

نکته های مهم جنسی خانمها ویژه آقایان -

دوست دارید همسرتان را همیشه علاقه مند و مجذوب خودتان نگه

دارید؟ این ۵ نکته کمکتان می کند.

۱. عشق قلبش را بالاخره خواهد گشود.

وقتی قرار است یک جشن خانوادگی برگزار کنید احتمالاً این به ذهنتان میرسد که غذایی خوشمزه مثل فسنجان، کباب، سالاد، زیتون و دسرهای خوشمزه، شیرینی خامه ای، و غیره را نوش جان کنید و آنقدر میل کنید که مجبور به شل کردن کمر بندتان شوید.

همسرتان در پی تدارک این منوی لذیذ است. او هم مثل شما دوست دارد غذا بخورد. اما علاوه بر آن، افکار دیگری نیز در سر دارد مثل لیست مهمانان، اینکه یادش باشد غذای چرب را جلوی مادر بزرگ که کلسترل خونش بالاست قرار ندهد، اینکه کدامیک از دوستان مجردش را میتواند برای آشنایی با برادر مجردش دعوت کند و اینکه تعدادی شمع برای رمانتیک شدن میز شام تهیه کند تا همه چیز بی نقص و کامل به نظر برسد.

نکته اینجاست: درحالی که شما فقط به خوردن فکر میکنید همسرتان به همه جزئیات و تدارکات آن شب می اندیشد. و دوست دارد فضای رمانتیکی را برای مهمانی بوجود آورد: میهمانان، نور، زیبایی و... شاید این توصیه میلیونها بار به گوشتان خورده باشد: رمانتیک باشید! احتمالاً دیگر برایتان به نصیحتی خسته کننده تبدیل شده است. اما واقعیت دارد. برایتان سوال است که وقتی قرار است همه چیز به یک جا ختم شود، چه نیازی به مقدمه چینی است.

مسئله این است که خانمها نیاز دارند که قبل از اینکه وارد رابطه جنسی شوند، احساس ارتباط عمیقی با طرف مقابل داشته باشند. محل، شرایط، و رابطه همه در کنار هم آن لحظه را برای او می سازند. همه جزئیات برای او اهمیت دارد. خانمهای زیادی شکایت می کنند که شوهرشان هیچوقت موقعی که سر کار هستند به آنها زنگ نمی زنند. درست است، دلیلش این است که شما همه فکرتان به کار است و تمرکزتان را فقط به همان کاری که در حال انجامش هستید معطوف می کنید.

اما خانمها خیلی شبیه به اینترنت فکر می کنند. برای آنها همه چیز با هم لینک شده و در ارتباط است. وقتی فکر شما در آن لحظه فقط رابطه جنسی باشد به ضررتان است و نباید از مقدمات، فضا و پیش نوازی غفلت کنید. وقتی نوبت به رابطه جنسی می رسد، باید معاشقه را به بخشهایی تقسیم بندی کنید مثل پیش نوازی و صحبت های عاشقانه، چون هم می توانید متمرکز شوید و هم لذت ببرید.

گذاشتن گل روی میز برای خانمها و از این قبیل کارها باعث تداوم رابطه میشود. تداوم رابطه یک علامت پیشرفت است. وقتی توپ را پشتتان پنهان می‌کنید و فرزندان سعی می‌کند آن را به خاطر آورده و پیدایش کند، به تداوم رسیده است.

وقتی توپ ناپدید می‌شود، آن را به یاد می‌آورد. تداوم رابطه به این معنی است که حتی وقتی همسرمان غایب است و حضور ندارد، احساس امنیت کنیم. هدیه و گل مثل اشیائی جایگزین هستند که حضور شما را پر می‌کنند. سر کار می‌روید، مسافرت می‌روید، سرتان شلوغ است، و با همه اینها همسران عشق شما به خود را به خاطر دارد و فکر می‌کند که وقتی از او دورید به فکرش هستید. یعنی وقتی حتی حضور ندارید باز امتیاز می‌گیرید. عشق ثابت‌کننده دوراندیشی است.

عشق مثل ورزش است. اگر صبح‌ها می‌دوید به این معنی نیست که آن شب دچار سکت قلبی نمی‌شوید. عشق به این معنی نیست که: من برایت گل خریدم پس باید امشب با من رابطه جنسی داشته باشی. ورزش جسم را سالم می‌کند. عشق و محبت هم می‌تواند در واکنش‌پذیری خانمها موثر باشد. روشی عملی و تاکتیکی است که برای بالاتر بردن احساس ارتباط و صمیمیت او می‌توانید به کار گیرید.

