و نمی توانند به راحتی دراز بکشند و از آن لذت ببرند. برخی هم فکر می کنند که در انجام اورال سکس ضعیف هستند و از آن اجتناب می نمایند.

این فصل به شما کمک می کند که هم در انجام اورال سکس استاد ماهر شوید و هم یاد بگیرید که چگونه از انجام اورال سکس لذت ببرید. البته افرادی هم که دوست دارند همزمان آنرا انجام دهند و لذت آنرا نیز دریافت کنند، در این فصل می توانند نکاتی یاد بگیرند. ضمناً نکاتی جالب برای ایجاد تنوع در اورال سکس شما بیان شده است. اورال سکس بسیار لذت انگیز است - فرقی نمی کند که شما انجام دهید یا کسی برای شما انجام دهد. هر دو لذت انگیز است! پس با آن بیشتر آشنا شوید.

## ۱. چرا اورال سکس، لذت انگیز است؟

اورال سکس، واقعا عالی است و لذت بسیار زیادی ایجاد می کند. اما این تنها دلیل خوب بودن اورال سکس نیست. از جمله دلایل خوب بودن اورال سکس را در زیر می آوریم.

- ارگاسم می تواند سریعتر و با شدت بیشتری صورت گیرد، زیرا تمرکز روی اندامهای سکسی است.
- زبان بسیار منعطف تر، گرم تر و نرم تر از دستها است، بنابراین زبان می تواند خیلی منحصر به فرد، اندامهای سکسی را تحریک کند.
- اورال سکس باعث می شود که مرد در بازی قبل از سکس به نغوظ کامل برسد و آلت او کاملا شق شود، به این ترتیب او برای دخول کاملا آماده می شود.
- اورال سکس باعث می شود که زن در بازی قبل از سکس تحریک شود و مواد لیز کننده در او به خوبی ترشح شود و او آماده سکس مهیلبی شود.
- لبهای تنگ، گرم و مرطوب که دور آلت را بگیرد، می تواند بسیار محرک و لذت انگیز باشد.
- زبانی گرم و نرم که اطراف کلیتوریس و مهبل حرکت کند، می تواند بسیار محرک و لذت انگیز باشد.
- احتمال بارداری در این سکس وجود ندارد.
- سکس دهانی از جمله بهترین راه های بیان عشق می باشد.

اورال سکس از جمله مهمترین قسمتهای سکسی افراد می باشد. به عنوان بخشی از بازی قبل از سکس، می تواند افراد را برای دخول آماده کند. به عنوان جایگزینی برای سکس، برای افرادی که لازم است برای سکس صبر کنند یا اینکه به هر دلیلی مثل بیماری نمی توانند سکس داشته باشند، بسیار مناسب است. ضمنا می تواند به عنوان تنوعی در سکس و به منظور لذت استفاده گردد.

## ۲. برخی موانع برای انجام اورال سکس

برخی اورال سکس را دوست ندارند و عملا از آن بدشان می آید. دلایل مختلفی برای این موانع قابل ذکر میباشد، اما چنانچه شما بتوانید بر موانع خودتان غلبه کنید، می توانید به شیوه ای کاملا جدید لذت ببرید. از جمله مواردی که ممکن است مانع اورال سکس باشند در زیر بیان شده است.

- نگران هستید که شاید اندام سکسی شما بوی خوشی نداشته باشد.
- نگران هستید که شاید اندام سکسی شما طعم بدی داشته باشد.
- فکر می کنید که اندام سکسی شما خنده دار است یا اینکه شما میل خوبی ندارد.
- نگران هستید که دهان شریکتان آسیب ببیند یا اینکه پس از کمی ساک زدن خسته شود.
- نگران هستید که مو وارد دهان، دندانها یا گلوی شریکتان شود.
- نگران هستید که نتوانید کار او را به خوبی جبران نمایید.



- فکر می کنید که ساک زدن برای شما خارج از مسئولیت شریکتان است و او با اجبار این کار را می کند.

هیچیک از موارد مذکور درست نمی باشند. چنانچه شما مسائل بهداشتی را رعایت کنید، حتی پس از ورزش هم نگران بو یا مزه بد اندام سکسی خود نباشید. این قسمت از بدن بو و مزه خاص خودش را دارد و قطعا قسمتی از بدن شماست. به طور کلی نگران فردی که دارد برای شما ساک می زند نیز نباشید، زیرا اورال سکس هم قسمتی از سکس است و همراه آن می باشد. از طرفی نگران اجبار و اکراه همسران برای ساک زدن نباشید. بدانید که او فقط زمانی برای شما ساک میزند که خودش هم بخواهد و هیچ اجباری روی این کار بر او نیست. اوال سکس یک انتخاب است، نه اجبار. لازم نیست نگران آن باشید که همسران نمی خواهد برای شما ساک بزند. در واقع این موضوع نباید شما را نگران کند. اورال سکس از جمله بهترین راه ها برای شهوتی نمودن شریک سکسی است و از جمله بهترین راه ها برای لذت رساندن می باشد. در این قسمت نکاتی آورده شده است که به شما کمک می کند به موانع اورال سکسی خود غلبه نمایید.

- قبل از اینکه همسران برای شما ساک بزنند، دوش بگیرید و اندام سکسی خود را کاملا بشویید تا تمیز شود و بوی خوبی داشته باشد. حتی بهتر است که دو نفری با هم به حمام بروید.
- اورال سکس را جایی انجام دهید که آنجا احساس آرامش و راحتی می کنید. جایی که خجالت می کشید یا فشار روی شما است، اورال نداشته باشید.
- راحت باشید و نفسهای عمیق بکشید. به جای نگرانی، به لذت اورال سکس فکر کنید.
- با معشوقه خود در مورد اورال سکس صحبت کنید. از معشوقه خود بخواهید که صادقانه به شما بگوید که ساک زدن را چقدر دوست دارد. بگذارید که اگر خسته شد قدری استراحت کند و دوباره شروع کند. ضمنا می توانید به هنگام خستگی، جای خود را با هم عوض کنید. اگر نسبت به اورال سکس باز برخورد کنید، به راحتی می توانید احساساتان را در مورد این نوع سکس بیان کنید. همچنین از هم پرسید که چه نوع تحریکهایی را به هنگام اورال سکس دوست دارید، به این ترتیب می توانید به بهترین شکل او را تحریک نمایید.

نباید نسبت به اورال سکس احساس اجبار و اکراه به شما دست بدهد. اگرچه بسیاری افراد این نوع سکس را دوست دارند، اما بسیاری هم از این نوع سکس بدشان می آید. اگر همسر شما هم از این نوع سکس خوشش نمی آید، نمی توانید او را وادار به این کار کنید، مگر اینکه با آموزش، نگرش او را نسبت به این موضوع عوض کنید. اگر واقعا اورال سکس را درخور خودتان نمی دانید، از دیگر انواع سکس استفاده نمایید. اما اگر وارد دنیای اورال سکس شوید، چیزهای بسیاری برای لذت بردن دارید.

### ۳. انجام اورال سکس (ساک زدن) برای زن

ساک زدن برای زن، از جمله بهترین روشها برای رساندن زن به اوج لذت می باشد. مرد از طریق اورال سکس می تواند حین لذت رساندن و تحریک نمودن از نزدیک، اندام سکسی را ببیند، ببوید و مزه آنرا درک نماید. ضمنا مرد می تواند ارگاسم زن خود را به شکلی کاملا متفاوت از دخول مشاهده نماید- از نزدیک و کاملا خصوصی.

بسیاری از زنان با اورال سکس زودتر به ارگاسم می‌رسند، زیرا از این طریق، کلیتوریس آنها مستقیماً تحریک می‌شود. البته جدا از بحث ارگاسم، بسیاری از زنان لذت اورال سکس را بسیار دوست دارند، زیرا زبانی گرم، نرم، لطیف و مرطوب، کس آنها را تحریک می‌نماید و این احساس منحصر به فرد است.

هنگامی که شما برای زنی ساک می‌زنید، باید بدانید که هدف شما صرفاً این نیست که او را به ارگاسم برسانید، بلکه اهداف بیشتری مدنظر است. شما با انواع کارهایی که با زبان، دهان و دست خود انجام می‌دهید، می‌توانید لذتهای بسیاری به زن خود برسانید. در زیر مواردی آورده شده است که به شما کمک می‌کند در اورال سکس لذت بیشتری به خانم خود برسانید.

- **جای راحتی برای کار پیدا کنید.** سعی کنید طوری قرار بگیرید و در جایی باشید که وقتی سر شما بین پاهای او قرار می‌گیرد، خیلی راحت باشید و به شما فشار نیاید. از جمله بهترین راه‌ها آن است که زن به پشت دراز بکشد و شما درحالی که سرتان بین پاهای او قرار دارد، کنار او دراز بکشید یا مقابل او روی زانو بنشینید. همچنین می‌توانید، در حالی که خانم ایستاده یا نشسته، جلوی او روی زانوهای خود بنشینید که سرتان مقابل اندام سکسی او قرار گیرد. همچنین شما می‌توانید به پشت دراز بکشید و او طوری بالای صورت شما، دو زانو، بنشیند که اندام سکسی او مقابل دهان شما قرار گیرد.

- **با دستانتان شروع کنید.** قسمت‌های داخلی رانهای او را نوازش کنید. موهای اطراف اندام سکسی او را دست بکشید. انگشت خود را کمی مرطوب کنید و لبهای کس، مهبل و کلیتوریس او را نوازش نمایید. سپس شروع به بوسیدن تمام این نقاط کنید. وقتی قدری تحریک شد، زبان خود را روی کس او قرار دهید.

- **اطراف کس را کاملاً بیسید.** از پایین مهبل تا بالای کلیتوریس را کاملاً لیس بزنید. شما می‌توانید از زبان خود به اشکال مختلفی استفاده نمایید. از قسمت‌های مختلف زبان خود استفاده کنید، با تیز کردن زبان از نوک آن، با پهن کرده زبان از کف آن مثل لیسیدن بستنی، و از کناره‌های زبان خود استفاده کنید. زبان خود را وارد آن کنید و سعی کنید تمام همه قسمت‌های آنرا کشف نمایید.

