



کتاب

عشق شیرین



مهمترین مساله در زندگی زناشویی

مسائل جنسی و عاطفی است ...

به دلیل اجر معنوی بالای کتاب نویسنده مایل بوده همه افراد با هر توان مالی بتوانند آنرا تهیه کنند و با استفاده از مطالب آن زندگی شیرین و لذتبخشی را تجربه کنند .

امیدواریم با ارائه این کتاب نقش کوچکی در شادی و خوشبختی شما داشته باشیم

بنابر این خواهشمندیم برای تهیه کتاب به آدرس زیر مراجعه کنید:

[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

تا استفاده از مطالب کتاب از نظر شرعی مجاز باشد .

=====

توجه " 2 کتاب پر فروش و موفق سال تقدیم به شما " **توجه**

=====

" کتاب پوزیشن شیرین منتشر شد "

این کتاب کامل ترین کتاب آموزش پوزیشن های زناشویی به زبان فارسی است بطوریکه همه پوزیشن های موجود در فضای اینترنت از سایت های داخلی و خارجی در این کتاب آورده شده است .

همه پوزیشن های ممکن در رابطه جنسی که عبارتند از : ایستاده، نشسته، طرفی، رخ به رخ، معکوس، نزدیکی از عقب با حالات متنوع و بسیار زیاد بیان شده اند .

(بیش از 300 پوزیشن)

برای دیدن گزیده ای فصل های کتاب و خرید کتاب پوزیشن شیرین به آدرس زیر مراجعه کنید:

[/http://amoozeshirani1.ir/position-shirin](http://amoozeshirani1.ir/position-shirin)



کتاب

پوزیشن شیرین

کامل ترین کتاب آموزش پوزیشن های زناشویی

به زبان فارسی

و

" کتاب افزایش سایز آلت مردان بدون دارو و دستگاه "

- 1 - افزایش طول و ضخامت آلت به اندازه 3 الی 8 سانتیمتر در یک دوره تمرین
- 2 - افزایش قابلیت چندبار ارضا شدن پشت سر هم
- 3 - افزایش قطر آلت جنسی حدود 30 تا 50 درصد اندازه فعلی
- 4 - جلوگیری از انزال زودرس و افزایش زمان نزدیکی و مقابرت.
- 5 - افزایش شق شدگی و سختی آلت تناسلی هنگام نعوظ و تحریک جنسی.
- 6 - تایید شده از طرف پزشکان و متخصصان.
- 7 - دارای گواهی GMP و گواهینامه سلامت از FDA آمریکا.

دقت فرمایید که آموزش این تمرینات در سایتهای مشابه خارجی حداقل با رقمی حدود \$89 به فروش میرسد یعنی چیزی حدود 160000 تومان و در سایت های داخلی با قیمت های 9000 و 10000 تومان به فروش می رسند!!!

قیمت باورنکردنی این تمرینات فقط در این سایت

فقط 5700 تومان

برای دیدن گزیده ای فصل های کتاب و خرید کتاب افزایش سایز آلت مردان به آدرس زیر مراجعه کنید:

[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

فصل ها

فصل اول : روش های موثر و عملی ترک خودارضایی	ص 5
فصل دوم : ماساژ جنسی و تاثیرات فوق العاده آن	ص 12
فصل سوم : همه چیز در مورد پرده بکارت و انواع آن	ص 19
فصل چهارم : پیدا کردن نقطه جی و نقش آن در ارگاسم	ص 23
فصل پنجم : پیدا کردن کلیتوریس	ص 27
فصل ششم : بهترین روش های آمیزش جنسی	ص 31
فصل هفتم : تاخیر ارگاسم مردان و جلوگیری از زود انزالی	ص 48
فصل هشتم : روشهای پیشگیری بارداری روش اورژانسی	ص 53
فصل نهم : استفاده از کاندوم زنانه و مردانه	ص 56
فصل دهم : آلت بزرگ برای زن بهتر است یا آلت کوچک	ص 62
فصل یازدهم : سکس دهانی (oral sex)	ص 64
فصل دوازدهم : سکس از عقب (بدون درد)	ص 71

فصل اول : روش های موثر و عملی ترک خود ارضایی



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

بر اساس مطالعات انجام شده 90 درصد از مردان و 82 درصد زنان خود ارضایی را تجربه کرده اند و بسیاری نیز به آن وابسته می شوند .

انجام عمل خودارضایی هم در ادیان دینی (مخصوصاً اسلام) نهی شده است و هم بر اساس نظر بسیاری از پزشکان انجام خودارضایی صدمات جسمی و روحی به انسان میزند، پس ترک خودارضایی واجب است در جامعه ما، بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید تا 10 سال فاصله باشد . بنابراین خودارضایی به مدت زیاد اثرات مخرب و ویران کننده ای بر جسم و روح فرد می گذارد . بر اساس مطالعات اکثر مشکلات جسمی و روحی پس از ترک خودارضایی از بین میروند به شرط آنکه سریعتر نسبت به ترک آن اقدام شود.

همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز **اراده و تصمیم** لازم است .

سه نکته‌ی مهم مشترك برای تخفیف و درمان میان همه‌ی امراض و عادات وجود دارد :

1 - در درمان هر بیماری یا ترك هر عادت، مهمترین قسمت عزم و اراده‌ی فرد برای درمان و ترك عادت است

2 - عدم یأس و ناامیدی برای ترك و ایمان به علاج آن

3 - در نظر گرفتن زمان برای ترك و درمان

راهکارهای علمی و عملی موثر که بتواند جلوی این عمل را بگیرد را در زیر بیان می کنیم:

1 - روش تایمینگ یا زمان بندی

در خودارضایی نمی توان از فرد مبتلا انتظار داشت که یک باره خود ارضایی را کنار بگذارد به همین دلیل با ارائه روشی به نام روش تایمینگ یا زمان بندی می توان کار را راحت تر کرد

(ساعت- روز- هفته- ماه- سال)

اگر عادت دارید روزانه خود ارضایی کنید، باید از ساعت شروع کنید، مثلاً اگر در روز 4 بار خود ارضایی می کنید، باید طی 4 روز تعداد دفعات خودارضایی را کاهش دهید.

یعنی: اگر روز اول 4 بار این کار را انجام دادید، روز دوم 3 بار و در روزهای سوم و چهارم به ترتیب 2 و 3 بار این کار را انجام دهید.

تذکر: (اگر میل به خود ارضایی نداشتید نیازی به انجام این کار نیست ولی در برنامه شما باید یک وعده کم شدن منظور شود، یعنی اگر روزی که باید 3 بار خود ارضایی کنید، خود ارضایی نکردید روز بعد اجازه ی بیشتر از دو وعده خود ارضایی را ندارید.)

وقتی توانستید میزان خود ارضایی در طول روز به صفر برسانید (یعنی در روز پنجم به هیچ وجه نباید خودارضایی کنید) باید آن را به طول روز تبدیل کنید یعنی بازه های انجام خود ارضایی را از 1 روز به 2 روز از 2 روز به 3 روز و تا به 7 روز کم کنید.

تا این جا اگر خوب پیش بیایید میبینید که یک هفته را بدون خود ارضایی سپری کرده اید.

پس از رسیدن به هفته میزان بازه های خودارضایی را از هر هفته 1 بار به دو هفته یکبار تا به 4 هفته یکبار برسانید، حالا یک ماه است که بدون انجام این کار روزگار خود را سپری میکنید.

تذکر: (برای راحتی کاهش بازه های زمانی هفته ای توصیه میشود نسبت به خود ارضایی شرطی شوید یعنی با خود شرط کنید که فقط هنگامی که به حمام می روید این کار کنید یا یک جای دیگر اما فقط یکجا

بهتر است روز رفتن به حمام در هفته 1 بار و آن هم در روز جمعه باشد.)

حال که به ماه رسیدیم باید میزان بازه های زمانی را از 1 ماه به دو ماه و تا 12 ماه میرسانیم تا به سال برسیم .

همانطور که انجام این عمل و اعتیاد به آن به صورت دفعی و يك مرتبه صورت نگرفته است و به تدریج در زندگی فرد ریشه دوانده است، دور از واقعیت است که انتظار داشته باشیم درمان و ترك آن نیز به صورت دفعی و يك مرتبه صورت بگیرد. وقتی فردی که به عنوان مثال قبلاً هر هفته یکبار استمناء می کرده و اکنون با به کار بستن این راهکارها آن را به ماهی یکبار تقلیل داده است، نشانی از موفقیت اوست و فرد گامی بلند در جهت ترك این عمل برداشته است و بدین معنی است که اراده برای ترك همیشگی این عمل در او وجود دارد. پس هیچ گاه نا امید نشوید و به تلاش خود تا ترك کامل این عمل ادامه دهید

2 - روش تجربی موثر

خیلی ها میگویند (الف) نقطه ضعفشون فکر و خیالات تحریک کننده هست (ب) و بعضی ها از اینترنت و موارد تحریک کننده دیگه ای

برای مقابله کردن با این دو مورد ، دو روش قطعی وجود داره که باهاتون در میون میذارم .

روش مقابله مورد الف :

فکر و خیال ناجور خیلی اوقات ناخواسته و گاهی خواسته تو ذهنمون خطور میکنه ، هر کاری بکنی کم یا زیاد این فکر تو سر آدم میاد ، فقط یک راه حل وجود داره که اگه اجراش کنی ، قطعاً مشکل حل میشه :

روش اینه : همون چند ثانیه اول باید جلوشو بگیری و قطعش کنی ، تاکید می کنم همون چند ثانیه اول ...

یعنی همون لحظه اول فوری از جات بلند شو و تغییر وضعیت بده و اجازه نده که این فکر ادامه پیدا کنه یا به اصطلاح بال و پر بگیره ...

برو سر و صورتت رو یه آبی بزن ، اون لحظات کامپیوترت باید خاموش باشه ، حتماً برو در جمع ، برو تو حیاط ، برو با یکی حرف بزن ، مثلاً زنگ بزن به دوستت ، خلاصه تغییر وضعیت بده در همون ثانیه های اول ...

این فکر و خیالات گذری هستند ، یعنی اگه ادامه اشون ندی ، بعد یه مدت زمانی از شرشون خلاص میشی ، اما اگه بعد از خطور فکرناجور ، تو هم ادامه اش بدی ، مطمئن باش کم میاری و ...

به خصوص قبل خواب یا اول صبح موقع بیدار شدن که تو رختخواب هستی ، خیلی مراقب باش ...

اول صبح به محض باز کردن چشمهات از جای بلند شو و همیشه شب ها موقع خواب ، اگه دیر خوابت می بره ، تو گوشی موبایلت اهنگ گوش کن یا یه کتاب صوتی قرار بده تا فکرت مشغول اونا بشه ، یه

کتاب غیر درسی بخون ، یکی از بهترین راهها برای اینکه شب زود خوابت ببره اینه که : صبح زود بلند بشی و در طول روز هم نخوابی خود به خود شب زود خوابت می بره

روش مقابله مورد ب :

با خودت فکر کن هر دفعه از چه چیزهایی بیشتر ضربه می خوری ، یعنی چه چیزهایی آگه وجود نداشت ، تو کارت برای ترک فوق العاده راحت تر میشد :

مثلا چت کردن ، اینترنت موبایل ، دیدن فیلم زبان اصلی ، دیدن شو ، برنامه های ماهواره ، کنترل نکردن نگاه ، شاید محتوای یه بازی کامپیوتری تحریک کننده باشه یا زیاد بازی کامپیوتری انجام دادن ، دوستی با جنس مخالف ، مدام چرخ زدن در فیس بوک و یوتیوب ، سایت های غیر اخلاقی و ...

بهترین راهکار اینه : به هر کدام از اینها که نقطه ضعفته و باعث شروع شدن تحریک میشه ، نزدیک نشو یا ترکشون کن ...

اینو یادت باشه آگه آدمی به پرتگاه یا دره ای نزدیک نشه ، امکان نداره سقوط کنه ...

3 - رهایی از افکار جنسی

به موقع وارد شوید

در مورد وسوسه های جنسی و افکاری که در ذهن فرد وجود دارد یک واقعیت وجود دارد که مانند باتلاق می ماند هر چه زودتر از این باتلاق دور شوید بهتر می توانید از فرو رفتن نجات پیدا کنید بنابراین هر گاه فکر کردید دچار وسوسه شده اید در همان قدم اول اقدام کنید و یکی از روش های زیر را به کار گیرید.

تحریک کننده های خود را بشناسید

همیشه خود سکس موضوعی نیست که شما را تحریک کند. بعضی مواقع خستگی و بی حوصلگی مداوم و نداشتن تفریح سالم سبب می شود ذهن برای رفع خستگی به دنبال سرگرمی بگردد و بسیاری مواقع افکار جنسی اولین راه حلی است که یافت می شود و فرد به این صورت تحریک می شود تحریک کننده های مختلفی وجود دارد هر کسی خود بهتر می داند چه چیزی باعث مشغول شدن ذهن او به این مسائل می شود و بهترین راه حل برای جلوگیری از افتادن در دام مسایل جنسی این است که این تحریک کننده ها را بشناسید و بدانید چه چیزی باعث می شود فکر شما مشغول گردد، آنگاه باید کاری کنید که کمتر در معرض این عوامل قرار گیرید و به طور طبیعی کمتر تحریک شوید. یکی دیگر از عوامل تحریک کننده استرس است تحقیقات ثابت کرده است که استرس بالا عاملی قوی است که ذهن را از مسیر عادی خارج

می کند و در بسیاری مواقع به سمت افکار جنسی سوق می دهد. و به این ترتیب برای خود راه فراری پیدا می کند.

توجه خود را به فعالیت های دیگر منحرف کنید

اگر در محلی هستید که نمی توانید به سرگرمی های مورد علاقه خود مشغول شوید خود را به نرمش و فعالیت مشغول نمایید. اگر حرکات ورزشی که انجام می دهید به اندازه کافی سنگین باشد قاعدتا فکر شما به چیز دیگری منحرف نخواهد شد. اوقات فراغت خود را با یک فیلم زیبا یا یک کتاب جذاب بگذرانید سعی کنید در فعالیت های ورزشی تیمی شرکت نمایید. هر چند فعالیت های خارج از منزل لزوما فکر شما را از سکس منحرف نمی کند اما می تواند به شما کمک کند راحتتر فکر خود را از مسائل جنسی منحرف نمایید.

در برنامه روزانه خود برای اوقات فراغت و بیکاری کمترین زمان را قرار دهید.

هر کس نیاز به زمانی برای آرامش و استراحت دارد، اما زمان زیادی را به بطلالت گذراندن می تواند نتیجه منفی داشته باشد. برنامه روزانه خود را با فعالیت ها و رویداد های مختلف پر کنید. در پایان روز زمانی برای استراحت و آرامش خود قرار دهید، اما نه آنقدر که موجب کسالت شما شود. بسیار مهم است که کار هایی را که ی خواهید انجام دهید بنویسید من به شما قول می دهم وقتی که این کار را انجام دهید بیش از 50 درصد کار انجام شده است چون مغز شما به این روش بهتر عمل می کند و بیشتر روی هدف شما متمرکز می شود. اما نکته ای که در این میان مهم است داشتن یک هدف با ارزش در زندگی است هدفی که به اندازه کافی بزرگ و ارزشمند باشد تا به شما انگیزه کافی برای فعالیت بدهد و در این صورت از فعالیت های خود بیشتر لذت می برید و احساس خوبی از خود خواهید داشت که این احساس خوب به شما کمک می کند کمتر به افکار بی ارزش توجه کنید.

با دوست صمیمی صحبت کنید

یکی از بهترین روش ها ست همان قدر که این کار به نظر خجالت آور می رسد همانقدر هم می تواند موثر باشد. همه افراد دوستان صمیمی دارند که با او راحت هستند اگر در شرایطی قرار گرفتید که احساس کردید تحریک شده اید و افکار شما در جهتی که نباید حرکت می کند رک و بی پرده به او بگویید تصمیم بگیرید باهم اینکار را شروع کنید ثابت شده که اگر 2 نفر باهم کاری را شروع کنند حتما موفق تر هستند چون هم از تجربیات هم استفاده می کنند هم در موقع دلسردی نفر دوم می تواند امیدبخش باشد و نواقص کار خود را برطرف کنند و دلسردی بوجود نمی آید

4 - روش های پیشگیری

1. هر چه لباس تنگ و چسبان و پلاستیکی دارید کنار بگذارید. با این کار برای ترك این عمل گام بسیار بلندی بر داشته اید؛ زیرا این گونه لباس ها خود به خود و ناخواسته انسان را مورد تحريك قرار می دهد.

جسم انسان از محیط و شرایط محیطی تاثیر می گیرد؛ وقتی شما اندام ها ی تناسلی خود را با این لباس ها در معرض تحریک بگذارید، انتظار نداشته باشید که فکر و ذهنتان موفق به ترك این عمل شود.

2. مصرف غذاهای تحریک کننده و گرم مزاج را (فلفل و ادویه جات تند، پیاز، خرما و ...) کاهش بدهید. این روش هم مانند روش بالا به این خاطر است که ابتدا باید شرایط زمینه ای را برای ترك این عمل آماده کرد و بعد فکر و ذهن و اندیشه را به سمتی سوق داد که موفق به ترك گردد. این کار بیهوده ای است که ما شرایط تحریک کننده را رها کنیم و بگذاریم آن ها به حیات خود ادامه دهند و به دنبال درمان هم باشیم.

3. از قرار گرفتن در شرایط محیطی تحریک کننده و انجام کارهایی که باعث تحریک قوای جنسی تان می شود پرهیز کنید که از آن جمله اند : ارتباط دوستانه با نامحرم، دیدن صحنه ها، عکس ها و فیلم های تحریک کننده و مستهجن، خواندن مطالب جنسی و سکسی و تخیل کردن در این زمینه ها، قرار گرفتن در محیطی که صحبت های جنسی رد و بدل می گردد، گوش سپردن به موسیقی های تحریک کننده، نگاه کردن، بازی کردن و دست ورزی اندام تناسلی. وقتی موارد 1 و 2 و 3 تا حد زیادی مهیا و به آن ها عمل شود، می توان امید به ترك این عمل داشت. زیرا این موارد فضا را آماده برای ترك این عمل می کند افرادی که معمولاً در ترك این عمل با شکست مواجه می شوند به دلیل این است که شرایط تحریک کننده ای که ذکر شد را از خود دور نمی کنند. تا فضا مهیا نباشد تمام تلاش های ما بی نتیجه و عقیم خواهد بود.

