

دانلود
کتاب



Club Godo

(باشگاه لذت)

ترجمه فارسی

نویسنده : ژونه پلا



ٲوئن ٲل

باشگاه لذت بردن

کارتوگرافی

سرگرم کننده



باشگاه لذت بردن

نقشه‌ای از لذت



ژوئن پل

باشگاه لذت بردن

نقشه‌ای از لذت

MARABOUT

خلاصه

پیشگفتار	9
به باشگاه خوش آمدید. 11	
به جنس خود سلام کنید	27
قسمت زیرین فرج ۳۱	
اسرار آلت تناسلی. 75	
باشه، میای سکس کنیم؟	103
مناطق تفریحی بیدول ۱۰۵	
مناطق تفریحی تروک-موچه	175
یونیسکس.	227
وقت نتیجه گیری است	247
با تشکر	249

به نیکی و تاکومی، که بدون آنها این کتاب وجود نداشت.

>>> بیا در مورد سکس حرف بزنیم

عزیزم بیا در مورد خودم و تو حرف

بزنیم بیا در مورد همه چیزهای خوب و چیزهای

بدی که ممکنه باشه حرف بزنیم بیا در

مورد سکس حرف بزنیم <<<

نمک و فلفل

پیشگفتار

تمایلات جنسی موضوعی است که در مورد آن صحبت نمی‌شود. این کلمات همه جا هستند، در روزنامه‌ها، تلویزیون، در مهمانی‌های دوستان، اما اغلب کلماتی هستند که هر گفتار پیچیده و منحصر به فردی را می‌پوشانند، پنهان می‌کنند و ساکت می‌کنند.

هیچ کلاس آموزش جنسی وجود ندارد، انقلاب جنسی هم رخ نداده است. فضای سرکوبگرانه هنوز وجود دارد، و این فضای سرد و طعنه‌آمیز، یکنواختی اعمال و لذت‌ها را تأیید می‌کند. بقیه - متفاوت‌ها، ناآشناها - وجود ندارند. بدتر اینکه: بقیه را می‌توان مسخره کرد. تمایلات جنسی موضوعی است که در آن می‌توان سرکوبگر و تجویزکننده بود، در حالی که آزاد به نظر می‌رسید. ما در آغاز کاوش در تمایلات جنسی خود هستیم؛ هزار راه برای دادن و گرفتن لذت، هزار ریتم، هزار چرخه وجود دارد. هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد. هیچ درجه‌ای، هیچ رقابتی وجود ندارد.

خوشبختانه، زمان حال امیدوارکننده است. کتاب‌هایی مانند این کتاب به ساختن آینده‌ای جنسی هیجان‌انگیز و آگاهانه کمک می‌کنند، زیرا لذت بدون دانش نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ تمایلات جنسی ذاتی نیست، به خصوص که با کلیشه‌ها و بازنمایی‌های اجباری همراه است. ما بدن‌های خود را نمی‌شناسیم، ما نمی‌شناسیم

ما بدن شریک زندگی‌مان را نمی‌شناسیم. این باید تغییر کند. انقلاب جنسی مداوم از طریق رسانه‌های اجتماعی، از طریق حساب‌های اینستاگرام مانند **Jouissance Club**، در حال وقوع است، زیرا جایی است که صداهای متنوع آزادانه ابراز می‌شوند. آن‌ها میلیون‌ها زن و مردی را که زیر یوغ فقدان آموزش جنسی یا آموزش جنسی ضعیف زندگی می‌کنند، آگاه می‌کنند، جایی که نقش‌ها سفت و سخت هستند و آزادی وجود ندارد. و لذت بسیار نادر است.

ما به صداهایی نیاز داریم که دیگر نه از نهادها و متخصصان، بلکه از همه شنیده شوند. از کسانی که ایده‌ها و راه‌حل‌ها را بررسی و پیشنهاد می‌کنند، از کسانی که یک جنسیت برابری‌طلب، فمینیستی و انقلابی را ابداع و تصور می‌کنند.

مارتین پیچ

نویسنده‌ی کتاب «فراتر از نفوذ»، منتشر شده توسط انتشارات مونستروگراف، ۲۰۱۹.

به باشگاه خوش

آمدید



دوست من، خیلی ممنونم که این کتاب را خریدی. همین که آن را در دست داری ثابت می‌کند که آدم خوبی هستی: تو لایق یک زندگی جنسی رضایت‌بخش و یک بوسه‌ی جانانه هستی.

اسم من جون است (به فرانسوی تلفظ می‌شود، نه «جون»، البته!). از وقتی خیلی جوان بودم به نقاشی علاقه داشتم و (خوشبختانه برای من)، آن را به حرفه خود تبدیل کردم، زیرا اکنون یک طراح شخصیت در صنعت بازی‌های ویدیویی هستم. من در فضای باز تپه‌های پرووانس، نزدیک مارسی، زیباترین شهر جهان (و در عین حال یکی از جنسیت‌زده‌ترین شهرها) بزرگ شدم.

مدت زیادی طول کشید تا بفهمم «فمینیسم» کلمه‌ی زشتی نیست و یک زن به اندازه‌ی یک مرد شایسته‌ی توجه است. با وجود تمام شستشوی مغزی، «آنها نمی‌توانند رانندگی کنند»، «مثل یک دختر بدو»، «دلیلی وجود دارد که همه‌ی نابغه‌ها مرد هستند»، «به مادرت در تمیز کردن کمک کن» و دیگر یاوه‌گویی‌های زن‌ستیزانه از این دست، واقعاً متقاعد شده بودم که ما از هر نظر فروتر هستیم. بدتر از آن، من حتی ناخودآگاه با حمله به فمینیست‌ها به این برداشت دامن می‌زدم... زیرا خود ایده‌ی «فمینیست» بودن غیرقابل تصور بود. نمی‌خواستم برچسب «هیستریک» به من زده شود، می‌بینید. با این حال، اگرچه گاهی اوقات این موضوع مرا به شدت آزار می‌دهد، عمیقاً متقاعد شده‌ام که مردانی که ملاقات کرده‌ام نیز قربانی مردسالاری بوده‌اند.

بله، ما باید به خط مقدم برویم، باید فریاد بزنیم، عصبانی باشیم و آن تعصبات سرسخت را بسوزانیم. از این به بعد، من به مبارزه کسانی که جرات می‌کنند با صدای بلند آنچه را که مردم نمی‌خواهند بشنوند فریاد بزنند، احترام می‌گذارم؛ من شجاعت و قدرت آنها را تحسین می‌کنم. دوست دارم خودمان را به عنوان یک تیم بزرگ تصور کنم، هر کدام با روش‌های خاص خود برای رسیدن به اهدافمان. در این تیم، من خودم را بیشتر به عنوان یک هافبک یا مدیر می‌بینم تا یک مهاجم، درست است... زیرا معتقدم که گاهی اوقات، ملایمت و مهربانی، همراه با شورش، می‌تواند نظر حتی بزرگترین احمق‌ها را تغییر دهد. خب، این هم از این: من یک فمینیست هستم، فمینیستی که به بشریت، به خوبی آن، به هوش جمعی آن اعتقاد دارد. و صادقانه بگویم، نمی‌بینم که اگر با هم متحد نشویم، چگونه می‌توانیم از این شرایط عبور کنیم. بنابراین فمینیسم من فقط مبارزه زنان برای زنان نیست؛ بلکه در طول زمان تکامل یافته است و برخی می‌گویند اصطلاح صحیح آن "انسان‌گرا" است. اما من معتقدم که فمینیست بودن به معنای مبارزه با همه اشکال تبعیض است. من فقط برای زنان سیسجندر مبارزه نمی‌کنم (بله، ممکن است این را ندانید، اما اگر با فرج متولد شده‌اید و جنسیت زنانه‌ای را که هنگام تولد به شما اختصاص داده شده پذیرفته‌اید، پس سیسجندر هستید). من نمی‌خواهم سلسله مراتبی از مبارزات ایجاد کنم. همه مبارزات مهم هستند. گفتن غیر از این به معنای ادعا کردن این است که دسته خاصی از افراد (در این مورد اقلیت‌ها) هنوز و همیشه پست‌تر هستند. اه.

ما لیاقت بهتر از این را داریم. من نمی‌خواهم یکی از کسانی باشم که با گفتن اینکه «مبارزه آنها می‌تواند کمی بیشتر صبر کند»، «این یک اولویت نیست»، «چیزهای فوری‌تری وجود دارد» و غیره، اقلیت‌ها را نامرئی می‌کنند.

بله، بعضی وقت‌ها خرابکاری می‌کنم، اشتباه می‌کنم، اما کم‌کم دارم یاد می‌گیرم که آدم‌ها را در اولویت قرار بدهم، خیلی ساده... نه فقط یک دسته از آدم‌ها. بالاخره همه ما داریم علیه چیزهای یکسانی می‌جنگیم: نابرابری.

بنابراین، فمینیسم من به معنای وسیع کلمه، فراگیر است، به این معنی که صرف نظر از جنسیت، گرایش جنسی، وضعیت حساب بانکی، ملیت یا شماره تأمین اجتماعی شما، شما شایسته این حق اساسی احترام هستید.

صحبت از جنسیت شد، وقتی می‌خوانید متوجه می‌شوید که من شخصیت‌هایم را با لقب‌های خنده‌دار صدا می‌زنم. فلانی، واتسیت و تینگاماجیگ عمداً بدون جنسیت هستند، زیرا اگرچه جهان بر اساس یک سیستم کاملاً دوتایی ساخته شده است و باورهای ما حکم می‌کند که مرد آلت تناسلی مردانه و زن فرج داشته باشد، افراد بیناجنسی، افراد ترنس، افراد غیرباینری، افراد جنسیت سیال، افراد ای‌جندر، افرادی که در چندین مورد از این دسته‌ها قرار می‌گیرند و غیره نیز وجود دارند. بنابراین بله، این یک آشفتگی است و عادات ما را به چالش می‌کشد... هویت‌های ترنس به ندرت دیده می‌شوند زیرا آنها نماینده یک اقلیت هستند، اما این بدان معنا نیست که این افراد وجود ندارند. هدف من در اینجا این است که همه احساس راحتی کنند و از آن لذت ببرند. بنابراین، در این کتاب، فلانی آلت تناسلی مردانه دارد، واتسیت فرج دارد و تینگاماجیگ ممکن است هر دو را داشته باشد. متوجه شدید؟

در کنار فمینیسم، من علاقه‌ی دیگری هم دارم که چیزی جز سکس نیست. بله. مدت زیادی طول کشید تا بتوانم بدون شرمندگی این را بگویم، چون همانطور که می‌دانید، زنی که از سکس لذت می‌برد، زننده، هرزه و ناقل بیماری‌های مقاربتی تلقی می‌شود. گذشته از این، این درست نیست؛ من هرگز به سیفلیس مبتلا نشده‌ام، اما امیدم را برای ابتلا به آن از دست نداده‌ام. اما در مورد بیماری‌های مقاربتی‌ام دیگر بس است! احساس نمی‌کنم به این موضوع جذاب علاقه‌ی خاصی داشته باشید. اگر تا اینجا خوانده‌اید، به این معنی است که لحن کتاب را درک کرده‌اید.

درباره چه چیزی

صحبت می‌کنیم؟

خب، به شما هشدار داده شده است: در باشگاه ژوئیسانس، همه چیز در مورد رها کردن موانع، خودکم‌بینی و مهربانی است، بنابراین هنگام خواندن این صفحات این نکته را در نظر داشته باشید. در این کتاب، تقریباً هر آنچه را که باید در مورد رابطه جنسی بدانید، بدون ورود به بخش "دخول" پیدا خواهید کرد. از آنجایی که شما دقیقاً می‌دانید چگونه با آن برخورد کنید، نیازی نیست که آن را برای شما توضیح دهم. نه، من نمودارهای جالب‌تر دیگری را نیز ترسیم کرده‌ام. من تمام تلاش خود را کرده‌ام تا مطمئن شوم که از این سرمایه‌گذاری پشیمان نخواهید شد. من سخت کار کرده‌ام تا شما بتوانید تمایلات جنسی خود و شریک زندگی‌تان را به روش‌های بی‌شماری کشف کنید. حتی اگر خودتان را یک متخصص می‌دانید، امیدوارم به شما در کشف روش‌های جدید برای لذت بخشیدن به افرادی که مایل به خوابیدن با شما هستند، کمک کنم. من ساعت‌های بی‌شماری را صرف رابطه جنسی کردم تا بهترین تکنیک‌های انگشت‌گذاری را پیدا کنم، مهارت‌های ساک زدن خود را کامل کنم و از این قبیل کارها... من عقب‌نشینی نکردم و تقریباً آلت تناسلی‌ام را در این فرآیند از دست دادم، بنابراین اگر بتوانید یک نقد عالی به صورت آنلاین برای کتاب من بنویسید، واقعاً سپاسگزار خواهم بود. ایده این است که با سرعت خودتان پیش بروید و لذت‌های مختلف را کشف کنید، چه به تنهایی، چه با یک شریک زندگی یا در یک گروه - صرف نظر از جنسیت، گرایش جنسی یا رنگ پوستتان. چه باکره باشید، چه ساتریازیس (این کلمه در اسکربل کلمه‌ای با املای سنگین است، اما اساساً اصطلاحی است که اعتیاد جنسی مردان را توصیف می‌کند) / حشری، یا جایی بین این دو. خلاصه، متوجه منظورم شدید: این کتاب برای همه است! به جز کسانی که رابطه جنسی را دوست ندارند...

می‌خواهم بالاخره در مورد مسائل جنسی به طور آشکار و واضح بحث شود تا همه بتوانند به تمام اطلاعات مورد نیاز برای افزایش خلاقیت خود دسترسی پیدا کنند و مهم‌تر از همه، خود را از تمام فشارها و انتظارات اجتماعی که مدت‌هاست با آنها بمباران شده‌ایم، رها کنند. رابطه جنسی نباید منبع استرس باشد و در باشگاه، ما کاملاً معتقدیم که در کنار غذا، پیاده‌روی در جنگل و برندی و مونیکا، این تنها چیزی است که واقعاً ارزش تجربه کردن را دارد. رابطه جنسی تماماً در مورد عشق است، چه با یک شریک زندگی باشد و چه یک رابطه یک شبه. همه چیز در مورد به اشتراک گذاشتن و رفاه است. حتی والدین شما هم آن را دوست دارند، این چیزی را می‌گویند... رابطه جنسی زندگی است و تقریباً همیشه رایگان است.

چیزی که در این کتاب به شما ارائه می‌دهم چیزی بیشتر و کمتر از یک درس مختصر آناتومی نیست، همراه با نقشه‌ای از مناطق لذت چندگانه برای هر دو جنس و فهرستی از حرکاتی که واکنش‌های لذت‌بخش، ارگاسم یا لذت‌بخش را برانگیخته‌اند، که در طول سال‌ها روی افراد بالغ و با رضایت طرفین گردآوری شده است. تنها حیوانی که مورد بدرفتاری قرار گرفت، گربه بیچاره من بود. همه روش‌ها به طور جهانی پذیرفته نشده‌اند زیرا همه ما متفاوت هستیم و مهم است به یاد داشته باشید که در کاوش در تمایلات جنسی خود، ارتباط درون زوج بسیار مهم است. اگر حرکتی برای یک نفر خوب عمل کند، لزوماً برای دیگری مؤثر نخواهد بود. به همین دلیل است که صحبت کردن، گوش دادن و زیر سوال بردن مکرر رویکرد خود مهم است. خودتان را در حال هشدار بدانید.

جون، بهم بگو چرا این کتاب؟

گذشته از اینکه از صحبت کردن با خودم لذت می‌برم، همیشه این حس آزاردهنده را داشته‌ام که از تمایلات جنسی‌ام محروم هستم. اینکه چیزی کم دارم تا کاملاً ارضا شوم. من در این درک تنها نبودم، و اگرچه دانستن اینکه بسیاری از ما همین احساس را داریم، اطمینان‌بخش بود، مهم نیست چقدر در موردش فکر کنم، اما نمی‌توانستم دقیقاً مشکل را مشخص کنم. (قصد شوخی ندارم).

مهم نبود چقدر پورن تماشا می‌کردم و با رابطه جنسی احساس راحتی می‌کردم، بی‌وقفه اشتباهات یکسانی را تکرار می‌کردم. در طول دخول درد را تجربه می‌کردم و مهم‌تر از همه، سناریو همیشه از یک معشوق به معشوق دیگر یکسان بود. هرگز شکست نمی‌خورد: ما همیشه با تحریک واژن یا دهان شروع می‌کردیم، اغلب صرفاً برای روانکاری و آماده‌سازی راه برای مقاربت مورد انتظار، سپس برخورد اندام تناسلی و انزال ناگهانی (گاهی اوقات ماساژ صورت، زیرا این یک تغییر است) و تمام. ما از این راضی بودیم و به نوعی، خوب بود، اما همیشه این احساس ماندگار از آشناپنداری وجود داشت.

بیایید رک باشیم، مسئله فقط رسیدن یا نرسیدن به ارگاسم نیست. ارگاسم فقط نوک کوه یخی است که سکس را تشکیل می‌دهد... نه، چیزی که من را آزار می‌داد این بود که همه چیز فاقد نوعی خودانگیختگی بود. ما بی‌وقفه یک صحنه را بارها و بارها تکرار می‌کنیم، صرف نظر از اینکه چه کسی باشد. تصور کنید که هر روز یک غذای مشابه را می‌خورید. دوشنبه، سیب‌زمینی؛ سه‌شنبه، سیب‌زمینی؛ چهارشنبه، سیب‌زمینی... اعتراف کنید، این فوق‌العاده کسل‌کننده خواهد بود. چرا وقتی صحبت از سکس می‌شود، اینقدر یکنواختی را به خودمان تحمیل می‌کنیم؟ ما لباس‌هایمان را طبق آخرین مد‌ها عوض می‌کنیم، در آشپزخانه از خلاقیت دریغ نمی‌کنیم، حتی بیشتر از قبل شریک زندگی‌مان را عوض می‌کنیم، عاشق چیزهای جدید هستیم، هر زمان که بتوانیم از آن لذت می‌بریم. اما وقتی صحبت از سکس می‌شود... فراموشش کنید.

یک روز خوب، وقتی داشتم بالای یک پپ فکر می‌کردم و به افق خیره شده بودم، متوجه شدم که تصادفی نیست که ما همیشه به یک روش عشق‌بازی می‌کنیم. چطور می‌توانیم این کار را متفاوت انجام دهیم وقتی هیچ‌کس تا به حال توضیح نداده است که چگونه؟ هیچ‌کس هیچ «نکته و ترفند» جدیدی برای رابطه جنسی به ما ارائه نمی‌دهد. تنها منابع رایگانی که می‌توانیم دریافت کنیم، فیلم‌های پورنوگرافی جریان اصلی هستند که آنها هم فراموش کرده‌اند از تخیل خود استفاده کنند. خب، این کاملاً درست نیست، زیرا سناریوها بسیار متنوع هستند: از لوله‌کشی که برای تعمیر نشستی خانم می‌آید، تا خواهر ناتنی بدجنس، پیرمرد منحرف، زن میانسال و باکره، اختاپوس‌های فضایی و غیره، انتخاب‌های زیادی وجود دارد. اما همه اینها فقط صحنه‌سازی است، یک تغییر ساده منظره. سپس، چه فقدان بی‌رحمانه تخیل وقتی به مهم‌ترین بخش فیلم می‌رسد: رابطه جنسی! چقدر غم‌انگیز و چقدر فقیرانه.

در این سناریو... ساده است: معاشقه، رابطه جنسی، انزال. بیایید دوباره شروع کنیم: معاشقه، رابطه جنسی، انزال. و بعد، گندش بزنی!

اگر تا به حال پورن تماشا کرده باشید، چیزی که به خاطر دارید این است که آلت تناسلی مرد تسلط دارد، آلت تناسلی مرد نفوذ می‌کند، و فرج‌ها از آن استقبال می‌کنند و به نظر می‌رسد که نسبتاً راضی هستند، با توجه به فریادهای لذتشان. و ما، احمق‌های بیچاره، این را تقلید می‌کنیم، زیرا راحت‌تر است که زیاد فکر نکنیم. و هرگز آن را زیر سوال نمی‌بریم. اما چه اتفاقی می‌افتد اگر نقش‌ها را برعکس کنیم و افراد دگرجنسگرا با آلت تناسلی مرد اجازه دهند که مورد نفوذ قرار گیرند؟ چرا وقتی آلت تناسلی مرد دارید، نفوذ ناگهان به یک مشکل تبدیل می‌شود؟ زیرا ما تصور می‌کنیم که این موقعیت، موقعیت مطیع و تحت سلطه است؟ من باور نمی‌کنم که همجنسگرا بودن یا داشتن آلت تناسلی مرد مترادف با تسلیم باشد.

فیلم‌ها نیز به همان اندازه در شکل دادن به برداشت ما از دخول مقصر هستند. ما بارها زوج‌های سیسجنر دگرجنسگرا را دیده‌ایم که رابطه جنسی دارند و از طریق دخول به ارگاسم می‌رسند. چند نفر از ما با تماشای این تصاویر احساس غیرطبیعی بودن کرده‌ایم؟ ارگاسم از طریق دخول به یک امر مقدس یا بدتر از آن: به یک هنجار تبدیل شده است. و به عنوان یک هنجار، به کسانی که در این قالب نمی‌گنجند آسیب زیادی می‌رساند. و خدا می‌داند که تعداد ما زیاد است!

آسیمی که با تمایل به «عادی» بودن به خودمان وارد می‌کنیم... ما ناخواسته مشکلات نعوظ، درد هنگام دخول ایجاد می‌کنیم، برای خودمان محدودیت تعیین می‌کنیم، احساس می‌کنیم هرگز نمی‌توانیم فلانی را با آلت تناسلی‌مان به ارگاسم برسانیم، مگر اینکه فلانی تظاهر کند...

بیایید واقعیت را روشن کنیم و سعی کنیم رابطه جنسی را به چیزی غنی‌تر و عادلانه‌تر تبدیل کنیم. لحظه‌ای منحصر به فرد و متفاوت در هر زمان.

چون، بله، رابطه جنسی عالی است. من اصلاً لذتی که فراهم می‌کند را زیر سوال نمی‌برم، بلکه تکرار آن و این واقعیت را زیر سوال می‌برم که در مرکز تمایلات جنسی قرار دارد. اجتناب‌ناپذیر است.

نفوذ آنقدر مهم است که کلمه "مقدماتی" اختراع شد.

چیزی که من از این اصطلاح می‌فهمم این است که معاشقه، رابطه جنسی محسوب نمی‌شود. من اغلب چیزهایی مثل این می‌شنوم: «من و دوست دخترم معاشقه زیادی می‌کنیم، اما وقتی رابطه جنسی داریم، او هنوز درد را تجربه می‌کند. من چه باید بکنم؟»

شاید بهتر باشد از همین حالا شروع کنیم و دیگر از آن کلمه زشت استفاده نکنیم.

چیزی که ما معمولاً «عشق‌بازی» می‌نامیم، در واقع خود یک عمل جنسی است. در غیر این صورت، آیا این به آن معناست که روابط لذیذها چیزی جز عشق‌بازی نیست؟ خواهش می‌کنم، نه...

شما می‌توانید با دست‌ها، زبان، طناب‌ها، لوازم جانبی، پاها و سرتان، هر چه که فکرش را بکنید، عشق‌بازی کنید. و بعد نوازش‌ها هستند که بخش جدایی‌ناپذیر عشق‌بازی هستند، اما ما اغلب در آنها عجله می‌کنیم زیرا فکر می‌کنیم اندام تناسلی ما مرکز لذت است. اما کل بدن یک منطقه‌ی شهوت‌انگیز است و برخی افراد حتی می‌توانند بدون لمس شدن اندام‌های خصوصی‌شان به ارگاسم برسند. هر کس به منطقه‌ی خودش، به منطقه‌ی خودش. فراتر از ناحیه‌ی تناسلی چیزهای زیادی برای کشف کردن وجود دارد!

عشق‌بازی مثل یه دسته گل میمونه، لاس زدن، فرستادن پیام سکسی، بازی کردن "من تو رو دارم، تو منو از چانه ام گرفتی..." خب که چی؟ من تو رو از قضاوت کردن در مورد من منع میکنم!

آیا آرزو نمی‌کنید که **amant.es meilleur.es** داشتید؟ اگر فلانی این کار را اشتباه انجام می‌دهد، احتمالاً به این دلیل است که هرگز به او یاد نداده‌اند که چگونه شما را لمس کند. شما تنها کسی هستید که می‌دانید چه چیزی را دوست دارید. به آنها نشان دهید! آیا از بی‌اصالتی و انفعال فلانی خسته نشده‌اید؟ این انفعال بی‌اهمیت نیست: ما اجازه می‌دهیم اتفاقات رخ دهند زیرا نمی‌دانیم چه چیزی می‌تواند بهتر باشد، بدن خودمان را نمی‌شناسیم و می‌ترسیم که با لذت خود آنها را اذیت کنیم، از اینکه بی‌ملاحظه، بی‌ادب، یک آدم بی‌حوصله باشیم، می‌دانید... ما از کسل‌کننده بودن می‌ترسیم زیرا در رسیدن به ارگاسم با هم مشکل داریم، زیرا ممکن است مدت زیادی طول بکشد...

اما به خاطر خدا، بیایید از این فکر که باید انزال، ارگاسم یا دخول داشته باشیم، دست برداریم، صرفاً به این دلیل که این سه عمل پایان رابطه جنسی را نشان می‌دهند. آیا واقعاً می‌خواهیم از این لحظه با عجله عبور کنیم؟ نه، غیرممکن است؛ وقتی درست انجام شود، خیلی خوب است.

دارم فکر می‌کنم، اگر اینقدر تند می‌رویم، شاید به این خاطر باشد که آنقدرها خوب انجام نشده... هوم... ببخشید، فقط داشتم بلند بلند فکر می‌کردم.

بیایید به خودمان زمان بدهیم تا از انگشتانمان، دهانمان، چشمانمان، نوازش‌هایمان لذت ببریم. بیایید یکدیگر را دوست داشته باشیم و به آنها احترام بگذاریم، لعنت به این! ما همه کارها را خیلی سریع انجام می‌دهیم. "زود، باید بولینوهایم را بخورم"، "زود، باید بروم سر کار"، "زود، باید بیایم"، "زود، این مقاله خیلی طولانی است، من فقط عنوان را می‌خوانم"، "زود، زود، زود!"

توقف! نفس بکش

بیایید برگردیم به اصل مطلب، بیایید در مورد خلاقیت صحبت کنیم. بیایید از منطقه امن خود بیرون بیاییم و برای لحظه‌ای تصور کنیم که اگر دخول فقط یکی از گزینه‌های موجود در میان گزینه‌های بسیار دیگر بود، رابطه جنسی چگونه می‌بود.

سخته، نه؟ این طبیعی، تو هم طبیعی هستی. بیرون اومدن از این الگو نیاز به خوداندیشی و تخیل زیادی داره. مثلاً برای آشپزی، کتاب‌ها و وبلاگ‌هایی داریم که به ما ایده می‌دن: «هی، اگه یه کم سوریمی به این کیک شکلاتی اضافه کنم چی؟ اینو تو یه دستور از وبلاگ نویس مورد علاقه‌ام دیدم...» اون موقع است که فکر می‌کنم این کتاب شاید کتاب گمشده‌ی دستورهای غذایی عجیب و غریب باشه، و اینکه احتمال ترکیب سوریمی و شکلات احتمالاً ایده‌ی وحشتناکی خواهد بود.

هر بار که رابطه جنسی دارید، با امتحان کردن یک تکنیک جدید یا یک فانتزی جدید شروع کنید. تصور کنید که یک ماده اولیه اضافه کنید. فقط یک ماده اولیه کوچک کافی است تا دستور غذا طعم کاملاً جدیدی پیدا کند. نیازی نیست همه چیز را زیر سوال ببرید، این کار خیلی پیچیده می‌شود، و ما که نمی‌خواهیم رابطه جنسی یک معما باشد، درست است؟

به همه این دلایل بود که می‌خواستم این کتاب را بنویسم. برای به کار انداختن خلاقیتمان، برای بیرون آمدن از منطقه امنمان و کشف یک تمایلات جنسی بسیار غنی‌تر و ارضاکننده‌تر، چه فرج داشته باشیم، چه آلت تناسلی مردانه، چه آلت تناسلی مردانه یا چیز دیگری (?).

ارکان یک رابطه جنسی رضایت بخش

در رابطه جنسی، ممکن است کسی فکر کند که هیچ قانونی وجود ندارد، همه چیز مربوط به احساسات، رها کردن، آماده کردن صحنه و شیمی بدن است. اما بیایید سعی کنیم فراتر برویم. قوانین برای اینکه رابطه جنسی فضایی اطمینان بخش و جذاب برای همه باشد، ضروری هستند. قوانین اجتماعی ساده‌ای وجود دارند که حکم می‌کنند هنگام تعامل با کسی، باید مودب باشیم، سلام کنیم، متشکرم، خدا حافظ... در رابطه جنسی، تنها قوانینی که زمانی می‌دانستم این بود: «اول وکس کن» یا «نعوظ خوبی داشته باش». همانطور که ممکن است کسی بگوید، «این کمی کوتاه است، مرد جوان!» پس بیایید سعی کنیم از این کلیشه‌ها فراتر برویم.

در اینجا هفت اصل ساده و ضروری که همه باید آنها را درک و به کار گیرند، آورده شده است.



رضایت

به نظر می‌رسد که مفهوم رضایت برای همه یکسان نیست... شما مطمئناً فرد محترم و باهوشی هستید که می‌دانید مرزهای خاصی وجود دارد که نباید از آنها عبور کرد و باید از قبل با شریک زندگی خود در مورد آنها صحبت کنید. با این حال، احساس می‌کنم که باید این موضوع را برای کسانی که از آن آگاه نشده‌اند، مطرح کنم.

وقتی کسی می‌گوید «نه»، ما گاهی اوقات تمایل داریم اصرار کنیم و سعی کنیم او را متقاعد کنیم. این کار بسیار اشتباه است، زیرا در رابطه جنسی مانند زندگی، «نه» به معنای «نه» است. به شریک زندگی خود فرصت دهید تا با سرعت خودش پیش برود. تا اینجا، این یک اصل نسبتاً اساسی است که همه باید آن را درک کنند و بنابراین به آن احترام بگذارند.

اینجاست که قضیه پیچیده می‌شود: **certain.es** افراد نمی‌توانند خودشان را راضی کنند که «نه» بگویند، به خاطر ترس از ناامید شدن، به خاطر احساس گناه از اینکه نمی‌خواهند این کار را بکنند، به دلایل دیگری که مربوط به گذشته‌شان است و غیره. برای این افراد، «نه» اغلب خود را از طریق حرکاتی نشان می‌دهد که ما آنها را «غیرمعمول» توصیف می‌کنیم: حرکتی به نشانه عقب‌نشینی، دستی که (حتی به آرامی) فشار می‌دهد، نوع دیگری از بوسه، چهره‌ای بسته، دست‌های یخ‌زده‌ای که طرف مقابل را نوازش نمی‌کنند، بدنی بی‌حرکت و غیره.

حتی اتفاق می‌افتد که در یک رابطه‌ی تثبیت‌شده، رضایت (که بدیهی به نظر می‌رسد) کاملاً رعایت نمی‌شود. زبان بدن طرف مقابل نیز بسیار مهم است، زیرا برخی افراد آنچه را که وظیفه‌ی زناشویی خود می‌دانند (اوه، آن کلمه‌ی ترسناک...) انجام می‌دهند و بدون اینکه بخواهند خود را در اختیار شریک زندگی خود قرار می‌دهند. به عنوان مثال، فلانی جرات نمی‌کند درخواست شریک زندگی **son.sa** را رد کند یا "نه" بگوید. اگر شریک زندگی شما خیلی علاقه‌مند به نظر نمی‌رسد یا خیلی به پیشنهادهای شما توجه نمی‌کند یا به آن **réactif.ve** نمی‌دهد، خوب است که تمام تماس‌های فیزیکی را متوقف کنید و مکالمه‌ای را شروع کنید. حتی امروزه، بسیاری از مردم خود را مجبور به رابطه جنسی با همسر خود می‌کنند. بگذارید به شما اطمینان دهم و بگویم که صرفاً به این دلیل که دیگر میلی وجود ندارد، به این معنی نیست که دیگر عشقی وجود ندارد. میل می‌آید و می‌رود، و گاهی اوقات برای همیشه ناپدید می‌شود، زیرا روابط

شیفتگی پرشور آغازین نمی‌تواند برای همیشه دوام بیاورد. لازم است که این دوره را سوگواری کنیم تا شاید بتوانیم راه جدیدی برای دوست داشتن یکدیگر یا عشق ورزیدن آغاز کنیم.



LA ارتباطات

این پایه و اساس یک زندگی جنسی و عاشقانه‌ی رضایت‌بخش است. بله، اگر این قانون اول را نادیده بگیرید، توصیه‌های این کتاب کاملاً بی‌ارزش هستند. گفتنش آسان است، اما نباید از صحبت کردن، چه مثبت و چه منفی، بترسید یا خجالت بکشید. به محض اینکه احساس ناراحتی کردید، در مورد آن صحبت کنید، زیرا وقتی اجازه می‌دهید طرف مقابل اشتباه کند، با گذشت زمان، شما هم همان اشتباهات را تکرار می‌کنید و صحبت کردن در مورد آنها به طور فزاینده‌ای دشوار می‌شود. موانع از سکوت ناشی می‌شوند و آینده‌ی زندگی جنسی شما به آن بستگی دارد. توصیه‌ای که به شما می‌دهم اگر با شریک زندگی‌تان ارتباط برقرار نکنید، کارساز نخواهد بود. هر کسی باید احساسات خود را به اشتراک بگذارد تا بهبود یابد و از لحظه لذت کامل ببرد. بله، شما باید حقیقت را بگویید، رک و صریح باشید، با شریک زندگی‌تان صحبت کنید، از جمله در مورد اینکه چه چیزی اشتباه پیش می‌رود و چه چیزی را دوست ندارید... حتی با ریسک ناراحت کردن او در ابتدا، آسیب رساندن به فلانی که آنقدر کوشا و مشتاق بود... اگرچه ممکن است اجتناب از بحث‌های «ناجور» راحت به نظر برسد، و حتی اگر با نیت خوب انجام شود، باور کنید، تظاهر به آن یکی از بدترین دشمنان شما در درازمدت است...

تلاش‌های شریک زندگی‌تان را تصدیق کنید و وقتی کاری را درست انجام نمی‌دهد، **le.la** را راهنمایی کنید. یک جمله ساده «به جای آن، این کار را این‌طور انجام بده»، «اینجا بهتر است» یا «بگذار به تو نشان بدهم» بسیار مؤثر خواهد بود، زیرا وقتی شرمندگی اولیه ناشی از جا انداختن یک حرکت برطرف شد، شریک زندگی‌تان در آن کار بهتر و بهتر خواهد شد.

در مورد فانتزی‌هایتان با یک شریک مورد اعتماد صحبت کنید. از اعتراف به وحشی‌ترین خواسته‌هایتان نترسید - همه آنها را دارند! رابطه جنسی دریچه‌ای فوق‌العاده برای رها کردن و تبدیل شدن به شخص دیگری است، فقط برای یک لحظه. همه فانتزی‌ها تا زمانی که طرفین راضی و محترم باشند، مجاز هستند.

صحبت کردن در مورد فانتزی‌هایتان - حتی خجالت‌آورترین آنها - می‌تواند نقطه عطفی برای شما، رابطه‌تان، شریک زندگی‌تان باشد... مثلاً، من نمی‌دانستم از عشق‌بازی جلوی پرتره کیم جونگ اون لذت می‌برم تا اینکه یکی از معشوقه‌هایم اعتراف کرد که عاشقش است. (شوخی می‌کنم) (نه، عاشقشم...) (نه، شوخی می‌کنم) (...)



خلاقیت

شما باید تلاش کنید تا رابطه جنسی را برای همه افراد درگیر به یک تجربه لذت بخش و ماندگار تبدیل کنید. در ابتدای یک رابطه، یا حتی در شروع زندگی جنسی ما، در دوران نوجوانی، واقعاً نیازی به تلاش نیست، زیرا کشف ساده تمایلات جنسی یا یک بدن جدید، خود به خود بسیار هیجان انگیز است. ما خودمان را کشف می‌کنیم و کوچکترین چیزها باعث لرز ما می‌شوند؛ نیازی به فکر کردن بیش از حد نیست!

بعد از حدود شش ماه از شروع یک رابطه، شور و اشتیاق کمی فروکش می‌کند، اما میل و اشتیاق باقی می‌ماند. در این مرحله است که خلاقیت در رابطه می‌تواند نقطه عطفی در زندگی جنسی شما باشد.

قبلاً به ماهیت تکراری سناریوی «کوسن/ساک زدن، رابطه جنسی، انزال» اشاره کردم. مطمئناً نمی‌خواهم الزام دیگری اضافه کنم. هیچ الزامی برای تغییر همه چیز وجود ندارد. اگر این سناریو برای رابطه شما مناسب است، دلیلی برای تغییر اساسی آن وجود ندارد. بدون هیچ فشاری، البته که نه! با این حال، در رابطه جنسی، مانند زندگی به طور کلی، باید تلاش کنیم تا از خسته شدن جلوگیری کنیم. من اغلب از تشبیه غذا استفاده می‌کنم: اگر هر روز به مدت شش ماه غذای مورد علاقه خود را بخورید، احتمالاً از آن خسته خواهید شد. متوجه منظورم هستید؟

این یک بازی کوچک است که ممکن است از آن لذت ببرید، و همچنین می‌تواند به زنده نگه داشتن جرقه در رابطه‌تان کمک کند. به شریک زندگی‌تان پیشنهاد دهید که هر بار که عشق می‌ورزید، یک تکنیک جدید، یک فانتزی جدید، یک روزنه جدید یا نوازش‌های جدید را امتحان کنید. نیازی نیست همه چیز را دوباره در نظر بگیرید، فقط آن چاشنی کوچک را که قبلاً هرگز به آن فکر نکرده بودید، اضافه کنید...



نوازش ها

برای اینکه به کسی نشان دهیم که جذب او شده‌ایم، اغلب و به طور سیستماتیک به سمت اندام تناسلی، باسن یا سینه‌های او جذب می‌شویم، زیرا این نواحی فوق‌العاده تحریک‌پذیر هستند. اما این کمی محدود است، اینطور نیست؟ وقتی می‌دانید که کل بدن تحریک‌پذیر است، حیف است که به خاطر عجله برای رفتن سر اصل مطلب، آن را نادیده بگیرید. متأسفانه، میل نمی‌تواند در یک چشم به هم زدن ایجاد شود؛ باید تحریک و ناامیدی ایجاد شود - این همان چیزی است که میل را جرقه می‌زند. علاوه بر این، ما همیشه نمی‌توانیم هنگام ایجاد میل هماهنگ باشیم. برخی **Certain.es** به زمان بیشتری نیاز دارند و بنابراین به نوازش و بوسه‌های بیشتری نیاز دارند... ما می‌توانیم نوازش کنیم، بخراشیم، چنگ بزنیم، نوازش کنیم، قلقلک دهیم، بگیریم، فشار دهیم، مالش دهیم... نواحی تحریک‌پذیر برای هر فرد منحصر به فرد است و فهرست کردن همه آنها خیلی طول می‌کشد، اما من هیچ قسمتی از پوست را نمی‌شناسم که به لمس حساس نباشد.

به نظر من، رابطه جنسی از همین جا شروع می‌شود، در این لحظه پر از لطافت، لرز و میل.



هدیه از خود

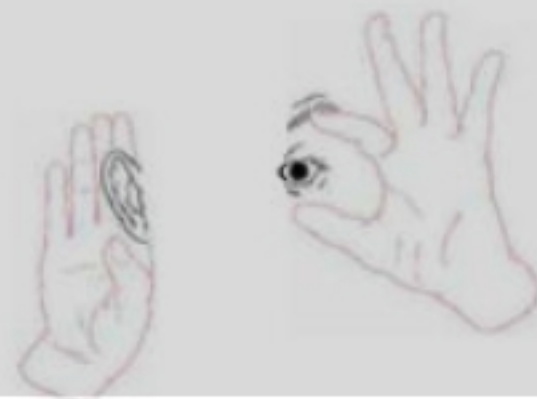
من متقاعد شده‌ام که چیزی که اکثر مردم در رابطه جنسی به دنبال آن هستند این است که ببینند طرف مقابلشان غرق در لذت بردن از خودش است. هیچ چیز بدتر از شریکی نیست که به نظر حوصله‌اش سر رفته باشد. البته، در عمل جنسی عنصری از خودخواهی نیز وجود دارد، اما ما همچنین باید مطمئن شویم که طرف مقابل به اندازه ما از خودش لذت می‌برد. به همین دلیل است که شنیدن ناله یا نفس نفس زدن طرف مقابل اطمینان‌بخش‌تر است. چه لذتی دارد که لذت بدهیم و ببینیم که این کار را درست انجام می‌دهیم! شاید به همین دلیل است که دخول چنین عمل رایجی است: فوق‌العاده است زیرا قرار است هر دو طرف با هم لذت ببرند. آسان است، آنقدر آسان که ترک این عادت آسان نیست...

اینکه ببینید آیا شریک زندگی‌تان از چیز دیگری لذت می‌برد یا نه و اینکه آیا باید ادامه دهید یا نه، بسیار نگران‌کننده و اضطراب‌آور است. با این حال، این‌طوری احساس زنده بودن می‌کنید. دانستن اینکه چگونه از منطقه امن خود خارج شوید و ریسک کنید، ویژگی‌های اصلی یک عاشق **bon.ne** (و حتی اگر اجازه داشته باشم بگویم، یک فرد کاملاً راضی به طور کلی) است. من حتی پا را فراتر می‌گذارم و می‌گویم که این تمرین برای افرادی که اختلال نعوظ، انزال زودرس یا دیررس دارند عالی است... نه تنها می‌تواند به شما اجازه دهد نعوظ خود را به تدریج برگردانید، بلکه علاوه بر این، شریک زندگی‌تان از دیدن لذت بردن شما از لذت دادن به او، بیش از حد راضی خواهد بود. تازه افرادی که در هنگام دخول از درد رنج می‌برند را هم نباید فراموش کرد...



احترام متقابل

اگر می‌خواهید در عوض به شما احترام گذاشته شود، احترام از اهمیت بالایی برخوردار است. این احترام کاملاً باید رعایت شود، به خصوص وقتی که پای مسائل جنسی در میان باشد. شما در مقابل خود شخصی را دارید که صمیمیت و تمام وجودش را به شما قرض می‌دهد، و حتی اگر **amoureux.se** نباشید، وظیفه دارید به بدن و احساسات او احترام بگذارید. می‌دانم که اگر قدم به خرید این کتاب گذاشته‌اید، به این دلیل است که انسان خوبی هستید، بنابراین به این نکته نمی‌پردازم زیرا بدیهی است.



گوش دادن و مشاهده کردن

چه کسی بعد از پیشنهادی از شریک زندگی‌اش احساس حماقت نکرده است؟ اگر آنها به شما بگویند چه می‌خواهند، این خودش یک حس بزرگ است؛ یعنی به شما اعتماد دارند و می‌خواهند بدن شما را بیشتر کشف کنند. پس غرور خود را کنار بگذارید و این را فرصتی برای تبدیل شدن به بهترین معشوق زندگی‌اش بدانید. بدن شریک زندگی‌تان برای شما سیگنال‌هایی می‌فرستد. آنها می‌توانند

آنها بسیار زیرک هستند، اما اگر می‌خواهید معشوق خوبی باشید، هرگز فراموش نکنید که زبان بدن آنها را در نظر بگیرید.

من واقعاً در این مورد هیچ راهنمایی برای شما ندارم؛ هر کسی واکنش متفاوتی نشان می‌دهد، اما حالات چهره می‌تواند به شما سرنخی بدهد. حتی اگر به نظر برسد که صورت در طول رابطه جنسی منقبض می‌شود، حالات خاصی وجود دارد که غیرقابل انکار هستند. اگر شک دارید، از پرسیدن از شریک زندگی خود دریغ نکنید.

بدن هم صحبت می‌کند. برای مثال، در طول رابطه جنسی دهانی یا آلت تناسلی مردانه، اگر لگن آنها بالا بیاید، شاید می‌خواهند شما زبانتان را کمی به سمت فرج یا بیضه‌هایشان پایین بیاورید؛ آنها سعی دارند شما را راهنمایی کنند. اگر ران‌هایشان دور سرتان جمع شود، شاید می‌خواهند شما به کاری که انجام می‌دهید ادامه دهید، یا شاید می‌خواهند شما آهسته‌تر پیش بروید. اگر لگن آنها به سمت پایین کشیده شود، اگر کمرشان را قوس دهند، شاید می‌خواهند شما به سمت سرشان بالا بروید. و اگر شما را پس بزنند، خب... بس کنید. به دست‌هایشان نگاه کنید؛ آنها همچنین می‌توانند چیزهای زیادی به شما بگویند.

حالا آماده‌اید که بقیه‌اش را بخوانید.

از خواندن لذت ببرید، از کاوش لذت ببرید، و فراموش نکنید که خوش بگذرانید. این یک بازی است.

ژوئن

لذت باشگاه



به جنس خود سلام کنید

با مشارکت مهربانانه‌ی اودیل فیلود و دیگر متخصصانی که از نظر تئوری می‌دانند در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند.

در این فصل، اصول اولیه آناتومی، سلامت، مکانیک و به طور خلاصه، تقریباً هر چیزی که باید در مورد جنسیت خود بدانیم و مدرسه می‌توانست بین دو کلاس علوم و فیزیک/شیمی به ما آموزش دهد را پوشش خواهیم داد.

ما سعی کرده‌ایم تا حد امکان دقیق و درست باشیم، از آخرین مطالعات بهره ببریم، اما در عین حال شباهت و فرضیه‌های پیرامون پدیده‌ها و نقش‌های منتسب به اندام‌های خاص را نیز در نظر بگیریم. بله، شباهت وجود دارند، و تصورات غلط حتی بیشتر از آن.

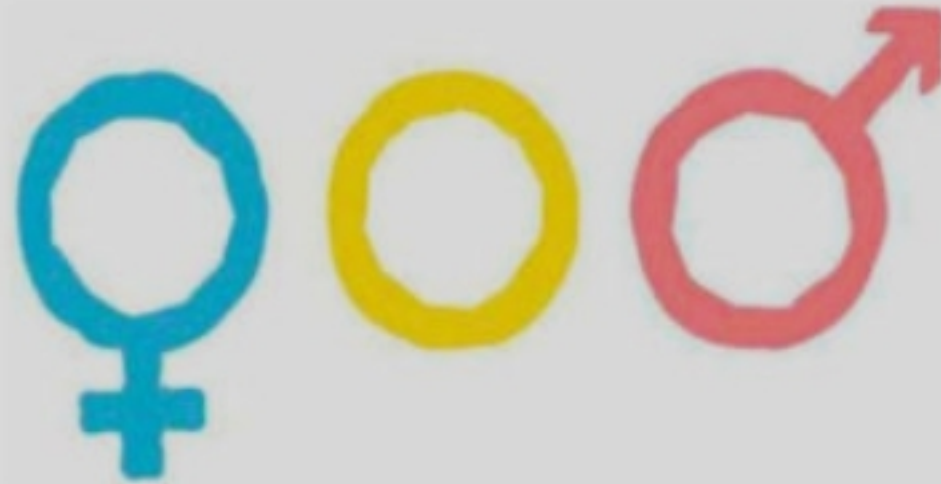
بباید با استفاده از اصطلاحات صحیح و مناسب برای درک بهتر بدنمان شروع کنیم. در اینجا، کلمه "آلت تناسلی" را نخواهید دید، زیرا این یک اصطلاح علمی نیست و ریشه شناسی آن به نوعی شمشیر یا چوب اشاره دارد. انتخاب کلمات ...

به دلیل تاریخچه و معنایشان مهم هستند. استفاده از کلمه "واژن" برای اشاره به "فرج" نیز نادرست است و تعدادی از ایده‌های پوچ و ناخوشایند در مورد صاحبان فرج را تداوم می‌بخشد... اینکه آیا این کلمه زیبا است یا نه، ربطی به موضوع ندارد. بسیار خب، بیایید آرام باشیم، شما هنوز کلمات "کیر"، "بیضه‌ها" یا "کس" را خواهید دید زیرا ما اینجا نیستیم که خودمان را خیلی جدی بگیریم یا سال پنجم دانشکده پزشکی را شروع کنیم...

همچنین در مورد رایج‌ترین مشکلاتی که در صندوق ورودی ایمیل دریافت می‌کنم و راه‌حلهایی که سعی در یافتن آنها داشته‌ایم، بحث خواهیم کرد، اگرچه متأسفانه برخی از سوالات فعلاً بی‌پاسخ مانده‌اند. من نمی‌توانستم این کار را به تنهایی انجام دهم و بخش بزرگی از آن به لطف مشارکت **abonné.es** اینستاگرامم امکان‌پذیر شد. به لطف رایج‌ترین سوالات شما و همچنین توصیه‌ها و پاسخ‌هایتان، شما بسیار ارزشمند بوده‌اید. بنابراین، از شما متشکرم و تبریک می‌گویم!

من عمداً موضوع گرایش جنسی را مطرح نکردم، زیرا همانطور که در مقدمه گفتم، این کتاب قصد دارد به معنای وسیع کلمه فراگیر باشد. گذشته از این واقعیت که طراحی چهره فوق‌العاده خسته‌کننده و وقت‌گیر است و از طراحی واژن و انگشتان بسیار کمتر لذت‌بخش است، این واقعیت که اندام‌های تناسلی به جنسیت خاصی مرتبط نیستند یا توسط دست‌های بدون چهره دستکاری می‌شوند (علاوه بر تنبلی مزمن من) تلاشی عمدی برای گنجاندن همه افراد است: همجنس‌گرایان مرد، لژیونرها، دگرجنس‌گرایان، دوجنس‌گرایان، پان‌سکشوالیست‌ها و غیره.

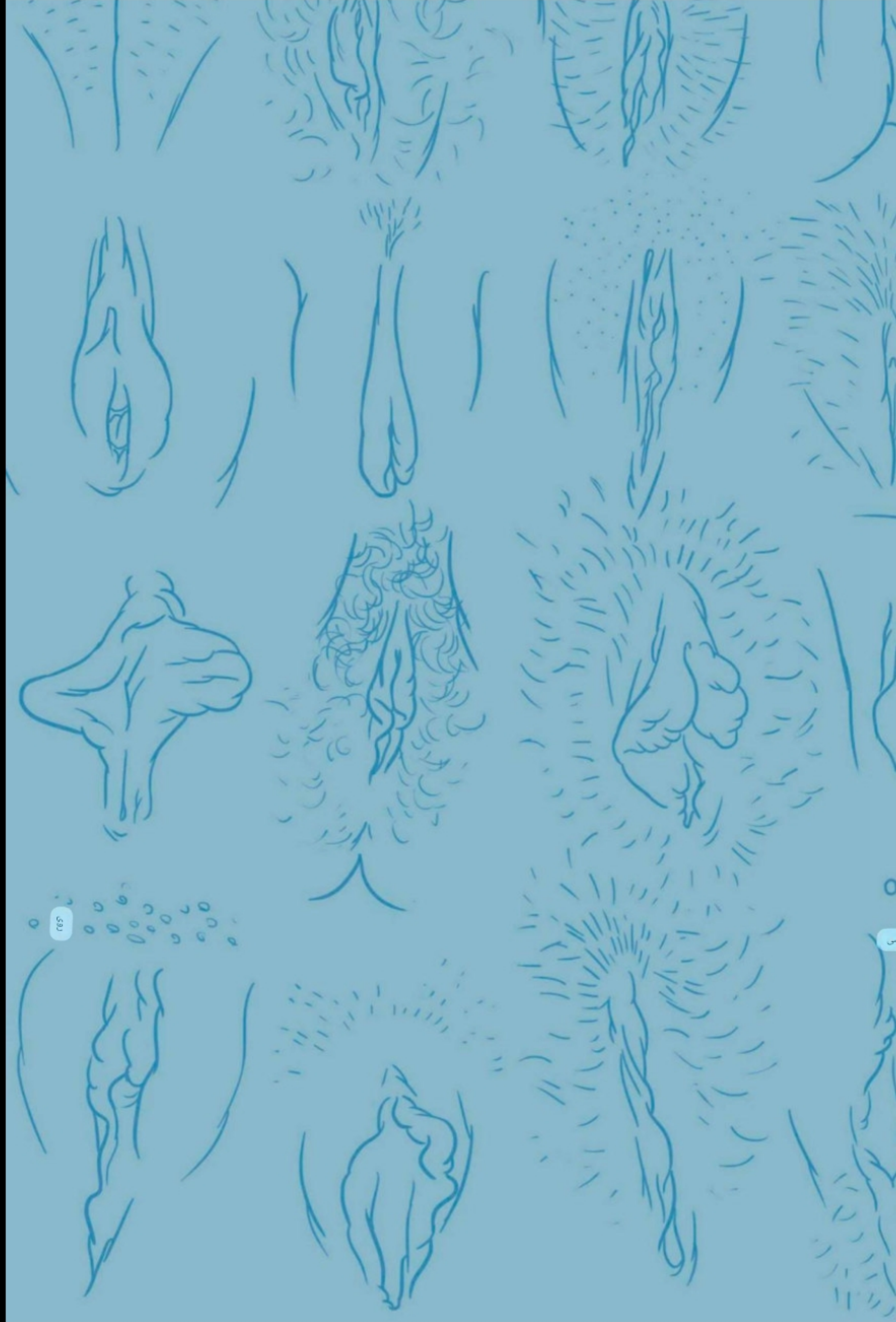
بیناجنسیتی



این موضوع مطلقاً نباید با اصطلاح «هرمافرودیتسم» که مختص حیوانات است، اشتباه گرفته شود. همچنین در مورد هویت ترنس هم نیست، حتی اگر برخی از افراد ترنس خود را بیناجنسی بدانند. افراد بیناجنسی با ویژگی‌های جنسی متولد می‌شوند که با تعاریف معمول «مرد» یا «زن» مطابقت ندارد. آنها تقریباً ۱.۷٪ از جمعیت را تشکیل می‌دهند که بسیار زیاد است (معادل کل جمعیت مو قرمزها!). ظاهر اندام تناسلی این افراد برای هر فرد منحصر به فرد است. بنابراین، به چند دلیل برای من غیرممکن است که یک نمونه بکشم... اولاً، وقتی از افراد بیناجنسی پرسیدم که آیا می‌توانم طیف وسیعی از شکل اندام تناسلی آنها را بکشم، احساس ناراحتی زیادی کردم و این احساس (به حق) را داشتم که به عنوان یک چشم‌چران دیده شوم. بنابراین سرم را پایین انداختم و به راهم ادامه دادم، در حالی که از درخواستم در نگاه به گذشته شرمند بودم. دلیل دوم این است که به تعداد افراد بیناجنسی، احتمالات وجود دارد، یعنی خیلی زیاد. بنابراین، کشیدن ده نفر از آنها نمایانگر کل جمعیت نخواهد بود، زیرا فقط ده نفر بیناجنسی روی زمین وجود ندارند.

همه اینها را گفتم تا بگویم، به منظور فراگیری و دیده شدن، می‌خواستم به موضوع بیناجنسیتی اشاره کنم، اما از هر شخص دعوت می‌کنم تا با فصلی از این کتاب که بیشترین ارتباط را با او برقرار می‌کند، ارتباط برقرار کند.

برای بررسی عمیق‌تر این موضوع، می‌توانید از وبسایت www.cia-oiifrance.org متعلق به مجموعه Intersexes and Allié.es-Oil France دیدن کنید.



593

1.

زیر فرج

اگر فرج، آلت

تناسلی مردانه، کس، واژن،

مقعد، واژن بزرگ، یا هر دو دارید، این

فصل درباره شماست.

چه زن باشید، چه مرد، چه دوجنسیتی، چه

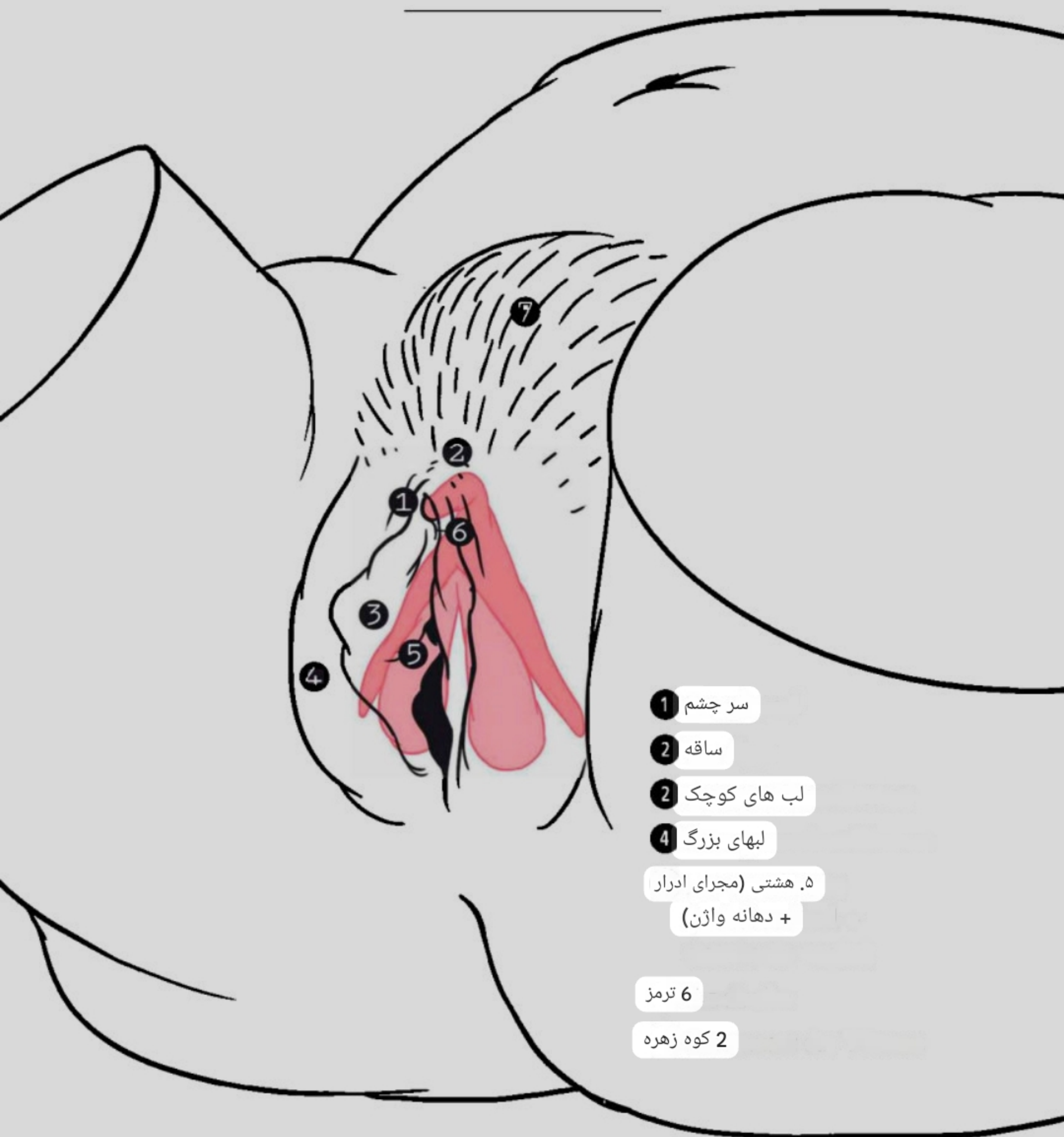
غیرباینری یا هر چیز دیگری...

آه! فرج و کلیتوریسش، بخش‌های فراموش‌شده‌ی بزرگ کتاب‌های درسی، هنر و نقاشی‌های خودکار روی میزهای مدرسه... بیایید در موردشان صحبت کنیم و غرور را به صاحبانشان بازگردانیم. نه، به خاطر خدا فرج «واژن» نامیده نمی‌شود! و قرار نیست همیشه شبیه زردآلو یا اندام تناسلی یک دختر کوچک باشد. این وسواس برای چیست؟ نوعی توهم کودک‌آزاری؟ ما حق داریم اصلاح کنیم، اما اینکه آن را به الگویی برای پیروی تبدیل کنیم؟ نه!

فرج گاهی اوقات سرریز می‌شود، لب‌های کوچک آن می‌تواند بزرگ باشد، بوی خاصی دارد، می‌تواند مودار باشد، ترشح داشته باشد، اغلب سفید، گاهی قهوه‌ای... هیچ دو نفری شبیه هم نیستند، اما باز هم، ما نمی‌توانیم این را بدانیم مگر اینکه به ما نشان داده شود. از سوی دیگر، کلیتوریس در کتاب‌های درسی ما کاملاً فراموش شده است. همه ما یک یا دو سال پیش در مورد آناتومی واقعی آن آموختیم (یادتان باشد، سال ۲۰۲۰ است). اساساً، ما قرن‌هاست که این اندام باشکوه را که کاملاً به لذت ما اختصاص داده شده است، نادیده گرفته‌ایم. همین برای حال بهم زدن کافی است، اینطور نیست؟ جای تعجب نیست که بسیاری از ما نمی‌توانیم به تنهایی یا با یک شریک به ارگاسم برسیم. تمام دانش ما به کلیتوریس خلاصه شده است، که به عنوان یک دکمه کوچک تعریف می‌شود که برای بسیاری از افراد، فقط زمانی که تنها، خوب و آرام هستند به درستی کار می‌کند. از آنجایی که تجسم آن ممکن شده است، صاحبان فرج شروع به بازیابی بدن و تمایلات جنسی خود کرده‌اند، و این به نفع آنهاست!

مهم است که مبارزه برای آموزش ادامه یابد تا افراد بیشتری که با فرج متولد می‌شوند، جنسیت و تمایلات جنسی خود را بپذیرند. تا دیگر آن را به عنوان بار تسلیم یا یک غلاف منفعل و پذیرا حمل نکنند. شاید روزی بتوانیم چیزی غیر از خشکه مقدس یا **salop.es** باشیم. شاید بازار دildوهای بن‌دار حتی منفجر شود، با توجه به اینکه چه تعداد فرج مشتاقند، گاهی اوقات، روندها را معکوس کنند. شاید فقط به عنوان یک تعریف به مردم "احمق" بگوییم. بسیار خب، خواندن این مطلب به شما دسته احمق‌ها خوش گذشت!