- **بر کلیتوریس تمرکز کنید.** نوک زبان خود را تیز کنید و با حرکات چرخشی، کلیتوریس را تحریک نمایید. به حرکات چرخشی ادامه دهید تا به ریتم پایداری برسید. البته شما می‌توانید کلیتوریس را به صورت از بالا به پایین یا عقب جلو بردن زبان، تحریک کنید. برای تحریک بیشتر، می‌توانید لبهای کس را با دستانتان باز کنید و نگه دارید و کلیتوریس را مستقیماً تحریک نمایید.

- **اگر کلیتوریس خیلی حساس است، از تحریک مستقیم آن اجتناب کنید.** برخی زنان تحریک مستقیم کلیتوریس را دوست ندارند. آنها ممکن است ترجیح دهند که شما لبهای کس یا پوشش کلیتوریس را تحریک نمایید. زمانی که کلیتوریس زیر پوشش خود می‌رود و پنهان می‌شود، بسیار حساستر می‌شود و شما سعی کنید در آن زمان با زبانتان آنرا فشار دهید.

- **با انگشتان خود، لبهای کس را نوازش نمایید.** در حالی که کلیتوریس را با زبان خود می‌لیسید، با انگشتان خود لبهای داخلی کس را نوازش و تحریک کنید. سعی کنید با انگشتان خود این لبها را از هم جدا کنید. حتی شما می‌توانید گاهی به این لبها ضربه بزنید.

- **به دورن مهبل وارد شوید.** می‌توانید به آرامی یک یا دو انگشت خود را وارد مهبل او کنید و حرکتهای رفت و برگشتی انجام دهید. حتی می‌توانید زبان خود را وارد مهبل نمایید و با زبان خود حرکتهای رفت و برگشتی انجام دهید. این کار هنگامی که با تحریک کلیتوریس همزمان شود، بسیار محرک است. البته برخی زنان نیز وارد شدن به مهبل را دوست ندارند، بنابراین نظر زن در این مورد را بفهمید.

- با دستان خود، تمام بدن او را نوازش کنید. حرکتهایی انجام دهید و سینه ها و پستانهای او را نوازش کنید. همچنین رانها، باسن و دیگر اعضای بدن او را تحریک نمایید. اطراف مخرج (سوراخ کون) او را نوازش کنید و - اگر می دانید که او نسبت به آنال سکس (سکس مقعدی) مثبت است - پس از لیز کردن انگشت خود به ماده لیز کننده، انگشت خود را وارد مقعد او نمایید. این کار می تواند او را برای آنال سکس نیز آماده کند.
- از او بپرسید که چه چیزهایی دوست دارد. از او بپرسید که دوست دارد کجاها را بلیسید. وی می تواند اینگونه به شما جواب دهد: "یه کم به سمت راست!" یا "روی کلیت رو بیشتر!". البته او می تواند نقاط مناسب را با دست خودش به شما نشان دهد. برخی زنان نیز با حرکتهایی مثل ایجاد صدا، حرکت دادن سر شما با دستشان و یا حرکت دادن بدن خود، سعی می کنند که نقاط بهتر را نشان دهند.
- وقتی او به ارگاسم نزدیک می شود، ریتم حرکتی خود را حفظ کنید و ادامه دهید. هنگامی که او به ارگاسم نزدیک می شود، بر جاهایی تمرکز کنید که نسبت به حرکتهای زبان شما بهتر پاسخ می دهد. چنانچه شما تحریکهای خود را حفظ کنید، بدن او به سمت بالا حرکت می کند و او به ارگاسم می رسد.
- پس از ارگاسم، کار را تمام کنید. پس از ارگاسم، کلیتوریس بسیار حساس می شود و ممکن است زن از شما بخواهد که تحریک را ادامه ندهید. در این زمان شما می توانید به او نزدیک شوید و ابراز عشق و علاقه نمایید یا به دیگر کارهای سکسی مشغول شوید. شاید هم او دوست داشته باشد که پس از ارگاسم همدیگر را ببوسید و شما می توانید اینکار را انجام دهید.

ارگاسم بیشتر زنان با تحریک اورال کلیتوریس اتفاق می افتد، اما برخی زنان تحریک مستقیم کلیتوریس را دوست ندارند. برخی ورود زبان به داخل مهبل را دوست دارند و برخی دیگر آنرا نمی پسندند. پس به خاطر داشته باشید که زنان خواسته های متفاوتی دارند و شما برای اینکه معشوقه مناسبی برای اورال سکس باشید، باید با او صحبت کنید یا اینکه به حرکتهای او در طول اورال سکس دقت کنید و علاقه های او را بفهمید.

#### ۴. انجام اورال سکس (ساک زدن) برای مرد

حتی فکر یک زبان گرم و نرم و مرطوب دور آلت، مرد را کاملاً حشری می کند. برای برخی مردان، اورال سکس آنقدر لذت انگیز است که آنرا از جمله بهترین انواع سکس می دانند. با اورال سکس، مردان تحریکی گرمتر، تنگتر، مرطوبتر و مستقیم را دارند که بسیار برای آنها پرلذت است. در زیر مواردی آورده شده است که به شما کمک می کند در اورال سکس، لذت بیشتری به مرد خود برسانید.

- جای راحتی برای کار پیدا کنید. سعی کنید طوری قرار بگیرید و در جایی باشید که وقتی سر شما بین پاهای او قرار می گیرد، خیلی راحت باشید و به شما فشار نیاید. از جمله بهترین راه ها آن است که مرد به پشت دراز بکشد و شما درحالی که سرتان بین پاهای او قرار دارد، کنار او دراز بکشید یا مقابل او روی زانو بنشینید. همچنین می توانید، در حالی که مرد ایستاده یا نشسته، جلوی او روی زانوهای خود بنشینید که سرتان مقابل آلت او قرار گیرد. همچنین شما می توانید به پشت دراز بکشید و او طوری بالای صورت شما، دو زانو، بنشیند که آلت او مقابل دهان شما قرار گیرد.
- با دستانتان شروع کنید. آلت را با دست خود کمی نوازش و تحریک کنید. شما می توانید ابتدا قدری آنرا لیس بزنید که مرطوب شود و بعد با نوازش و تحریک آن با دست خود، مرد را به نعوظ مناسبی برای ساک زدن برسانید. حتی در طول اورال

سکس می توانید با کمک دستانتان آلت را به هر سمتی که می خواهید هدایت کنید. البته شما می توانید از دست خود استفاده نکنید و فقط با دهانتان تحریک انجام دهید.

• **آلت او را به اشکال مختلف بلیسید.** اطراف و همه جای آلت را از جهت مبدا به سر، کاملاً بلیسید. با زبان خود سر آلت را کاملاً بلیسید و گاهی نوک زبان خود را تیز کنید و محکم سر آلت را بلیسید. با نوک زبان خود از مبدا تا سر آلت را بلیسید و لبه های سر آلت را کاملاً دور بزیند و بلیسید.

• **دندانها خود را با لبهایتان بیوشانید و آلت را در داخل دهانتان عقب جلو کنید.** ابتدا سر آلت را در داخل دهان خود عقب جلو کنید و بعد بروید سراغ خود آلت (شفقت یا دسته یا بدنه) و حرکات را روی آن انجام دهید. دقت کنید که در این لحظه، دندانها یشما آلت را اذیت نکند. چنانچه شما لبهایتان را خیس کنید و آنرا در اطراف دندانهایتان بگیرید، دیگر دندانهای شما آلت را اذیت نمی کنند. حرکات رفت و برگشتی با دهان معمولاً تحریک آمیزترین حرکت به هنگام اورال سکس برای مرد است.

• **در حالی که ساک می زنید، آلت را بمکید.** در حالی که دارید روی آلت حرکات رفت و برگشتی انجام می دهید، با زبان خود همزمان همه جای آلت را بلیسید. بر سر آلت بیشتر تمرکز نمایید.

• **حرکت عمیق حلقی انجام دهید.** هنگامی که آلت کاملاً مرطوب شد، می توانید آلت را به اعماق حلق خود فرو ببرید. البته برخی مردان ممکن است این نوع تحریک را دوست نداشته باشند. برای انجام حرکت عمیق حلقی، باید از راه بینی (دماغ) نفس بکشید تا احساس خفگی به شما دست ندهد. اگر دیدید که اندامهای حلقی شما پاسخ منفی داد، سریعاً آلت را خارج کنید، زیرا ممکن است این حرکت باعث استفراغ شود. دقت کنید که برای این حرکت، صورت شما باید طوری قرار گیرد که حلق شما به صورت یک لوله صاف قرار گیرد و آلت مثل یک لوله وارد آن شود.

• **بر سر آلت تمرکز نمایید.** حرکات رفت و برگشتی خود را روی سر آلت متمرکز نمایید. شما می توانید برای تنوع، صرفاً سر آلت را محکم بمکید، انگار که می خواهید منی (آب کیر) را از داخل به سمت بیرون بکشید. همچنین می توانید در حالی که آلت را در دهان خود نگه داشته اید، با زبان خود، سر آن را کاملاً لیس بزیند و آنرا کاملاً تحریک نمایید.

• **همزمان با ساک زدن، از دستان خود نیز استفاده نمایید.** هنگامی که زبان شما در حال مکیدن سر آلت می باشد، با دستان خود، روی بدنه آلت حرکات رفت و برگشتی انجام دهید. البته دستان شما و آلت او باید خیس و لیز باشند که شما به راحتی آنرا تحریک نمایید. به حرکت دستان و دهان خود، ریتمی مناسب و همزمان بدهید. البته شما می توانید دستان خود را حرکت ندهید و با دستان خود آلت را نگه دارید تا بتوانید به راحتی ساک بزیند.

• **بیضه ها را تحریک نمایید.** برخی مردان تحریک بیضه ها را نیز دوست دارند. شما می توانید نسبت به علاقه مرد برای تحریک بیضه ها، سوال کنید. اگر جواب مثبت بود، می توانید با دست آنها را نوازش کنید و تحریک نمایید. حتی می توانید لحظه ای دست از ساک زدن بردارید و بیضه ها را به دهان بگیرید و آنها را لیس بزیند. بعد می توانید دوباره ساک زدن را شروع نمایید.

