

برای خانمها:



## چگونه هر چه در سکس می‌خواهیم بدست آوریم

نوشته: Esther Crain

از سری مقالات سایت women.com

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

خیلی از ما از یک سکس عالی محروم هستیم، نه فقط بدین خاطر که نمیدانیم چگونه به شریک خود بگوییم که چه چیزی دکمه‌های لذت ما را فشار میدهد، بلکه بدین خاطر که همیشه مطمئن نیستیم این دکمه‌ها کدامند. شاید به همین دلیل است که یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از زنان جوان مشکل تحریک شدن دارند و ۲۶ درصد توانائی رسیدن به ارگاسم را ندارند.

خانم Sari Locker مؤلف کتاب ”راهنمای کامل برای سکس خارق‌العاده“ می‌گوید: ”مطمئن باشید، همه ما دوست داریم آقایان خودشان بدانند چگونه ما را لمس کنند، بلیسند، و نوازش کنند. در این صورت مجبور نخواهیم بود تحریک شدن خود را به آنها توضیح دهیم. اما نمیتوانید انتظار داشته باشید حتی با تجربه‌ترین مردها ذهن شما را بخوانند. شما ناچارید بر ناشی‌گری خود غلبه کنید، از سکس لای پتوی خود دست بردارید، و به او نشان دهید که چگونه شما را ارضا کند.“

به همین خاطر ما با متخصصین و مردان و زنان حقیقی مشورت کرده‌ایم تا راهنمای کامل سکس را به شما ارائه کنیم. با خواندن این راهنما به طرفندهائی پی می‌برید که کیفیت سکس شما را از حالت نه خوب و نه بد درآورده و ارتقاء می‌دهد، راههای سکسی که شما میتوانید او را به خواسته‌های خود راهنمایی کنید.

## حالتی که شما را به لرزش وامی‌دارد

از هیجان‌ات قبل از سکس پرهیز کنید: مردان و زنان راههای مختلفی برای گرم شدن دارند. دکتر Laura Berman متخصص کلینیک سلامت سکسی زنان در مرکز پزشکی دانشگاه بُستُن می‌گوید: زنان از نواحی تحریک کننده خود آگاهند – پشت پاها، گردن، و پشت گوشها – و معمولاً نیاز دارند که این نواحی تحریک شود تا بتوانند برای عمل جنسی به اندازه کافی آماده شوند.

از طرف دیگر مردان بیشتر روی تحریک از طریق آلت جنسی تمرکز می‌کنند - آنها اغلب نمیدانند که شریکشان به چه میزان نوازش قبل از آمیزش نیاز دارد و تنها به دخول می‌پردازند.

بنابراین چگونه می‌توانید از حصول این نوازشهای ضروری قبل از سکس اطمینان حاصل کنید؟ از او بخواهید نوازش "چرخشی" برای شما انجام دهد؛ این توصیه Lou Paget مؤلف کتاب "چگونه یک عاشق خوب باشیم" است، او می‌گوید: "برای استفاده از این ترفند زیرکانه، او باید به آرامی و نرمی، دایره‌ها و موجهایی را روی بازوها، گردن، کف دستها، و دیگر نقاط حساس بدنشان بکشد. این نوازش چرخشی، عصبهای زیر پوست شما را بیشتر از وقتی تحریک می‌کند که او فقط انگشتانش را در یک خط مستقیم بالا و پایین می‌برد."

خانم Caitlin Barnes، ۲۵ ساله و دوست پسرش از این تکنیک گرم کردن چرخشی استفاده میکنند تا برای شبی آرام و پر از لذت مهیا شوند. او می‌گوید: "پس از آزمایش کردن انواع سرعتها و جهت‌ها، متوجه شدم که بیشترین تحریک وقتی اتفاق می‌افتد که دوست پسر من دایره‌هایی را روی سینه‌هایم میکشد - که به تدریج به نوک سینه‌ها نزدیک و نزدیک‌تر میشوند. او همچنین حرکتهای دوار بسیار ظریفی با یک نوک انگشت روی چوچوله‌ام انجام می‌دهد. بعد از چند دقیقه از این لذت فراوان، هر دوی ما برای مرحله بعدی سکس آماده هستیم."

### سه نشانه‌ای که مرد باید از آنها صرف‌نظر کند

بدن زیبایی یک زن می‌تواند مثل یک پازل گیج‌کننده باشد، حتی برای خودش. فرض کنید برای یک مرد چقدر سخت است که سعی میکند سکس را هدایت کند در حالیکه شما میدانید او شدیداً نیازمند کمک از جانب شماست. خانم Kelly Owens، یک وکیل ۳۰ ساله، می‌گوید: "وقتی ما تازه روابطمان را شروع کرده بودیم، نامزد فعلی من به این نتیجه رسید که من از اینکه سینه‌هایم را می‌خورم خوشم نمی‌آید چون همیشه بعد از چند دقیقه که آنها را می‌خورم اصلاً تحریک نمیشدند. در نتیجه همین بد تعبیر کردن واکنش‌های من، او بوسیدن و فشار دادن سینه‌های مرا کنار گذاشت - همان کارهایی که من خیلی دوست داشتم. عاقبت، مجبور شدم به او بگویم که تحریک شدن یا نشدن آنها لزوماً به این معنی نیست که این کار برای گرم کردن من بی‌فایده است."