۲. درخواستان را شخصی کنید.

درخواستان باید مرتبط با او باشد نه مرتبط با احساس نیاز خودتان به داشتن رابطه جنسی. اگر دوست دارد اول او را لمس کنید، با محبت و عشق‌نوازی شروع کنید. جملاتی مثل، «می‌خواهی سکس داشته باشیم؟» زنان را سرد می‌کند. این سوال اصلاً درست نیست، درواقع، پیشقدم شدن و شروع نباید به شکل یک سوال باشد، باید بیان چیزی باشد که می‌خواهید.

به چشمانش نگاه کنید، زیباییش را تحسین کنید. به او بگویید که می‌خواهید با او عشق‌بازی کنید. این خیلی شخصی‌تر از این است که بگویید، «امشب حوصله سکس داری؟» با این روش غلط ممکن است زنها تصور کنند که مردها فقط دنبال رابطه جنسی هستند. باید به او نشان دهید که او را می‌خواهید نه رابطه جنسی با او را.

شاید به نظرتان برسد که این کار بیهوده‌ای است چون حتماً همسران می‌دانند که او را می‌خواهید و نه فقط رابطه جنسی با او را. اما در واقعیت پاسخ منفی است. برای خانمها همه چیز باید با هم پیش رود. نمی‌توانید فقط به چیزی که در ذهن خودتان است بسنده کنید و چیزی به زبان نیاورید.

۳. وقتی ارضاء شود، بر قله کوه خواهد بود.

از لحظه شروع، حدود ۴۰ دقیقه طول می‌کشد که خانمها به اوج لذت جنسی برسند. برای اینکه تمایل آنها به داشتن رابطه جنسی به اوج برسد، به ۲۰ دقیقه ناز و نوازش کردن نیاز دارند. بعد ۲۰ دقیقه دیگر طول می‌کشد که با تحریک ناحیه تناسلی‌شان، ارضاء شده و به ارگاسم برسند.

اگر عجله کنید، به این نتیجه خواهید رسید که آن شب، شب او نیست و از شما می‌خواهد که کار خودتان را بکنید. این برای مردان معمولاً راضی‌کننده نیست زیرا دوست دارند طرفشان هم واکنش داشته باشد. تقریباً اکثر خانمها تصور می‌کنند که ارضاء شدنشان خیلی طول می‌کشد.

مقدار تستوسترون، هورمونی که هم در مردان و هم در زنان وجود دارد و مسئول میل فیزیولوژیکی به رابطه جنسی است، در همسران یک صدم شما وجود دارد. مثل بدنسازی کردن با استروئید و بدون استروئید می‌ماند.

کسی که استروئید مصرف می‌کند به مراتب بالاتر از فرد عادی عضله‌سازی خواهد کرد. مقدار طبیعی تستوسترون در آقایان ۱۰۰۰-۲۰۰۰ ng/dL سرم خون است. والدین دخترها از مردها و پسرهایی که روی ۱۰۰۰ هستند واهمه دارند و مردهایی هم که روی ۲۰۰ هستند معمولاً بخاطر کم بودن میل جنسی به دنبال مشاوره می‌باشند. این مردان صبح‌ها نعوظ نداشته، حتی با مصرف ویاگرا باز هم مشکل دارند و فقط هفته‌ای یکبار به رابطه جنسی فکر می‌کنند. حالا سطح تستوسترون در خانمها در ۱۸ سالگی روی ۷۰ است و در ۴۰ سالگی به نصف آن میزان می‌رسد. تجربه او از بدنش بسیار با شما تفاوت دارد.

یک دلیل عمده که مردها بیشتر به دنبال رابطه جنسی هستند تا خانمها همین سطح تستوسترون است. البته خانمها هم رابطه جنسی می‌خواهند و به آن نیاز دارند اما تا موقعی که انجامش نمی‌دهند این مسئله را نمی‌فهمند.

۴. در نیمه راه، روش‌ها، سبک‌ها و خیال‌پردازی‌های جدید را امتحان کنید.

اگر عاشق رابطه جنسی باشید، احتمالاً فانتزی‌های زیادی برای جالب‌تر و داغ‌تر کردن رابطه جنسی در ذهن دارید اما ممکن است از طرف همسران مورد استقبال قرار نگرفته باشند. بهترین زمان برای پیشنهاد دادن یک چیز جدید، موقعی که پشت ماشین به خانه برمی‌گردید نیست، بلکه بعد از وقتی است که تحریک شده است. در آن زمان خجالتش کمتر شده است، جلو ابراز احساسات خود را نمی‌گیرد و از پیشنهادتان استقبال خواهد کرد.