آنچه از بیرون می بینیم



1 سر چشم

2 ساقه

2 لب های کوچک

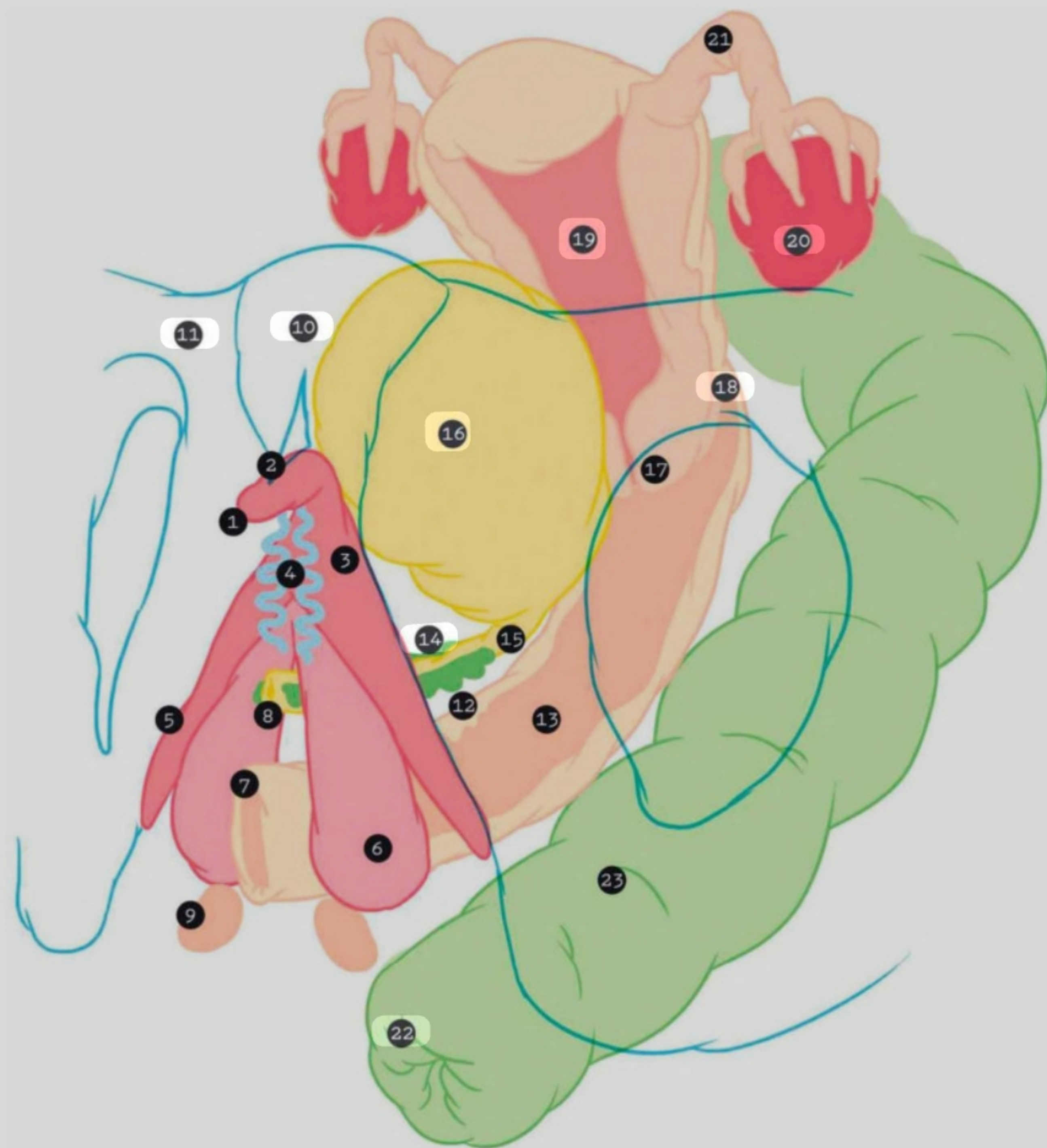
4 لب های بزرگ

۵. هشتی (مجرای ادرار
+ دهانه واژن)

6 ترمز

2 کوه زهره

آنچه درون آن نهفته است



نمای سه ربع

1 چشم

این قسمت تا حدی توسط یک پوشش پوستی محافظت می‌شود. اندازه آن متفاوت است و بسته به فرد، کم و بیش قابل مشاهده است.

2 ساقه

مشابه بدنه آلت تناسلی، از اجسام غاری تشکیل شده است.

⑤ بدنه کلیتوریس

این بخشی از کلیتوریس است که دو جسم غاری به هم متصل می‌شوند. این بخش، بالای ساقه‌ها، بند زانویی کلیتوریس و بدنه آن را در بر می‌گیرد.

۴. شبکه عصبی کوبلت

رگ‌هایی که پیازها را به بدنه کلیتوریس متصل می‌کنند. از طریق این رگ است که فشرده شدن پیازها می‌تواند کلیتوریس را تحریک کند، زیرا خون را از پیازها به سمت آن می‌راند.

⑤ ستون‌های کلیتوریس

آنها درست مانند بدنه کلیتوریس، از اجسام غاری تشکیل شده‌اند.

۶. پیازها (که پیازهای دهلیزی نامیده می‌شوند) یا پیازهای کلیتوریس

آنها که از بافت اسفنجی تشکیل شده‌اند، توسط شبکه‌ای از رگ‌ها به بدنه کلیتوریس متصل هستند که آنها نیز به لایبیا مینور متصل هستند. بله، همه چیز به هم متصل است!

۲. ورودی واژن

سوار بر دو پیاز کلیتوریس... هووو دادا!

8 مجرای ادرار

اینجاست که ادرار و فواره از آن خارج می‌شود.

9 غدد دهلیزی اصلی

(همچنین به عنوان غدد بارتولین شناخته می‌شود)

آنها ماده روان کننده ای به نام "سیپرین" ترشح می‌کنند که بخشی از روان کننده واژن است. همچنین به نمای پروفایل، صفحه ۳۸ مراجعه کنید.

۱۰- سمفیز شرمگاهی

مفصل بین دو استخوان لگن که استخوان شرمگاهی را تشکیل می‌دهند. برآمدگی چربی پوشیده از پوست مودار که بر فراز آن قرار دارد، به طور شاعرانه "کوه زهره" نامیده می‌شود.

11 استخر

ستون‌های کلیتوریس به آن متصل هستند.

12 ناحیه ناهموار

این ناحیه بخش جدایی‌ناپذیری از بافت واژن است و تقریباً به اندازه عرض دو انگشت اندازه گیری می‌شود. عملکرد آن به طور کامل شناخته نشده است، اما موقعیت آن جالب است. به آن باز خواهیم گشت...

12 واژن

اون عوضی. اطلاعات بیشتر در مورد نمای پروفایل (به صفحه ۳۸ مراجعه کنید).

۱۴. غدد پارایورترال (که به غدد اسکین نیز معروف هستند)

به نمای پروفایل، صفحه ۳۸ مراجعه کنید.

۵. مجرای ادرار

لوله‌ی پیشابراه برای ادرار کردن و پاشیدن مایع است. غدد پارایورترال مانند صدف به سنگ به آن متصل هستند.

16 مثانه

مخزن ادرار. برخی از محققان فکر می‌کنند که این جایی است که پاشیدن ادرار از آنجا سرچشمه می‌گیرد. اما نگران نباشید، این مایع ادرار نیست (خب، فقط مقدار کمی). تصور می‌شود غدد پارااورترال تا حد زیادی در این پدیده دخیل هستند. خب، هنوز همه در مورد منبع این مایع به توافق نرسیده‌اند، بنابراین نمی‌توان با اطمینان گفت. با این اوصاف، حساب‌های **abonné.es** من موافقت: پاشیدن ادرار آنها کمی بوی ادرار می‌دهد. این را هر طور که می‌خواهید برداشت کنید!

17 دهانه رحم (به انگلیسی: cervix)

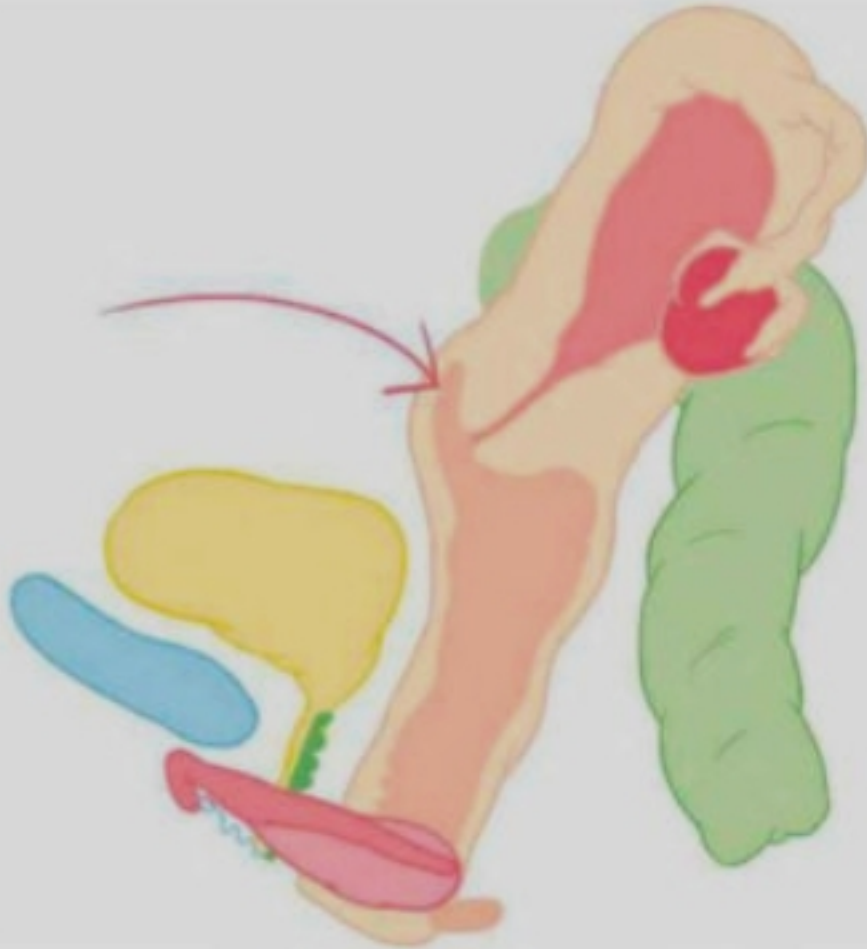
این دهانه که در پشت واژن قرار دارد، با شکل گنبدی‌اش قابل تشخیص است. به جز یک لوله و اسپرم، هیچ چیز نمی‌تواند از این دهانه وارد شود.

هیچ چیز!

18 فورنیکس واژن (یا کولدوساک)

این قسمت پشتی واژن است و در اطراف گنبدی که توسط دهانه رحم تشکیل شده است، قرار دارد.

بن بست رحم رتروورسئال



این ویژگی می‌تواند بسته به فرد، باعث درد شدید در هنگام دخول و قاعدگی شود. با این حال، معمولاً قابل کنترل است و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

برای اینکه بفهمید رحم شما رتروورس است یا خیر، می‌توانید از متخصص زنان یا شریک زندگی‌تان بخواهید که به آرامی اعماق واژن شما را بررسی کند.

19 رحم

اینجا جایی است که نوزادان رشد می‌کنند و قاعدگی قبل از اینکه لباس زیر مورد علاقه‌تان را کثیف کند، در آنجا پنهان می‌شود.

20 تخمدان‌ها

کارخانه‌ای که تخم‌مرغ‌های ارگانیک گواهی‌شده تولید می‌کند.

۲. لوله‌های فالوپ

من کسی را می‌شناسم که نوک زبانی صحبت می‌کند و اغلب من را فالوپین صدا می‌زند.

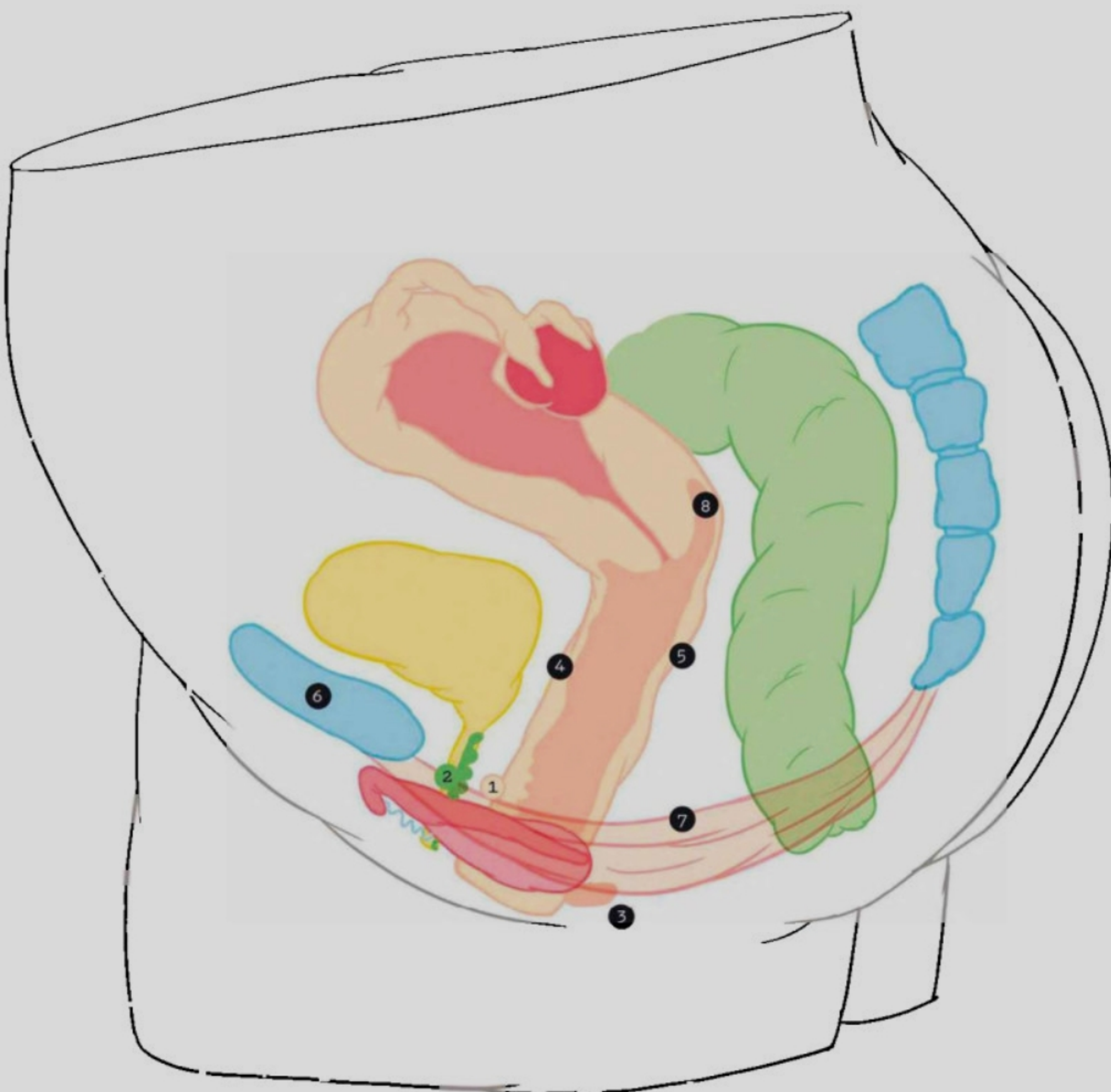
22 مقعد

گلی کوچک و معطر. احاطه شده توسط یک دریچه برای لمس کردن با ظرافت- منحنی

23 درست بخوانید

مدفوع و لواط.

نمای نمایه



1 ناحیه ناهموار

این ناحیه «نقطه جی» است که (به اشتباه) به افتخار کاشف فرضی آن، ارنست گرافنبرگ، نامگذاری شده است. تنها چیزی که می‌توانیم بگوییم این است که آنچه معمولاً «نقطه جی» نامیده می‌شود، مربوط به ناحیه‌ای در دیواره قدامی واژن است که حساسیت خاصی ندارد اما با بافت ناهموارش قابل تشخیص است. نکته جالب در مورد آن این است که در نزدیکی محل تلاقی پیازهای کلیتوریس، پایه جسم کلیتوریس و غدد پارایورتال قرار دارد. اساساً، و به عبارت ساده، نقطه جی نقطه‌ای در داخل واژن نیست، بلکه محل تلاقی ساقه‌های کلیتوریس است. این می‌تواند برای تحت تأثیر قرار دادن افراد در مهمانی‌ها مفید باشد.



۲. غدد پارایپورترال (که به غدد اسکن

نیز معروف هستند)

آنها همتای غده پروستات هستند. آنها مایع انزالی ترشح می‌کنند که کاملاً بی‌بو و بی‌رنگ است و اغلب حتی به دلیل مخلوط شدن با روان‌کننده واژن، نامحسوس نیز می‌باشد. آنها همچنین ممکن است تا حدودی مسئول بیرون ریختن ادرار باشند، زیرا مایع آنها گاهی اوقات ممکن است به مثانه برگردد و با آنچه که تصور می‌شود ادرار بسیار رقیق است مخلوط شود. (بعداً به این نکته باز خواهیم گشت، به صفحه ۴۶ مراجعه کنید.)

می‌توانیم ببینیم که آنها بین ناحیه ناهموار و محل تلاقی ستون‌های

کلیتوریس قرار دارند. تصادفی؟ شاید نه!

ما چیز زیادی در مورد نقش آنها در لذت نمی‌دانیم، اما اگر پروستات ami.es ما که آلت تناسلی دارند، یک منطقه لذت است، پس چرا این یکی نباشد؟

۳ غدد دهلیزی اصلی (که به غدد بارتولین نیز

معروف هستند)

آنها یک مایع روان‌کننده ترشح می‌کنند که با نام جادویی "سیپرین" شناخته می‌شود.

۴. دیواره قدامی واژن

همسایه نزدیک مثانه است.

۵ دیواره خلفی واژن

این ناحیه خیلی به راست روده نزدیک است. به آن برمی‌گردیم.

6 سمفیز شرمگاهی

یا «کوه زهره» برای شاعران.

2 پرینه

یک تشکچه‌ی عضلانی که تمام وسایل شما را نگه می‌دارد. می‌توانید با انجام تمرینات تنفسی آن را منقبض کنید تا در فضاهای عمومی به خودتان لذت بدهید، بدون اینکه کسی متوجه شود.

۸ بن‌بست واژن: یک بن‌بست

واقعی.

کس تو، این باشگاه پسرانه

اسکن، بارتولین، گرافنبرگ، فالوپ، کوبلت و همراهانش، محققانی هستند که ادعا می‌کنند تمام این نواحی و اندام‌هایی را که اکنون شما به خوبی می‌شناسید، کشف کرده‌اند، زیرا این فصل را با دقت خوانده‌اید. مدت‌ها فکر می‌کردم این افراد با افتخار از راه رسیده‌اند و پرچمی را در واژن افراد مورد مطالعه خود نصب کرده‌اند و اعلام می‌کنند: «من آن را مینی-من می‌نامم!» اما معلوم شد که این نواحی/اندام‌ها نام‌های واقعی داشته‌اند که توسط محققان دیگر به احترام این آقایان تغییر نام داده شده‌اند. با این وجود، اگر این نام‌ها شما را ناراحت می‌کنند، کاملاً به خودتان بستگی دارد که این نواحی را با نام‌های آناتومیکی واقعی خود تغییر نام دهید. من آنها را اینجا مشخص کرده‌ام؛ امیدوارم از این حرکت جذاب قدردانی کنید.

خوب توجه کنید: چیزی که من «منطقه ناهموار» می‌نامم، صرفاً یک اختراع از جانب من است، زیرا نام واقعی برای آن پیدا نکرده‌ام.

لو دیکلیت،

دقیقاً چیست؟

از آنجایی که در این زمینه متخصص نیستم، اجازه می‌دهم دوستم، آرسن مارکی، صحبت کند.

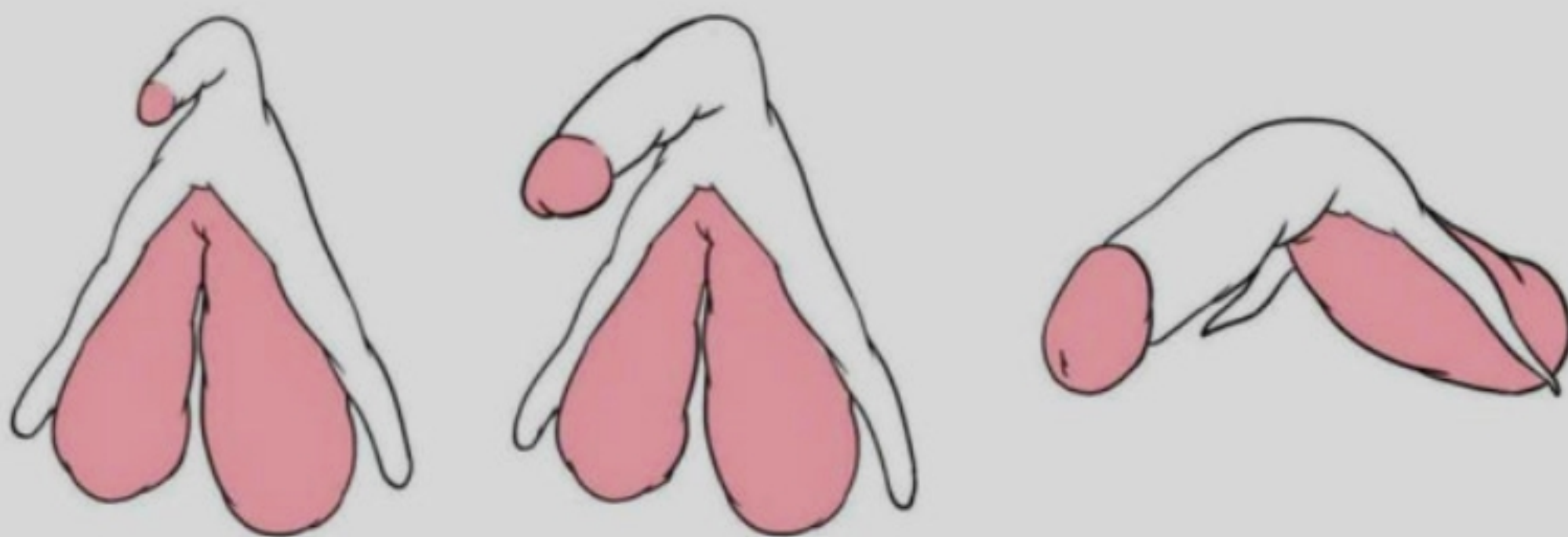
دیکلیت (ترکیبی از آلت تناسلی مردانه و کلیتوریس) لقبی است که بسیاری از افراد ترنس (FTM - زن به مرد) یا FTX - زن به X به کلیتوریس خود می‌دهند که به دلیل مصرف تستوسترون رشد کرده است. بسته به زمینه‌های ژنتیکی فردی و تأثیر این هورمون که می‌تواند صدا را بم کند، باعث رشد موی صورت یا ریزش مو شود، کلیتوریس می‌تواند به اندازه‌های مختلفی، از تقریباً هیچ تا چند سانتی‌متر، رشد کند! بسته به فرد، تثبیت اندازه آن می‌تواند از چند ماه تا چند سال طول بکشد. اگرچه لزوماً دخول را ممکن نمی‌کند یا باعث برآمدگی در شلوار شما نمی‌شود، اما نعوظ‌های ناشی از کلیتوریس اغلب قابل توجه‌تر هستند و حساسیت آن افزایش می‌یابد. در ابتدا، اصطکاک با لباس زیر حتی می‌تواند دردناک باشد! اگر این مورد برای شما صدق می‌کند، یک پد پنبه‌ای نرم بهترین دوست شما خواهد بود. برای کسانی که جراحی دستگاه تناسلی را در نظر دارند، ایجاد دیکلیت همچنین می‌تواند اولین قدم به سمت متودیوپلاستی باشد، جایگزینی برای فالوپلاستی که شامل آزاد کردن دیکلیت از رباط‌هایش است تا بتواند به طور مستقل رشد کند، در حالی که بیشتر شبیه آلت تناسلی مردانه است. با این حال، این یک گام اجباری نیست و موضوع جداگانه‌ای است.

و اثرات تستوسترون بر فرج و واژن چیست؟ یک نکته‌ی احتیاطی: من قصد دارم بیشتر در مورد روندهای کلی صحبت کنم تا حقایق مطلق... چیزی که می‌دانیم این است که پریودها معمولاً ظرف چند ماه متوقف می‌شوند، اما گاهی اوقات می‌توانند کمی و موقتاً، مثلاً پس از استرس، برگردند. ما همچنین می‌دانیم که تستوسترون باعث می‌شود واژن الاستیک‌تر و دهانه‌ی رحم حساس‌تر شود: اگر شریک زندگی شما شروع به مصرف تستوسترون کرده است، ممکن است لازم باشد در مورد شیوه‌های خود تجدید نظر کنید. ما همچنین می‌دانیم که بسیاری از افراد ترنس‌مذکر روانکاری طبیعی را تجربه می‌کنند و

از انزال شدیدتر تحت تأثیر ترکیبی مصرف تستوسترون و تحریک! اما از آنجایی که اثرات هورمون‌ها، چه توسط بدن ما تولید شوند و چه نشوند، از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است، و از آنجایی که کل این موضوع بسیار کم مورد مطالعه قرار گرفته است، چیزی که بیش از همه می‌دانیم این است که می‌دانیم همه چیز را نمی‌دانیم!

برای بررسی عمیق‌تر این موضوع، می‌توانید راهنمای «Dicklit and T Claques» که توسط انجمن OUTrans تهیه شده است را دانلود کنید. این اولین بروشور فرانسوی است که برای افراد ترنس Ft* طراحی شده است.

منبع: outrans.org



همه در نوع خود برابرند

دیدن عکسی از آلت تناسلی مردانه ناگهان باعث شد متوجه شوم که همه ما به یک عضو مشابه مجهز هستیم. جدای از شوخی، همه ما یک سر آلت تناسلی، یک فرنولوم، اجسام غاری، اجسام اسفنجی و غیره داریم. اندام‌های ما از هر نظر شبیه به هم هستند؛ آنها فقط به طور متفاوتی تکامل یافته‌اند.

در آن لحظه، در حالی که غرق در سرخوشی غیرقابل کنترل بودم، شروع به طرح نظریه‌های کاملاً پوچی کردم که ثابت می‌کردند همه ما در نهایت یکسان و برابر هستیم و نه گروه‌های غالب و نه گروه‌های تحت سلطه وجود دارند. اما این مطمئناً بی‌معنی است... همه تا الان آن را می‌دانستند!

آیا فرج من طبیعی است؟

فرج مانند صورت است؛ هر کدام ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارند. و هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. چیزی که شما فکر می‌کنید نقص است، صرفاً نتیجه باورهای ریشه‌داری است که پورن در شما القا کرده است. همه فرج‌ها در طبیعت وجود دارند، و همه سلیقه‌ها نیز همینطور! مشکل این است که ما آنها را در هیچ کجا نمی‌بینیم، و به خصوص در پورن. بیرون زدگی لابیاهای کوچک ممکن است برخی افراد را خجالتی کند، اما اندازه آنها نباید مسئله‌ساز باشد؛ برعکس، certain.es افراد آنها را دوست دارند! حساب اینستاگرام [@the.vulva.gallery](http://the.vulva.gallery) تنوع فرج‌ها را گرامی می‌دارد. و این حس خوبی دارد!

با این حال، گاهی اوقات لایبیا مینور برخی افراد به اندازه‌ای بزرگ است که باعث ناراحتی، اصطکاک ناخوشایند یا حتی درد می‌شود. راه‌حلهایی مانند لابیاپلاستی (یک عمل جراحی برای کاهش اندازه لایبیا مینور) وجود دارد، اگرچه هنوز هم بسیار گران هستند.

کثیف نیست!

مرطوب از چه چیزی ساخته شده است؟

دی



این رطوبت نتیجه‌ی ترکیب ماهرانه دو مایع است.

یکی از آنها از غدد دهلیزی اصلی می‌آید و نام رمانتیک «سیپرین» به آن داده شده است. این غدد، دهلیز را از طریق یک سیستم هوشمندانه از منافذ ریز (که با چشم غیرمسلح قابل تشخیص نیستند) که در نزدیکی ورودی واژن قرار دارند، روان می‌کنند.

مایع دوم که درون واژن ترشح می‌شود، اگزودا نام دارد. می‌توان آن را با تعریق مقایسه کرد. این عملی است و مهمتر از همه، بسیار خوب انجام شده است، زیرا حتی پس از برداشتن غدد بارتولن، می‌توان به زندگی جنسی طبیعی و مرطوب ادامه داد.

اگر این مورد برای شما صدق نمی‌کند، روان‌کننده دوست شماست.

بیایید درباره گوز احمق‌ها صحبت کنیم

باشه، صدا خیلی جذاب نیست... اما باد واژن بی‌بو است! آنها در اثر دخول معشوق شما در واژن شما ایجاد می‌شوند. بنابراین، از نظر فنی، اگر نشت هوا وجود داشته باشد، واقعاً تقصیر شما نیست.

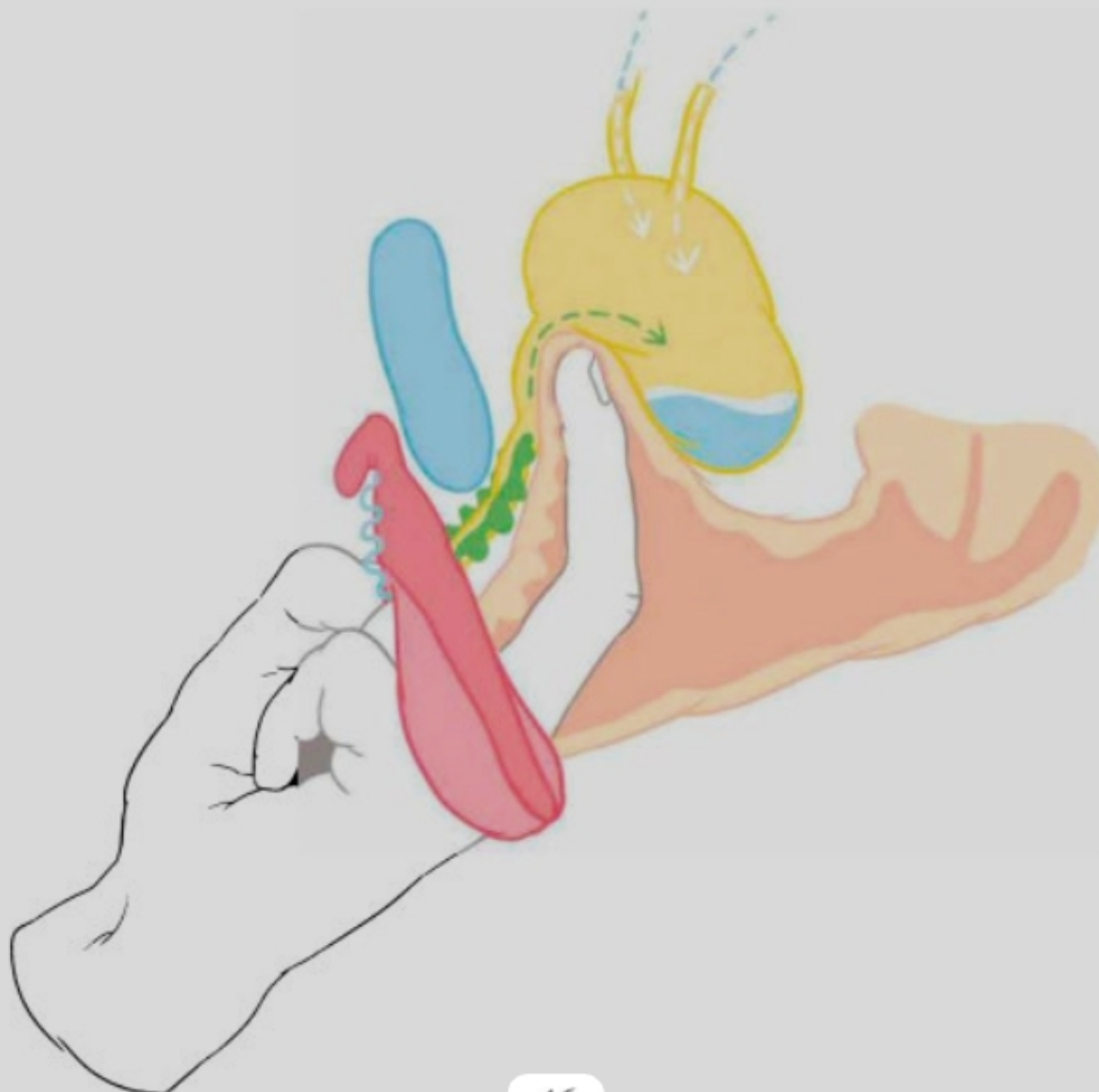
می‌دانم گفتنش آسان است، اما هیچ شرمی در آن نیست و بهتر است به آن بخندیم، درست است؟

شریک زندگی اهمیت نمی‌دهد، مطمئنم. از خودش پرس، متوجه میشی.

و از همه مهم‌تر، حس رابطه جنسی با وجود هوا در واژن فوق‌العاده ناخوشایند است... من آن را با مقاومت تلمبه دوچرخه هنگام باد کردن لاستیک مقایسه می‌کنم. پس برای خلاص شدن از شر آن صدای دلنشین، کمی استراحت کنید. چون هیچ اشکالی ندارد که در پوست خودتان راحت باشید!

پخش فواره ...

پاشیدن مایع یا «انتشار فواره‌ای» همان چیزی است که در فیلم‌های پورنوگرافی «پاشیدن» نامیده می‌شود. این اتفاق اغلب در مقادیر زیاد، به صورت جریان یافتن از طریق فرج یا به صورت فواره رخ می‌دهد. در لمس، مایع مانند آب احساس می‌شود. اغلب به اشتباه با انزال یا ارگاسم مرتبط دانسته می‌شود. در حالی که ارگاسم قطعاً می‌تواند با این پدیده مرتبط باشد، در بیشتر موارد صرفاً یک واکنش مکانیکی به دلیل تحریک مستقیم مثانه و غدد واقع در امتداد مجرای ادرار است.



توضیح! وقتی دیواره قدامی واژن تحریک می‌شود، غدد پارایورتال که در مجاورت آن قرار دارند، مایعی بی‌بو و بی‌رنگ تولید می‌کنند که گاهی اوقات می‌تواند از طریق مجرای ادرار به مثانه منتقل شود. در اوج لذت جنسی، مثانه با ادرار بسیار رقیق پر می‌شود که حاوی مقدار زیادی آب و مقدار بسیار کمی مواد زائد است. به همین دلیل است که گاهی اوقات ادرار شما بوی کمی دارد. اما وحشت نکنید، جای نگرانی نیست!

اگر با بدن خود راحت هستید، می‌دانید که احساس نیاز به ادرار کردن در واقع یک میل شدید نیست، بلکه فقط در شرف ادرار کردن هستید. همچنین ممکن است که این اتفاق به طور غیرمنتظره رخ دهد.



... یا انزال؟

مایع انزالی نیز توسط غدد پارایورتال ترشح می‌شود. با این حال، در این مورد، مایع به جای بازگشت به سمت مثانه، مستقیماً از طریق دهانه‌های کوچک نزدیک مجرای ادرار جریان می‌یابد.

این ماده بسیار نامحسوس است زیرا بی‌رنگ و بی‌بو است، اما مهم‌تر از همه، مقدار آن بسیار کم است، برخلاف گازهای خروجی از فواره که می‌توانند بسیار فراوان و کمی بودار باشند.

بنابراین، تشخیص انزال در بیدول دشوار است زیرا اغلب با مایع تولید شده توسط غدد بارتولن مخلوط می‌شود.

همچنین نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه می‌توانند انزال داشته باشند زیرا ممکن است برخی از افراد به این غدد معروف مجهز نباشند.

بنابراین، اگر کسی از شما بپرسد: «آیا انزال داشته‌اید؟»

می‌توانید پاسخ دهید: «نمی‌دانم، اما اگر منظورتان آن لکه بزرگ روی ملحفه است، احتمالاً به خاطر این است که من آب دهانم را قورت داده‌ام!»

ای وای، من پریود شدم! (or: اوه لعنت، من پریود شدم!)

دقیقا چه اتفاقی می‌افتد؟

بیایید میکروفون را به دکتر کلمنتاین کوراژ بدهیم.

«خب، به عبارت ساده، خون قاعدگی ریزش پوشش رحم شماست. اولین روز پریود شما، آغاز چرخه قاعدگی شماست که چندین مرحله دارد و هدف «طبیعی» آن بچه‌دار شدن است. پس از پریود، تحت تأثیر چندین هورمون، پوشش رحم به تدریج ضخیم می‌شود تا در نهایت یک تخمک بارور شده را دریافت کند (تخمک شما معمولاً در اواسط چرخه شما تولید می‌شود و سپس توسط اسپرم بارور می‌شود یا نمی‌شود).»



اگر لقاح تا پایان چرخه شما رخ نداده باشد، پوشش کوچک و راحت رحم "خود تخریبی" خواهد کرد. این همان چیزی است که باعث خونریزی و گاهی درد می‌شود (رحم شما برای دفع تمام بافت منقبض می‌شود).

قبول دارم، پریود شدن به خاطر سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، لکه‌های خون بدشکلی که همه جا پخش می‌شوند و ظاهر وحشتناکتان، همیشه کمی دردناک است، اما می‌توان آن را به عنوان چیزی معنوی‌تر هم دید، مثل تصور اینکه بدن دوباره احیا می‌شود، خودش را «تصفیه» می‌کند تا یک چرخه جدید را شروع کند. بعضی Certain.es حتی خون خودشان را جمع‌آوری می‌کنند تا در مراسم عرفانی شرکت کنند (قسم می‌خورم!) یا در شب‌های ماه کامل برای شیطان نذر می‌کنند (خب که چی؟). هر کدام برای خودشان.

اما، در این میان، به نظر می‌رسد پذیرفتن کامل آنها به جای فکر کردن به اینکه «وای، من پریود شدم» زندگی را تغییر می‌دهد.

ظاهرا کمک می‌کند.

چند آهنگ برای گوش دادن به آنها جهت حفظ حال و هوای دوران قاعدگی

سایه‌های خونین از دور، لانا پلاتونوس،

یکشنبه، یکشنبه خونین، یوتو

خیلی خوب درست، سوپرترمپ،

مری خونین، لیدی گاگا،

روتس، ریشه‌های خونین، سپولترا،

ترانه به ترانه، جانی هالیدی

برو خون، جول

خون، کندریک لامار

آب‌های خونین، اندرسون پاک و جیمز بلیک،

خون روی زمین رقص، مایکل جکسون،

• کل آلبوم Blood, Rhye

خون باریدن، اسلیر

اگر خون می‌خواهی، به دستش آورده‌ای، ای‌سی‌دی‌سی



رابطه جنسی در دوران قاعدگی

این دقیقاً یک روند جدید نیست، اما ما بیشتر و بیشتر در مورد رابطه جنسی در دوران قاعدگی، یا همان "رابطه جنسی در دوران قاعدگی" می‌شنویم. البته، این موضوع همیشه وجود داشته، اما به نظر می‌رسد که به طور آشکارتری مورد بحث قرار می‌گیرد، و به نظر نمی‌رسد که این عمل دیگر بسیاری از مردم فرانسه را شوکه کند، به جز شاید کسانی که از خون می‌ترسند و پدربزرگ و مادربزرگ‌های من. در واقع، خون قاعدگی به هیچ وجه کثیف نیست، و اگر واقعاً بخواهید خود را از عشق ورزیدن محروم کنید، شرم‌آور خواهد بود. درست می‌گوییم؟



با این حال، حتماً از روش‌های محافظتی استفاده کنید زیرا خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی بیشتر است. و حتی اگر احتمال بارداری در آن زمان کم باشد، این خطر وجود دارد. ببخشید که ناامیدکننده بود.



بهترین زمان برای رابطه جنسی در چرخه قاعدگی
چه زمانی است؟

در نظرسنجی‌ای که در حساب اینستاگرامم انجام دادم، از همه کسانی که فرج داشتند پرسیدم که در چه زمانی از چرخه قاعدگی‌شان بیشترین **excité.es** جنسی را تجربه می‌کنند. پاسخ‌ها کاملاً تعجب‌آور بود: ۵۲٪ گفتند که در طول تخمک‌گذاری و ۴۸٪ در طول پریودشان احساس شهوت شدیدی دارند. با این حال، در این نظرسنجی، پاسخ «همیشه» را که بارها در پیام‌های خصوصی پیشنهاد شده بود، نیاورده بودم.

بنابراین اساساً، هیچ قانونی وجود ندارد (خنده)، و در حالی که برخی افراد دوست ندارند در طول پریود خود رابطه جنسی داشته باشند، برخی دیگر آن را دوست دارند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند در هر زمانی این کار را انجام دهند... و شما؟

بهداشت، محض رضای خدا!

بیایید در مورد چیزی صحبت کنیم که اغلب فراموش می‌کنیم: بهداشت دست (منظورم آلت تناسلی و دیلدو است). چون اگر قبل از لمس کردن شریک زندگی‌تان دست‌هایتان را نشویید، ممکن است برای مدتی نتوانید از او لذت ببرید. می‌دانید، فلور واژن آنها بسیار حساس است و کوچکترین عامل مزاحم می‌تواند منجر به عفونت‌های قارچی، سیستیت و سایر بیماری‌های ناخوشایند شود.

اگر شما، بیدول، کوچکترین شکی دارید، کوچکترین خارش، ترشح یا بوی غیرطبیعی، می‌توانید با شستن فرج خود با صابون با pH خنثی حداکثر یک یا دو بار در روز، پوشیدن لباس زیر نخی یا ابریشمی و اجتناب از شلوار تنگ شروع کنید. دوش واژینال ایده بسیار بدی است، بنابراین در تماس با متخصص زنان خود تردید نکنید که قادر به تجویز درمان مناسب خواهد بود.

همچنین مایلم از این فرصت استفاده کنم و از شما بخواهم که قبل از خوردن بادام‌زمینی، دست‌هایتان را بشویید. چون ساعت خوش تقریباً به اندازه کس سلطنتی ما مقدس است. متشکرم.



!Halte-la

پیشگیری از بارداری

چه نوع روش پیشگیری از بارداری را باید انتخاب کنید؟ هیچ کس نمی‌تواند به این سوال شما پاسخ دهد، به جز شاید پزشک شما، که می‌تواند شما را در انتخاب روشی که برای شما مناسب‌تر است راهنمایی کند. بدیهی است که گزینه‌ها بسته به سن شما یا تعداد فرزندی که در حال حاضر دارید، می‌توانند متفاوت باشند.

بین قرص، آی‌یودی، چسب ضدبارداری، حلقه، ایمپلنت، دیافراگم، کاندوم، عقیم‌سازی، روش قطع مصرف و غیره... دانستن اینکه به کدام یک باید روی آورد دشوار است، زیرا هر راه‌حل مزایا و معایب خود را دارد.

خب، چه باید کرد؟ اگر از من پرسید، بهترین روش پیشگیری از بارداری، خوابیدن با فردی همجنس است. به علاوه، طبق برخی مطالعات، احتمالاً ارگاسم بیشتری خواهید داشت. اما خب، این برای همه صدق نمی‌کند.

راستش را بخواهید، نمی‌دانم چه توصیه‌ای بکنم... روش‌های شیمیایی عوارض جانبی زیادی دارند؛ روش‌های طبیعی قابل اعتماد نیستند و می‌توانند باعث استرس شوند؛ از طرف دیگر، عقیم‌سازی برگشت‌ناپذیر است. نمی‌گوییم که نباید از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنیم - روش‌های پیشگیری از بارداری راحتی بی‌نظیری ارائه می‌دهند - اما آیا نمی‌توانیم به اشتراک گذاشتن این مسئولیت با جنس مخالف را در نظر بگیریم؟

پیشگیری از بارداری شیمیایی برای **Truc-Muche** هنوز در مرحله آزمایش است و می‌تواند عوارض جانبی نامطلوبی ایجاد کند. (ها ها! می‌دانم به چه فکر می‌کنی...)

با این حال، برخی راه‌حل‌های کاملاً عملی و ایمن برای آلت تناسلی مردانه وجود دارد، حتی اگر اکثر آنها هنوز در مرحله آزمایش یا در حالت آماده‌باش باشند، زیرا تحقیقات بازار نشان داده است که فرانسوی‌ها در این مورد علاقه‌ای ندارند.

برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۸۶ مراجعه کنید. چون وقت آن رسیده که پیشگیری از بارداری فقط مربوط به فرج نباشد!

خودتان را از بیماری‌های مقاربتی

(STIs) محافظت کنید

برای به حداکثر رساندن احتمال ابتلا به بیماری، واکسیناسیون شما باید به‌روز باشد. اگر اتفاقی نی‌را در بینی خود یا سوزن را در بازوی خود فرو کردید، مطمئن شوید که قبلاً توسط شخص دیگری استفاده نشده است. و در نهایت، صرف نظر از گرایش جنسی خود، از وسایل محافظتی استفاده کنید.

کاندوم‌های داخلی دقیقاً در بین افراد دارای آلت تناسلی خارجی محبوب نیستند، اما شنیده‌ام که می‌توانند در موقعیت‌های خاصی، مثلاً در دوران قاعدگی، بسیار مفید باشند. در مورد راحتی، انواع نظرات را می‌شنوم؛ برخی آنها را بسیار راحت می‌دانند، در حالی که برخی دیگر احساس می‌کنند که با یک کیسه پلاستیکی رابطه جنسی دارند... بهترین کار این است که حداقل یک بار آن را امتحان کنید تا مطمئن شوید. مشکل این است که تهیه آنها نسبتاً دشوار است. همه داروخانه‌ها آنها را ندارند و سوپرمارکت‌ها نیز آنها را نمی‌فروشند. ساده‌ترین راه این است که آنها را در مطب پزشک، کلینیک تنظیم خانواده (رایگان هستند) یا آنلاین درخواست کنید. به خاطر داشته باشید که آنها گران‌تر از کاندوم‌های خارجی هستند. می‌دانم، من دقیقاً آنها را به شما نمی‌فروشم، اما واقعاً می‌توانند مفید باشند، بنابراین دریغ نکنید که چند عدد از آنها را در میز کنار تخت خود نگه دارید. هرگز نمی‌دانید!

برای کسانی که رابطه جنسی مقعدی/ مقعدی آرام دارند، استفاده از محافظ دهانی راهی عالی برای محافظت از خود است. می‌توانید آنها را در کلینیک‌های تنظیم خانواده و به صورت آنلاین پیدا کنید. اگر کاندوم خارجی در دسترس ندارید، می‌توانید از آن برای درست کردن خودتان استفاده کنید.

در نهایت، دستکش‌های لاتکس، علاوه بر اینکه مشکی و خنک هستند، برای انگشت کردن/مشت زدن بهداشتی عالی هستند. می‌توانید آنها را از فروشگاه‌های لوازم جنسی، داروخانه‌ها، فروشگاه‌های آنلاین یا حتی ابزارفروشی‌ها (بله) تهیه کنید.

همچنین مهم است به یاد داشته باشید که لیسیدن مقعد قبل از رسیدگی به فرج توصیه نمی‌شود. باشه؟

پس از تجاوز جنسی چه باید کرد؟

اول از همه، بدانید که آنچه تجربه کرده‌اید، صرف نظر از لباس یا نگرشتان، مطلقاً تقصیر شما نیست؛ مقصر متجاوز است. تمام احساساتی که تجربه می‌کنید مشروع هستند و من کاملاً از شما حمایت می‌کنم.



بسیاری از اقدامات امکان‌پذیر هستند، اما هیچ‌کدام اجباری نیستند. در اینجا یک راهنمای کوتاه برای کمک به شما آورده شده است، زیرا در حال حاضر، ممکن است ایده‌های شما واضح نباشند:

اول، به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید. احتمالاً وسوسه می‌شوید که دوش - بگیرید، اما بهتر است (اگرچه بسیار دشوار خواهد بود) مستقیماً به بیمارستان بروید تا نمونه‌هایی گرفته شود که می‌توانند در تحقیقات آینده مورد استفاده قرار گیرند. احساس نکنید که موظفید فوراً با پلیس تماس بگیرید. نتایج آزمایش شما تا زمانی که آماده شکایت در کلانتری شوید، نگهداری خواهد شد.

بعدش می‌تونی بری خونه دوش بگیری، داد بزنی، جیغ بزنی، گریه -

کنی...

- در صورتی که می‌خواهید شکایتی ثبت کنید، به یاد داشته باشید که تمام مدارک جرم، مانند لباس‌های لکه‌دار، لباس زیر، پیامک‌ها و غیره را نگه دارید.

- اگر احساس توانایی می‌کنید و اگر مهاجم خود را می‌شناسید، می‌توانید با نوشتن چیزی شبیه به این، سعی کنید او را به دام بیندازید و از طریق پیامک به جرمش اعتراف کنید: «می‌دانستید که نمی‌خواهم، چرا این کار را کردید؟»

با کمی شانس، او فریب خواهد خورد و این مدرک دیگری علیه او خواهد بود.

در صورت تمایل، با افرادی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید، زیرا – تحمل این بار به تنهایی می‌تواند دشوار باشد. اگر نمی‌توانید با یکی از عزیزان خود صحبت کنید، چندین سازمان که از طریق شماره تلفن رایگان قابل دسترسی هستند، برای راهنمایی شما در دسترس هستند. به infofemmes.com یا viffil.com مراجعه کنید.

می‌توانید از یک درمانگر کمک بگیرید، زیرا دوستان یا خانواده همیشه – کلمات مناسبی برای پرداختن به چنین موضوع آسیب‌زایی ندارند. حتی اگر دشوار باشد، اکیداً توصیه می‌شود که این راز را پیش خودتان نگه ندارید، زیرا صحبت کردن اولین قدم به سوی تاب‌آوری است.

شما حق دارید که از کوره در بروید، و اتفاقی که برایتان افتاده مطلقاً تقصیر شما نیست. اگر به طرز عجیبی آرام شدید هم نترسید: گاهی اوقات وقتی شوک خیلی شدید است، بدن و احساسات از کار می‌افتند.

با تشکر از آنائیس بورده، آلیونا (پیش‌بینی) و سیل برای کمکشان.

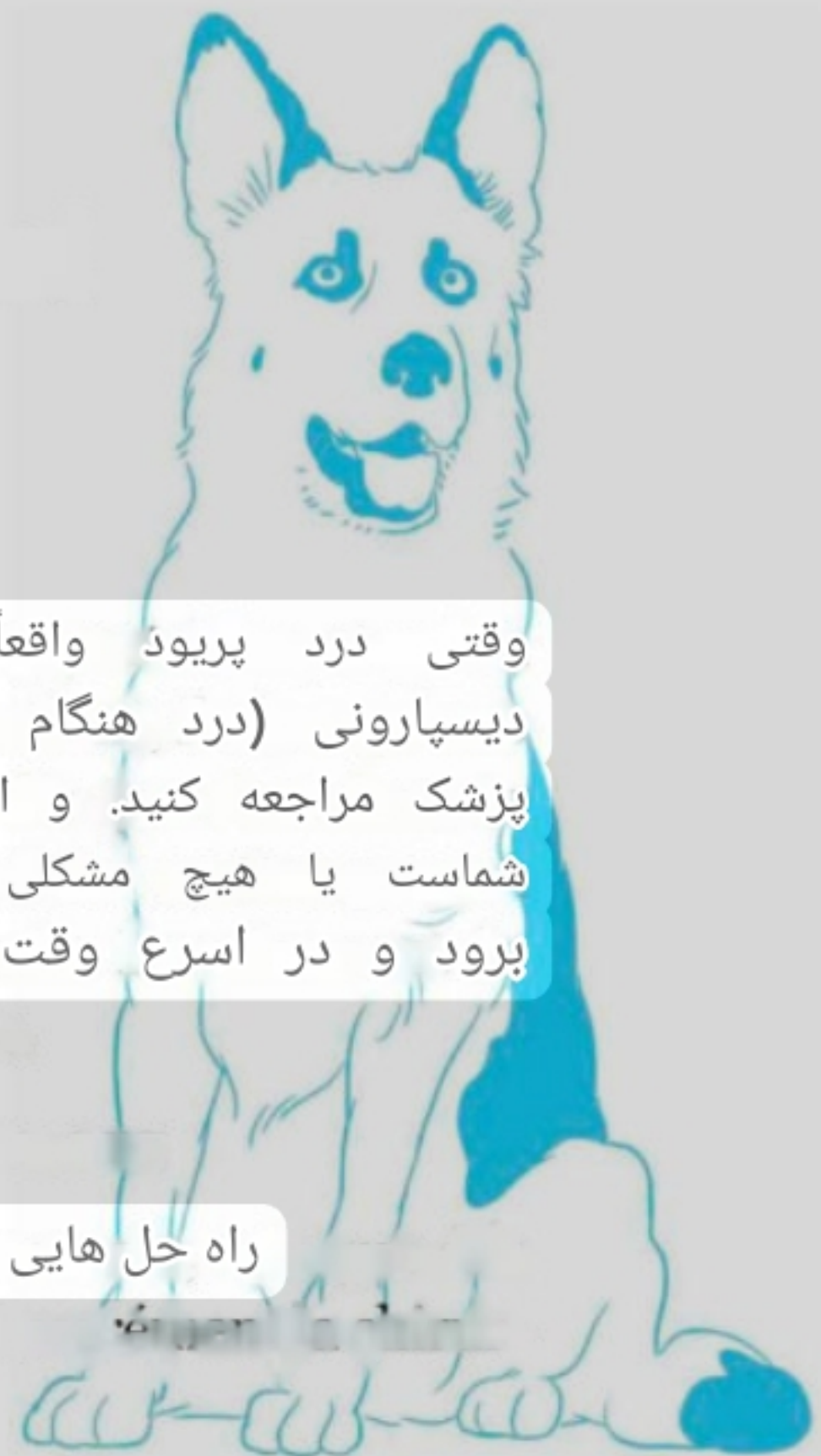
وقتی درد داره

آندومتريوزيس

وقتی درد پریود واقعاً غیرقابل تحمل می‌شود، به خصوص وقتی که با دیسپارونی (درد هنگام دخول) همراه باشد، تنها یک راه حل وجود دارد: به پزشک مراجعه کنید. و اگر متخصص زنان به شما می‌گوید که همه چیز در ذهن شماست یا هیچ مشکلی ندارید، به او بگویید که پیش یک سگ ژرمن شیرد برود و در اسرع وقت پزشک خود را عوض کند. در حالت ایده‌آل، باید به یک متخصص آندومتريوز مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر به endofrance.org مراجعه کنید.

راه حل‌هایی برای بازیابی زندگی عادی وجود دارد، مانند درمان‌های هورمونی برای متوقف کردن پریودها یا حتی جراحی.



نگران نباشید. این دردها را نباید ساده گرفت. آندومتريوز می‌تواند باعث مشکلات باروری شود که قابل درمان نیز هستند، بنابراین نگران نباشید. تعداد زیادی انجمن و مقاله در مورد آن وجود دارد، زیرا شما تنها نیستید.

ديسپارونی

ديسپارونی زمانی اتفاق می‌افتد که دخول دردناک باشد. این درد می‌تواند در اعماق واژن یا در ورودی آن احساس شود. برخلاف آنچه **certain.es** ممکن است باور کنند، تجربه درد هنگام دخول طبیعی نیست!



دلایل زیادی برای این دردها وجود دارد: روش نامناسب پیشگیری از بارداری، رحم رتروورته، عمق بسیار کوتاه واژن، به عنوان مثال در برخی از افراد دوجنسیتی، آندومتريوز (به خصوص اگر در طول قاعدگی نیز درد شدید وجود داشته باشد)، عفونت قارچی، تبخال، آلت تناسلی بزرگ، خشکی واژن، جای زخم اپیزیوتومی، به طور خلاصه، هر چیزی که باعث درد در واژن شود.

تمام این منابع درد یا آسیب‌های خاص می‌توانند منجر به واژینیسموس شوند، که مربوط به انقباض غیرارادی عضلات ورودی واژن است و دخول را بسیار دردناک یا حتی غیرممکن می‌کند: این همان چیزی است که ديسپارونیای دخول نامیده می‌شود (اساساً، دخول انجام نمی‌شود).

علت هرچه که باشد، یک مؤلفه روانشناختی بزرگ در پدیده درد وجود دارد که باید در نظر گرفته شود، مانند تروما، تجاوز، ترس از رابطه جنسی، تربیت سختگیرانه در مورد تمایلات جنسی، انزجار، از دست دادن میل به شریک زندگی، شریکی که خیلی توجه نمی‌کند، ترومای پس از زایمان، نگرانی در مورد آلت تناسلی بزرگ... این می‌تواند هر چیزی باشد و هر موردی راه حل خاص خود را دارد: بنابراین شما باید راه حل خودتان را پیدا کنید تا رابطه جنسی دیگر مترادف با درد نباشد.

اما همیشه در انتهای تونل (هرچه که باشد) نوری هست، و من از افرادی که موفق به عبور از آن شده‌اند، توصیفات زیادی دریافت کرده‌ام. در اینجا چیزی است که می‌توانیم از آنها بیاموزیم:

اول از همه، اگر احساس می‌کنید پزشکتان به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد و دردتان را جدی نمی‌گیرد، باید با یک متخصص مشورت کنید یا پزشکتان را عوض کنید. می‌توانید به وبسایت www.lesclesdevenus.org مراجعه کنید که فهرستی از متخصصان واجد شرایط در زمینه واژینیسموس و دیسپارونی را ارائه می‌دهد.

گاهی اوقات، صرفاً برداشتن IUD یا تغییر قرص‌های ضدبارداری - می‌تواند این علائم را از بین ببرد. اگر پریودهای شما نیز بسیار دردناک است، به عنوان یک اقدام احتیاطی، در مشورت با یک متخصص آندومتریوز تردید نکنید.

متخصصان دیگری نیز می‌توانند کمک زیادی کنند، مانند متخصص - استخوان‌پزشکی، فیزیوتراپیست پرینه، متخصص هیپنوتیزم، متخصص طب سوزنی و غیره.

ضروری است که با شریک زندگی خود یا یک درمانگر ارتباط برقرار کنید تا منبع مشکل را شناسایی کنید، اما همچنین شریک زندگی شما بتواند اعمال خود را تنظیم کند و به واکنش‌های شما توجه داشته باشد. سپس می‌توانید به او بگویید که آیا دیگر نمی‌خواهید یک موقعیت خاص (مثلاً داگی استایل) را تمرین کنید یا به او کمک کنید تا رابطه جنسی را بر دخول اولویت دهد، حتی اگر فقط به طور موقت (یا حتی دائمی). گوش دادن به بدن خود و هرگز مجبور کردن چیزی بسیار مهم است، زیرا این می‌تواند مشکل را بدتر کند.

در نهایت، نمی‌خواهم نگران‌تان کنم، اما بسیاری از روایت‌ها به این - فرضیه اشاره داشتند که شریک زندگی خیلی مراقب نبوده و پیدا کردن شخص دیگری همه چیز را تغییر داده است. یا قبول کنید یا نه!

برای افرادی که مورد حمله یا آسیب روحی قرار گرفته‌اند، حمایت روانی می‌تواند در کنار یکی از داروهای جایگزین ذکر شده در بالا بسیار مفید باشد.

با تشکر از دکتر کلمنتاین کوراژ برای کمکش. برای اطلاعات بیشتر، به lesclesdevenus.org مراجعه کنید

دخول خوب است، اما

برای اکثریت

قریب به اتفاق

افرادی که

کلیتوریس دارند، باعث

ارگاسم نمی‌شود.

ارگاسم ژان میشل

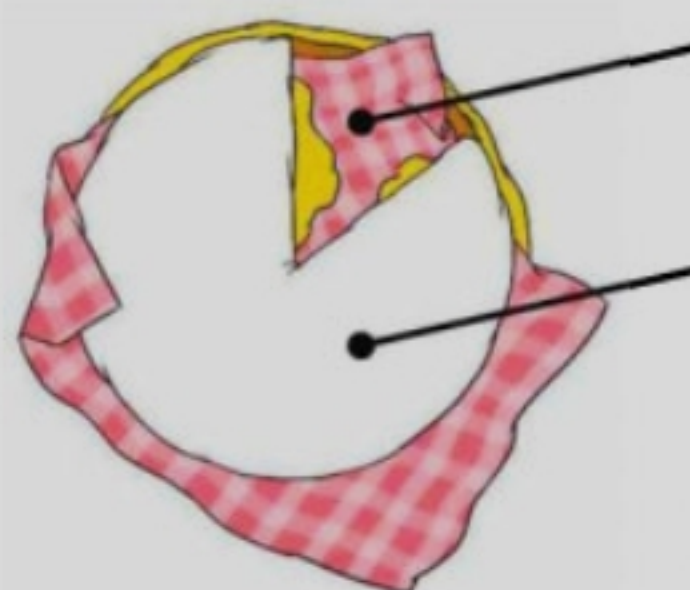
واژن و کلیتو روی یک قایق هستند. واژن به داخل آب می افتد...

کلیتوریس شما تنها عضوی است که منحصراً به لذت اختصاص داده شده است. این تنها هدف آن است. این چیزی است که گاهی اوقات دخول را لذت بخش می کند و می تواند ارگاسم های باشکوهی را برای شما به ارمغان بیاورد. دنیا دیگر به دو دسته تقسیم نمی شود: افراد واژینال یا کلیتوریس. شما clitoridien.ne هستید، همین! با این حال، دو راه برای رسیدن به ارگاسم وجود دارد: از طریق تحریک خارجی سر کلیتوریس یا از طریق دخول. بنابراین «کلیتوریس خارجی یا داخلی» اصطلاحات مناسبتری برای تمایز بین آنها خواهد بود.

با این اوصاف، ارگاسم از طریق دخول نادرتر است. در واقع، سر آلت تناسلی حساس ترین قسمت کلیتوریس است. بنابراین، دیدن فیلم هایی که در آنها زنان به طور سیستماتیک به لطف آلت تناسلی شریک زندگی خود به ارگاسم می رسند، بسیار تعجب آور است؛ این موضوع نماینده اکثریت نیست و اغلب باعث می شود افراد برای کسانی که هرگز به ارگاسم نرسیده اند و شاید هرگز هم نرسند، احساس گناه کنند.



به این کامبر اشتها آور نگاه کنید



فقط ۱۳٪ از **abonné.es** من از طریق دخول به ارگاسم می‌رسند.

۸۷٪ **restant.es** برای رسیدن به این هدف نیاز به تحریک سر آلت تناسلی خود دارند.

این نظرسنجی با مشارکت حدود ۲۰ هزار نفر انجام شده است.

ارگاسم: بین رها کردن و مکانیسم ساده

بسیاری از صاحبان فرج برای من نامه می‌نویسند و می‌پرسند که آیا مشکل در ارگاسم با شریک زندگی‌شان یا فکر کردن به پورنوگرافی برای رسیدن به ارگاسم طبیعی است؟ برخی افراد نمی‌توانند کاملاً در لحظه حضور داشته باشند زیرا خیلی راحت حواسشان پرت می‌شود. تصور یک صحنه پورنوگرافی برای کمک به خودتان بی‌احترامی نیست. اگر به شما کمک می‌کند شهوتی شوید... به هر حال، هر کسی فانتزی خودش را دارد! برخی افراد تصاویر پورنوگرافی را دوباره تماشا می‌کنند در حالی که برخی دیگر به شورش ربات‌ها یا تهاجم موجودات فضایی فکر می‌کنند... هر چیزی که شما را جذاب می‌کند.

ذهن تنها عامل نیست. در عصری که مجلات، فیلم‌ها و اینترنت باعث می‌شوند به خاطر داشتن «نقص‌های» زیاد احساس گناه کنیم، دشوار است که ۱۰۰٪ با بدن خود یا با شریک زندگی‌تان راحت باشید. باید یاد بگیرید که وقتی لذت می‌برید، فراتر از قضاوت ظاهر خود عمل کنید.

