



برای خانمها:

۷ راز برای لذت بردن از سکس

نوشته: Anna Kramer

از سری مقالات سایت Women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (email: majidarticle@yahoo.com)

در حالیکه بعضی از خانمها بر قله‌های لذت جنسی قرار می‌گیرند، بعضی دیگر با تردید به این مسئله می‌نگرند؛ گویا باور ندارند اصلاً چیزی بنام لذت جنسی یا در حد اعلای آن ارگاسم، وجود خارجی داشته باشد. هدف از این مقاله کمک و راهنمایی به این دسته از مشتاقان ارگاسم است تا بتوانند جای خالی یا کمرنگ آنرا در زندگی خود هر چه بهتر و قویتر، پر کنند. پس این شما و این هم استراتژیهای سکسی زنانه.

شما و شوهرتان در گرماگرم احساس و شهوت هستید: او مدام اسم شما را تکرار می‌کند، محکمتر و محکمتر فرو می‌کند، تند و صدادار نفس میکشد. شما میدانید که او آماده است، اما او میدانند که شما نیستید. او بیشتر سعی میکند، اما این بی‌تابی او فقط شما را از تمرکز سکسیتان دور می‌کند و بالاخره یک لذت دیگر نابود می‌شود.

ما با خانمهای زیادی در این مورد صحبت کرده‌ایم. خانمهایی که توانسته‌اند با بکار بستن تدابیری نه چندان مشکل و عجیب و غریب بر ضعف ارگاسم خود غلبه کرده و آنرا به نقطه قوت خود در روابط با همسرانشان تبدیل کنند. همچنین از مشورت متخصصان در این زمینه بی‌نصیب نمانده‌ایم. چکیده این راهکارها را در زیر بخوانید.

۱- همیشه به دنبال یک ارگاسم لرزه آور باشید

این طور نیست که زنان ارگاسمی برای رسیدن به لذت در سکس عقب بنشینند و دست روی دست بگذارند. بلکه آنها یقین دارند برای رسیدن به خواسته‌شان باید خود را از قید و بند رها کنند و وارد عمل شوند.

خانم Michelle Cohn یک طراح وب سایت ۲۷ ساله در سانفرانسیسکو ادعا میکند: "قطعا، بله، من در سکس به اوج لذت میرسم؛ چرا که نه؟ برای من مسئله این نیست که ارگاسم خواهم داشت یا نه، مسئله این است که چگونه آنرا خواهم داشت. به عبارت دیگر این کمی شبیه آن است که در رستوران شما سالاد کاهو سفارش بدهی و بعد با خود فکر کنی که اگر برایم استیک بیاورند چه خوب میشود. اما آن چیزی که عاید شما میشود همان سالاد است؛ خوب، شاید دفعه بعد شانس بهتری داشته باشید. پس اگر یک پروسه سکسی برای من جواب ندهد، فعلا نه یکی دیگر را امتحان خواهم کرد و اگر لازم باشد تا وقتی مشکلم حل شود به این جستجو ادامه خواهم داد."

در کل، به نظر میرسد مردان به لذت سکسی دست می‌یابند؛ پس چرا ما زنها از آن محروم باشیم؟ خانم دکتر Barbara Keesling متخصص سکس و نویسنده کتاب "ارگاسم سکسی فوق‌العاده" در اینباره می‌گوید: "من اسم این را می‌گذارم اختلاف ارگاسم جنسیتی؛ مردان از نظر فیزیکی باور دارند که حتما ارضا خواهند شد و همین باور است که باعث میشود این اتفاق بیفتد. اگر زنان نیز مانند مردان، این باور بی‌قید و شرط را بپذیرند، من قسم می‌خورم که به چیزی بالاتر از لذت دست پیدا کنند."

۲- ذهن خود را شستشو دهید

برای تجربه کردن لذتی فوق‌العاده در سکس، لازم است تا از نیرومندترین عضو سکسی خود کمک بگیرید؛ یعنی مغزتان. خانم دکتر Gina Odgen متخصص سکس و نویسنده کتاب "زنانی که عاشق سکسند (قطع جیبی، ۱۹۹۵)" در اینباره می‌گوید: "مغز ما زنها بگونه‌ای طراحی شده است که دنیا را خیلی موشکافانه‌تر از مردها می‌بینیم. کوچکترین پریشانی روی صفحات ذهن ما ثبت می‌شود؛ که در بعضی موارد چیز خوبی است اما می‌تواند سبب تخریب دنیای سکسی ما گردد."

راه حل: ذهن خود را از نگرانی‌های آزاردهنده پاک کنید تا پریشانی شما به حداقل برسد و بتوانید روی لذت بردن تمرکز کنید.