• **همه جای بدن او را نوازش نمایید.** در حالی که دارید برای او ساک می زنید، می توانید سینه، رانها، پستانها و دیگر اعضای بدن او را نوازش نمایید. سینه های خود را روی پاهای او قرار دهید و مخرج او را نیز تحریک نمایید. اگر او موافق باشد، می توانید انگشت خود را لیز نمایید و وارد مخرج کنید.

• **هنگامی که او به انزال نزدیک می شود، کارهایی را انجام دهید که دوست دارد.** ممکن است او نزدیک شدن به ارگاسم را به شما بگوید و یا اینکه حرکتهایی انجام دهد که شما متوجه شوید او دارد به ارگاسم نزدیک می شود. در این زمان، ریتم حرکتی خود را آنجا و آنطور که او دوست دارد، متمرکز نمایید. حتی ممکن است او سر شما را بگیرد و به شکلی که دوست دارد برای سکس هدایت کند. اگر این حرکات وی شما را اذیت نمی کند، مشکلی نیست و انجام دهید. اما اگر این حرکاتش شما را اذیت می کند، از او بخواهید که به سر شما فشار نیاورد.

• تصمیم بگیرید که وی آب خودش را کجا بریزد. در قسمت بعدی، "بخورید یا تُف کنید"، به تفصیل نسبت به این موضوع توضیح داده می شود.

• پس از ارگاسم، کار را تمام کنید. پس از ارگاسم، سر آلت بسیار حساس می شود و برخی مردان تحریک آلت در آن لحظه را دوست ندارند. بنابراین ساک زدن را تمام کنید و کنار بیایید. در این زمان شما می توانید دیگر اعضای بدن او را تحریک نمایید و او را بوسید. البته اگر او تمایل نشان داد، می توانید باز مجدداً سر آلت را بمکید و تحریک شدیدی ایجاد نمایید.

بنابراین اورال سکس برای مرد، لیسیدن، ساک زدن و استفاده از دست برای تحریک آلت مرد است. برخی مردان حرکت عمیق حلقی را بسیار دوست دارند، اما برخی دیگر ساک زدن به همراه تحریکهای دستی را می پسندند. بنابراین، مردان خواسته های متفاوتی دارند. بنابراین، با مرد خود چک کنید و خواسته های او را بفهمید. به این ترتیب، اورال سکس لذت بیشتری به خود می گیرد.

## ۵. بخورید یا نه؟

هنگامی که شما برای مردی ساک می زنید، باید تصمیم بگیرید که او آبش را کجا بریزد. اگر شما دوست ندارید که آب او را در دهان خود بریزید، به او بگویید و هنگامی که به انزال نزدیک می شود، آلت را از دهان خود بیرون آورده و بقیه کار را با دستهای خود انجام دهید. سپس او می تواند آب خود را روی دستمال، پارچه، بدن شما یا بدن خودش بریزد.

اما چنانچه وقتی آلت او در دهان شماست، انزال صورت گرفت، باید تصمیم بگیرید که آنرا بخورید یا اینکه تف کنید و از دهان بیرون بریزید. به هر حال، وجود منی در داخل دهان یا قورت دادن آن، باعث انتقال بیماریهایی همچون ایدز و سایر دیگر بیماریها می شود. به همین دلیل استفاده از کاندوم به هنگام اورال سکس بسیار مفید است و ایمنی در سکس را فراهم می نماید. اگر شما مطمئن هستید که شریکتان سالم هست، می توانید منی را قورت دهید و آنرا بخورید، اما اگر مطمئن نیستید، هرگز ریسک نکنید و از کاندوم استفاده نمایید. دقت داشته باشید که منی هر دو باعث انتقال ایدز می شوند و مطمئن ترین راه، استفاده از کاندوم است. دقت داشته باشید که انزال در دهان شما، فقط یک انتخاب است و هرگز اجباری روی آن نیست. در ادامه این فصل با "ایمنی در اورال سکس" بیشتر آشنا خواهید شد.

برخی مردان معتقدند که انزال در حالی که آلت آنها داخل دهان است، لذت بیشتری دارد و هنگامی که همسر آنها منی آنها را قورت می دهد، برای آنها احساس عشق ایجاد می کند. البته این امر توافق طرفین را می طلبد. اگر می خواهید منی را بخورید، اول اجازه دهید او منی خود را تا انتها در دهان شما تخلیه کند و بعد آنرا قورت دهید. اما اگر نمی خواهید منی را بخورید، پس از اتمام انزال، همه منی را در یک جایی تف کنید و آنرا نخورید. اینها به نظر خودتان بستگی دارد. دقت داشته باشید که اگر شما منی را تف کنید، به این معنا نیست که در سکس کم آورده اید. این شما هستید که نسبت به تمایلات سکسی و سلامت سکسی خود تصمیم می گیرید.

## ۶. ایمنی در اورال سکس

بیماریهای سکسی به راحتی در اورال سکس قابل انتقال هستند. نباید تصور کنید که این امر بعید است. ترشحات مهبل، منی و سایر ترشحات آلت، قطعا بیماری را با خود دارد و شما باید ایمنی را رعایت کنید. استفاده از کاندوم هنگام ساک زدن برای مرد، و استفاده از پوششی مناسب و پلاستیکی روی کس و حتی قرار دادن کاندوم روی زبان برای لیسیدن کس، ایمنی شما برای یک عمر زندگی است. پس رعایت کنید و تحت هیچ شرایطی، در صورت عدم اطمینان، این ابزارها را فراموش نکنید.

## ۷. انواع اورال سکس

### حالت شصت و نه - ۶۹

انجام اورال سکس به طور همزمان برای یکدیگر بسیار لذت انگیز است. در حالت شصت و نه، دو نفر کنار هم طوری قرار می گیرند که سر آنها مقابل اندمهای سکسی یکدیگر قرار می گیرد و آنها می توانند همزمان برای هم ساک بزنند. راحت ترین حالت برای شصت و نه، خوابیدن به بقل در کنار همدیگر است، البته زوجین می توانند روی یکدیگر نیز بخوابند. این روش نیز برای خودش دنیایی دارد که البته انجام آن به توافق طرفین نیاز دارد.

### احساس گرمی و سردی

اورال سکس با تغییر دما چیز بسیار جالبی است. برای اینکار لازم است یک لیوان آب خنک و یک لیوان آب گرم کنار خود داشته باشید. یکبار آب گرم را در دهان خود قرقره کنید و بعد ساک بزنید. سپس آب سرد را در دهان خود قرقره نمایید و دوباره ساک بزنید. این تغییر دما می تواند بسیار لذت انگیز باشد.

### آنال سکس اورالی (سکس مقعدی با دهان)

از جمله مباحث در اورال سکس، انجام آنال سکس از طریق زبان است. در این مدل، با زبان به تحریک مخرج و حتی وارد کردن زبان به داخل مقعد پرداخته می شود.

دقت کنید که مخرج (آنوس) دارای سلولهای عصبی بسیاری است که تحریک آنها با زبان بسیار لذت انگیز می باشد. در این روش، اطراف و خود مخرج به صورت چرخشی، بالا به پایین و فشاری توسط زبان تحریک می شود. حتی نوک زبان کمی وارد مقعد می شود و تحریک آنرا فراهم می نماید. ضمناً لیسیده شدن فاصله بین مخرج تا اندام سکسی نیز بسیار لذت انگیز است و در این روش استفاده می شود.

این سکس هر چند بسیار لذت انگیز است، اما باید دقت شود که مقعد و مخرج دارای باکتری و ویروس است. شما باید این قسمت از بدن خود را قبل از اورال سکس آنالی، کاملاً بشوید و حتی بهتر است پوششی روی مقعد بگذارید یا مقعد را از روی کاندوم تحریک نمایید، یعنی زبان خود را داخل کاندوم کنید.

## سایر مطالب در مورد اورال سکس

اندامهای سکسی، تنها قسمتهای حساس نسبت به اورال سکس نیستند. زبان و دهان شما می تواند برای تحریک دیگر اعضای بدن نیز استفاده شود. شما می توانید با زبان خود دیگر اعضای بدن همسرتان را قبل، در طول یا پس از سکس لیس بزنید. حتی زمان انجام اورال سکس، شما می توانید بوسه ها و لیسهای خود را به دیگر اعضای بدن شریکتان بپسازید. به موارد زیر دقت کنید.

- گوش و گردن بسیار حساس است. آنها را بمکید و به آرامی گاز بگیرید. دقت کنید که این قسمتها را به آرامی گاز بگیرید، زیرا بسیار حساس هستند و ممکن است باعث کبوده شود.
- انگشتان دست بسیار مناسب هستند و شما می توانید گاهی آنها را بلیسید.
- گاز گرفتن پا و انگشتان آن می تواند لذت بسیاری برساند.
- نوک پستانها بسیار حساس است و مکیدن و لیسیدن آنها بسیار لذت انگیز می باشد.

"آه، بله! بالاخره تمام شد. ببخشید این فصل کمی طولانی بود. گویا نویسنده محترم، این فصل را بیشتر دوست داشته است. در هر صورت، بروید و اورال سکس به یادماندنی را تجربه نمایید.

## ۸. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. اورال سکس ممکن است در دوران قبل از سکس یا به عنوان تنوعی در سکس استفاده شود. برای لذت بردن از اورال سکس، باید راحت باشید و نگاه های منفی خود نسبت به آنرا کنار بگذارید.

۲. چنانچه زن و مرد وقت بگذارند و روش اورال سکس را درست یاد بگیرند و خواسته های همدیگر را بشناسند، می توانند هر دو از آن لذت ببرند.

۳. اورال سکس می تواند به اشکال مختلفی انجام شود. شصت و نه، گرم و سرد و آنال سکس اورالی، از جمله این شیوه ها هستند.