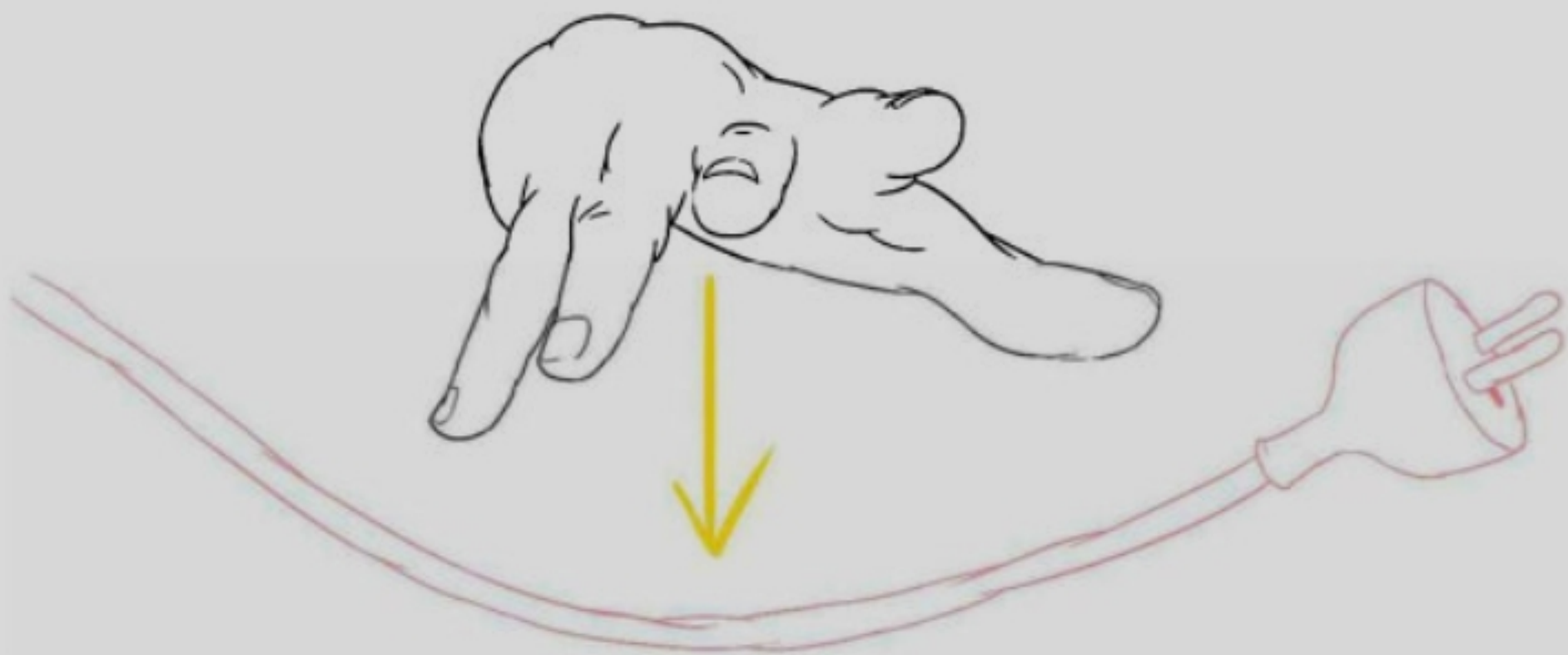
به طور کلی، سینما و کلیشه‌هایش آسیب زیادی به ارگاسم ما وارد می‌کنند. ما همیشه بازیگرانی را می‌بینیم که به طور سیستماتیک و با چهره‌های بامزه به ارگاسم می‌رسند! کل مشکل همین است. واقعیت متفاوت است و وقتی لذت را تجربه می‌کنیم، قرار است خودمان را فراموش کنیم: فراموش کردن

حالت چهره ما، صداهایی که درمی‌آوریم، حالت بدنمان... آسان نیست، نه؟ به آن «رها کردن» می‌گویند و می‌تواند یک فرآیند مادام‌العمر باشد. به نظر من رسیدن به ارگاسم در حالی که تصویر خود را کنترل می‌کنید، غیرممکن است. به همین دلیل است که رسیدن به آن به تنهایی آسان‌تر است.

حالا که به جنبه‌ی خیالی ماجرا پرداختیم، بیایید در مورد مکانیسم آن صحبت کنیم. عقل سلیم می‌گوید که ارگاسم فرج‌ها به صورت مکانیکی و با سر و آلت تناسلی‌شان انجام می‌شود. این حرف بسیار عذاب وجدان‌آور است، زیرا اگر این را باور کنید، به این معنی است که بسیاری از ما «کارکردی» نداریم. اما تعجب‌آور است! تحریک مؤثر کلیتوریس، ارگاسم را بدون نیاز به فکر کردن بیش از حد، به راحتی در دسترس قرار می‌دهد. گفتن اینکه همه تقصیر شماست، اینکه ذهن و بدن شما به اندازه کافی خوب کار نمی‌کنند، خیلی آسان است. توجه کنید که رسیدن به آن به تنهایی چقدر ساده‌تر است. با من موافقید؟

یک شریک **bon.ne** - صبور، مراقب و آگاه به بدن شما - تقریباً همیشه می‌تواند شما را به ارگاسم برساند. هر چه بیشتر موفق شوند، کمتر نیاز خواهید داشت که در مورد آن فکر کنید. فراموش نکنیم که آلت تناسلی و کلیتوریس اندام‌های همولوگ هستند، بنابراین دلیلی وجود ندارد که یکی عملکرد ضعیف‌تری نسبت به دیگری داشته باشد. جدی می‌گوییم!

تمرین و فداکاری شریک زندگی شما همه چیز را تغییر خواهد داد. این کار نیاز به تلاش و درک اولیه از بدن یکدیگر دارد. پس نگران نباشید، شما شکست نخورده‌اید. در عوض، پیشنهاد دهید که فلانی این کتاب را بخواند. (بله، من در حال انجام تبلیغات محصول در داخل محصول هستم.)



یک تمرین کوتاه در خانه (برای شروع، خودتان می‌توانید) امتحان کنید:

در حالی که هر صدا یا حالت چهره‌ای که دوست دارید را ایجاد می‌کنید، خودارضایی کنید. روی لذت خود تمرکز کنید و سعی کنید مشخص کنید چه چیزی به شما در رسیدن به ارگاسم کمک می‌کند.

Certain.es جیغ می‌زنند، میومیو می‌کنند، غرغر می‌کنند، چیزی نمی‌گویند، نفس نمی‌کشند... بعضی دیگر باید عضلاتشان را سفت کنند، پاهایشان را تا حد امکان بکشند، محکم به چیزی بچسبند، چشمانشان را ببندند یا برعکس، آنها را کاملاً باز بگذارند و دهانشان باز بماند. **Certain.es** باید تنفسشان را تندتر کنند تا نفسشان بند بیاید.

و بعد تخیل هم هست، مثل به یاد آوردن صحنه‌هایی از زندگی واقعی یا فیلم‌های پورن، ساختن سناریوی خودتان، تصور اینکه یک اختاپوس فضایی شما را لیس می‌زند، هر چیزی که شما را هیجان زده کند!

حالا که می‌دانید چه چیزی باعث انزال شما می‌شود، با شریک زندگی‌تان صحبت کنید (یا نکنید) و مثل همیشه خود را رها کنید! و مهم‌تر از همه، اگر نمی‌توانید به ارگاسم برسید، احساس گناه نکنید؛ شما تنها نیستید. همچنین، به یاد داشته باشید که شریک زندگی‌تان باید حداقل کمی بدن شما را بشناسد تا به شما در رسیدن به اوج لذت جنسی کمک کند. به طور خلاصه، لازم نیست تمام تقصیر این شکست کوچک را به گردن بگیرید.

همه ما چیزای کوچیک خودمون رو داریم، پس سعی نکن بازی کس دیگه‌ای رو دربیاری. و یه راز کوچیک هم هست: تو فیلما واقعاً به ارگاسم نمیرسن...



من دوست ندارم خودم را با انگشتم بکنم، آیا این طبیعی است؟

بله، و تو تنها نیستی! ما مجبور نیستیم از همه چیز خوشمان بیاید، و بیشتر اوقات، خودارضایی محدود به ماساژ فرج و کلیتوریس می‌شود. همین که سعی کردی انگشتانت را وارد کنی، قابل تحسین است، حتی اگر فقط برای اینکه ببینی آنجا چه حسی دارد.

اگر هنوز امتحانش نکرده‌اید، خب، من شما را تشویق می‌کنم که این کار را انجام دهید، نه لزوماً به دنبال لذت، بلکه فقط برای اینکه با صمیمیت خودتان آشنا شوید.

و برای کسانی که آن را دوست دارند و از خود می‌پرسند که آیا آنها هم طبیعی هستند، تقریباً همین جواب را می‌دهم، حتی با وجود اینکه ممکن است حرف خودم را تکرار کنم: بله، و شما تنها کسی نیستید که آن را دوست دارید!

بعد از من تکرار کنید: «من روووووورمااااا!»

آنورگاسمی: من هرگز ارگاسم را به تنهایی یا با شریک جنسی تجربه نکرده‌ام

و تو تنها نیستی! اگر فقط می‌دانستی چقدر پیام در این مورد دریافت می‌کنم... آنورگاسمی عمدتاً بر فرج تأثیر می‌گذارد، اگرچه در آلت تناسلی نیز وجود دارد.

و از آنجایی که همه ما **différent.es** هستیم، دلایل آن بسیار متفاوت است. برخی افراد هنگام لمس کلیتوریس خود درد را تجربه می‌کنند که به معنای واقعی کلمه مانع از برقراری رابطه جنسی آنها می‌شود.

لذت. برخی دیگر احساس قوی نیاز به ادرار کردن دارند. وقتی به ارگاسم نزدیک می‌شوند، چه چیزی مانع رسیدن آنها به آن می‌شود؟ کسانی هستند که نمی‌توانند جلوی خنده‌شان را بگیرند چون بیش از حد قلقلکشان می‌دهد. گاهی اوقات برانگیختگی جنسی به سادگی وجود ندارد، مثلاً در موارد افسردگی، خستگی، استرس، مصرف قرص و غیره. و البته، برخی افراد علاقه کمتری به رابطه جنسی دارند، این را فراموش نکنیم!

در یک فراخوان برای دریافت نظرات، تمام افراد مبتلا به آنورگاسمی که بالاخره موفق به رسیدن به ارگاسم شدند، اذعان داشتند که به لطف وایبراتور معروف «عصای جادویی»، دستگاه وکیوم کلیتوریس (که توسط چندین برند و برای همه بودجه‌ها ارائه می‌شود) و به خصوص سردوش، به این مهم دست یافته‌اند!

شاید بگویید این یک راه حل خیلی سازگار با محیط زیست نیست، اما خیلی موثر است! به سادگی سر دوش را باز کنید (یا اگر گزینه "ماساژ" دارید، سر دوش را روی آن نگه دارید) و آن را به سمت سر کلیتوریس خود نشانه بگیرید (هرگز داخل واژن نروید! در این صورت خطر آسیب جدی به فلور واژن شما وجود دارد). اگر هنوز نمی‌توانید این کار را انجام دهید، وحشت نکنید، هنوز هم می‌توانید به آرامی پوست فرج خود را به سمت بالا بکشید تا سر کلیتوریس آزاد شود.

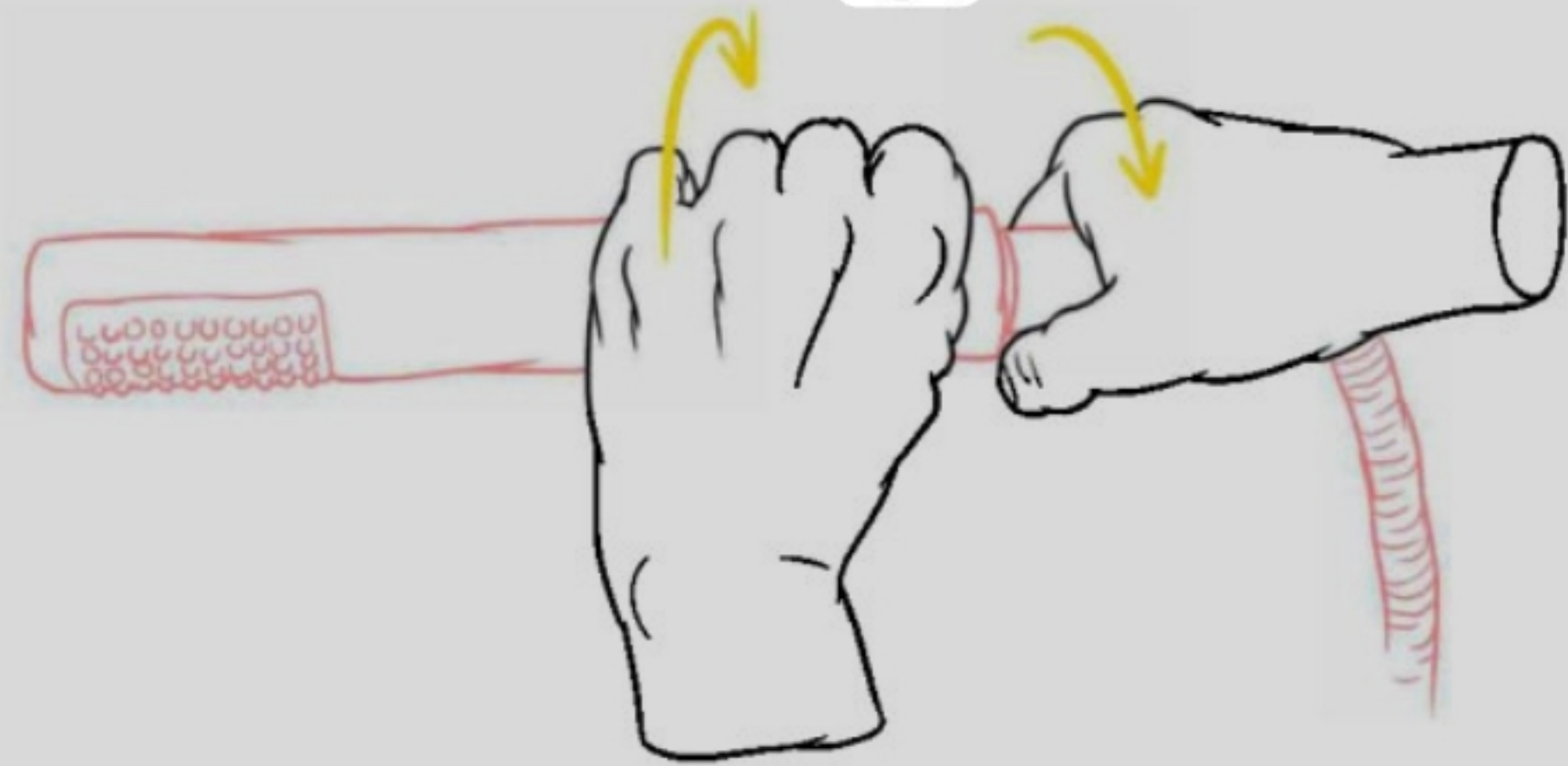
پی‌نوشت ۱: مراقب واشر کوچک باشید که ممکن است با فشار آب بیرون بپرد، یادتان باشد که بعداً آن را سر جایش بگذارید!

پی‌نوشت ۲: این گزینه‌ها می‌توانند اعتیادآور باشند و اکیداً توصیه می‌شود که برای جلوگیری از بی‌حس شدن کلیتوریس خود به ارتعاشات/مکش/حس‌های شدید، حس‌های مختلف را امتحان کنید. دستان شما همیشه بهترین دوستان شما خواهند بود و آزاد هستند.

اگر این راه‌حل‌ها به دلیل درد هنوز برای شما مؤثر نیستند، روش «لمس غیرمستقیم» ممکن است برای شما مناسب باشد. به سادگی تنه کلیتوریس خود را تحریک کنید، نه سر آن را، که برای شما خیلی حساس است. می‌توانید آن را با انگشتان، وایبراتور، آب لمس کنید... همچنین می‌توانید با پاهای ضربدری بنشینید و سپس عضلات ران خود را منقبض کنید تا به آرامی به فرج خود فشار وارد کنید.

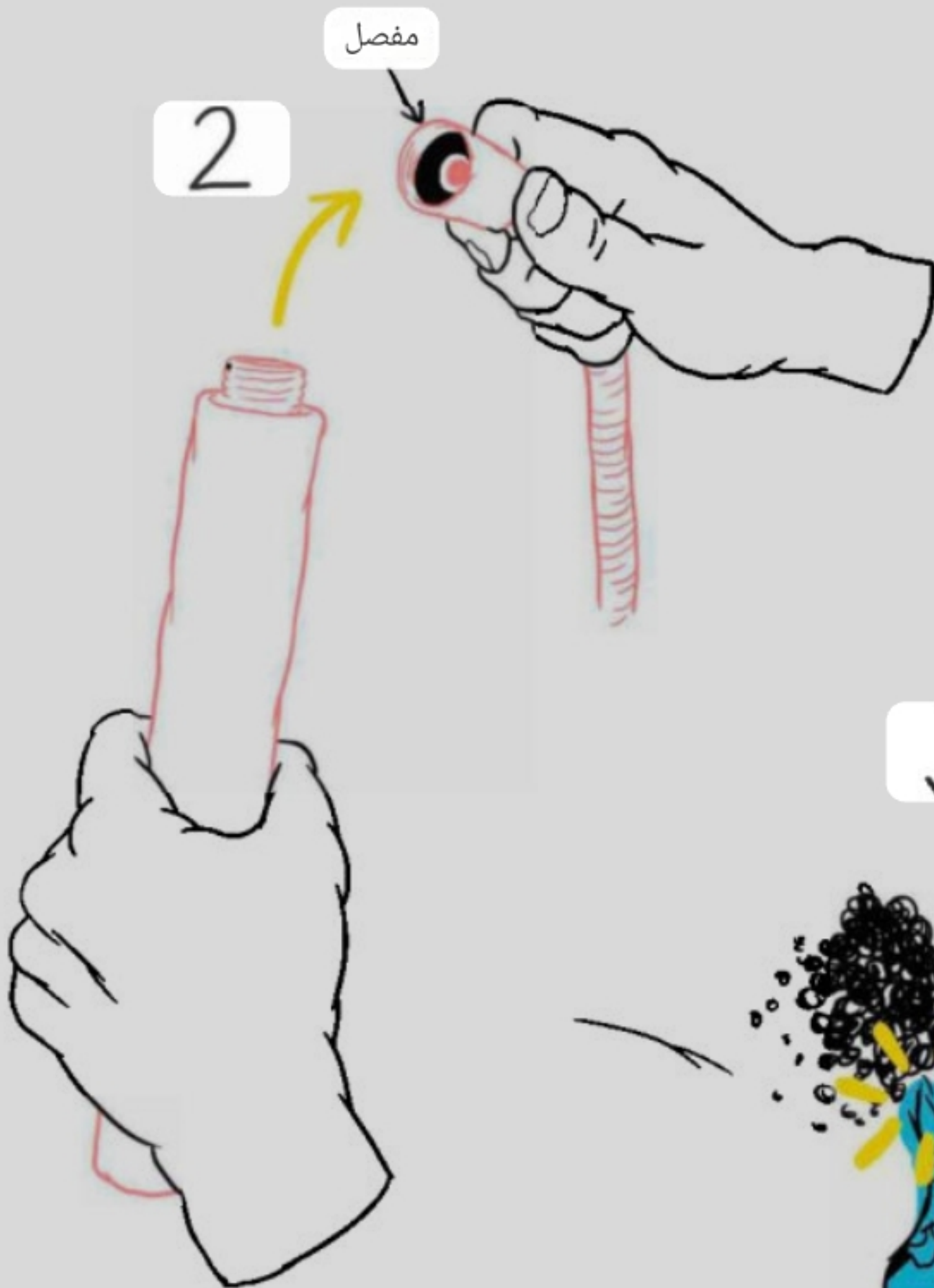
می‌توانید روی شکم دراز بکشید و خودتان را به یک بالش یا تشک بمالید.

1

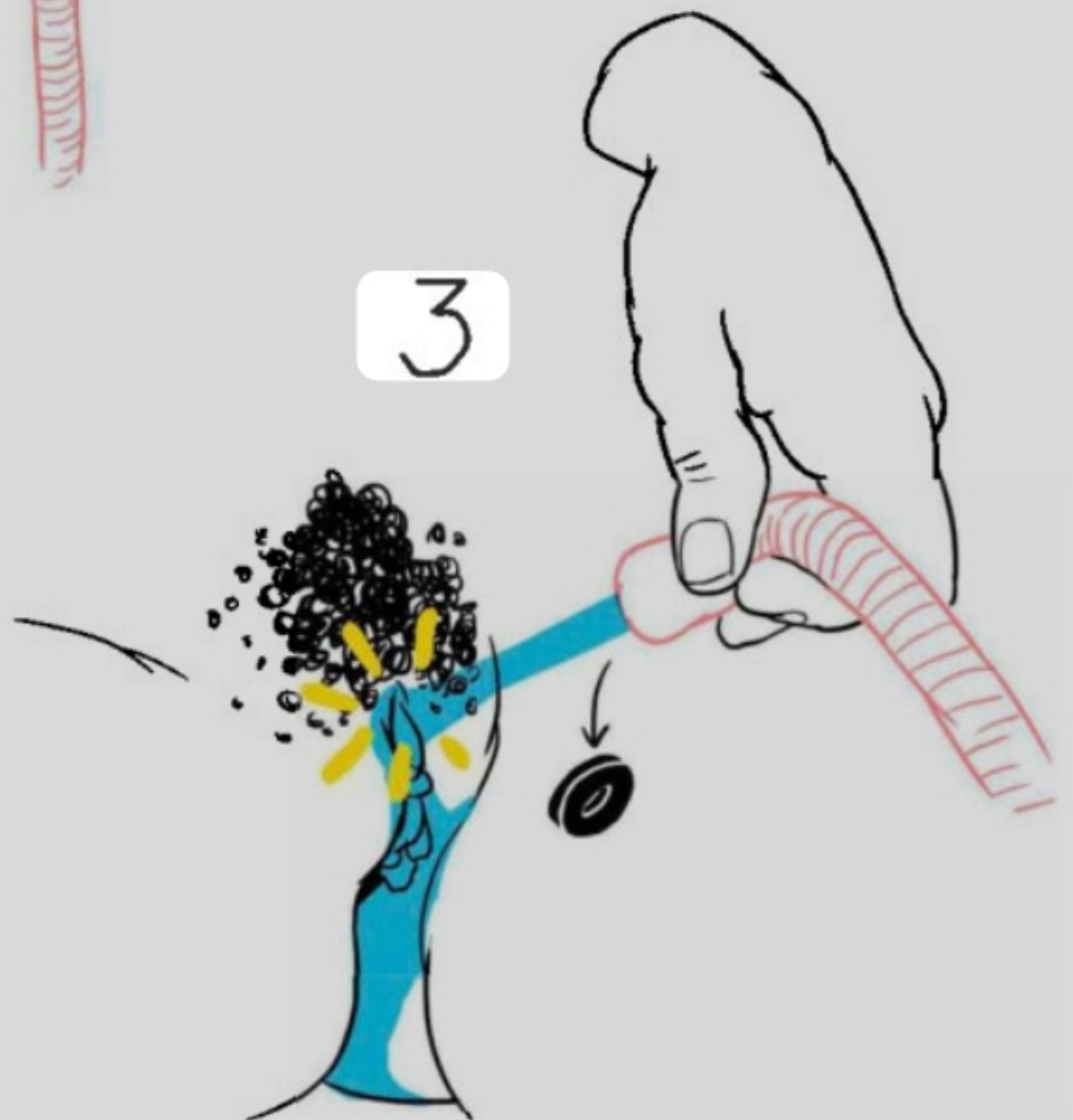


مفصل

2



3



می‌توانید عضلات کف لگن خود را عمیقاً منقبض کنید، انگار که می‌خواهید جلوی ادرار کردن خود را بگیرید. این روشی است که در تانترا یافت می‌شود. کارگاه‌هایی در سراسر فرانسه برای آشنایی شما با آن ارائه می‌شود.

خلاصه اینکه، گزینه‌های زیادی وجود دارد و هر مورد روش خاص خود را دارد! این به شما بستگی دارد که آزمایش کنید تا آنچه را که برای شما مناسب‌تر است پیدا کنید.

اگر قبل از ارگاسم احساس نیاز شدید به ادرار کردن دارید، شما را تشویق می‌کنم که به تنهایی در وان حمام خودارضایی کنید و خودتان را رها کنید. هیچ کس شما را تماشا نمی‌کند، چیزی برای ترسیدن ندارید. ممکن است ارگاسم شما از طریق پاشیدن کم و بیش زیاد ادرار ابراز شود. در این صورت، پدهای جاذب تهیه کنید و آزادانه تمایلات جنسی خود را کشف کنید. یا شاید این نیاز به ادرار کردن را با احساس ارگاسم اشتباه می‌گیرید. تنها راه برای اطمینان این است که تا انتها بروید و به طور قطعی بفهمید.

و در نهایت، وحشت نکنید! با گذشت زمان، افزایش سن و تجربه، کلیتوریس و حساسیت آن می‌تواند تغییر کند. برای مثال، ممکن است هنگام لمس شدن دردی را تجربه کنید که روزی از بین برود، بدون اینکه واقعاً دلیل آن را بدانید. خلاصه اینکه، هیچ چیز قطعی نیست، بنابراین با بدن خود مهربان باشید و بدون عجله اجازه دهید کار خود را انجام دهد.

هیچ چیز به

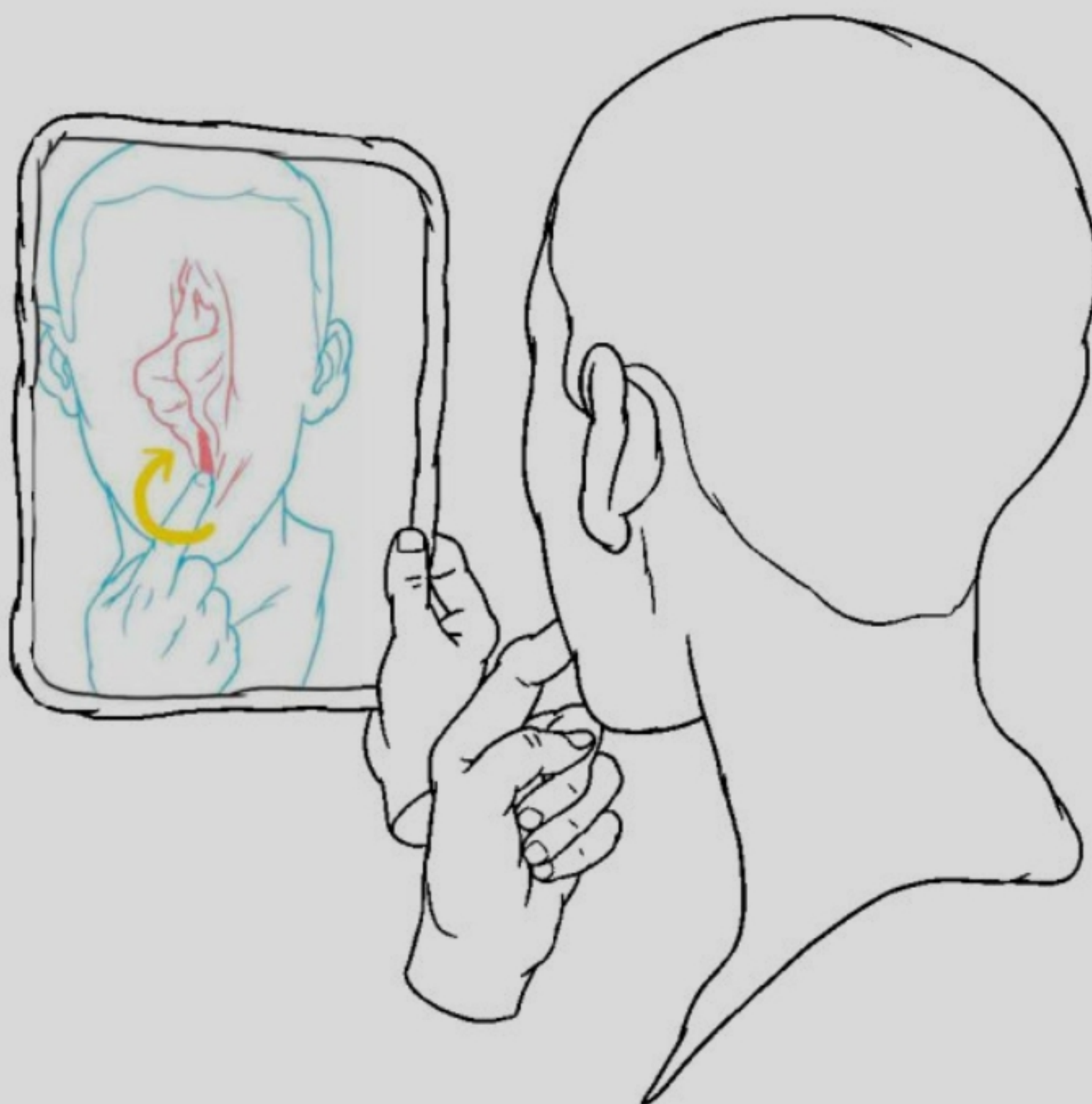
اندازه یک دوش

خوب، خواب

راحتی را برایتان

به ارمغان نمی‌آورد.

خودشناسی فرج و محیط اطراف آن



وقتی باشگاه ژوئیسانس را راه اندازی کردم، می خواستم به جهل پیرامون لذت های فرج پایان دهم. از آنجایی که دگرجنس گرا بودم، ساده لوحانه فکر می کردم که آموزش به کسانی که آلت تناسلی مردانه دارند ضروری است. و اگرچه نکته آخر کاملاً اشتباه نیست، اولویت در واقع آگاه کردن افرادی بود که فرج دارند، زیرا، به هر حال، ما در مورد بدن آنها صحبت می کنیم.

در حالی که به نظر می رسد کسانی که در پست های من نظر می دهند با بدن خود راحت هستند، پیام های خصوصی متعدد داستان کاملاً متفاوتی را روایت می کنند. آنها از فقدان کامل درک لذت، شرم، انزجار، ترس از درد و حتی بی علاقه گی کامل به لحظات تنهایی صحبت می کنند. خودارضایی و خودشناسی، که فکر می کردم تقریباً توسط همه بدیهی فرض می شوند، در واقع بسیار تابوتر از...

چیزی که فکرش را نمی‌کردم. در واقع، بسیاری از مردم دوست ندارند که به واژن/فرج خود دست بزنند، برخی دیگر هرگز به تنهایی یا با شریک زندگی خود ارگاسم را تجربه نکرده‌اند، **certain.es** خود را نوازش می‌کنند اما هرگز از ناحیه خارجی فرج خود فراتر نمی‌روند و غیره. هر کسی روش خود را برای درک بدن خود دارد، هیچ چیز غیرطبیعی در این مورد وجود ندارد و هر کسی هر کاری که می‌خواهد انجام می‌دهد. نه، چیزی که بیشتر از همه من را شوکه می‌کند این است که همه این افراد یک چیز مشترک دارند: آنها دگرجنس‌گرا هستند و اغلب لذت بردن از آن را به کسانی که آلت تناسلی مردانه دارند می‌سپارند. اغلب بیهوده، زیرا، بدون اینکه بخواهند شریک زندگی خود را تحقیر کنند، اسرار جنسی ما را بهتر از ما نمی‌دانند، و از آنجایی که ما هم چیزی در مورد آن نمی‌دانیم... این یک چرخه معیوب است.

ما اغلب منتظر می‌مانیم تا طرف مقابل به ما خوبی کند، تا دکمه‌ی درست را پیدا کنیم. مثل این است که به یک کودک ۳ ساله اجازه دهیم یک مجموعه لگو ۱۰۰۰ تکه‌ای بسازد. مگر اینکه نابغه باشند، احتمالاً مدتی در این کار مشکل خواهند داشت.

گوش کنید، ما حق داریم از لمس کلیتوریس خود لذت ببریم! اما، برعکس، هیچ چیز شرم‌آوری در این مورد وجود ندارد. بیا بید از این ایده که اندام تناسلی ما منجرکننده است، خلاص شویم. فرج ما برای ما خوب است، و به عنوان اثبات، مجهز به تنها عضوی است که کاملاً به لذت اختصاص داده شده است: کلیتوریس. بله، آن چیزی که شبیه یک در بازکن است، می‌دانید، همان که بازو دارد.

اگر هرگز برای شناخت بدن خودمان وقت نگذاشته‌ایم، نمی‌توانیم از کسی انتظار داشته باشیم که به ما لذت بدهد یا حتی ما را به ارگاسم برساند. این نکته آخر، روزی که فهمیدم تمام عمرم منتظر یک معشوق شایسته بوده‌ام، با اینکه او از قبل درون من بود، مثل یک خروار آجر به ذهنم رسید. من قدرت خلق بهترین رابطه جنسی زندگی‌ام را داشتم! خودکاوی بالاخره به من اجازه داد تا کنترل لذتم را به دست بگیرم، بدن و نواحی تحریک‌پذیرم را بهتر بشناسم و در نهایت شریک جنسی‌ام را راهنمایی کنم. حالا، نمی‌خواهم فشار بیشتری به کسانی که فرج دارند وارد کنم، زیرا مسئولیت لذت شما نباید صرفاً بر دوش این خوداندیشی باشد. شریک جنسی شما نیز وظیفه دارد که تحقیقات خودش را انجام دهد، مثلاً با نگاه کردن به بخش آموزشی پلتفرم‌های پورن. راهنمایی کردن خوب است، اما راهنمایی کسی که حداقل تا حدودی آگاه و علاقه‌مند است، حتی بهتر است!

چی

میشه آگه دست از

تظاهر

برداریم؟

وقت آن رسیده که لذت را جدی بگیریم و اثرات درمانی آن را بپذیریم. زیرا در حالی که خودکاو به ما امکان می‌دهد خودمان را بهتر بشناسیم، راهی برای یادگیری دوست داشتن خودمان نیز هست، تا برای نوازش بدنمان وقت بگذاریم، همانطور که ممکن است با ورزش، ماساژ یا رژیم غذایی سالم این کار را انجام دهیم. لذت دادن به خودمان عملی از احترام به خود است؛ این یادگیری دوست داشتن و پذیرفتن خودمان است، پدیده‌ای که اثرات آن چیزی کمتر از معجزه نیست.

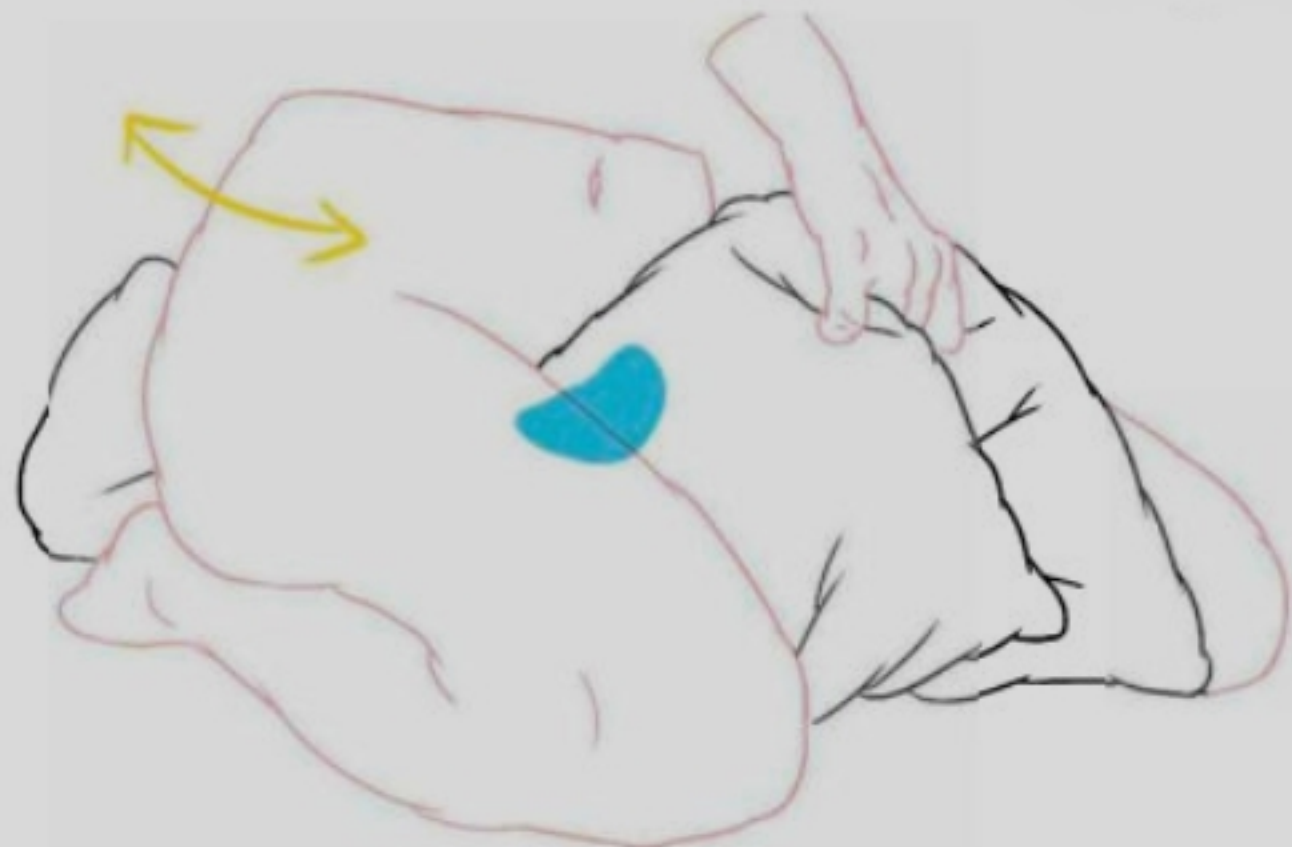
در اینجا مجموعه‌ای از ایده‌ها برای همه مناسب است. اگر دوست دارید، آنها را انجام دهید، اما سعی نکنید از مرزهایی که شما را ناراحت می‌کنند، عبور کنید و مهم‌تر از همه، اگر نمی‌توانید، احساس گناه نکنید. این بدن شماست، این را فراموش نکنید!



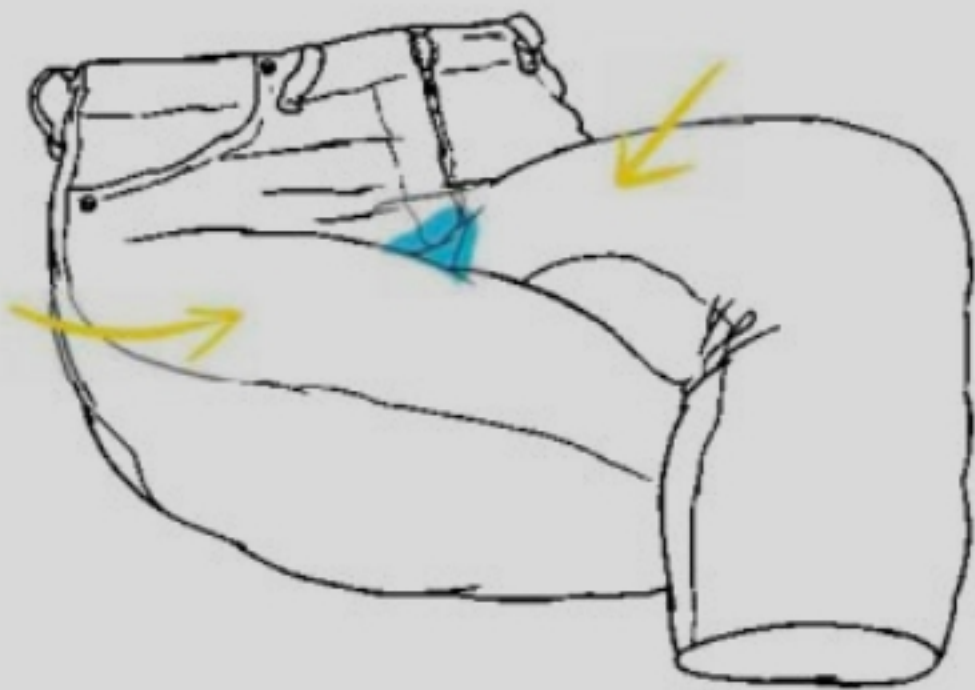
۱- با نگاه کردن به خودتان در آینه شروع کنید، فرج خود را بشناسید. و چرا برایش اسمی نمی‌گذارید: کلیتورین، ولورین... نه؟ باشه.



۲- برای تماس غیرمستقیم: از روی لباس زیر خود را لمس کنید، خود را به بالش بمالید یا از دوش حمام که در حالت ماساژ قرار دارد یا بدون پیچ (تاثیر بیشتری دارد) استفاده کنید.

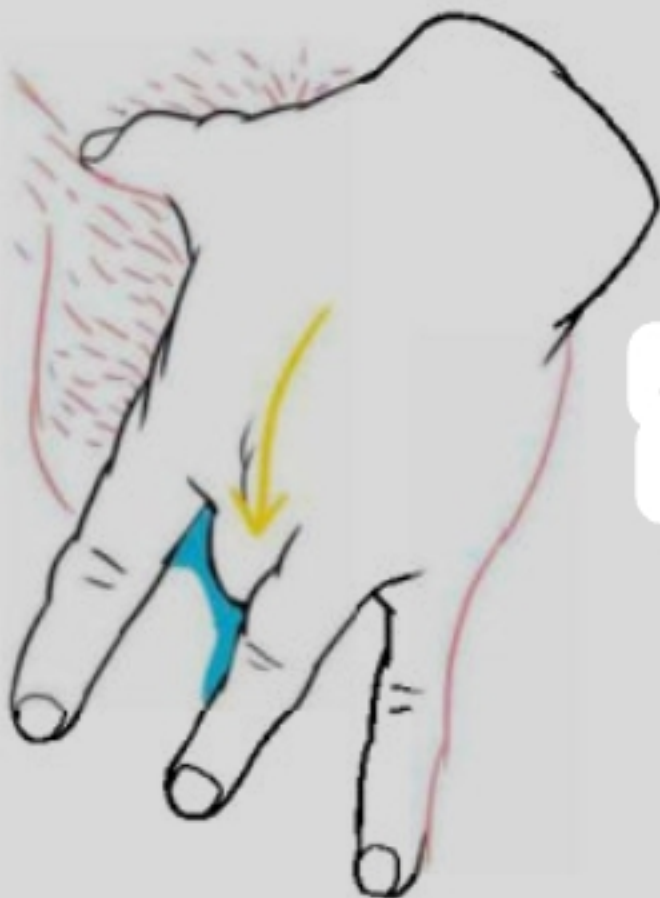
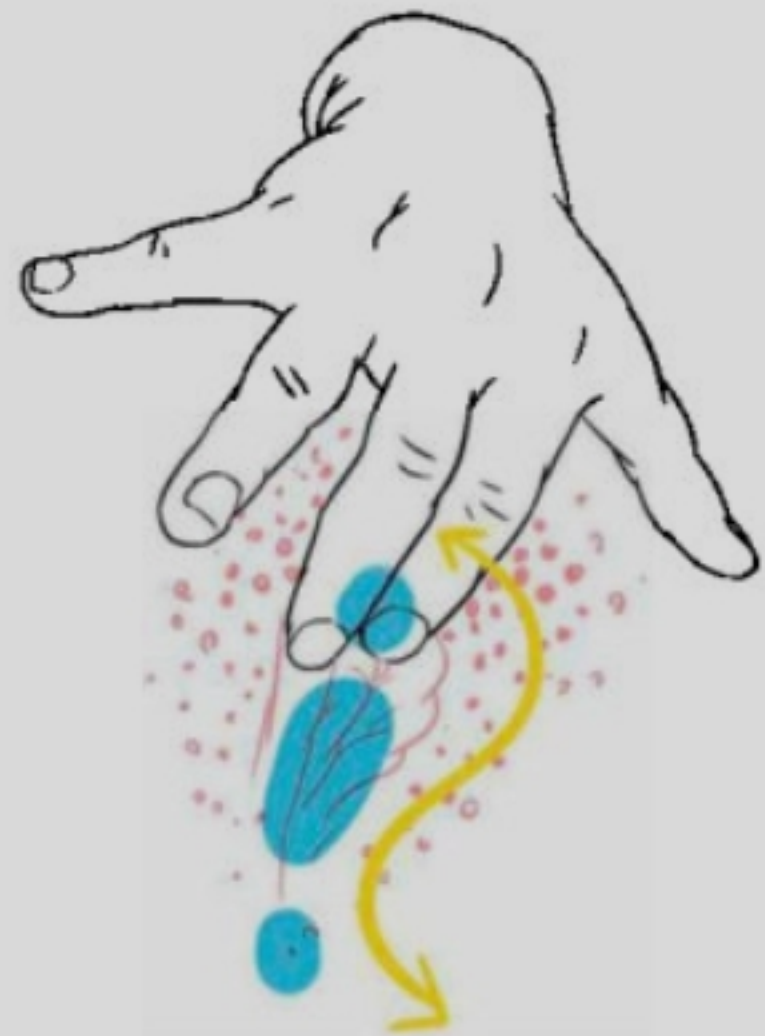


۳- در مواردی که کلیتوریس بیش از حد حساس یا دردناک به لمس است، یا صرفاً به این دلیل که تمایلی به لمس آن ندارید (که اتفاق می‌افتد)، می‌توانید عضلات کف لگن خود را منقبض کنید. مثل این است که سعی کنید لباس زیر خود را با واژن خود بمکید یا ادرار خود را نگه دارید. این تکنیک به طور غیرمستقیم کلیتوریس را تحریک می‌کند و می‌تواند برای برخی ارگاسم بسیار شدیدی ایجاد کند.



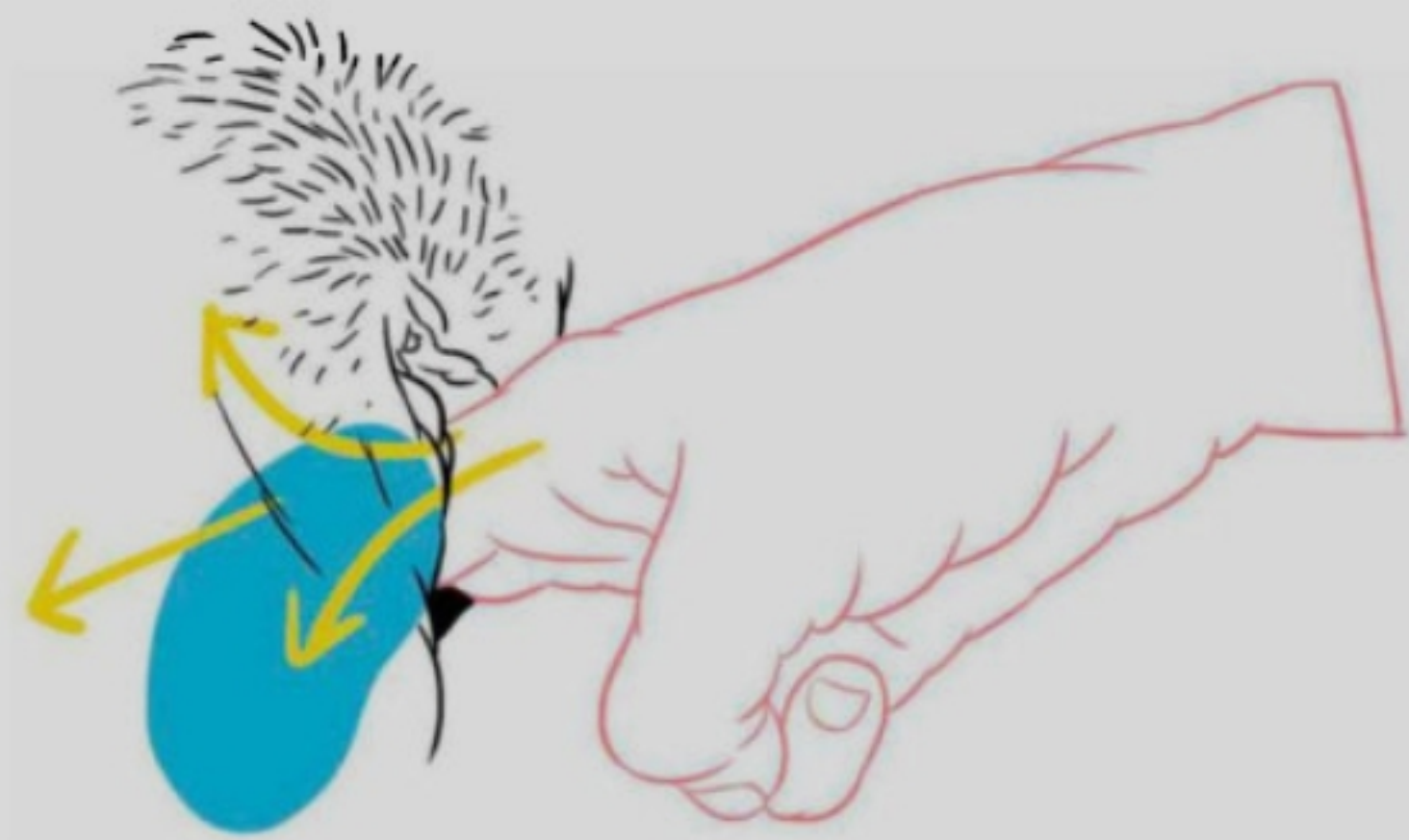
همچنین تکنیک ضربدری کردن پاها وجود دارد. آسان است: بنشینید، پاهایتان را ضربدری کنید و آنها را به هم فشار دهید، سپس آنها را شل کنید تا ریتم مناسب را پیدا کنید. در حالی که پاهایتان را ضربدری نگه داشته‌اید، اگر دوست دارید می‌توانید باسن خود را نیز حرکت دهید.

۴- با انگشتان قسمت خارجی فرج خود را با لمس لب‌های بزرگ و کوچک بررسی کنید، سر کلیتوریس و بدنه آن را نوازش کنید، در دهلیز پرسیه بزنید.



۵- با فرو کردن انگشتان خود و دنبال کردن نواحی مختلف لذت، قسمت داخلی واژن را بررسی کنید.

۶- کاوش با هم می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای کسانی باشد که دوست ندارند از انگشتان خود استفاده کنند. با توصیف احساسات خود، شریک زندگی خود را راهنمایی کنید و از او بپرسید که لمس کدام نواحی برایش حس خوبی دارد. لحظه‌ای از صمیمیت تضمین شده است.



۷- در نهایت، زیاد مطالعه کنید. اکنون کتاب‌های زیادی در این زمینه وجود دارد.



به جنسیت خود سلام کنید



۲. درون و بیرون آلت تناسلی مردانه

اگر آلت تناسلی مردانه، آلت تناسلی مردانه، آلت
تناسلی مردانه، آلت تناسلی مردانه یا آلت تناسلی
مردانه دارید، این فصل درباره شماست.

چه مرد باشید، چه زن، چه

دوجنسیتی، چه غیرباینری

یا هر چیز دیگری...

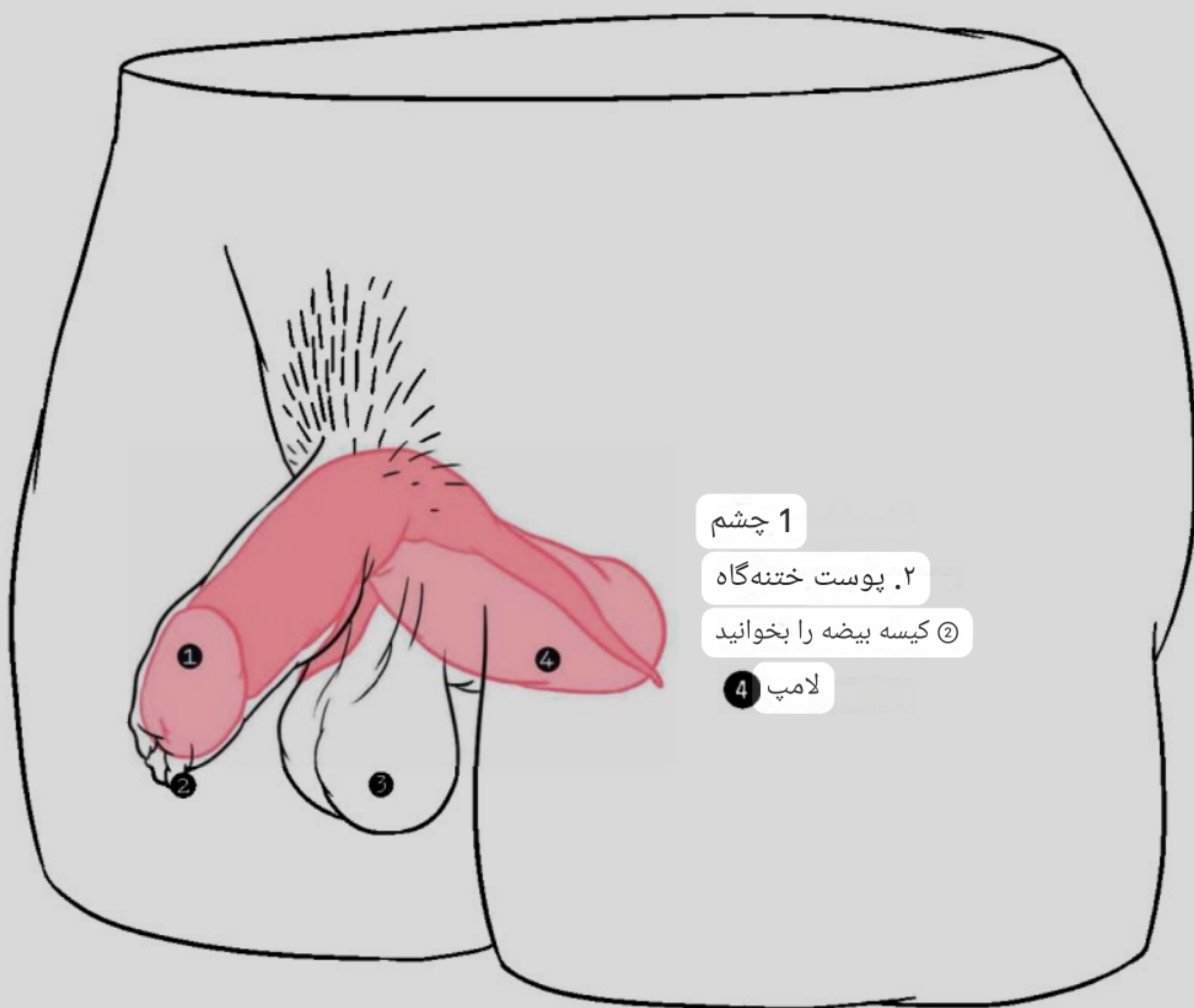
همچنین انتظارات بی‌شماری در مورد آلت تناسلی مردانه وجود دارد. باید بزرگ باشد، نعوظ قوی و طولانی داشته باشد، واکنش‌پذیر باشد، انزال داشته باشد، اما مهم‌تر از همه، دخول کند! پورنوگرافی به ما لحظات خوبی می‌دهد، اما تأثیر خود را می‌گذارد و بر اعتماد به نفس و باورهای ما در مورد لذت خودمان و شریک زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد.

اینجا هم طیف احتمالات از نظر شکل، اندازه یا عملکرد واقعاً نشان داده نشده است. ما فقط آلت تناسلی‌های بزرگ و صاف را می‌بینیم، با کلاهک‌هایی که کاملاً در یک راستا قرار دارند. ۲۰ سانتی‌متر میانگینی است که ما به عنوان آلت تناسلی ایده‌آل در نظر می‌گیریم. ما در مورد آلت‌های بزرگ خیال‌پردازی می‌کنیم، همانطور که دوست داریم آنها را در حال "خرابکاری" یک کس کوچک تصور کنیم. اما کجا هستند آن کوچک‌ها، آن ریزها، آن کج‌ها، آن لاغر‌ها، و آن‌هایی که کلاهکشان از بدنه بزرگتر است...؟ اینها کسانی هستند که مورد تمسخر و استهزا قرار می‌گیرند. آیا گفتن "کیر کوچک" توهین نیست؟

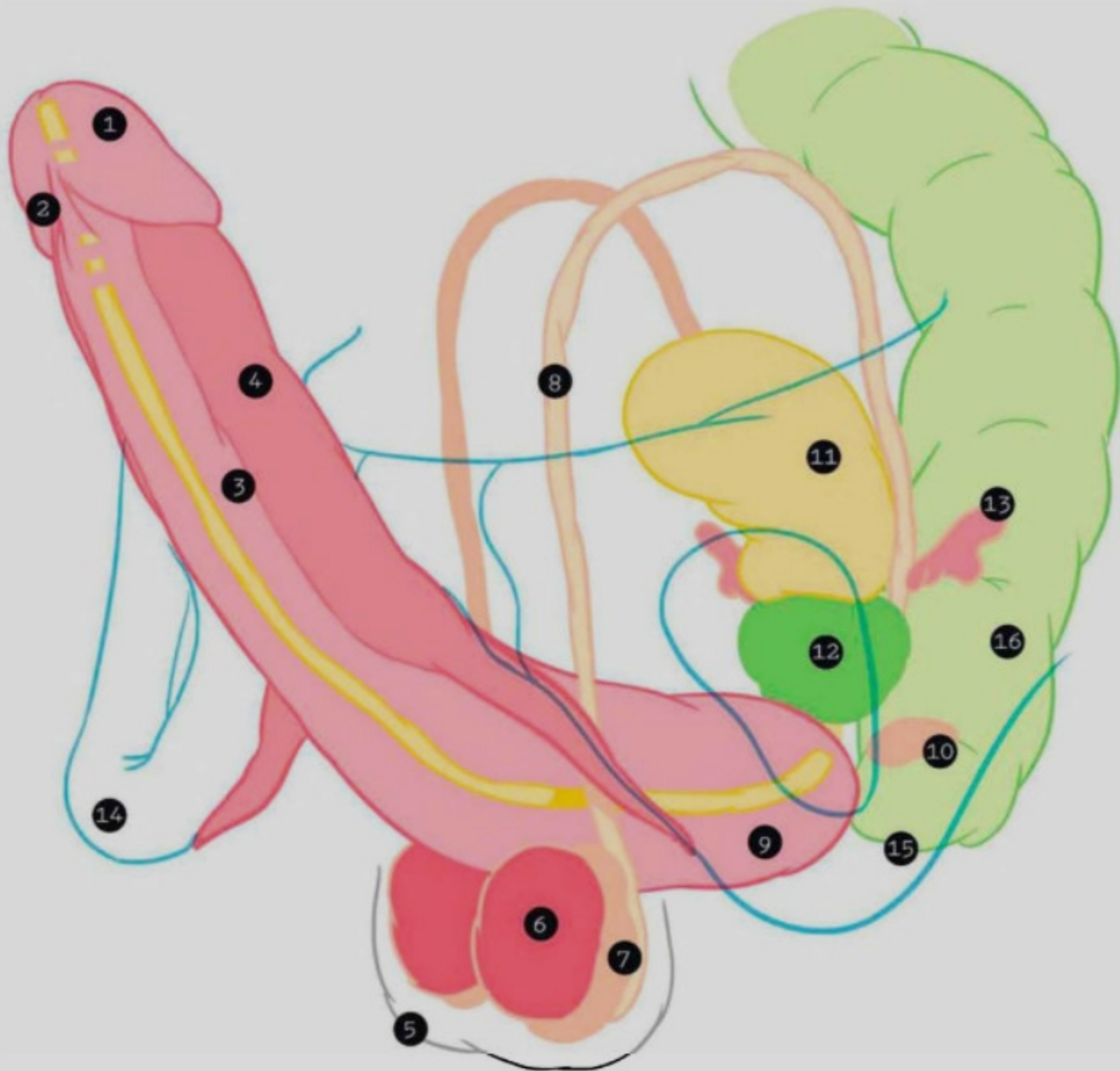
به ما گفته می‌شود که آلت تناسلی مرد دخول می‌کند اما دخول انجام نمی‌شود. به ما گفته می‌شود که اگر این کار را انجام دهیم، "همجنسگرا/مطبیع" هستیم. ما هنوز دوست داریم بگوییم که یک مرد "بیضه‌های بزرگی" دارد تا شجاعتش را نشان دهد. گاهی اوقات، حتی این را به زنی می‌گوییم تا به او برای انجام کاری بزرگ تبریک بگوییم. بله، کاملاً مشخص است که فضایی مانند شجاعت یا دلاوری لزوماً ویژگی‌های به اصطلاح "مردانه" دارند (اه...). زنانی هستند که بیضه هم دارند (بله، من در مورد برخی از زنان ترنس صحبت می‌کنم)... برای آنها، این جمله وحشتناک است و ما حتی فراموش می‌کنیم که آنها را به عنوان انسان در نظر بگیریم. چرا؟ زیرا فردی با آلت تناسلی مردانه که لباس زنانه می‌پوشد، به جنس مذکر توهین می‌کند. یا آنها کسی هستند که در مهمانی لباس‌های فانتزی خنده‌دارترین لباس را پوشیده است.

زنانگی چیزی نیست که بشه باهاش بازنده بود، لعنت بهش! بله، بعضی وقتا عصبانی میشم... تو آلت تناسلی مردانه داری؟ پس حق داری گریه کنی، لباس صورتی و پیراهن بیوشی، نعوظ نداشته باشی، یا زن باشی. و در نهایت، حق داری به چیزی که مردسالاری بهت گفته اهمیت ندی.

آنچه از بیرون می بینیم



آنچه درون آن نهفته است



1 چشم

در هنگام استراحت آلت تناسلی توسط پوست ختنه‌گاه محافظت می‌شود. در مردان ختنه شده، سر آلت حتی در حالت استراحت نیز نمایان است.

2 ترمز

تکه‌ای از پوست که پایه پوست ختنه‌گاه را به سر آلت تناسلی متصل می‌کند.

3 جسم اسفنجی

این بخش از آلت تناسلی که در زیر جسم غاری قرار دارد، مجرای ادرار را در خود جای داده است. جسم اسفنجی دو برآمدگی در انتهای خود دارد: سر آلت در جلو و پیاز آن در عقب.

4 اجسام غاری

آنها در بالای آلت تناسلی، در قسمت خارجی آن و کمی داخل بدنه آن قرار دارند. مانند کلیتوریس، آنها از هم جدا می‌شوند تا ستون‌های آلت تناسلی را تشکیل دهند که به لگن متصل هستند.

3 بوریس

مشابه لایبیا مژور، این‌ها کیسه‌هایی هستند که بیضه‌ها را در خود جای داده‌اند (و بیضه‌های شما را خنک نگه می‌دارند!).

آیا این را می‌دانستید؟

آن درز روی پوست بیضه‌های شما «رافه» نام دارد. این باقی‌مانده‌ی لبه‌ی لایبیا مژور شماست، اگر با فرج به دنیا می‌آمدید. خیلی شگفت‌انگیز است، نه؟

**6 بیضه‌ها**

همه ما کسی را می‌شناسیم که کسی را می‌شناسد که سه تا دارد.

2. اپیدیدیم‌ها

آنها به بیضه‌ها متصل هستند و بلوغ اسپرم‌ها را تضمین می‌کنند و این اسپرم‌های کوچک کمک‌شده را به مجرای دفران منتقل می‌کنند.

8 مجرای دفران

تونل اسپرم. محتویات آنها و بخش کوچکی از محتویات اپیدیدیم‌ها است که در زمان انزال به داخل مجرای ادرار پروستاتی ریخته می‌شود.

8 لامپ

قسمت متورم جسم اسفنجی، که در داخل بدن و زیر پوست پنهان شده و از کیسه بیضه تا مقعد امتداد دارد. این قسمت، نقطه مقابل پیازهای دهلیزی (یا پیازهای کلیتوریس) است. بنابراین، این قسمت، پرینه نیست، مراقب باشید!

10 غدد پیازی-میزراهی (که به غدد کوپر

نیز معروف هستند)

آنها همتای غدد دهلیزی اصلی هستند (همان غدد بارتولن که روان‌کننده تولید می‌کنند). در اینجا، ما آن را «مایع پیش از منی» (یا مایع پیش از انزال) می‌نامیم، اما در واقع، این فقط روان‌کننده‌ای است که می‌تواند به محض برانگیختگی جنسی از آلت تناسلی خارج شود.

1 مثانه

هر چه که باشد

2 به پروستات

تقریباً به اندازه یک گردو، مایعی روان‌کننده تولید می‌کند که از اجزای تشکیل دهنده اسپرم است.

۱۲. کیسه‌های منی

آنها مایعی را ترشح می‌کنند که بخش عمده‌ی اسپرم را تشکیل می‌دهد. آنها درست قبل از انزال فعال می‌شوند.

14 استخر

برای رقص ماکارنا عالی.