4. ورزش کنید. ورزش کردن به این معنا نیست که مانند يك ورزشکار حرفه ای اقدام به اینکار کنید. همین که هر روز 10 دقیقه بدوید ، یا طناب بزنید هم نوعی ورزش کردن است. ورزش کردن مقدار زیادی از انرژی های منفی و زاید فرد را از بین می برد.

5. تا جایی که ممکن است تنها و همچنین بیکار نباشید. تنهایی و بیکاری از عواملی هستند که فکر این گناه را به ذهن آدمی می ندازد. شما وقتی تنها هستید اقدام به استمناء می کنید. آیا در جمع خانواده، اقوام یا دوستان هم اینکار را می کنید؟ مسلماً نه. انسان وقتی در جمع حاضر است هیچ گاه به فکر انجام این عمل نمی افتد، یا وقتی سرگرم به کاری باشد، افکار جنسی به سراغش نمی آید. اگر فکرتان به سمت افکار جنسی و شهوت آلود حرکت کرد، باید آن را منحرف کنید و حضور در جمع و اجتماع در این مواقع (هجوم خیالات جنسی) یکی از بهترین روش هاست. کافی است اراده کنید و تلاش کنید.

6. پاهایتان (از مچ به پایین) را هر روز با آب سرد بشویید. همچنین اگر عمل استمناء را انجام دادید حتماً غسل جنابت کنید. زیرا این غسل نشانی از این است که شما نا امید نیستید و باز تصمیم به ترك دارید و دوباره تلاش خواهید کرد. اگر غسل نکنید سایر واجبات از قبیل نماز و روزه هم از زندگی تان رخت بر می بندد که بسیار خطرناک و آسیب زا است. غسل هم با آب سرد باشد بهتر است. آب سرد

بسیاری از هیجانات و انرژی هایی که ممکن است ما را به سمت این عمل بکشاند را در ما خاموش می کند.

7. تا وقتی خسته نشدید و خواب به سراغتان نیامده است به بستر نروید، زیرا احتمال هجوم افکار جنسی در زمانی که فرد در بستر است و هنوز به خواب نرفته، زیاد است.

8. هر گاه تلاش خود را تا جایی که می توانستید به کار بردید ولی دوباره این کار را کردید به هیچ وجه نا امید نشوید و به تلاشتان برای ترك این کار ادامه دهید. با نگاهی به تاریخ دنیا متوجه خواهید شد که بی تحرکی و نا امیدی و یأس هیچ مساله ای را تاکنون حل نکرده است و نمی کند . پشتکار و اراده هست که موفقیت را دنبال دارد .

9. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

10. روانشناسان می گویند: برای ترك يك عادت بد حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد نمود. یکی از بهترین راه ها در ترك عادت زشت استمنا ، راه ازدواج است؛ زیرا فرد جهت پیکان ارضای امیال جنسی خودش را که قبلاً به سمت خودش بوده، به سمت شريك جنسی اش تغییر می دهد و کاری را که قبلاً برای رسیدن به ارگاسم به تنهایی انجام می داده است را می تواند به وسیله همسرش و با کمک او انجام دهد و این عادت زشت را ترك کند .تمام تلاش خود را برای فراهم کردن زمینه ازدواج بکنید، زیرا بهترین راه برای ترك این عمل ازدواج است.

11. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

12. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

13. پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش

14. مضرات این عمل را بیاد داشته باش.

15. این را بدان که بخاطر لذت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوی.

16. انجام واجبات از جمله نماز را هیچگاه ترك نکنید و ارتباطتان را با خدا هیچ گاه قطع نکنید و نگوئید من دیگر بخشیده نمی شوم خداوند گناهان کافری که حقیقتاً توبه کند را می بخشد ما که مسلمانیم چرا نا امید شویم. آدمی که حقیقتاً قصد توبه داشته باشد بدون شك توبه اش قبول است و این راه تا زمانی که بساط اراده و اختیار وجود دارد و انسان در این دنیاست برای همیشه باز است و نا امیدی در آن جایی ندارد. باز آی، هر آنچه هستی باز آی/گر کافر و گبر و بت پرستی باز آی/ این درگه ما درگه نومیدی نیست/صد بار اگر توبه شکستی باز آی.

فصل دوم : ماساژ جنسی و تاثیرات فوق العاده آن



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید برای شروع ماساژ جنسی ،شما باتوجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نورچراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید فراموش نکنید که پیام گیرتلفن خود را هم روشن کنید تا بعداً صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود

بعداز آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ جنسی همسر را شروع نمایید

برای شروع ماساژ ابتدا صورت او را نوازش کنید تا اضطراب و خستگی او برطرف شود

ماساژ گردن و شانه و پشت به رفع دردهای عضلانی کمک میکند

شما میتوانید از او با ماساژ دست و پا پذیرایی کنید

ماساژ سراسربدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است

شما میتوانید بعضی جاهای بدنش را به نرمی و با ملایمت و بعضی جاهای دیگر را محکم و با فشار ماساژ دهید

در هنگام ماساژ جنسی باید به عکس العمل کلامی و بدنی همسرتان خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد

همیشه بدن همسر خود را با عشق و حساسیت لمس کنید و بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام میشود

اصول ماساژ جنسی و شهوانی

بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند

برای انجام ماساژ باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمد و رفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید

دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید

مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده میکنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد

ساعت مچی انگشتر و زیورآلات خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد

همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن همسرتان بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزار دهنده خواهد بود

از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او برندارید

همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید

روشهای انجام ماساژ جنسی

1 - با استفاده از کف هردو دست بدن طرف مقابل را دایره وار ماساژ دهید. این دایره را از مرکز به خارج بکشید و روی قسمتهای استخوانی بدن زیاد فشار ندهید. میتوانید ماساژ را با نوک انگشتان یا کف دست انجام دهید. همیشه بدن او را به آهستگی ماساژ دهید

2 - همسر شما به شکم دراز میکشد و شما روی رانهای او مینشینید. کف دست خود را روی باسن او گذاشته انگشتها را بطرف بالا (سرش) نگه دارید. حالا با فشار بدن خود دستتان را روی پشت او بطرف سرش بالا ببرید. هنگامیکه به گردن رسیدید دستها را بطرف شانه ها ببرید. شانه و بازو را بمالید و از آنجا به سمت باسن بروید و دوباره از اول شروع کنید

3 - در یک طرف او بنشینید و دستها را دوطرف ستون مهره ها بگذارید و کمر او را به طرف لگن و ران بمالید. اغلب مردان و زنان از این نکته شکایت دارند که از لحاظ جنسی به رضایت کامل نمیرسند بدون آنکه از خودشان بیروشن باشند. چه میخواهند و چرا به ارتباط جنسی نیاز دارند.

در اولین قدم شما باید بدن خود را بخوبی بشناسید. بدن خود را لمس کرده و آنرا نوازش کنید تا بفهمید که چه میخواهید. بیاد داشته باشید که عشق و علاقه فقط در لمس مکانیکی بدن خلاصه نمیشود

در حین رابطه جنسی شما میتوانید با صدا و تغییر قیافه خود طرف مقابل را راهنمایی کنید یا اینکه دست او را بگیرید و روی قسمتهایی از بدنشان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری میبرید و به این ترتیب همسرتان را راهنمایی کنید

مواقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتارتان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ جنسی را برای زوجها بیشتر میسازد. گاهی همین لمس بدن و ماساژ جنسی علاوه بر لذت زیاد حتی ممکن است به ارگاسم نیز منجر شود

فضای محیط پیرامون نقش مهمی در میزان رضایت شما از رابطه جنسی دارد برای همین بهتر است :

شما معمولاً " اتاق خواب خود را مطابق فانتزی های سکسی تان (تخیلات جنسی) تزیین میکنید

یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است

میتوانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید

لامپهای پرنور و همچنین تلوزیون و هر وسیله پرسروصدای دیگری را خاموش کنید

بهتر است یک موزیک ملایم نیز پخش کنید

نوع پوشش و حتی رنگ لباس شما میتواند برای طرف مقابل حاوی پیام و نکته خاصی باشد

برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید

چند نکته مهم در مورد ماساژ محرک جنسی

1 - با انگشت اشاره و میانی خود مانند یک مداد به سراسر بدن او بکشید

2 - قسمت های تحریک کننده بدن مثل آرنج و داخل ران ها را غلغلک بدهید

3 - انگشت خود را مانند روش اول روی بدن بکشید ولی این بار انگشتتان را مرتب از روی بدن برداشته و دوباره روی آن بگذارید و نقطه نقطه جلو بروید

4 - با لب هایتان سراسر بدن او را ببوسید

- 5 - انگشتان خود را مثل حالت راه رفتن پرنده روی بدن او به حرکت آورید
- 6 - با نوک انگشت ولی با فشاری بیشتر از حالت شماره یک بدن او را لمس کنید
- 7 - پوست او را بین انگشتان خود گرفته و خیلی آرام و نرمی نیشگون بگیرید
- 8 - پوست او را بین انگشت شست و چهاران گشت دیگر جمع کرده و بدون ایجاد درد بگیرید
- 9 - موقع نیشگون گرفتن به آرامی و بدون ایجاد درد پوست را بپیچانید
- 10 - با نوک انگشت به نرمی مانند یک پر بدن او را نوازش کنید
- 11 - با کف انگشتان خود بدن او را از بالا به پایین لمس کنید
- 12 - مثل حالت بالا انگشتان خود را به شکل دایره حرکت دهید
- 13 - گاهی بدن او را با پشت انگشت نیز نوازش کنید
- 14 - با دو انگشتان دو خط فرضی موازی و ممتد روی بدن بکشید
- 15 - با انگشتان خود یک حلقه دور پوست او ایجاد کرده و این حلقه را به حرکت در آورید
- 16 - دو انگشت خود را به شکل نعل اسب یا حرف یو گرفته و با آن بدن را ماساژ دهید
- 17 - با انگشتان خود مثل حالتی که روی کی مورد می‌زنید روی بدن او بزنید
- 18 - قسمت باسن و کف‌های او را نوازش کرده و بمالید
- 19 - گاهی با کف دست روی ران‌ها و سینه او آرام ضربه بزنید
- 20 - با کف دستتان شانه و سینه و لگن و زانوی او را بمالید
- 21 - با دست تمام بدن او را نوازش کنید
- 22 - با ناخن به آرامی روی نواحی مختلف بدن او بکشید
- 23 - گاهی با نوک چهار انگشتان با هم او را ماساژ دهید
- 24 - با ناخن به نرمی روی پوست او خط‌هایی بکشید
- 25 - با پشت دست و ناخن‌هایتان بدن او را نوازش کنید

26 - ناخن شست را روی یک سینه و ناخن بقیه انگشتان را روی سینه دیگر قرار دهید و به آرامی فشار دهید

27 - با ناخن دایره های بزرگی روی سینه او بکشید

28 - با چهر انگشت دست خود مانند یک برس به نرمی روی بدن او بکشید

بیاد داشته باشید که کارهای فوق را هر دو طرف، چه زن و چه مرد، میتوانند برای همسر خود انجام داده و لذت ببرند .

اصول اساسی ماساژ جنسی بدن زن



پیش نوازشی مرحله ای است که قبل از انجام عمل دخول صورت می گیرد تا دو طرف رابطه آمادگی لازم را برای یک رابطه خوب و کامل پیدا کنند. بوسه دادن و بوسیدن بدن یکی از مراحل پیش نوازش می باشد. یکی دیگر از مراحل پیش نوازش که بسیار مفید می باشد ماساژ می باشد

انجام ماساژ ممکن است بصورت امر جنسی درآمده، جریانی از نوازشها و مالش را از بالای سر تا نوک انگشتان پا پدید آورد. یک ماساژ میتواند شامل تنوعی از نوازشهای لطیف، سست و آرام، تا مالشهای محکم و حرکات قوی باشد. زیبایی ماساژ جنسی در آنست که حرکات آن شبیه نتهای موسیقی و یا حرکات موسیقی، آنقدر متنوع است که میتواند همیشه شما را در پاسخگوئی خلاق به تغییر نیازها و حالات شریکتان توانا سازد

این امر ممکن است بصورت مقدمه ای برای مواجهه جنسی گردد که بدین طریق تمامی بدن برای لذت بردن آمادگی بیشتری یافته و احساس شهوت میکند. ماساژ جنسی به ایجاد اعتماد فیزیکی و روانی کمک میکند زیرا یکی از طرفین خود را در احاطه دستهای دیگری قرار میدهد. در حین ماساژ، شخص ماساژ دهنده باید احترام به نیازها و پاسخهای درونی طرف مقابل را بیاموزد. ماساژ به شکلها و روشهای مختلفی صورت می گیرد. اما عمده مراحل آن با هم شبیه است و باید یکسری مسایل اساسی را در آن رعایت نمود

آرامش و طمانینه از مهمترین ارکان ماساژ جنسی می باشد. ماساژی که با عجله و شتاب صورت گیرد نتیجه مطلوبی به همراه ندارد. آماده کردن فضا برای ماساژ از دیگر ارکان یک ماساژ جنسی خوب و لذتبخش می باشد

اقداماتی مانند تاریک نمودن اتاق و روشن کردن چراغ خواب رنگی- گذاشتن یک موسیقی ملایم- استفاده از تخت یا تشک مناسب و استفاده از روغن ماساژ می تواند به انجام بهتر ماساژ کمک کند .

فرد ماساژ گیرنده به روی شکم می خوابد و فرد ماساژ دهنده دستهای خود را آغشته به روغن ماساژ نموده و به آرامی عضلات پشت گردن را در دوطرف ماساژ داده و به تدریج در کنار ستون فقرات تا شیار بین باسن ماساژ را ادامه می دهد

در قسمت بالای پشت ماساژ را به سمت بازوها ادامه داده و عضلات بازو و ساعد دستها را نیز به آرامی ماساژ می دهد. در قسمت پایین پشت ماساژ تا عضلات جلوی قفسه سینه ادامه می یابد و به پهلوها نیز امتداد می یابد

سپس قسمت پشت و داخل رانها به آرامی ماساژ داده شده و پس از عبور از زانو پشت ساق پا و اطراف قوزک نیز ماساژ داده می شود. کف پا و انگشتان پا نیز یکی از قسمتهای مهم می باشد

پس از ماساژ تمام قسمتهای پشت و پا ها ماساژ ناحیه باسن به آرامی انجام می شود و اطراف مقعد و ناحیه تناسلی نیز ماساژ داده می شود. سپس فرد برگشته به پشت می خوابد و از گردن تا جلوی قفسه سینه و سپس شکم و پهلوها ماساژ داده می شود. بعد از آن ناحیه سینه ها و اطراف سینه ها ماساژ داده شده و در آخر ناحیه اطراف آلت تناسلی ماساژ داده می شود. در ماساژ سینه ها از فشار دادن نوک سینه ها اجتناب شود

برخی افراد در هنگام ماساژ پشت به آرامی روی باسن شریک جنسی نشسته و عمل ماساژ را انجام می دهند که تاثیر بسیار خوبی دارد. بویژه زمانی که فرد ماساژ دهنده در هنگام ماساژ به آرامی با شکم خود باسن و سطح پشت فرد ماساژ گیرنده را مالش می دهد و همچنین با استفاده از آلت تناسلی خود میان پا ها و سطح خارجی آلت تناسلی خانم را نوازش می کند. به این نوع ماساژ جنسی در اصطلاح ماساژ سه دستی می گویند. (استفاده از آلت تناسلی به عنوان دست سوم)

کی از نکاتی که در هنگام ماساژ باید به آن توجه نمود اینکه بوسیدن قسمتهای مختلف بدن شریک جنسی و بیان الفاظ عاشقانه لذت ماساژ را چندین برابر می نماید. ماساژ نواحی اطراف ناحیه تناسلی و همچنین خود ناحیه تناسلی بعنوان آخرین مراحل ماساژ انجام گیرد و عجله ای برای ماساژ و مالش این نواحی وجود نداشته باشد

برخی از آقایان در پایان ماساژ – داخل واژن یا مجرای تناسلی خانم را نیز ماساژ می دهند که لازم است به چند نکته توجه نمود

اول رعایت بهداشت فردی است. ناخنها باید کوتاه باشد و دستها با آب و صابون شسته شده باشد. حتی المقدور از دستکش لاتکس استفاده شود و به جای روغن ماساژ از ژل مخصوص استفاده شود. (ژل لوبریکانت که در داروخانه ها در معرض فروش قرار می گیرد) فقط یک انگشت و به آرامی وارد مدخل واژن گردد

از فشار بیش از حد خودداری گردد و حرکت انگشت به آرامی و در سطح شکمی مجرا انجام گردد. رعایت نکات ذکر شده در مواقعی که قصد مالش ناحیه مقعد و داخل آن نیز صورت می گیرد باید رعایت شود

در صورتیکه روغن ماساژ فراهم نباشد می توان از روغن زیتون استفاده نمود. البته روغن های مخصوص ماساژ ارجحیت دارد. لازم است مجددا تاکید گردد که ماساژ خوب ماساژی است که در فضا و شرایط مناسب و با حفظ طمانینه و آرامش انجام گیرد و دو طرف با حوصله به انجام آن بپردازند تا نهایت لذت را از انجام آن و رابطه جنسی بعد از آن ببرند

یک ماساژ خوب تاثیر بسیار زیادی در به ارگاسم (اوج لذت جنسی) رسیدن یک خانم دارد. رعایت سه اصل بیان شده می تواند در به ارگاسم رسیدن خانمها نقش بسیاری ایفا کند و میزان ارگاسم را تا ۹۰ درصد افزایش دهد.