خانمهای عزیز! نوک سینه‌های شما تنها جای بدنشان نیست که می‌تواند با وجود تحریک شدنشان، برانگیخته نشود. مثلاً درست همان موقع که فکر می‌کنید آماده رسیدن به ارگاسم هستید، چوچوله شما میتواند ناگهان تصمیم بگیرد که بازی قایم باشک دریاورد و ناپدید شود - اگرچه در حقیقت فقط کمی به زیر کلاهک ظریفش عقب نشینی می‌کند که مسئله‌ای کاملاً طبیعی است.

خانم Julia Crandall ، دانشجوی حقوق و ۲۶ ساله خاطر نشان میکند: ”عادت داشتم که وقتی نامزدم مشغول لیسیدن واژنم بود، خودم را منقبض می‌کردم. او فکر میکرد که من میخواهم دیگر ادامه ندهد و بهمین دلیل به تحریک من پایان میداد، و من التماسش می‌کردم که ادامه بدهد. بالاخره مجبور شدم که به او بگویم دلیل اینکه منقبض میشوم این است که دارم به اوج لذت می‌رسم نه اینکه از آن خسته شدم.

آخرین واکنش فیزیکی که مرد شما باید با احتیاط تفسیرش کند میزان آب روان کننده‌ای است که بدن شما تولید می‌کند. متخصصان می‌گویند که میزان خیسی شما لزوماً نشان دهنده درجه آمادگی شما برای سکس نیست، و نیز حقیقت دارد که گاهی اوقات بدون اینکه بدن‌تان آماده باشد این مایع تولید میشود. خانم دکتر Berman متخصص سکس توضیح می‌دهد: ”بسیاری از مردانی که با آنها گفتگو کردم فکر می‌کنند که چون شریکشان خیس شده است، وقتش رسیده که به سراغ اصل کار بروند.“

آخر کلام اینکه به مردتان بگوئید که اول نشانه‌های شفاهی و لامسه‌ای شما را در نظر بگیرد و بعد به واکنشهای بدنی توجه کند.

## دو کاری که مرد باید همزمان انجام دهد

خانم Heidi Cohen ، ۲۵ ساله و طراح دکور، در مورد روش پیش آمیزش (foreplay) دوست پسرش، پُل، توضیح می‌دهد: ”حرکات پیش آمیزش پُل یا ناقص بود یا منجر به تصادم میشد – گاهی اوقات وقتی روی من می‌رفت به اوج لذت میرسیدم، بقیه وقتها فقط زبانش مرا بی‌حس می‌کرد.“ این خانم مشکل پیش آمیزش را بدین گونه حل کرد که مردش را تشویق کرد تا دو حرکت را در یک زمان انجام دهد - در اینجا گفته‌های دکتر Berman میتواند در جهت ایجاد ارگاسم جادویی مؤثر باشد چون سبب تحریک مرکب میشود. او توضیح می‌دهد: ”ترکیب دو احساس مختلف - نرمی دهان بعلاوه نوازش انگشتانش - واقعا برای اکثر زنها حرکت لذت بخشی است.“

اما اگر فکر می‌کنید آنقدر اعتماد بنفس دارید که نوع معاشقه‌ای که دوست دارید را با صراحت طلب کنید، از این استراتژی سکسی زیرکانه استفاده کنید که توصیه خانم Paget می‌باشد: ”انگشت سبابه مرد خود را داخل دهانتان گذاشته و به آرامی بمکید، دقیقا همان روشی را بکار ببرید که دوست دارید او با زبانش برای شما انجام دهد. بگوئید این همان چیزی است که من دوست دارم تو با بین پاهای من انجام دهی و خارق‌العاده خواهد بود اگر تو همزمان با انگشتانت مرا نوازش کنی.“

## کلماتی که معجزه می کند

صحبتهای زیر بالشی بدرد نخور را فراموش کنید. زبانی که واقعا قایق سکسی مرد شما را شناور می کند - با کمال شگفتی - تعریف کردن همراه با احساس شهوت از عملکرد اوست. عباراتی نظیر "خوشم میاد"؛ "وای، خدای من"؛ و مختصر و مفید "آره، آره، آره" خیلی خوب جواب می دهد زیرا این محاوره سکسی باعث میشود مرد به حالت شما پی ببرد بدون آنکه مجبور باشد از شما بپرسد. خانم Locker توضیح می دهد: "مردان در ارضا کردن بسیار سختکوش هستند. وقتی او بداند دنیای شما را به جنبش درآورده، باور کنید، حاضر نخواهد شد آنرا متوقف کند و حرکتهای موفقیت آمیزش را برای دفعه بعد به خاطر خواهد سپرد."