15 مقعد

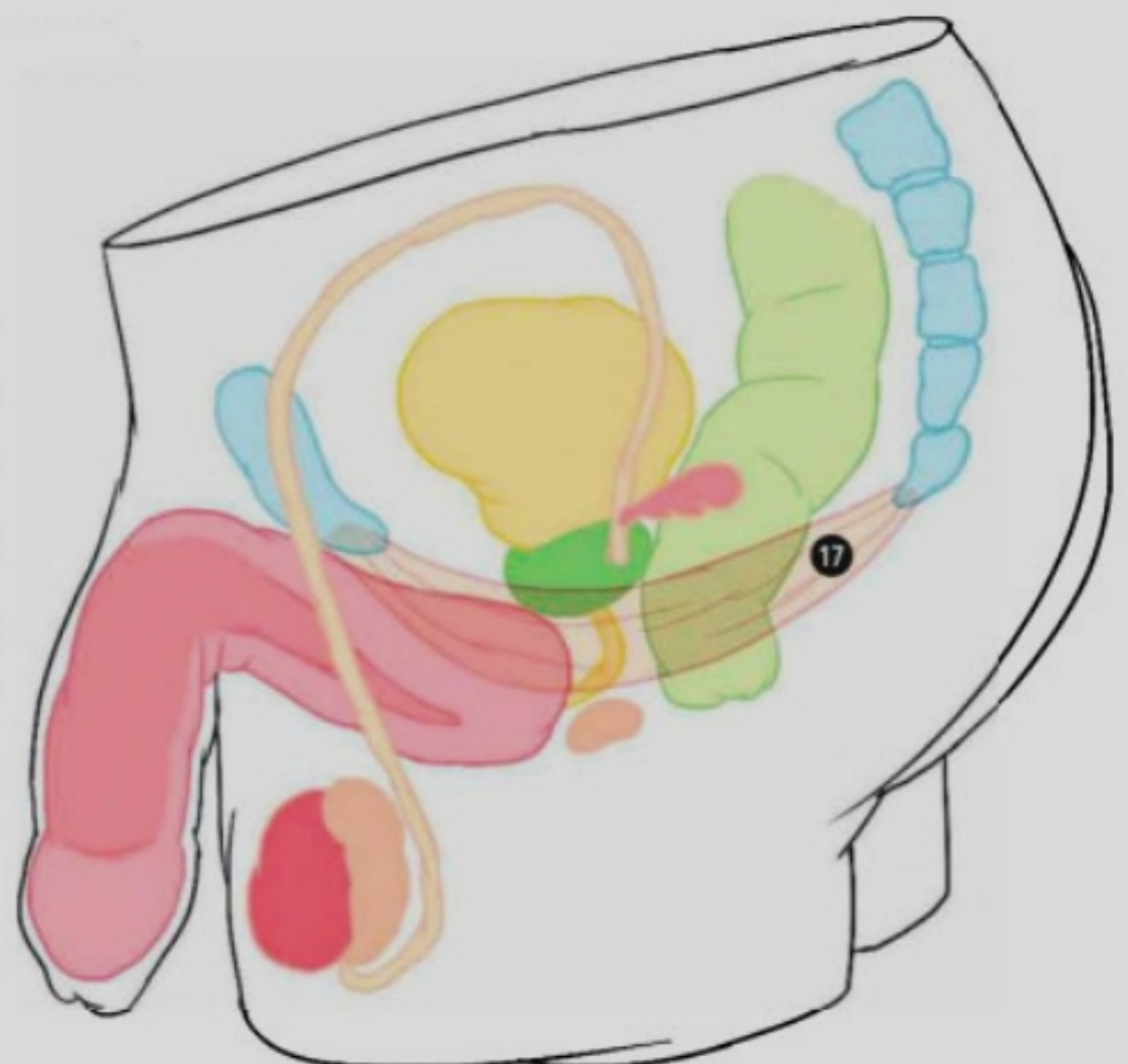
با پوست ختنه‌گاه هم‌قافیه است، اما هیچ ربطی به آن ندارد.

16 درست بخوانید

نه، فقط برای مدفوع کردن نیست.

17 پرینه

مجموعه‌ای از عضلات بسیار مفید که اهداف بسیاری را دنبال می‌کنند، به ویژه افزایش سفتی نعوظ. این عضله به شدت توسط تمرین‌کنندگان تانتریک مورد استفاده قرار می‌گیرد. با انقباض آن، می‌توانید چیزهایی را تجربه کنید که هرگز تصور نمی‌کردید.



ورید پشتی

و اگر آلت تناسلی شما را قطع کنیم، چه اتفاقی می افتد؟

اوه، بیخیال، ما فقط داریم شوخی می کنیم...



۱. ورید پشتی

۲. اجسام غاری

۳. جسم اسفنجی

۴. مجرای ادرار

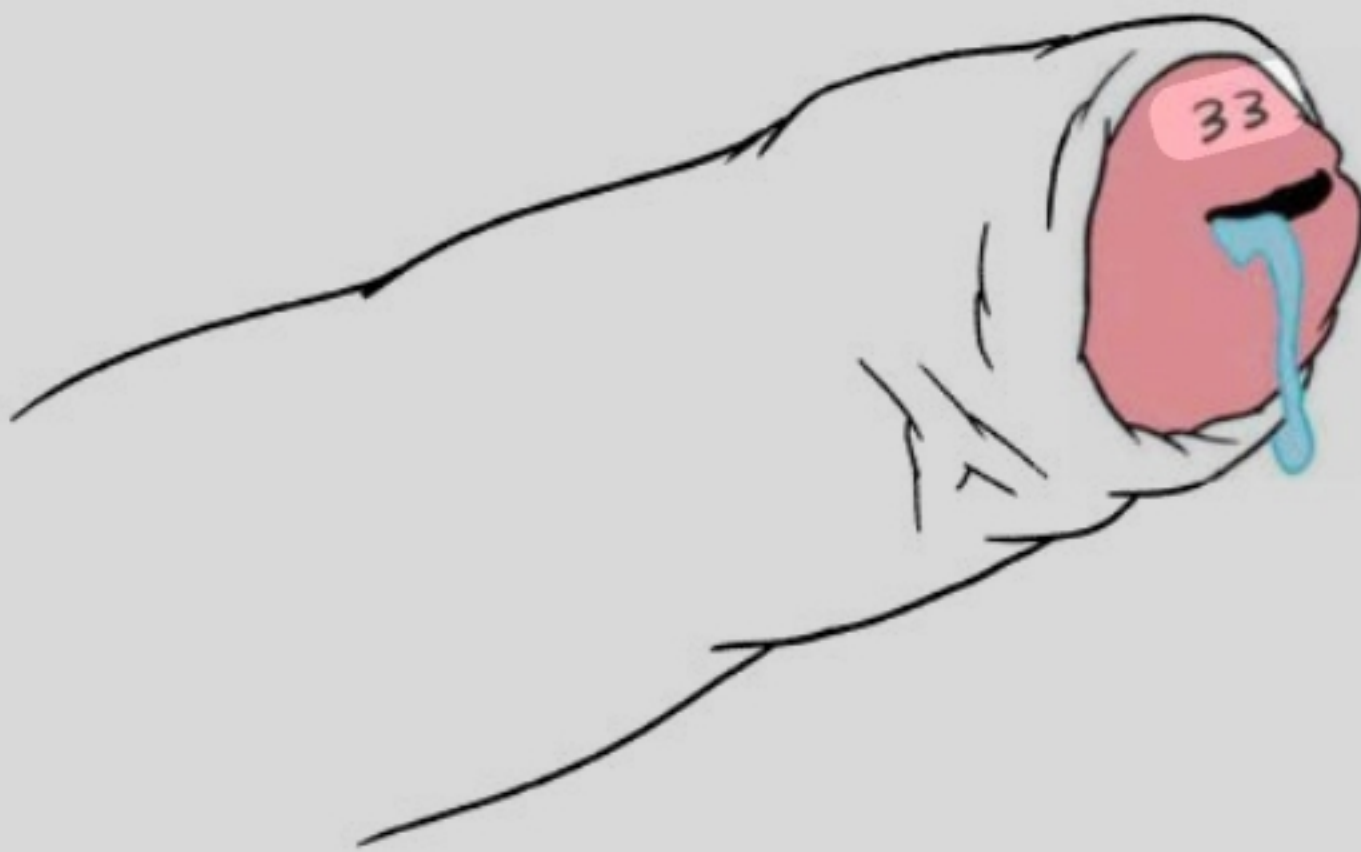
آیا در نعوظ مشکل دارید؟ ورید پشتی می تواند به شما کمک کند تا نعوظ خود را دوباره برقرار کنید. فقط کافی است آن را آنقدر محکم فشار دهید تا گردش خون قطع شود: خون، چون هیچ راه فراری ندارد، آلت تناسلی شما متورم می شود. و تمام. سفت و سخت است.

همچنین می توانید یک حلقه آلت تناسلی مردانه تهیه کنید، ممکن است روی یک سوء تفاهم کارساز باشد.

تو همه چیز، همه چیز، همه چیز را خواهی دانست...

مایع پیش منی

این مایع توسط غدد بولبواورترال (کوپر) در پاسخ به برانگیختگی جنسی ترشح می‌شود. این مایع تا حدودی شبیه به روانکاری واژن است؛ در واقع، نقش آن یکسان است، زیرا علاوه بر روانکاری، دخول را تسهیل می‌کند، و همچنین، ضمناً، مجرای ادرار را از هرگونه اثری از ادرار پاک می‌کند.



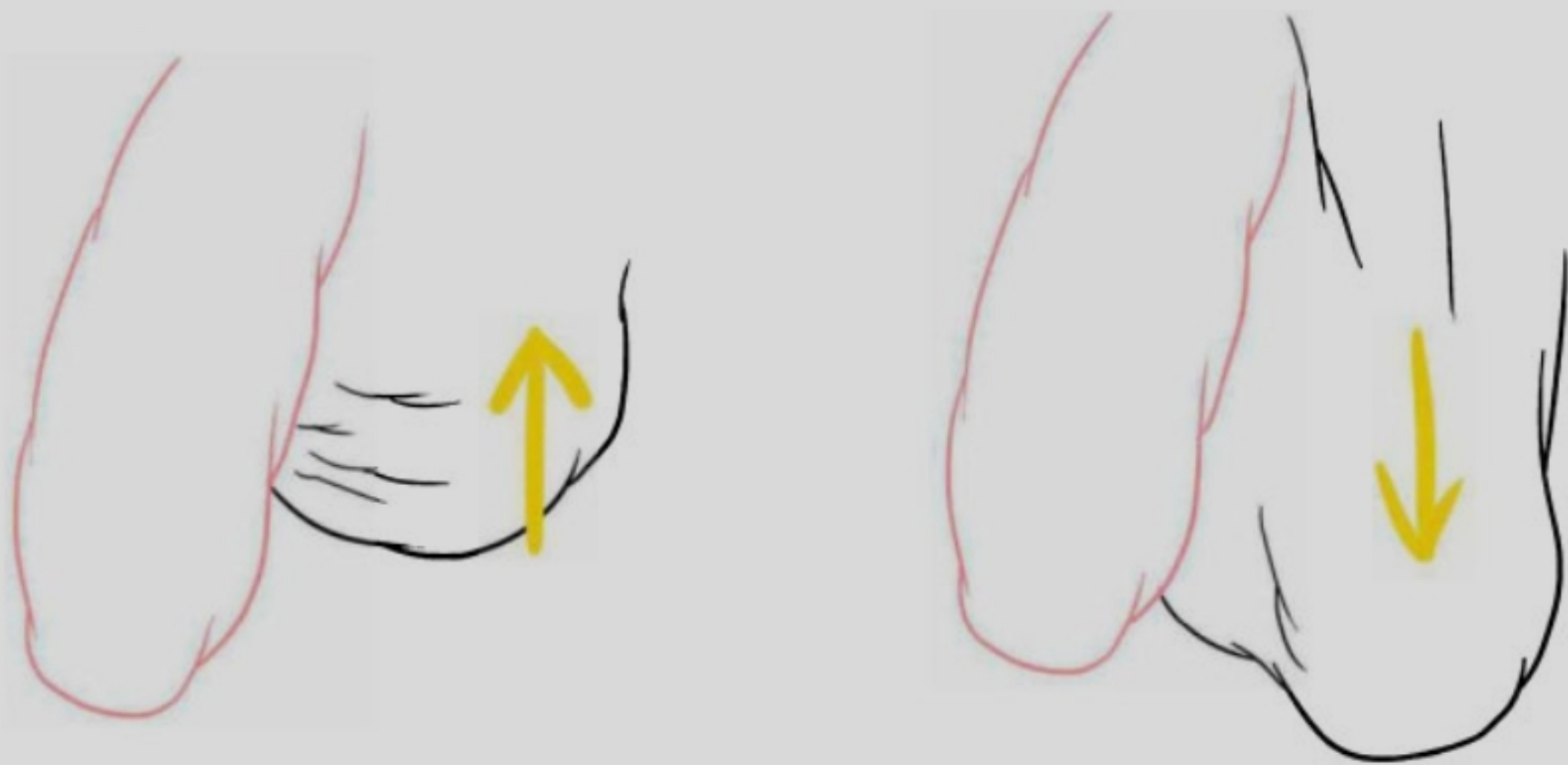
شفاف است و بسته به فرد می‌تواند کم و بیش فراوان باشد.

قرار نیست حاوی اسپرم باشد، اما گاهی اوقات آن موجودات ریز در مجرای ادرار پنهان می‌شوند و با مایع پیش از انزال مخلوط می‌شوند. بنابراین، اگر نمی‌خواهید بیدول را باردار کنید، اکیداً توصیه می‌کنم قبل از رابطه جنسی محافظت نشده ادرار کنید. اما همیشه خطر بارداری وجود دارد. این افتضاح است.

توپ‌های نرم در مقابل توپ‌های سخت

کیسه بیضه شما به بیضه‌های شما کمک می‌کند تا دمایی کمی پایین‌تر از بدن شما داشته باشند تا تولید اسپرم را افزایش دهند. بله، این بیضه‌ها به دمایی حدود ۳۴ درجه سانتیگراد نیاز دارند. برای انجام این کار، پوست بیضه‌های شما (که همان کیسه بیضه است) در هنگام گرم بودن بدن شل شده و از آن دور می‌شود، یا در هنگام سرد بودن بدن منقبض می‌شود تا در برابر بدن شما گرم شود.

طبیعت به خوبی طراحی شده است، اینطور نیست؟



آیا این را می‌دانستید؟

احتمالاً می‌دانستید که وقتی زنی علاقه‌ی شدیدی به رابطه‌ی جنسی داشته باشد، می‌توان او را «نیمفومانیاک» نامید. این اصطلاح به سرعت رواج یافت و بی‌هدف و اغلب با لحنی تحقیرآمیز مورد استفاده قرار گرفت.

اما آیا معادل مردانه‌اش را می‌دانید؟ مطمئنم که نمی‌دانید، و این طبیعی است چون مردی که واقعاً از رابطه جنسی لذت می‌برد، فقط... یک مرد است. نه، جدی می‌گوییم، هایپرسکسوال بودن مردانه اسمی دارد: به آن «ساتیریازیس» می‌گویند. بفرمایید، آن لحظه «اسم تو را فریاد می‌زنم، مردسالاری!» من بود.

به جنسیت خود سلام کنید

اسپرم

مایع منی از مخلوطی از اسپرم‌های موجود در دم اپیدیدیم و مجرای دفران به همراه ترشحات کیسه‌های منی، پروستات و غدد پیازی-میزراهی تشکیل شده است.

خلاصه، واقعاً اوضاع به هم ریخته است. اما به این نقاشی زیبا نگاهی بیندازید:



اسپرم علاوه بر نقش تولید مثلی، دارای انواع و اقسام فضیلت‌ها است. افسانه یا واقعیت؟ شاید هرگز نفهمیم...



داروی ضد افسردگی

طبق برخی مطالعات، اسپرم یک ضد افسردگی طبیعی است.

در طول رابطه جنسی محافظت نشده از طریق هر روزه ای، این مایع ملایم سروتونین و ملاتونین آزاد می کند که به تنظیم اضطراب معروف هستند.

کمی احساس ناراحتی می‌کنی؟ می‌دانی چه باید بکنی...
یه کاسه اسپرم خوب و ما آماده‌ایم!!

الف



ضد پیری

مایع منی حاوی اسپرمیدین است، ماده‌ای که به مبارزه با پیری سلول معروف است. گفته می‌شود که برای مو و پوست عالی است، چه به صورت ماسک و چه در بوکاک. بله، ما کلی پول خرج کرم‌های گران‌قیمت می‌کنیم در حالی که همه چیز مورد نیازمان را در خانه داریم. وینسنت مک دوم این را به ما گفت و ما، احمق‌های بیچاره، به او خندیدیم!



افتخار از آن توست

می‌تونم ببینم که داری از یه مایلی اون طرف‌تر میای و سعی می‌کنی فلانی رو متقاعد کنی که بخورتش... می‌دونی، فقط به این خاطر که ظاهراً برای سلامتی خوبه، دلیل نمیشه که مردم حاضر باشن روغن جگر ماهی بخورن یا خودشون رو تو لجن حلزون بورگاندی بمالن. خب، در مورد اسپرم هم همین‌طور. یه شات بزن، دوباره حرف می‌زنیم، رفیق.

ختنه و حساسیت زگوگ

گاهی اوقات، حتی در بزرگسالی، پوست ختنه‌گاه به سختی جمع می‌شود و حتی در حالت نعوظ از سر آلت تناسلی عبور نمی‌کند و باعث ناراحتی و حتی درد در هنگام مقاربت می‌شود. به این حالت فیموز می‌گویند. اولین کاری که در این صورت باید انجام دهید این است که به پزشک مراجعه کنید. آنها می‌توانند در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید یا اینکه آیا ختنه یا بازسازی پیش‌پوستی (جایگزینی برای ختنه که به شما امکان می‌دهد پوست ختنه‌گاه را نگه دارید) لازم است، به شما توصیه‌هایی ارائه دهند. اما نگران نباشید! هر کسی که در سنین بالاتر circoncis.es شده است، بالاخره توانسته است به سوالی که همه ما از خود می‌پرسیم پاسخ دهد: "اما... دیگر نمی‌توانید چیز زیادی حس کنید، درست است؟"



هیچ قانون سفت و سختی وجود ندارد. **Certain.es** متوجه می‌شوند که حساسیتشان کاهش یافته است؛ برخی دیگر می‌گویند که از قبل بهتر شده است؛ کسانی هستند که متوجه می‌شوند هیچ چیز تغییر نکرده است؛ و کسانی هم هستند که به دلیل اصطکاک درد را تجربه می‌کنند (اما این موارد نسبتاً نادر هستند). در هر صورت، اکثریت قریب به اتفاق مردم از این تغییر آسیب ندیده‌اند و حالشان کاملاً خوب است.

با این حال، چیزی که ما متوجه می‌شویم این است که آنها اغلب از زمان ختنه به روان‌کننده بیشتری نیاز دارند.

!Halte-la

آیا پیشگیری از بارداری فقط برای احمق‌هاست؟

روش‌های پیشگیری از بارداری که برای افرادی که با فرج متولد می‌شوند طراحی شده‌اند، به دلیل عوارض جانبی‌شان دیگر محبوبیت زیادی ندارند. طبیعتاً مردم به سمت افرادی که با آلت تناسلی مردانه متولد می‌شوند، روی می‌آورند تا آنها نیز بتوانند این مسئولیت را بر عهده بگیرند. گذشته از همه اینها، پیشگیری از بارداری وظیفه همه است!

اما چه گزینه‌هایی وجود دارد؟

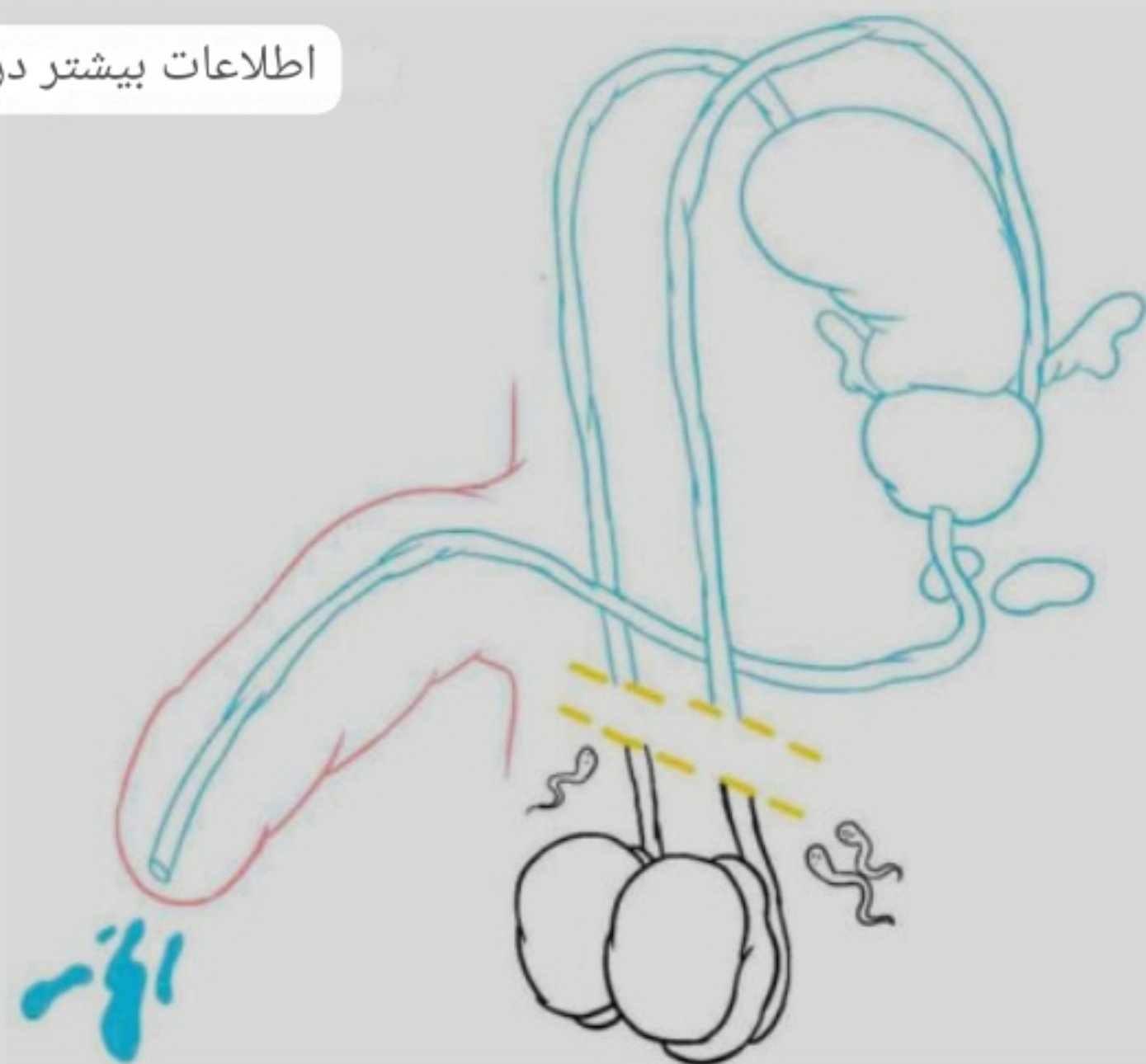
راه حل اثبات شده، البته، استفاده از کاندوم است. این روش عملی است، و همچنین از بیماری‌های احتمالی جلوگیری می‌کند، می‌دانید؟

با این حال، این قرص هنوز در مرحله آزمایش است و بنابراین هنوز به طور کامل توسعه نیافته است. و این احتمال وجود دارد که به دلیل عدم استقبال مردم فرانسه به بازار عرضه نشود... خب...

لباس زیر حرارتی (یا لباس زیر گرم شونده) یک شاهکار است. بیضه‌ها را بالا می‌برد و آنها را به بدن نزدیکتر می‌کند تا دمای آنها را به ۳۶ یا ۳۷ درجه سانتیگراد برساند و در نتیجه مشکل اسپرم را حل کند. روزانه پوشیده می‌شود؛ اگرچه ممکن است روز اول عجیب به نظر برسد، اما خیلی سریع به آن عادت می‌کنید - در واقع کمی شبیه سوتین است. وقتی ...

فلانی و شما می‌خواهید بچه‌دار شوید. مشکل این است که تعدادشان خیلی کم است، چون باز هم کسی اهمیتی نمی‌دهد. از پزشکتان بپرسید که آیا می‌تواند برایتان تجویز کند یا نه، هرچند به نظر می‌رسد در حال حاضر فقط یک پزشک در فرانسه می‌تواند این کار را انجام دهد...

اطلاعات بیشتر در www.slip-chauffant.fr



واژکتومی هم هست که بیشتر توسط افرادی انجام می‌شود که مطمئن هستند بچه نمی‌خواهند یا قبلاً بچه‌دار شده‌اند. واژکتومی شامل بستن مجرای دفران است تا اسپرم دیگر نتواند به جایی که شما می‌دانید، برود. با کمی بی‌حسی موضعی و **POOF**، در عرض 10 دقیقه، این کار بدون درد انجام می‌شود و بر نعوظ‌های آینده شما تأثیری نخواهد گذاشت. در نهایت، می‌توانید از قبل از پزشک خود بخواهید که برای منجمد کردن اسپرم شما در یک آزمایشگاه معتبر، نسخه تجویز کند. سپس می‌توان مایع منی شما را بین سی تا سی و پنج سال نگهداری کرد!

بسیار خب، و همچنین می‌توانید از پزشک خود بخواهید که "آنالیز اسپرم" انجام دهد. این آزمایشی است که باروری شما را ارزیابی می‌کند. می‌تواند مفید باشد.

همه اینها برای این است که بگوییم هیچ روش پیشگیری از بارداری به اندازه کافی توسعه یافته یا "بدون خطر" به جز کاندوم وجود ندارد و شما برای مدتی دیگر از این وضعیت در امان خواهید بود. بیایید امیدوار باشیم که اوضاع تغییر کند...

از خود در برابر بیماری‌های مقاربتی محافظت کنید

(عفونت‌های منتقله از راه جنسی)

(استفاده از کاندوم بدون از دست دادن نعوظ امکان‌پذیر است)

یادآوری‌های مفید برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی:

- صرف نظر از گرایش جنسی، استفاده از کاندوم ضروری است.

- مهم است که واکسیناسیون‌های خود را به‌روز نگه دارید؛

- اگر اتفاقی نی‌ را در بینی خود یا سوزن را در بازوی خود فرو کردید، مطمئن شوید که قبلاً توسط شخص دیگری غیر از خودتان استفاده نشده باشد.

بسیاری از شما به دلیل از دست دادن نعوظ یا کاهش حس (که دلیل موجهی برای ابتلا به بیماری‌های مقاربتی یا به اشتراک گذاشتن آنها نیست) از کاندوم‌های خارجی خوشتان نمی‌آید. با این حال، آنها برای محافظت از خود در برابر بیماری‌های بالقوه ضروری هستند، آنها جزو بهترین روش‌های پیشگیری از بارداری هستند و همه شرکای جنسی شما از اینکه در استفاده از آنها تردید نمی‌کنید، قدردانی خواهند کرد.

اگر کاندوم‌ها ناراحت‌کننده هستند، ممکن است به این دلیل باشد که اندازه آنها برای آلت تناسلی شما مناسب نیست. کاندوم باید کاملاً اندازه باشد. برای بررسی اینکه آیا اندازه آن مناسب است، باید بتوانید به راحتی آن را با انگشت شست و اشاره خود باز کنید. اگر جمع شد یا تا خورد، خیلی بزرگ است.

طول آلت تناسلی شما تقریباً هیچ تاثیری در انتخاب اندازه مناسب ندارد؛ در واقع قطر آن مهم است. کاندومی که خیلی تنگ باشد می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند، در حالی که کاندومی که خیلی شل باشد می‌تواند پاره شود یا لیز بخورد و در نهایت داخل واژن برود. در هر صورت، خرید کاندوم به خودتان بستگی دارد، زیرا شریک زندگی‌تان نمی‌تواند اندازه شما را حدس بزند.

برای تهیه یک کاندوم کاملاً مناسب، می‌توانید طیف گسترده‌ای از محصولات را به صورت آنلاین پیدا کنید. مثل این است که به یک خیاط سفارشی مراجعه کنید؛ می‌توانم به شما اطمینان دهم که از نظر حس، تفاوت زیادی ایجاد می‌کند!

بعضی از خرده‌فروشان یا برندها یک شبیه‌ساز کوچک ارائه می‌دهند تا به شما در انتخاب سایز مناسب کمک کنند. برای همه، حتی کسانی که به لاتکس حساسیت دارند، چیزی وجود دارد!

اگر چاره‌ای جز خرید از فروشگاه یا داروخانه ندارید، انتخاب شما محدودتر خواهد بود، زیرا فقط سه سایز (S، M، L) وجود دارد. علاوه بر این، همه برندها در مورد اندازه‌های استاندارد توافق ندارند. و برای پیچیده‌تر کردن موضوع، این عرض کاندوم است که در نظر گرفته می‌شود، نه محیط یا قطر آلت تناسلی (که محاسبه آن ساده‌تر بود). خلاصه، واقعاً دردسر ساز است و قابل درک است که همه از تلاش برای یافتن سایز مناسب دلسرد می‌شوند. همانطور که احتمالاً متوجه شده‌اید، کاندوم‌های موجود در فروشگاه‌ها سفارشی ساخته نمی‌شوند، اما این مزیت را دارند که یک پشتیبان خوب هستند! با دقت به بسته‌بندی نگاه کنید: عرض اسمی همیشه مشخص شده است، حتی اگر پنهان باشد.

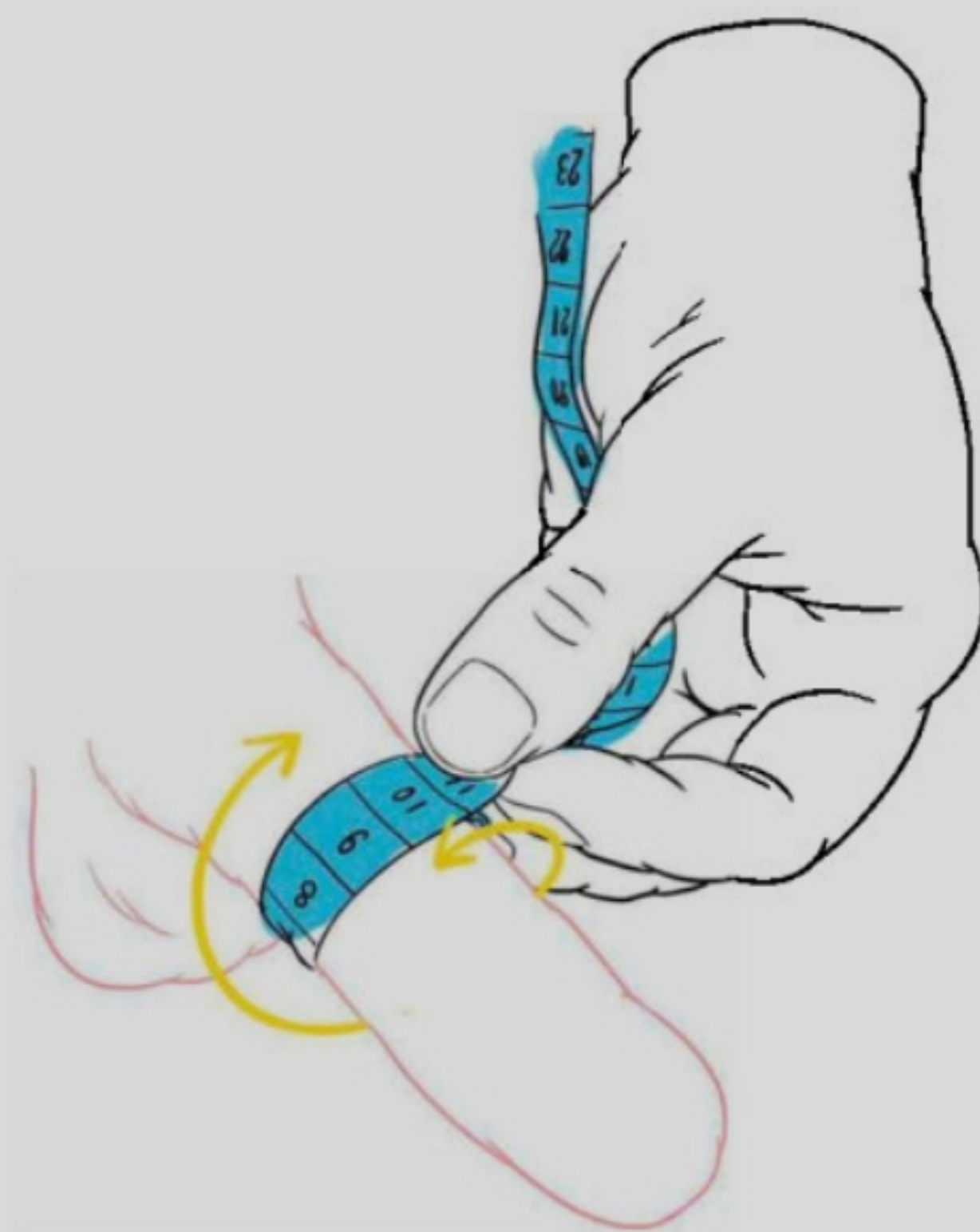
برای پیدا کردن سایز مناسب، کافیست دور آلت تناسلی خود را در حالت نعوظ (در وسط آن و نه روی سر آلت) با یک متر نواری انعطاف‌پذیر یا یک تکه نخ اندازه‌گیری کنید.

و این هم از این! تنها کاری که باید انجام دهید این است که به جدول صفحه بعد مراجعه کنید تا عرض اسمی (تقریبی) مورد نظر خود را در فروشگاه پیدا کنید.

در رابطه جنسی مقعدی، می‌توان از کاندوم داخلی نیز استفاده کرد! می‌توانید با مشورت پزشک، در کلینیک تنظیم خانواده (رایگان)، در فروشگاه‌های لوازم جنسی یا به صورت آنلاین، یکی از آنها را تهیه کنید.

برای آنالینگوس آرام، سدهای دندان‌های راهی عالی برای محافظت از خود هستند. باز هم، می‌توانید آنها را در کلینیک‌های تنظیم خانواده، فروشگاه‌های سکس و آنلاین پیدا کنید. اگر کاندوم خارجی در دسترس ندارید، می‌توانید از آن برای ساختن خودتان استفاده کنید.

در نهایت، دستکش‌های لاتکس، علاوه بر اینکه مشکی و جذاب هستند، برای انگشت کردن/مشت زدن بهداشتی عالی هستند. می‌توانید آنها را از فروشگاه‌های لوازم جنسی، داروخانه‌ها، آنلاین یا حتی از ابزارفروشی تهیه کنید (ها ها! بله، بله!).



محیط (میلی متر)	WIDTH (میلی متر)
< 102	45-47
103-114	48-49
115-119	50-51
120-124	50-51
125-130	53-54
131-140	55-58
141-147	58-60
148-155	60-64
> 155	64-69

یک مشکل؟ مشکلی نیست

مشکلات نعوظ، انزال زودرس یا دیررس ...

اول از همه، مهم است که با پزشک صحبت کنید تا مطمئن شوید که مشکل جسمی نیست. آنها می‌توانند در صورت وجود مشکل، آن را شناسایی کرده و درمان مناسب را تجویز کنند. یک فیزیوتراپیست متخصص همچنین می‌تواند به شما در آموزش عضلات کف لگن کمک کند.

اگر کفه ترازو بیشتر به سمت یک مسئله روانشناختی سنگینی می‌کند، پس این فصل شما را نگران می‌کند. احتمالاً بارها و بارها به شما گفته شده است که برای لذت دادن به شریک زندگی‌تان، باید عملکرد خوبی داشته باشید، نعوظ خوبی داشته باشید و حداقل بیست دقیقه طول بکشد... اما میانگین مدت زمان رابطه جنسی بین ۲ تا ۱۰ دقیقه متغیر است! کمتر از ۲ دقیقه، شما واقعاً زودرس هستید. بیش از ۱۰ دقیقه یک امتیاز محسوب می‌شود. و وقتی شروع به درد می‌کند، به این دلیل است که خیلی طولانی شده است.

همچنین بارها به فرج‌ها گفته شده که دخول جام مقدس است و شریکی که نمی‌تواند نعوظ داشته باشد، احتمالاً دیگر ما را نمی‌خواهد. چه فشاری! جای تعجب نیست که بسیاری از افراد دچار اختلالات مربوط به آلت تناسلی می‌شوند...

همچنین اغلب به ما القا شده است که همه افرادی که با فرج متولد می‌شوند می‌توانند از طریق آلت تناسلی به ارگاسم برسند. این برای اکثریت قریب به اتفاق آنها کاملاً نادرست است. ارگاسم از طریق دخول وجود دارد، اما همچنان یک اتفاق استثنایی است. این باید به کاهش فشار کمک کند.

در واقع، به نظر می‌رسد که معشوقی مثل شما بسیار مورد توجه است. در واقع، اینکه نتوانید از آلت تناسلی خود مانند یک بازیگر پورنو استفاده کنید، خلاقیت را تشویق می‌کند. دستان شما می‌توانند

انجام تعداد نامحدودی از حرکات که تمام آلت‌های تناسلی دنیا هرگز نمی‌توانند با آن برابری کنند. و علاوه بر این، دیدن لذت بردن طرف مقابل هیجان‌انگیز است، اینطور نیست؟ من را به شدت آزار می‌دهد...

بله، باشه، می‌خواهی بتونی از آلت استفاده کنی، می‌فهمم... بریم سر اصل مطلب.

در یک نظرسنجی که انجام دادم، تقریباً تمام **participant.es** که موفق به حل مشکل خود شده بودند، یک چیز مشترک برای من نوشتند. آماده باشید، قرار است شگفت‌زده شوید... آنها فشار زیادی را برای راضی کردن شریک زندگی خود احساس می‌کردند و در نهایت با او ارتباط برقرار کردند!



بدون اینکه بخواهم جامع صحبت کنم، در اینجا چندین راه برای حل مشکلات نعوظ ارائه شده است:

- بیان مسئله، مشخص کردن منشأ مشکل و اطمینان خاطر و حمایت از طرف مقابل، بیش از یک نفر را از مخمصه نجات داده است! البته، شما هنوز هم به یک شریک فهمیده و دلسوز نیاز دارید.

مراجعه به یک درمانگر/متخصص سکسولوژی نیز می‌تواند یک راه حل - عالی باشد. طب چینی، مانند طب سوزنی یا رفلکسولوژی، نیز می‌توانند کمک کنند.

گاهی اوقات، اختلال نعوظ ناشی از تماشای بیش از حد فیلم‌های پورن است. این باعث می‌شود مغز شما در یک موقعیت «خارق‌العاده» تحریک شود و وقتی خود را در یک موقعیت «معمولی» با یک فرد «معمولی» می‌بینید، ذهن شما به طور خودکار ناامید می‌شود و تمایلات جنسی شما پاسخی نمی‌دهد. اگر این مورد برای شما صدق می‌کند، شاید وقت آن رسیده باشد که به طور موقت تماشای فیلم‌های بزرگسالان را متوقف کنید تا بهتر روی واقعیت تمرکز کنید. هیچ چیز مانع از بازگشت شما به آنها پس از یادگیری کنترل نعوظ نمی‌شود.

اگر احساس می‌کنید که به انزال نزدیک می‌شوید، در تغییر موقعیت خود - تردید نکنید. با فشار دادن محکم پایه آلت تناسلی خود، جریان منی را مسدود کنید. می‌توانید با استفاده از گشادکننده واژن، انزال را به تأخیر بیندازید. برای هر بودجه‌ای گزینه‌هایی وجود دارد.

برای تمرکز روی شریک زندگی خود، استراحت کنید. چرا ابتدا او را با - دستان یا دهان خود به ارگاسم نمی‌رسانید تا فشار ناشی از ارضای او به هر قیمتی را از بین ببرید؟ و از او بخواهید که از بدن شما، که یک ناحیه شهوانی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود، مراقبت کند. این کار فشار روی آلت تناسلی شما را کاهش می‌دهد.

گاهی اوقات شریک زندگی در طول رابطه جنسی استرس غیرقابل کنترل - ایجاد می‌کند. ایده این است که با فرد درگیر صحبت کنید یا حتی شریک زندگی خود را تغییر دهید تا رابطه‌ای با سمیت کمتر را تجربه کنید.

اگر نمی‌توانید انزال داشته باشید، به چیزهایی فکر کنید که شما را - تحریک می‌کنند. قرار نیست کسی بداند که ذهن شما جای دیگری است، و کاملاً اشکالی ندارد که برای تقویت خودتان به چیز دیگری فکر کنید. بسیاری از مردم این کار را می‌کنند!

مصرف مواد مخدر یا الکل می‌تواند مانعی برای تمایلات جنسی شما باشد؛ اگر - مصرف شما بیش از حد به نظر می‌رسد، کاهش یا قطع مصرف را در نظر بگیرید.

نکته اصلی این است که، به طور کلی، شریک جنسی شما اهمیتی نمی‌دهد که نتوانید به او دخول کنید، تا زمانی که بتوانید به روش‌های دیگری به او لذت بدهید. نکات این کتاب نیز برای کمک به این امر وجود دارد.

به جنسیت خود سلام کنید

ما با

دست‌هایمان

عشق

می‌ورزیم.

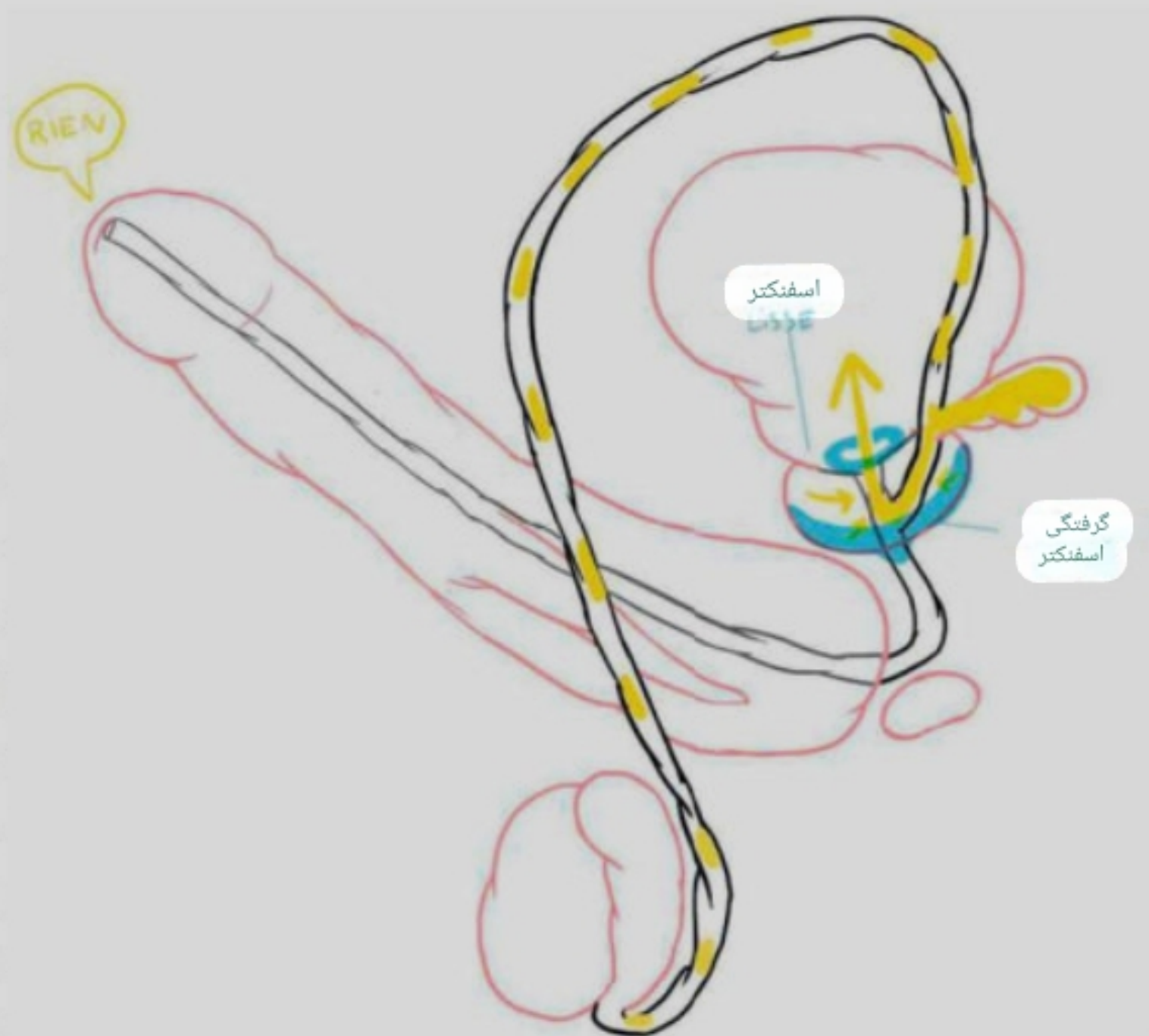
انزال ارگاسم نیست و برعکس.

ما اغلب فراموش می‌کنیم که انزال (برای هر دو جنس) لزوماً به ارگاسم مرتبط نیست. در واقع، ارگاسم نیاز به یک حالت ذهنی خاص، یک رهاسازی دارد... از طرف دیگر، انزال مکانیکی است. فلانی نمی‌تواند انزال داشته باشد؟

اشکالی نداره... این به این معنی نیست که ازش لذت نبرده یا به ارگاسم نرسیده.

بله، ارگاسم بدون انزال هم ممکن است!

این حالت «انزال رتروگرا» نامیده می‌شود، به این معنی که منی، تحت فشار در بخشی از مجرای ادرار که از پروستات عبور می‌کند، بین اسفنکتر صاف (در سمت مثانه، که از مخلوط شدن ادرار با آن جلوگیری می‌کند) و اسفنکتر مخطط (در سمت خروجی پروستات)، در لحظه انزال به سمت مثانه برمی‌گردد، زیرا اسفنکتر مخطط بسته می‌ماند و اسفنکتر صاف باز می‌شود. سپس در هنگام ادرار کردن به طور طبیعی از طریق توالت خارج می‌شود.



همچنین تکنیکی به نام «کنترل انزال» وجود دارد که شامل فشرده‌سازی پیاز آلت تناسلی (ناحیه پیازی شکل بین کیسه بیضه و مقعد) در لحظه ارگاسم برای مسدود کردن جریان منی است. ظاهراً این کار به بیدول اجازه می‌دهد تا چندین ارگاسم را پشت سر هم و سریع داشته باشد و آنها را تشدید کند... اگر علاقه‌مند باشید، اینترنت اطلاعات بیشتری در این مورد به شما خواهد داد.

خودت را بشناس

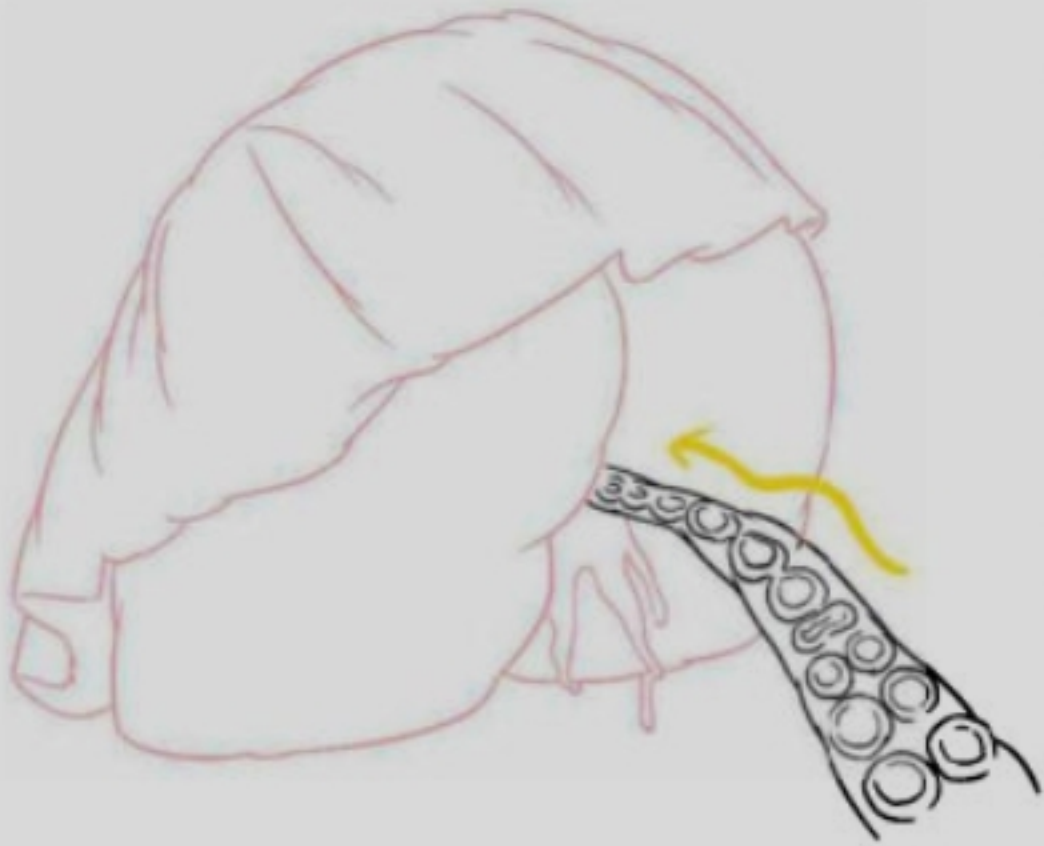
خودشناسی آلت تناسلی، اما نه فقط این...

مدتی است که از منطقه امن خود خارج نشده‌اید، اینطور نیست؟ همه ما عادت‌های کوچک خودمان را داریم و وقتی چیزی را که به ما احساس خوبی می‌دهد پیدا کردیم، ترک آنها واقعاً سخت است. مشکل این است که یکنواختی می‌تواند به سرعت ایجاد شود و لذت ساده خودارضایی که زمانی از آن لذت می‌بردیم، در معرض خطر تبدیل شدن به یک روال مکانیکی و بی‌مزه قرار می‌گیرد. تماشای مداوم یک نوع فیلم پورن، داشتن رابطه جنسی یا خودارضایی به یک روش و غیره، مانند خوردن هر روز یک غذای تکراری است - کسل‌کننده است.



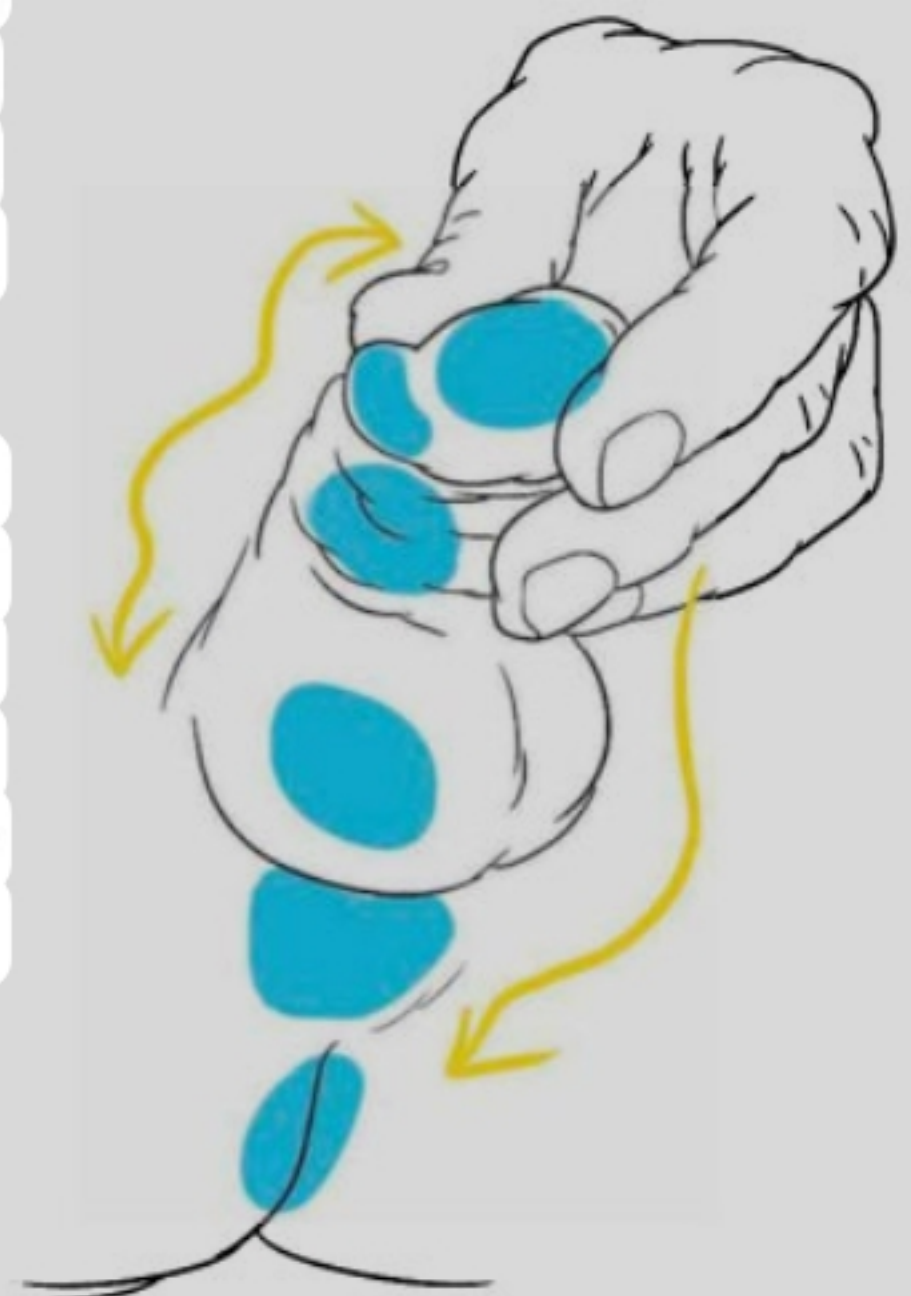
پیشنهاد من برای شروع این است که یک محیط راحت ایجاد کنید: یک شمع، موسیقی، یک ویدیوی ASMR یا ۴۸ ساعت آواز خواندن جیرجیرک... یا شاید هیچ چیز. فقط راحت باشید.

۱- اول از همه، اگر به پورنوگرافی معتاد هستید و این موضوع دارد روی زندگی جنسی شما تأثیر می‌گذارد، فقط می‌توانم به شما توصیه کنم که کمی از تعداد دفعات مصرف کم کنید یا سناریوهای خود را تغییر دهید. کلمات کلیدی جدید را در نوار جستجو تایپ کنید، سعی کنید یک فانتزی جدید پیدا کنید. تمایلات جنسی قطعاً در حال تکامل است و آنچه در ۱۶ سالگی دوست داریم هیچ ارتباطی با آنچه در ۴۰ سالگی انجام می‌دهیم ندارد. گاهی اوقات، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از منطقه امن خود خارج شوید تا متوجه شوید که خواسته‌هایتان تغییر کرده است. از این چیز جدیدی که شما را هیجان‌زده می‌کند نترسید یا شرمند نباشید، زیرا حقیقت این است که همه ما فانتزی‌های غیرقابل بیانی داریم. برخی باید آنها را در زندگی واقعی تجربه کنند، برخی دیگر ترجیح می‌دهند آنها را برای خود نگه دارند تا به ارگاسم برسند - این به شما بستگی دارد.



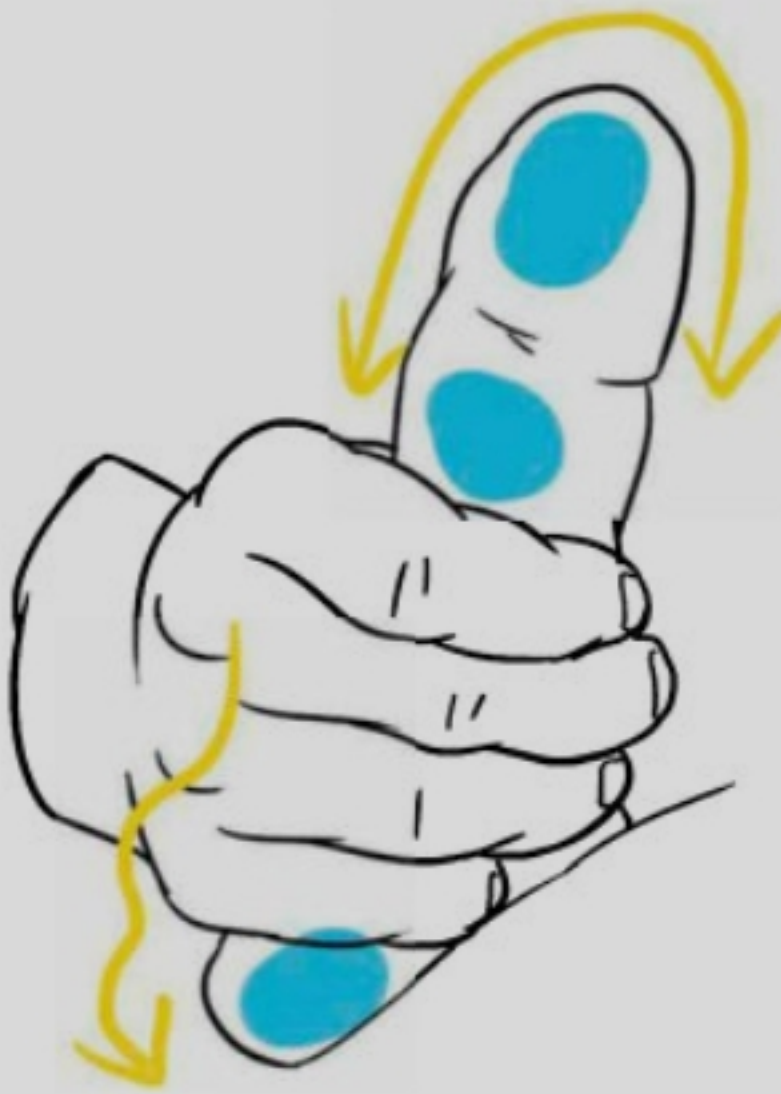
۲- با لمس نوک آلت تناسلی خود شروع کنید، سپس به تدریج به سمت پایین حرکت کنید، مراقب باشید که هیچ ناحیه‌ای از اندام تناسلی خود را از دست ندهید. توجه داشته باشید که چگونه برخی از نواحی حساس‌تر از سایر نواحی هستند.

کمی وقت بگذارید و خودتان را به شیوه‌ای متفاوت، آرام‌تر نوازش کنید، چرا که نه با نوازش بدن، نوک سینه‌ها یا هر چیز دیگری که دوست دارید... در **créatif.ve** و تغییر حرکات، ریتم و «ابزار» (مثلاً یک پر، ویبراتور، نمک **Guérande** - شوخی کردم، این کار را نکنید) و غیره تردید نکنید.



سعی کن تمام نقاط لذت خودت رو یکی یکی پیدا کنی، و از رفتن به جاهایی که هیچوقت جرات نکردی انگشتت رو اونجا بذاری نترس. بله، دارم به کونت فکر می‌کنم. تو تنها هستی و کسی نگاهت نمی‌کنه. می‌تونی با نوازش مقعدت شروع کنی و وقتی آروم شدی، یه انگشت یا یه دیلدو کوچولو (بعضی‌ها به اندازه یه رژ لب هستن که برای کون مبتدی‌ها عالین) رو وارد کنی.

تو حق داری که به این چیزا جذب نشی، و هیچکس مجبورت نکرده، اما اگه بخاطر ترس از زیر سوال رفتن "مردانگیت" این کارو نمی‌کنی، پس بذار بهت بگم، داری خودتو گول می‌زنی. این لذتی نیست که مختص مردان و زنان همجنسگرا باشه، و چیزی هم نیست که به "تسلیم شدن" ربط داشته باشه. اون افکار زشت رو از سرت بیرون کن و اونا رو تو مخت فرو کن (چه مسخره‌بازی‌ای...).



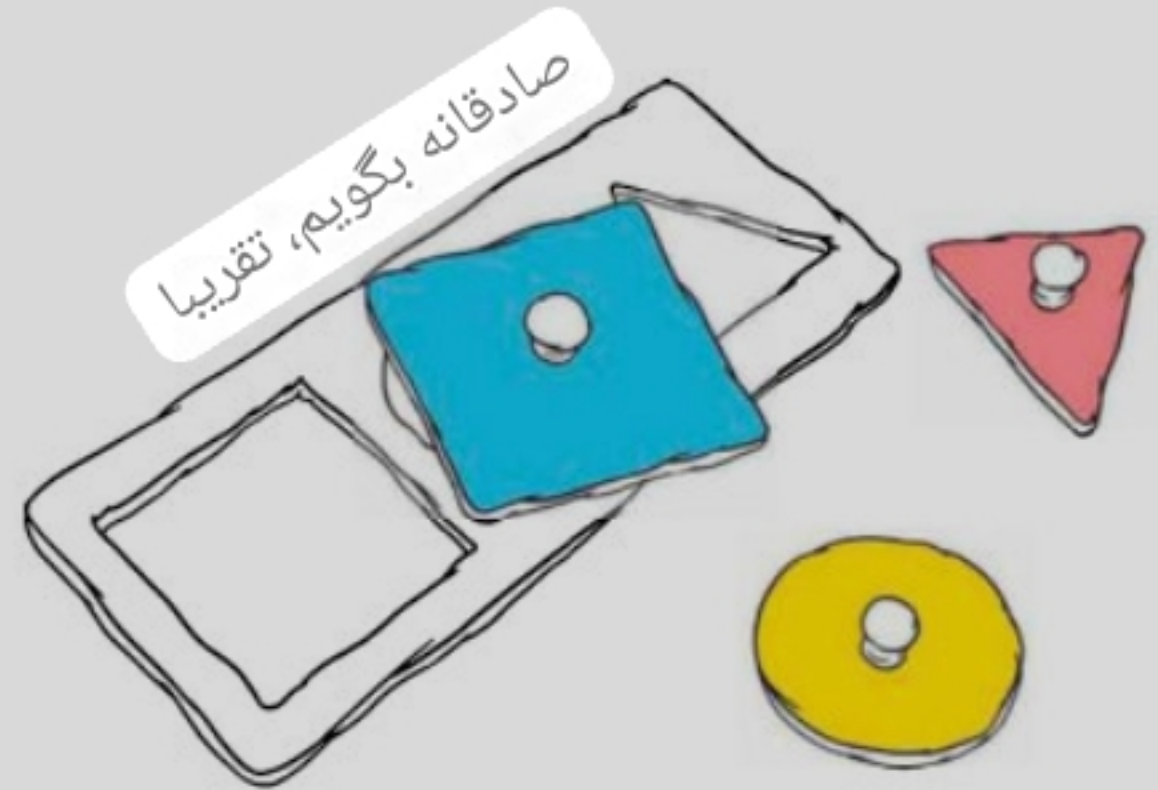
۳- اگر نمی‌خواهید این کار را تنها انجام دهید، می‌توانید با شریک زندگی‌تان نیز صحبت کنید، که مطمئنم از پیوستن به شما در این تجربه جدید خوشحال خواهد شد. بنشینید و با گفتن هر چیزی که شما را هیجان‌زده می‌کند، فانتزی‌هایتان، نگرانی‌هایتان، خواسته‌هایتان و غیره، شروع کنید. مطمئن شوید که یک تبادل واقعی و بدون قضاوت وجود دارد. اگر شما یا شریک زندگی‌تان برای تحقق فانتزی دیگری آماده نیستید، آن را بگویید. آن را مجبور نکنید. این به این معنی نیست که ثابت شده است. تمایلات جنسی همیشه در حال تکامل است، یادتان هست؟ به هر حال، برگردیم به

اصل مطلب. از آنها بخواهید که شما را لمس کنند و آنها را راهنمایی guide-le.la تا چیزهای جدید را امتحان کنند. لازم نیست روی اندام تناسلی خود تمرکز کنید. می‌توانید به راحتی با نوازش، خراشیدن، خاراندن ملایم و غیره، از سر تا پا، سعی کنید مناطق شهوانی خود را پیدا کنید. این لحظه می‌تواند یک نقطه عطف بزرگ در رابطه شما باشد و این ارتباط مطمئناً شما را به هم نزدیک‌تر خواهد کرد.



اندازه مهم نیست!

خب، بله، کمی، چون هر قابلمه‌ای در خودش را دارد. یک آلت تناسلی بزرگ نمی‌تواند همه را خوشحال کند، و یک آلت تناسلی کوچک می‌تواند برای **certain.es** عامل تعیین‌کننده‌ای باشد. و گاهی اوقات اگر درد وجود داشته باشد، یا اگر اصلاً چیزی احساس نکنید، باید بپذیرید که اندام تناسلی شما با هم سازگار نیستند. ناسازگاری نباید شما را دلسرد کند؛ این به معنای پایان زندگی جنسی شما نیست. در واقع، اندازه آلت تناسلی هیچ ارتباطی با معشوق **bon.ne** بودن ندارد؛ بلکه نحوه استفاده (یا عدم استفاده از آن)، خلاقیت، مهارت‌های شنیداری، تخیل و دست‌ها و زبان شماست که وقتی ماهرانه به کار گرفته شوند، شما را به یک معشوق واقعاً عالی تبدیل می‌کنند.