فصل سوم : همه چیز درباره پرده بکارت و معرفی انواع آن

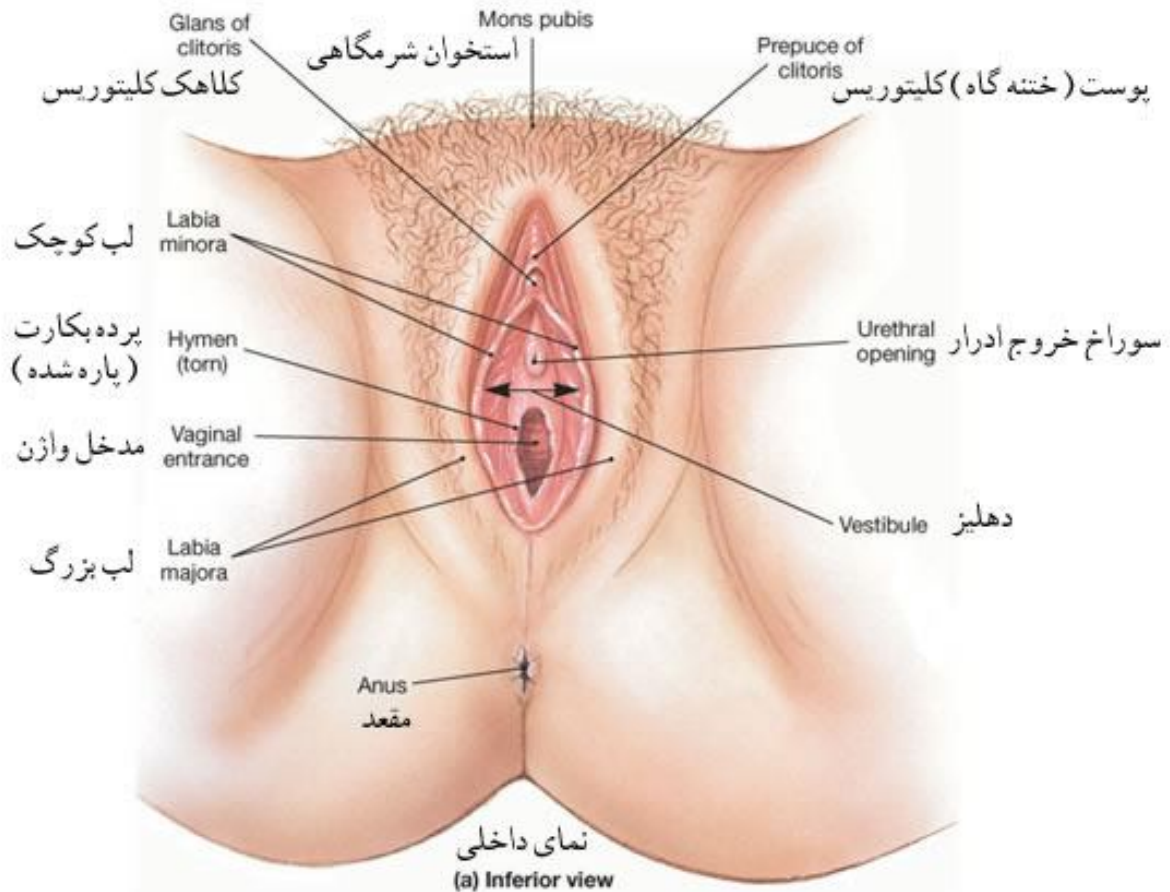


[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

پرده بکارت غشایی است که تمام یا قسمتی از دهانه واژن را می پوشاند Hymen . لغتی یونانی است به معنای پوست یا پرده که از نام الهه ازدواج و عروسی یونانیان God Hymen وام گرفته شده. یونانیان باستان از این لغت برای انواع پرده ها از جمله پرده ای که قلب را احاطه می کند(پریکارد)، استفاده می کردند، اما با گذشت زمان، کاربرد آن به پرده بکارت محدود شد .

بسیاری تصور می کنند که پرده بکارت، داخل واژن قرار دارد. در صورتیکه اینطور نیست. پرده بکارت، بخش خارجی اندام جنسی است و دقیقاً در ورودی دهانه واژن قرار دارد .

نمای کامل از آلت تناسلی خانم ها :

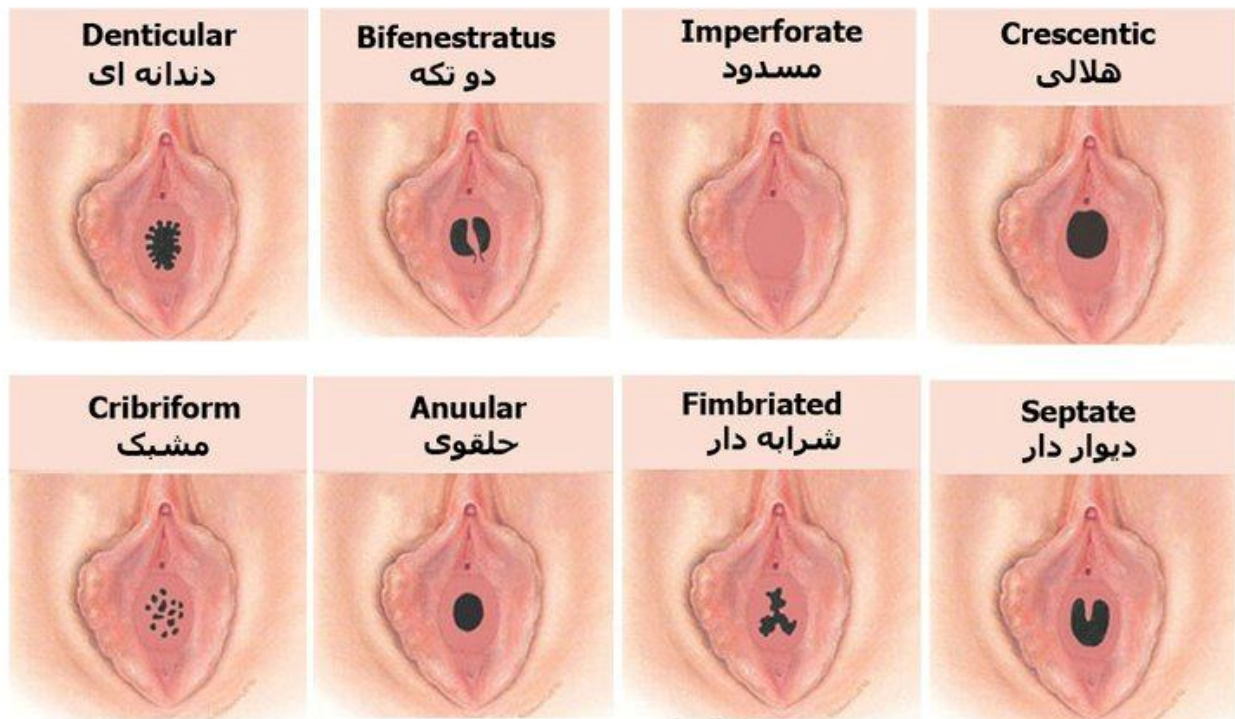


Copyright © 2003 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

اندامان را چقدر می شناسیم ؟

بسیار مهم است که بدانید بدن‌تان به چه شکلی است. البته در مورد شکل یا رنگ اندام جنسی تان نگران نباشید. بعضی ها تیره اند، بعضی روشن، بعضی کوچکند، بعضی بزرگ. اما غیر عادی نیستند. در نظر داشته باشید که هیچ واژنی دقیقا شبیه آن دیگری نیست. اندازه و شکل این سوراخ از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است.

انواع رایج پرده بکارت عبارتند از :



انواع پرده بکارت Hymen

حلقوی : در این نوع، پرده به صورت حلقه ای دور ورودی واژن را می پوشاند

حلقوی (قابل اتساع و غیر قابل اتساع)- در این نوع، پرده بکارت به شکل حلقه ای پیرامون ورودی مهبل را پوشانده است. پرده حلقوی قابل اتساع با آمیزش جنسی پاره نمی شود

ارتجاعی : پرده ای که به اندازه کافی انعطاف پذیر و قابل ارتجاع است و به هنگام ورود آلت تناسلی مرد، پاره نمی شود یا به طور جزئی پاره می شود و هیچ خونریزی ندارد

دو سوراخی (تیغه ای یا دو تکه ای) : پرده ای که يك تیغه ممتد در طول ورودی واژن دارد

غربالی (سوراخ سوراخ یا مشبک) : این پرده به طور کامل در عرض مهبل کشیده شده اما سطح آن سوراخ سوراخ است

دندان‌دار : در پرده دندان‌دار حفره وسط پرده یک حفره گرد با لبه های مضرس می باشد. در واقع تفاوت این نوع پرده با پرده حلقوی یا گرد فقط در مضرس یا هفت و هشتی بودن لبه های حفره می باشد

مسدود : این نوع پرده هیچ سوراخی ندارد و کاملاً مسدود است

بعضی ها مادرزاد پرده بکارت ندارند، بعضی دیگر پرده بکارتشان بدون سوراخ است، درحالیکه برخی دیگر پرده های بسیار ضخیمی دارند که ممکن است برای پاره کردن آن، کمک پزشک مورد نیاز باشد تا از بروز درد در هنگام ارتباط جنسی جلوگیری شود، این شیوه را بریدن پرده می نامند. طی اولین دخول، پرده بکارت در چند جا پاره شده و به چند قطعه تقسیم می شود، غالباً تا زمانی که زن، نوزادی به دنیا بیاورد باقیمانده پرده در دهانه واژن وجود خواهد داشت

پرده بدون سوراخ یا بسته چیست؟

پرده ای که تنها با خروج نوزاد پاره می شود، اما به صورت خطوط نامنظم گوشتی پیرامون ورودی واژن باقی می ماند. در دخترانی که به سن بلوغ می رسند، در صورتیکه دارای پرده بسته باشند، خون قاعدگی پشت آن جمع شده و نمی تواند خارج شود در نتیجه باعث بروز درد می شود، اینگونه افراد باید به دکتر مراجعه کرده تا طی عمل جراحی و ایجاد برشی در سطح پرده، خون قاعدگی از آن خارج شود

روش معاینه پرده بکارت :

خانمها به دلیل خصوصیات روانی مایل نیستند برای معاینه ی پرده خود به پزشک مراجعه کنند و این در بسیاری از موارد موجب افسردگی و ناراحتی های روحی در آنها می گردد. پرده ی بکارت به شکلی است که خود شخص به تنهایی قادر به معاینه نیست و در مواردی که ناشیانه این عمل انجام گیرد موجب صدمه زدن به پرده خواهد شد.

توصیه می شود که برای معاینه ی پرده بکارت خود به ماما و پزشک زنان مراجعه نمایید .

18 سالگی سنی است که دختر جوان اولین چک آپ خودش را باید پیش یک پزشک یا ماما انجام بدهد.

برای معاینه پرده بکارت باید لب های خارجی فرج را کاملاً با انگشت شست و اشاره باز کنید و با استفاده از آینه پرده را معاینه کنید. اگر دوست یا آشنایی باشد راحتتر می شود پرده را معاینه کرد بدین ترتیب که شما با استفاده از انگشت های میانی و اشاره یک دست و انگشت شست و اشاره دست دیگرتان دو لب فرج را کاملاً باز می کنید و دوست شما با استفاده از یک چراغ قوه نور را به آینه می تاباند تا نور به داخل مهبل منعکس شود. (عواقب ناشی از این معاینه شخصی توسط خود افراد متوجه ما نخواهد بود)

فصل چهارم : پیدا کردن نقطه جی در خانم ها و نقش آن در ارگاسم



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

3 نقطه حساس برای تحریک و ارضاء جنسی در الت تناسلی خانم ها وجود دارد :

کلیتوریس (چوچوله)

مجرای پیشاب

نقطه جی

نقطه G چیست ؟

برای خیلی از خانمها، نقطه G ناحیه ای بسیار حساس و تحرک کننده است که ساعتها به آنها لذت می دهد. برای خیلی های دیگر نقطه ای برآمده در واژن است که اگر بیش از اندازه دستکاری شود فرد احساس می کند که نیاز دارد به دستشویی برود. خیلی از خانم ها هیچ حسی در این نقطه احساس نمی کنند و خیلی ها هم اصلاً این نقطه را در واژن خود ندارند. تنوری های مختلفی درمورد اینکه نقطه G واقعاً چیست، وجود دارد. یک دیدگاه این است که نقطه G محل بافت پروستات درست مثل پروستات در آقایان است .

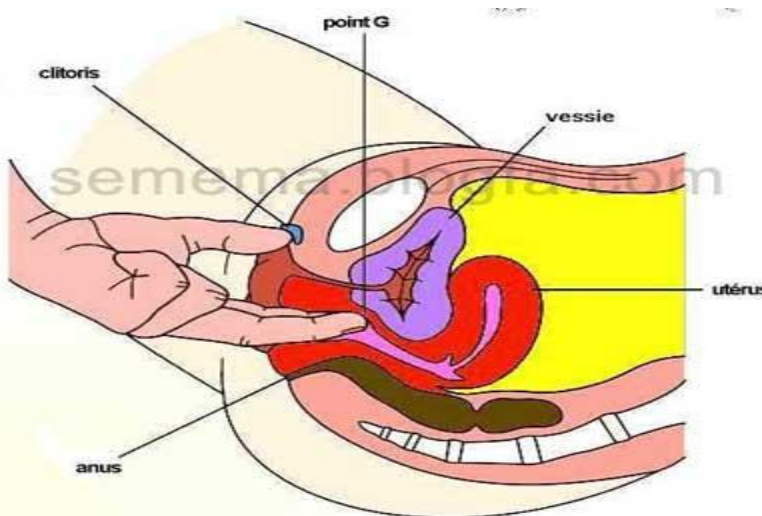
قطه G بیشتر از اینکه یک نقطه باشد، یک محل خاص است.

نقطه جی توی مهبل (تقریباً دو سوم راه) واقع شده. برای یک زن یا دختر کمی مشکل است که با انگشت خودش به این مرکز برسد و بهترین کار این است که شریک جنسی با انگشت یا آلت تناسلیش تحریک نقطه جی را انجام دهد. تحریک این مرکز به ارگاسم (اوج لذت جنسی) در اکثر زنان منجر میشود .

طوری که در بعضی زنان مایعی از آن ترشح میشود. در باره این مایع نظرات متفاوتی بیان میشود. بعضی ها میگویند که همان ادرار است و بعضی آن را شبیه مایعی میدانند که از پروستات مردان تولید میشود قطه جی در واژن در دیواره قدامی (دیواره جلویی) واژن و در عمق تقریبی دو سوم آن قرار گرفته است. بافت این نقطه در موقع لمس حالتی نرم و اسفنجی و در عین حال کمی چروک خورده تر (مانند آدامس جویده) از باقی دیواره دارد.

روش پیدا کردن

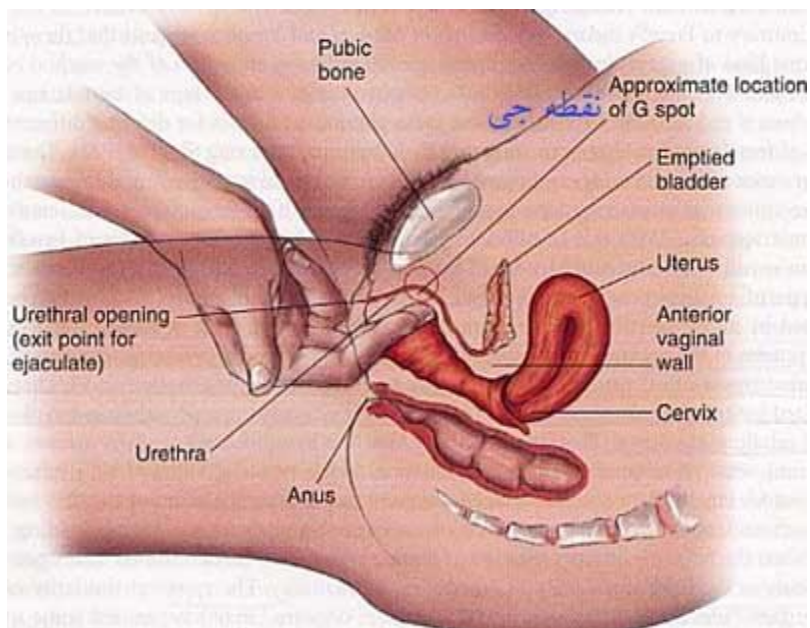
اگر زن روی کمر دراز بکشد با داخل کردن انگشت میانی یا اشاره (که این کار را به دلیل موقعیتی ورود، شخص دیگر بهتر از خود زن میتواند انجام دهد) داخل واژن به طوری که کف دست رو به بالا باشد؛ با حرکت خم کردن انگشت به سمت جلو مانند علامت بیا (Come Here Gesture) میتوان این نقطه را یافت و تحریک کرد. تقریباً ورود دو بند انگشت برای تحریک این نقطه کافیست.