۳- تمام نبوغتان را در احساساتی بودن به خرج دهید

فرض کنید بخواهید یک چیزبرگر درجه یک را (شامل گوجه، کاهو، خیارشور، پیاز، سس مایونز و خردل) با چاقو و چنگال بخورید. غیر ممکن است، درسته؟ و شاید بنوعی هم مسخره بنظر برسد. خوب، چگونه انتظار دارید به ارگاسم طلائی دست پیدا کنید در حالیکه کمی خودتان را آزادتر نمی‌کنید.

خانم Margaret Nari یک نقاش ۲۸ ساله از نیواورلئان چنین می‌گوید: "غلبه بر تابوهای سکسی، زندگی سکسی مرا دچار تحول کرد. من عادت داشتم از دیدن صحنه‌های پورنو (سکس) متنفر باشم. من بنوعی آنرا لکه ننگی برای یک زن (و حتی یک مرد) می‌دانستم. اما بعدا دوست پسر مرا متقاعد کرد که فقط یکبار دیگر امتحان کنم، می‌دانید که چه می‌گویم؟ معجزه شد! نه تنها ارگاسمی شگفت‌انگیز داشتم، بلکه فهمیدم من چه آدم خوبی بودم که تماشای تصاویر پورنو مرا به انحراف نکشید. حالا من همه آنها را می‌بینم و شما نمی‌دانید که چگونه بر قله‌های دنیای سکسی قرار گرفته‌ام."

خانم Brenda Peterman ، یک دلال ۲۵ ساله در نیویورک می‌گوید: "من هر چیزی را یکبار امتحان می‌کنم. اگر بدرد سکس من نخورد، دیگر سراغش نمی‌روم؛ پایان قصه. اما اگر جواب داد، تازه اول خوشبختی من است. برای کاستن از فشار روحی و جسمی، من و دوست‌پسر عقیده داریم که وقتی طرفین سکس مشغول انجام شاهکارها و نوآوریهای سکسی خود هستند، هرگز نباید به همدیگر بخندند - با هم خندیدن خوب است، اما به هم خندیدن هرگز."

۴- همیشه با یک مرد باشید

زنان موفق در سکس همیشه توصیه می‌کنند که خانمها تجربه‌های سکسی خود را تنها با یک مرد شریک شوند، تا توان جنسی و اروتیکی آنها بیشتر و متمرکزتر گردد. خانم Megan McBride ، ۲۸ ساله و طراح داخلی از لانگ آیلند تعریف می‌کند: "از وقتی که من و دوست‌پسر زندگی مشترکمان را شروع کرده‌ایم، من در ۹۰ درصد موارد به ارگاسم می‌رسم، در حالیکه میانگین دوره نامزدی من حدود ۵۰ درصد بود. راز آن در چیست؟ خوب، حالا دیگر در طی رابطه، ما نقاط لذت یکدیگر را بطور کامل می‌شناسیم و کاملا راحت و آزاد به یافتن نقاط جدید ادامه می‌دهیم."

۵- آن چیزهایی که جواب می‌دهد را دنبال کنید

این گفته قدیمی را شنیده‌اید که ”هرگز فراموش نمی‌کنید چگونه سوار یک دوچرخه شوید“؟ این بدین خاطر است که اگرچه مغز شما ممکن است فراموش کند، اما ماهیچه‌های شما حافظه فیزیکی خود را حفظ می‌کنند. و بدین ترتیب سوار شدن به قفل لذت نیز اصلا مشکل نخواهد بود. دکتر Keesling توضیح می‌دهد: ”آنچه که شما بعنوان ارگاسم احساس می‌کنید انقباض آهنگین (ریتمیک) چند ماهیچه لگنی بیشتر نیست. بنابراین اگر وضعیت مطمئنی وجود دارد که سطح تحریک شما را بالا برده و حتی برای یکبار شما را به ارگاسمی مهیج رسانده است، تنها کاری که باید بکنید این است که به عقب برگردید و همان وضعیت موفق قبلی را تکرار کنید، چون علاوه بر مغز، حافظه فیزیکی بدن شما آن وضعیت را در خود ضبط کرده است.“

خانم Shelly Oppenheim ، ۲۹ ساله و ویرایشگر فیلم در نیویورک درباره خودش تعریف می‌کند: ”برای مدت طولانی من فقط با تحریک زبان یا دست ارگاسم داشتم و نه هرگز با دخول آلت. اصولا من خودم را تسلیم چنین وضعیتی کرده بودم. بعد، یک روز عصر که من و دوست‌پسرم روی مبل اتاق نشیمن مشغول سکس بودیم، او از من خواست که در یک زاویه خیلی عمودی - حدود ۹۰ درجه - روی او قرار بگیرم. وقتی در این وضعیت آلتش را در من فرو کرد، من دیوانه شدم. حالا دیگر هر وقت در ارگاسم شدن به مشکل برمی‌خورم، به همان وضعیت برمی‌گردیم و همیشه هم جواب می‌دهد - واقعا حالت تضمین شده‌ای برای من محسوب می‌شود.“

