

## نکاتی که شب زفاف باید مورد توجه قرار گیرد

- مهمترین عامل در رفع درد ناشی از برقراری آماده کردن روحی و روانی شما و متقابلاً همسرتونه که این کار در مورد شما از طرف شوهرتون باید بخوبی انجام بشه. آقایون و خانوما که در ویلاگ هستش همسرتون میتونه تا حدودی این آمادگی رو در شما ایجاد کنه.

- تاثیر علمی آمادگی روحی روانی (که اصطلاحاً حشری شدن هم گفته میشه) اینه که باعث ترشح هورمون در خون و تاثیر بر دهانه **آلت تناسلی** کردن اون برای ورود میشه. بهتون پیشنهاد میکنم چند تا **فیلم** س و پ ر هم ببینید و توجه کنین که دو طرف چطوری برای انجام **جنسی** و عمل دخول همدیگه رو آماده میکنن.

- راستی میخواستم ازتون بپرسم که آیا پرورد ماهانه شما دردناک هست یا نه؟ شدت

- مهم بعدی هم این که حتماً قبل از انجام اولین نزدیکیتون استحمام کنین و آلت جنسی همسرتون و شما کاملاً پاکیزه باشه و در صورت امکان شوهرتون از **کاندوم** استفاده کنه. سعی هم بشه که کاندوم مورد استفاده زیاد با دست تماس نداشته باشه. همه این موارد به این علته که وقتی پرده بکارت شما در اثر دخول پاره میشه از راه زخم های ایجاد شده میکروب و آلودگی وارد بدن شما نشه و جنسی تون رو ملتهب و دردناکتر نکنه.

- پیشنهاد میکنم که برای انجام نزدیکی با همسرتون موقعیت بدنی شما زیر باشه و شوهرتون روی شما و سعی کنین که پاهاتون رو رو به بالا نگه دارین. این کار باعث میشه که شما درد کمتری رو احساس کنین.

- بهتره که هنگام دخول اولیه آلت؛ این کار به آرامی و آهستگی صورت بگیره تا فشار زیادی بر شما وارد نشه.

- توصیه میشه که بعد از دخول آلت شوهرتون و پاره شدن **پرده بکارت** و خونریزی، عمل **سکس** در ناحیه جنسی قطع و به فاصل چند دقیقه ( الی دقیقه - زمانی که درد ) دیگه از سر گرفته بشه. **بوسیدن** و نوازش کردن شما و همپاری و همفکری شوهرتون تو این چند دقیقه میتونه مفید باشه.

- بعد از اتمام عمل جنسی و نزدیکی، بهتره که شما چند ساعتی رو استراحت کنین و از فعالیت شدید بدنی پرهیز کنین؛ ( ترجیحا راه نروید تا عمل جلوگیری از خونریزی به خوبی بوسیله ( تا با این کار از تداوم خونریزی و درد ناشی از پارگی پرده بکارت جلوگیری کنین.

- توصیه میشه زمان اولین نزدیکی شما، شب عروسیتون(که معمولا خونه پر مهمونه و شما خسته از برگزاری مراسم و فشار و استرس روحی هستین) . ترجیحا بهتره که اولین - تون زمانی باشه که شما به دور از همه هیاهوها، استرسها و از همه مهمتر مهمونها باشین. ودی مسافرت ماه عسل هم همینه که زوجین به مسافرت رفته و بدور از همه دغدغه ها و مزاحمتها اولین نزدیکیشون رو انجام بدن.

- شدت درد ناشی از پارگی **پرده بکارت** شما به جنس این پرده هم بستگی داره. بعضی از خانوما این پرده کامل، بعضی ها غیر کامل و تعدادی هم به طور مادرزادی بدون پرده ( **دستگاه تناسلی** / ) .

- این که با شوهرتون در مورد ترس از درد زیاد صحبت کردین خیلی خوبه. در حین انجام این عمل سعی کنین با شوهرتون گفتگو کنین و اونو راهنمایی کنین که چطور عمل نزدیکی رو انجام بده که شما دچار درد شدید نشین.

- با این اوصاف نگرانی شما بابت درد ناشی از پارگی پرده بکارت تا حدودی نایجاست و اگر در مورد این موضوع خیلی حساس و نگران هستین بهنون توصیه میشه که از اسپری بی حس کننده( **لیدوکائین** یا **گزیلوکائین** - قابل تهیه از داروخانه به صورت اسپری یا کرم) استفاده کنین. توصیه میشه که حتما اسپری رو با کاندوم استفاده کنین و اسپری یا کرم به مقدار کم روی کاندوم و به مقدار ناچیز در آلت زنانه مالیده بشه. اسپری بهتر از کرم هستش و باید توجه بشه که چند دقیقه بعد از استفاده از کرم و اسپری در زمانی که احساس بی حسی کردید حتما کاندوم رو تعویض کنین چون کرم و اسپری باعث سستی و پاره شدن کاندوم میشه.