با آن چه باید کرد؟

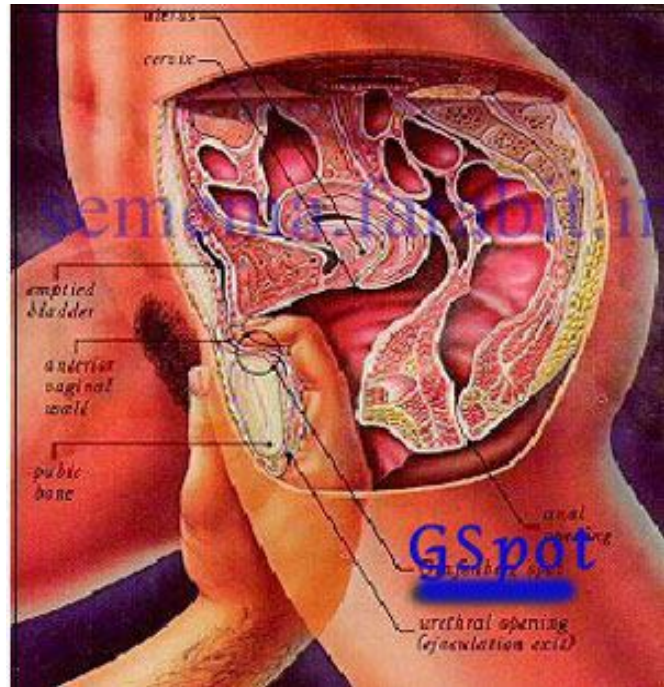
وقتی فهمیدید که شما این نقطه را دارید یا نه، باید کشف کنید که آیا این نقطه می تواند به شما لذت بدهد یا برایتان آزاردهنده است. مالیدن معمولاً بهترین راه برای تحریک آن است. معمولاً توصیه می شود که انگشت سبابه تان را تا بند انگشت دوم وارد کنید و نقطه مورد نظر را با حرکت رو به جلو به سمت دیواره جلویی بکشید. باید امتحان کنید و ببینید که حرکتتان چگونه باشد که بیشترین لذت را به شما بدهد. مهم این است که از نظر جنسی تحریک شوید. شایان ذکر است که حساسیت به این نقطه در روزهای مختلف ماه متفاوت است.

معمولاً توصیه می شود که انگشت سبابه تان را تا بند انگشت دوم وارد کنید و نقطه مورد نظر را با حرکت رو به جلو به سمت دیواره جلویی بکشید. باید امتحان کنید و ببینید که حرکتتان چگونه باشد که بیشترین لذت را به شما بدهد. مهم این است که از نظر جنسی تحریک شوید. شایان ذکر است که حساسیت به این نقطه در روزهای مختلف ماه متفاوت است.



برحسب اندازه و محل دقیق نقطه G این احتمال وجود دارد که در طول رابطه جنسی آن را حس کنید یا نکنید. اگر لگنتان بلند شود احتمالاً می توانید آنرا حس کنید. راه دیگر حس کردن آن این است که در حالت ایستاده خم شوید و اجازه بدهید که آلت جنسی از پشت وارد واژن شود.

لازم به ذکر است که همه خانمها دارای این نقطه نمی باشند. اما خانمهایی که دارای این نقطه هستند لذت بسیار زیادی را با تحریک این نقطه میتوانند تجربه نمایند که بسیار متفاوت از باقی دیواره واژن خواهد بود. ممکن است در موقع دخول آلت تناسلی مرد به داخل واژن زن، در صورتی که جهت ورود آلت به گونه ای باشد که آلت این نقطه را لمس کند لذت زن در حین نزدیکی بیشتر خواهد بود. ضمن آنکه با فشار کف دست روی بخش فوقانی برجستگی بالای آلت تناسلی زن (Pubic Area) در زمانی که آلت تناسلی داخل واژن میباشد و عمل نزدیکی در حال انجام است، لذت زیادی را برای زن به همراه خواهد داشت.



حالت های نزدیکی مناسب برای آن

برای تحریک این نقطه توسط آلت تناسلی مرد از حالت های نزدیکی مناسب میتوان حالتی را نام برد که در آن زن بر روی کمر خوابیده و آلت مرد در حالت نشسته وارد واژن زن میشود، باسن زن کمی از روی زمین بلند شده تا دخول بهتر انجام شود. یا اینکه دخول در واژن از پشت زن صورت گیرد. این حالات منجر به تحریک نقطه جی با استفاده آلت مرد در حین نزدیکی خواهد بود.

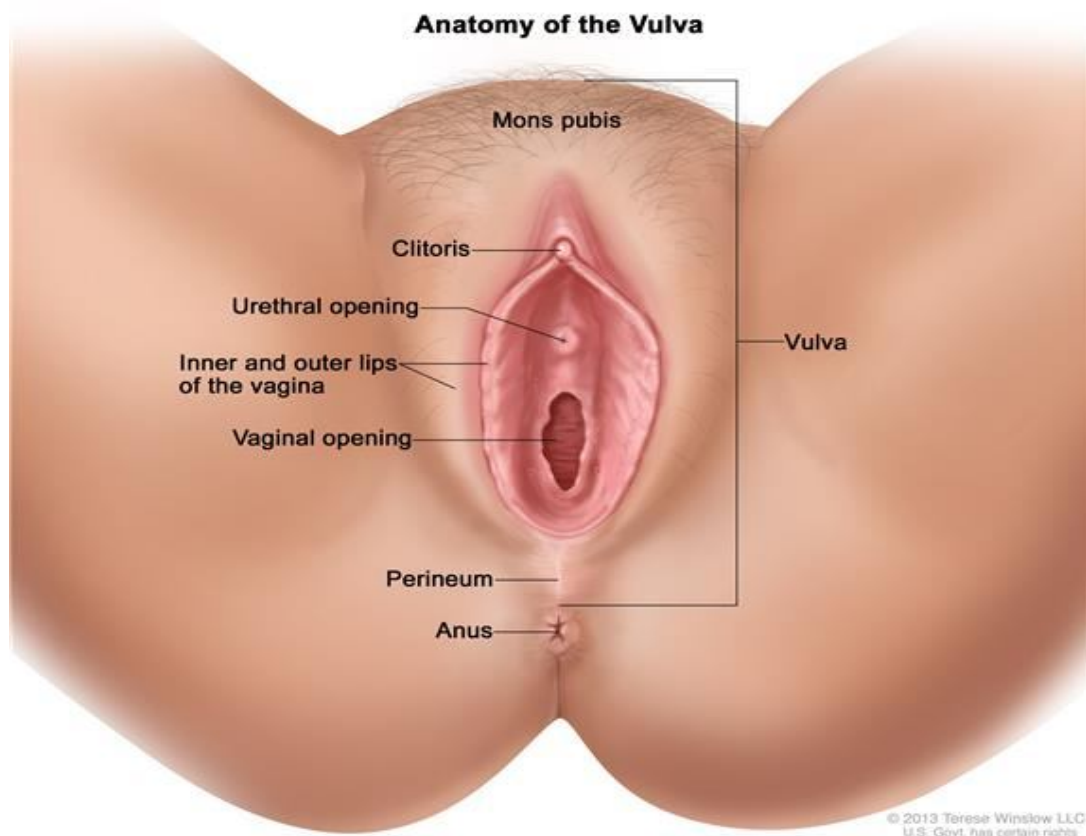
فصل پنجم : پیدا کردن کلیتوریس

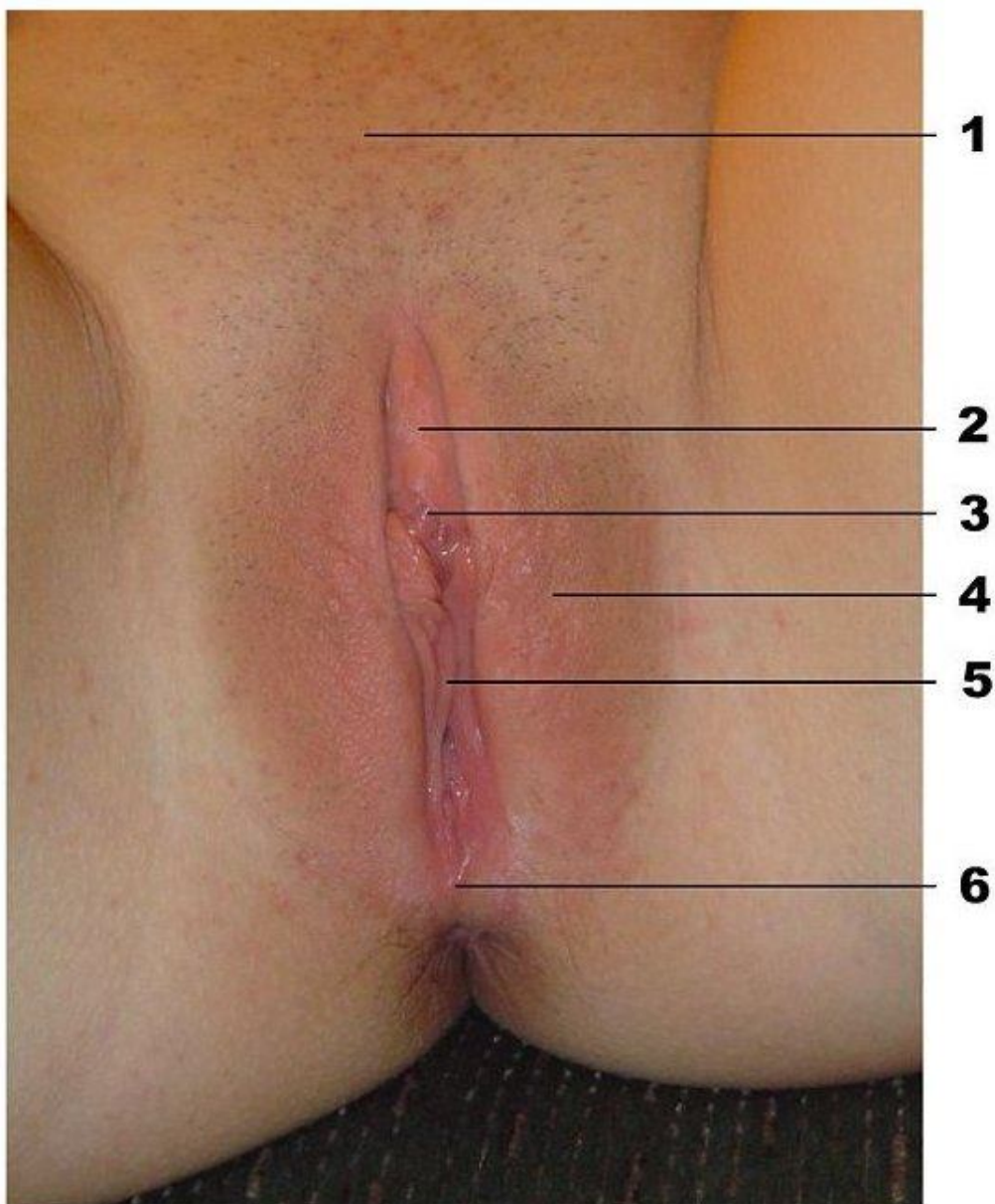
[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

کلیتوریس یا چوچوله (Clitoris)

در زنان در واقع مهم ترین بخش از اندام جنسی زنان می باشد. کلیتوریس در بالای اندام جنسی زنانه قرار دارد . گاهی پیدا کردن چوچوله برای خود زن یا فردی که در حال آمیزش با اوست مشکل است زیرا گاه کاملاً در جوف لبهای بزرگ فرج پوشیده شده و به اصطلاح در زیر سقف آن مخفی است (البته در هر حال نوک آن تا حدی بیرون است)

اگر نمیتوانید آن را بیابید بهتر است از همسرتان و یا نامزدتان بپرسید . در عکس زیر میتوانید مکان کلیتوریس را ببینید .





1. Pubic hair (shaved), 2. Clitoral hood, 3. Clitoris, 4. Labia majora, 5. Labia minora (enclosing the Vaginal Opening), 6. Perineum.

این نقطه در زنان مهمترین جز تحریک شدن در زنان است و یک زن بیشترین لذت را از این نقطه می برد.

چوچوله در جریان تحریکات جنسی بزرگ می شود و بافت آن از همان بافت عمامه چول مردان است. ضمنا فقط 4% از کل جسم چوچوله در خارج از بدن زن قرار دارد بنابراین نسبت به آلت مرد کوچکتر می نماید و دارای لوله مدور هم نیست و فقط به در آمیزش لذت جنسی را بیشتر می کند و در هنگام تحریک زن پر از خون می شود و حالت سفتی به خود می گیرد. ضمنا هیچ عضو جنسی در مردان به حساسیت چوچوله وجود ندارد. چوچوله توسط کلاهکی (Clitoris hood) پوشیده می شود.

هیچ چیز برای زن شگفت انگیزتر از خوردن اندام جنسی او نیست. این عمل موجب میشود تا او احساس عشق و سکس داشته و دیوانه وار به ارگاسم برسد. بسیاری از خانم ها حتی آنرا به نزدیکی با مرد هم ترجیح میدهند.

در واقع کلیتوریس مهمترین اندام جنسی زن است. بدون توجه کافی به کلیتوریس زن هیچ لذتی از سکس نمیببرد. خانمها در مورد تحریک کلیتوریس شان احساس و درک متفاوتی دارند. عده ای عاشق آن هستند که کلیتوریس شان به سختی مکیده شود ولی ممکن است این کار برای بعضی دردناک باشد. تحریک با زبان لیسیدن و مکیدن ورودی واژن زن را به اوج آسمان میبرد

روش انجام :

لیسیدن را از واژن شروع و به سمت کلیتوریس بروید. در یک طرف لب بزرگ و کوچک واژن را با دو لبتان بگیرید زبان خود را شل کرده بین آن دو بکشید. سپس زبان را داخل واژن برده و موقع بیرون آوردن به دورادور آن بکشید

اینک لب خارجی را با دست کشیده و با زبان به آن محکم ضربه بزنید. بعد زبان را کاملاً روی آن کشیده و دوباره به سوی کلیتوریس برگردید. انجام این عمل زن را از خود بیخود کرده و حتی ممکن است به ارگاسم برساند.

حال کلیتوریس را به دهان برده و خیلی کوتاه و سریع بمکید و با زبان به اطراف آن ضربه بزنید. گاهی در همین موقع فرو کردن انگشت در واژن میتواند باعث ارگاسم شدیدی شود. اگر این عمل را در وضعیت 69 انجام دهید لذت زیادی خواهد داشت.

بهترین راه به ارگاسم رساندن زن از طریق سکس دهانی استفاده از ضربات ریتمیک و پشت سر هم زبان به کلیتوریس است.

زبان خود را دور کلیتوریس بکشید.

کلیتوریس را با لبتان بمکید.

زبان خود را به شکل عدد 8 دور کلیتوریس و لبهای واژن بکشید.

با زبان خود به آهستگی به کلیتوریس ضربه بزنید.

زبان خود را داخل واژن برده و درون آن بچرخانید

البته باید یاد آوری کرد شما می توانید با تکرار حرکات بهترین حالت ها را که همسران لذت بیشتری میبرد را بیابید .

فصل ششم : بهترین روشهای آمیزش جنسی



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

در این بخش به آموزش و نکته به نکته بهترین روشهای آمیزش جنسی می پردازیم تا زوجین بتوانند با آگاهی و تنوع در آمیزش خود لذت بیشتری ببرند .

1 - این ساده ترین نوع آمیزش که همه برای اولین بار اون رو انجام می دن بدین صورت که زن در زیر قرار می گیره و پاهای خود رو به اندازه ای که احساس راحتی کنه باز می کنه و مرد در میان پاهای زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می ده





در این حالت پیشنهاد می شه که هر از چند گاهی مرد تمام بدن خود رو با بدن زن تماس بده، ولی در این میان توجه به توانایی جسمی زن هم داشته باشه که باعث فشار و تنگی نفس زن نشه. و چنانچه مرد دو دست خود رو بصورت ستون در طرفین سینه زن روی زمین قرار دهد که وزن بدن رو تحمل کنه، نتیجه بهتری عاید می شود چرا که زن آزادی عمل و امکان تحرک بیشتری داره و البته حس لامسه زن هم بدلیل تماس قسمتهای بالای قسمت زنانگی با بدن مرد تحریک می شه

میزان لذت جنسی در این وضعیت ۷۰ به ۳۰ به نفع مرد می باشد

2 - به این نوع آمیزش، پهلوی به پهلوی می گن، به این صورت که هم مرد و هم زن به پهلوی خوابیده و عمل دخول رو انجام می دن. البته می شه نوع اول رو به این نوع پیوند زد یعنی به همون صورت که مرد روی زن قرار گرفته به پهلوی بخوابند. در مورد نحوه قرار گرفتن دست و پاها، باید اون رو به عهده راحت، رو انتخاب کنه ولی پیشنهاد میشه: فرض رو بر این می گذارم که مرد به پهلوی چپ می خوابه مرد کاملاً در میان پاهای زن قرار می گیره و زن پای چپ خود رو به پشت مرد می بره در این حالت مرد می تونه با دست راستش که آزاده، باسن زن رو نوازش کنه که تو تحریک زن هم موثره. برای اینکه وزن بدن مرد پای دیگه زن رو آزار نده اون باید سنگینی وزنش رو روی دست چپش بندازه و اون رو حایل بدنش بکنه و البته می تونه دستش رو از پشت گردن زن عبور بده و پهلوی و پشت و در صورت امکان قسمتهایی از سینه زن رو نوازش بده



در این حالت از اونجائیکه اکثر نقاط بدن مرد و زن با هم در تماس هستن لذت بیشتری عاید طرفین می شه و نظر به اینکه زن متحمل فشاری نمی شه و آزادی عمل مناسبی داره میزان لذت جنسی ۵۰ به ۵۰ به نفع دو طرف می باشد .

3 - در این نوع آمیزش، بدن مرد و زن کمترین تماس رو با هم دارند یعنی تقریباً حس لامسه لذتی نمی برد

این روش رو معمولاً برای ایجاد تنوع یا رفع خستگی بدنی در حین س.ک.س پیشنهاد می کنند. در این نوع آمیزش زانوها و کف دستان زن روی زمین قرار می گیرد و دستها بصورت ستون شده و وزن بدن روی دستها و زانوها تقسیم می شود. مرد در پشت زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می دهد. این روش چنانچه روی تخت انجام می شود بهتر است که زن در لبه های تخت قرار گیرد و مرد بصورت ایستاده دخول رو انجام دهد تا امکان تحرک بیشتری داشته باشد. برای اینکه زن لذت بیشتری ببرد پیشنهاد می شود که مرد در حین آمیزش با یک دست قسمت های بالای مهبل رو به آرامی ماساژ دهد



میزان لذت جنسی در این وضعیت ۶۰ به ۴۰ به نفع مرد می باشد .

4 - این روش ، روشی می باشد که خانم ها از اون استقبال بیشتری می کنند.