۴. برای حفظ ایمنی در اورال سکس، در صورت عدم اطمینان نسبت به شریک خود، از تخلیه منی در داخل دهان خود اجتناب کنید و هنگام انجام اورال سکس روی اندام های سکسی، از کاندوم (روی آلت) و پوششی مناسب و پلاستیکی (روی کس) استفاده کنید.

پایان فصل دوازدهم

## بخش ۴. سکس و رفتارهای آن

در این بخش، شما خواهید دید که سکس بسیار فراتر از دخول صرف است و حتی می تواند زندگی شهوتی شما را تغییر دهد. در این بخش، شما با دخول در پوزیشنهای مختلف آشنا می شوید و تنوع در سکس را از این طریق یاد می گیرید. ضمناً مفهوم آنال سکس و روش صحیح انجام آن به خوبی تبیین می شود.

از جمله دیگر مباحث این بخش، رفتارهای پس از سکس می باشد. رفتارهای پس از سکس به شما یاد می دهد که خوابیدن پس از سکس خود را نیز بسیار پر لذت نمایید و رویایی زیبا را قبل از خواب تجربه نمایید.





## فصل سیزدهم. پوزیشن ها (روشهای کنار هم قرار گرفتن) در سکس



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. با ویژگیهای انواع پوزیشنهای سکسی آشنا شوید.
۲. تنوع در پوزیشن ها را درک نمایید.
۳. آنال سکس را به صورت لذت انگیز انجام دهید.

اکنون شما به فصلی رسیده اید که باید در پوزیشنهای سکسی، استاد ماهر می نماید. تلاش برای یادگیری پوزیشنها، چیز جدیدی نیست و شرکای سکسی همواره دوست دارند انواع پوزیشنها را امتحان نمایند. قبل از شروع مباحث اصلی باید بدانید که منظور از پوزیشن، انواع شیوه های کنار هم قرار گرفتن افراد برای سکس است. بنابراین، ما در این کتاب به جای اینکه بگوییم "چگونگی کنار هم قرار گرفتن"، می گوییم "پوزیشن".

در این فصل شما می فهمید که چه پوزیشن هایی وجود دارد و هر یک از آنها برای چه افرادی مناسب است. البته باید دقت کنید که خلاقیت شما به زیبایی سکس شما بسیار کمک می کند، اما نباید بدن خود را وادار به پوزیشن هایی کنید که برای شما مناسب نیستند. اگرچه شما می توانید همه این فنون را بدانید و بشناسید، اما لزومی ندارد که همه را دوست داشته باشید و آنها را اجرا نمایید، بلکه شما باید آن روشی که مورد پسند خودتان است را انتخاب نمایید و سعی کنید مهارت عالی در آن روش کسب نمایید. برخی هم این فصل را با این هدف می خوانند که بفهمند روش اجرایی آنها درست است یا غلط! دقت کنید که در پوزیشن، درست و غلط وجود ندارد، بلکه باید برای شما راحت و لذت انگیز باشد. در این قسمت سایر پوزیشنها بیان می شوند.

## ۱. مرد بالا قرار بگیرد

پوزیشن مرد بالا و زن پایین، از جمله رایجترین پوزیشن‌ها در سکس می باشد. این پوزیشن نسبت به دیگر پوزیشن‌ها بیشتر استفاده می شود و بسیاری آنرا لذت انگیز می دانند.

در این پوزیشن، زن روی کمر خود (طاق باز) می خوابد و مرد بالای او قرار میگیرد. سپس مرد آلت خود را وارد مهبل زن می نماید. در این پوزیشن، مرد می تواند وزن خودش را روی بازوهای خودش قرار دهد. مرد حتی می تواند تلمبه زدنهای خودش را هم مشاهده نماید. در این پوزیشن، مرد کنترل کارها را در دست دارد و ریتم تلمبه زدن را کنترل می کند. این روش برای بسیاری از زنان لذت انگیز است، زیرا می توانند به راحتی دراز بکشند و بدون هیچ کاری، فقط لذت ببرند.

در این پوزیشن، زن به منظور تغییر زاویه و میزان دخول، می تواند پاهای خود را باز کند، به سمت بالا ببرد یا دور کمر یا باسن مرد بیندازد و از این طریق بر تلمبه زدن‌ها کنترل داشته باشد. حتی به منظور ایجاد وضعیت‌ی بهتر، آنها می توانند بالشی زیر باسن زن بگذارند تا فرج بالاتر قرار گیرد و دخول به صورت عمیقتر انجام شود. برای کسب بهترین وضعیت، زن می تواند زانوهایش را در سینه جمع نماید یا اینکه پاهای خود را روی دوش همسرش بگذارد.

این روش به تحریک کلیتوریس نیز بسیار کمک می کند. زن می تواند کلیتوریس خود را به بدن مرد بمالد و از این طریق همزمان با سکس مهلی، تحریک کلیتوریس نیز داشته باشد.

این پوزیشن باعث می شود که زوجین رو در روی هم قرار گیرند و از این طریق علاوه بر ابراز عشق، چهره همسر خود به هنگام ارگاسم را نیز ببینند. ضمناً بسیار کمک می کند که تحریک و ملامسه به هنگام سکس انجام شود. آنها می توانند همدیگر را نوازش کنند و سکس هم داشته باشند.

این نوع پوزیشن با توجه به مزایایی که دارد، گاهی مطلوبیت چندانی ندارد مثلاً برای زنان باردار یا مردان خیلی چاق، این روش مناسب نیست.

## ۲. زن بالا قرار بگیرد

در این روش، زن می تواند کنترل بیشتری بر سکس داشته باشد. تحرک مرد نسبتاً کم است و زن بر زاویه و میزان دخول کنترل دارد. ضمناً زن می تواند با تکیه دادن خود به مرد، کلیتوریس خود را به بدن مرد مالیده و آنرا کاملاً تحریک نماید.

در این پوزیشن، مرد تصویری زیبا از پستانهای همسرش را در مقابل خود می بیند که می تواند با تحریک آنها، لذت دو طرفه ایجاد نماید. حتی مرد می تواند کلیتوریس و مخرج (آنوس یا سوراخ کون) زن را کاملاً تحریک کند. البته زن خودش هم می تواند کلیتوریس خودش را تحریک نماید. زن نیز می تواند این تحریکها را روی مرد خودش انجام دهد و او را به لذت برساند. ضمناً معاشقه چهره به چهره و سایر دیگر موارد گفته شده در قسمت مرد بالا، می تواند اینجا نیز انجام شود.

## ۳. از پشت

در این روش، زن خم شده و دستش را روی زانوهایش می گذارد و مرد از پشت آلت خود را وارد می نماید. مرد نیز به منظور تلمبه زدن می تواند باسن، کمر، شانه ها، یا دیگر اعضای بدن زن خود را به عنوان پایه های تلمبه زدن قرار دهد. زن می تواند با

خم شدن بیشتر و قرار دادن آرنج خود روی زانوهایش، تغییر زاویه ایجاد نموده و دخول بیشتری را امکان پذیر کند. در آخرین شکل، زن می تواند روی تخت به شکم خود بخوابد (به طوری که صورتش رو به تشک باشد) و مرد از پشت روی او بخوابد و دخول را انجام دهد.

این پوزیشن می تواند به عمق دخول بیافزاید و مرد فضای بیشتری برای تلمبه زدن داشته باشد. زن نیز در این روش لذت خوبی کسب می کند، زیرا از پشت به مهبل او فشار وارد می آید. مرد نیز می تواند کلیتوریس، باسن و سینه های زن خود را نوازش کند و لذت برساند.

#### ۴. بقل به بقل

در این روش زوجین از بقل کنار هم می خوابند. در این پوزیشن، آنها طوری همدیگر را در بقل می گیرند و پاهای آنها طوری در هم قرار میگیرد که بتوانند دخول را انجام دهند.

این پوزیشن ممکن است قدری آرام، مهربان و راحت باشد. زوجین می توانند به راحتی همدیگر را نوازش کنند و تحریک خوبی برای هم داشته باشند. آنها می توانند قبل، در طول و بعد از سکس به همدیگر نگاه کنند و از هم لذت ببرند. حتی آنها می توانند پس از ارگاسم در همین وضعیت بمانند و استراحت کنند و بازیهای بعد از سکس را انجام دهند.

پوزیشن بقل به بقل به شکل دیگری نیز امکان پذیر است. در این حالت زن پشت به مرد می خوابد و مرد از پشت آلت را وارد می کند. زن در این حالت یکی از پاهای خود را قدری بالا می برد که دخول بهتر صورت گیرد. ضمناً مرد نیز می تواند با کمر و سینه های زن نیز بازی کند.

پوزیشن بقل به بقل برای برخی شرایط بسیار مناسبتر است. از جمله هنگامی که زوجین قدری خسته هستند و دوست دارند استراحت کنند، در دوران بارداری و در دوران پیری.

#### ۵. نشسته

در این پوزیشن، زن و مرد رو در رو قرار می گیرند. یکی از آنها پاهای خود را باز نموده و دور باسن همسر خود می اندازد و بعد روی پاهای او می نشیند. در این حالت، کنترل آنها بر تلمبه زدن بیشتر شده و می توانند هر گاه که بخواهند، عمق دخول را تغییر دهند. به منظور دخول عمیق تر در این پوزیشن، آنها می توانند باسن و بدن خود را به سمت بالا ببرند و اندام سکسی را کاملاً به هم نزدیک نمایند. حتی آنها می توانند با تکیه کردن به بازوهای خود از عقب، حالت نیمه دراز کش به خود بگیرند و بهترین لذت را از تلمبه زدن ببرند. البته می توانند همدیگر را در آغوش گرفته و در این حالت، تلمبه بزنند.

در این پوزیشن می توان بدن همدیگر را کاملاً نوازش کرد. چنانچه قدری بین آنها فاصله وجود داشته باشد، می توانند به چشمان هم خیره شوند و عشق و گرمی سکس را کاملاً به هم منتقل کنند. چنانچه به همدیگر نزدیکتر شوند، می توانند عاشقانه همدیگر را در آغوش بگیرند و همدیگر را ببوسند.