شما حیوانات هستید

در کاما سوترا، اندازه اندام تناسلی ما با یک حیوان مطابقت دارد. سه دسته اصلی وجود دارد، از کوچکترین تا بزرگترین، و هر ترکیب کم و بیش سازگار است. به عنوان مثال، یک ماده گوزن ممکن است تجربه خیلی مثبتی با یک اسب نداشته باشد. توضیح:

برای بیدول، دسته بندی شما به طول و تنگی واژن شما بستگی دارد.

ماده گوزن: تا
۹ سانتی‌متر



مادیان: ۱۰ تا
۱۲ سانتی‌متر



فیل: بیش از
۱۲ سانتی‌متر



برای تروک-موچه هم همینطور است، فقط من اینطور برداشت می‌کنم که حوزه انتخابیه شما در نظر گرفته نشده است.

خرگوش: تا

۱۲ سانتی‌متر



گاو نر: ۱۲ تا

۱۶ سانتی‌متر

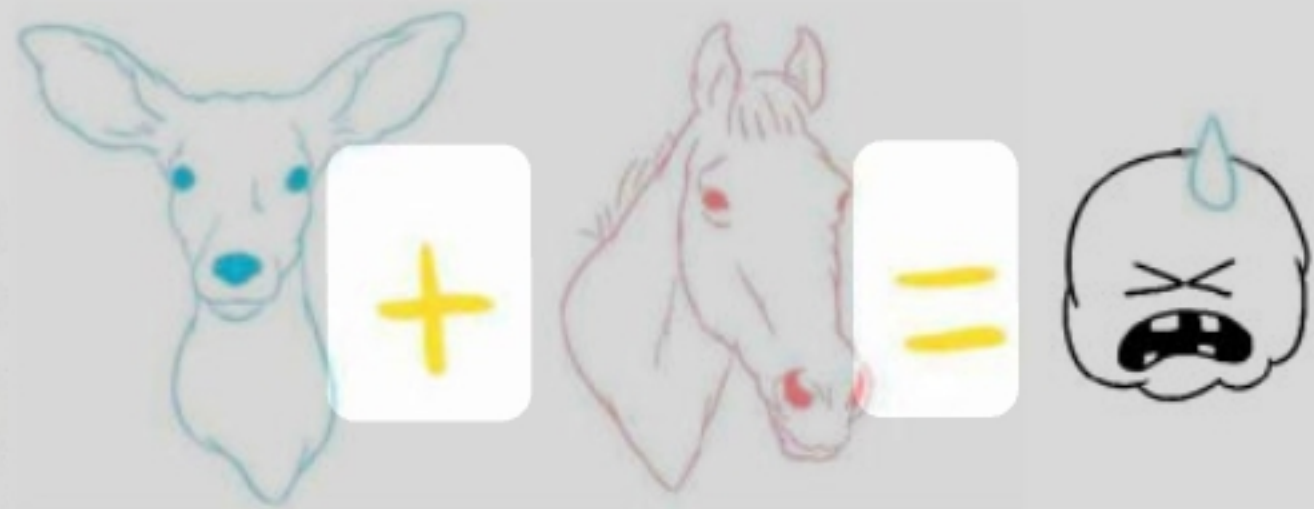


اسب: + ۱۷

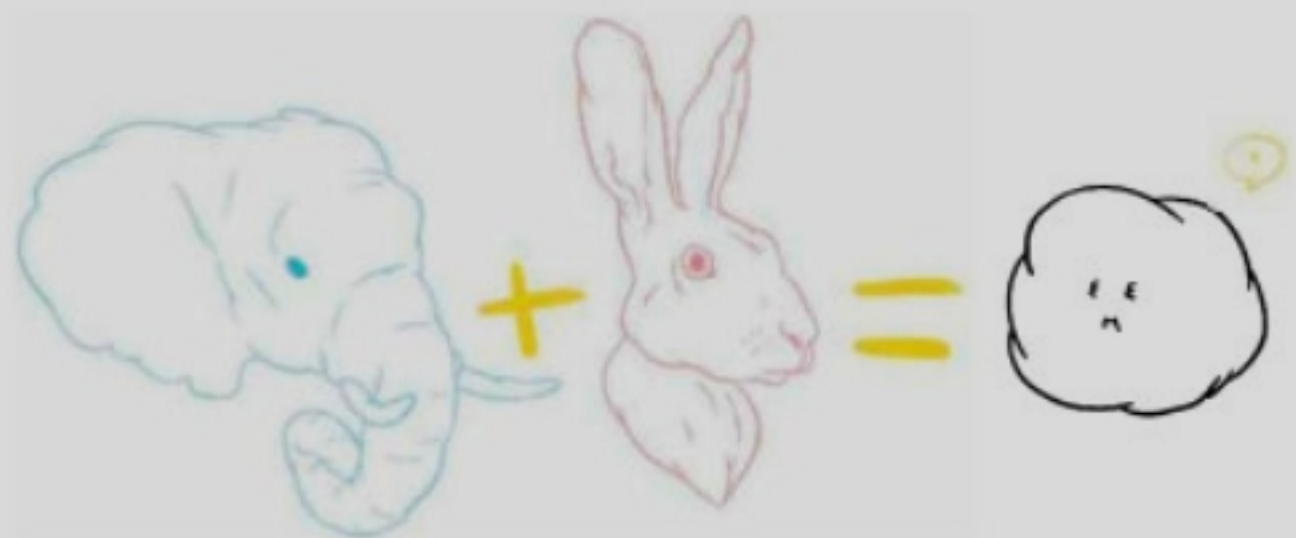
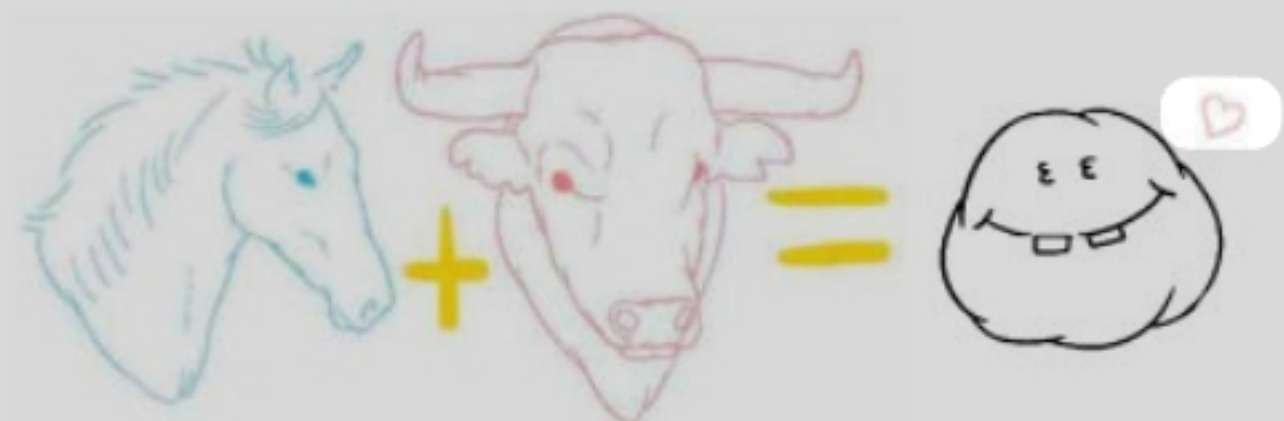
سانتی‌متر



من نمی‌دانم که آیا اندازه واژن در حالت استراحت محاسبه می‌شود یا در حالت تحریک... چون واژن بسته به سطح تحریکش کاملاً کش می‌آید.



باشه، و همچنین این اطلاعات رو باید با کمی تردید در نظر گرفت چون هیچ چیز علمی در موردش وجود نداره، و همچنین به این دلیل که یه اسب می‌تونه محیط یه خرگوش رو داشته باشه و برعکس... همین امر در مورد واژن هم صدق می‌کنه...



هیچ کس به

اندازه کسی که از

به ارگاسم

رساندن تو لذت

می برده تو

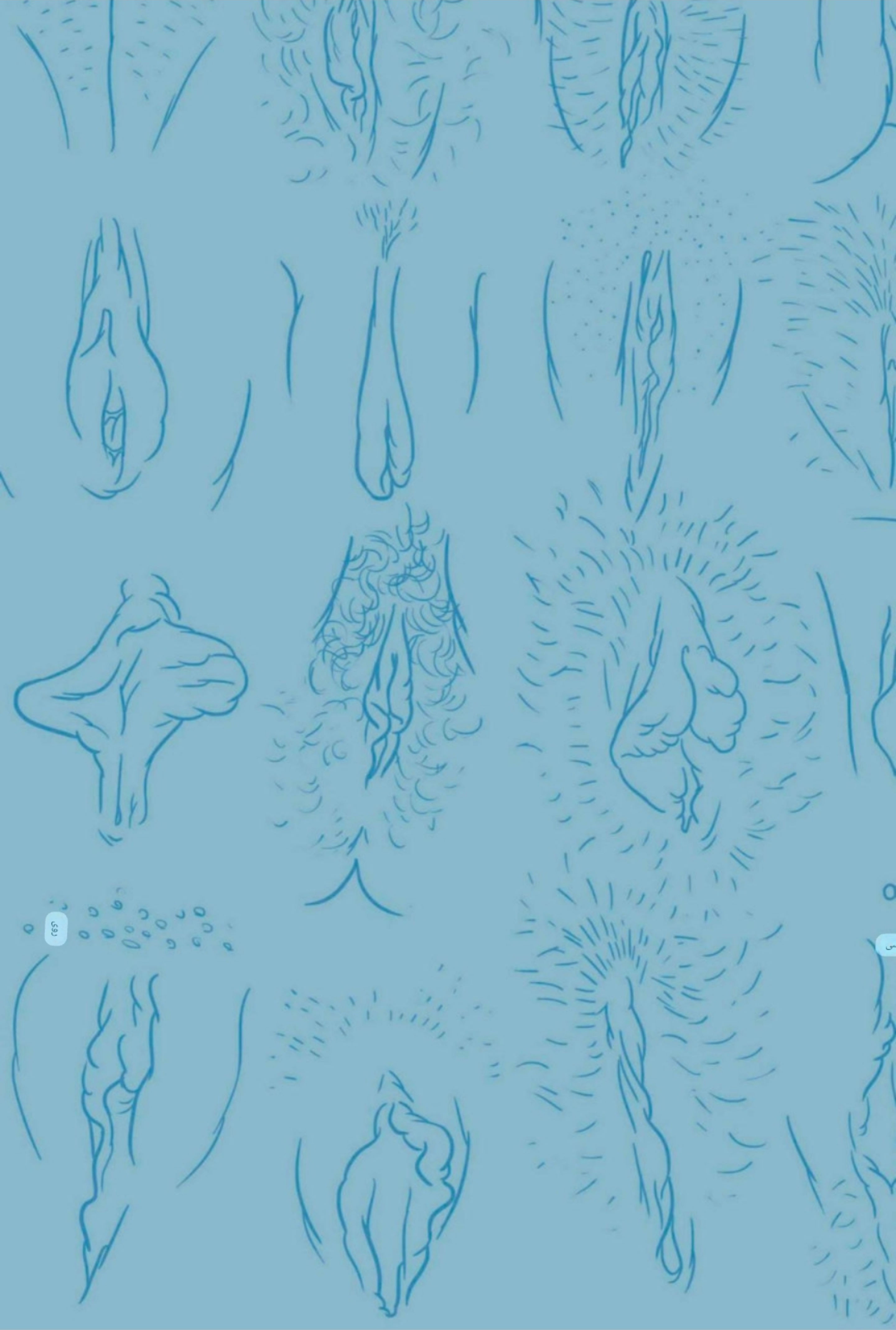
را نخواهد

پوشید.

باشه، لعنت کنیم؟

نقشه مناطق تفریحی و نکات مصور

خیلی هیجان‌زده‌ام که به این فصل رسیدی! چون این فصل درباره لذت، تفریح و خلاقیت است. این فصل مورد علاقه من است چون با تمام وجودم آن را نوشته‌ام. متوجه خواهید شد که از نمودارهای آناتومیک از ابتدا دوباره استفاده کرده‌ام، اما آنها کمی متفاوت هستند: نواحی آبی، نواحی هستند که لذت را فراهم می‌کنند. البته، همه ما مثل هم نیستیم و ممکن است یک یا دو ناحیه اصلاً هیچ کاری برای شما انجام ندهند، یا حتی ناحیه‌ای که شما را کاملاً وحشی می‌کند، در آن گنجانده نشده باشد. ایده این است که در مورد تمام نواحی لذت خود و همچنین نواحی لذت شریک زندگی‌تان اطلاعات کسب کنید تا از طیف وسیع امکانات از نظر احساسات، حرکات و خلاقیت آگاه شوید.



1.

مناطق تفریحی بیدول

باوم، تچا تچا تچا

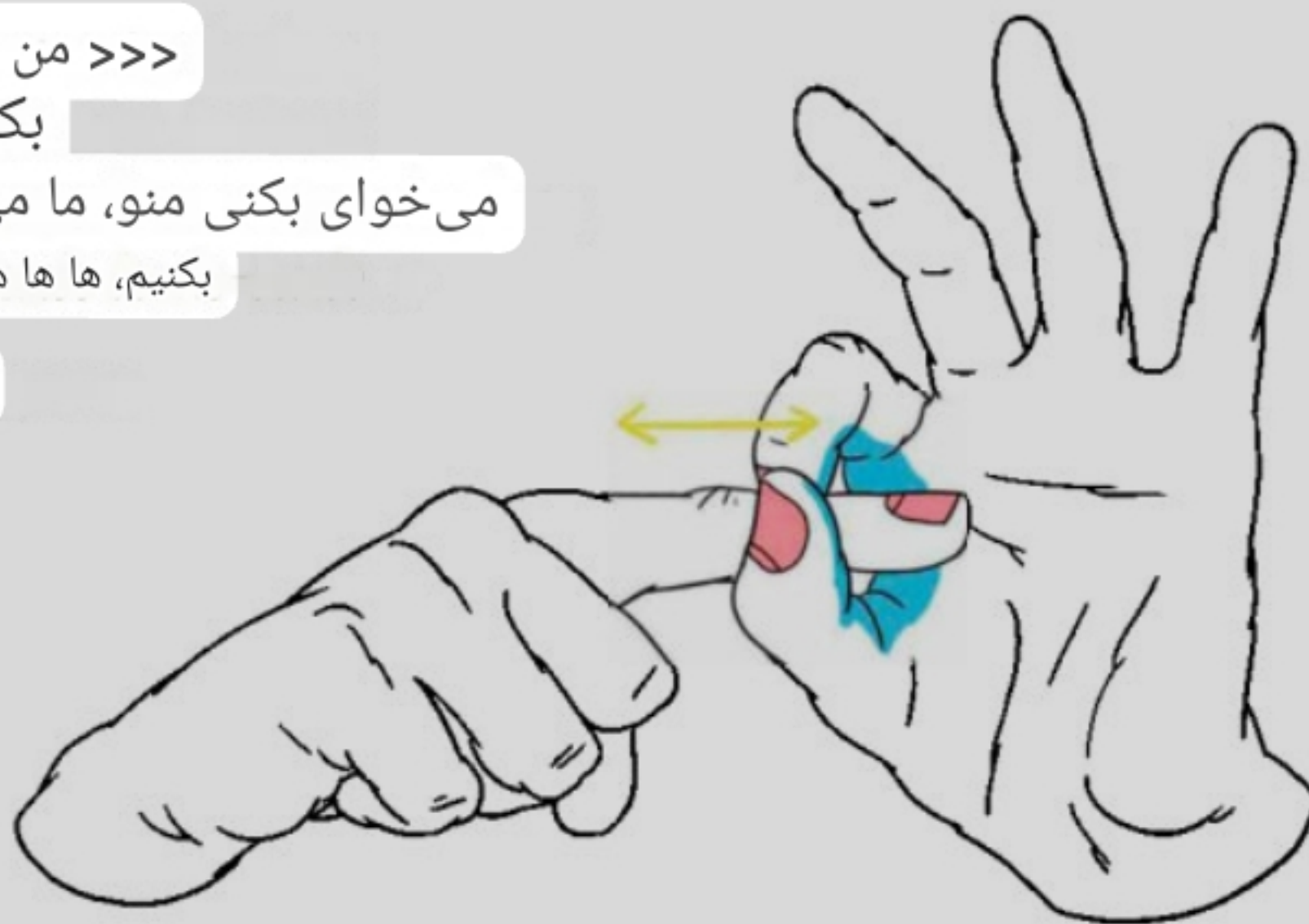
>>> من می‌خوام

بکنمت، تو

می‌خوای بکنی منو، ما می‌خوایم

بکنیم، ها ها ها ها. <<<

حذف شد



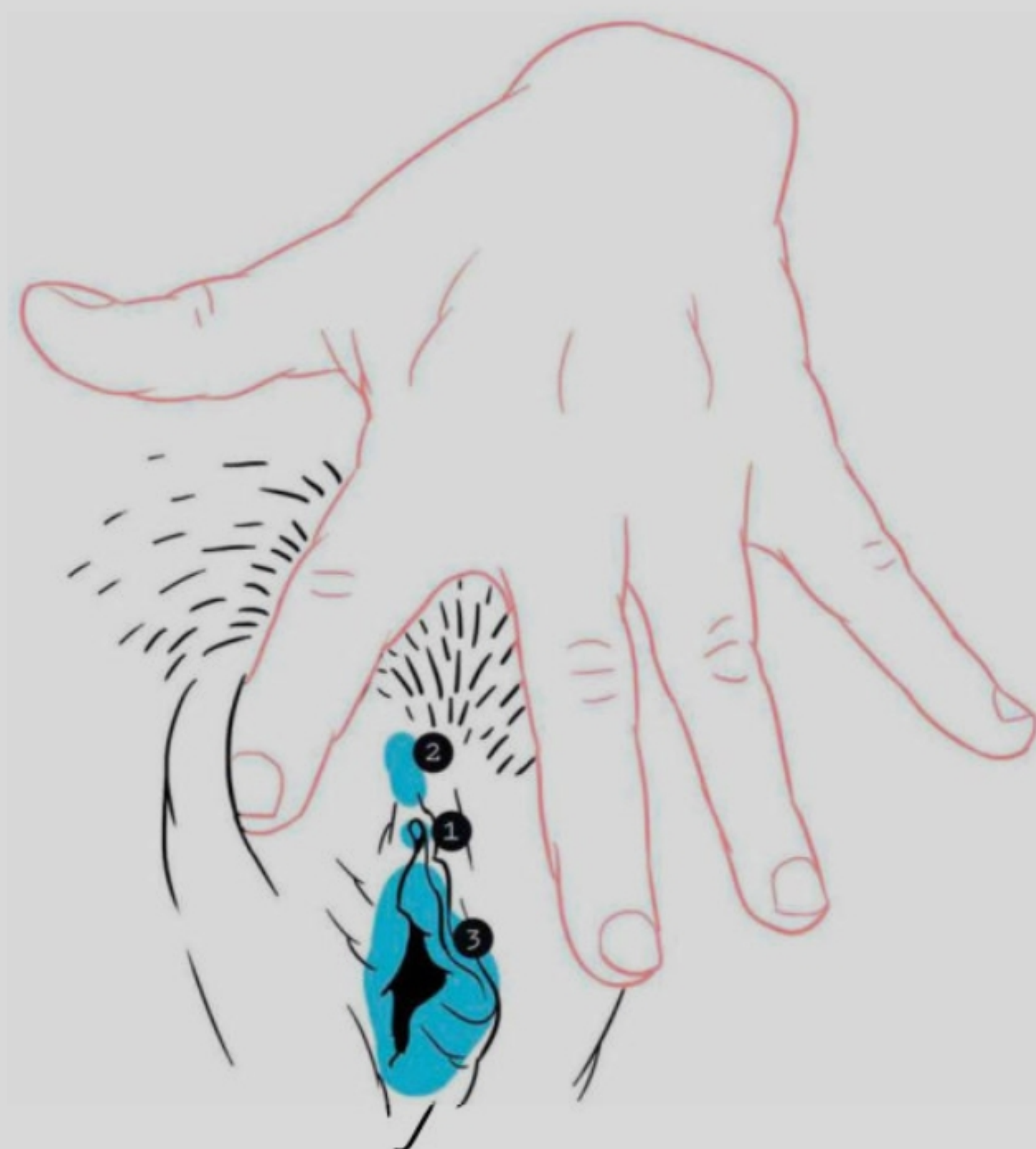
لذت چیزی فراتر از واژن و کلیتوریس است! با کمی کاوش، می‌توانید انواع احساسات را کشف کنید. البته اغلب به کلیتوریس مرتبط است، زیرا، به یاد داشته باشید، تنها عضوی است که کاملاً به لذت اختصاص داده شده است. به لطف کلیتوریس است که می‌توانیم به ارگاسم‌های باشکوهی دست یابیم و دخول لذت‌بخش است. اما مناطق شهوانی دیگری نیز وجود دارند که تحریک آنها می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد و برای **certain.es**، حتی می‌تواند به نوع متفاوتی از ارگاسم منجر شود. اگر با آنها آشنا نیستید، ممکن است به این دلیل باشد که دخول به شما اجازه نمی‌دهد به همه آنها برسید و دست‌ها از نظر تنوع، امکانات بیشتری را ارائه می‌دهند. انجام این کار با یک شریک زندگی، یک تمرین سرگرم‌کننده است تا کشف کنید که چند منطقه به شما لذت می‌دهند. و وقتی بدن شما دیگر هیچ رازی را پنهان نمی‌کند، برای راهنمایی فرد **heureux.se** که شانس خوابیدن با شما را دارد، مجهزتر خواهید بود.

ممکن است به اندازه‌ای که در نمودار زیر نشان داده شده است، نتوانید این نواحی را پیدا کنید، و حتی ممکن است لمس کردن برخی از نواحی ناخوشایند باشد. اما خبر خوب این است که در طول سال‌ها، امیال و احساسات تکامل می‌یابند، بنابراین اندام تناسلی شما احتمالاً هنوز هم شگفتی‌هایی را برای شما به همراه خواهد داشت.

۱۲ ناحیه لذت

کلیتوریس و

اطراف آن



۱. سر آلت تناسلی (تحریک خارجی)

ارگاسم شماره یک. لمس آن برای برخی افراد می‌تواند دردناک باشد، زیرا بسیار حساس است.

۲- تحریک خارجی (La tige)

این عضو یک ساختار کوچک و کاه مانند را در زیر پوست تشکیل می‌دهد. حساسیت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. **Certain.es** ترجیح می‌دهند به دلیلی که در بالا توضیح داده شد، این قسمت به جای سر آلت تناسلی‌شان **touché.es** شود.

۳ هشتی و لب‌های کوچک (تحریک خارجی)

هشتی ناحیه‌ای عالی برای نوازش است، زیرا با عبور دادن انگشت خود در آنجا، مایع روان‌کننده بیدول را فعال می‌کنید. به تصویر با دقت نگاه کنید؛ می‌توانید چهار نقطه کوچک را ببینید: در بالا، غدد اسکین (مایع انزالی)؛ در پایین، غدد بارتولین (بخشی از مایع روان‌کننده).

در مورد لب‌های کوچک واژن، آنها نیز حساسیت خاصی دارند که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. و به یاد داشته باشید، نباید هیچ چیز را نادیده بگیرید. هیچ چیز!

۴. دهانه واژن (تحریک داخلی)

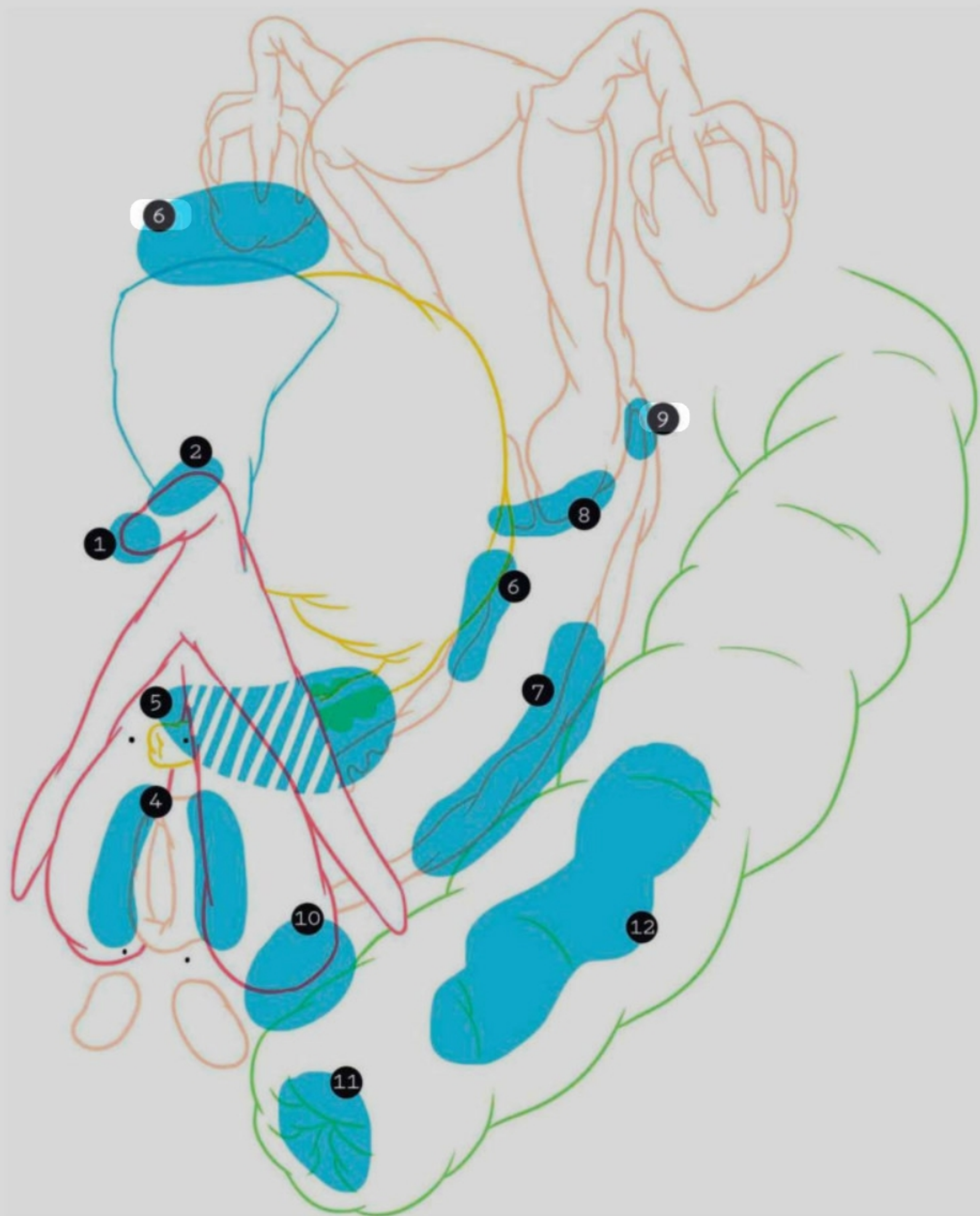
ورودی واژن بین دو پیاز هشتی و محل تلاقی آنها قرار دارد که به آن حساسیت بسیار خاصی می‌بخشد.

③ ناحیه ناهموار (منطقه G) (تحریک داخلی)

در واقع، این ناحیه خاص نیست که برای ما جالب است، بلکه موقعیت مکانی آن است. این ناحیه در قسمت قدامی واژن، در همان ابتدا، قرار دارد و تقریباً به اندازه دو انگشت عرض دارد. چیزی که تحریک می‌شود محل تلاقی ساقه و غدد پارایورترال است. بافت خشن این ناحیه برای این است که به شما یک نقطه مرجع بدهد.

۶. ناحیه فواره / ناحیه قدامی واژن (تحریک داخلی)

این ناحیه که در لمس نرم است، بالای ناحیه زبر و استخوان لگن قرار دارد. اینجا جایی است که شما برای انزال معروف تحریک می‌شوید. وقتی انگشتان را در قسمت پایین شکم بیدول حس می‌کنید، متوجه می‌شوید که آنجا هستید. بله، مثل سیگورنی در فیلم بیگانه.



برای ناحیه قدامی، خب، همان ناحیه پاشیدن آب است، بدون توهم بیگانه. بسته به زاویه دست یا آلت تناسلی شریک زندگی‌تان، مثانه شما تحریک می‌شود. احساس نیاز فوری به ادرار کردن دارید؟ این طبیعی است، بنابراین حتماً قبل از آن ادرار کنید تا از هرگونه خجالت جلوگیری شود. و اگر این نیاز ادامه پیدا کرد، ممکن است در شرف پاشیدن آب باشید (مثل فیلم‌ها).

۲. ناحیه خلفی واژن (تحریک داخلی)

دیواره نازک و صافی که واژن را از رکتوم جدا می‌کند. این دیواره بین دهانه واژن و دهانه رحم قرار دارد. این ناحیه بسیار جالب است زیرا وقتی تحریک می‌شود، حسی بسیار متفاوت از دخول معمولی ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که دسترسی به آن با آلت تناسلی مردانه دشوار است، مگر اینکه به طور غیرطبیعی با زاویه ۹۰ درجه خمیده باشد. با انگشتان راحت‌تر است.

۸. دهانه رحم (تحریک داخلی)

تحریک از طریق دخول عمیق با دست یا آلت تناسلی مردانه/دیلدو انجام می‌شود. در بعضی موارد می‌تواند دردناک باشد (شبیه درد پریود)، بنابراین با آن ملایم رفتار کنید، مگر اینکه بیدول از شما بخواهد محکم‌تر دخول کنید.

۹. بن‌بست (تحریک درونی)

تحریک واژن وقتی که ریلکس و برانگیخته است، بسیار لذت‌بخش است. اگر بیدول درد دارد، ممکن است به این دلیل باشد که شما خیلی خشن رفتار می‌کنید، یا به این دلیل که آنها نگران هستند، میل جنسی ندارند، رحمشان به عقب برگشته است یا چیزی که باید توسط متخصص زنان بررسی شود.

۱۰- بوبول (تحریک داخلی)

در ابتدای واژن در قسمت خلفی قرار دارد. این قسمت، پشت مقعد است.

۱۱. مقعد (تحریک خارجی)

عالی است.

۱۲. رکتوم (تحریک داخلی)

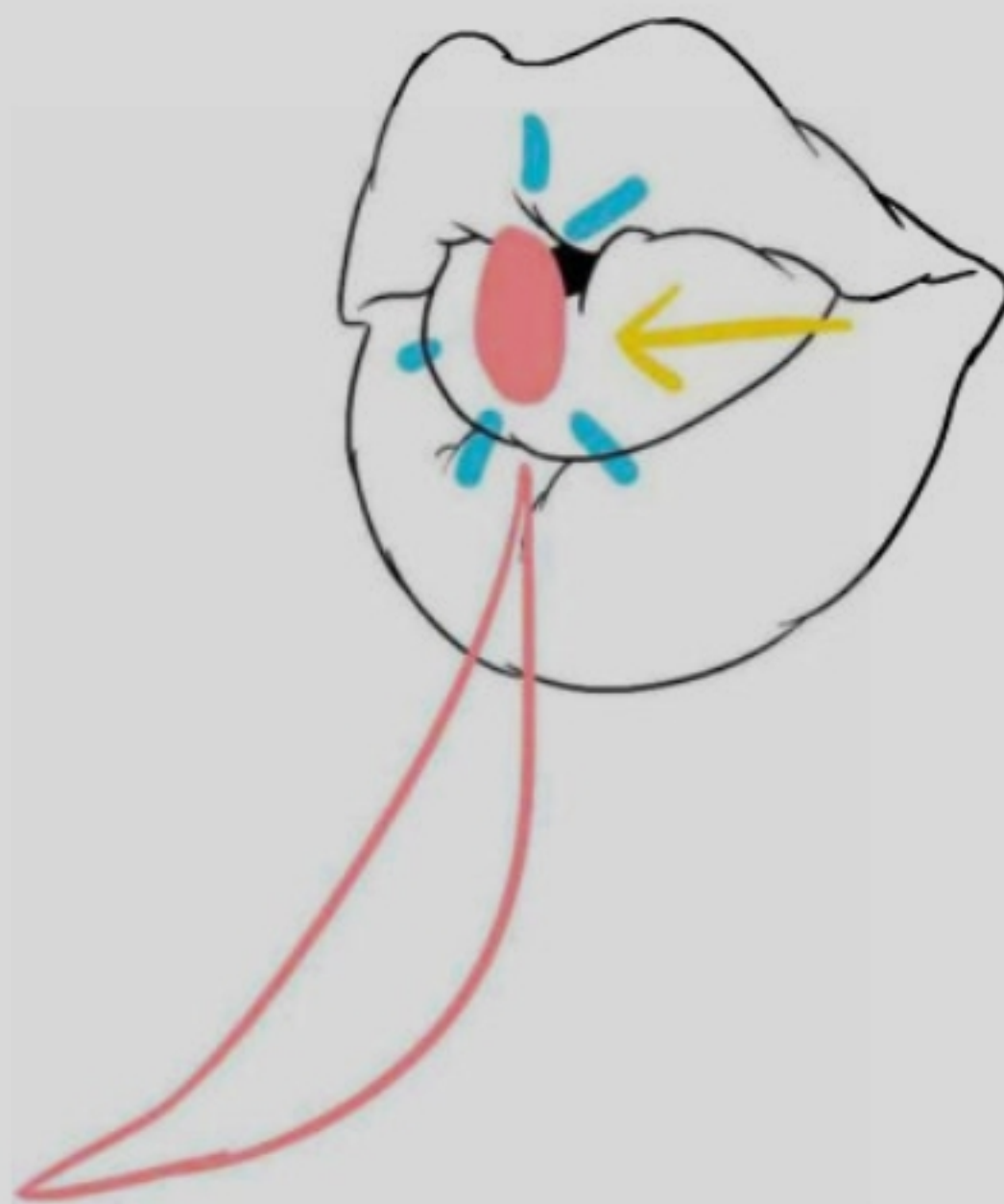
عالی

گریه، نحوه استفاده از آن

چه تردستی...
پیانو میزنی؟

فهرست مطالب فهرست مطالب؟

در حالی که دهانتان را جمع کرده‌اید، لب‌هایتان را به سمت سر آلت تناسلی بیاورید و زبانتان را با حرکات کوتاه بیرون بیاورید تا به آرامی به سر آلت تناسلی ضربه بزنید. سرعت انجام این کار به خودتان بستگی دارد. تصور کنید که یک اسباب‌بازی جنسی با سرعت‌های مختلف هستید.

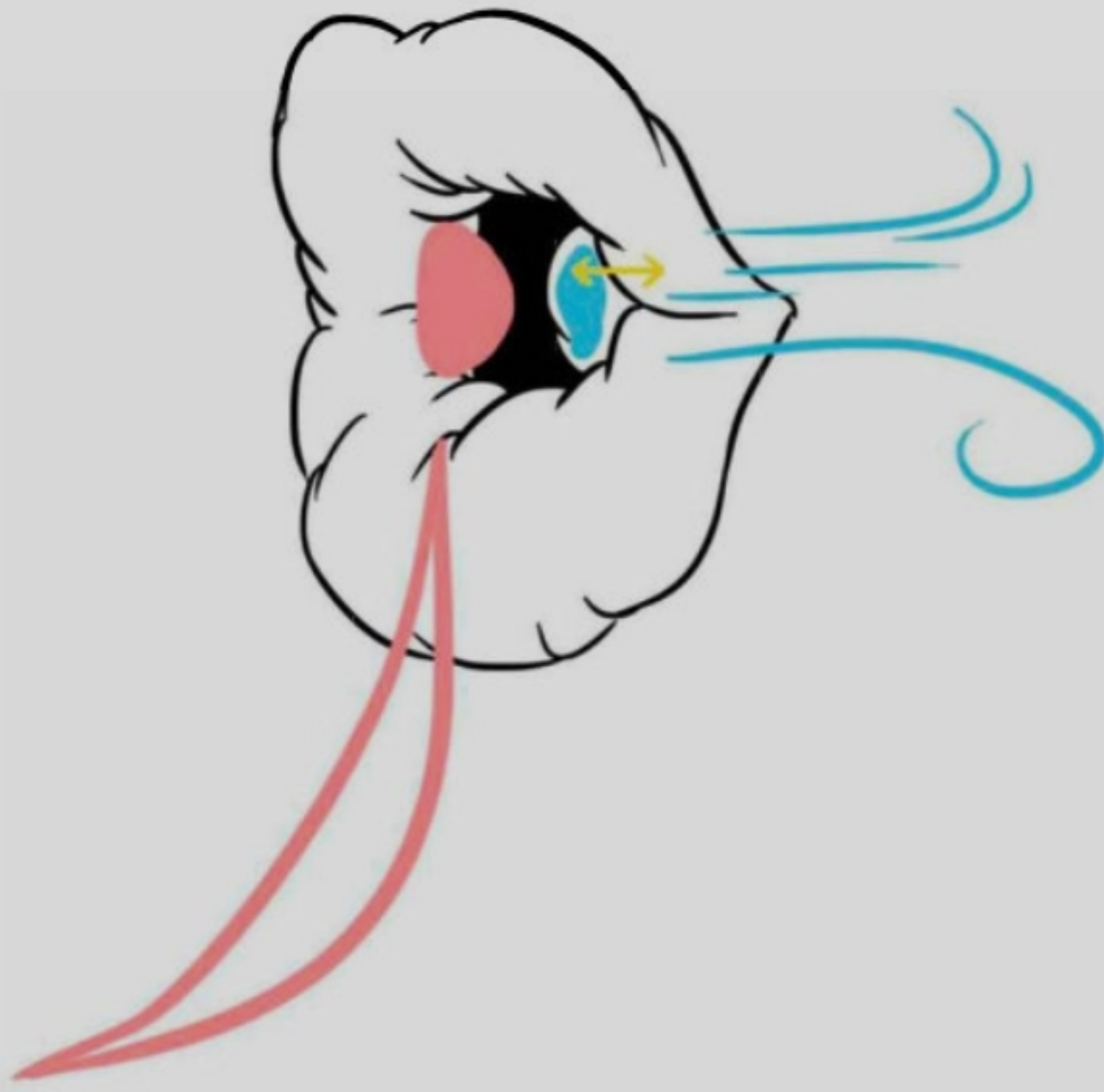


هی، کس من، اگه کچل نیستی لازم نیست عذرخواهی کنی.

این بدن توست، قوانین توست. هیچکس حق ندارد به تو بگوید زشت است یا زیبا، ما اهمیتی نمی‌دهیم که دیگران چه فکری می‌کنند. اگر نمی‌خواهی دیگر با کندن موهای رنج بکشی، یا اگر می‌خواهی به این کار ادامه بدهی، تصمیم با توست!

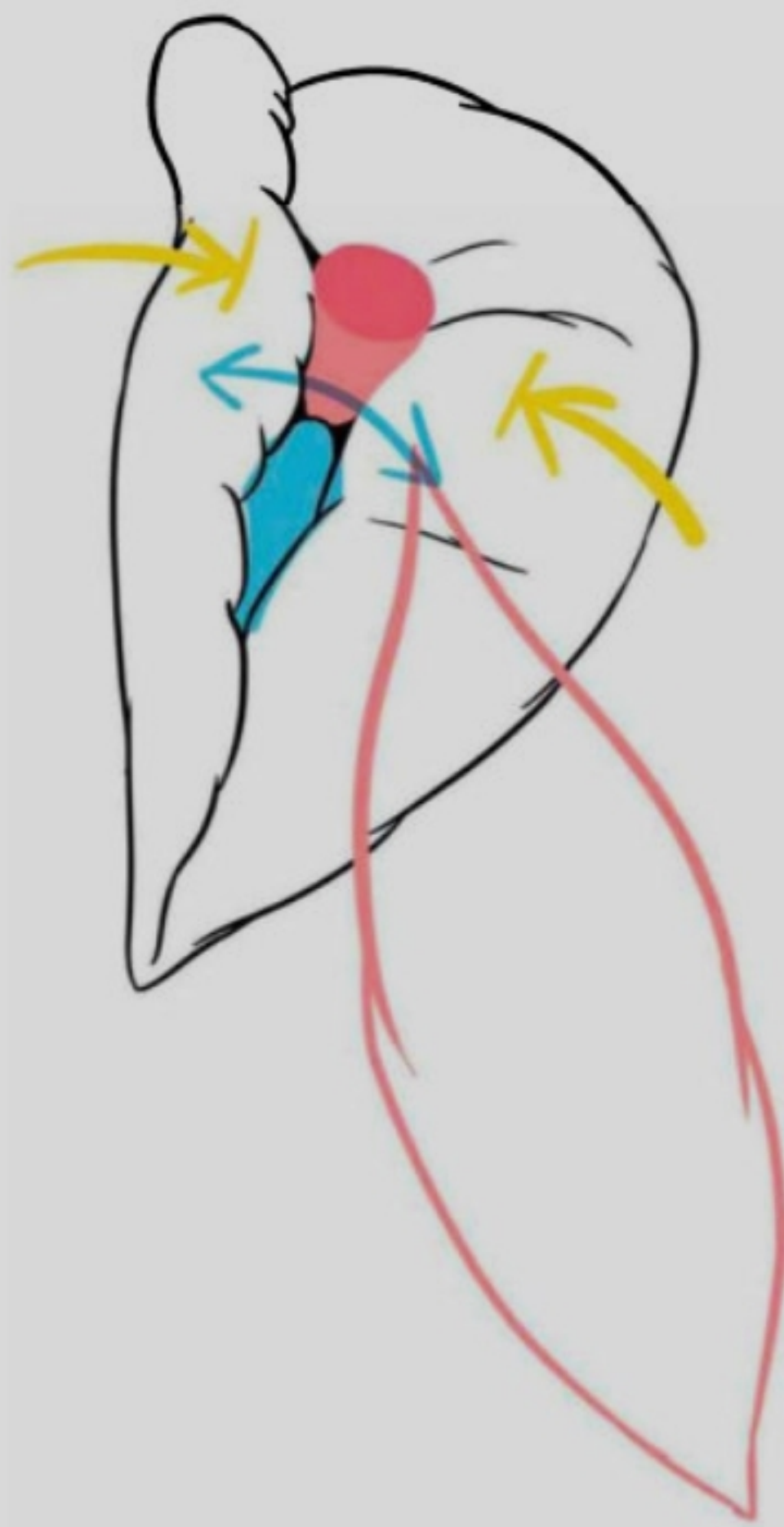
صورت اردکی

اگر بیدول نمی‌تواند آن اسباب‌بازی جنسی معروفی که همه در موردش صحبت می‌کنند را بخرد (مثلاً جاروبرقی کلیتوریس که همانم یکی از آهنگ‌های بریتنی است؟ بیایید، در موردش فکر کنید)، می‌توانید سعی کنید همان حرکت مکش را با دهانتان تکرار کنید. آسان است، با شکلک درآوردن شروع کنید و سپس آن غنچه زیبا را دور آلت تناسلی‌اش قرار دهید. خب، حالا، خیلی بامزه! صدای خیلی بلندی می‌دهد، مثل صدای تخلیه سینک، اما حس خیلی خوبی دارد. فکر کنم مثل ساک زدن است. همچنین می‌توانید با زبانتان حفره‌های هوا ایجاد کنید، آن را بیرون بیاورید تا هوا را مسدود کنید و سپس خیلی سریع دوباره داخل بیاورید.



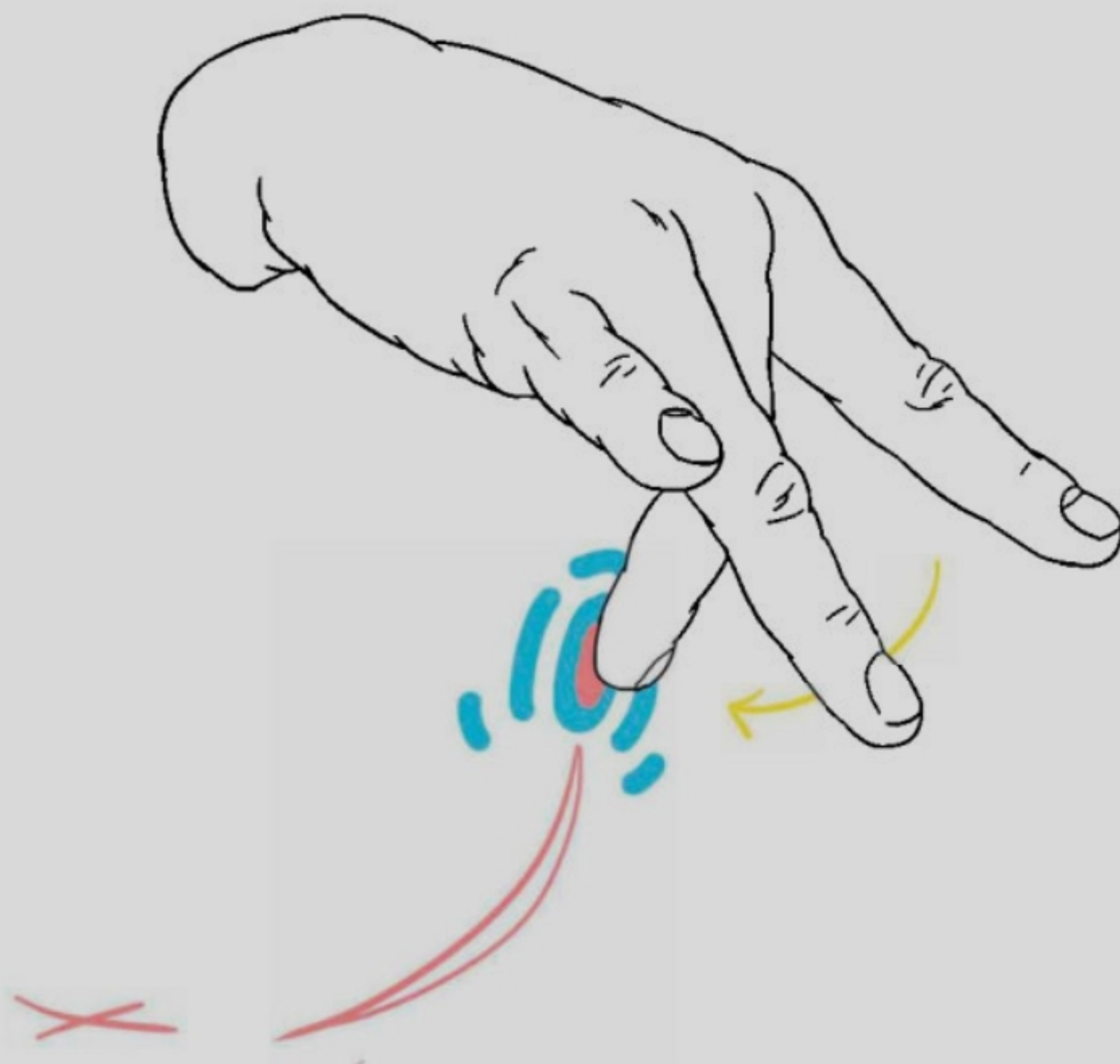
زیرزمین-چی

لب‌هایتان می‌آیند تا غده‌ی بیدول را فشار دهند، در حالی که زبان‌تان حرکات جانبی روی آن از بالا به پایین یا از چپ به راست انجام می‌دهد، این به خودتان بستگی دارد.



دوباره (توک توک توک)

به جای اینکه فقط آنجا بایستید، به کلیتوریس او ضربه بزنید. اما مراقب باشید، نه خیلی محکم! برای شروع، سعی کنید فقط به آرامی آن را لمس کنید. این چیزهای کوچک حساس هستند و شما نمی‌خواهید به او آسیبی برسانید...

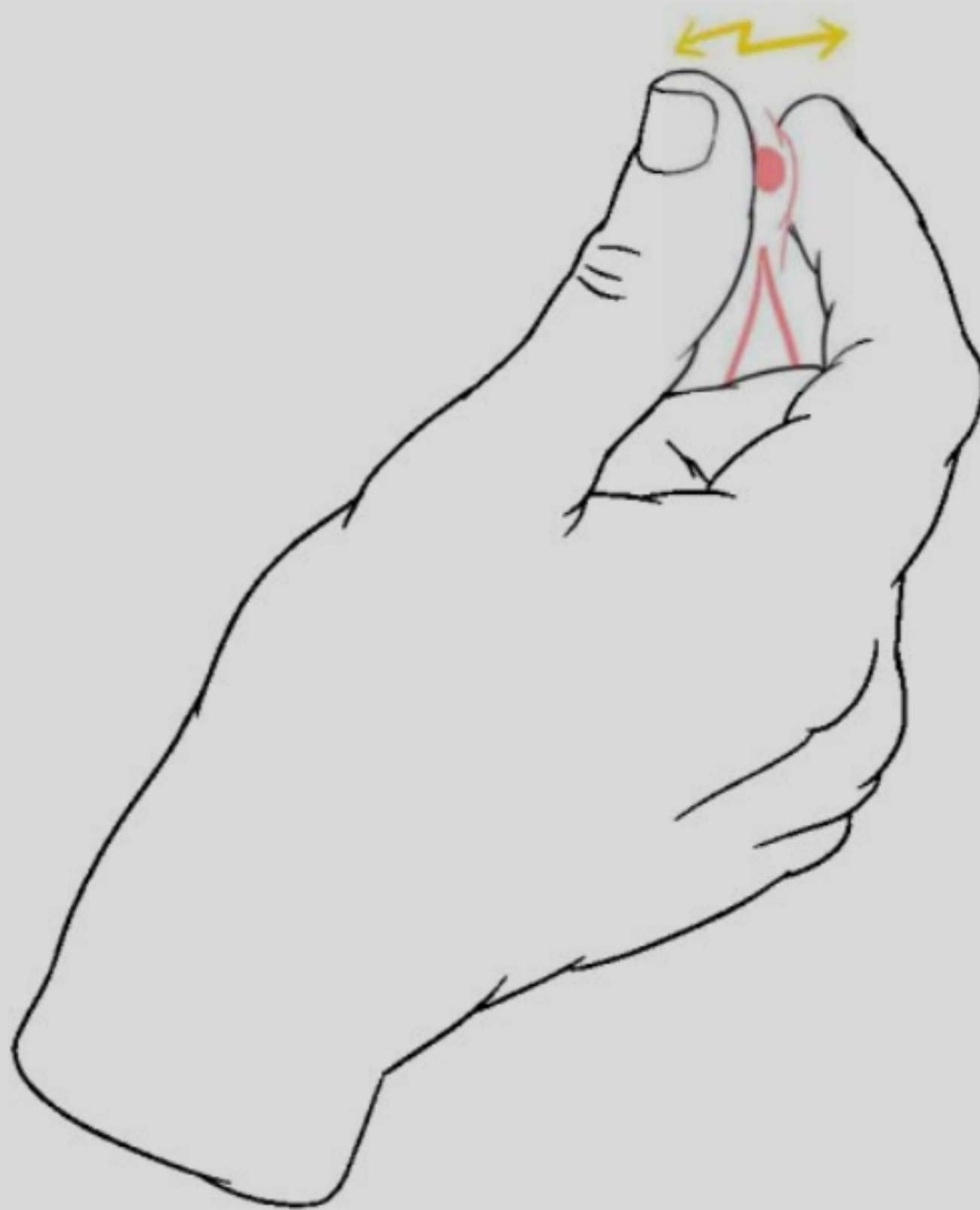


باشه، میای با هم سکس کنیم؟

قلب قلب!

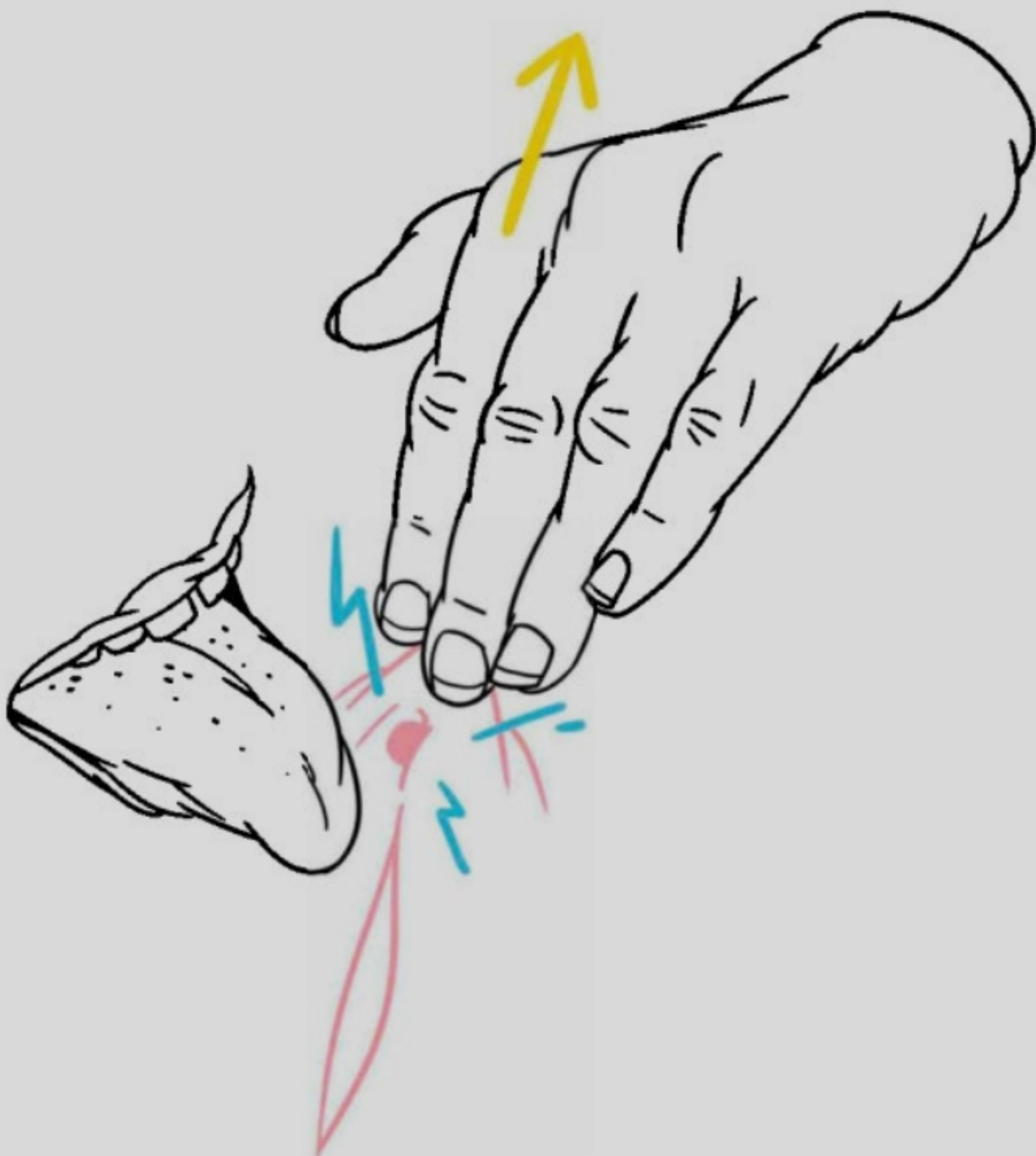
خیلی باید در این مورد سختگیر باشی، باشه؟ به آرامی آلت تناسلی‌اش را نیشگون بگیر و حرکات کوچک و تندی انجام بده.

به آرامی.



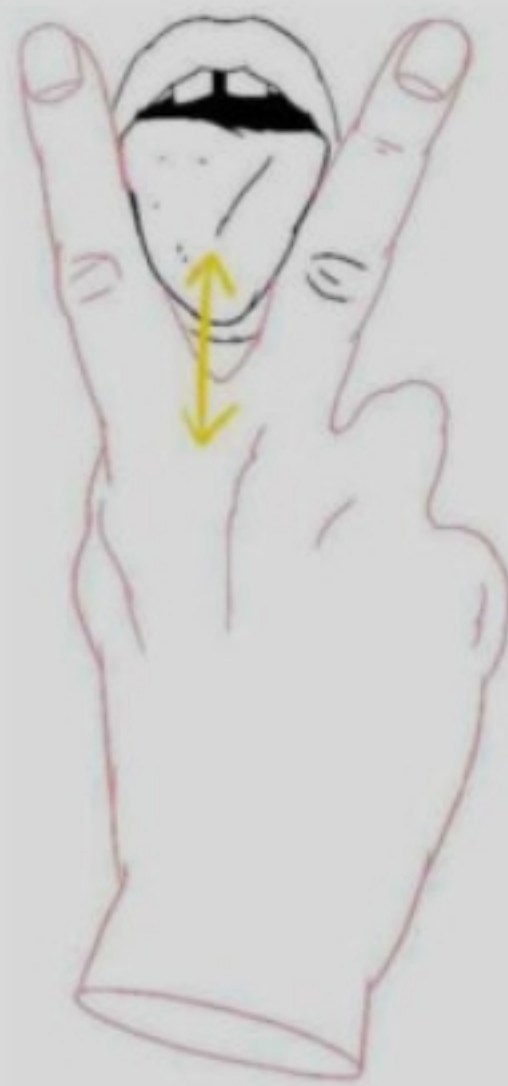
چه حرفه ای!

در طول رابطه جنسی دهانی خوب، تغییر حرکات و سرعت آنها مهم است. در اینجا ایده‌ای وجود دارد که ممکن است برای بیدول جذاب باشد: دست خود را روی قسمت پایینی برآمدگی شرمگاهی قرار دهید و پوست را به سمت بالا بکشید. ایده این است که کلاهک کلیتوریس را از کلاهک آن بیرون بکشید. این کار لذت را تشدید می‌کند و به عنوان یک امتیاز، شما را مانند یک حرفه‌ای جلوه می‌دهد. البته، همه فرج‌ها یکسان نیستند، بنابراین اگر کلیتوریس بیرون نمی‌زند، مانند یک گاو نر در یک مغازه چینی فروشی نکشید. مراقب باشید، این حرکتی است که می‌تواند به برخی افراد آسیب برساند، بنابراین نمی‌توانیم به اندازه کافی بر این موضوع تأکید کنیم: ارتباط برقرار کنید!



راز کونیلینگوس خوب

عنوان مطمئناً امیدوارکننده است، اما عمدتاً برای جلب توجه شماست. همانطور که احتمالاً حدس زده‌اید، هیچ فرمول جادویی یا راه واحدی برای انجام کارها در این زمینه وجود ندارد، اما هنوز چند قانون وجود دارد که زنان می‌توانند روی آنها توافق کنند...



1

مستقیماً به سمت فرج یا سینه‌هایش نرو. هیچ چیز هیجان‌انگیزتر از معشوقی نیست که می‌داند چگونه با اعصاب و ناامیدی بازی کند. تمام بدن، زمین بازی برای نوازش است و صبر، طلاست. بنابراین، از کاوش در اطراف اندام تناسلی او، نگاه کردن به آنها، بازی با پاهایش، لیسیدن لاله گوشش... هر کاری که می‌توانید برای ایجاد تنش به ذهنتان خطور کند، لذت ببرید. زیرا می‌دانید که بیدول فقط مربوط به اندام تناسلی نیست.

2

به آرامی آلت تناسلی او را لمس کنید. اطراف سر آلت تناسلی‌اش را لیس بزنید. خیلی سریع یا خیلی محکم این کار را انجام ندهید، مخصوصاً در ابتدا. بنابراین از استفاده از زبان سفت یا زیاده‌روی در لیسیدن از همان ابتدا خودداری کنید، مگر اینکه احساس کنید او این کار را می‌خواهد!

3

هر از گاهی حرکات یا سرعت خود را تغییر دهید تا از بی‌حس شدن کلیتوریس او جلوگیری کنید. اگر آن را بیش از حد به یک روش تحریک کنید، ممکن است دیگر هیچ احساسی نداشته باشد. تغییر ساده تکنیک شما گاهی اوقات می‌تواند حداکثر حس را دوباره ایجاد کند.

4

créatif.ve باشید، خوش بگذرانید! هزار راه برای لذت دادن وجود دارد. می‌توانید لیس بزنید، بمکید، فوت کنید، بمکید، تف کنید، گاز بگیرید، با انگشت و غیره. همچنین می‌توانید از نوک بینی، دستانتان، دیلدو، یک تکه یخ، آب گرم یا سرد و غیره استفاده کنید. از امتحان کردن چیزهای زیاد نترسید، همیشه با رضایت آنها، درست است؟ همچنین می‌توانید به بخش "آموزشی" یک سایت پورنو بروید و از ویدیوهای آنجا یاد بگیرید.

5

به او نشان دهید که از خودتان لذت می‌برید. اگر چنین احساسی دارید، از اندام تناسلی او، بوی آن، طعم آن تعریف کنید... از اینکه بایستید و فرج او را تحسین کنید، نترسید. بسیاری از افرادی که با فرج متولد می‌شوند، وقتی اندام تناسلی خود را در معرض دید قرار می‌دهند، احساس ناامنی می‌کنند. نمایش‌های متنوع از آنها آنقدر کم است که بسیاری از آنها از ظاهر یا بوی اندام تناسلی خود خجالت می‌کشند.

6

یک ترفند وجود دارد که معجزه می‌کند: وقتی صدای تند شدن نفس‌هایشان را می‌شنوید، گاهی اوقات نشانه‌ی این است که دارند رها می‌شوند و شما در مسیر درست هستید. آماده باشید تا با اعصابشان بازی کنید. درست زمانی که اصلاً انتظارش را ندارند، برای چند ثانیه دست از کار بکشید. احتمالاً آنها را اذیت می‌کند، اما هیجان را هم بیشتر می‌کند. می‌توانید به کاری که داشتید انجام می‌دادید برگردید. این کار را هر چند بار که دوست دارید انجام دهید. تا ارگاسم! بوم!

7

قرار دادن چند انگشت با ظرافت در حین کونیلینگوس اغلب مورد استقبال قرار می‌گیرد، زیرا کلitoris را از داخل و خارج، و اساساً در همه جای آن، تحریک می‌کند!

8

صبور باشید. رساندن بیدول به ارگاسم می‌تواند مدت زیادی طول بکشد. بنابراین، دلسرد نشوید و به یاد داشته باشید که از آن لذت ببرید. باز هم، هیچ قانونی وجود ندارد؛ می‌تواند از ۵ تا ۴۵ دقیقه یا حتی بیشتر طول بکشد!