در این روش مرد دراز کشیده و زن طوری روی آلت مرد می نشیند که عمل دخول انجام شود بدن زن نسبت به مرد زاویه ۹۰ درجه می گیرد . در این نوع آمیزش خانم ها آزادی عمل بیشتری دارند و عمل حرکت آلت در مهبل رو در کنترل خود دارند از طرفی چون زاویه مناسبی دارند این احساس رو دارند که همه آلت مرد بطور کامل داخل مهبل جای گرفته است



در این روش نیز ، مرد می تواند برای ایجاد لذت بیشتر در خانم، سینه ها و قسمت های بالای مهبل رو به آرامی ماساژ دهد .

لذت جنسی در این روش ۶۰ به ۴۰ به سود خانم می باشد .

5 - این نوع آمیزش رو پهلو به پهلو از پشت می گن.

در این روش زن به پهلو دراز کشیده و مرد نیز پشت اون دراز کشیده و عمل دخول رو انجام می ده در این روش قسمت های پشت زن شامل پشت و کمر ، باسن و قسمتهایی از پشت پا با بدن مرد تماس داره و تحریک می شن. مرد در موارد تکمیلی روش، باید گردن و لاله گوش زن رو ببوسد یا بلیسد ولی در مورد لاله گوش معمولاً استفاده از دندون پیشنهاد می شه و اصطلاحاً باید اون رو گاز گاز کرد. البته بدور از خشونت

با دست آزاد هم ماساژ سینه خانم کارساز می باشد و البته زن نیز با دست آزاد خود می بایست باسن و ران مرد رو نوازش کند میزان لذت جنسی در این روش ۵۰ به ۵۰ به سود طرفین می باشد .

6 - نحوه عمل به این صورت می باشد که زن روی مرد قرار می گیرد بر عکس روش اول. پس از اینکه زن آلت مرد رو به داخل مهبل هدایت کرد روی مرد دراز می کشد و عمل رفت و آمد آلت داخل مهبل رو انجام می ده. در این روش از اونجاییکه مرد امکان تحرک کمتری دارد وظیفه زن سنگین تر می باشد و باید با بوسیدن مرد و ماساژ سینه ،مرد رو تحریک نماید. این روش چون کل عمل جنسی در اختیار و کنترل خانم می باشد بیشتر مورد استقبال خانم ها قرار می گیرد خصوصا اگر در اوج آمادگی جنسی باشند



در این روش مرد برای اینکه خانم لذت بیشتری برد می تونه با دست هر دو سینه زن رو ماساژ بده و یا در مواقعی که سینه های زن به صورتش نزدیکه ،نوک سینه ها رو میک بزنه که برا ی خانم ها بسیار لذت بخش می باشد

میزان لذت جنسی در این روش ۸۰ به ۲۰ به نفع خانم ها می باشد

7 - ویژه دوران بارداری

این روش ، روشی مابین روش چهارم و ششم است که قبلا مطرح شده حال که زن باردار می باشد و وزن بچه هم به وزن او اضافه شده این روش مخاطه آمیز تر می شه . به این صورت که زن رو مرد قرار می گیره و آلت رو به داخل مهبل هدایت می کنه و بدن رو کمی به سمت جلو خم می کنه که با توجه به اضافه وزن درقسمت شکم به حال تعادل برسه و البته روی مرد هم نباید دراز بکشد این طوری نه به بچه فشار وارد می شه و نه به مرد



8 - این روش شبیه روش سوم هست و برخلاف اینکه در حالت عادی اون رو پیشنهاد نکرده بودم ولی در زمان بارداری روش مناسبی می باشد. به این صورت اجرا می شه که زن کف دستها و زانوها را روی زمین قرار می دهد (درست مثل زمانی که بچه ها با پدرهاشون اسب بازی می کنن) و مرد پشت زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می ده ولی از اونجا که شکم زن سنگین شده کمی مشکل ساز می شه پس چندتا بالش در زیر شکم خانم قرار دهید تا وزن خود رو روی بالش بیندازد .



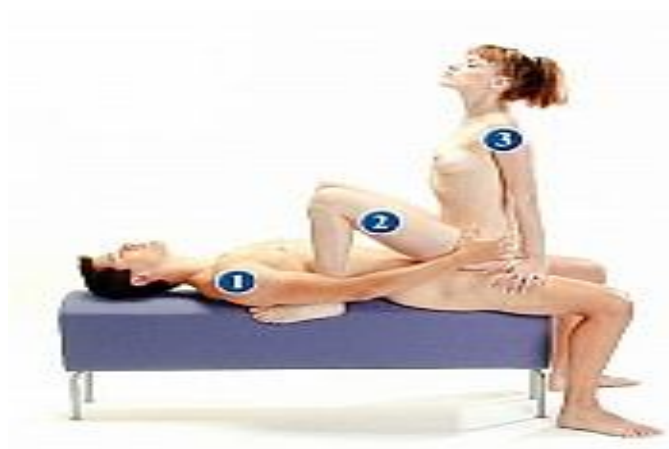
9 - این روش کاملاً شبیه روش پنجم می باشد بدین صورت که مرد و زن به پهلو دراز می کشند و مرد در پشت زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام میدهد

10 - این روش همانند روش اول می باشد با کمی تفاوت. در روش اول داشتیم که زن زیر می خوابید و پاها را به مقداری که احساس راحتی کند باز می کرد و مرد میان پاهای زن قرار گرفته و عمل دخول رو انجام می داد. در این روش هم زن دراز می کشد و پاها رو کمی بالا می برد و مرد در کنار زن

دراز می کشد بوریکه بتواند پاهای خود رو از زیر پاهای خانم عبور دهد و عمل دخول رو انجام دهد در این حالت برای اینکه خانم احساس خستگی در پاها رو نداشته باشه بهتر است که اونها رو روی رانهای مرد قرار دهد



بقیه حالت های امیزش در تصاویر زیر :



- 11



- 12



- 13



- 14



- 15



- 16



- 17



- 18



- 19



- 20



- 21



- 22



- 23



- 24



- 25



- 26



- 27



- 28



- 29



- 30



- 31

فصل هفتم : طولانی شدن ارگاسم و جلوگیری از زود انزالی



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

انزالی که بر خلاف میل شخص و بدون کنترل او انجام می‌گردد را انزال زود رس گویند که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این نارضایتی میتواند يك طرفه یا دو طرفه باشد ، به طوریکه حتی اگر شریک جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد ، انزال را زود رس گویند .

زنان معمولاً دیرتر از مردان ارضا می‌شوند و عدم آگاهی زوجین از چگونگی ایجاد تطابق، زمان طولانی ارضا شدن زوجه و زمان کوتاه‌تر زوج، باعث نمود بیشتر و عذاب آورتر این مشکل می‌شود. در حالی که می‌توان با يك آموزش درست در این زمینه از احساس نارضایتی زوجین جلوگیری کرد

زود انزالی در اصل مشکل یا بیماری محسوب نمیشود و میتوان گفت که این وسواس فکری افراد و اضطراب آنها از داشتن يك رابطه با کیفیت است که منجر بروز این امر میشود ، لذا کاهش اضطراب و حفظ آرامش در کنار کنترل بدن و احساسات با تمرین بیشتر بهترین راه کار برای پیشگیری و درمان این مشکل اند .

فنون و ترفندهای تعویق انزال

1 - خارج کردن آلت از واژن و فشردن پرینه

درست لحظه ای که حس انزال به شما دست می دهد، باید آلت خود را از واژن خارج نموده و برای چند لحظه فشار جنسی موجود بر روی خودتان را کاهش دهید. این امر سبب می شود تا برانگیختگی قدری افت پیدا کند و راحت تر بتوان به ادامه ارتباط جنسی پرداخت پرینه (یا میان دو راه) به حداقل میان بیضه و مقعد اطلاق می شود. در این قسمت یک نقطه ویژه وجود دارد که اگر با انگشت به آن فشار وارد شود، می تواند از انزال جلوگیری بعمل آورد. البته شاید قدری طول بکشد تا جایی دقیق آنرا پیدا کنید، اما زمانیکه متوجه محل دقیق آن بشوید، می توان به طور شگفت انگیزی انزال را به تعویق انداخت

به جایی فرو کردن آلت در واژن آنرا به سمت کلیتوریس بفشارید برای تحریک کردن هر چه بیشتر شریک جنسی می توانید سر آلت تناسلی را به سمت کلیتوریس فشار دهید. این مورد خانم را به شدت تحریک می کند. از جمله مزایای دیگر آن این است که چون شما آلت خود را به داخل واژن فرو نمی کنید، بنابراین می توانید مدت زمان بیشتری دوام بیاورید. اجازه دهید که خانم ضربه های آرامی را با استفاده از قضیب بر روی آلت تناسلی خود وارد کند.

بسیاری از خانم ها از این کار به عنوان یک پیش نوازی تحریک کننده استقبال خواهند کرد. زمانیکه دخول صورت گرفت به جایی اینکه به سرعت آلت تناسلی خود را داخل و خارج نمایید، بهتر است اجازه دهید که چند لحظه به همان وضعیت باقی بماند. حساس ترین قسمت آلت تناسلی خانم ها در همان بخش های ابتدایی واژن قرار دارد و اگر شما جزء افرادی هستید که به فروکردن های کوتاه بیشتر از عمیق گرایش دارید، با این کار هم می توانید لذت بیشتری ببرید و هم مدت زمان ارتباط جنسی را افزایش دهید

2 - مجدداً ارگاسم شوید

اگر دفعه اول انزال صورت بگیرد، مطمئناً مدت زمان رسیدن به انزال دوم طولانی تر خواهد شد. فقط به جایی اینکه پس از اولین مرتبه، یکدفعه به خواب بروید باید خودتان را بیدار نگه داشته و مرحله دوم را پس از گذشت مدت کوتاهی شروع کنید. زمانی که برای بار اول ارگاسم می شوید به بوسیدن و نوازش کردن ادامه دهید تا هم شما و هم همسرتان دوباره به اندازه کافی تحریک شده و آمادگی انجام رابطه جنسی مجدد را پیدا کنید

افزایش تعداد مقاربت نیز بسیار موثر می باشد مثلاً از هفته ای دو بار آن را به 5-6 بار در هفته افزایش دهید

3 - استفاده از کاندوم

استفاده از کاندوم که البته برخی مواد بی حس کننده در خود دارند. البته استفاده از کاندوم ضروری ست منتها برای کسانی که تنها یک شریک جنسی دارند استفاده از اختیاری ست به شرطی که از دیگر تکنیکهای جلوگیری استفاده نمایند. کاندوم تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است

4 - روش start & stop

در این روش شما به فعالیت جنسی پرداخته و بعد از آنکه تحریک شما به حداکثر رسید و درست پیش از آنکه ارگاسم شوید، دست از فعالیت برداشته و برای مدت کوتاهی هیچ تحریکی انجام نمی دهید. هر چند در ابتدا ممکن است مشکل به نظر برسد ولی به مرور زمان شما از لذت جنسی زیادی بهره مند خواهید شد. یکی از بهترین راههای انجام این روش آنست که در ابتدا از روش 4 به 1 شروع و بعد به تدریج آنرا افزایش داده و به 9 به 1 برسانید. یعنی در آمیزش های اول چهار بار آلت خود را وارد واژن نموده و بعد مکث کنید و دوباره چهار بار وارد نموده و مجدداً چند ثانیه صبر کنید و همین طور ادامه دهید تا نهایتاً به انزال برسید. بسته به وضعیت بدنی خود میتوانید در طول چند هفته یا چند ماه تعداد دفعات تحریک را بتدریج افزایش داده و در نهایت به بهترین حالت آن یعنی نه بار ورود آلت تناسلی و یکبار توقف (9 به 1) برسانید

روش تحریک و توقف به شما یاد میدهد چطور زمان انزالتان را تنظیم کنید. فرد به حالتی شبیه خودارضایی با دست خودش را تحریک میکند یا از شریک جنسی اش می خواهد که این کار را برایش انجام دهد و درست پیش از رسیدن به انزال توقف میکند، این کار را برای سه بار انجام می دهد و برای بار چهارم می تواند به انزال برسد. (برای چند هفته اول با دست خالی و بعد با ژلهای لغزنده کننده این تمرین را انجام بدهید که مقاومت را بالا ببرید). از زمانی که این برنامه را میشنوید و میخواهید تمرینها را شروع کنید، به مدت ۲ تا ۳ هفته سعی کنید رابطه جنسی نداشته باشید. اگر به این اصل پایبند باشید نتیجه بسیار بهتری میگیرید چون مغزتان گیج نمی شود که تحریکات مختلفی را دریافت می کند و به هر کدام باید پاسخ خاصی بدهد

حتماً با شریک جنسی تان از قبل صحبت کنید که این مسئله باعث کدورت نشود. در ضمن در این مدت ارتباط فیزیکی تان را با هم نگهدارید مثل نوازش کردن و بوسیدن و غیره. بعد از ۲ یا ۳ هفته میتوانید رابطه را کم کم شروع کنید اما باز هم اول یک یا دو بار به مرحله انزال برسید ولی حرکت را کم کنید یا متوقف کنید و بگذارید حالت تحریک از بین برود و برای بار سوم میتوانید به انزال برسید. در ضمن کشیدن نفس عمیق هم در به تعویق انداختن انزال و کنترل روی زمان آن نقش موثری دارد. این تمرین برای همسران ممکن است کمی سخت باشد چون مراحل پیوسته نیست بنابراین حتماً قبل از آن با هم صحبت بکنید. بعد از شش ماه این تمرین را بطور پیوسته انجام نتیجه آن را خواهید دید

5 - روش ماستر و جانسون

این شیوه شامل یادگیری تشخیص و کنترل احساسی است که منجر به ارگاسم می شود. این روش نیاز به اراده و تمرین دارد ولی بسیار موثر است. ماستر و جانسون، شامل تحریک سکسی توسط خود فرد یا زوج جنسی می باشد. انجام تحریک تا رسیدن به نزدیکی قله (ارگاسم) و متوقف کردن آن است. این کار در چند نوبت و اوقات مختلف انجام می شود و به تدریج زمان هر تحریک افزایش می یابد تا فرد احساس می کند زمان طولانی تری را صرف هر بار تحریک می نماید پس از چند نوبت و چند روز تمرین انجام نزدیکی شروع می شود. مرد به پشت می خوابد و به آرامی کار نزدیکی انجام می شود. به محض اینکه تحریک به قله نزدیک می شود با علامت دادن به زن (پارتنر) مدتی حالت ریلکس به خود گرفته و مجدداً نزدیکی شروع می شود

6 - squeeze technique تکنیک فشردن

فشار سر آلت یا انتهای آلت قبل از انزال سبب عقب افتادن ارگاسم می شود. این حالت سبب کم شدن تجمع خون در آلت و کاهش نعوظ (ارکسیون) می شود

در این متد فرد ویا شريك جنسی وی را از لحاظ جنسی به آرامی تحريك میکند ، سپس هنگامی که فرد به نزديك لحظه انزال رسید ، با انگشتهای نشانه و شصت حلقه ای به دور آلت درست میکند و محکم آنرا میفشارد تا وقتی که فشار جنسی فروکش کند. سپس مجدداً مراحل بالا را برای سه بار تکرار میکنند و دفعه سوم اجازه انزال را میدهند. با تکرار این کار 1 تا 2 مرتبه در هفته کنترل جنسی آنها بالا میرود و زمان نزدیکی را میتوانند افزایش دهند

7 - روش معاشقه

اون مردی در سکس موفق هست که همه مقدمات مثل نوازش و را رعایت کند تا زمان زمان انزال به ارگاسم زن نزدیک باشد. سکس بعضی افراد 1 سالی 2 ساعت طول میکشه ولی از این یکی دو ساعت فقط 30 ثانیه به دخول مرد میرسه. اینجاست که دیگه چیزی به اسم زود انزالی وجود نداره و زن هم راضیه. بعضی تا سکس را شروع میکنند میرند سراغ اصل کار و رو هم رفته 10 دقیقه هم طول نمیکشه . خوب معلومه که با 10 دقیقه زن ارضاء نمیشه. شما میتوانید با نوازش -سکس دهانی و ... زن را به ارگاسم برسونید. این کارها نه تنها حرارت آلت تناسلی را پایین میاره (منظورم از حرارت هیجان است) بلکه اگه باز هم زود انزال بشه زن ناراضی نیست. چون ارضاء شده.

آقایان عزیز بهتر است که یاد بگیرند که قرار نیست هر زمان که آلتشان احساس آمادگی کرد رابطه جنسی برای آنان فراهم و مهیا باشد! قرار نیست که از سر کار خسته و کوفته به خانه بیاید و شب هنگام هوس کنید که رابطه هم داشته باشید! صبح هم که باید بروید سر کار !! این شیوه ارتباطات برای مردان خود راه دیگری برای تعلیم زود انزالی است

8 - درمان های موضعی

استفاده از کرم های بیحس کننده مانند ژل لیدوکابین ۲% و اسپری های بیحس کننده میتواند در بهبود انزال زود رس موثر باشد . (ژل ۲% لیدوکابین + کرم پریلو کابین ۲.۵% + کشیدن کاندوم بر روی آلت تناسلی باعث افزایش زمان انزال میشود و استفاده از اسپری های بیحس کننده به دلیل ایجاد حالت تکرر بعد از مصرف زیاد توصیه نمیشود)

بهترین راه اینست که اول خانم ارگاسم (تحریک) شود ؛ آنوقت دیگر مهم نیست که شما چه مدت می توانید دوام بیاورید.

حالت های مناسب سکس برای ارگاسم طولانی و دلپذیرتر

1 - ابتدا حالت کلاسیک مرد بالا، بدن به بدن، در جهت درازکش به صورت افقی :

به آرامی آلت را فرو کنید. با فشارهای کوتاه شروع کنید تا مطمئن شوید برای چه مدت زمانی می توانید در این وضعیت دوام بیاورید. زمانی که خانم پاهای خود را بالا می برد و فشارهای شما عمیق تر می شود، میزان برانگیختگی آلت چندین برابر افزایش پیدا کرده و تحریک به حداکثر میزان خود می رسد. در این حالت احتمال انزال زیاد می شود البته هر موقع که بخواهید می توانید آلت را از واژن خارج نموده و کمی صبر کنید تا از آستانه انزال دور شوید. این کار به شما در دوام آوردن بیشتر کمک می کند

2 - بنشینید و خانم روی شما باشد.