## ۶. ایستاده

این پوزیشن، از جمله مشکل ترین مدل‌های سکسی می باشد. به منظور انجام دخول در این پوزیشن، طرفین باید طوری قرار گیرند که اندام سکسی آنها هم سطح شود. مثلاً فردی که قد کوتاه تری دارد - معمولاً زن - می تواند پاهای خود را دور باسن یا کمر مرد قلاب کند یا اینکه روی پله بایستد و قدری بالاتر قرار گیرد. البته با کفشی پاشنه بلند نیز این موضوع امکان پذیر است و سکسی لذت انگیز ایجاد خواهد شد. در هر صورت، زوجین می توانند این سکس را به کار گیرند و خودشان راه مناسبتری برای تناسب قدی پیدا نمایند.

البته پوزیشن ایستاده از پشت هم امکان پذیر است. در این حالت، زن پشت به مرد بوده و به دیوار یا تخت یا چیز دیگری تکیه می کند، سپس مرد از پشت آلت را وارد مهبل می نماید. البته چنانچه در این حالت، زن قدری به سمت جلو خم شود، دخول بسیار بهتر و عمیق تر انجام میشود.

در این پوزیشن، چنانچه زوجین رو در رو بایستند، معمولاً دستهای زوجین برای همسطح نمودن اندام سکسی و نگه داشتن یکدیگر، کاملاً مشغول می باشد. بنابراین در این پوزیشن، نوازش چندان کارکرد ندارد. ولی به عنوان تنوع در سکس، می تواند بسیار لذت انگیز باشد.

## ۷. سایر پوزیشن های سکس با نامهای خاص

شاید هدف شما از مطالعه این کتاب، یادگیری چیزهای جدیدی باشد. سایر پوزیشنهای بیان شده در بالا، می تواند به اشکال متنوعی انجام شود. البته کشف این تنوع ها به خلاقیت خود شما بستگی دارد، اما ما در این قسمت، پنج حالت از این پوزیشن ها را بیان می کنیم. البته این پوزیشن ها نیاز به تمرین دارند، اما شما می توانید با تمرین مهارت بسیاری کسب نمایید.

### قیچی های در هم

در این پوزیشن، زوجین مانند یک جفت قیچی هستند که لای هم قرار گرفته باشند. تصویر زیر، این پوزیشن را کاملاً تبیین می نماید.



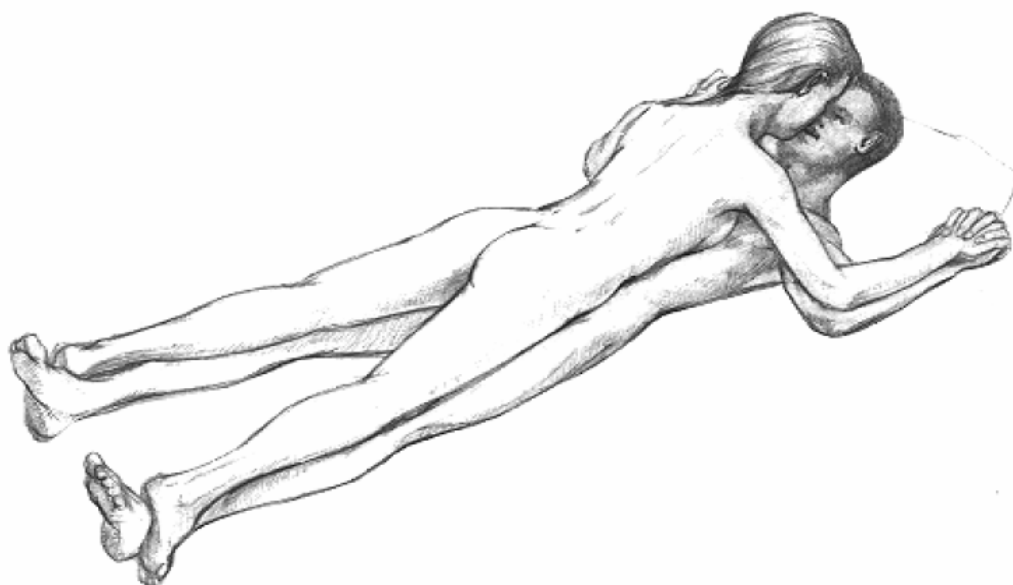
## خرچنگی

در این پوزیشن، زوجین مانند خرچنگ به نظر می‌رسند. تصویر زیر، این پوزیشن را کاملاً تبیین می‌نماید.



## مارهای همسان

در این روش، زوجین در حالیکه که در حال دخول هستند، کاملاً منطبق روی هم قرار می‌گیرند. در این حالت، انگار یک جفت مار روی هم قرار گرفته‌اند. تصویر زیر، این پوزیشن را کاملاً تبیین می‌نماید.



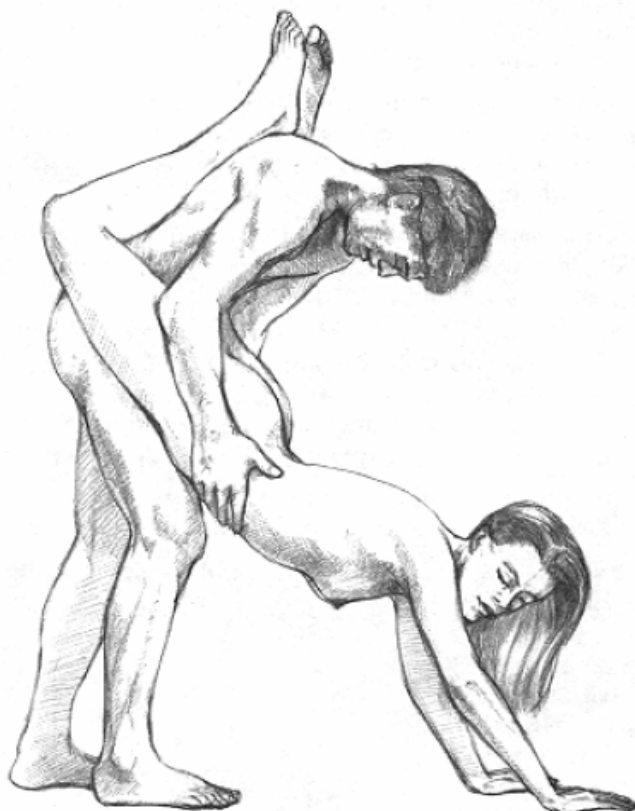
### خرگوشی

تصویر زیر، این پوزیشن را کاملاً تبیین می نماید.



### فرقونی

تصویر زیر، این پوزیشن را کاملاً تبیین می نماید.



## ۸. آنال سکس (سکس مقعدی)

آنال سکس از جمله شیوه های لذت انگیز سکس می باشد که برخی نسبت به آن مثبت و برخی نسبت به آن کاملاً منفی می باشند. برخی این نوع سکس را کثیف و غیر اخلاقی می دانند، ولی گروهی آنرا یک سکس واقعی می دانند که بسیار لذت انگیز است. آنال سکس صرفاً وارد نمودن آلت در مقعد نمی باشد، بلکه وارد کردن انگشت، زبان یا هر چیز دیگری در مقعد، آنال سکس می باشد.

برخی ها آنال سکس را صرفاً به خاطر احساس خوبی که ایجاد می کند دوست دارند. برخی دیگر اذعان می دارند که مقعد قدری تنگتر از مهبل بوده و به همین دلیل وارد نمودن آلت در آن بسیار لذت انگیز است. البته زنان نیز این تحریک را می پسندند، زیرا مقعد دارای سلولهای حساس و محرکی است که تحریک آنها با آلت یا هر چیز دیگری، می تواند بسیار لذت انگیز باشد. مردان نیز ممکن است از تحریک آنال بسیار لذت ببرند، زیرا از درون مقعد می توان به خوبی غده پروستات آنها را تحریک نمود و این تحریک بسیار لذت انگیز است. تحریک پروستات مرد از طریق مقعد، ممکن است مرد را حتی به ارگاسم نیز برساند.

چنانچه به هر دلیلی دوست دارید آنال سکس داشته باشید، باید سه مورد را حتما رعایت کنید:

۱. همیشه باید از کاندوم استفاده نمایید. بدون کاندوم هرگز به آنال سکس، فکر نکنید.

۲. استفاده از ماده لیز کننده محلول در آب.

۳. صبر و شکیبایی در دخول.

ماهیچه های مخرج (آنوس) مانند مهبل نیستند و دیرتر باز می شوند. به همین دلیل ورود یکباره آلت در آنها، بسیار دردناک است. سلولهای ماهیچه ای مخرج بسیار کشش پذیر هستند و در صورت عدم آرامش، به سرعت بسته می شوند. به منظور منعطف نمودن این ماهیچه ها، ابتدا باید انگشت آغشته به ماده لیز کننده را وارد مخرج کرده و قدری این ماهیچه ها را تحریک بنمایید تا ماهیچه ها به اندازه یک انگشت باز شوند. هنگامی که ماهیچه ها به یک انگشت عادت نمود، باید دو انگشت را وارد مخرج کنید و با قدری تحریک و تلمبه زدن، ماهیچه ها را بازتر نمایید. وقتی ماهیچه ها به اندازه دو انگشت باز شدند، می توانید سه انگشت را وارد کنید. باز هم تحریک بیشتری ایجاد کنید. با توجه به قطر آلت خود، مخرج را به اندازه کافی باز کنید و آنرا آماده ورود آلت نمایید. (بهرتر است روی انگشتان خود کاندومی بگذارید و بعد آنرا وارد مخرج بنمایید).

البته برای آنال سکس، بهتر است زن ابتدا مقعد خود را با آب گرم بشوید و با وارد نمودن انگشت یا چیز دیگری به درون مقعد، ماهیچه ها را کاملاً نرم و منعطف نماید. این کار بسیار خوب است، زیرا هم مقعد تمیز می شود و بهداشت بیشتری فراهم می نماید و هم اینکه ماهیچه ها با آب گرم قدری شل می شوند و آنال سکس راحت تر انجام می شود. حتی زن می تواند با وارد نمودن انگشتان خود به درون مقعد (به شرطی که ناخن او کوتاه باشد)، مقعد را کاملاً برای ورود آلت آماده نماید.