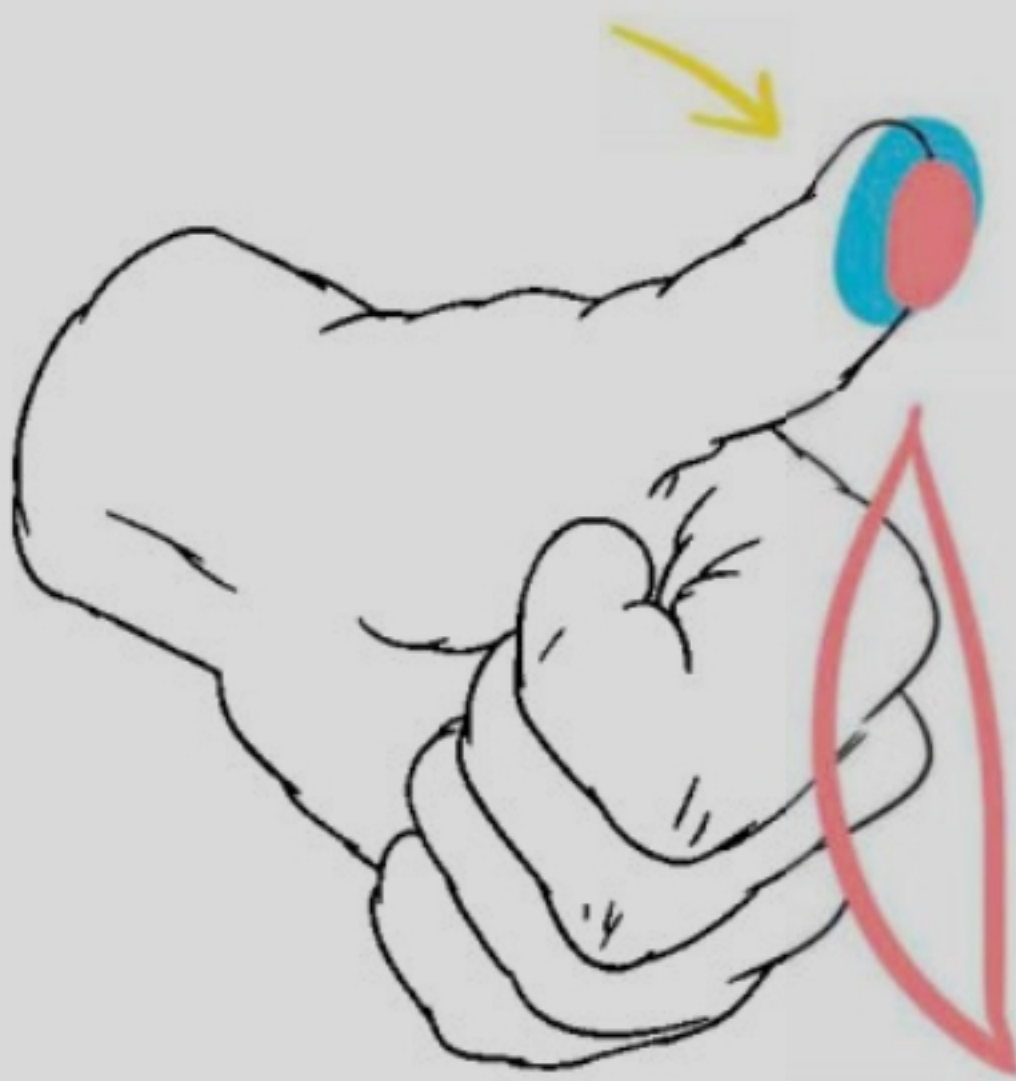
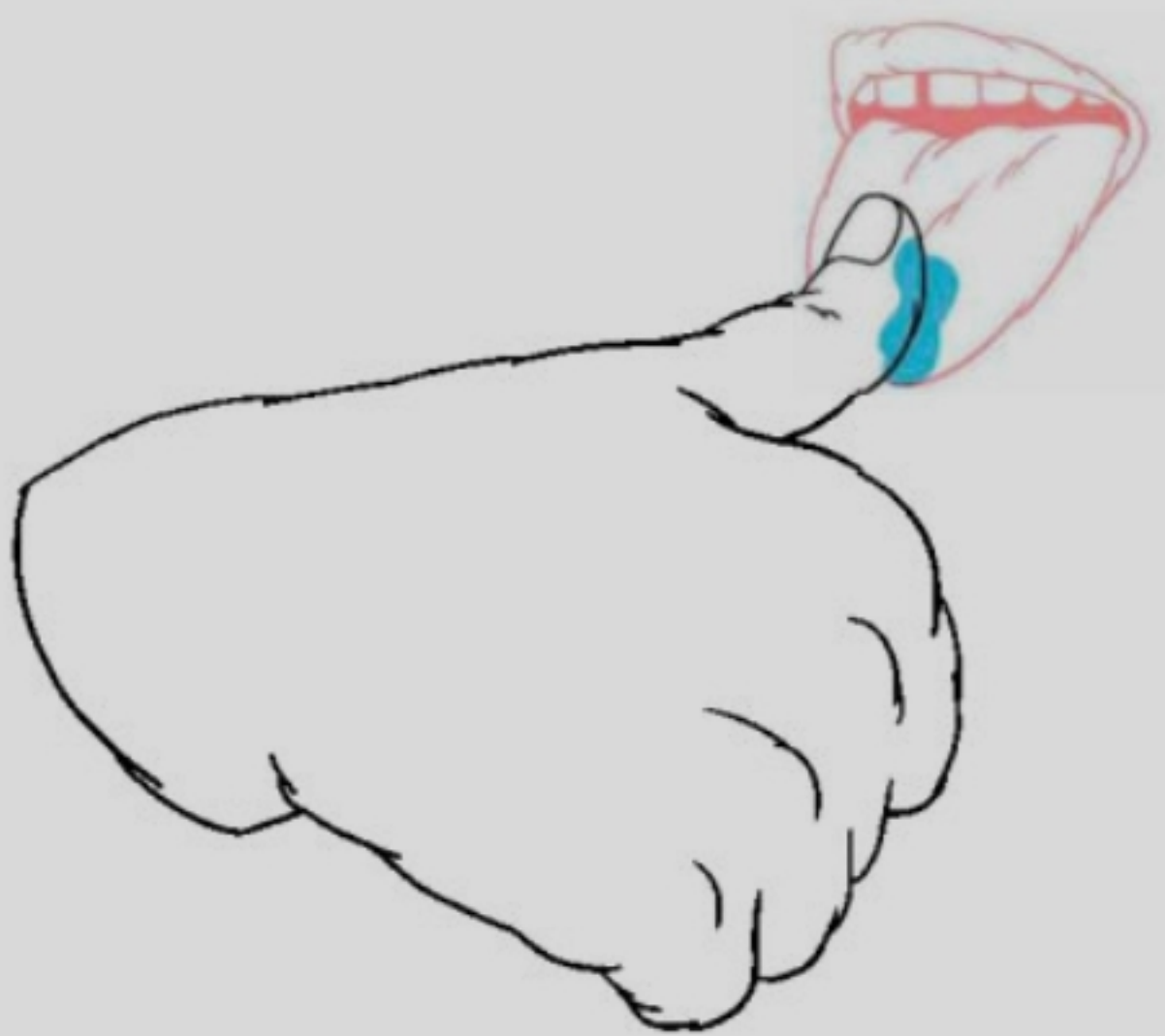
9

به خاطر خدا ارتباط برقرار کن! اگر وقت نگذاری و از فلانی نپرسی که چه چیزی دوست دارد، نصیحت من بی‌فایده خواهد بود. و اگر نمی‌دانند (که اتفاق می‌افتد)، این کتاب را به آنها بده.

شست! ادامه می‌دهیم...

انگشت شست خود را لیس بزنید و به آرامی آن را روی آلت تناسلی بیدول قرار دهید. فوراً حرکت نکنید. به او زمان دهید تا بفهمد که شما قرار است به آرامی و با دقت از فرج او مراقبت کنید.

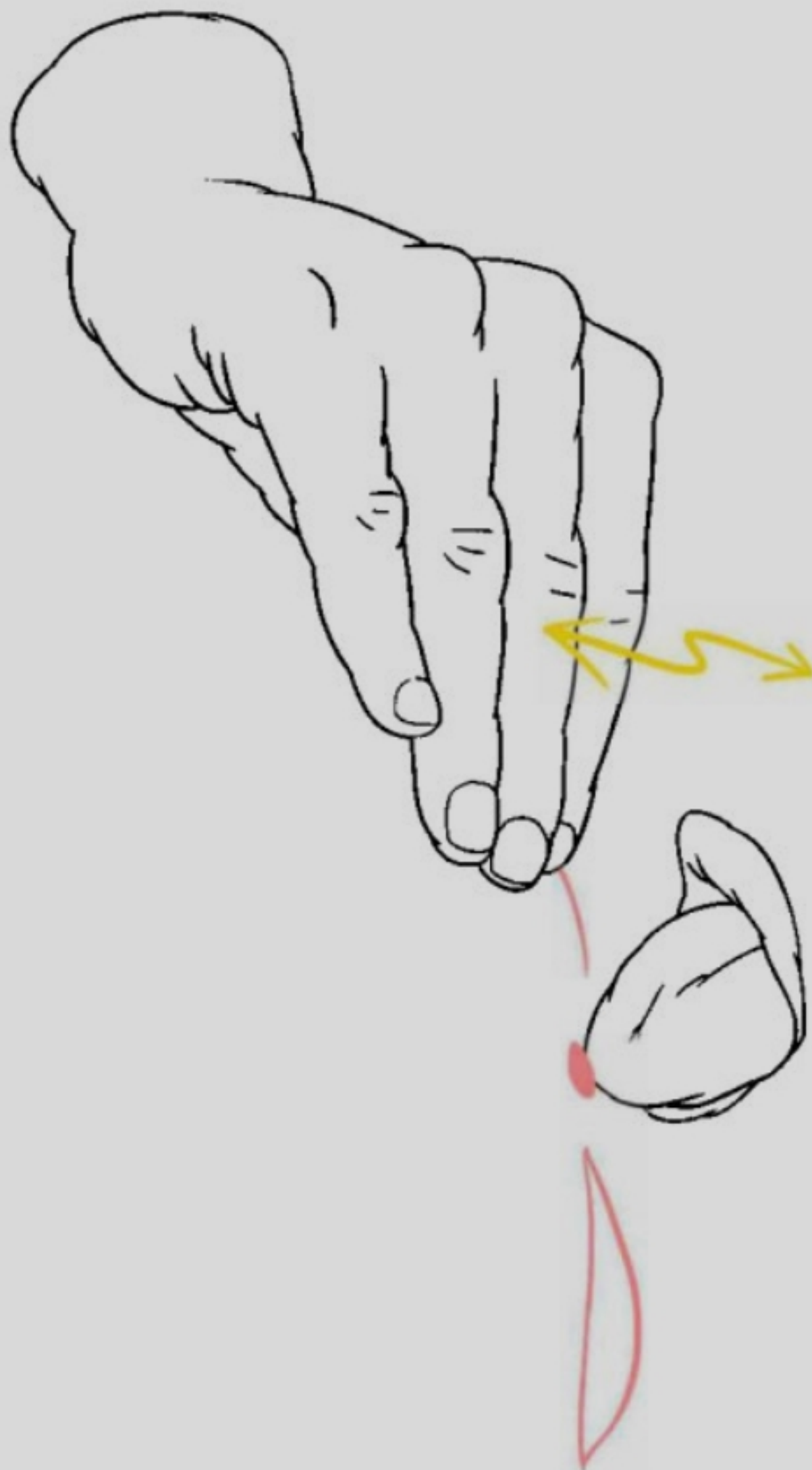
این ژست فوق‌العاده زیباست، بله، بله.



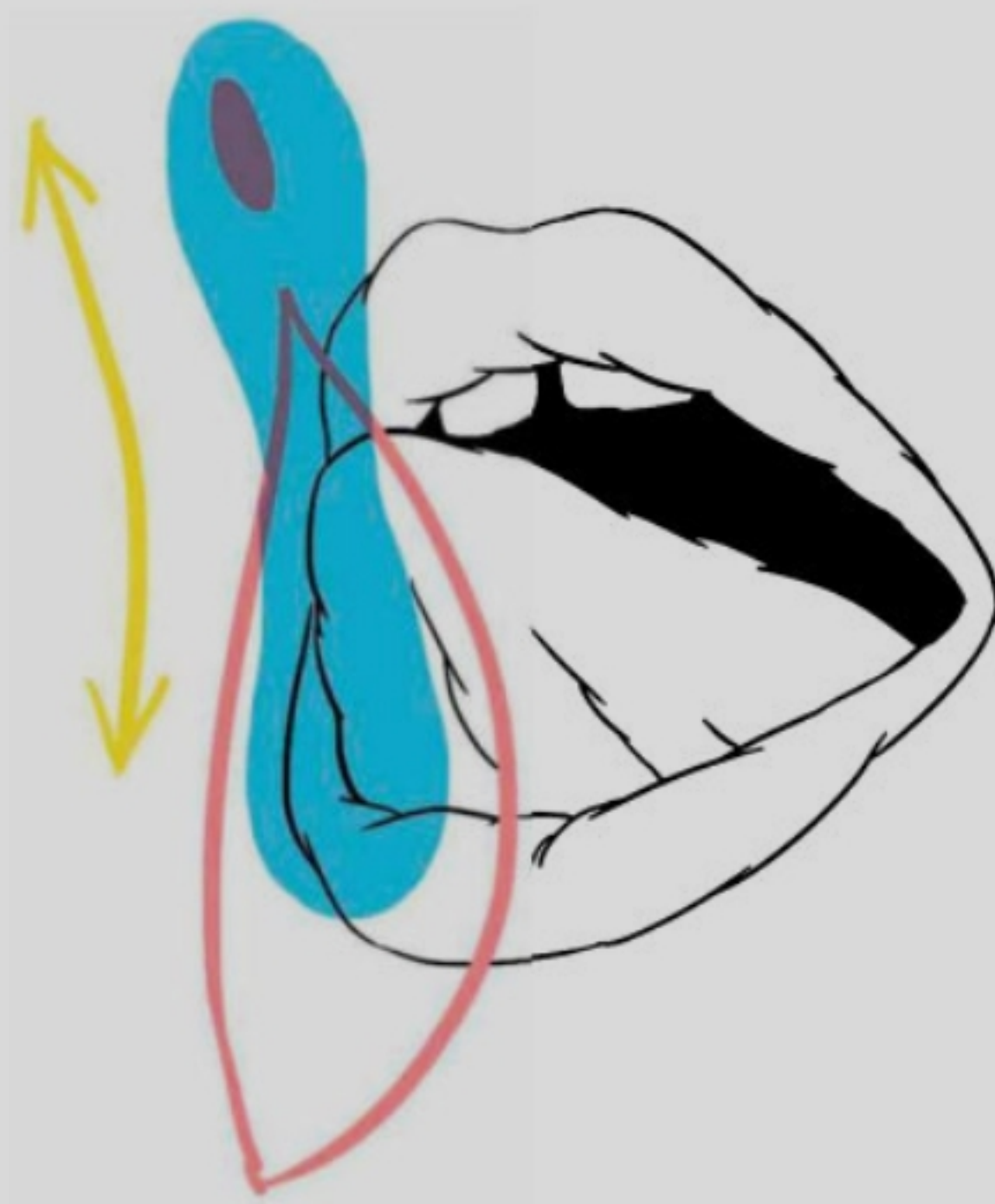
لرزش چشم

اوه نه، تو زبونت گرفته و بیدول هنوز به ارگاسم نرسیده؟ پیچو...

دستتان را روی برآمدگی شرمگاهی او قرار دهید و به طور غیرمستقیم کلیتوریس او را تحریک کنید، طوری که بلرزد. این کار به زباننتان اجازه می‌دهد استراحت کند و به لذت بردن او ادامه دهد.



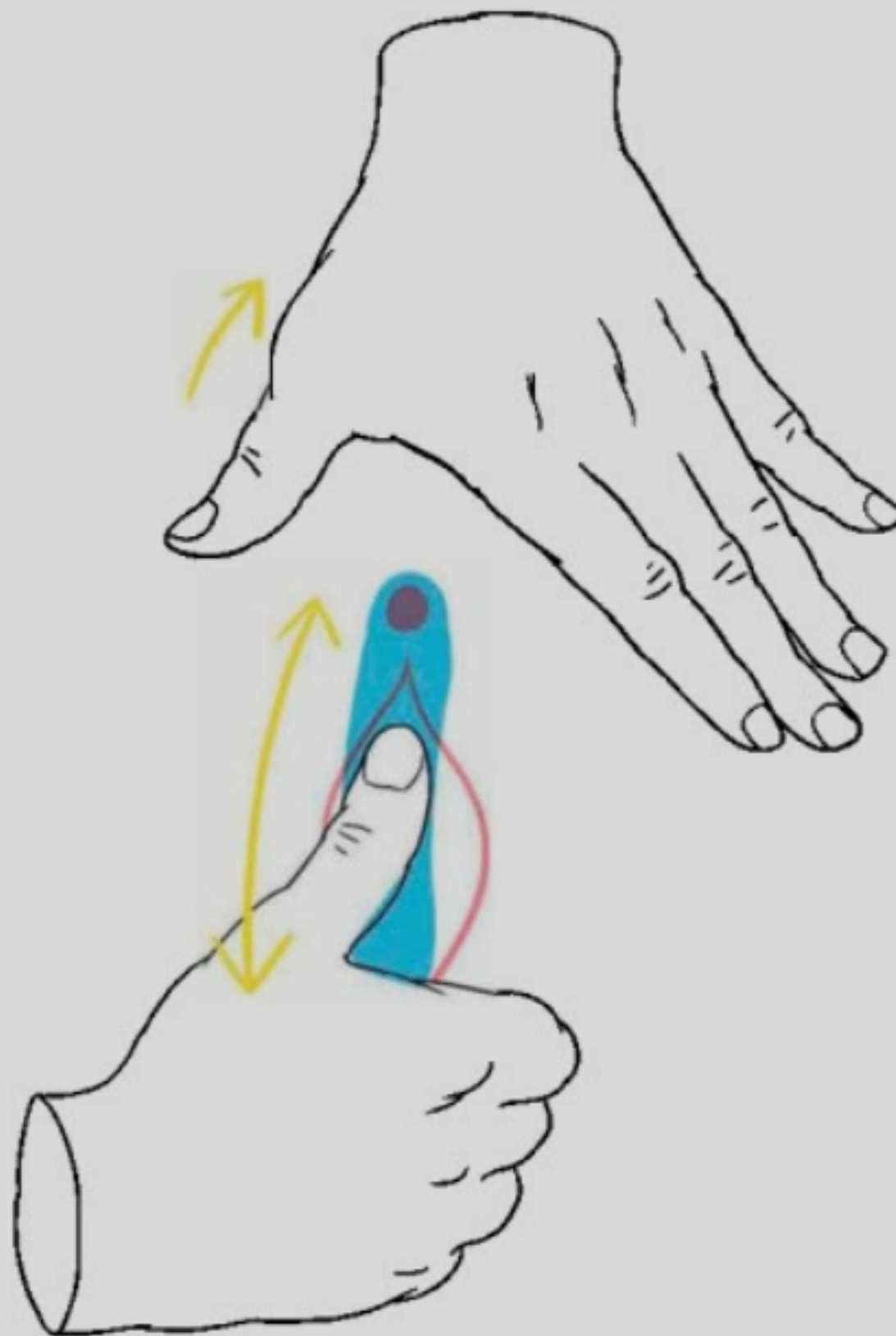
دهلیز



نیازی نیست بی وقفه به سر و صورتش بزنید، با برگشتن به سمت راهرو به او استراحت بدهید. برگرد. دوباره برو... دوباره!

اما این همه را از کجا یاد گرفتی؟

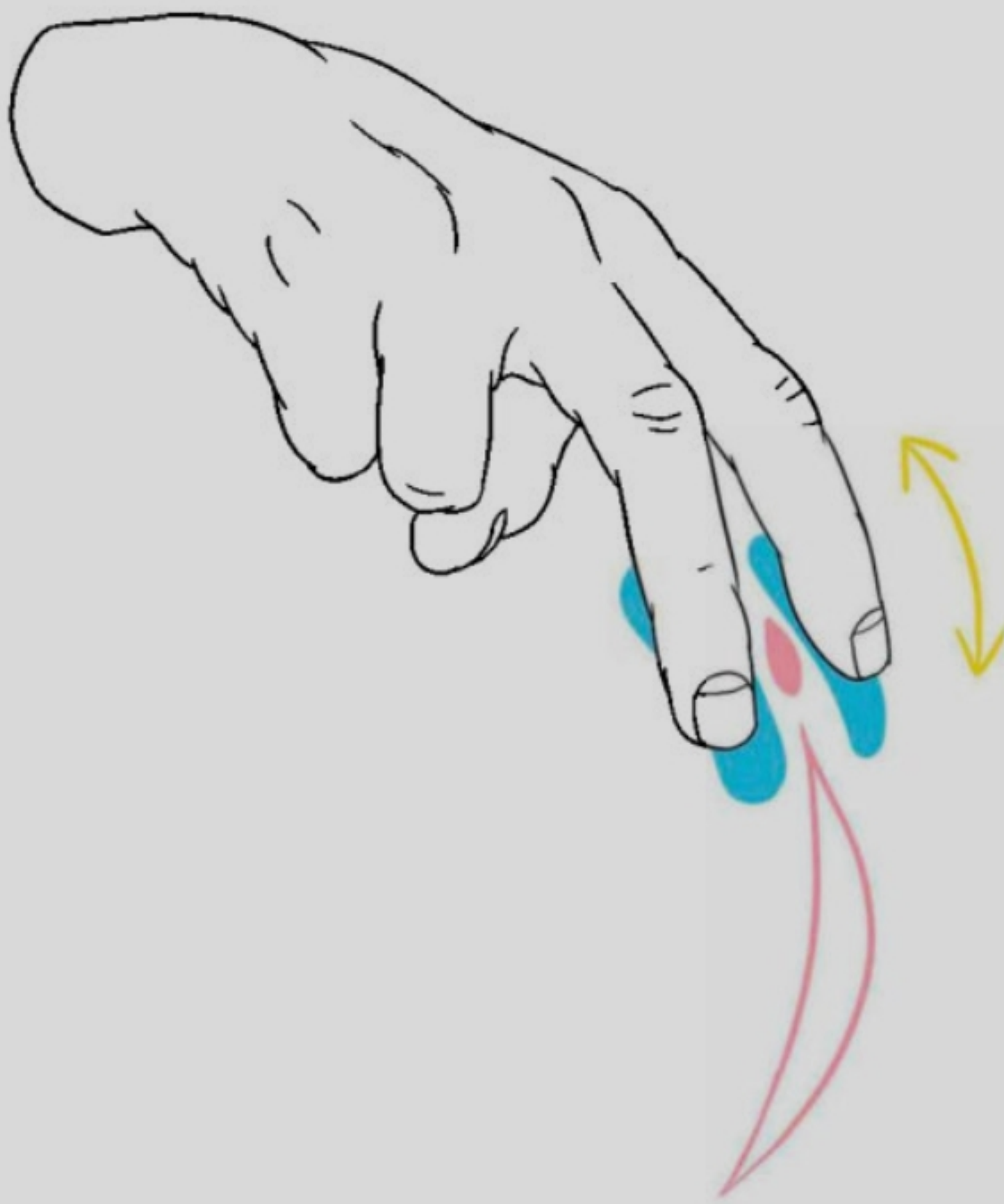
هر چقدر هم که تاکید کنم، اما صرف تمام وقت روی کلیتوریس، خطر بی‌حس شدن آن یا حتی ایجاد درد را به همراه دارد. به همین دلیل است که تحریک متناوب برای ایجاد حس انتظار مهم است، زیرا مکث‌ها به اندازه خود عمل مهم هستند. در اینجا، من یک مکث جزئی را پیشنهاد می‌کنم، زیرا قرار است روی ناحیه ورودی مجرای ادرار/واژن، که دهلیز نامیده می‌شود، نیز کار کنیم. یک دست را روی برآمدگی شرمگاهی قرار دهید تا فرج را به آرامی به سمت بالا بکشید و در برخی موارد، باعث بیرون زدگی کلیتوریس شوید. انگشت دست دیگر خود را مرطوب کنید و حرکات عمودی عقب و جلو را از دهلیز تا کلیتوریس انجام دهید. در تغییر فشار تردید نکنید: به آرامی لمس کنید، نوازش کنید... بدون اینکه خیلی محکم فشار دهید، البته مگر اینکه شریک زندگی‌تان از شما بخواهد.



هدف را گسترش دهید

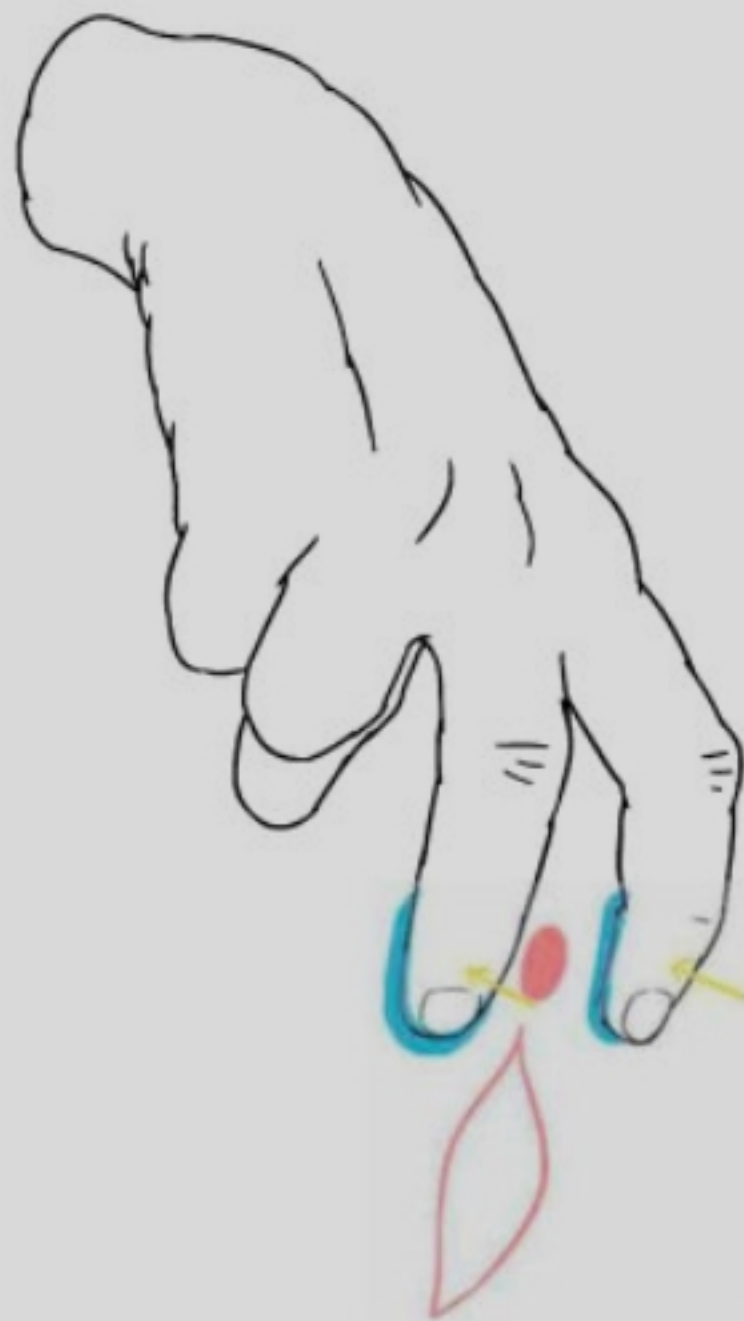
لازم نیست برای اینکه حس خوبی داشته باشید، مستقیماً به سر کلیتوریس دست بزنید. گاهی اوقات، تحریک ساده‌ی ناحیه‌ی اطراف آن می‌تواند برای برانگیختگی شما کافی باشد.

انگشتان خود را در دو طرف سر آلت تناسلی قرار دهید و یک حرکت عمودی انجام دهید. ممکن است متوجه شوید که وقتی در بالا هستید، سر آلت تناسلی نمایان می‌شود.



اوف، اوف

دو انگشت شما در دو طرف کلاهک قرار گرفته و به گوشت فشار داده می‌شوند. وقتی انگشتانتان آنجا را فشار می‌دهند، کلاهک به طور غیرمستقیم تحریک می‌شود و حتی ممکن است از مخفیگاهش بیرون بیاید. جیرجیر، جیرجیر، هر چقدر که دوست دارد فشار دهید.



چه می‌شود اگر جلوی جعل کردنش را بگیریم؟

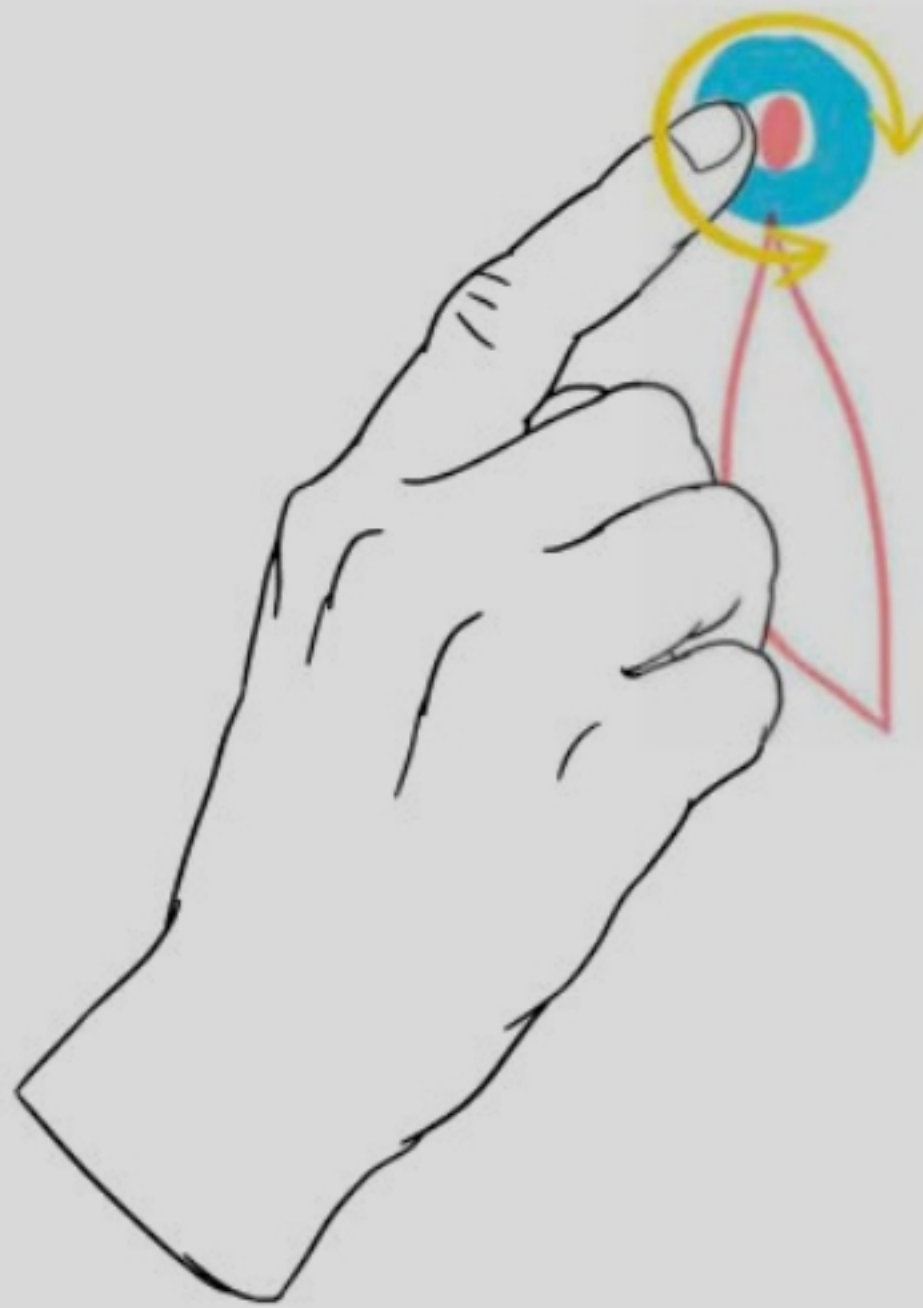
چه می‌شد اگر به جای آن، جرات می‌کردیم با شریک زندگی‌مان ارتباط برقرار کنیم؟ بدن شما یک معبد است و شما باید قبل از هر چیز به خودتان احترام بگذارید!

می‌دانم گفتنش آسان است که گاهی اوقات ما وانمود می‌کنیم که به کسی آسیبی نرسانیم، یا حتی برای اینکه زودتر تمام شود، اما کمی تأمل در خود هرگز به کسی آسیبی نمی‌رساند.

اگر شریک زندگی‌تان اشتباه می‌کند، نگذارید درگیر شود و جرات کنید در مورد آن با او صحبت کنید! کمی سوزش دارد، اما اینگونه است که ما به جلو حرکت می‌کنیم و رابطه جنسی می‌تواند به یک تجربه استثنایی تبدیل شود.

دستگیره را بچرخانید

لب‌هایش را باز کنید و دایره‌ای کوچک دور آلت تناسلی‌اش بکشید. از خیس کردن انگشتتان قبل از آن دریغ نکنید.

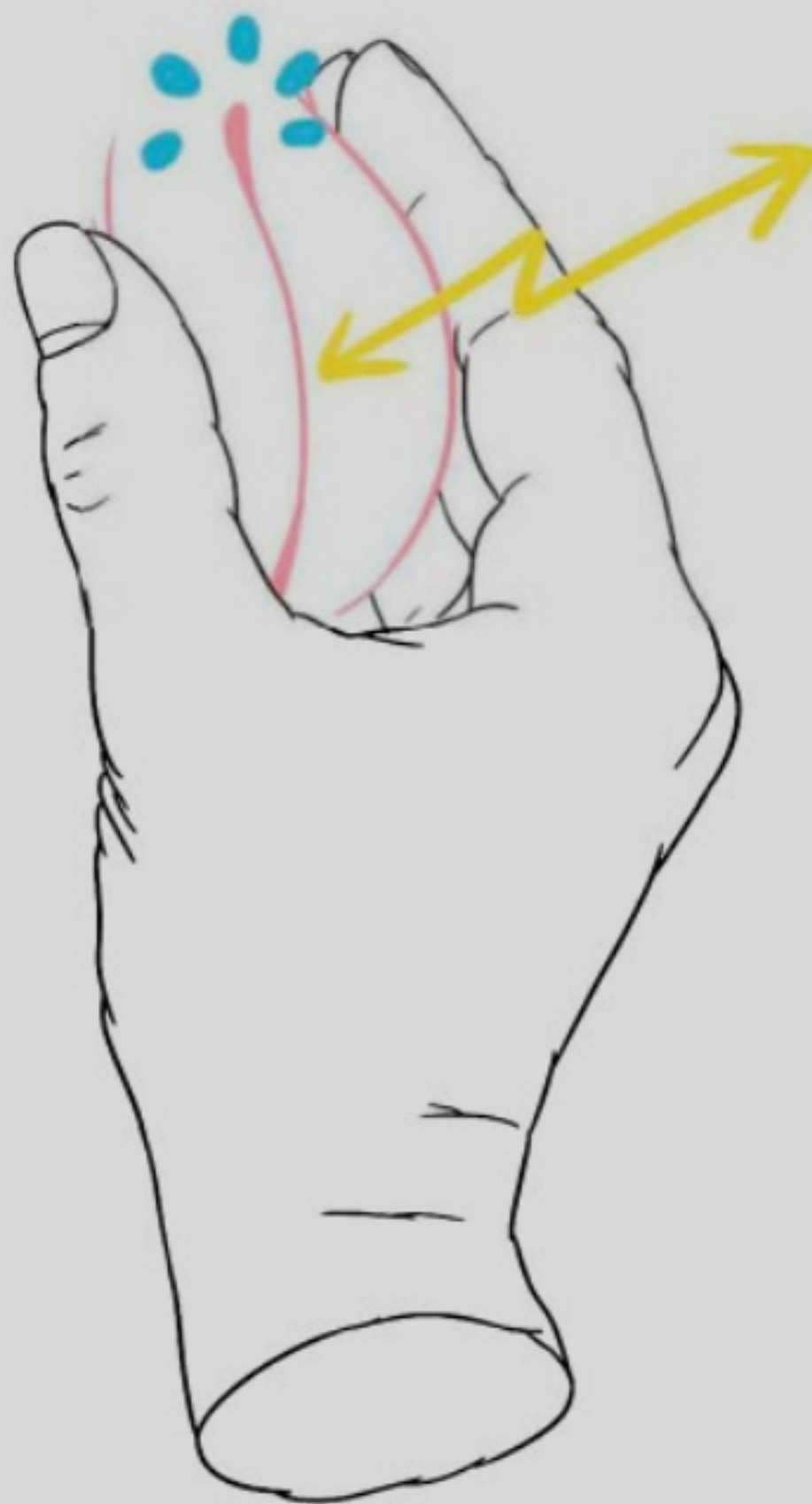


لبخند مرد ریشو

آیا تا به حال به شما گفته‌ام که حساسیت کلیتوریس از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است و برخی آن را دردناک، یا بیش از حد شدید، یا صرفاً وحشتناک می‌دانند؟ بله؟ بی‌خیال، دوباره می‌گویم. با در نظر گرفتن این یادآوری، شما هم موافق خواهید بود که گاهی اوقات متمدانه‌تر است که آن (کلیتوریس) را مستقیماً تحریک نکنیم. به هر حال، فقط لمس کردن سر کلیتوریس برای ارگاسم، مجازات حبس دارد. نه، شوخی می‌کنم، اما ممکن است از آن بمیرید. نه، معلوم است که شوخی می‌کنم...

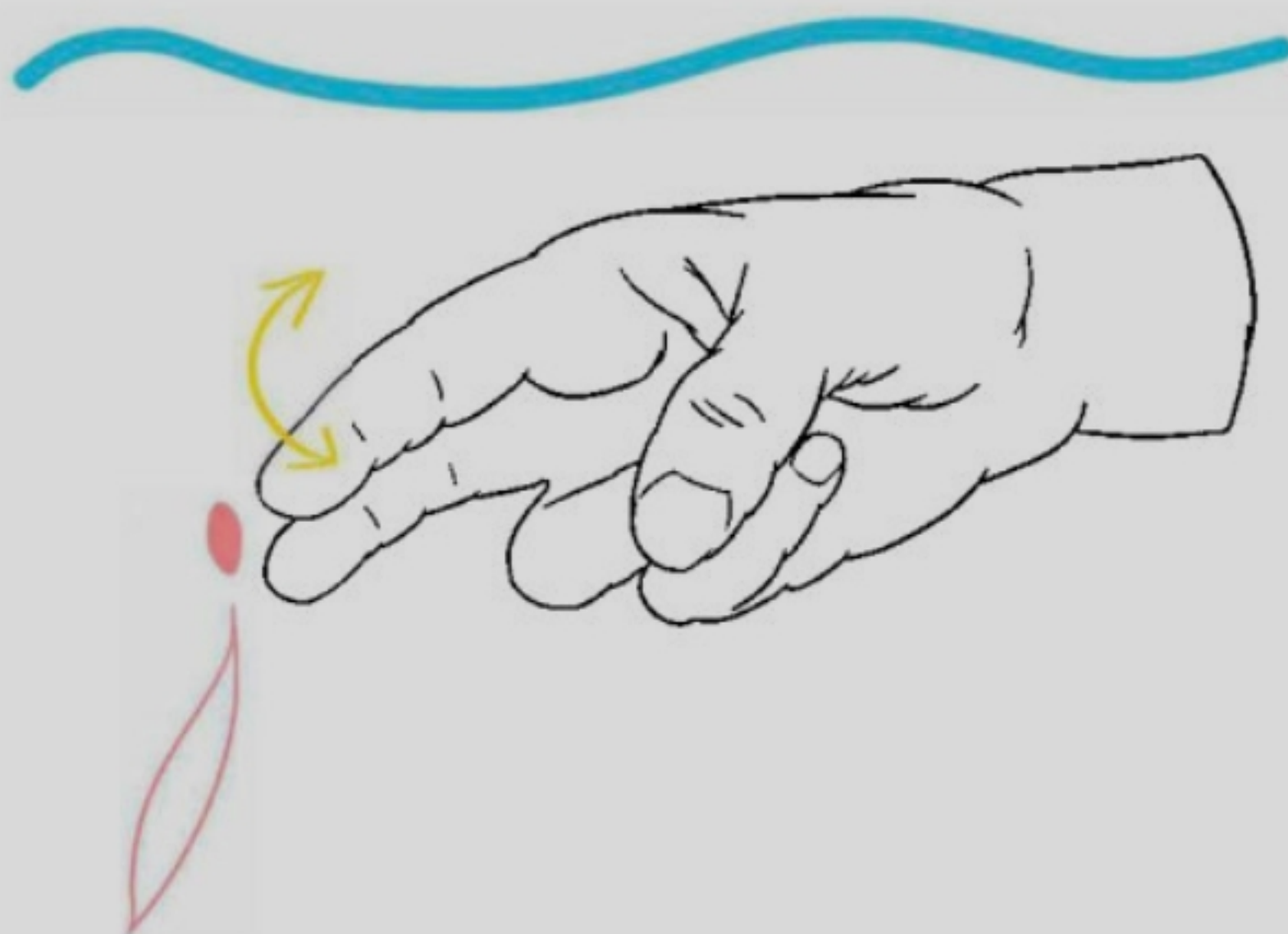
این حرکت احتمالاً خاطرات بد دوران کودکی را زنده می‌کند، مثل وقتی که عمه‌تان هنگام پر کردن شما با کیک‌های خشک، گونه‌تان را محکم فشار می‌داد... اما خب، من ریسک می‌کنم که شما را از رابطه جنسی منصرف کنم! در اینجا، شما باید لابیا ماژور را با تمام انگشتان خود بگیرید و فشار دهید (بدون اینکه خیلی فشار دهید) تا سر کلیتوریس را در وسط گوشت به دام بیندازید. خواهید دید که بسته به موهای بدن شریک زندگی‌تان و زاویه سرتان، کمی شبیه یک مرد ریش‌دار خندان به نظر می‌رسد. وقتی در جای خود قرار گرفتید، حرکات جانبی خفیف و تندی انجام خواهید داد.

بنابراین، همه اینها کلیتوریس را تحریک می‌کند، اما به روشی غیر مستقیم. و به خصوص وقتی هیجان‌انگیز است که شریک زندگی‌تان با آن نگاه کمی سادیستی به چشمان شما نگاه کند و سپس شما را زن بدکاره، زن بدکاره، زن هرزه و سپس زن بدکاره خطاب کند!!! وای...



در وان حمام

شما در وان هستید، دستتان در حال حرکت است، اما آب آزاردهنده است زیرا همیشه رطوبت را می‌شوید و دیگر به اندازه کافی لغزنده نیست. حیف است که الان دست نگه دارید، بنابراین دست خود را همانطور که در تصویر نشان داده شده است قرار دهید و با انگشتان اشاره و میانی خود آن را به آرامی پخش کنید و کلیتوریس بیدول را لمس کنید. این حرکت آب را با خود می‌کشد و جریان ملایمی ایجاد می‌کند که بلافاصله پس از عبور انگشتان شما از روی کلیتوریس او را ماساژ می‌دهد. عالی!



این اسباب‌بازی‌های جنسی را از دست ندهید!

من معمولاً از اسباب‌بازی‌های جنسی تعریف نمی‌کنم، اما باید در مورد یک اسباب‌بازی جدید که همه در موردش صحبت می‌کنند به شما می‌گفتم، چون همین الان، گربه‌ام هنوز از خوشحالی از امتحان کردنش گریه می‌کند.

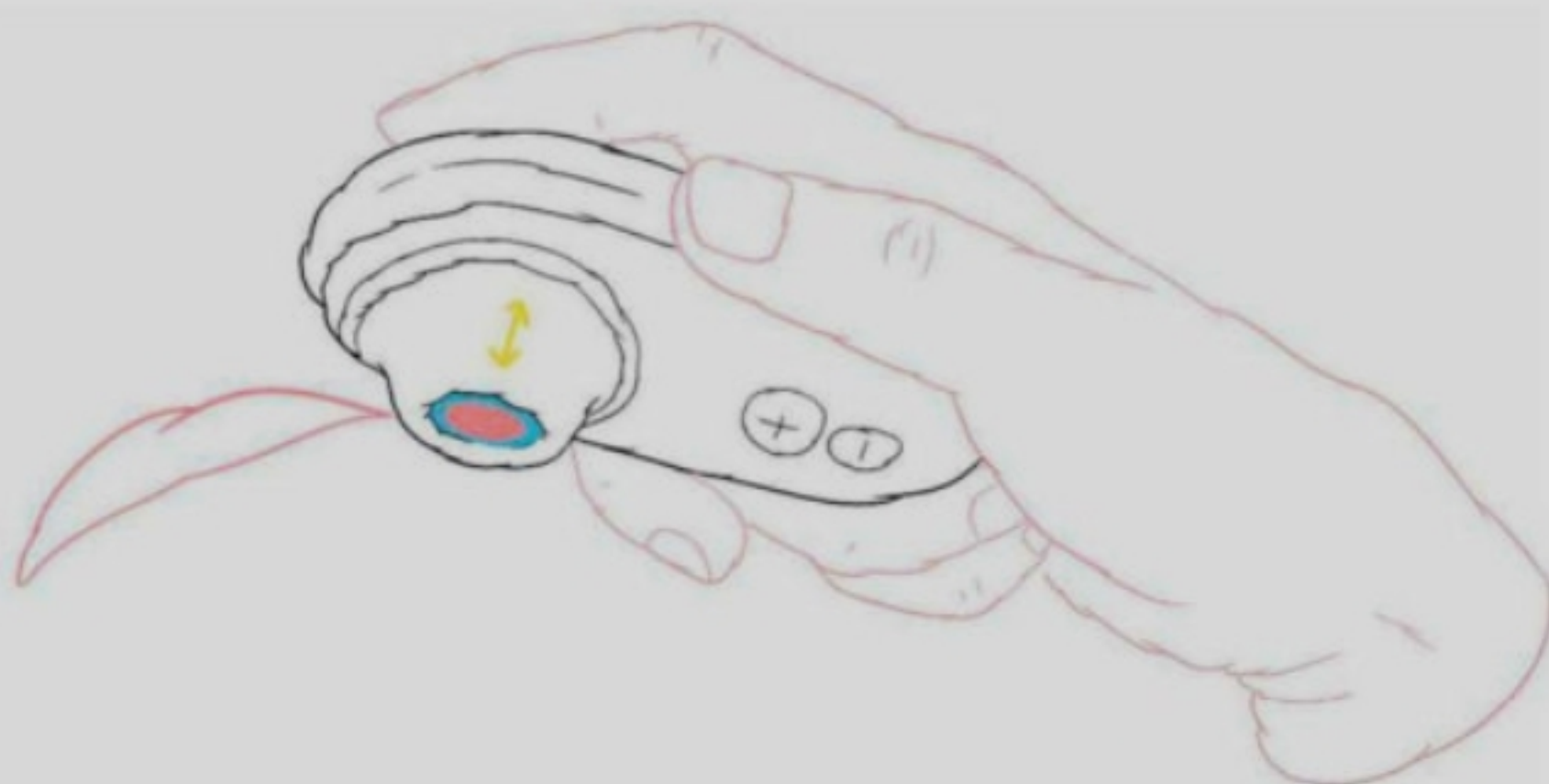
ببینید، من یک سال افسردگی شدید را پشت سر گذاشتم و کلیتوریس لعنتی‌ام ناپدید شد و میل به خودارضایی و تمام حس‌های لذت‌بخشی که با آن همراه بود را هم با خود برد. بعد این وسیله را امتحان کردم. برای کسانی که نمی‌دانند، چیزی شبیه یک خلاق کلیتوریس است. اینطور توصیف کردنش وحشتناک به نظر می‌رسد، اما نمی‌توانم مقایسه بهتری به ذهنم برسد.

من مکنده گوشتی آن را روی حنجر چروکیده‌ام گذاشتم و در عرض چند دقیقه، مشکل حل شد... بوم، مثل یک نوجوان به ارگاسم رسیدم!

مکیدن حس نسبتاً متفاوتی نسبت به خودارضایی معمولی ایجاد می‌کند؛ فکر می‌کنم کمی شبیه این است که آلت تناسلی‌تان مکیده شود.

پی‌نوشت: استفاده بیش از حد از ارتعاشات ناشی از این وسیله دوست‌داشتنی می‌تواند کلیتوریس شما را بی‌حس کند، پس آرام باشید، دخترهای شیطان!

در این ژانر برای هر بودجه‌ای چیزی وجود دارد و همه آنها واقعاً قابل مقایسه هستند.



در خانواده اسباب بازی های جنسی شگفت انگیز...

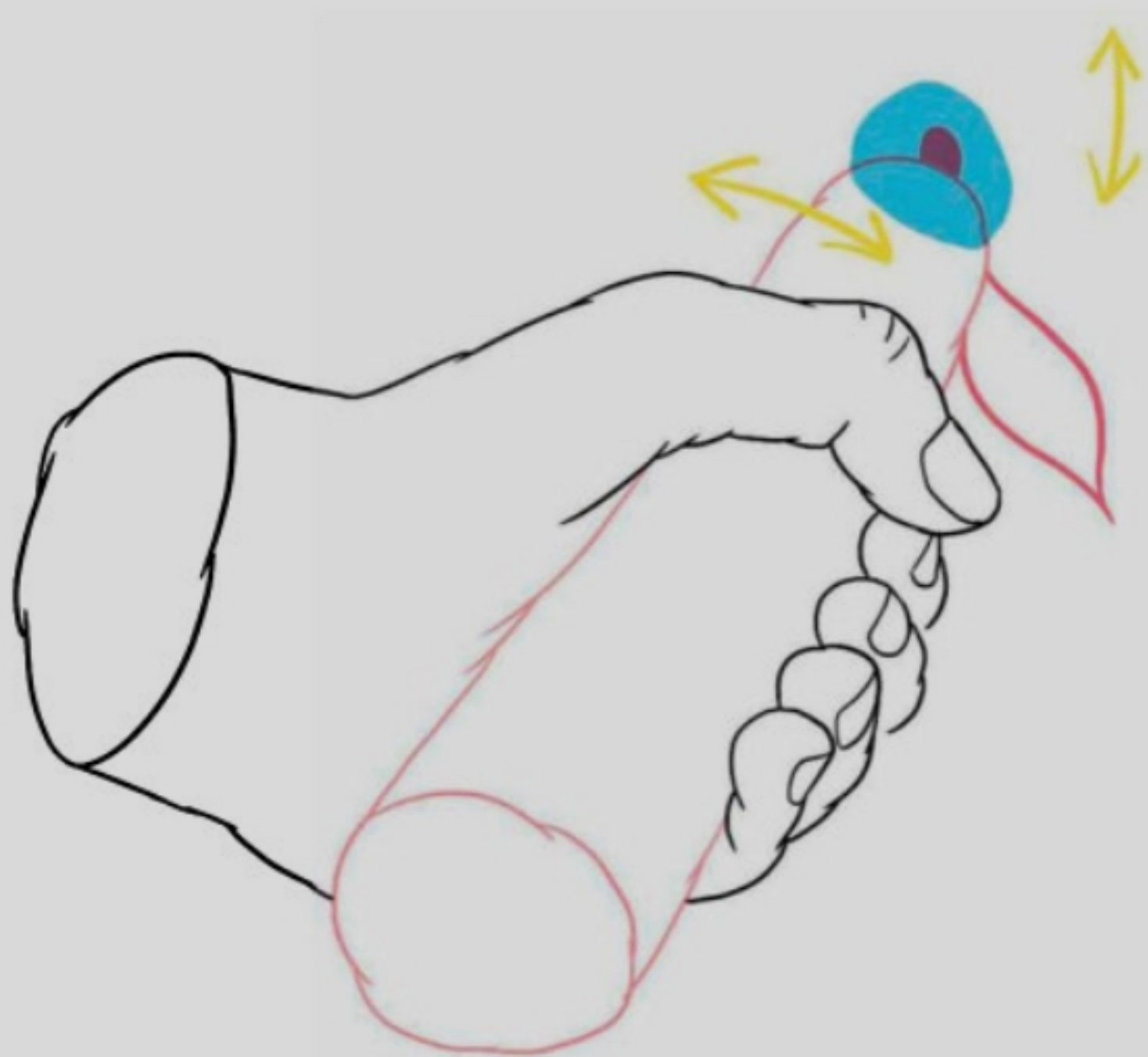


... این یکی هم هست. ارتعاشاتش اصلاً شبیه ویبراتورهای معمولی نیست؛ کم و عمیق است و کل بدن را بدون بی حس کردن کلیتوریس تحریک می کند. من مدل سیم دار را برای قدرت بیشتر انتخاب کردم. و حتی پشت شما را ماساژ می دهد! (در واقع هدف اصلی اش همین بود).

مراقب باشید که زیاده روی نکنید، ممکن است از ارگاسم به روش دیگری لذت نبرید (این موضوع در مورد همه اسباب بازی های جنسی صدق می کند).

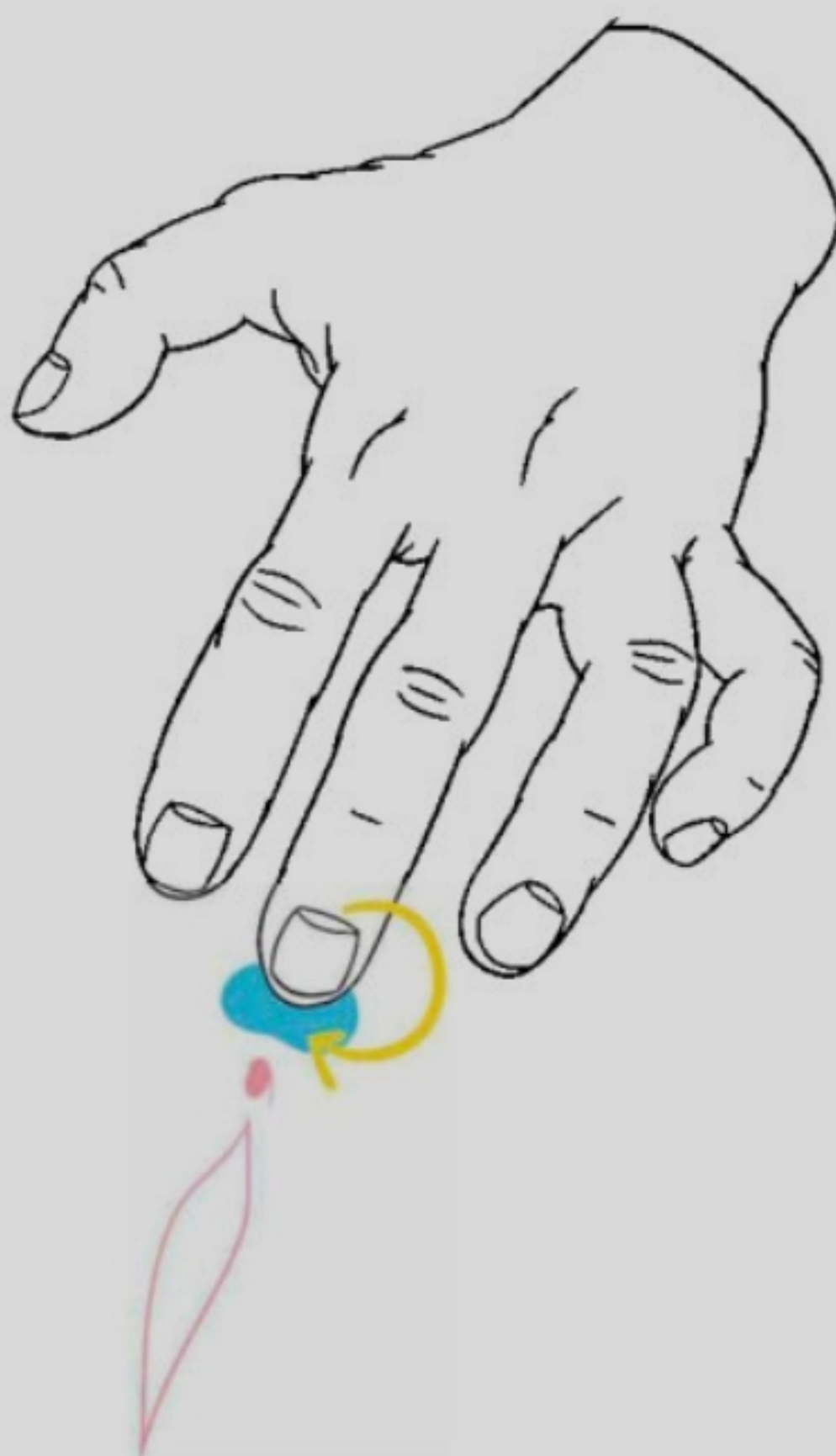
از سر تا سر

برای لطافت و حس بیشتر، می‌توانید با استفاده از آلت تناسلی خودتان، کلیتوریس را تحریک کنید. فوق‌العاده است!



داری ساقه مو اذیت میکنی؟

شفت ناحیه‌ای است که درست بالای سر کلیتوریس قرار دارد. وقتی انگشت خود را روی آن می‌کشید، می‌توانید چیزی شبیه یک نی کوچک را زیر پوست احساس کنید. خوب، بعضی از خانم‌ها عاشق تحریک شفت خود هستند! بعضی دیگر آن را کسل‌کننده می‌دانند... اما مثل همیشه، ارتباط برقرار کردن نجات‌دهنده است.



خیلی آروم، خیلی آروم،

خیلی آروم...

حالا، پیشنهاد می‌کنم از زبانتان برای این کار استفاده کنید. حرکات افقی کوچکی روی این ناحیه انجام دهید، بدون اینکه به سر آلت تناسلی‌تان دست بزنید. این روش خوبی برای تحریک او به رابطه جنسی است...



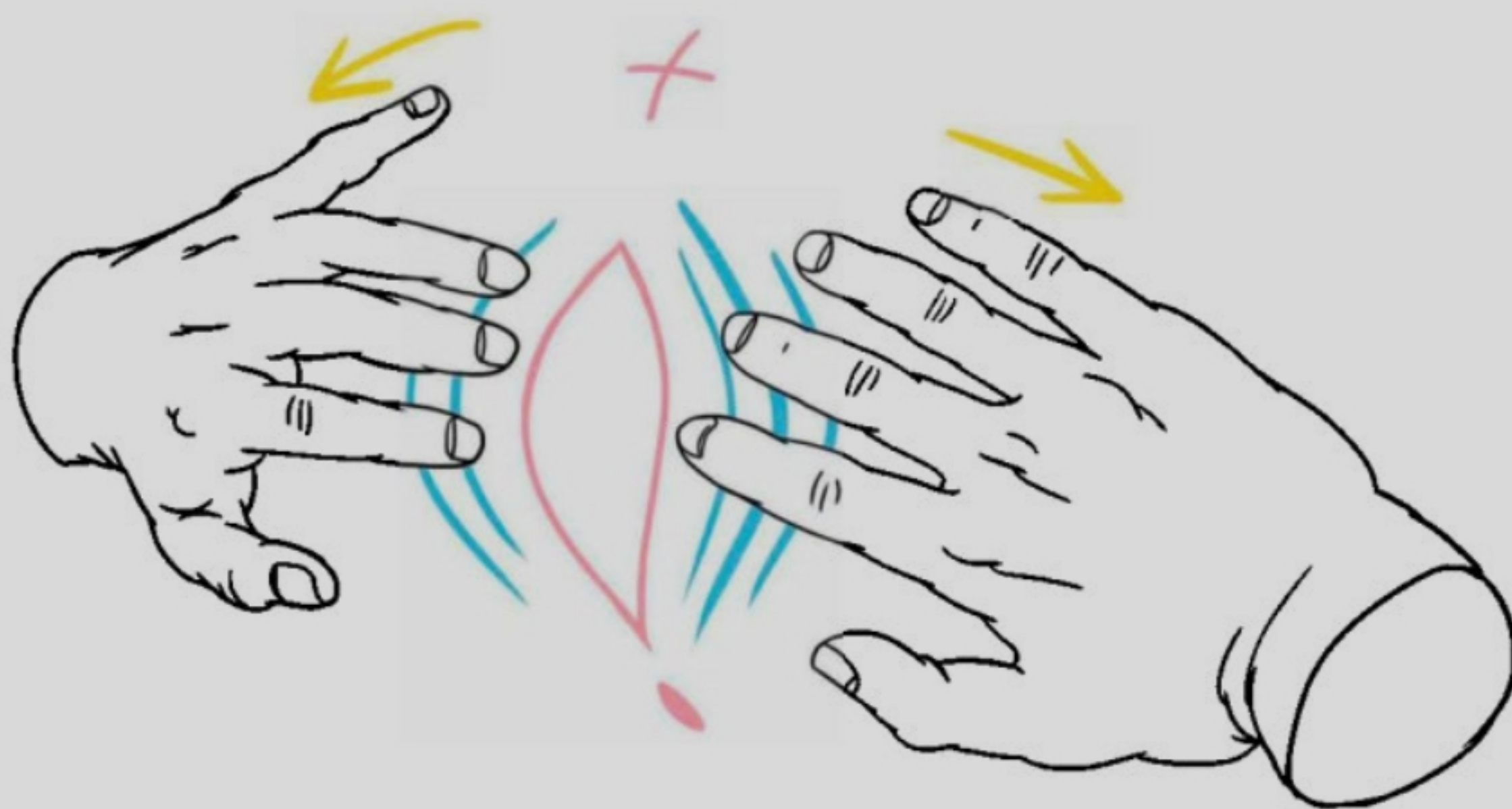
ویبرو + تایگه = عشق

خرید ویبراتور گاهی اوقات می‌تواند ناامیدکننده باشد، زیرا می‌خواهید آن را مستقیماً روی آلت تناسلی خود استفاده کنید تا به سرعت به ارگاسم برسید. مشکل این است که برای برخی افراد، آلت تناسلی خیلی سریع بی‌حس می‌شود و در نهایت هیچ احساسی نخواهید داشت. اما نگران نباشید، خرید شما بیهوده نیست؛ آلت تناسلی شما آنجاست تا آن را ثابت کند!



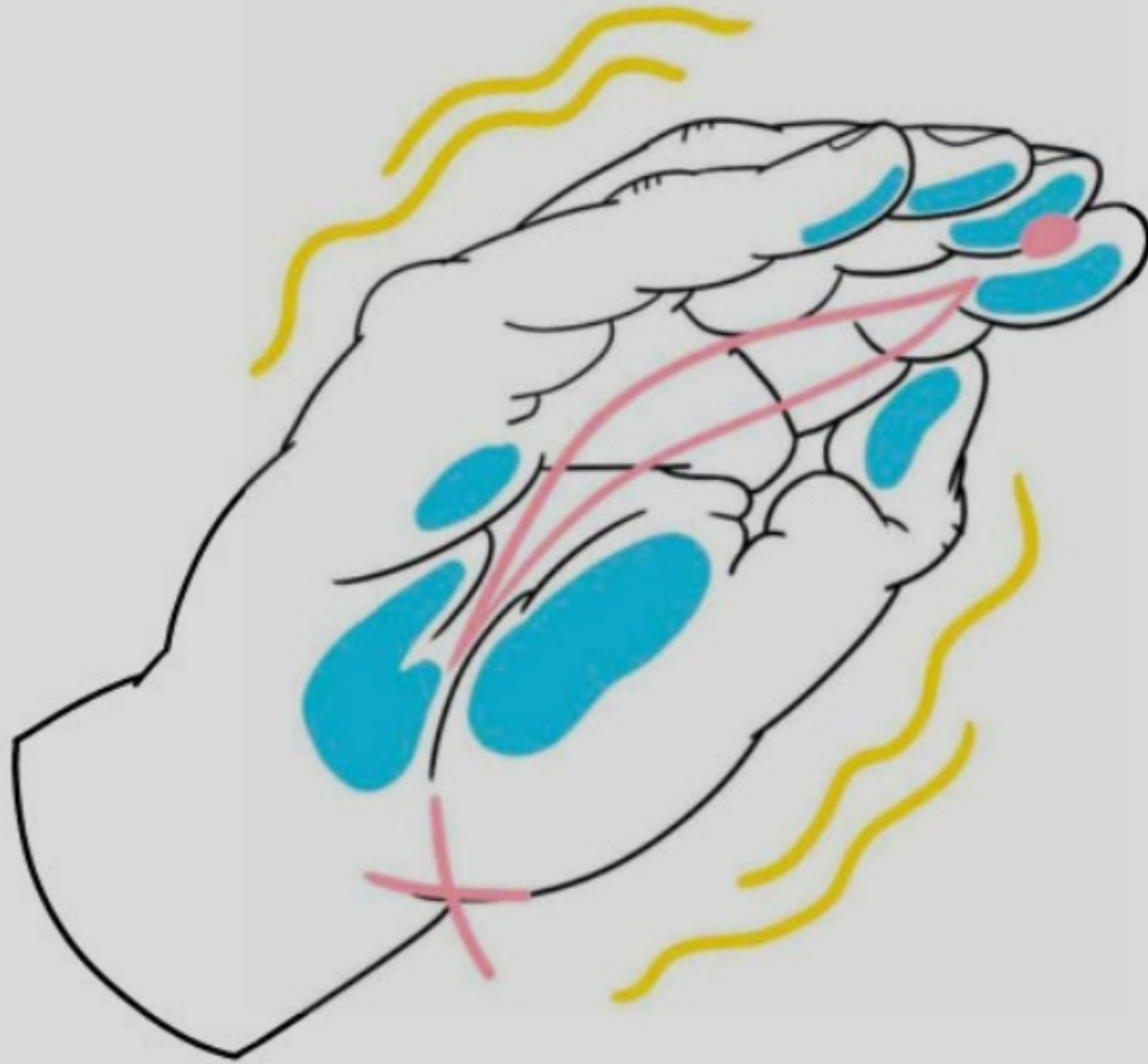
احسنت، زیباست!