او سرعت حرکات را کنترل می کند، بنابراین می توانید از او بخواهید که بسته به طاقت و تحمل شما این کار را آرامتر و یا تندتر انجام دهد

3 - جنس مونث سوار بر مذکر

برای اجرای این تکنیک آقا طاق باز بر روی تخت دراز می کشد و خانم در حالتیکه صورتش به طرف همسرش می باشد، خود را بر روی آلت وی رها می کند. خانم می تواند میزان فرو رفتن ها را کنترل کند و سرعت و ریتم آنرا به دلخواه تغییر دهد. موقعیت مذکور یک حالت کاملاً راحت و ایده آل برای آقایون می باشد چراکه در آن فشار کمتری به آلت وارد می شود معمولاً یکی از بهترین انتخاب ها برای زمانی که تصور می کنید می بایست مدت زمان بیشتری را برای رابطه ی جنسی خود قائل شوید، همین مورد است به خاطر داشته باشید که هرچقدر حالت هر دو طرف در این موقعیت افقی تر باشد و به طور کامل دراز کشیده باشند، فرو رفتن از حالت بالا - پایین در آمده و به سمت عقب - جلو پیش می رود که این امر هم به نوبه ی خود در به تعویق انداختن انزال نقش مهمی را ایفا می کند

4 - سکس پهلوی به پهلوی

از این حالت هم می توانید در دو موقعیت مختلف: 1- زمانی که او صورتش به سمت شماست 2 - هنگامیکه پشتش را به شما کرده است، انجام دهید. در هر دو حالت فشار کمتری به آلت وارد می شود .

فصل هشتم : روشهای پیشگیری از بارداری + روش اورژانسی



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

پیشگیری از بارداری به شیوه‌ها، ابزارها و داروهایی گفته می‌شود که برای جلوگیری از باردار شدن و به دنیا آوردن فرزندان ناخواسته به کار گرفته می‌شوند .

احتمالاً قدیمیترین شیوه پیشگیری از بارداری، غیر از خودداری از برقراری رابطه جنسی روش نزدیکی منقطع بوده است .

در 90 درصد زوجهای باروری که از هیچ روش ضدبارداری استفاده نکنند ظرف یکسال ، باروری اتفاق می افتد. بنابراین تمام خانمهای جوانی که نمی خواهند باردار شوند باید بدون در نظر گرفتن ستنشان ، با شروع فعالیت جنسی ، از یک روش جلوگیری استفاده کنند .

روش های پیشگیری :

1 – کاندوم یک پوشش لاستیکی نازک است که روی آلت در حال نعوظ کشیده می شود. کاندوم باید طی کل مدتی که مقاربت جنسی انجام می شود مورد استفاده قرار گیرد. چنانچه همراه کاندوم از یک کرم یا کف اسپرم کش استفاده شود، اطمینان آن افزایش می یابد . همچنین کاندوم در برابر بیماری های مقاربتی و عفونت HIV مصونیت ایجاد می کند

2 - اسپرم کش ها به همراه کاندوم یا دافراگم/سرپوش مورد استفاده قرار می گیرند و به خودی خود وسیله مناسبی برای جلوگیری از بارداری نیستند. آنها به شکل کرم، کف، ژل، یا شیاف تولید و عرضه می شوند. اسپرم کش ها را می توان بدون نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه نمود. آنها عوارض جانبی بسیار کمی دارند.

3 - **قرص های ضد بارداری معمولی** بیش از ۳۰ سال است که به بازار عرضه شده اند. آنها حاوی دو نوع هورمون ترکیبی مختلف می باشند: استروژن و پروژستوژن. این دو هورمون انسانی از هورمون هایی که توسط تخمدان ساخته می شود تقلید می کنند. قرص های ضد بارداری مختلف ترکیبات گوناگونی دارند. پزشک شما در انتخاب نوع مناسب قرص ضد بارداری شما را راهنمایی و برای شما نسخه ای تجویز می کند. قرص های ضد بارداری مانع از تخمک گذاری و چسبیدن تخمک به بافت سطحی رحم می شوند. چنانچه از قرص های ضد بارداری به نحو صحیح استفاده گردد، می توانند وسیله ای مطمئن برای جلوگیری از بارداری باشند. برای خرید قرص های ضد بارداری نسخه پزشک لازم است

4 - **چسب ضد بارداری** حاوی همان مقدار استروژن و پروژستوژن است که در قرص های ضد بارداری با دوز پایین موجود می باشد. هورمون ها از طریق پوست وارد بدن می شوند. چسب ها طی سه هفته متوالی همان روز هفته تعویض می شود. بعد از آنکه طی سه هفته متوالی از سه وصله استفاده کردید، قبل از استفاده از یک چسب جدید در همان روز هفته، یک هفته وقفه بیاورید. وصله مانع از تخمک گذاری می شود و می توان آن را با تجویز پزشک از داروخانه ها خریداری کرد. آنها درست به اندازه قرص های ضد بارداری قابل اطمینان هستند.

5 - **قرص های کوچک فقط حاوی یک نوع هورمون ترکیبی** است. پروژستوژنها. قرص های کوچک را باید هر روز رأس ساعت معین مصرف کرد. اگر فراموش کنید که قرص را مصرف کنید و بیش از ۲۷ ساعت از زمان مصرف قرص قبلی گذشته باشد، در آن صورت باید طی ۱۴ روز آینده از روش های ضد بارداری مضاعف استفاده کنید. قرص باید به صورت عادی مصرف شود. برای خرید قرص های کوچک نسخه پزشک لازم است

6 - **حلقه مسی** که به سیستم درون رحمی (IUS) یا دستگاه درون رحمی (IUD) نیز معروف است مانند حلقه هورمونی در رحم زن قرار داده می شود. حلقه مانع از چسبیدن اسپرم به رحم می گردد. همچنین مانع از حرکت اسپرم در رحم می گردد. حلقه هورمونی به مدت پنج تا ده سال مؤثر است و وسیله ای بسیار مطمئن برای جلوگیری از بارداری می باشد. حلقه های مسی ممکن است به پرید های شدیدتر و بعضاً توأم با درد منجر شوند.

7 - **عقیم سازی** به روش جراحی برای افرادی به کار گرفته می شود که تصمیم ندارند در آینده بچه دار شوند. این روش دائمی تلقی می شود، چرا که برگشت پذیری آن منوط به جراحی بزرگی است که اغلب نیز ناموفق است در روش عقیم سازی زنان لوله های فالوپ بسته می شوند و بنابراین تخمک نمی تواند به درون رحم مهاجرت کند. عقیم سازی با تکنیکهای مختلف جراحی و معمولاً زیر بیهوشی عمومی انجام می گیرد در روش عقیم سازی مردان که وازکتومی هم نامیده می شود از طریق دوختن، گره زدن یا بریدن مجاری انتقال دهنده اسپرم که اسپرم را از بیضه ها به آلت تناسلی منتقل می کند عمل می کند

8 - **روش منقطع** در این روش که قطع رابطه جنسی هم خوانده می شود، مرد آلت تناسلی خود را قبل از انزال از مهبل خارج می کند. در صورتیکه اسپرم وارد مهبل نشود از بارداری پیشگیری می شود

9 - **قرص های LD و HD** قرصهای LD کرم رنگ بوده و دوز پایین دارند. قرصهای HD سفید رنگ بوده و دوز بالا دارند. نحوه مصرف: از روز ۵ قاعدگی مصرف قرصها آغاز میگردد (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد). ۲۱ روز قرصها سر ساعت معین مصرف گردیده و پس از اتمام بسته يك هفته (۷ روز) مصرف قرص قطع گردیده و از روز هشتم مصرف بسته جدید قرص آغاز

میگردد. (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد) در صورت فراموشی مصرف قرص: 1- هرگاه مصرف یک قرص فراموش گردد: به محض یادآوری قرص را مصرف کرده و قرصهای بعدی را نیز در زمان مقرر مصرف کنید. 2- هرگاه مصرف دو قرص متوالی فراموش گردد: به محض یادآوری 2 قرص را همزمان مصرف کرده و 2 قرص دیگر را همزمان روز بعد مصرف کنید. مابقی قرصها را در زمان مقرر مصرف کنید. تا یک هفته نیز از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید. 3- هرگاه مصرف 3 قرص متوالی فراموش گردد: در این صورت مابقی بسته قرص را بدور انداخته و همان روز مصرف قرصهای بسته جدیدی را آغاز کنید. تا یک هفته نیز از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید. * معمولاً پس از دو هفته از مصرف قرصهای LD و HD دیگر حاملگی صورت نخواهد گرفت اما بهتر است ماه نخست مصرف اینگونه قرصها از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید

روش اورژانسی جلوگیری از بارداری

اولین و مهمترین روش جلوگیری از بارداری بعد از انجام نزدیکی مشکوک یا نزدیکی بدون روش ها و وسایل جلوگیری، استفاده از قرص های اچ دی (HD) و ال دی (LD) است. در این روش، بعد از نزدیکی تا 72 ساعت بعد از آن باید دو عدد قرص اچ دی (یا چهار عدد قرص ال دی) با مقدار مناسبی آب میل شود و 12 ساعت پس از اولین قرصها، دوباره اینکار تکرار شود. یعنی دو عدد اچ دی (یا چهار عدد ال دی) دوباره میل گردد. هر چقدر اولین دوز قرص ها زودتر بعد از نزدیکی مصرف شوند امکان جلوگیری از بارداری بیشتر خواهد بود و هرچه به 72 ساعت بعد از نزدیکی عقب انداخته شود این امکان بعید تر خواهد شد

اگر تا دو ساعت بعد از خوردن قرص ها، استفراغی صورت گیرد باید آن نوبت دوباره میل شود ولی استفراغ بعد از دو ساعت ایرادی ندارد چون قرص ها به احتمال زیاد تا آنموقع جذب شده اند

روش دیگر و جدیدتر استفاده از قرص لوونورژسترل Levonorgestrel است. در این روش لازم است فقط یک دوز دو قرصی (دو قرص همزمان) از لوونورژسترل خوراکی میل شود. بهتر است تا 24 ساعت پس از نزدیکی این قرص ها استفاده گردند تا بهترین اثر جهت جلوگیری از بارداری ایجاد شود ولی تا 72 ساعت بعد از نزدیکی هم می توان از این روش بهره گرفت

نکته مهم این است که این روش ها نباید زیاد مورد استفاده قرار گیرد و مضرات زیادی دارد. لذا فقط در موارد اورژانس و بسیار محدود می توان از آن استفاده نمود

و نهایتاً اینکه جدیداً از روش کار گذاشتن آیودی مسی (IUD) در رحم تا 96 ساعت بعد از بارداری هم استفاده می شود.

پس به طور خلاصه جهت جلوگیری اورژانسی از بارداری، باید دوز اول (دو قرص اچ دی یا چهار قرص ال دی) را تا 72 ساعت پس از آمیزش و دوز دوم آن را 12 ساعت بعد از دوز اول مصرف نمود. یا اینکه فقط دو قرص لوونورژسترل تا 72 ساعت بعد از نزدیکی میل گردد.

فصل نهم : استفاده از کاندوم زنانه و مردانه



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

کاندوم زنانه :

برای استفاده از کاندوم زنانه باید روکش آن را با احتیاط از محل علامت گذاری شده ببرید .

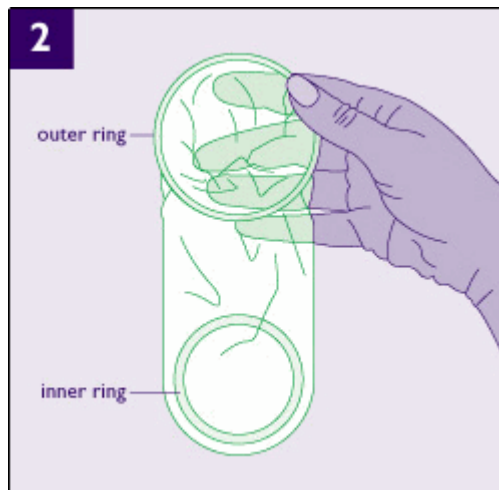
تذکر : از قیچی و چاقو برای باز کردن استفاده نکنید



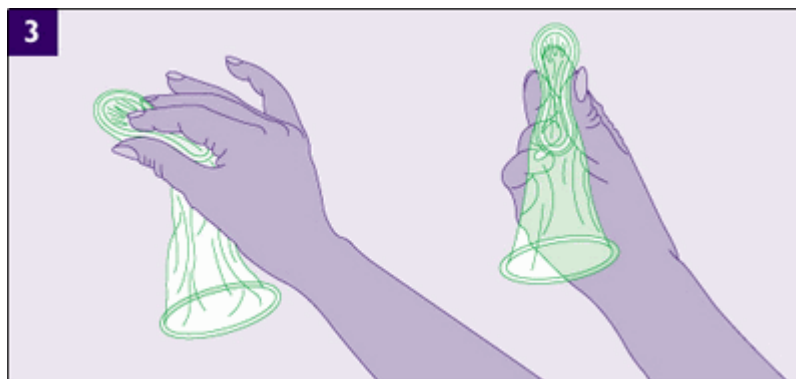
کاندوم شامل دو حلقه ابتدایی و انتهایی می باشد که عبارت است از :

Outer Ring : حلقه خارجی

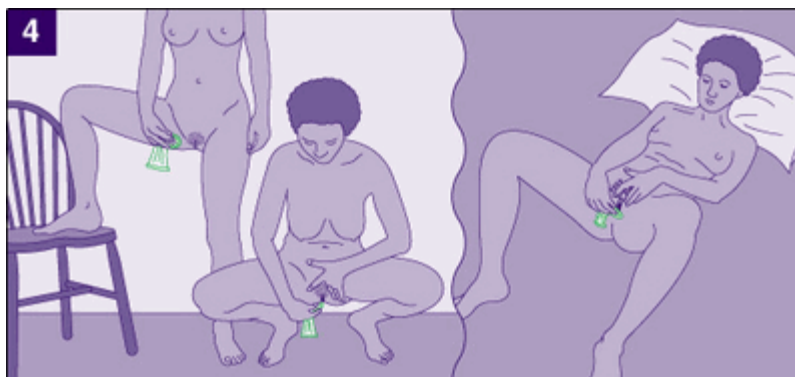
Inner Ring : حلقه داخلی



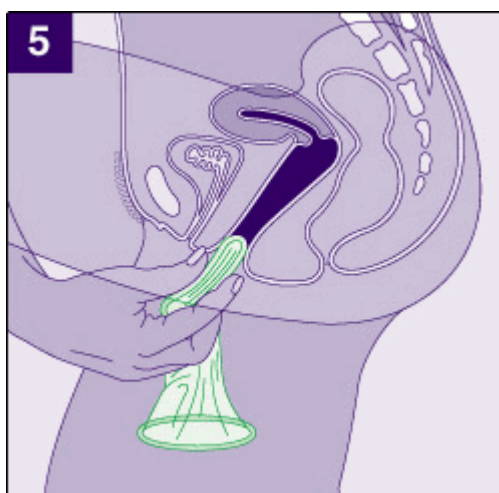
برای قرار دادن کاندوم ، آن را به صورتی که در تصویر نشان داده شده است در دست بگیرید



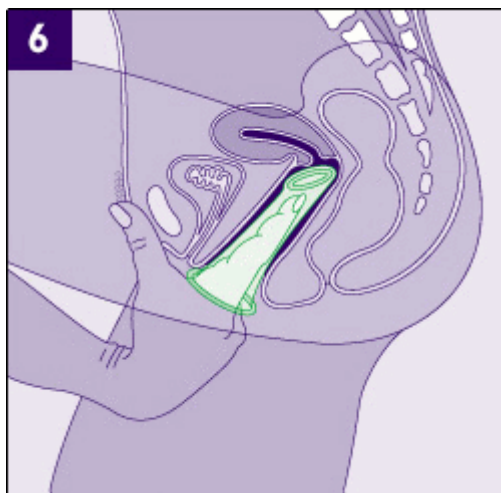
برای قرار گیری درست کاندوم در جای خود بهتر است که به یکی از حالات اشاره شده در تصویر عمل کنید



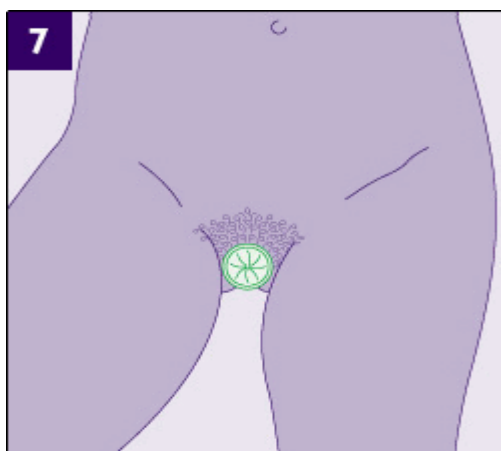
قسمت جمع شده را به آرامی داخل واژن کنید و باید بالا رفتن آن را احساس کنید



با انگشت اشاره کاندوم را تا جایی که امکان دارد به انتهای واژن هدایت کنید و مطمئن شوید که کاندوم در هیچ کجا پیچ نخورده باشد



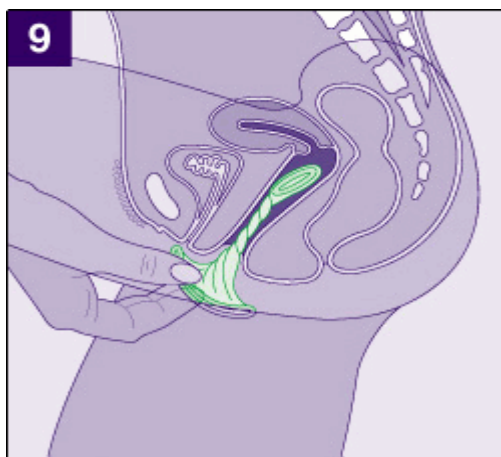
در این حالت کاندوم به صورت صحیح قرار گرفته است و قابل استفاده می باشد



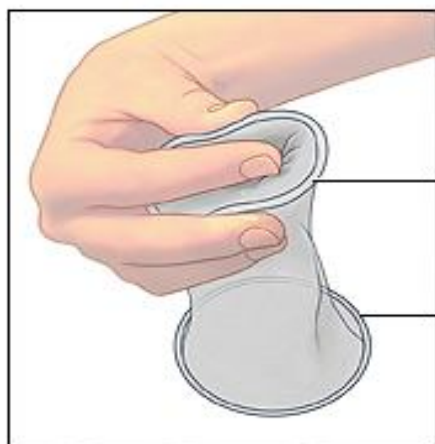
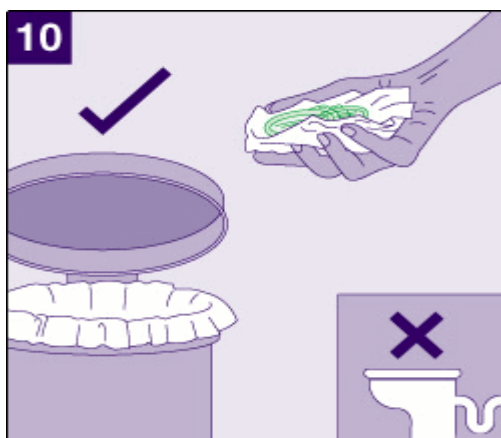
با دست آلت همسر خودتان را به داخل کاندوم هدایت کنید تا از خارج شدن آلت اطمینان حاصل کنید



برای خارج کردن کاندوم پس از اتمام رابطه پیچانده و به آرامی بیرون بکشید



بعد از پایان رابطه جنسی باید کاندوم را در دستمال و یا کاغذی پیچید و در سطل زباله بیندازید



کاندوم زنانه



کاندوم مردانه

استفاده از کاندوم مردانه بسیار آسان است



فصل دهم : آلت بزرگ برای زن بهتر است یا آلت کوچک



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

بر اساس تحقیقات علمی انجام شده پروسه ارگاسم در زنان بیش از آنکه وابسته به تحریک جسمی باشد نیاز به تحریک عاطفی دارد. یعنی اگر زنی تحریک عاطفی مناسبی داشته باشد بهتر و راحت تر به ارگاسم می رسد و زنی که از لحاظ عاطفی ارضا نشده باشد از نظر جسمی به ارگاسم نمی رسد.