تحسین زبانی شما همچنین نشان می دهد که در مورد لخت بودن با او چقدر مشتاق هستید. خانم Beth Watches ، ۲۸ ساله و نویسنده توضیح می دهد: "من جیغ می زنم، فریاد می کشم، گریه و زاری می کنم، ناله می کنم و حتی یک دفعه به تخت مشت زدم. تمام این راهنمایی های زبانی من باعث می شود شوهرم به حرکاتی که من خیلی دوست دارم ادامه دهد."

## بالا بردنی که شما را به اوج می برد

خانم Kathy Grimm ، روانشناس ۲۸ ساله می گوید: "رسیدن به ارگاسم از طریق دخول همیشه برای من دست نیافتنی بود. من و شوهرم موقعیتهای سکس زیادی را آزمایش کردیم اما هیچ راهی پیدا نکردیم که به هر دوی ما کمک کند. معمولاً شوهرم آنقدر فرو می کرد که دیگر توانش به پایان می رسید و نمی توانست ادامه بدهد اما من همچنان ارضا نمیشدم."

این خانم تنها نیست. بر طبق یک مطالعه، ۷۰ درصد از زنان جوان قادر به رسیدن به اوج لذت از طریق دخول آلت نیستند. راه حل این است: هر دو بدنهای خود را در وضعیت مطلوب برای لذت بردن قرار دهید. دکتر Berman میگوید: "زن باید دروقعیتی قرار بگیرد تا لگن خاصره تحت زاویه ای قرار گیرد که وقتی مرد آلتش را فرو می کند، موضع G (G-spot) در بدن زن تحت مالش قرار گیرد (مقاله ای در توضیح G-spot در سایت قرار دارد). برای خیلی از زنها، دراز کشیدن به پشت (در حالت missionary) و قرار دادن چند بالش زیر باسنشان این زاویه مطلوب را ایجاد می کند."

(توضیح مترجم: حالت missionary یا سنتی، همان حالتی که اکثر زوجهای دنیا از آن استفاده میکنند و مخصوصاً بین خانمها طرفداران زیادی دارد. در این حالت زن حالت مفعول دارد و به پشت دراز می کشد و مرد روی او قرار می گیرد و آلتش را در او فرو می کند. این حالت چون امکان تماس رو در رو بین زوجین را فراهم میکند بسیار مورد علاقه زوجهای جوان است.)

اما این فقط زاویه دخول شما نیست که روی رسیدن یا نرسیدن شما به ارگاسم تاثیر می‌گذارد. این موضوع به میزان تنگی شما در سکس نیز مربوط میشود. دکتر Berman توضیح می‌دهد: "انجام تمرینات Kegel ( که بصورت مقاله‌ای جداگانه در سایت قرار دارد)، ماهیچه‌هایی را که از جریان ادرار به هنگام دخول مرد جلوگیری می‌کنند منقبض و آزاد می‌کند و باعث میشود کانال واژن شما جمع‌تر شده و یک احساس فشار ناگهانی روی آلت مرد ایجاد می‌کند." همچنین تنگی شما میتواند آلت مرد را به نحوی هدایت کند که مستقیماً مرکز عصبی G را در شما تحریک کند. نتیجه اینکه به نقل از دکتر Berman "ارگاسمی شدید حتی برای زنانی که تا به حال از طریق دخول آلت به اوج لذت نرسیده‌اند امکانپذیر خواهد بود." بدین ترتیب هر دو استراتژی فوق یعنی بالا بردن لگن خاصره و تنگی واژن میتواند به شما و شریکتان کمک کند به هدف نهائی آمیزش یعنی ارگاسم همزمان دست پیدا کنید. چرا؟ چون با انجام Kegel شما کنترل بیشتری روی شهوت خود پیدا خواهید کرد و تنگی شما فرو کردن سریع او را کندتر خواهد کرد و در عین حال موضع G شما نیز تحریک خواهد شد.

خانم Deanna Dunn ، یک ویراستار ۳۰ ساله در مورد آنچه که بعنوان ارگاسم همزمان تجربه کرده، توضیح می‌دهد: "ابتدا من و شوهرم در موقعیت سکسی قرار گرفتیم که او می‌توانست در زاویه مناسب آلتش را در من فرو کند: سکس از عقب در حالیکه مفصل ران من آنقدر بالا بود که آلت او میتوانست موضع G مرا بزند. وقتی او فرو کرد، من شروع کردم به منقبض کردن ماهیچه‌هایم بگونه‌ای که میتوانستم آلتش را در دیواره واژنم احساس کنم. هر وقت ماهیچه‌هایم را جمع می‌کردم این برای او علامتی بود که خودش را ثابت نگهدارد تا برای ادامه کار آماده شوم. چند دقیقه بعد، وای خدای من! اولین باری بود که با هم به ارگاسم می‌رسیدیم، اما قطعاً آخرین بارمان نبود.



(نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را می‌توانید از طریق ایمیل بالای مقاله با مترجم در میان بگذارید.)