آنال سکس صرفاً تحت کنترل مرد نیست، بلکه زن نیز نقش بسیار مهمی دارد. او باید با رفتارهای خود، مرد را برای میزان و سرعت دخول هدایت کند. برای مراتب اول آنال سکس، بهتر است مرد روی زمین دراز بکشد و زن روی آلت او بنشیند. سپس به آرامی آلت را وارد مقعد خود کند و دخول آنرا کاملاً کنترل نماید. زن در این حالت نقش کاملاً موثری در آنال سکس دارد.

دقت شود که مقعد مانند مهبل نیست و مواد لیز کننده در آن ترشح نمی شود. بنابراین باید حتماً از مواد لیز کننده محلول در آب (که به کاندوم آسیب نرساند) استفاده نمایید. بدون ماده لیز کننده، آنال سکس بسیار خسته کننده و خشک می شود. ماده لیز کننده باید زیاد استفاده شود، زیرا این مواد به سرعت خشک می شوند و باید همواره آنها را استعمال نمود.

هنگامی که مخرج را با انگشتان خود کاملاً آماده کردید، کاندوم را استعمال نموده و به ماده لیزکننده آغشته نمایید، و خود را برای دخول آلت آماده نمایید. دقت کنید که ماهیچه های مخرج بسیار کشش پذیر هستند، اما باید قدری به وجود آلت در خود عادت کنند. این ماهیچه ها حتی می توانند وجود دست مشت شده ای در درون خود را تحمل نمایند، به شرطی که به اندازه آن مشت باز شده باشند و دخول، ناگهانی نباشد. شما که با انگشتان خود قدری ماهیچه ها را باز کرده اید، حالا باید آلت را وارد نمایید. ابتدا کمی از سر آلت را وارد کنید و همواره به واکنشهای همسر خود دقت کنید. اگر احساس درد ایجاد شد، فوراً آلت را خارج کنید و پس از چند لحظه دوباره سر آلت را کمی وارد کنید. این کار را تکرار نمایید تا وقتی که حضور سر آلت در مخرج دردناک نباشد. سپس سر آلت را وارد نمایید و همانجا نگه دارید و حرکت ندهید. اگر درد وجود نداشت و زن نسبت به دخول بیشتر مثبت بود، قدری آلت خود را وارد نمایید و همانجا نگه دارید. هر مرتبه سعی کنید حدود ۱ تا ۲ سانتیمتر وارد نمایید و نگه دارد تا ماهیچه ها کاملاً راحت شوند و به وجود آلت خو بگیرند. اگر ناگهان دردی ایجاد شد، آلت را عقب بکشید یا خارج نمایید. گاهی اوقات پس از کمی دخول، آلت را کاملاً بیرون بیاورید، ماده لیزکننده بزیند و با دستان خود مخرج را باز نمایید و به آن نگاه کنید (جلوه ای بسیار زیبا دارد)، سپس آلت را مجدداً وارد کنید. پس از اندک زمانی خواهید دید که آلت شما تا انتها داخل مقعد است و هیچ دردی در طرف مقابل احساس نمی شود. حالا کم کم شروع کنید به تلمبه زدن. ابتدا باید با سرعت کم تلمبه بزیند. سپس به مرور سرعت تلمبه زدن را افزایش دهید. گاهی اوقات آلت را کاملاً خارج کنید و ماده لیزکننده بزیند و دوباره آلت را وارد نمایید. همینطور به تلمبه زدن ادامه دهید تا به ارگاسم برسید.

آنال سکس در همه پوزیشنها قابل انجام است، اما اول باید مقعد آلت را بدون درد پذیرفته باشد.

## ۹. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. در پوزیشن مرد بالا، مرد بر تلمبه زدن کنترل دارد و زن با مالیدن فرج خود به بدن مرد، تحریک کلیتوریسی می شود. در پوزیشن زن بالا، مرد می تواند به راحتی بخوابد و با پستانهای همسرش بازی کند، در حالیکه زن هر دوی آنها را به سمت اورگاسم می برد. سکس از پشت، باعث می شود که دخول بسیار عمیق تری انجام شود و آلت تا انتها وارد مهبل شود. پوزیشن بقل به بقل، بسیار راحت و آرام است و علاوه بر سکس، زوجین می توانند کنار هم خستگی در کنند. سکس نشسته در جاهای زیادی امکان عمل دارد و زوجین می توانند با نگاه های عاشقانه خود، دوست داشتن را منتقل نمایند. پوزیشن استاده نیز تنوعی جالب در سکس است و تجربه آن ممکن است فراموش نشود.

۲. پوزیشنهای سکسی ممکن است با تنوع بسیاری انجام شود. تنوع به خلاقیت افراد بستگی دارد. از جمله تنوع ها در پوزیشن می توان مدل قیچی در هم، خرچنگی، خرگوشی، مارهای همسان و فرقونی را نام برد.

۳. آنال سکس به دلیل تنگتر بودن مقعد نسبت به مهبل بسیار لذت انگیز است. برای آنال سکس، سه مورد اهمیت بسیار داد. کاندوم (شرط لازم برای آنال سکس)، ماده لیزکننده محلول در آب، صبر و شکیبایی هنگام دخول آنالی.

پایان فصل سیزدهم



## فصل چهاردهم. رفتارهای پس از سکس



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. بفهمید که بازیهای بعد از سکس چیست و چرا بخش مهمی از سکس لذت انگیز است.
۲. یاد بگیرید که چرا ارگاسم پس از دخول بسیار عالی است.
۳. برخی کارهای خلاقانه برای بعد از سکس را بشناسید.

کارها و رفتارهای پس از سکس، جدا از نوع رفتار، باعث می شود که شما احساس کنید که بسیار به هم نزدیک هستید و این احساس بسیار خوبی برای شما ایجاد می نماید. از جمله به یادماندنی ترین لحظات زندگی، لحظات بازی های پس از سکس می باشد.

پس از سکس، مدتی طول می کشد که اوضاع بدن شما به حالت عادی بازگردد، مثل کاهش جریان خون، یا کاهش سرعت ضربان قلب. بنابراین آرامش ذهنی پس از سکس و گفتگوی لذت انگیز و بدون هیجان می تواند بسیار مناسب باشد. معمولاً افراد پس از سکس نسبت به هم انعطاف و نرمش بیشتری نشان می دهند. اینجا لحظه ای است که زوجین می توانند پایه های زندگی خود را استحکام بیشتری بدهند.

### ۱. ارگاسم پس از دخول

معمولاً زوجین انزال مرد را خاتمه دخول می دانند. اما اگر زن همچنان به ارگاسم نرسیده باشد و خواهان آن باشد چه؟ معمولاً همه زنان به هنگام دخول به ارگاسم نمی رسند. به این ترتیب، ممکن است زوجین بخواهند همچنان سکس را ادامه دهند تا زن نیز به ارگاسم برسد. برای به ارگاسم رساندن زن پس از دخول، راه های مختلفی قابل بیان است که عبارتند از:

- مرد می تواند با دستانش زن را تحریک نماید تا او به ارگاسم برسد.
- زن می تواند خودش را تحریک نماید تا به ارگاسم برسد.
- مرد می تواند با انجام اورال سکس، زن را به ارگاسم برساند.
- زن می تواند با اورال سکس، مجددا مرد را به نعوظ برساند و آنها مجددا سکس مهبل داشته باشند.

البته دقت کنید که ارگاسم به معنای پایان سکس نیست. سکس زمانی تمام می شود که زوجین بخواهند آنرا تمام کنند. هنگامی که زوجین کاملا ارضا شدند، ممکن است به این نتیجه برسند که سکس تمام شده است. در این مقطع بازیهای پس از سکس آغاز می شود.

## ۲. کارهای پس از سکس

شاید شما پس از سکس در وضعیتی نباشید که بتوانید همدیگر را در آغوش بگیرید، نوازش کنید یا اینکه گفتگوی سکسی داشته باشید. برخی کارها که ممکن است شما پس از سکس انجام دهید عبارتند از:

- خارج نمودن کاندوم، تمیز نمودن خود و گذاردن کاندوم در جایی که فرد دیگری بعدا آنرا نبیند.
- ادرار یا حمام گرفتن پس از سکس. این مورد برای خانمها حتی نوعی ضرورت محسوب می شود، زیرا مجرای ادرار را از باکتریهای موجود روی آن پاک می کند.
- نوشیدن آب یا نوشابه. سکس کاری انرژی بر است و فرد را احتمالا تشنه می سازد. هر یک از شما که رفت آب بنوشد، حتما برای دیگری هم بیاورد.
- غذا خوردن. همواره ممکن است پس از سکس احساس گرسنگی داشته باشید. این امری طبیعی است.
- دوش گرفتن. برخی دوست دارند پس از سکس با هم دوش گرفته و همدیگر را بشویند.

با این بازهای پس از سکس، چه کسی وقت خواب دارد؟

## ۳. خوابیدن پس از سکس

خوابیدن روی بازوهای همسری مهربان و در آغوش گرفتن او پس از سکس، بخش مهمی از سکس لذت انگیز می باشد. خواب پس از سکس، آرامشی دلنشین و دلچسب را به همراه دارد.

اما برخی هم خوابیدن پس از سکس را نمی پسندند. حتی بعضی از زوجین، خوابیدن همسر خود را نوعی بی توجهی به خودشان تفسیر می نمایند. مثلی می گوید: مرد پس از سکس می رود که بخوابد، اما زن بیدار بوده و به سقف خانه یا آسمان خیره می شود. به همین دلیل، برخیها تصور می کنند که ارگاسم باعث خواب آلودگی مردان می شود. اگر اینطور است، پس چرا زنان با ارگاسم خواب آلود نمی شوند؟

جمله مذکور درست نمی باشد. پس از ارگاسم که افراد وارد مرحله آرامش می شوند، تا زمانی که بدن حالت عادی خودش را بدست آورد، قدری احساس خستگی به انسان دست می دهد. اما بدن به صورت خودکار، خواب پس از سکس ندارد. خوابیدن انتخاب شماس است.