از لحاظ جسمی نیز بیش از نود درصد گیرنده های تحریکی آلت تناسلی زن در 4 سانتیمتر ابتدایی واژن زن قرار دارد و اگر آلت تناسلی مرد بتواند این حد را تحریک کند به راحتی زن تحریک شده و به ارگاسم می رسد. طول مجرای تناسلی زنان نیز بین 6 تا 8 سانتیمتر و در حالت برانگیختگی 2 تا 3 سانتیمتر بیشتر می شود یعنی بین 8 تا 12 سانتیمتر و انتهای واژن دهانه رحم قرار دارد که فشار به آن باعث درد و رنجش زن می شود. جمیع دلایل فوق نشان می دهد که طول آلت تناسلی در حد 10 سانتیمتر به بالا برای ارضای یک زن کفایت می کند.

از لحاظ عاطفی خانم هایی رابطه خوبی با همسرشان ندارند و ارضای عاطفی نمی شوند مشکل ایشان کوچکی آلت تناسلی مرد نیست بلکه رفتارهای غلط مرد و کمبود های عاطفی ایشان است که باعث می شود لذت سکس را درک نکنند و سکس به جای لذت برایشان دردناک و ناراحت کننده باشد. این زنان هنگام سکس با همسر خویش به دلیل رابطه عاطفی نا مناسب منفعل عمل می کنند و برای ایشان سکس با همسر مثل مورد تجاوز واقع شدن می باشد.

یک سوال به طور مکرر پرسیده می شود که آیا اندازه ی بزرگتر بهتر است ؟

پاسخ به این سوال آن است که همه چیز بستگی به نظر زن دارد . بعضی از زنان با توجه به روحیاتشان و روشی که از نزدیکی لذت می برند دوست دارند که آلت شوهرشان بزرگ باشد و برخی دیگر آلت کوچک را ترجیح می دهند

وقتی دختری ازدواج می کند و قصد دارد برای اولین بار از آمیزش مهبل لذت ببرد ، احتمالاً هر آلتی برای او بزرگ و مرعوب کننده خواهد بود . اگر یک زن به درخواست شوهرش و یا میل خودش دوست داشت که آمیزش مقعدی داشته باشد ، ممکن است تصمیم او بستگی به اندازه ی آلت شوهرش باشد . اگر او بخواهد شوهرش را با دهان تحریک کند ، ممکن است یک آلت کوچک را ترجیح بدهد ، برای این که با آلت بزرگ به خوبی نمی تواند این کار را بکند ک زن ممکن است که تمایل داشته باشد که عمل تحریک آلت شوهرش با زبان را زیاد انجام دهد ، اما وقتی که آلت شوهرش به اندازه ی متوسط باشد آن را سخت بیابد ، چه برسد به وقتی که آلت شوهرش بزرگ باشد یک زن که از آمیزش مقعدی لذت می برد ، ممکن است که یک آلت کوچک را ترجیح بدهد چونکه آن را راحت تر می تواند در خود جای بدهد

اما برخی از زنان میل دارند در هنگام آمیزش مهبل فرج آن ها پر شده و کمی درد را احساس کنند آن ها از این حالت لذت می برند و از این که چیز بزرگتری فرج آن ها را از هم باز کند و آن را پر کند احساس لذت بیشتری می کنند . بنابراین این دسته از زنان آلت بزرگتر را دوست دارند

بنابراین سائز به تنهایی عامل لذت بردن بیشتر نیست هرچند که می تواند یکی از علتها باشد .

چون یک زن که دائم با یک آلت با اندازه ی مشخص سر و کار دارد خیلی راحت با آن خو میگیرد. بنابراین همه چیز به نظر همسران بستگی دارد .

فصل یازدهم : سکس دهانی (oral sex)



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

یکی از لذت بخش ترین کارها در رابطه جنسی سکس دهانی برای مرد و برای زن است.

هیچ چیز برای زن شگفت انگیزتر از خوردن اندام جنسی او نیست. این عمل موجب میشود تا او احساس عشق و سکس داشته و دیوانه وار به ارگاسم برسد. بسیاری از خانم ها حتی آنها را به نزدیکی با مرد هم ترجیح میدهند. اگر شما فقط کمی در این باره اشتیاق نشان دهید آنگاه در نظر او یک عاشق افسانه ای بنظر خواهید آمد.

خیلی از مردها دوست دارند صورت خود را لای پای زن برده و با لیسیدن آلت او عشق را ابراز کنند. در مقابل مردان زیادی هم هستند که هیچ علاقه ای به این کار ندارند. ممکن است گاهی عده کمی از آنها هم از لیسیدن آلت شان هیچ لذتی نبرند. بنابراین شما باید از تمایل طرف مقابل اطلاع کافی داشته باشید. گاهی انجام این عمل مرد را هم بیشتر تحریک کرده و موجب می شود او در مراحل بعدی مقاربت لذت بیشتری ببرد.

برای اینکه طعم و بوی دستگاه تناسلی زن برای شما آزار دهنده نباشد، بهتر است ابتدا با هم به حمام رفته و ضمن عشق بازی موهای آنها تراشیده و یکدیگر را با صابون بشویید. بعضی از آنها ترجیح میدهند قبل از مقاربت دهانی مورد نوازش و معاشقه قرار بگیرند. مردها نسبت به ارگان جنسی زن یک احساس عجیب علاقه و تنفر همزمان دارند. بیشتر مردها رغبتی به اینکه سر خویش را مقابل جهاز جنسی شریک شان پایین بیاورند نداشته و حتی ممکن است از آن بیزار باشند! خیلی از آنها این نکته را میدانند و به همین جهت از لذت مقاربت دهانی محروم هستند. برای یک زن هیچ چیز تحریک کننده تر از آن نیست که مرد طعم آلت او را خوشمزه بداند!! خوشایندترین چیز برای یک زن آن است که مردی با انگشت او را تحریک کند لیس بزند و آلت او را با ولع بخورد.

برای اینکه از چشیدن طعم آلت بدتان نیاید ابتدا با هم یک دوش بگیرید بدنتان را صابون بزنید و به هم بمالید. بعد فرج و لبهای آنرا باز کرده و کلیتوریس را با ملایمت بشویید. دست صابونی خود را پایین تر برده و باسن او را نوازش کنید تا لذت ببرد. مراقب باشید انگشت صابونی را وارد واژن نکنید. بعد از شستن دست یک یا دو انگشت را وارد واژن کرده و دایره وار بچرخانید درست مثل وقتی که داخل یک لیوان را می شویید. آیا لذتبخش نبود؟ حال میتوانید زبانتان را با خیال راحت هرجا که دوست دارید وارد کنید.

وضعیت های انجام مقاربت دهانی

زن به پشت خوابیده بین پاهای او دراز بکشید و پاهایش را روی شانه تان بگذارید. یا اینکه او روی لبه تخت بنشیند و شما مقابل او روی زمین زانو بزنید. یک راه دیگر اینست که او پاهایش را دو طرف سرتان بازکند و تقریباً "روی صورت شما بنشیند. (در این حالت صورتتان خیلی خیس خواهد شد)

حالت های متعدد دیگری برای فشار دادن صورت شما روی آلت تناسلی وجود دارد که میتوانید بسته به سلیقه خود آنها را امتحان کنید. یکی از بهترین وضعیت ها برای مقاربت دهانی حالت 69 است. وقتی زن به حالت وارونه روی شما قرار بگیرد میتوانید هر دو یکدیگر را تحریک کنید و از زبان و دستتان همراه هم استفاده کنید. گاهی میتوانید در این وضعیت جای خود را با یکدیگر عوض کنید.

وضعیت 69 را میتوان بصورت: مرد در بالا زن در بالا یا پهلوی به پهلوی انجام داد. خیلی از زوجها راحتتر هستند تا ص.ک.س دهانی را در حالتی که به پهلوی کنار یکدیگر خوابیده اند انجام دهند. بعضی از خانمها علاقه دارند تا در همه این وضعیت ها ص.ک.س دهانی داشته و لیسیده شوند. عده ای در حالتی که مرد در بالا باشد احساس خفگی میکنند. هر چند در این حالت مرد میتواند به راحتی آلت خود را در دهان زن فرو برده و لذت ببرد! نحوه انجام: بهتر است برای شروع مقابل هم نشست و یکدیگر را ببوسید. سپس با نوازش نقاط حساس بدن او را تحریک کنید. بتدریج دست خود را پایین برده و رانها و بعد از آن ناحیه تناسلی را بمالید. اگر این عمل را خوب انجام دهید شریک جنسی شما برای مقاربت دهانی کاملاً آماده شده و حتی ممکن است با دست خودش سر شما را به سمت پایین ببرد!

در واقع کلیتوریس مهمترین اندام جنسی زن است. بدون توجه کافی به کلیتوریس زن هیچ لذتی از مقاربت نمیببرد. خانمها در مورد تحریک کلیتوریس شان احساس و درک متفاوتی دارند. عده ای عاشق آن هستند که کلیتوریس شان به سختی مکیده شود ولی ممکن است این کار برای بعضی دردناک باشد. تحریک با زبان لیسیدن و مکیدن ورودی واژن زن را به اوج آسمان میبرد

لیسیدن را از واژن شروع و به سمت کلیتوریس بروید. در یک طرف لب بزرگ و کوچک واژن را با دو لبتان بگیرید زبان خود را شل کرده بین آن دو بکشید. سپس زبان را داخل واژن برده و موقع بیرون آوردن به دورادور آن بکشید. اینک لب خارجی را با دست کشیده و با زبان به آن محکم ضربه بزنید. بعد زبان را کاملاً روی آن کشیده و دوباره به سوی کلیتوریس برگردید. انجام این عمل زن را از خود بیخود کرده و حتی ممکن است به ارگاسم برساند. حال کلیتوریس را به دهان برده و خیلی کوتاه و سریع بمکید و با زبان به اطراف آن ضربه بزنید. گاهی در همین موقع فرو کردن انگشت در واژن میتواند باعث ارگاسم شدیدی شود. اگر این عمل را در وضعیت 69 انجام دهید لذت زیادی خواهد داشت.

بهترین راه به ارگاسم رساندن زن از طریق مقاربت دهانی استفاده از ضربات ریتمیک و پشت سر هم زبان به کلیتوریس است:

- 1 - زبان خود را دور کلیتوریس بکشید .
- 2 - کلیتوریس را با لب‌تان بمکید .
- 3 - زبان خود را به شکل عدد 8 دور کلیتوریس و لب‌های واژن بکشید .
- 4- با زبان خود به آهستگی به کلیتوریس ضربه بزنید .
- 5 - زبان خود را داخل واژن برده و درون آن بچرخانید .

روش های انجام سکس دهانی با زن:

هیچ چیز برای زن شگفت‌انگیزتر از خوردن اندام جنسی او نیست. این عمل موجب میشود تا او احساس عشق و سکس داشته و دیوانه وار به ارگاسم برسد. بسیاری از خانم ها حتی آنرا به نزدیکی با مرد هم ترجیح میدهند. اگر شما فقط کمی در این باره اشتیاق نشان دهید آنگاه درنظر او یک عاشق افسانه ای بنظر خواهید آمد.

مرد ها نسبت به ارگان جنسی زن یک احساس عجیب علاقه و تنفر همزمان دارند. بیشتر مرد ها رغبتی به اینکه سر خویش را مقابل کس شریک جنسیشان پایین بیاورند نداشته و حتی ممکن است از آن بیزار باشند! خیلی از زنها این نکته را میدانند و به همین جهت از لذت سکس دهانی محروم هستند. برای یک زن هیچ چیز تحریک کننده تر از آن نیست که مرد طعم کس او را خوشمزه بدانند!!
خوشایندترین چیز برای یک زن آن است که مردی با انگشت او را تحریک کند لیس بزند و کس او را با ولع بخورد.

برای اینکه از چشیدن طعم کس بدتان نیاید ابتدا با هم یک دوش بگیرید بدنتان را صابون بزنید و به هم بمالید. بعد فرج و لب‌های آنرا باز کرده و کلیتوریس را با ملایمت بشوید. دست صابونی خود را پایین تر برده و باسن او را نوازش کنید تا لذت ببرد. مراقب باشید انگشت صابونی را وارد واژن نکنید. بعد از شستن دست یک یا دو انگشت را وارد واژن کرده و دایره وار بچرخانید درست مثل وقتی که داخل یک لیوان را می شوئید. آیا لذتبخش نبود؟ حال میتوانید زبانتان را با خیال راحت هر جا که دوست دارید بفرستید.

وضعیت های انجام سکس دهانی:

زن به پشت خوابیده بین پاهای او دراز بکشید و پاهایش را روی شانه تان بگذارید. یا اینکه او روی لبه تخت بنشیند و شما مقابل او روی زمین زانو بزنید. یک راه دیگر اینست که او پاهایش را دو طرف سرتان باز کند و تقریباً روی صورت شما بنشیند. (در این حالت صورتتان خیلی خیس خواهد شد) حالت های متعدد دیگری برای فشار دادن صورت شما روی کس وجود دارد که میتوانید بسته به سلیقه خود آنها را امتحان کنید.

یکی از بهترین وضعیت ها برای سکس دهانی حالت 69 است. وقتی زن به حالت وارونه روی شما قرار بگیرد میتوانید هر دو یکدیگر را تحریک کنید و از زبان و دستتان همراه هم استفاده کنید. گاهی میتوانید

در این وضعیت جای خود را با یکدیگر عوض کنید. وضعیت 69 را میتوان بصورت: مرد در بالا زن در بالا یا پهلو به پهلو انجام داد. خیلی از زوجها راحتتر هستند تا سکس دهانی را در حالتی که به پهلو کنار یکدیگر خوابیده اند انجام دهند. بعضی از خانمها علاقه دارند تا در همه این وضعیت ها سکس دهانی داشته و لیسیده شوند. عده ای در حالتی که مرد در بالا باشد احساس خفگی میکنند. هر چند در این حالت مرد میتواند به راحتی آلت خود را در دهان زن فرو برده و لذت ببرد!

نحوه انجام :

در واقع کلیتوریس مهمترین اندام جنسی زن است. بدون توجه کافی به کلیتوریس زن هیچ لذتی از سکس نمیببرد. خانمها در مورد تحریک کلیتوریس شان احساس و درک متفاوتی دارند. عده ای عاشق آن هستند که کلیتوریس شان به سختی مکیده شود ولی ممکن است این کار برای بعضی دردناک باشد. تحریک با زبان لیسیدن و مکیدن ورودی واژن زن را به اوج آسمان میبرد. لیسیدن را از واژن شروع و به سمت کلیتوریس بروید. در یک طرف لب بزرگ و کوچک واژن را با دو لبتان بگیرید زبان خود را شل کرده بین آن دو بکشید. سپس زبان را داخل واژن برده و موقع بیرون آوردن به دورادور آن بکشید. اینک لب خارجی را با دست کشیده و با زبان به آن محکم ضربه بزنید. بعد زبان را کاملاً روی آن کشیده و دوباره به سوی کلیتوریس برگردید. انجام این عمل زن را از خود بیخود کرده و حتی ممکن است به ارگاسم برساند. حال کلیتوریس را به دهان برده و خیلی کوتاه و سریع بمکید و با زبان به اطراف آن ضربه بزنید. گاهی در همین موقع فرو کردن انگشت در واژن میتواند باعث ارگاسم شدیدی شود. اگر این عمل را در وضعیت 69 انجام دهید لذت زیادی خواهد داشت. بهترین راه به ارگاسم رساندن زن از طریق سکس دهانی استفاده از ضربات ریتمیک و پشت سر هم زبان به کلیتوریس است.