واقعاً حس خوبی است که احساس کنی کسی تو را زیر نظر دارد و منتظر اتفاقی هستی... این حس تو را تشویق می‌کند که وقت بگذاری، بگذاری میل و اشتیاق شکل بگیرد، و اندام تناسلی شریک زندگیت را کمی بهتر بشناسی. به آرامی لب‌های بزرگ واژن او را باز کن، ببین که لب‌های کوچک واژنش چطور از هم جدا می‌شوند، بوی خوب آن را استشمام کن، آنها را کمی بازتر کن، بداهه‌پردازی کن...



کمی شیرینی

این کار هرگز به کسی آسیب نمی‌رساند. دست شما (ترجیحاً گرم) به آرامی روی فرج بیدول قرار می‌گیرد. این حرکت به این معنی است: «من برای رابطه جنسی تو ارزش قائلم، به تو احترام می‌گذارم و می‌توانی به من اعتماد کنی.» همان جایی که هستی بمان، نیازی به حرکت نیست. و سپس، اگر دیدی که بیدول دارد حوصله‌اش سر می‌رود، می‌توانی با یک نوازش دست عالی ادامه بدهی.



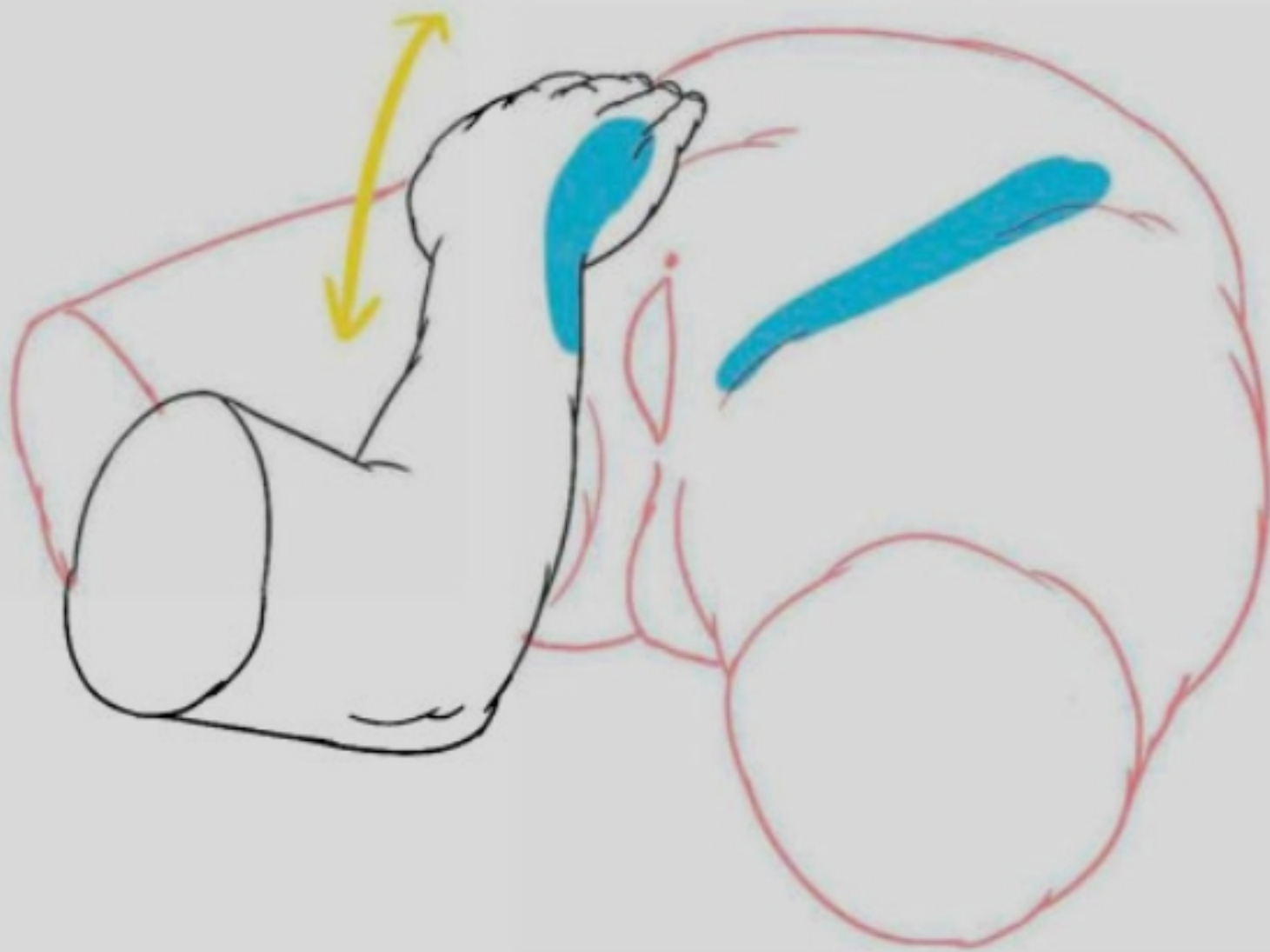
ماساژ شهوانی

برای تحریک بیدول نیازی به لمس اندام تناسلی او نیست. این ماساژ که انجام آن بسیار ساده است، به تدریج اما مطمئناً میل جنسی را افزایش می‌دهد، البته اگر بدانید چگونه وقت بگذارید.

روی زانوهایتان بین ران‌های او قرار بگیرید. دست‌هایتان به طور متناوب (به صورت ضربدری روی هم) بالای لایا ماژور (یا کشاله ران) او را تا پایین شکمش نوازش کنید.

طبیعتاً، وقتی دستتان از روی آلت تناسلی او عبور می‌کند، از آن جدا می‌شود و می‌توانم به شما اطمینان دهم که این هیجان‌انگیزترین اتفاق ممکن است...

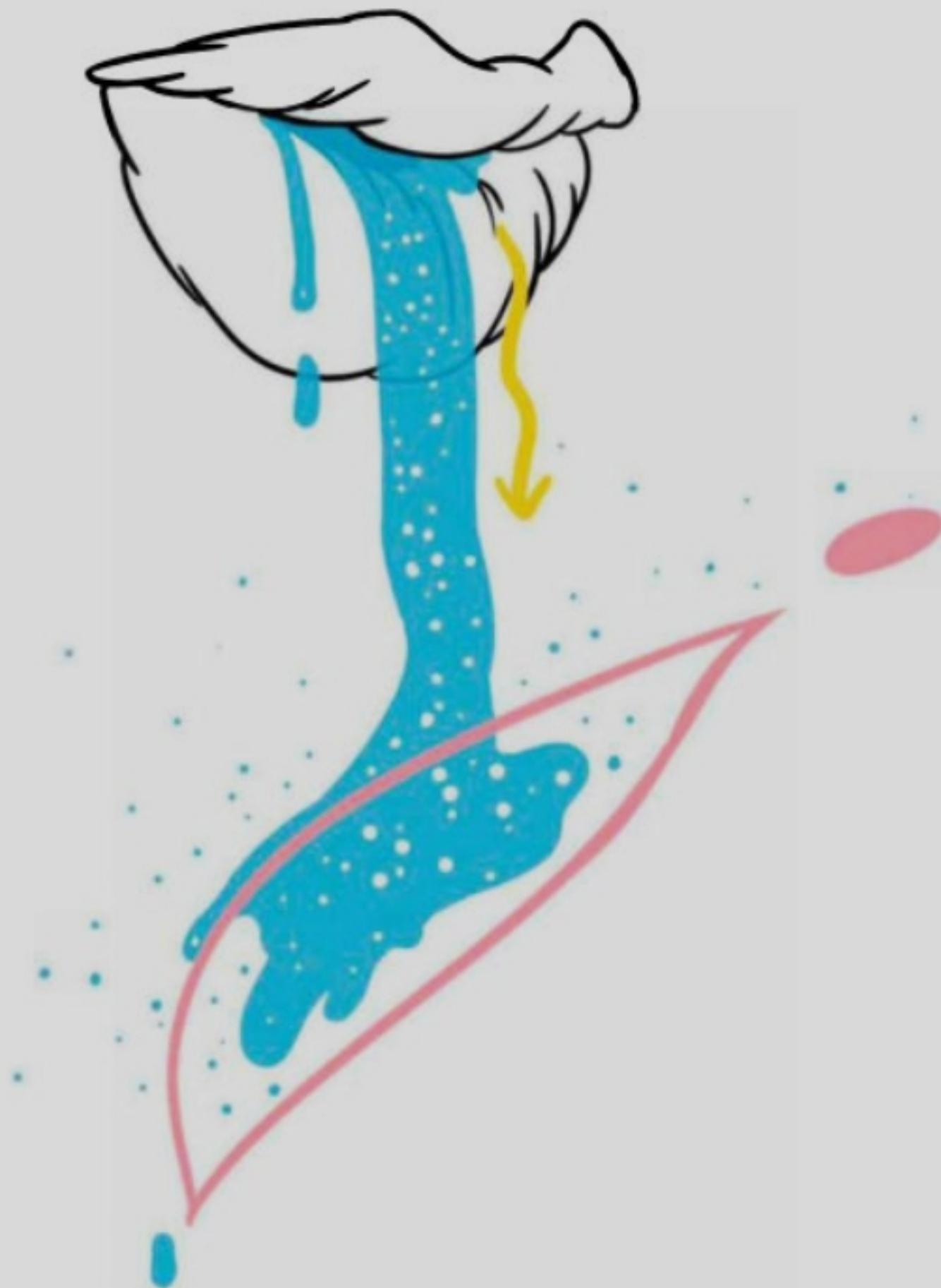
بفرمایید، حالا تنها کاری که باید بکنید این است که منتظر بمانید تا بیدول التماس‌تان کند به جایی که می‌دانید دست بزنید.



کونیلینگوس دریا

هوا گرمه؟ نه؟ هرچی! کونیلینگاس کنار دریا یه تجربه فوق العاده‌ست، فرقی نداره چه فصلی باشه!

واقعاً ساده است: یک بطری آب گازدار از یخچال برمی‌دارید، جرعه‌ای می‌نوشید و سپس دوباره آن را روی اندام تناسلی بیدول می‌پاشید. بدون اینکه منتظر بمانید، لب‌های واژن او را می‌مکید، کمی مثل اینکه صدف می‌خورید. آن حباب‌های کوچکی که قلقلک می‌دهند و از واژن او سرازیر می‌شوند، شگفت‌انگیزند!



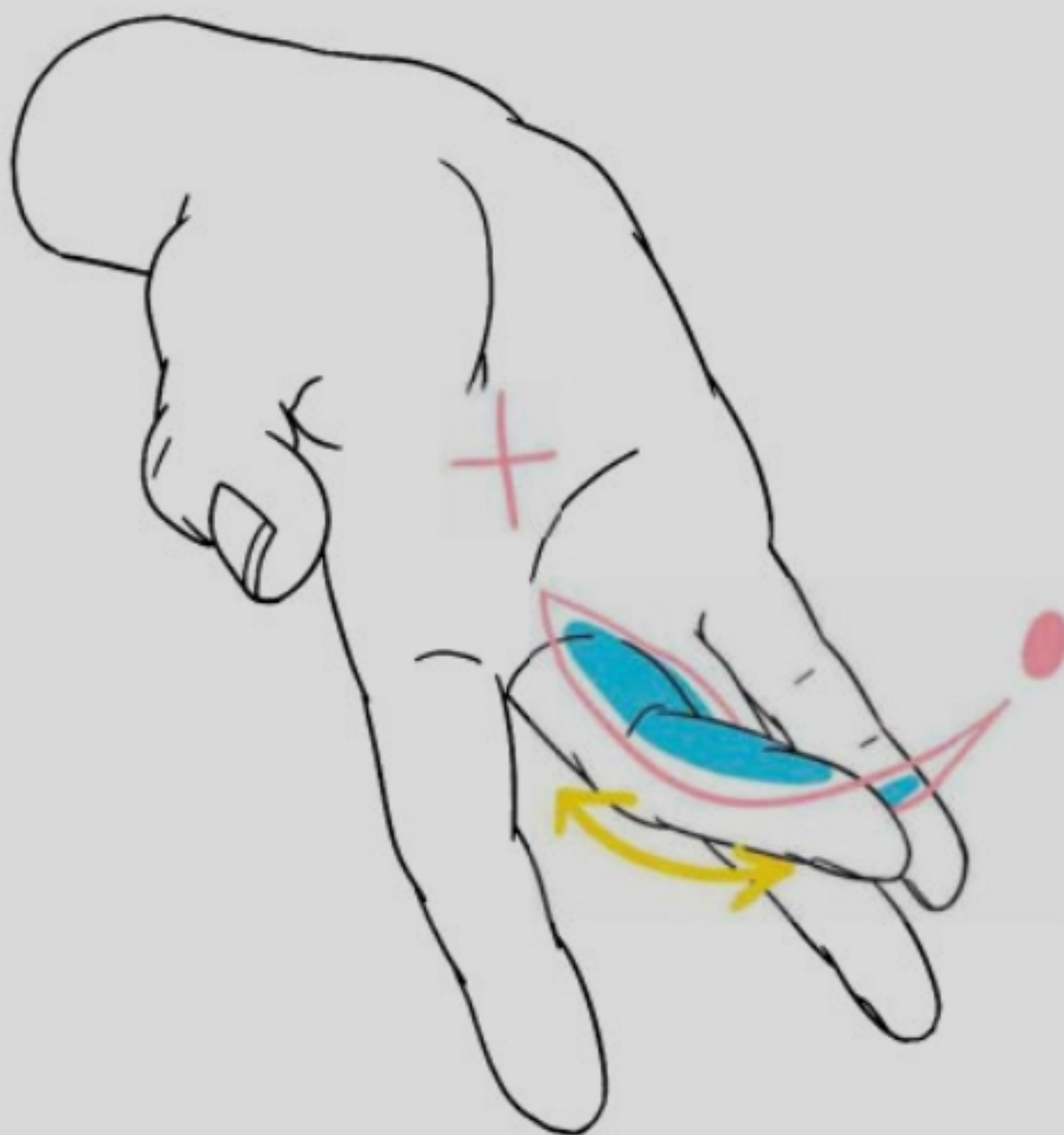
لو >>> گله-گله <<<

این حرکت ساده می‌تواند بیدول را کاملاً دیوانه کند

در این حرفه، ما به آن «گله گله» می‌گوییم، به این دلیل ساده که اگر با دقت گوش دهید، آن صدا را خواهید شنید.

با استفاده از یک یا دو انگشت، به آرامی سر کلیتوریس را به سمت دهانه واژن عقب و جلو ببرید. مراقب باشید که فوراً وارد نشوید و مطمئن شوید که انگشت شما هنگام ورود، روان کننده را پخش می‌کند.

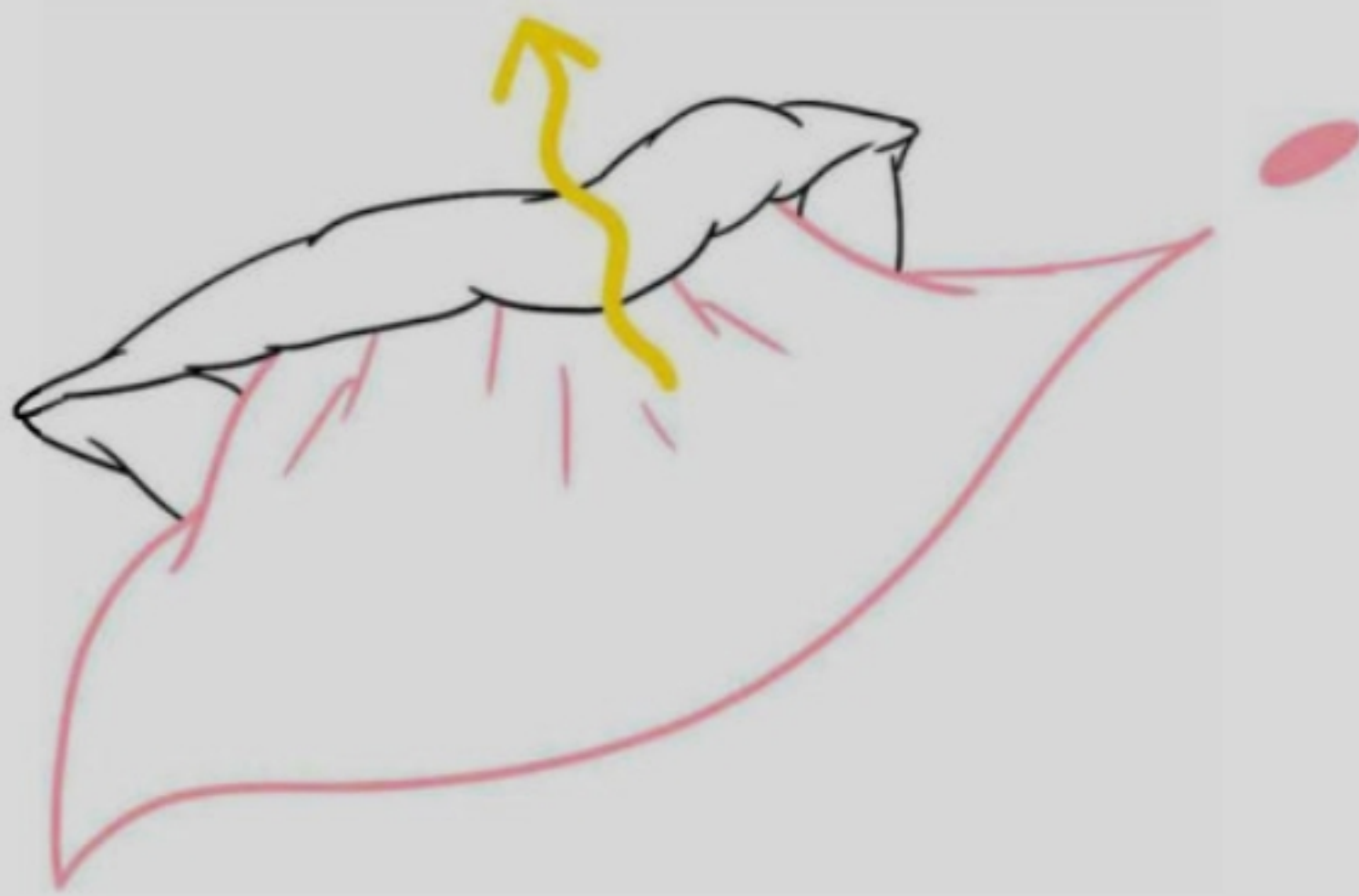
عالمیه، مخصوصاً وقتی که ادامه پیدا می‌کند و انگشت بالاخره وارد واژن می‌شود...



انگشتانتان را فوراً خیس نکنید.

از قبل بررسی کنید. چون روانکاری طبیعی اغلب بهترین است. اما به این دلیل هم هست که خیس بودن بیش از حد می‌تواند ناخوشایند باشد.

به زبانت استراحت بده



در طول کونیلینگس، مهم است که حرکات خود را متنوع کنید تا از بی‌حس شدن نواحی تحریک‌شده جلوگیری شود. این تنوع به شما امکان می‌دهد در حالی که به ارضای شریک زندگی خود ادامه می‌دهید، به زبان و فک خود استراحت دهید. آسان است: لب‌های واژن او را بمکید. همین.

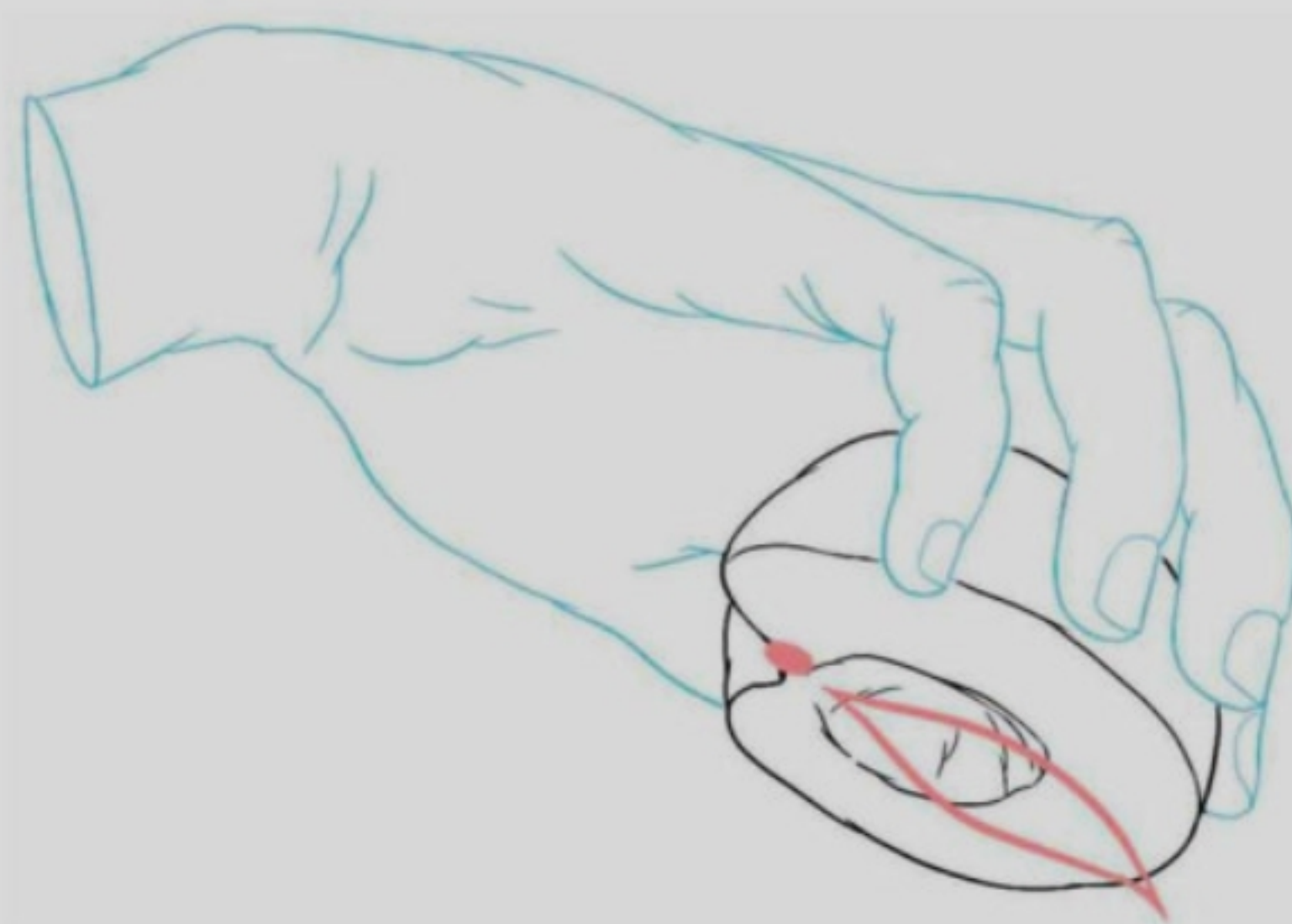
من هنوز هم به شما توصیه می‌کنم که حالت‌های چهره آنها را بررسی کنید تا اگر خیلی از آن خوششان نیامد، متوجه شوید، این اتفاق می‌افتد.

همه میوه ها

اگر تا حالا با میوه خودارضایی نکرده‌اید، این تجربه جدید را اکیداً توصیه می‌کنم. در حالت ایده‌آل، می‌توانید یک شلیل یا هلوی بسیار تازه (ارگانیک و در فصل) مستقیماً از یخچال تهیه کنید.

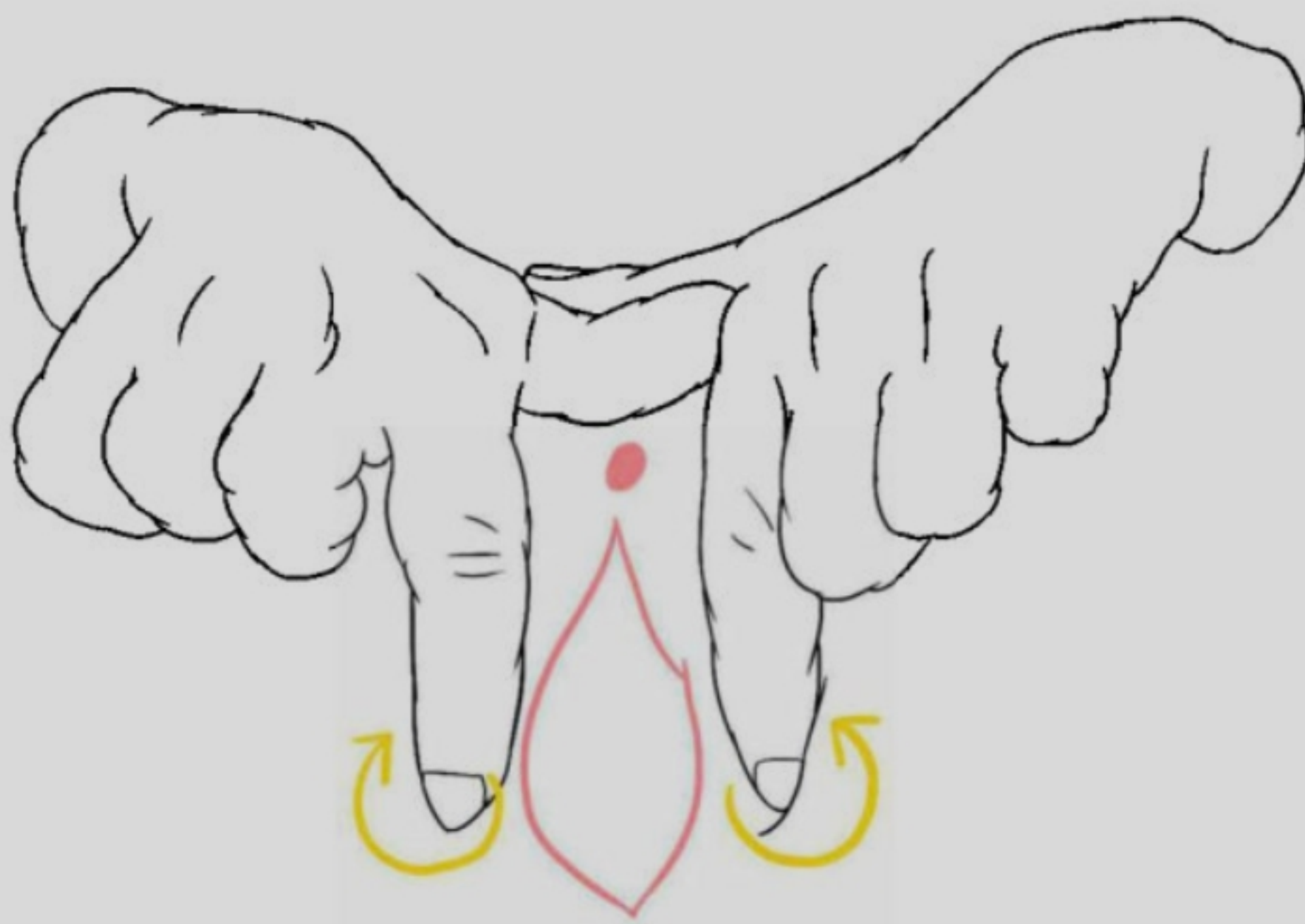
یک گاز بزنید و خودتان را با پالپ آن ماساژ دهید. شریک زندگی‌تان از لیسیدن شما با آن طعم شیرین و خوشمزه لذت خواهد برد...

یک نکته کوچک: اگر اندام تناسلی شما مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی است، این کار را انجام ندهید.



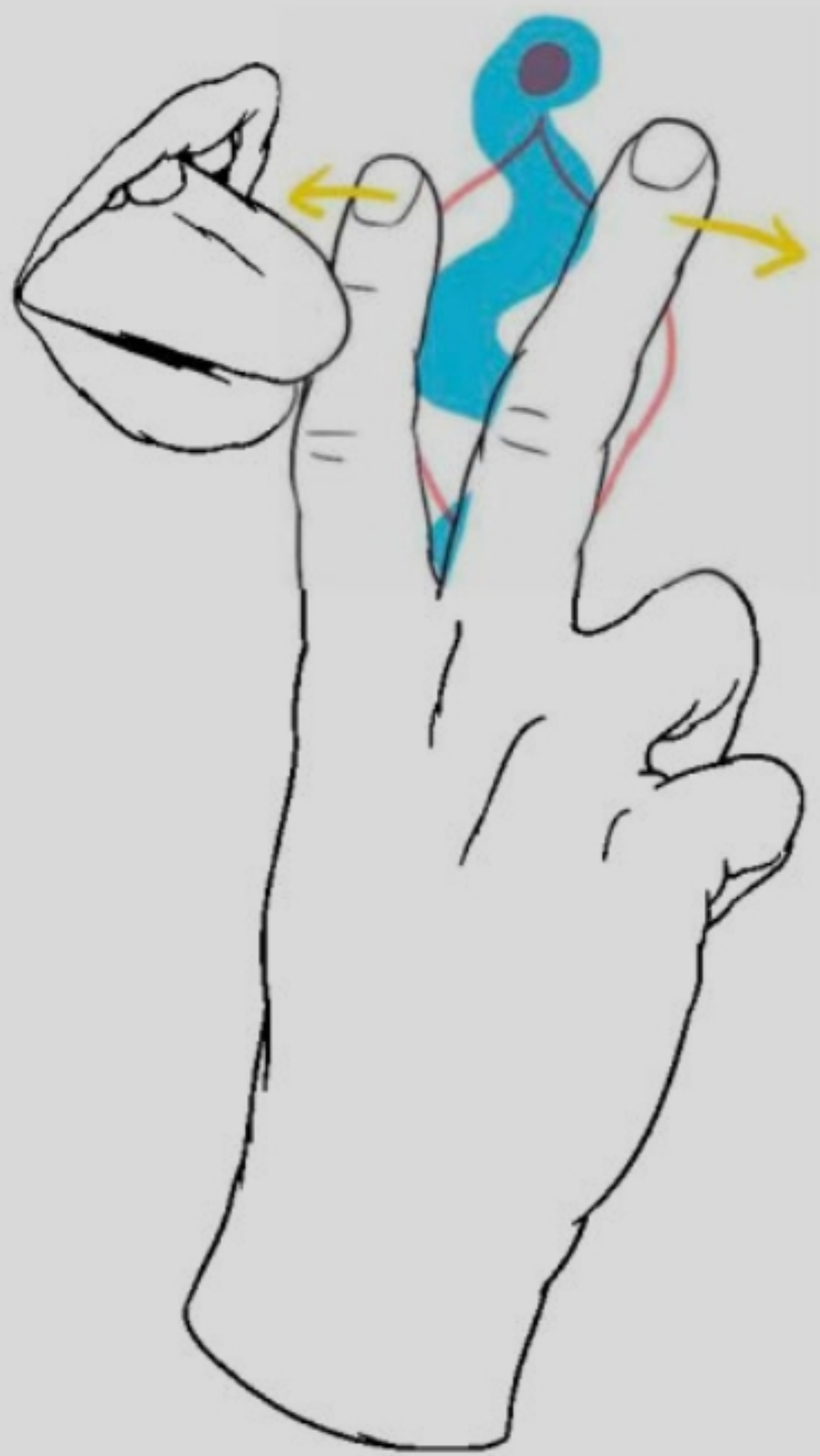
ماساژ جنسی

انگشتان را روی لب‌های بیرونی واژن قرار دهید و به آرامی آنها را از هم باز کنید تا لب‌های داخلی واژن از هم جدا شوند و دهانه واژن نمایان شود. حالا، آن را به صورت دایره‌های کوچک ماساژ دهید. این حرکت، زندگی است.



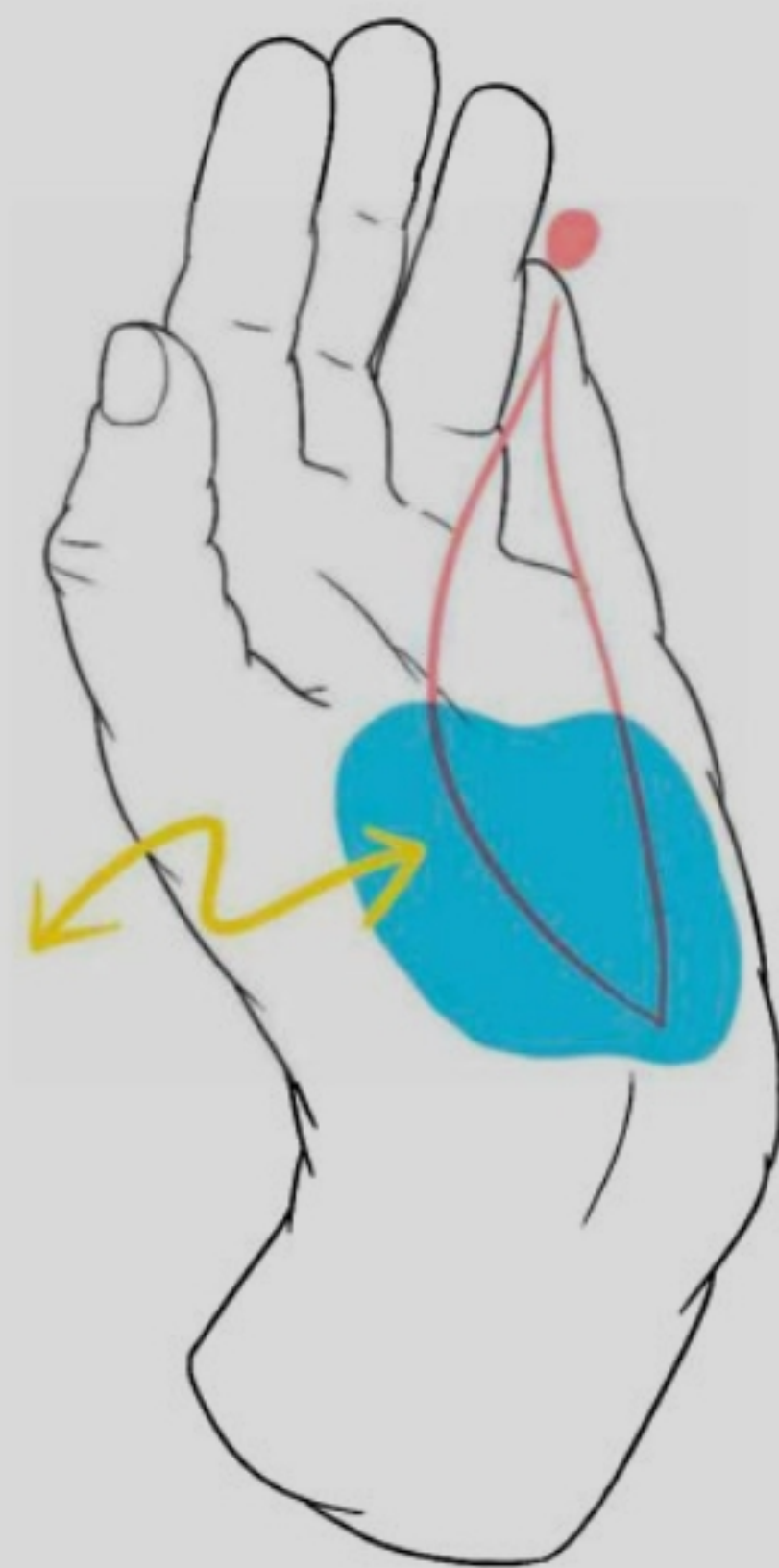
مار

لب‌های بیدول را باز کن و با زبانت یک مار بکش. آهسته... آنجا...



تو بهترین ویراتوری!

کف دست خود را به سمت پایین فرج او قرار دهید، کمی فشار دهید و بگذارید ویراتور درون شما کار خود را انجام دهد. وزوز!



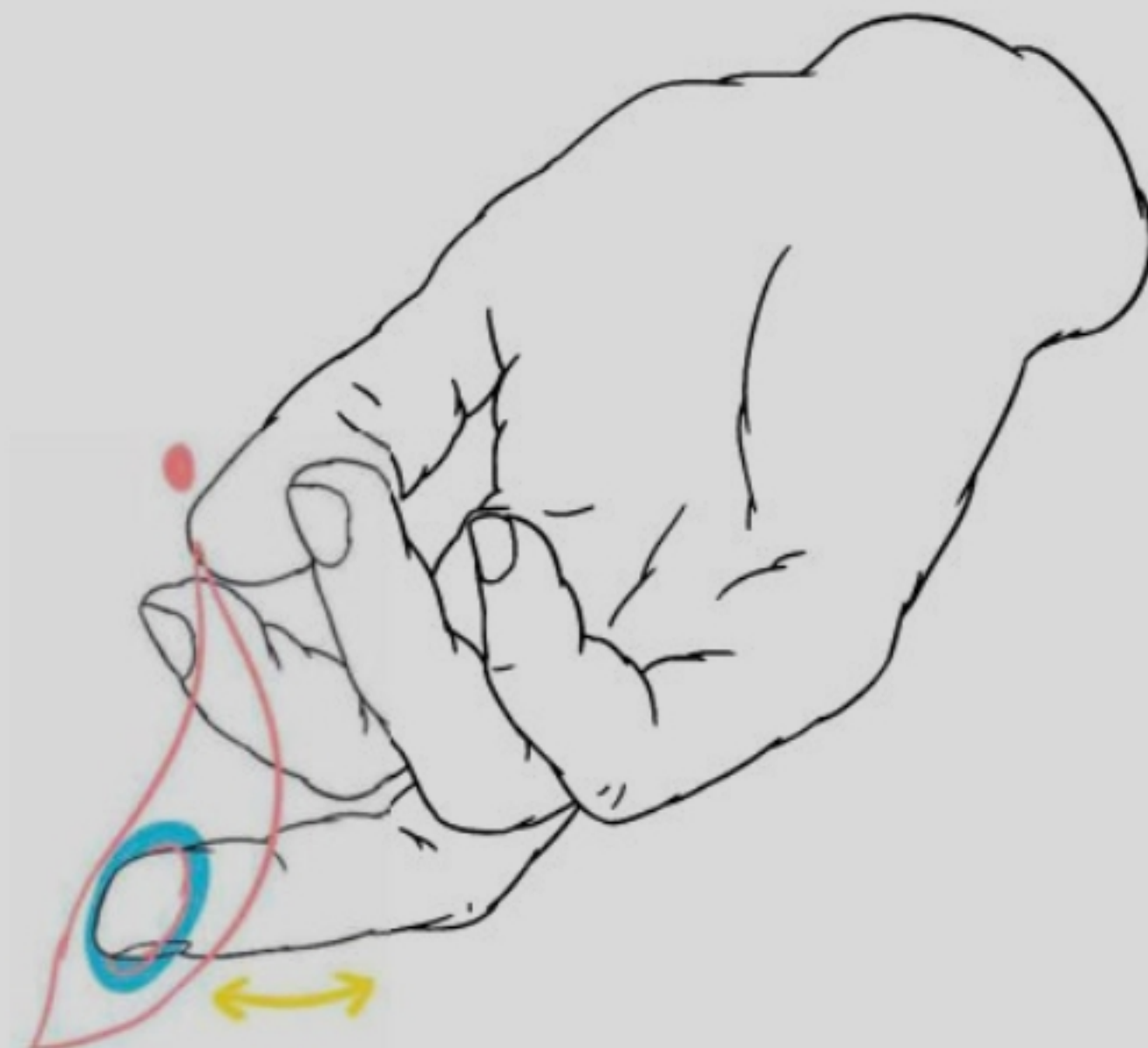
نامیدی خوب است

می‌دونی چی بهتر از نفوذ به بیدوله‌ست؟ خب، این باعث می‌شه باور کنه که تو
قراره این کار رو بکنی.

انگشتت رو طوری در دهلیز (ناحیه مجرای ادرار و ورودی واژن) او حرکت می‌دهید
که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. وقتی همه چیز خوب و مرطوب شد،
چیزی شبیه به این می‌گویید: "هی، الان می‌رم تو!"

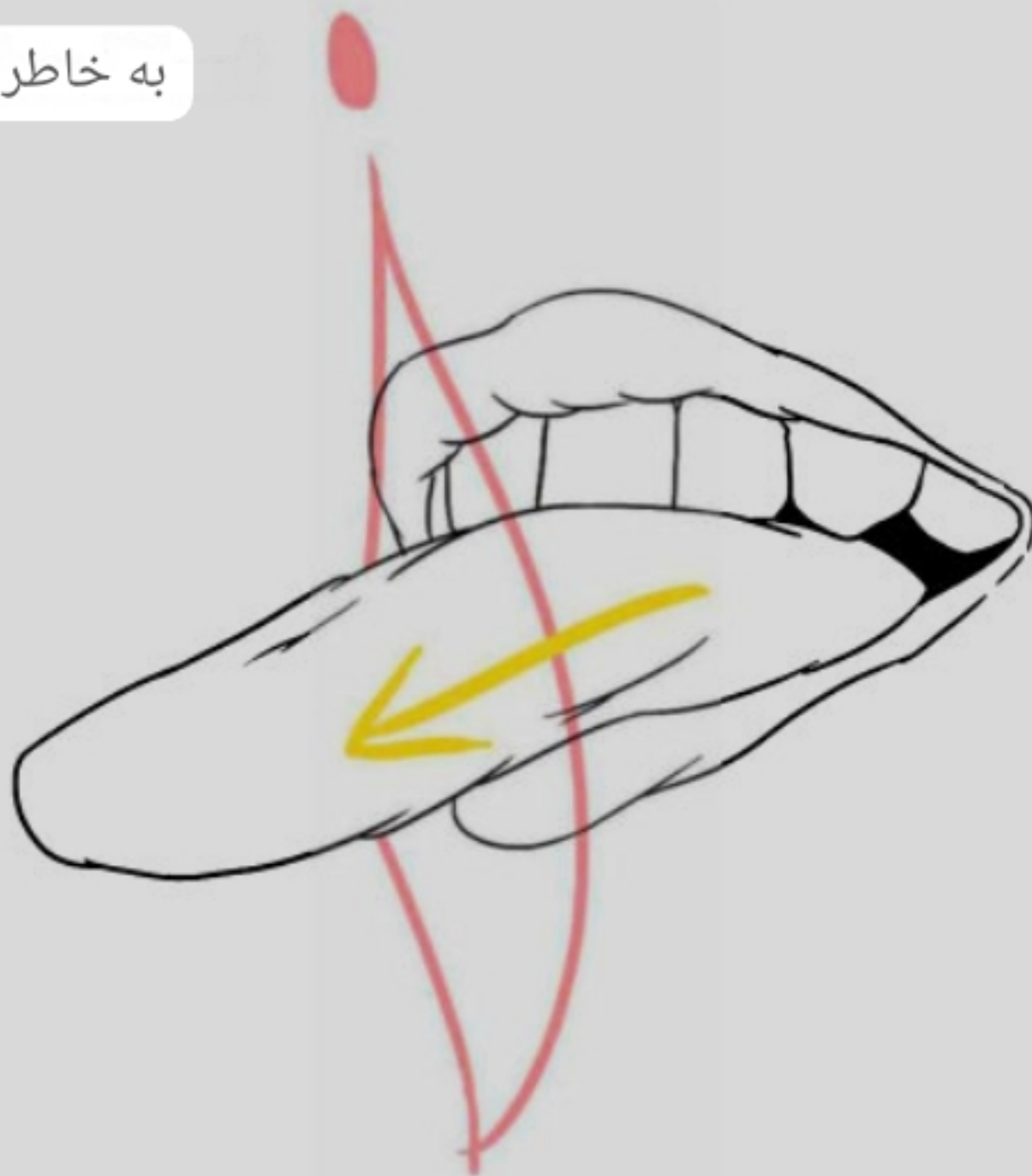
به جز نه! و حالا، بیدول واقعاً منزجر شده، چون تو هر دفعه همین کار رو
با او می‌کنی!

ما می‌خندیم، ما می‌خندیم، اما نامیدی گاهی اوقات واکنش‌های خشونت‌آمیزی از روی
میل را برمی‌انگیزد، بنابراین فقط وقتی به او نفوذ کنید که از شما
التماس کند. ای حرامزاده‌ی سادیست.



با زبان

به خاطر خدا، زبانت را بیرون بیاور!



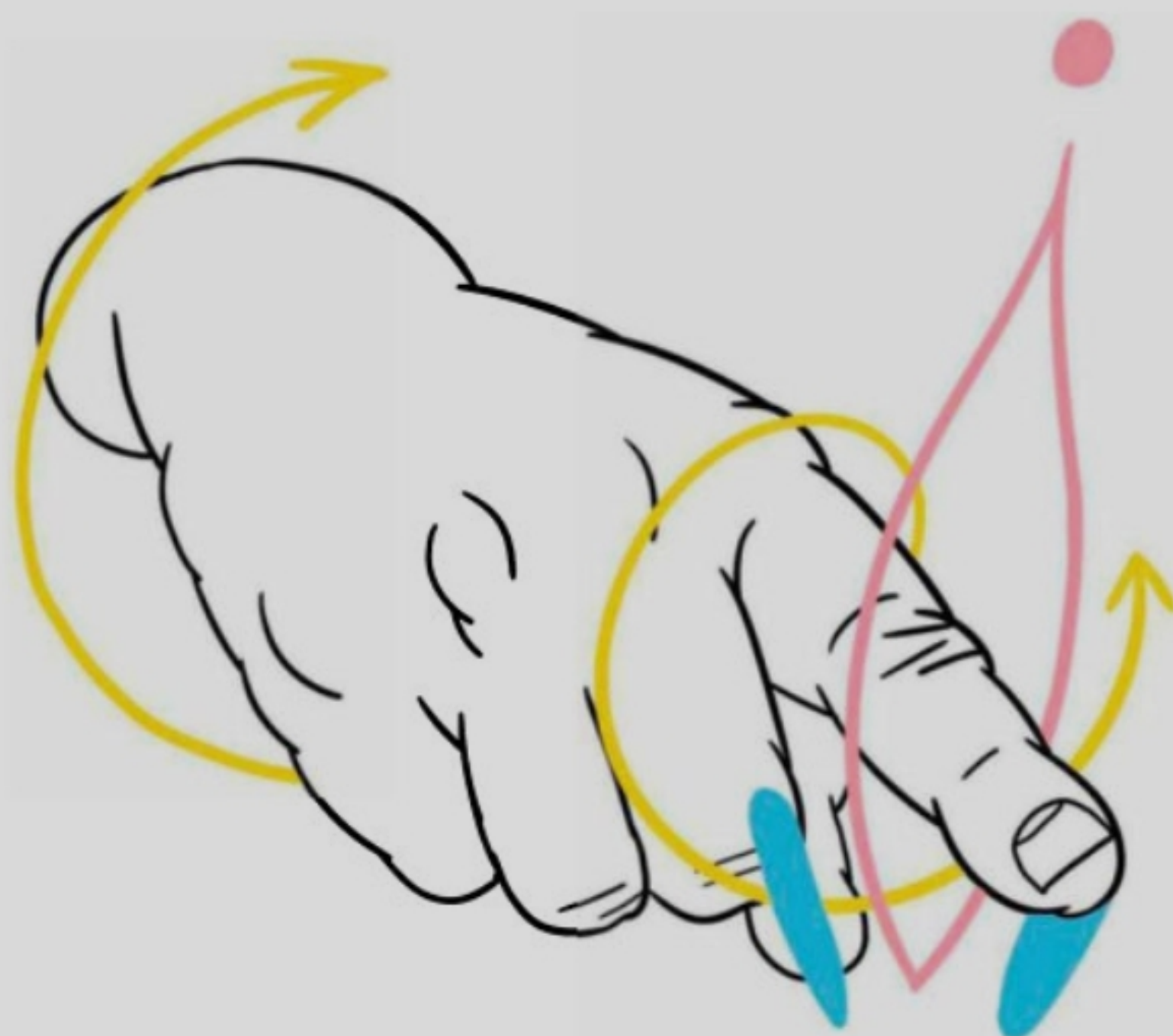
بینی داشته باشید

دماغتو فرو کن توش، لعنت!



تورنیکوتی

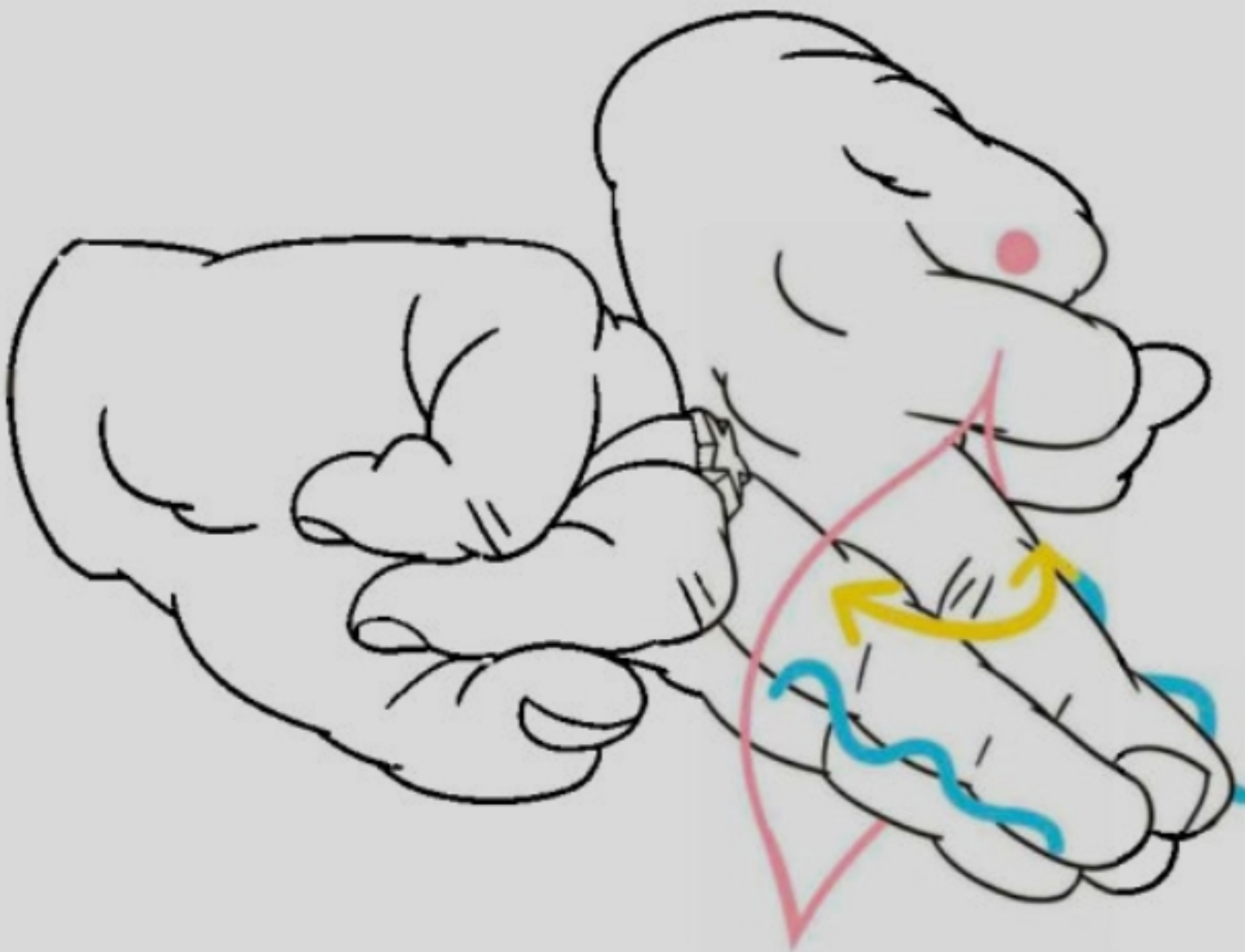
دستتان را همزمان با چرخاندن، به جلو و عقب حرکت دهید... یک ضربه به بالا، یک ضربه به پایین. اگر نظر من را بخواهید، یک انگشت هم کافی است.



فینال دسته گل

این پوزیشن زمانی عملی است که بیدول به خوبی متسع شده باشد. حتی بهتر است که این کار را در انتها انجام دهید زیرا باعث می‌شود دهانه واژن کمی شل شود، اگر منظورم را متوجه شده باشید...

بنابراین با وارد کردن آرام انگشتان شروع می‌کنید. وقتی وارد شدید، ایده این است که دستانتان را کمی باز کنید تا شکل V ایجاد شود. اما مراقب باشید که این کار را مثل یک گاو نر در یک مغازه چینی فروشی انجام ندهید، باشه؟ ما گفتیم به آرامی!



با من حساب کن

در اینجا یک رویکرد جالب وجود دارد که از شما می‌خواهم گام به گام و با صرف وقت کافی آن را دنبال کنید. ایده این است که در حالی که با شریک زندگی خود هستید، روی مشاهده و ارتباط با او کار کنید. زیرا بیایید با آن روبرو شویم، صحبت کردن در حین رابطه جنسی فوق‌العاده هیجان‌انگیز است. و معشوقی که سیگنال‌هایی را که شما برایش می‌فرستید حس می‌کند، بی‌نهایت ارزشمند است.

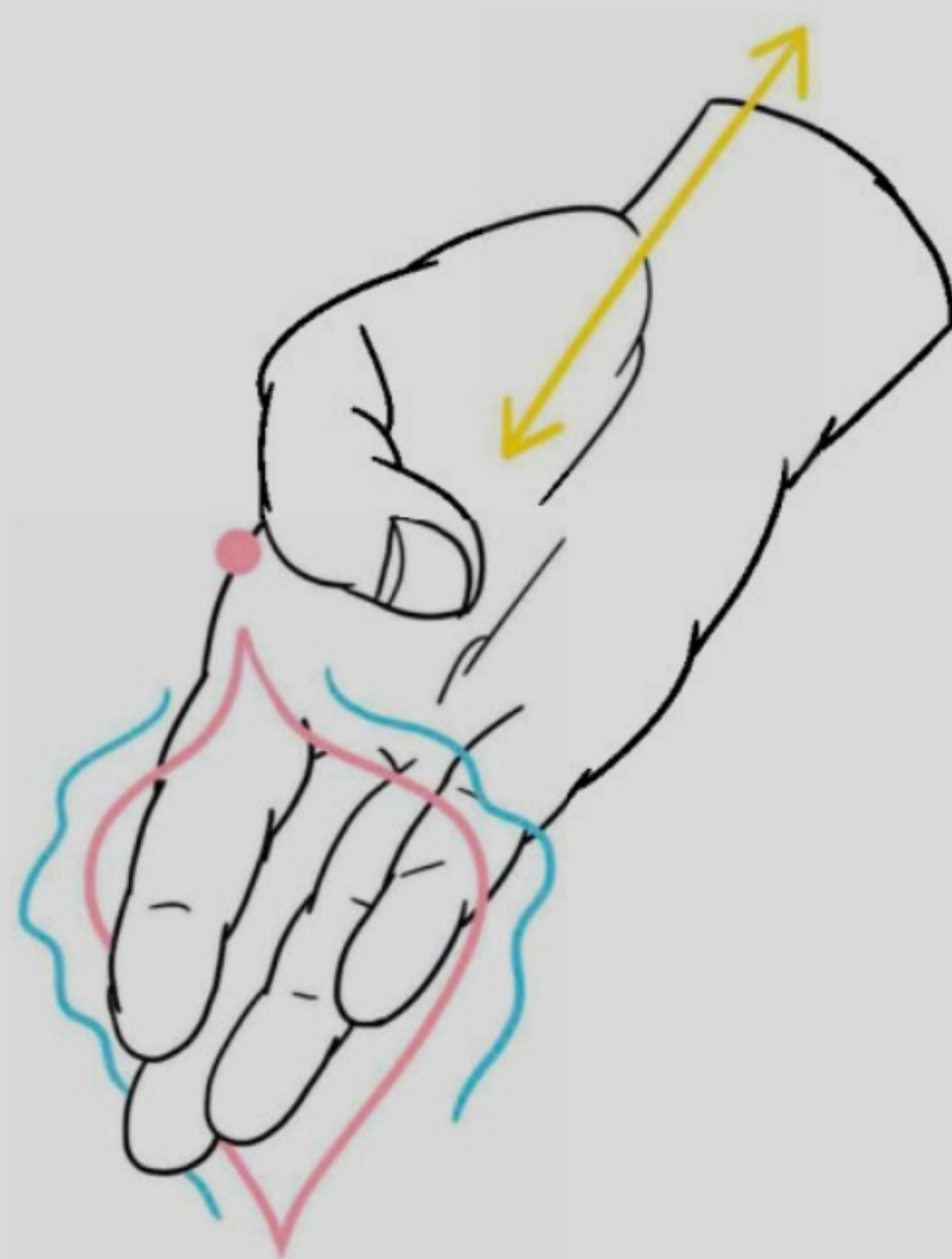
با انگشت گذاری آرام و عادی شروع کنید، آنها را تماشا کنید و حرکاتشان را با دقت مشاهده کنید. آیا به اندازه کافی روانکاری شده اند؟ آیا به نظر می‌رسد که از آن لذت می‌برند؟ آنها به عقب حرکت می‌کنند؛ شاید باید ملایم‌تر باشم؟ آنها لگن خود را بالا می‌آورند؛ آنها حتماً از این کار لذت می‌برند... و غیره.

وقتی احساس کردید آماده هستند، به آنها اطلاع دهید که می‌خواهید انگشت دوم را وارد کنید. از آنها بپرسید که آیا احساس خوبی دارند، آیا آن را دوست دارند...

اگر این کار را درست انجام دهید، باید احساس کنید که واژن او با حرکت به جلو و عقب، بیشتر و بیشتر پذیرای شما می‌شود.

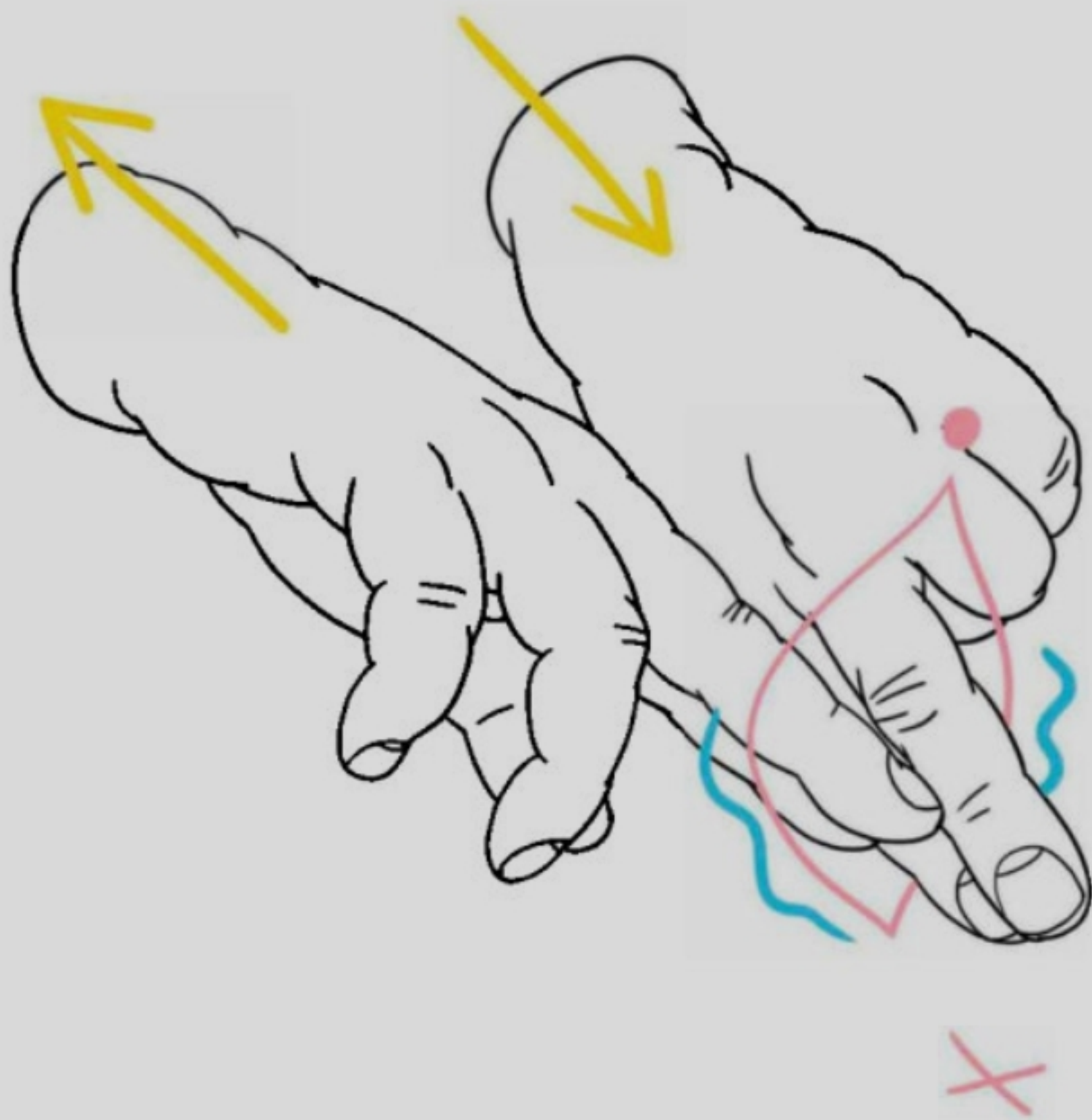
از او بپرسید: «می‌توانم انگشت سوم را وارد کنم؟»

و همینطور ادامه بده... چهار انگشت، پنج انگشت، شش انگشت، هفت انگشت... نه، شوخی کردم! فقط از پنج تا استفاده کن. به هر حال، هر کاری دلت می‌خواد بکن، من که مادرت نیستم.



برای حرفه ای ها

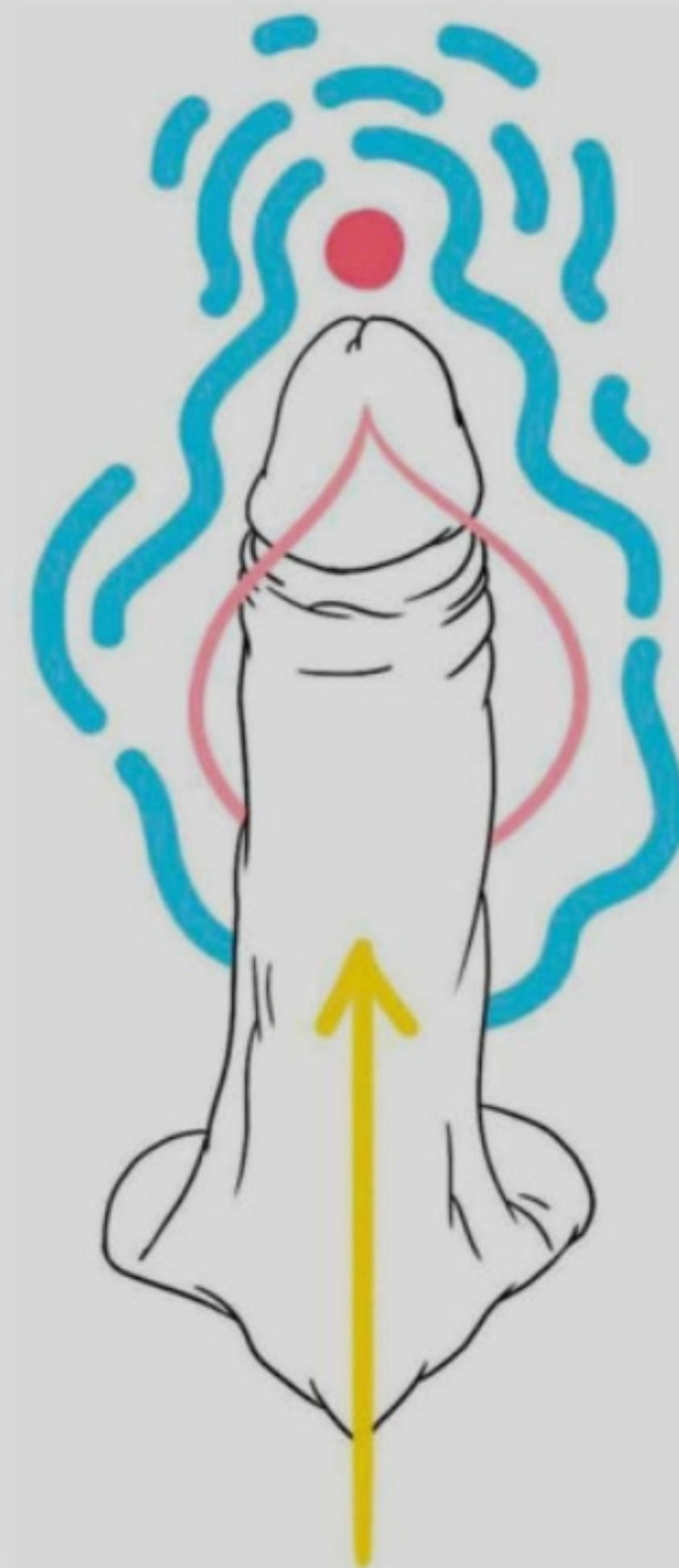
این یک حرکت حرفه‌ای است که قرار است واقعاً بیدول را خوشحال کند. دست‌ها پشت به پشت هم قرار می‌گیرند و به آرامی مانند مگسی که روی مدفوع می‌ریزد، به هم مالیده می‌شوند. به یاد داشته باشید که این حرکت را زمانی تمرین کنید که بیدول کمی گشاد شده است.