دقت کنید که خواب یا بیداری و گفتگو پس از سکس خواسته دوطرفه شماس است. باید هر دو روی آن نظر مشترک داشته باشید. نباید دیگری احساسی مخالف نظر شما داشته باشد. بنابراین، راهی را انتخاب کنید که هر دو دوست داشته باشید و عشق را در زندگی شما افزایش دهد.

#### ۴. گفتگوی پس از سکس

برخی دوست دارند پس از سکس بیدار بمانند و با همسر خود صحبت کنند. گفتگوی پس از سکس باید طوری باشد که از آن لذت ببرید، به شما آرامش دهد و احساس سکسی ایجاد شده در شما را همچنان حفظ نماید. شما نباید راجع به اختلافات خود یا مشکلات زندگی صحبت کنید. حتی اگر موضوع مورد گفتگو، یکی از شما را ناراحت می سازد، می توانید بحث را عوض کنید و راجع به زمانهای دل انگیز تر صحبت نمایید. برخی مباحث که ممکن است برای گفتگوی پس از سکس دلچسب باشد، عبارتند از:

- احساس یکی بودن یا نزدیکی عاطفی به هنگام سکس.
- رویاهای خود برای خوشبخت نمودن همدیگر و کارهایی که دوست دارید برای هم انجام دهید.
- احساس، لذت، زیبایی و طراوتی که از اولین دیدار همسرتان به شما دست داد.
- تمام آن ویژگیهای ریز یا درشت همدیگر که خیلی دوست دارید.
- برای هم جوک و لطیفه تعریف نمایید. خندیدن بسیار سکسی است.
- اینکه در سکسی که داشتید، چه چیزهایی برای شما از همه بهتر بود و چگونه می توانید سکسهای بعدی را بهتر کنید.
- می توانید فقط بگویید "دوستت دارم."

گاهی اوقات ممکن است که بازیهای پس از سکس خودش به بازی قبل از سکس تبدیل شود و شما مجدداً سکس داشته باشید. این مورد هم به نظر شما و هم به میزان لذت شما بستگی دارد. پس اگر سکس مجدد خواستید، می توانید انجام دهید و در این زمینه محدودیتی برای شما نیست.

#### ۵. بازیهای خلاقانه پس از سکس

شاید شما ندانید که چه بازیهایی برای پس از سکس مناسب هستند، بنابراین در این قسمت، مواردی از این بازیها بیان می شود. دقت کنید که بازی پس از سکس، بخش مهمی از سکس لذت انگیز می باشد. برخی از این موارد جالب عبارتند از:

- پاها و کمر یکدیگر را کاملاً نوازش کنید و ماساژ دهید.
- ملامسه کنید و به یک موسیقی دلچسب گوش فرا دهید.

- برای هم تعریف کنید که چگونه اولین بار عاشق یکدیگر شدید.
- متون یا مطالبی زیبا انتخاب کنید و برای هم بخوانید.
- یک فیلم عاشقانه که بسیار برای شما با مفهوم باشد، با هم ببینید.
- بیرون بروید و با هم قدری قدم بزنید.
- فیلمی سکسی ببینید تا دوباره حشری شوید و برای سکس مجدد آماده شوید.
- بازی پس از سکس را به بازی قبل از سکس تبدیل نمایید و خوتان را برای سکس مجدد آماده نمایید.

درست است که سکس بسیار لذت انگیز و عالی است، اما برخیها اگر بازی پس از سکس نداشته باشند، احساس تنهایی و جدا بودن به آنها دست می دهد. سکس مجموعه ای مشتمل بر احساس، لذت، تأثر، نزدیکی، و از همه مهمتر عشق است. به همین دلیل، بازی پس از سکس، قسمت اصلی سکس لذت انگیز است.

## ۶. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. سکس مجموعه ای مشتمل بر احساس، لذت، تأثر، نزدیکی، و از همه مهمتر عشق است. به همین دلیل، بازی پس از سکس، قسمت اصلی سکس لذت انگیز است.

۲. ارگاسم پایان سکس نیست. پایان سکس زمانی است که هر دو شما کاملاً ارضا شده باشید.

۳. خوردن، نوازش کردن، خوابیدن یا حمام رفتن از جمله رفتارهای پس از سکس می باشد. صحبت‌های پس از سکس، می تواند احساس وابستگی و علاقه بسیار خوبی بین شما ایجاد نماید. حتی شما می توانید، سکسی مجدد با هم داشته باشید. اینها به شما بستگی دارد.

پایان فصل چهاردهم

## فصل پانزدهم. سکس و حاملگی



پس از مطالعه این فصل شما می توانید:

۱. بفهمید که در دوران بارداری چگونه به سکس نگاه کنید.
۲. بفهمید که در دوران بارداری، چگونه از سکس لذت ببرید.
۳. پوزیشنهای مناسب برای دوران بارداری را بشناسید.

شما باردار هستید! آیا مفهومش آن است که باید ۹ ماه زندگی سکسی خود را کنار بگذارید و کاری نکنید؟ هرگز. دوران بارداری بهترین دوران برای جشن گرفتن و خوش گذرانی می باشد که نباید از دست برود. اگرچه در این دوران، انرژی سکسی برخی زنان کاهش می یابد، اما برعکس آن نیز دیده شده و انرژی سکسی برخی زنان افزایش یافته است. زندگی پر از چیزهای جالب و زیبا است. از جمله موارد جالب آن، تغییر شکل بدن زن و نیاز سکسی او در دوران بارداری می باشد. برخی زنان احساس می کنند که در دوران بارداری بسیار سکسی و زیبا می شوند، اما برخی دیگر خلاف این احساس را دارند. البته احساسات و تفکرات مرد در این دوران نسبت به زن، بسیار روی او اثر دارد و شکل گیری تفکرات مذکور به شوهر نیز بستگی دارد. در هر صورت، چنانچه زوجین بتوانند بر ترس و محدودیتهای خود در این دوران غلبه کنند، می توانند زندگی سکسی بسیار زیبایی با همسر خود داشته باشند. البته برخی واقعیات در این دوران وجود دارد که باید آنها را بدانید. پس این فصل را خوب بخوانید.

### ۱. تغییر شکل ظاهری بدن

در دوران بارداری، زن هم افزایش وزن دارد و هم شکم او بزرگ می شود و جلو می آید (به دلیل وجود نوزاد در رحم). البته تغییرات دیگری هم رخ می دهد که به چشم نمی آید. فشار خون افزایش می یابد تا خونرسانی به جنین بهتر صورت گیرد. افزایش فشار خون در محدوده مهبل، نوعاً تحریک و حشیت در آن ایجاد می کند. ضمناً، افزایش جریان خون در پوست بدن، باعث افزایش دمای طبیعی بدن نیز می شود. پستانها نیز قدری درشت و پرتر به نظر می رسند. البته تغییرات همیشه مثبت نیستند. استفراغ، سر درد و دیگر علائم، نه تنها زندگی سکسی، بلکه کل زندگی او را تحت تاثیر قرار می دهد.

قبل، در طول و پس از دوران بارداری، ورزش بسیار مهم می باشد. زن می تواند با ورزش، سلامت وزنی خود را در این دوران حفظ نماید. ورزش بدن را مقاوم می سازد و فشار را روی افراد کم می کند. نباید به هیچ بهانه ای، ورزش را در این دوران کنار گذاشت، زیرا برای این دوران ورزشهای خاصی نیز تعیین گردیده است که به سلامت مادر کمک می نماید. بنابراین، تغییر شکل ظاهری در این دوران تقریباً عادی است و زن نباید به خاطر این تغییرات، علامتهای منفی از همسر خود دریافت نماید.

## ۲. سکس در دوران بارداری

برخی زوجین تصور می کنند که سکس در دوران بارداری برای نوزاد خطرناک است و به آو آسیب می رساند، اما باید بگوییم که سکس در این دوران کاملاً ایمنی است. از نظر فیزیکی، هرگز امکان برخورد آلت با جنین وجود ندارد، زیرا جنین در کیسه ای حاوی مایع آمنیوتی قرار دارد که از او محافظت می نماید و آلت تناسلی هرگز با او برخورد نمی کند. بنابراین نباید تصورات غلط در این زمینه مانع سکس شما شود.

تغییرات هرمونی در زنان در این دوران بر میل سکسی آنها اثر دارد. عوامل عاطفی نیز بر این زمینه اثر دارد. میل سکسی برخی کاهش و برخی افزایش می یابد. حتی برخی هم به خاطر اینکه دارند مادر می شوند ممکن است سکس را برای خود خوب ندانند. البته این تصورات درست نیست و در صورت نیاز باید با پزشک معالج مشاوره نمود.

در اواخر دوران بارداری، وضعیت جسمانی زن، انتخاب بسیاری از پوزیشنهای سکسی را ناممکن می سازد. برخی زنان از دخول در این دوران، در قسمتهای لگنچه احساس درد می کنند. چنانچه شما نسبت به دخول در این دوران توسط پزشک منع شده اید یا اینکه نمی خواهید دخول داشته باشید، هرگز ناامید نشوید. در این دوران نوازش و ملامسه هرگز ضرری ندارد. بنابراین می توانید همدیگر را ببوسید، در آغوش بگیرید، کنار هم بیارامید و همواره به زندگی آینده با حضور فرزندی خلف و چگونگی تربیت او فکر کنید. زندگی زیباست و می تواند سکسی باشد، حتی اگر دخولی صورت نگیرد، احساس سکسی شما کاهش نمی یابد. حتی شما می توانید با تحریک و نوازش و حتی اورال سکس، همدیگر را به ارگاسم برسانید و در این دوران نیز بهترین زندگی سکسی با امید به دنیا آمدن فرزند خود را داشته باشید.