اما دقت کنید که بعد از امتحان کردن آن نگوئید، «مطمئن بودم که خوشتم می‌آید»، در عوض به او اطمینان بدهید و بگوئید، «پیش‌واقعا عالی بود». بقیه جزئیات را بگذارید برای بار بعدی که تا نیمه راه با او پیش رفته باشید. به دلایل نامعلومی در مواقع عادی خانمها از حرف زدن در مورد این مسائل شرم دارند به همین دلیل بهتر است حرف زدن در این مورد را بگذارید برای وقتی که تحریک شده باشد.

خانم‌ها معمولاً ترمز رابطه جنسی هستند نه موتور آن. در اکثر موارد با اینکه از امتحان کردن روش‌های جدید در رابطه جنسی بدشان نمی‌آید اما تصور می‌کنند که موجب انحراف شما از اصول می‌شود. باید به او در مورد مرزبندی‌های خودتان اطمینان دهید. اگر دوست دارید با او در مورد تخیلاتتان حرف بزنید، به او خاطر نشان کنید که

آنها همیشه در حد همان تخیل باقی می‌مانند و هیچوقت انجامشان نخواهید داد. اگر می‌دانید که بعضی از تخیلاتتان هیچوقت مورد پذیرش او نخواهد بود، به او ثابت کنید که می‌شناسیدش و با احترام به او آنها را فقط در حد خیال نگه خواهید داد. و سعی نکنید وقتی تحریک شده است پایتان را فراتر بگذارید زیرا همه اعتماد او را از دست خواهید داد.

۵. بیست روش نوازش کردن جدید یاد بگیرید.

تفاوت بین یک ماساژ حرفه‌ای و نوازش پشت توسط شوهر وقتی جلوی تلویزیون روی کاناپه لم داده‌اید باید مشخص باشد. همچنین مرد باید بداند چطور ناحیه تناسلی زن را با علم و قصد تحریک کند. باید جزء به جزء اندام تناسلی او را بشناسد و چون در طی تحریک اندام جنسی زن تغییر می‌کند، باید این تغییرها را هم بشناسد: رنگ، انقباضات، بافت، خیس شدن، ... باید بتوانید ۲۰ روش مختلف برای لمس کردن همسرتان بلد باشید. دو مورد از بهترین آنها فشار و مالش و ترکیبی از هر دو است. از آنجاکه ۱۹ مورد از تماس‌هایی که بلد هستید ممکن است در یک شب خاص روی او اثر نکند، حال به هر دلیلی، عادت ماهیانه، خستگی، نفخ و از این قبیل، این همسرتان است که باید راهنمایی‌تان کند که کدام تماس خوب است و کدام نیست.

از او بخواهید که از ۱ تا ۵ هر تماس شما امتیاز بدهد تا بفهمید که کدام تماس واقعاً برای او لذت‌بخش است و باید تکرارش کنید و کدام تماس در او تاثیری ندارد و نباید دیگر امتحانش کنید. تقصیر شما نیست اگر فقط از یک حرکت خوشش آمد و خواست آن را پشت هم تکرار کنید. اوست که باید انتخاب کند. اما اگر فقط یکی دو روش را بلد باشید و بخواهید که همه چیز را خیلی تند پیش ببرید، آنوقت تقصیر خودتان است.

تشویقش کنید که اولویت‌هایش را به شما بگوید. فکر نکنید که خودتان می‌دانید چه باید بکنید. اگر راهنمایی‌تان می‌کند ناراحت نشوید. اگر روش‌های زیادی بلد باشید می‌توانید مطمئن گردید که در هر شرایطی هم که باشد راهی برای لذت دادن به او پیدا خواهید کرد.

درمورد روش‌های تماسی مختلف تحقیق و مطالعه کنید.

روی خود او امتحان و تجربه کنید تا یاد بگیرید که چطور می‌توانید به او لذت دهید. فیلم‌های پورنو معمولاً تکنیک‌های غیر واقعی رابطه جنسی لکه عمدتاً بروی دخول استوار است به نمایش می‌گذارند در صورتی که حقیقت این است که اغلب خانمها از طریق دخول به اوج نمی‌رسند و فقط ۱۵ تا ۲۰ درصد از آنها از این طریق ارگاسم میشوند اما ۱۰۰ درصد خانمهایی که از لحاظ جنسی بیماری خاصی ندارند از طریق تحریک کلیتوریوس می‌توانند ارگاسم را تجربه کنند.