

## روش برای رسیدن خانمها به ارگاسم

• نکات روحی:

( پیشبینی **رابطه جنسی**— برای خیلی از خانم ها وقتی درمورد رابطه **جنسی** خیالبافی میکنند، می توانند از قدرت ذهنشان (خیالپردازی) برای تحریک شدن خود، هم فیزیکی و هم روحی، استفاده کنند. این روش همچنین به خانم ها کمک می کند بفهمند که چه چیزهایی در محیطشان باعث تحریک آنها می شود (مثلاً داستان های رمانتیک و شهوانی، آهنگ های عشقی، فیلم های ویدئویی) و از این ابزارها قبل از رابطه جنسی استفاده کن. این " می تواند به راحت تر رسیدن به "پایان" کمک کند.

( ریلکس باشید— خیلی از خانم ها برای اینکه بتوانند به **لذت جنسی** برسند، نیاز به برزخ و وقفه . این به خاطر آن است که فشار احساسی بر واکنش **جنسی** اثر منفی دارد. پس قبل از یک **جنسی** سیقی آرامش بخش گوش کنید، یک حمام داغ بگیرید، یک کتاب بخوانید یا هر کار دیگری که برای ریلکس کردن شما جوابگو است. ریلکس و آرام بودن به رسیدن به کمک شایانی می کند.

( چیزهایی که موجب حواسپرتی می شود را از بین ببرید— خیلی از خانم ها موقع **جنسی** وم فکرشان به وظائف روزانه، نور زیاد داخل اتاق، سروصدا، وجود حیوانات داخل اتاق و از این قبیل پرت می شود. باید ببینید که چه چیزهایی موجب حواسپرتی شما می شود و آنها را از میان بردارید تا بتوانید حین **رابطه جنسی** خوب روی جسمتان و احساس خوبی که پیدا می کنید، تمرکز باشید تا راحتتر به ارگاسم برسید.

( عصبانیتان را خاموش کنید— داشتن رابطه جنسی با یک جوجه تیغی خیی سخت است--این احساسی است که خیی از خانم ها وقتی از دست همسرشان عصبانی هستند، حس می کنند. عصبانیت آدم ها را از هم دور می کند. برای خانم ها لازم است که قبل از هرگونه رابطه جنسی، شعله عصبانیتشان را خاموش کنند تا بتوانند صمیمانه با همسرشان رابطه برقرار کنند. اکثر خانم ها برای اینکه بتوانند از طریق دستگاه تناسلیشان با کسی ارتباط برقرار کنند، باید قبلاً ارتباط قلبی با او برقرار کرده باشند.

( و نقص های آن نباشید— کلید اصلی در واکنش پذیری به رابطه جنسی، قبول کردن و تحسین کردن بدنتان است. اگر بیش از حد دغدغه نقص های جسمیتان را داشته باشید، واکنش جنسی شما از بین می رود و به ارگاسم نخواهید رسید. به عبارت دیگر، ذهنتان جلوی واکنش بدنتان را می گیرد. یادتان باشد که اکثر ها با یک همسر علاقه مند و مایل است که تحریک می شوند نه با یک اندام کامل و بی نقص.

( حین **سکس**، تمرکز شهوانی داشته باشید—برای این منظور لازم است که ذهنتان را وارد حیطه شهوانی و جنسی کنید تا قدرت تحریک پذیری جسمیتان بیشتر شود. برای کمک به اینکار روی کارهایی که همسرتان انجام می دهد تمرکز کنید. در واقع بهترین روش نگاه کردن به کارهای همسران و نگاه کردن به چشمهای اوست.

( تمرکز کنید—خیلی از خانم ها بعد از تحریک شدن باید روی احساسات لذت بخش خود ( حسی که در دستگاه تناسلی خود احساس می کنند) و بیشتر و بیشتر شدن این احساسات تمرکز کنند.

( بیرون رفتن از دام "راه واقعی"—خیلی از افراد (در هر دو جنس) اشتبهاً تصور می کنند که واقعی ترین راه به ارگاسم فقط از طریق **رابطه جنسی** از واژن ایجاد می شود. راه های دیگر رسیدن به ارگاسم، مثل تحریک (با دست یا زبان)، مورد علاقه این افراد نیست چون از این عقیده غلط باعث شده است که خیلی از خانم ها تصور کنند که دچار مشکلی هستند چون قادر نیستند از طریق رابطه از واژن یا همان راه واقعی به اکثريت خانم ها از طریق تحریک چوچوله یا تحریم واژن است که به ارگاسم می رسند و این هیچ اشکالی ندارد. مهم نیست که ارگاسم از چه طریق اتفاق بیفتد، آنچه اهمیت دارد اتفاق افتادن آن

( برای بازی هم وقت بگذارید—خیلی افراد رابطه جنسیشان را برای دیروقت میگذارند که بدن کششی به آن ندارد و فقط نیازمند خواب و استراحت است. اگر برای بازی کردن قبل از رابطه هم وقت بگذارید مطمئناً رابطه جنسی بسیار بهتری خواهید داشت. این مسئله به خصوص برای خانم ها اهمیت بیشتری دارد چون رسیدن ارگاسم برای آنها وقتی بدنشان پرا انرژی باشد راحت از زمانی است که خسته باشند.