## ۳. پوزیشنها در دوران بارداری

در دوران بارداری، به ویژه با بزرگتر شدن شکم زن، انتخاب هر پوزیشنی برای سکس امکان پذیر نیست. پوزیشن مرد بالا به دلیل افتادن وزن مرد روی زن باید کنار گذاشته شود. از جمله پوزیشنها در این دوران، زن روی مرد است، یعنی زن بالا قرار گیرد. در زیر برخی پوزیشنها که در این دوران بسیار مفید می باشد آورده شده است. این پوزیشنها، حتی پس از دوران بارداری هم ممکن است استفاده شوند.

- زن چهار دست و پا روی زمین قرار میگیرد و مرد روی زانوهای خود، پشت او می ایستد. در این حالت وزن جنین روی شکم زن می افتد و اگر زن قدری درد کمر نیز داشته باشد، این پوزیشن بسیار خوب است. البته تحریک کلیتوریس نیز در این پوزیشن به راحتی امکان پذیر می باشد.

- زن به پشت (طاق باز) دراز می کشد و مرد از به بقل کنار او می خوابد و دخول را از بقل انجام می دهد. البته به منظور بهتر نمودن سطح و زاویه، آنها می توانند زیر کتف یا باسن خود یا همسر، بالشی قرار دهند.
- زن و مرد به بقل و کنار هم بخوابند به طوری که پشت زن به مرد باشد. در این حالت فشاری بر شکم یا کمر زن وارد نمی آید.

#### ۴. بایدها و نبایدهای سکس

به هنگام سکس، مواردی وجود دارند که نه تنها خوب نیستند، بلکه ضرر نیز دارند. با توجه به سکس در دوران بارداری، در این قسمت مواردی را بیان می کنید که به عنوان بایدها و نبایدها، بهتر است منظور شوند.

بایدها	نبایدها
سعی کنید شکل ظاهری همسر خود در دوران بارداری را بپذیرید و اجازه ندهید این امر اثر منفی روی او بگذارد.	نگران نباشید که از ظاهر همسرتان در دوران بارداری بدتان بیاید. تغییر ظاهر در این دوران، عادی است.
چنانچه از دخول در این دوران نهی شده اید، سعی کنید برای سکس راه های جایگزین پیدا نمایید.	نترسید از اینکه به بدن زن خود دست بکشید و او را نوازش کنید.
از افتادن وزن خود روی شکم یا پستانهای زن خود به هنگام سکس در این دوران، جلوگیری نمایید.	از اینکه پوزیشنهای خوبی برای سکس داشته باشید، اجتناب نکنید و آنها را امتحان کنید.
گاهی اوقات با تحریکهای دهانی، پستانهای همسر خود را برای شیر دادن به نوزاد آماده نمایید.	به داخل مهبل فوت نکنید. این امر به زن و نوزاد ممکن است آسیب برساند.
سکس داشته باشید، اما محدودیتهای سکسی در این دوران را رعایت کنید.	چنانچه زن در وضعیت مناسبی برای سکس نبود، فکر نکنید که اشکالی ایجاد شده، بلکه این طبیعی است.

در این دوران، اورال سکس بسیار ایمن بوده و جایگزین خوبی برای سکس مهبل می باشد.

#### راه های دیگر لذت بردن در این دوران

چنانچه شما به دنبال چیزهای راحت تری در این دوران هستید، می توانید ایده های زیر را پیاده کنید.

- با هم دوش بگیرید. رطوبت بسیار جالب است. (بسیار دقت کنید که لیز نخورید!)
- به طور کامل، ملامسه و نوازش و ماساژ داشته باشید.
- ورزش کنید. با هم یا به تنهایی. ورزش بسیار عالی است.
- زن خود را ببوسید! طوری که انگار تمام زندگی شما است. این را نشان دهید. او باید احساس کند که مورد علاقه است. نه به خاطر سکس، بلکه به خاطر خودش.
- در مورد احساسات، عواطف و تفکراتی که در ذهن شما وجود دارد با او صحبت کنید. امید به آینده را در همدیگر زنده کنید. از زیبایی های حضور فرزند خود بگویید.

## ۵. پاسخ سوالات ابتدای فصل

۱. در صورتی که شما توسط پزشک از سکس در دوران بارداری منع نشده باشید، سکس در این دوران می تواند بسیار گرم، دل انگیز، جالب و لذت انگیز باشد.

۲. هرچه از دوران بارداری می گذرد، لازم است پوزیشنهای مناسبتری توسط شما انتخاب شود که به سینه ها و شکم زن فشار وارد نشود.

۳. بهترین پوزیشنها در این دوران، آنهایی است که برای زن و نوزاد او خطرناک نباشد.

پایان فصل پانزدهم



## کلام مترجم

خوب. خسته نباشید. لذت بردید؟! امیدوارم کتاب خوبی بوده باشد. من تمام تلاش خود را انجام دادم که کتابی مناسب برای ترجمه انتخاب نموده و در اختیار شما قرار دهم. من می دانم که این کتاب با وجود تمام قوت‌هایی که داشت، ضعف‌هایی نیز دارد. از جمله مهمترین این ضعفها، منطبق نبودن ساختار فرهنگی کتاب حاضر با فرهنگ کشورمان، ایران است. من نمی توانستم جملات نویسنده این کتاب را تغییر دهم، زیرا تعهد من به ترجمه را زیر سوال می برد، اما سعی کردم در جاهایی که لازم می دانستم، به صورت جداگانه، از فرهنگ ایرانی و نگاه شخصی خودم به سکس صحبت کنم. این صحبتها بیشتر به جهت آشنایی شما با فرهنگ ایرانی و مسیر شخصی خودم، به عنوان مترجم، نسبت به موضوع سکس بود. زیرا گاهی اوقات خوانندگان دوست دارند نظر شخصی نویسنده را نسبت به موضوع مورد بحث بدانند، به همین دلیل من از بیان نظرات خودم در این زمینه اجتناب نکرده و سعی کردم تا جایی که حریم شخصی من را زیر سوال نبرد، نگرش و رفتار اجتماعی خودم نسبت به این موضوع را بگویم. قطعاً نظرات شخصی من مقبول همه خوانندگان نیست و نسبت به این نظرات، مخالفت‌هایی وجود دارد، اما به هر حال من در زندگی این شیوه را گزیده ام و با این شیوه در زندگی موفق شده ام.

من در این کتاب گاهی مطالبی در مورد سکس قبل از ازدواج و دقت‌های لازم در مورد آن در ایران گفتم. باز هم تکرار می کنم. عزیزان! جامعه خیلی خراب شده و به سمتی رفته که دختران، در نهایت، از سکس قبل از ازدواج ضرر می کنند. زیرا پسران ایرانی نسبت به این امر حساس هستند و این امر را نمی پذیرند، حتی اگر خودشان سکس قبل از ازدواج داشته باشند. با این وضعیت، چنانچه دختری که سکس قبل از ازدواج داشته، عاشق پسری شود، یا باید برای بدست آوردن او دروغ بگوید یا اینکه اگر راست بگوید، آن پسر را از دست خواهد داد. بنابراین شاید عشق برای این دختران به رویایی دور از دسترس تبدیل شود. بنابراین دقت کنید.

من چیزهای زیادی دیده ام و شما را توصیه می کنم که نگرش بلند مدت به سکس داشته باشید. من همواره در سکس سه اصل کلی را برای خودم تعریف کرده ام:

- عاشقانه. من دوست دارم با کسی سکس داشته باشم که اول نسبت به او عشق پیدا کرده باشم. من نمی توانم به منظور رفع نیاز سکسی، با هر کسی سکس داشته باشم و این کار را تا به حال انجام نداده ام.
- متعهدانه. من دوست دارم همواره در سکس متعهد باشم. من سکس با افراد مختلف را قبول نمی کنم و دوست دارم اگر با کسی سکس دارم، ما فقط برای هم باشیم. یعنی هیچیک به همدیگر خیانت نکنیم.
- با همسر. من دوست دارم که با همسر سکس داشته باشم. یعنی آغاز سکس من فقط با همسر است. من مخالف سکس قبل از ازدواج نیستم، اما خودم انجام نمی دهم. من عاشق همسرم خواهم بود (سکس عاشقانه) و هرگز در زندگی تعهد سکسی خودم را نسبت به او فراموش نمی کنم (سکس متعهدانه).

همواره به زندگی خود فکر کنید و زندگی را فدای سکس نکنید. سکس باید زندگی شما را شیرین کند. نباید روزی از انجام آن پشیمان شوید. پس بهتر است که با نگاه بلند مدت، انجام آن پردازید.

شاید شما نگاه من به موضوع را تند بدانید، اما اینجا ایران است. من دیده ام دختری را که به خاطر گذشته خاص خودش، عشق خود را هرگز ابراز نکرد و پس از بیان گذشته اش، معشوقه اش را از خاطرش بیرون برد. یعنی عشق را فدای گذشته خودش کرد.

عزیزان! پاسخ این دختر را چه کسی باید بدهد؟ آن کسی که اولین بار وی را به سکس کشانید و او را درگیر این راه نمود؟ معشوقی که شاید به آینده او اعتماد نکرد؟ خودش که این مسیر را در زندگی رفته است؟ چه کسی؟

دوستان من! حرفهای این کتاب رویا نیست. خوب و سالم زندگی کنید. به فکر آینده ای زیبا باشید. سکس را با آگاهی انجام دهید. به آن بلند مدت نگاه کنید. در این زمینه با خانواده خود، پزشک، پدر و مادر، و دیگران حتما مشورت کنید. زندگی خود را فدای لحظات گذرا نکنید، بلکه لحظات گذرا را فدای خوشبختی بلند مدت خود نمایید. سکس را به خاطر زندگی بخواهید، نه زندگی را به خاطر سکس.

خوب. ببخشید! سرتان را درد آوردم! امیدوارم بتوانسته باشم کمکی، هر چند کوچک، به جامعه عزیز و هموطنان عزیزتر خودم، نموده باشم.

همگی شما را به خداوند یگانه و مهربان می سپارم.

(ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعیین و جعلنا للمتقین اماما)

پروردگارا! همسر و اولاد من را در زندگی، نور چشم من بدار و در زندگی از پرهیزگارانم قرار بده.

موفق باشید

حسن خانجمالی

۱۳۸۴