قسمت دوم: این مقاله توسط یک زن به نام Koi نوشته شده است.

خیلی از مردها دوست دارند صورت خود را لای پای زن برده و با لیسیدن کس او عشق را ابراز کنند. در مقابل مردان زیادی هم هستند که هیچ علاقه ای به این کار ندارند. ممکن است گاهی عده کمی از زنها هم از لیسیدن کسشان هیچ لذتی نبرند. بنابراین شما باید از تمایل طرف مقابل اطلاع کافی داشته باشید.

گاهی انجام این عمل مرد را هم بیشتر تحریک کرده و موجب می شود او در مراحل بعدی سکس لذت بیشتری ببرد.

برای اینکه طعم و بوی دستگاه تناسلی زن برای شما آزار دهنده نباشد، بهتر است ابتدا با هم به حمام رفته و ضمن عشق بازی موهای آنرا تراشیده و یکدیگر را با صابون بشویید. بعضی از زنها ترجیح میدهند قبل از سکس دهانی مورد نوازش و معاشقه قرار بگیرند.

بهتر است برای شروع مقابل هم نشسته و یکدیگر را ببوسید. سپس با نوازش نقاط حساس بدن او را تحریک کنید. بتدریج دست خود را پایین برده و رانها و بعد از آن ناحیه تناسلی را بمالید. اگر این عمل

را خوب انجام دهید شریک جنسی شما برای سکس دهانی کاملاً آماده شده و حتی ممکن است با دست خودش سر شما را به سمت پایین ببرد!

روش انجام:

- 1- زبان خود را دور کلیتوریس بکشید.
- 2- کلیتوریس را با لب‌تان بمکید.
- 3- زبان خود را به شکل عدد 8 دور کلیتوریس و لب‌های واژن بکشید.
- 4- با زبان خود به آهستگی به کلیتوریس ضربه بزنید.
- 5- زبان خود را داخل واژن برده و درون آن بچرخانید

لیسیدن آلت تناسلی زن

- شستشوی آلت برای آنکه بوی طبیعی خود را بدهد.
- داشتن و یا نداشتن مو بر روی لب‌های آلت به سلیقه طرفین بازمی‌گردد. اما اگر مودار باشد بایستی کاملاً تمیز شود.
- پوشیدن یک شورت جذاب و تحریک‌کننده (در مورد لباس و پوشش قبل از سکس مفصل توضیح خواهم داد).
- استفاده از خوش‌بوکنندها بر روی شورت یا اطراف آلت

حالات بدن زن:

۱. به پشت خوابیده و پاها کمی باز
۲. به پشت خوابیده و پاها به سینه چسبیده
۳. حالت ۴ دست و پا (داگی) با بالا گرفتن باسن طوری که آلت تناسلی از پشت بیرون بزند
۴. زن و مرد به روی هم طوری که سر مرد در سمت پاهای زن و سر زن در سمت پاهای مرد قرار گیرد (شصت و نه انگلیسی)
۵. زن یا بر روی صندلی و یا لبه تخت می‌نشیند با پاهای باز و به پشت تکیه داده
۶. سر پا و خم شده با دست بر روی صندلی یا تخت

روش لیسیدن آلت زن:

- بهتر است پیش از لیسیدن کمی با سینه ها ور بروید زیرا در افزایش ترشح آلت موثر است.
- می توان قبل از درآوردن شورت زن ، کمی از روی شورت با دست ماساژ داده و یا لیسید.
- شورت را سعی کنید با دندان درآورید (نمایش حرص و ولع مرد)
- نگاه های هوس آلود به آلت زن تحریک کننده است.
- از لبهای بیرونی آلت شروع کنید به لیسیدن.
- به عکس عملهای زن توجه کنید تا نقاط حساس تر را شناسائی نمائید.
- لبها که با آب دهان شما و آب آلت زن خیس شد با انگشت آنها را از هم باز کنید.
- برآمدگی چوچوله (کلیتوریس) را با نوک زبان قلقلک دهید (از قسمت های حساس آلت)
- حال زبان را سیخ کرده و به داخل آلت فرو کنید (تکرار کنید).
- آب داخل آلت را بخورید و به صورت بمالید.
- از داخل با زبان سقف آلت را تحریک کنید.
- زبان را در داخل آلت بچرخانید.
- به نرمی و با لبهای خود آلت زن را بگزید.
- بینی را به چوچوله بمالید.
- در آلت زن غرق شوید.

وظایف زن:

- زن باید به هر عمل مرد عکس العمل مناسب نشان دهد.
- عکس العملها:
- نفس نفس زدن
- بالا آوردن باسن
- کشیدن موهای مرد
- فشار دادن سر مرد به آلت خود
- قلاب کردن پاها به دور گردن مرد در حالت های روبه رو.

لیسیدن آلت تناسلی مرد

- شستشوی آلت برای آنکه باعث بیماری نشود.
- داشتن و یا نداشتن مو در اطراف آلت به سلیقه طرفین بازمی گردد. اما اگر مودار باشد بایستی کاملاً تمیز شود.

- پوشیدن یک شورت جذاب و تحریک کننده طوری که آلت مرد به صورت برجسته در زیر آن نمایان شود.
- استفاده از خوش بو کننده‌ها بر روی شورت یا اطراف آلت.

حالات بدن مرد:

۱. به پشت خوابیدن مرد (بهتر است مرد زیر سر خود بالشی بگذارد تا شاهد لیسیدن آلتش توسط زن باشد. نگاه کردن مرد برای هر دو طرف تحریک کننده خواهد بود.
۲. زن به پشت بخوابد ، مرد بر روی سینه زن می نشیند طوری که آلت خود را مابین سینه های زن قرار می دهد. زن با فشردن سینه ها به هم آلت مرد را تحت فشار قرار می دهد . آلت مرد به لبهای زن می خورد.
۳. زن و مرد به روی هم طوری که سر مرد در سمت پاهای زن و سر زن در سمت پاهای مرد قرار گیرد (شصت و نه انگلیسی)

روش لیسیدن آلت مرد:

- آلت مرد از چهار قسمت حساس تشکیل شده است: بیضه ها - انتهای بیضه ها (ما بین مقعد و بیضه ها
- طول آلت - سر آلت(حشفه).
- لیسیدن همه این مناطق توصیه می شود.
- سر آلت تحریک پذیرترین قسمت است.به آرامی بلیسید.
- در قسمت طول آلت بخش تحتانی حساس تر است.
- ابتدا با نوک زبان با آلت بازی کنید.
- سر آلت را با لبهای خود بمکید.
- مجددا از نوک زبان استفاده کنید.
- می توانید آلت را کنترل شده در دهان فرو کنید.به دفعات متعدد ادامه دهید.
- برخی مردان زود انزال هستند و با این عمل به انزال می رسند.اگر زنی تمایل داشت می تواند ادامه داده و منی مرد را یا بخورد یا بر روی بدن خود(سینه ها - شکم - آلت زن - باسن و ...) بریزد. (یعنی مرداش خر کمر نیستن و در هنگام ساک آبشون میاد)
- مرد نباید در این کار ذره ای اجبار به خرج دهد. (بله دیگه آقا وقتی زنت یا دوست نُخترت نمیخواد ساک بزنه ، مجبورش نکن دیگه

فصل دوازدهم : سکس از عقب (بدون درد)



[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

بعضی از آقایان علاقه خاص به سکس از عقب با همسرشان دارند که یا انجام میدهند و یا به علت علاقه زیاد به زوج خود منصرف میشوند حال سوال اینست چگونه میتوان با زوج خود از عقب سکس داشت بدون اینکه زوج احساس درد کند.....؟

از آنجایی که عصبهای قسمت باسن و حاشیه آن از مجموع عصبهای حساس و قوی هستند بنابراین با رعایت نکات زیر رابطه ای لذت بخش خواهید داشت :

1 - برای انجام رابطه جنسی مقعدی بهتر است قبل از وارد کردن آلت خود ابتدا ناحیه مقعد را آرام آرام تحریک کنید. تحریک این ناحیه از بدن برای خیلی از خانم ها بسیار لذت بخش است .

2 - توجه داشته باشید که رکتوم یا خود مقعد بسیار حساس بوده و باید با احتیاط به آن نزدیک شوید! ساده ترین کار این است که هنگام انجام رابطه جنسی دهانی، بوسیله انگشت (باید قبلاً ناخنها را کوتاه کرده و دستهایتان را بشوئید) ناحیه مقعد او را نوازش کنید . به عکس العمل او دقت کنید، اگر با این کار شما راحت بود و مشکلی نداشت آنگاه باسن او را بیشتر باز کرده و انگشت را عمیق تر ببرید .

3 - قبل از شروع مطمئن شوید که انگشتان شما بخوبی لیز هستند. شما میتوانید از مواد لیز کننده مخصوص استفاده کنید ولی ساده ترین و در دسترس ترین ماده برای اینکار، بزاق دهان شماست!

- 4 - کم کم و به آهستگی انگشت خود را به داخل فرو ببرید. برای حفظ راحتی او مراقب باشید که هیچ فشاری وارد نکنید. هنگامیکه انگشت شما وارد مقعد شد آنگاه به آرامی دیواره آنرا ماساژ دهید تا بتدریج ماهیچه های این ناحیه شل شده و مقعد آمادگی ورود آلت شما را پیدا کند .
- 5 - هنگامیکه احساس کردید مقعد کاملاً شل شده و هردو شما آمادگی لازم را دارید آنگاه مقدار زیادی از ماده لیز کننده را روی آلت خود ریخته و سر آنرا به آهستگی وارد مقعد کنید .
- 6 - بیاد داشته باشید که به منظور حفظ سلامتی خود همیشه و هنگام انجام هر نوع رابطه جنسی حتما باید از کاندوم استفاده نمایید.
- 7 - در ابتدا که میخواهید آلت خود را وارد مقعد میکنید ممکن است انجام آن بسیار سخت بوده و فقط بتوانید قسمتی از آلت را وارد مقعد نمایید. ولی بتدریج که بدن شریک جنسی شما شل تر شود، ورود آلت شما راحت تر شده و میتوانید مقدار بیشتری از آن را وارد نمایید .
- 8 - هرگز برای ورود آلتان از فشار استفاده نکنید زیرا خطر پارگی و آسیب به مقعد وجود دارد. بهتر است اول ناحیه سر آلت را وارد کرده و بطور آهسته و ریتیمیک، آنرا داخل و خارج کنید. هنگامیکه بدن او شل شد، ضمن انجام همان حرکات منظم، مقدار بیشتری از آلت خود را وارد مقعد کنید و همچنان به داخل و خارج کردن همین مقدار از آلتان ادامه دهید. همین طور تا زمانی که طرف مقابل هنوز میتواند تحمل کند آلت خود را بیشتر وارد کنید.
- 9 - با توجه به درد شدیدی که ممکن است رابطه جنسی مقعدی برای طرف مقابل داشته باشد، بوسه، نوازش و ابراز کلمات عاشقانه نقش زیادی در کاهش درد و ایجاد لذت از این نوع رابطه جنسی در او دارد.
- 10 - بیاد داشته باشید که هرگز در پایان رابطه جنسی، آلت خود را بطور ناگهانی از مقعد بیرون نکشید، زیرا باعث ایجاد درد شدیدی در وی خواهد شد .
- 11 - در پایان لازم است یکبار دیگر در مورد رعایت نکات بهداشتی به هنگام انجام رابطه جنسی مقعدی تأکید کنم. مقعد بطور طبیعی محل زندگی عوامل بیماریزای بسیاری است که تماس با آنها میتواند سلامت شما را به خطر بیندازد.
- 12 - به منظور جلوگیری از ابتلا به انواع بیماریها مخصوصاً "بیماری ایدز استفاده از کاندوم برای انجام رابطه جنسی مقعدی ضروری است.
- 13 - همچنین باید دستان خود را قبل و بعد از انجام رابطه جنسی مقعدی بخوبی تمیز کنید. بیاد داشته باشید که انگشت یا آلتان را که وارد مقعد کرده اید قبل از شستن کامل آن هرگز به واژن شریک جنسیتان وارد نکنید. زیرا احتمال انتقال عفونتها از مقعد به واژن وجود دارد.

توضیح حالات :

بعضی از آقایان علاقه خاص به سکس با زنشون از عقب دارن حالا یا انجام میدن و یا به علت علاقه زیاد به زوج خود منصرف میشوند حال سؤال اینست چگونه میتوان با زوج خود از عقب سکس داشت بدون اینکه زوج احساس درد و تنفر کند.....؟

از آنجایی که اعصاب قسمت باسن و حاشیه آن از مجموع عصبهای حساس و قوی میباشد پس قواعد زیر لازم الجرا است قبل از هر کاری زوجین حمام رفته و باسن و اطراف آنرا تمیز کرده مرد میباید زوج خود را در حالت ایستاده قرار داده و اطراف باسن و خود باسن را با کرم یا هر چیز دیگه چرب کند اما بهتر اینه که با زبون خود این کار را انجام دهد تا زوج خود را بیشتر تحریک کند .

بعد از این کار زوج به پشت خوابیده مرد باید بر عکس شده پاهای خود را دو طرف زوج قرار داده و شروع به مالیدن باسن و اطراف آن کند با این کار اعصاب زن تحریک شده و اسپنکتر خارجی زن فعال میشود یعنی دریچه باسن زن باز و بسته میشود بعد از مالیدن میباید شروع به لیس زدن یا چرب کردن حاشیه باسن و دریچه باسن کرد . سپس با انگشت کوچک اطراف باسن را مالید و آرام وارد دریچه باسن کنید بعد انگشت خود را در بیارید این کار را چند بار به آرامی انجام بدید بعد انگشت بزرگ خودتون رو وارد دریچه باسن کرده اما این بار بزارید یه مدت داخل دریچه بمونه در این موقع زن باید دریچه خودشو باز و بست کند. حالا مرد باید دراز بکشد و زن به آرامی روی آلت مرد قرار بگیرد مرد نباید هیچ کاری انجام بدهد هیچ عجله ای در کار نیست بعد از اینکه زن چند بار نشست و برخاست زن مجدداً به پشت خوابیده و مرد آرام روی زن دراز کشیده و آلت خود را وارد میکند با همون شدتی که زن انجام میداد .

زن باید سعی کند دریچه خود را باز نگه دارد پس از چن دبار عقب و جلو کردن آرام مدتی آلت خود را در باسن نگه دارید سپس کامل در بیارید زن خم شده مرد زانو زده و آرام آرام داخل میکند شدت آنرا کمی زیادتیر میکنید اما کامل در بیارید سپس دوباره داخل کنید .

به حرف زوج خود در سکس گوش کنید اگر میخواهید کامل ارضا بشید دو طرفه معمولاً زمانی که مرد ارضا میشود شدت عملیات کمی زیاد میشود یا بهتر بگم به اوج خود میرسد در این موقع نباید آلت خود را کامل در بیارید و کامل داخل کنید تا نیمه کافی است بهتر است از حالت زانو زده شده به حالت نیم خیز درآمده تا فشاری به مفعول وارد نشود در هنگام ارضا شدن از ریختن اسپرم در داخل باسن جلوگیری کنید.

نکته :

ما به خاطر داشته باشید تا میتوانید از جلو با همسرتان سکس کنید چرا که سکس مداوم از عقب (باسن) باعث بیماریهای در زوج خود در دراز مدت میشود و حتی در سنین بالا باعث میشود همسرتان خودشو کنترل کنه چرا که اعصاب ناحیه باسن حساس و آسیب پذیر میباشد.....

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

به دلیل اجر معنوی بالای کتاب نویسنده مایل بوده همه افراد با هر توان مالی بتوانند آنرا تهیه کنند و با استفاده از مطالب آن زندگی شیرین و لذتبخشی را تجربه کنند .

امیدواریم با ارائه این کتاب نقش کوچکی در شادی و خوشبختی شما داشته باشیم

بنابر این خواهشمندیم برای تهیه کتاب به آدرس زیر مراجعه کنید

[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

تا استفاده از مطالب کتاب از نظر شرعی مجاز باشد .

توجه :

" کتاب پوزیشن شیرین منتشر شد "



این کتاب کامل ترین کتاب آموزش پوزیشن های زناشویی به زبان فارسی است بطوریکه همه پوزیشن های موجود در فضای اینترنت از سایت های داخلی و خارجی در این کتاب آورده شده است .

همه پوزیشن های ممکن در رابطه جنسی که عبارتند از : ایستاده، نشسته، طرفی، رخ به رخ، معکوس، نزدیکی از عقب با حالات متنوع و بسیار زیاد بیان شده اند .

(بیش از 300 پوزیشن)

برای دیدن گزیده ای فصل های کتاب و خرید کتاب پوزیشن شیرین به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://amoozeshirani1.ir/position-shirin/>

و

" کتاب افزایش سایز آلت مردان بدون دارو و دستگاه "

- 1 - افزایش طول و ضخامت آلت به اندازه 3 الی 8 سانتیمتر در یک دوره تمرین
- 2 - افزایش قابلیت چندبار ارضا شدن پشت سر هم
- 3 - افزایش قطر آلت جنسی حدود 30 تا 50 درصد اندازه فعلی
- 4 - جلوگیری از انزال زودرس و افزایش زمان نزدیکی و مقابرت.
- 5 - افزایش شق شدگی و سختی آلت تناسلی هنگام نعوظ و تحریک جنسی.
- 6 - تایید شده از طرف پزشکان و متخصصان.
- 7 - دارای گواهی GMP و گواهینامه سلامت از FDA آمریکا.

دقت فرمایید که آموزش این تمرینات در سایتهای مشابه خارجی حداقل با رقمی حدود \$89 به فروش میرسد یعنی چیزی حدود 160000 تومان و در سایت های داخلی با قیمت های 9000 و 10000 تومان به فروش می رسند!!!

قیمت باورنکردنی این تمرینات فقط در این سایت

فقط 5700 تومان

برای دیدن گزیده ای فصل های کتاب و خرید کتاب افزایش سائز آلت مردان به آدرس زیر مراجعه کنید:

[/http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin](http://amoozeshirani1.ir/ketab-eshgh-shirin)

پایان