#### • نکات جسمی:

( متخصص بدن خودتان باشید—مطلع شدن از وضعیت بدنتان و واکنش های آن برای رسیدن به ارگاسم خیلی از خانم ها لازم است. باید بتوانید کنترل بدنتان را داشته باشید و شخصاً واکنش های آن را بررسی کنید و بعد به همسران یاد بدهید که کدام نوع کردن و نوازش کردن برای شما یادتان باشد همسران متخصص شما نیست! شما خودتان هستید! هایی که هیچ اطلاعاتی از بدن خود ندارند نمی دانند که از چه چیز رابطه جنسی بیشتر لذت می برند. این خانم ها معمولاً به ارگاسم نمی رسند چون نمی دانند که چه کاری به درد آنها می خورد.

( حرف هایتان را راحت بر زبان آورید—ارتباط آزاد و راحت برای **ارضای جنسی** بسیار مهم است ن آدم های دیگر نمی توانند ذهن شما را بخوانند. اینکه راحت حرفتان را به زبان بیاورید خیلی خوب

است اما اگر دست همسرتان را حین رابطه راهنمایی کنید یا اشاراتی به او بنمایید هم موثر است. گفتگوی آزاد در مورد رابطه جنسی نیازمند اعتماد، اطمینان، احترام و توانایی ریسک پذیری است.

( مطمئن شوید که همسرتان روی کارش تمرکز دارد—اگر همسرتان موقع تحریک بدن شما تمرکز فکری نداشته باشد، به هیچ عنوان به ارگاسم نخواهید رسید. پس مطمئن شوید که جز خودتان همسرتان هم روی کارش متمرکز است.

( در فشار جنسی مبالغه کنید—ایجاد کشش و فشار عضلانی حین **تحریک جنسی** طبیعی است. این مسئله در هر دو جنس اتفاق می افتد اما در خانم ها آشکارتر است. اغراق کردن در این کشش و فشار عضلانی به تشدید ارگاسم کمک می کند.

( عضلاتتان را فشرده کنید—منقبض کردن عضلات دور واژن به آوردن خون به **دستگاه تناسلی** در نتیجه ایجاد تحریک و ارگاسم کمک می کند. این عضلات همان عضلاتی هستند که موقع ارگاسم منقبض می شوند. فشردن و منقبض کردن این عضلات به تشدید ارگاسم کمک می کند.

( سرتان را آویزان کنید—آویزان کردن سر از تخت ارگاسم را تشدید می کند. در برخی از خانم ها، اینکار فشار عضلانی تحریک را چند برابر می کند.

( متفاوت نفس بکشید—تغییر الگوی نفس کشیدن هم ارگاسم و تحریک جنسی را تشدید می کند.

( خودتان هم دست به کار شوید—شما هم می توانید در کنار همسرتان بدن خود را با **لمس کردن** تحریک کنید. اینکار راه بسیار خوبی برای رسیدن

( ارگاسم را تمرین کنید—تکرار و تمرین ارگاسم به تنهایی برای خانم هایی که نمی توانند کنترل خودشان را رها کنند، می تواند موثر باشد. تمرین ارگاسم به شما کمک می کند با این مسئله راحت تر شوید و استرس و اضطرابتان پایین بیاید.

( بالا باشید—رای خانم هایی که می خواهند با رابطه جنسی روی قدرت ارگاسم خود کار کنند، وضعیت زن بالا ( روی ) بهترین وضعیت برای رابطه جنسی برای آنها است. این وضعیت به زن این امکان را می دهد که کنترل رابطه را در دست بگیرند و در نتیجه بیشترین تحریک . این وضعیت به خصوص برای خانم هایی که مسائل شخصی دارند و نیاز دارند که از نظر جنسی کنترل کامل را داشته باشند، عالی است.

( اگر می خواهید از اسباب بازی های جنسی هم استفاده کنید—اگر با اسباب بازی های جنسی مشکلی ندارید، ویراتورها ابزار بسیار خوبی برای انجام عمل جنسی هستند. این وسائل ارگاسم را

خیلی راحت تر می کنند و مسئولیت و فشار همسران را هم کمتر می کنند چون مسئولیت لذتتان دیگر با خودتان است. از این ویراتورها می توانید موقع بازی قبل از رابطه یا حین رابطه جنسی استفاده کنید تا راه ارگاسم برایتان آسد .