از تمام قابلیت‌های خود استفاده کنید:

و چه کسی می‌گوید که شما مجبورید بخاطر همین سکسی که دارید خدا را شکر کنید؟ خانم Megan می‌گوید: ”من پی برده‌ام که هر وقت نرمش‌ها را انجام می‌دهم، لذت سکس من کمی بیشتر میشود. در حقیقت، باور کنید یا نه، من واقعا ارگاسم‌های دیوانه‌کننده‌ای دارم. شاید به این خاطر باشد که بدن ورزیده‌ای دارم یا اصلا فیزیک بدنی من اینگونه است یا چون ماهیچه‌هایم را خوب بار آورده‌ام. کی میدانند؟ کی اهمیت می‌دهد؟ گفتن ندارد، بالا تنه من واقعا جذاب شده است.“

۶- خوش بگذرانید؛ زیاد بفکر اینکه حتما لذت ببرید نباشید

یک راز: سکس سرطان را شفا نمی‌دهد. همچنین ضامن صلح جهانی نیست یا ابرقدرتها را به زیر نمی‌کشد (یا هر چیز مهمی مثل اینها). نکته ایجاست که همیشه درست انجام دادن سکس اهمیت چندانی ندارد. خانم Keesling می‌گوید: "این مثل چیزی است که مادرم عادت داشت در مورد مترو بگوید. او می‌گفت اگر یک قطار را از دست دادی، یکی دیگه همین دور و برهاست."

خانم Greta Omansky ، ۳۰ ساله و یکی از ارگاسمی‌های چیره دست از تگزاس اصرار دارد: "سکس برای تفریح آفریده شده است. خیلی کارکشته بودن و نگران بودن در مورد آن، درست مثل این است که از خوردن یک کیک شکلاتی خوشمزه هراس داشته باشید. برای من فرقی نمی‌کند که آداب سکس را زیر پا گذاشته‌ام یا نه؛ مهم این است که واقعا خوش گذرانده باشم. معمولا پیش رفتن با شرایط جاری، همان چیزی است که آنچنان شما را به اوج می‌برد که در پوست خود نخواهید گنجید."

۷- نوازش قبل از آمیزش را فراموش نکنید

حرکات زیر را زنان بعنوان کارهایی عنوان می‌کنند که برایشان لذت بخش است:

- "ماساژ پاها، مکیدن انگشت پا، گذاشتن انگشتهایش یا زبانش در فضای بین پنجه پاهایم - و بطور کلی هر گونه توجه به پاهایم، اثر سکسی فوق‌العاده‌ای روی من دارد. اغلب آنچه که او روی مواضع تناسلی من انجام می‌دهد از درجه دوم اهمیت در ارگاسم برخوردار است." به نقل از خانم Shira Goldsmith ، ۳۱ ساله، جواهرشناس.
- "شاید خیلی مبتذل بنظر برسد، اما من دوست دارم به باسنم بزنند. نه خیلی محکم، فقط در حدی که احساس سوزش بکنم. بعدش، من به او نشان خواهم داد که چه دختر بدی میتوانم باشم." به نقل از خانم Liz Sillian ، ۲۲ ساله، پیشخدمت.
- "دوست پسر می‌داند، تنها کاری که باید انجام دهد این است که گردنم را بلیسد - نه بوسه‌های آرام، بلکه خوردن، مکیدن، و گاز گرفتن. در این لحظات واقعا به من احساس نوجوان بودن دست می‌دهد." گفته‌های خانم Deanne Stone ، ۲۹ ساله، طراح وب سایت.

- ”وقتی شوهرم بیشتر از معمول با من خشن برخورد می‌کند، این کارش برایم خیلی تحریک کننده است – مرا به دیوار فشار می‌دهد، و لباسم را به زور درمی‌آورد. برای من مثل این است که احساس می‌کنم انتهای تمام عصبهای روی بدنم در حال انفجار است.“ گفته‌های خانم Marly Lavan ، ۲۷ ساله، مسئول فرهنگی.

- ”نوازش در هر مرحله از روند سکس مرا دیوانه می‌کند – از بازی با زبانم در حین بوسیدن گرفته تا وقت صرف کردنش برای تمام بدنم، و باید آنقدر ذره ذره و آرام آرام انجام شود که من از او خواهش کنم تا آخرش ادامه دهد.“ به نقل از خانم Kim Brown ، ۲۶ ساله، طراح شهری.

(برای در میان گذاشتن نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود می‌توانید با ایمیل بالای مقاله مکاتبه نمائید.)