نفوذ پس از ارگاسم

آهالا لالا!!! دخول بعد از ارگاسم... اساساً، با تحریک سر آلت تناسلی او را به ارگاسم برسانید یا منتظر بمانید تا این کار را انجام دهد و... بوم! منتظر نمی‌مانید تا هیجان فروکش کند، مستقیماً به او دخول می‌کنید! (البته با اجازه او...)

وقتی بیدول به ارگاسم می‌رسد، تمام کلیتوریس او پر از خون و متورم می‌شود، درست مانند آلت تناسلی مردانه در طول ارگاسم. بنابراین، پیازهای دهلیز در ورودی واژن بزرگتر و حساس‌تر هستند و واژن تنگ‌تر به نظر می‌رسد. به عنوان بهترین حس دنیا انتخاب شده است. البته با دیلدو هم کار می‌کند.



PEE بعد از:

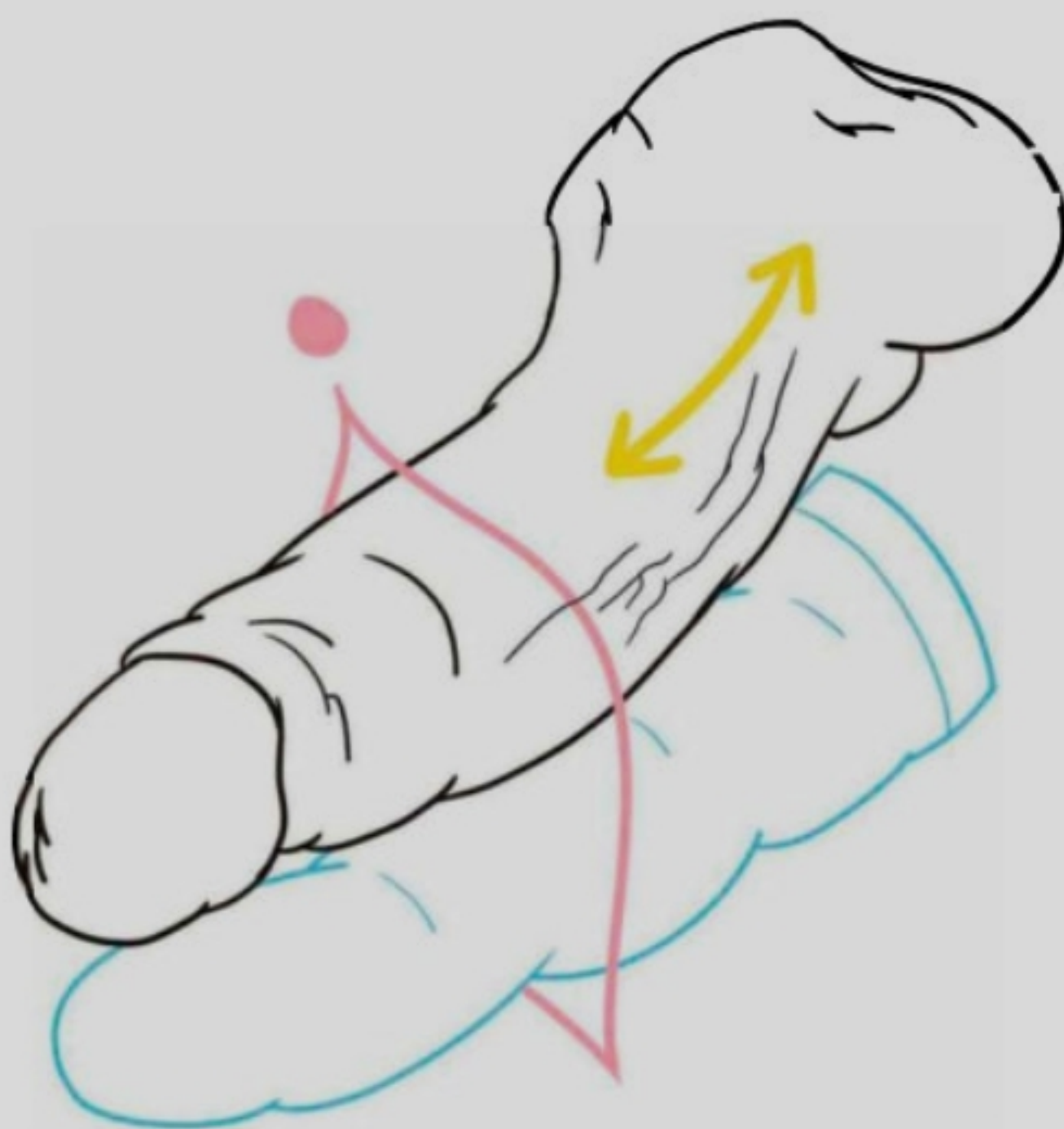
مهم است که همیشه به طور منظم ادرار کنید تا مجرای ادرار از میکروب‌هایی که در آن ناحیه جا خوش کرده‌اند تمیز شود و از عفونت‌های دستگاه ادراری جلوگیری شود.

دو در یک

یک دیلدو را وارد واژن بیدول کنید، سپس خودتان را وارد کنید. باید اشاره کنم که همه چیز داخل واژن است.

البته، این کار را در ابتدای رابطه جنسی خود انجام ندهید.

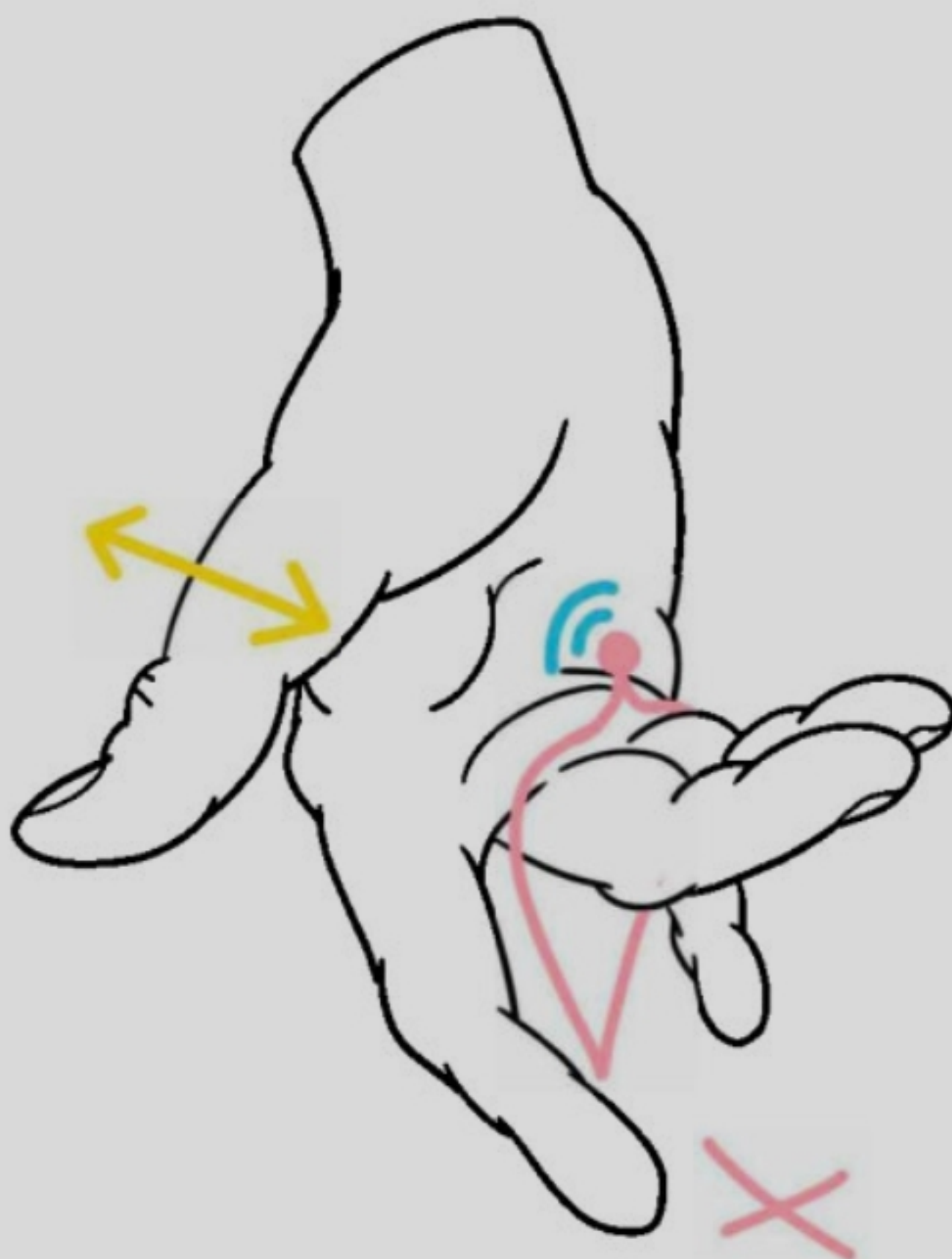
هشدار: من اکیداً این روش را برای مبتدیان توصیه نمی‌کنم؛ شما باید از قبل هزاران نکته را بررسی کنید.



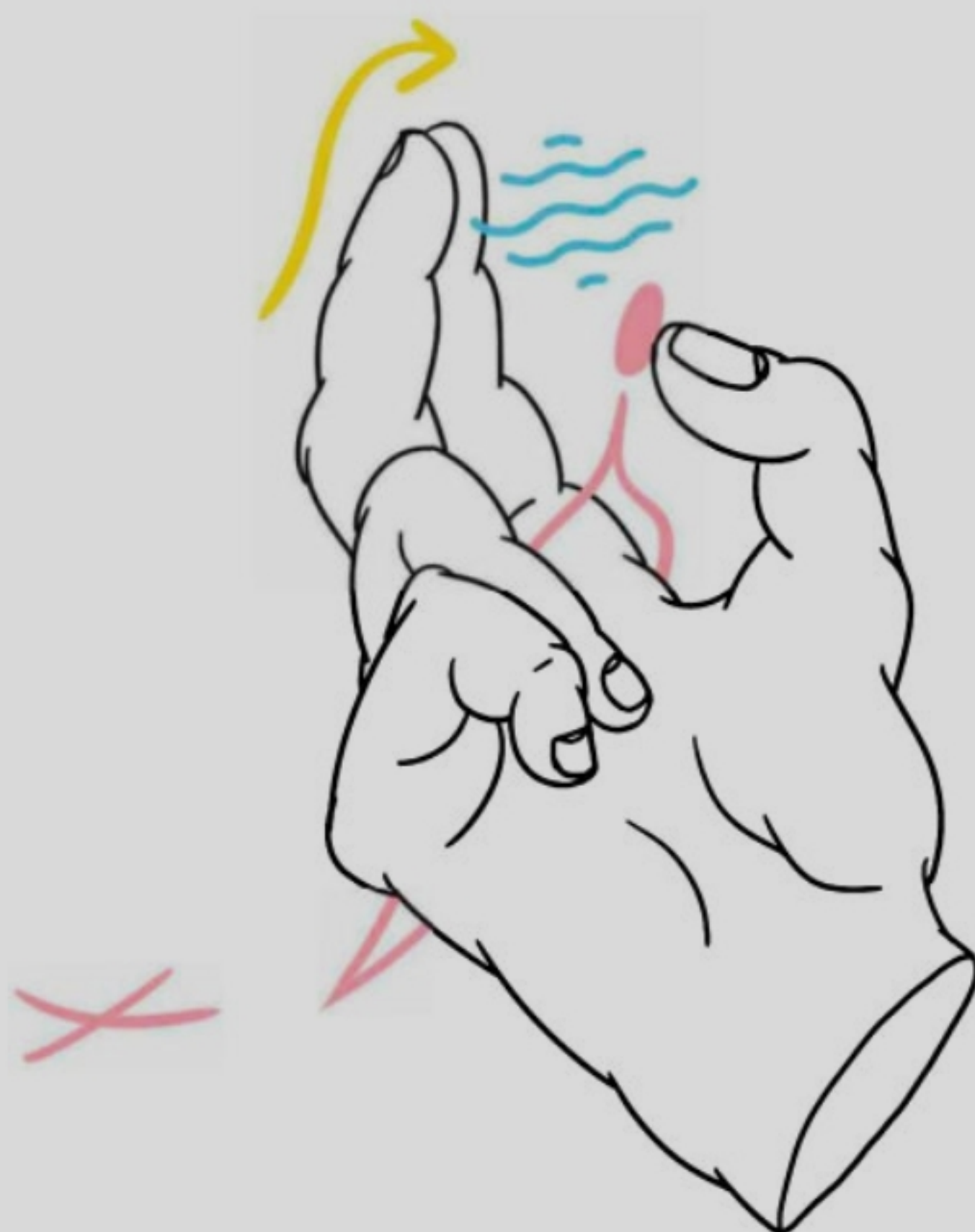
برو بالاتر!

کف دست به سر کلیتوریس ضربه می‌زند در حالی که انگشتان... انگشت.

هر از گاهی، به یاد داشته باشید که به سمت بالا بکشید، انگار که می‌خواهید بیدوله را بلند کنید.



استراحت سیگار



دست شما طوری قرار گرفته که انگار سیگار می‌کشید و انگشتانتان حرکت «بیا اینجا» را انجام می‌دهند. در همین حال، انگشت شست شما به آرامی نوک کلیتوریس را نوازش می‌کند.

نکته جالب اینجا است که دو ناحیه همزمان تحریک می‌شوند. ممکن است برای بیدول خیلی زیاد باشد، بنابراین به دقت به صورتش نگاه کنید تا مطمئن شوید که از آن لذت می‌برد.

نفوذ خوب است، اما...

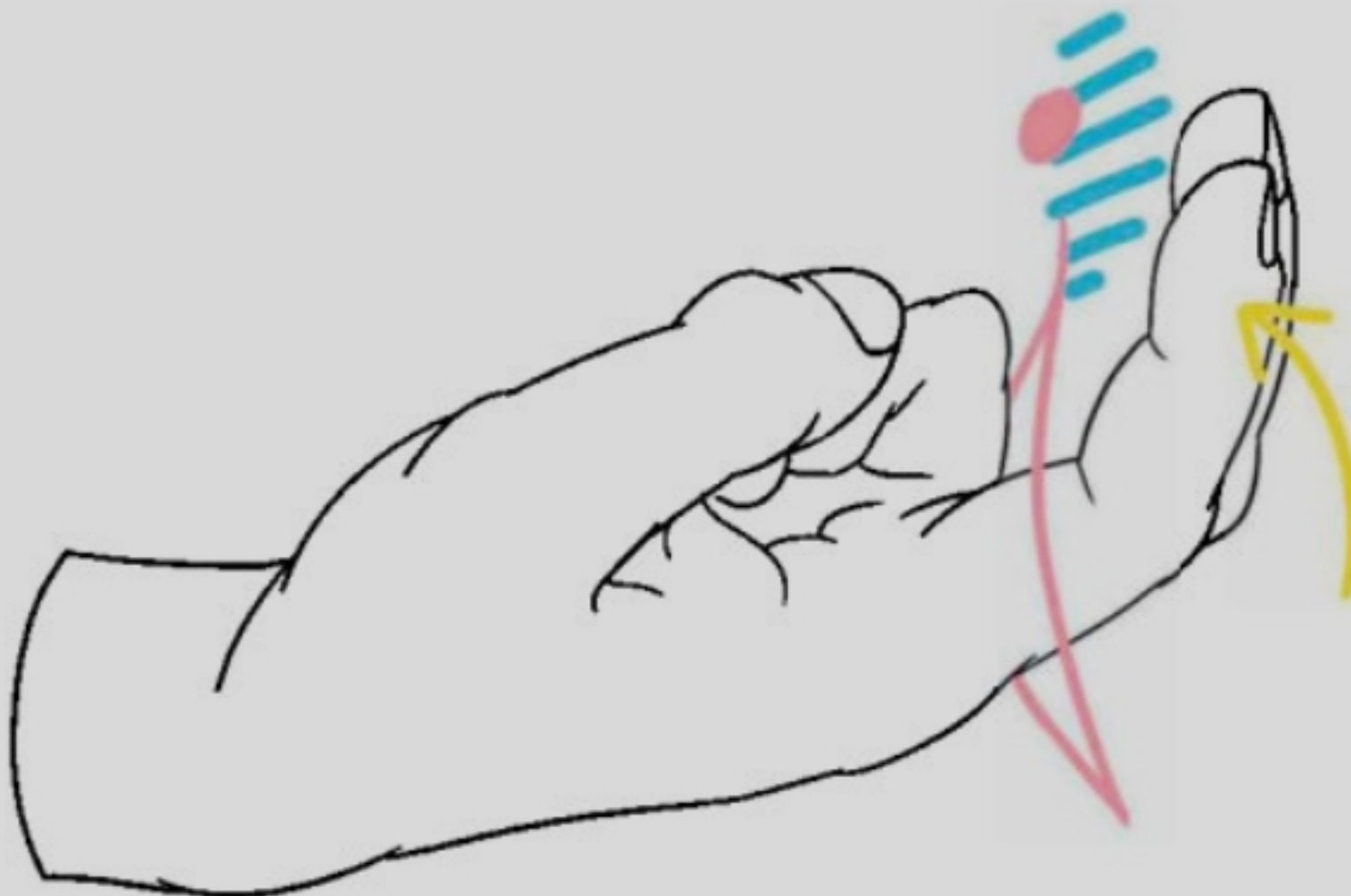
برای اکثریت قریب به اتفاق افرادی که با فرج متولد می‌شوند، این اندام باعث ارگاسم نمی‌شود. می‌دانم که دارم حرف خودم را تکرار می‌کنم، اما نمی‌توان به اندازه کافی روی آن تأکید کرد. در حالی که کلیتوریس دهانه واژن را می‌پوشاند و در طول دخول لذت زیادی را فراهم می‌کند، به نظر می‌رسد که وقتی صحبت از ارگاسم می‌شود، سر کلیتوریس قهرمان واقعی است.

داشتن شانس ارگاسم صرفاً از طریق دخول بسیار نادر است. بنابراین اگر فکر می‌کنید مشکلی دارید چون هرگز این اتفاق نیفتاده است، ممکن است به این دلیل باشد که کاملاً طبیعی است. و هیچ چیز مانع از لذت بردن شما در طول دخول نمی‌شود... این موضوع تا حدودی کمک می‌کند. درست می‌گوییم؟

بیا اینجا!

با انگشتانان شکل قلاب درست کنید و ژست «بیا اینجا» را تقلید کنید.

مراقب باشید، نقاط زیادی وجود دارند که لمس کردن آنها لذت‌بخش است، نقطه جی یک دکمه جادویی نیست و تمرکز زیاد روی آن مانند خوردن جگر چرب هر روز است!



دریچه های سیل را باز کنید!

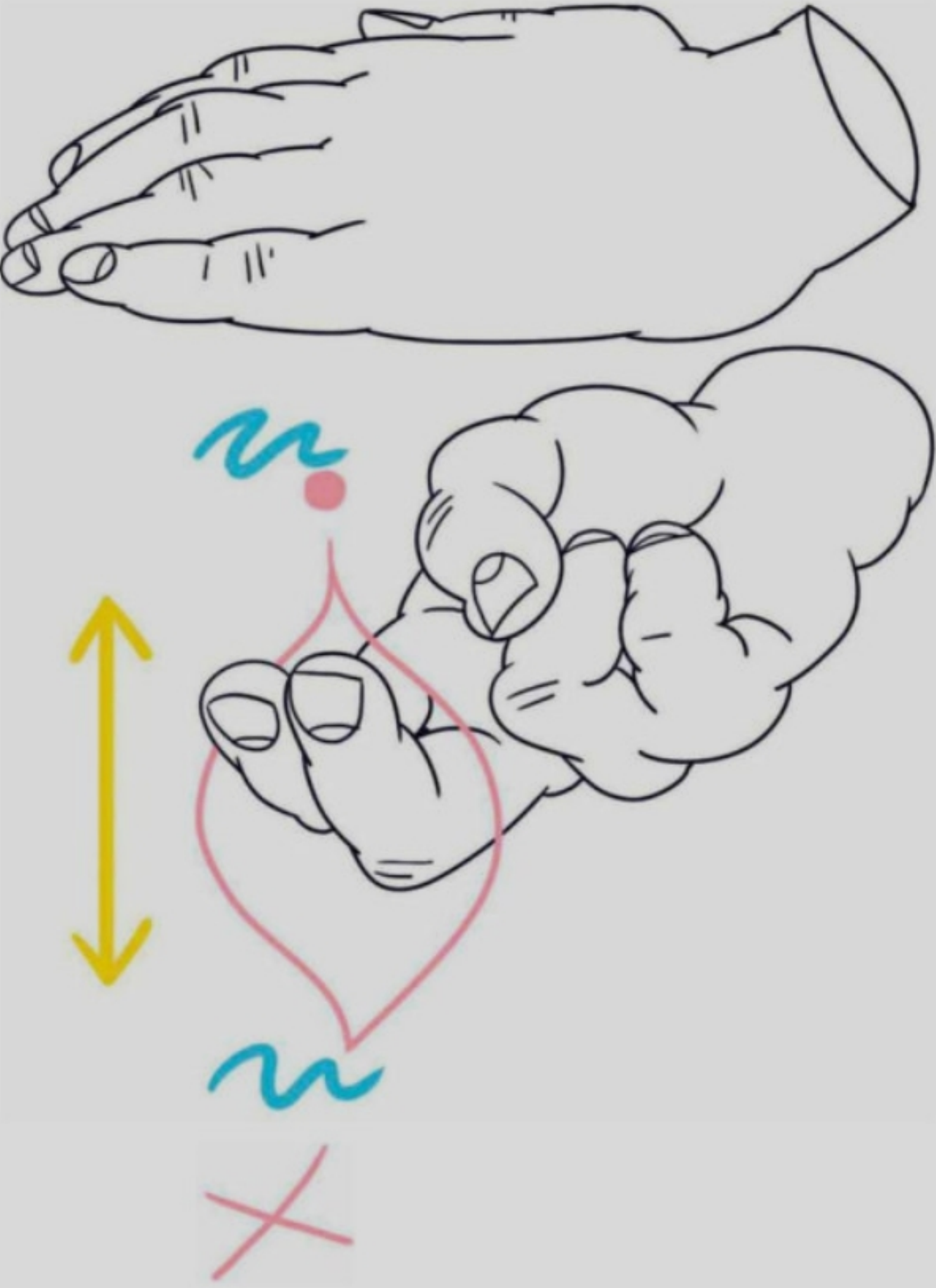
می‌خواستید بدانید چه تکنیکی برای ایجاد فواری آب وجود دارد؟ خب، من روشی را به شما ارائه می‌دهم که در چندین مورد خود را ثابت کرده است.

به شما دروغ نمی‌گویم، کمی فیزیکی است و ممکن است در این ماجراجویی فوق‌العاده ساعدتان را از دست بدهید، اما صادقانه بگویم ارزشش را دارد.

با انگشتان اشاره و میانی خود یک قلاب ایجاد کنید. انگشتان و مچ دست شما ثابت هستند؛ ساعد شما یک حرکت عمودی ایجاد می‌کند. انگشتان شما پشت شکم، درست بالای استخوان شرمگاهی، جایی که دست دیگر شما باید برای اعمال فشار قرار گیرد، ضربه می‌زنند. ریتم باید نسبتاً تند باشد، بنابراین امیدوارم بازوهای قوی داشته باشید.

بنابراین، بیدول، برای فواره زدن، مهم است که با بدن خود راحت باشید، بدانید که چگونه رها کنید و به شدت تحریک شده باشید! آن احساس نیاز به ادرار کردن احتمالاً نشانه این است که بدن شما آماده فواره زدن است؛ تنها چیزی که کم است این است که ذهن شما نیز آماده باشد. همچنین می‌توانید با عضلات کف لگن خود فشار دهید؛ این به برخی افراد کمک می‌کند.

پی‌نوشت: این بدیهی است که علم دقیقی نیست زیرا هر کسی متفاوت است، پس لطفاً مهربان باشید و اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، از من شکایت نکنید. بازنده...



در آرامش بپاشید



دوست داری بدون کمک کسی آبپاش بزنی؟ من دقیقاً همون چیزی رو که لازم داری، دارم!

بهترین دیلدو خود را بیرون بیاورید و آن را تا انتها داخل کنید. ترفند این است که از اهرم استفاده کنید تا دیلدو به بالای واژن برخورد کند، نه خیلی دور از مثانه.

می‌توانید همزمان با پرینه خود فشار دهید، این به بعضی افراد کمک می‌کند.

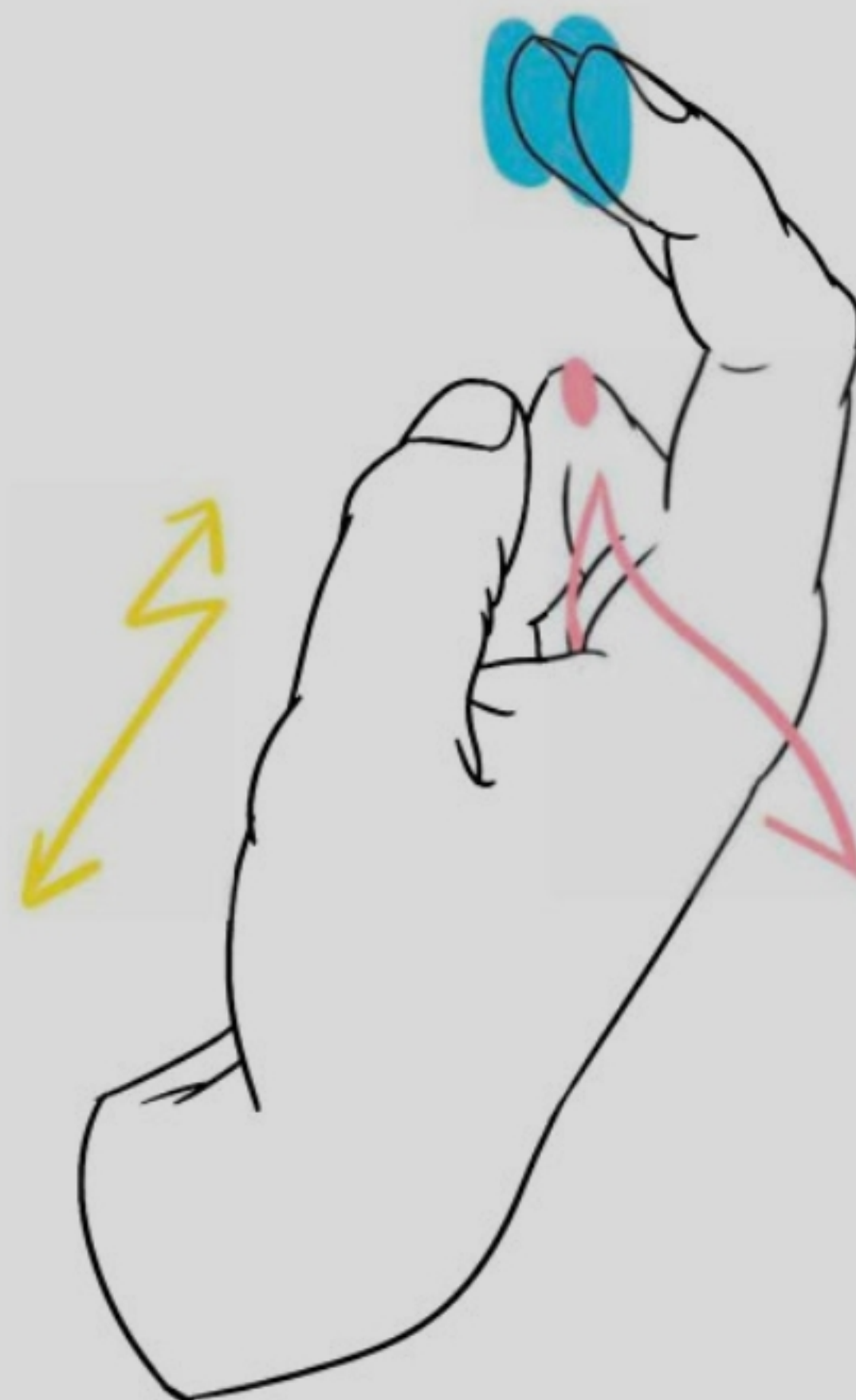
تو تنهایی، نگران کثیف شدن ملحفه‌ها نباش. راحت بخواب!

همه ما مثل هم ساخته نشده‌ایم، پس اگر موفق نشدید نگران نباشید، این کار به تمرین و رها کردن نیاز دارد.

که خواستار جشن است!

این ناحیه نرمتر از ناحیه خشن است و بالای سمفیز شرمگاهی قرار دارد. در واقع، وقتی انگشتان خود را در آنجا قرار می دهید و دست دیگران روی قسمت پایین شکم بیدول قرار دارد، می توانید حرکت انگشتان خود را از داخل حس کنید.

این حس تقریباً مشابه تحریک ناحیه زیر شده است، زیرا مجرای ادرار نیز در این حرکت دخیل است، با این تفاوت که در اینجا انگشتان به مثانه نزدیکتر هستند. بنابراین اگر احساس می کنید که نیاز به ادرار کردن دارید، طبیعی است؛ ممکن است در شرف پاشیدن ادرار باشید.

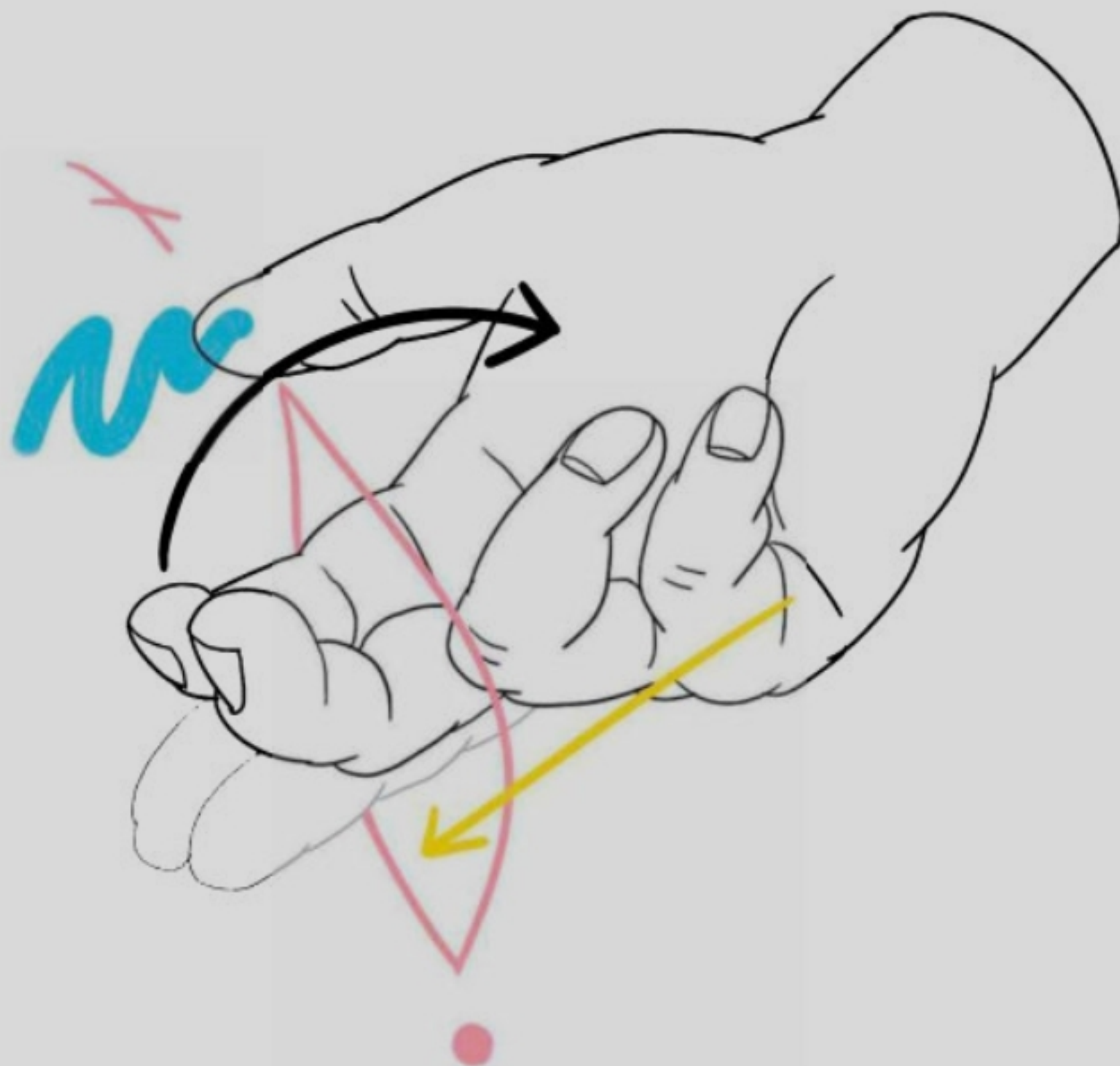


پیچیده به نظر می‌رسد، اما در واقع، آسان است

بیدول روی شکم یا روی چهار دست و پا قرار دارد. با وارد کردن انگشتان خود به طور عادی شروع کنید. وقتی داخل شدید، یک شکل قلاب مانند درست کنید و از قدرت ساعد خود استفاده کنید تا طوری به نظر برسد که انگار می‌خواهید بیدول را بلند کنید. در حالی که "بلند می‌کنید"، فشارهای عمودی کوچکی وارد کنید. رها کنید و تکرار کنید... یک دیواره نرم و نازک را احساس خواهید کرد؛ این دیواره‌ای است که واژن را از رکتوم جدا می‌کند. ناحیه خلفی در آنجا قرار دارد.

دربغ نکنید که با شریک زندگی خود صحبت کنید تا بفهمید که آیا او می‌خواهد شما سخت‌تر یا نرم‌تر رفتار کنید.

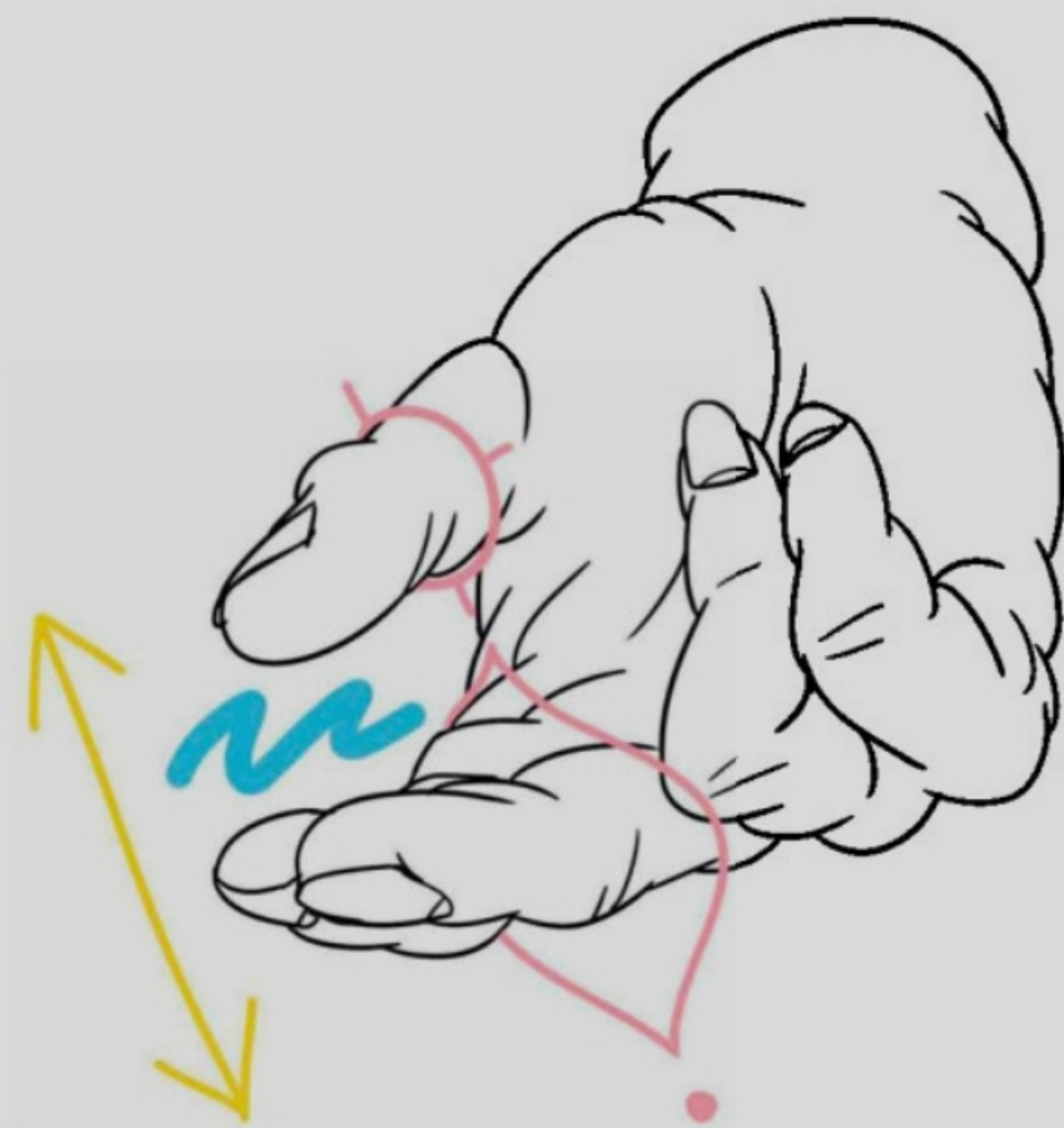
این حس هیچ ربطی به دخول معمولی ندارد و من مطمئن نیستم که یک آلت تناسلی مردانه/دیلدو بتواند چنین اثری ایجاد کند (به جز شاید یک آلت تناسلی مردانه/دیلدو که به طور غیرطبیعی ۹۰ درجه خمیده باشد).



جنبش همبستگی

دو انگشت در واژن، یکی در مقعد. دستت یخ زده، فقط ساعدت حرکت می کند.
می فهمی؟

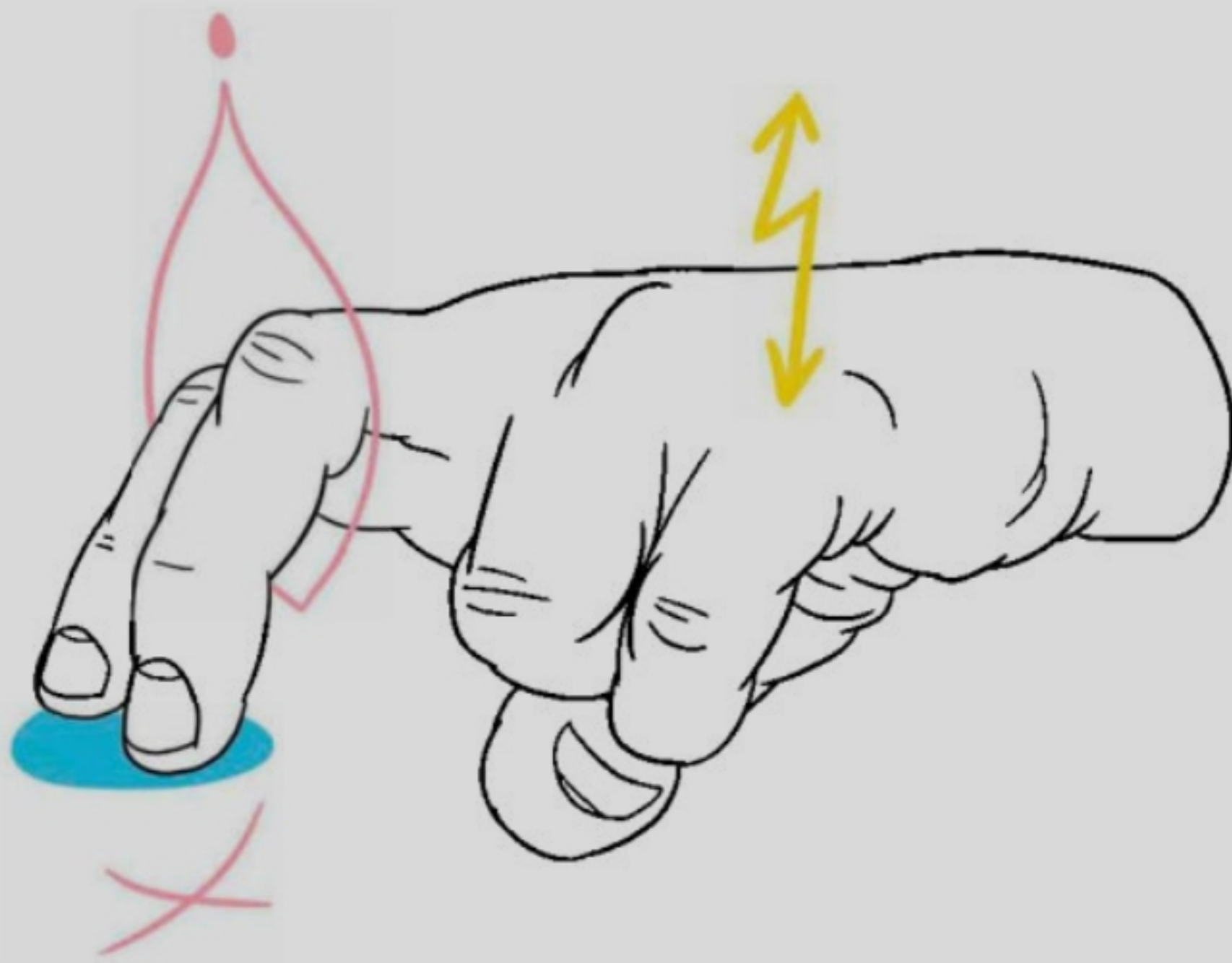
خب، این واقعاً خوبه...



کاپیتان هوک

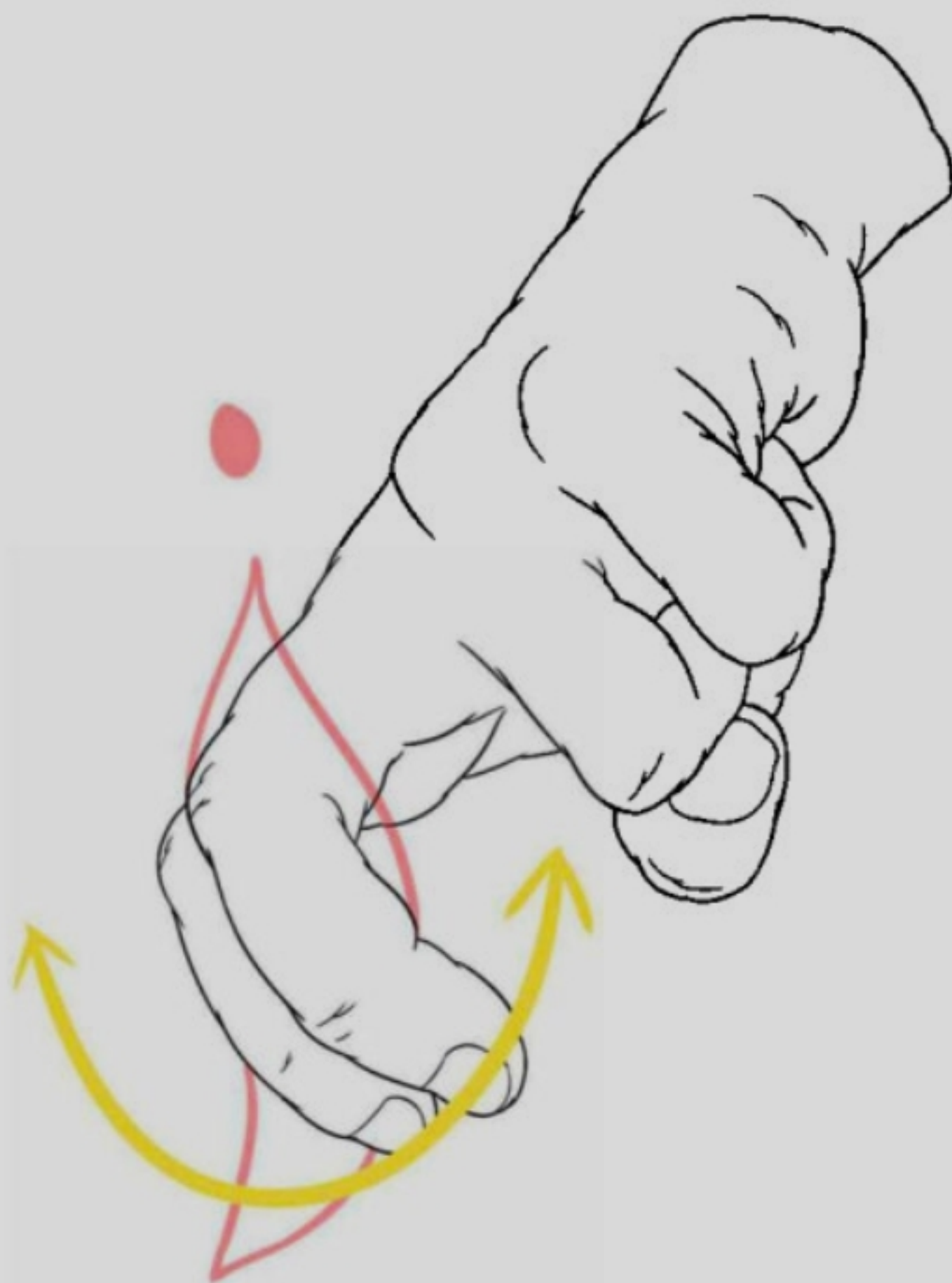
در این حالت، بیدول به پشت خوابیده است و شما باید با انگشتان خود یک قلاب تشکیل دهید. آنها را تا آخرین بند انگشت فشار دهید و با حرکات تند و سریع بالا و پایین، دیواره نازکی را که واژن را از رکتوم جدا می‌کند، فشار دهید.

انقدر خوبه که فقط با فکر کردن بهش دلم میخواد گریه کنم.



کلید را بچرخانید

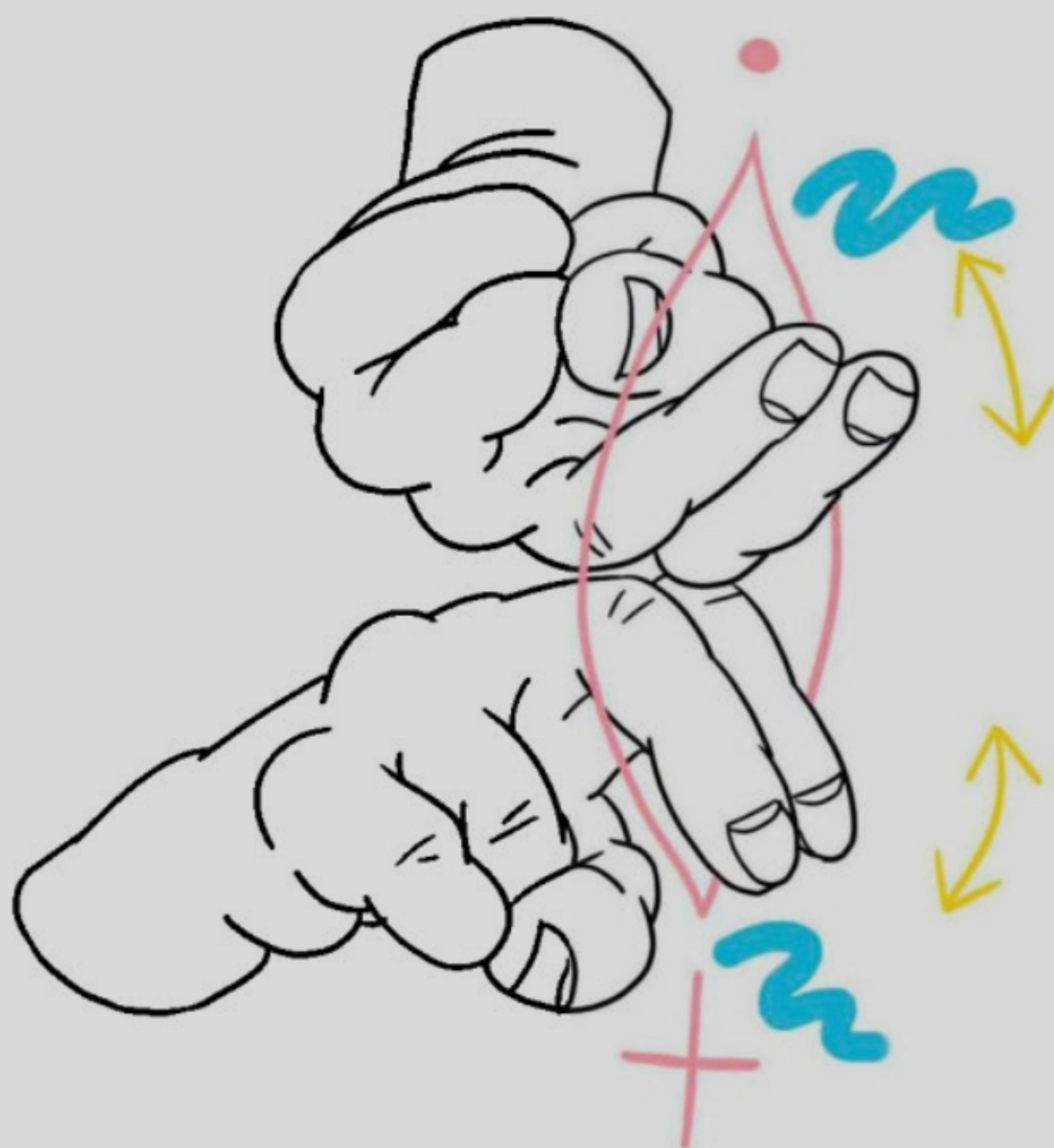
تصور کنید انگشتانتان نوعی کلید هستند و باید یک در نرم و مرطوب را فقط با استفاده از مچ دستتان باز کنید. شما قسمت پشت واژن را تحریک خواهید کرد که صدای "او لا لا" و کناره‌های آن صدای "واو واو" می‌دهد!



هنر استادی

این حرکت کمی مشکل است، اما باید بتوانید آن را انجام دهید. بیدول به پشت خوابیده و شما رو به او هستید. دستان خود را پشت به پشت قرار دهید و با انگشتان خود قلاب درست کنید تا به طور متناوب دیواره‌های جلویی و پشتی واژن را مالش دهید. این حرکت جادویی است...

پی‌نوشت: صلیب پایین، مقعد است.

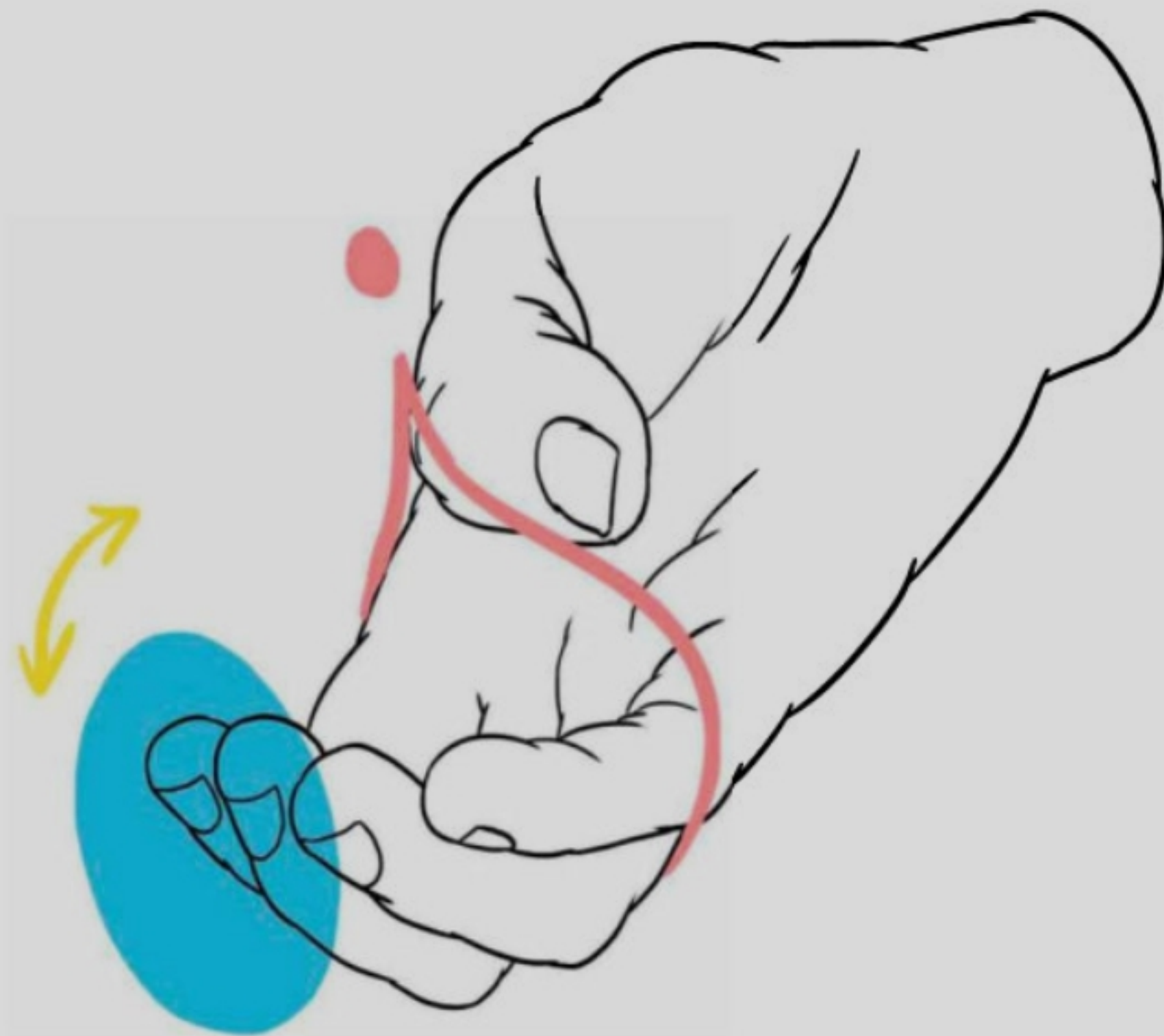


تو بیا این طرف

دهانه رحم، پشت واژن است. ساختاری نرم و گنبدی شکل دارد که نمی‌توان به آن نفوذ کرد. فقط خون قاعدگی و جنین می‌توانند از آن عبور کنند.

همچنین این یک منطقه لذت است که می‌توانید با وارد کردن چهار انگشت خود و تقلید حرکت «بیا اینجا» آن را تحریک کنید.

این حرکت می‌تواند برای بعضی افراد دردناک باشد، بنابراین سعی کنید خیلی سخت نگیرید و به بدن خود گوش دهید.



بن بست

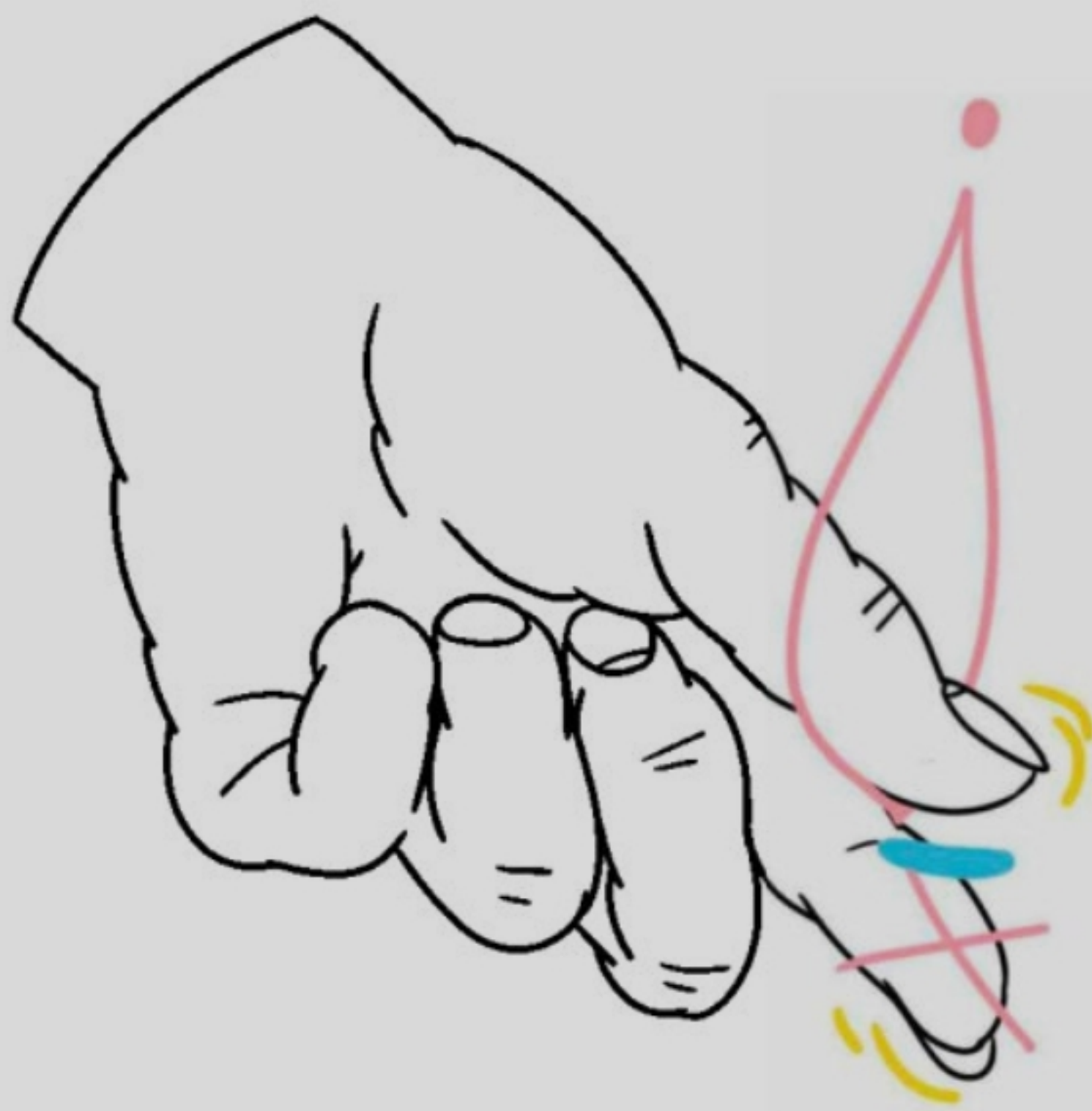
دور گنبد، عمیق‌ترین قسمت قرار دارد که به آن «بن‌بست واژن» می‌گویند. می‌توانید در آنجا حرکات چرخشی ملایمی انجام دهید و برای تنوع بخشیدن به لذت، حرکات ملایم انگشت را جایگزین کنید.

این حرکت می‌تواند برای برخی افراد دردناک باشد، بنابراین آرام باشید و به بدن خود گوش دهید.



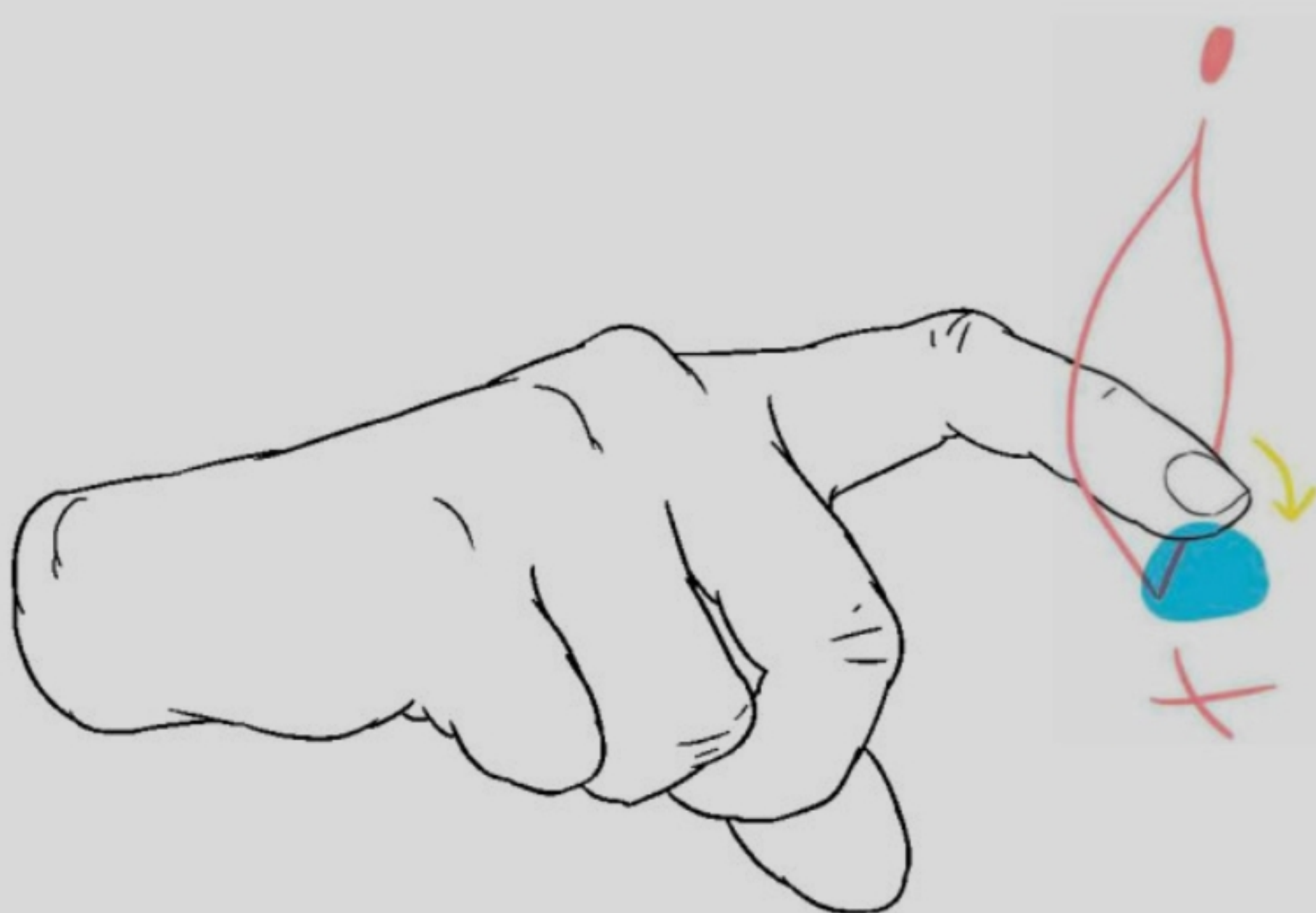
بوبوله

در اینجا، انگشت شست داخل واژن و انگشت اشاره در ورودی مقعد قرار می‌گیرد. دو انگشت باید بدون اینکه انگشت اشاره وارد مقعد بیدول شود، به هم برسند. حرکت ساده است: تصور کنید که سعی دارید یک گربه ولگرد را جذب کنید... بچه گربه، بچه گربه!



ما بوبول را در گوشه‌ای رها نمی‌کنیم

پس بیایید و آن را تحریک کنید. ما در واقع در ابتدای واژن هستیم. با وارد کردن انگشت خود به شکل قلاب، یک برآمدگی کوچک پیدا خواهید کرد؛ این پشت مقعد است. جیرجیر جیرجیر!

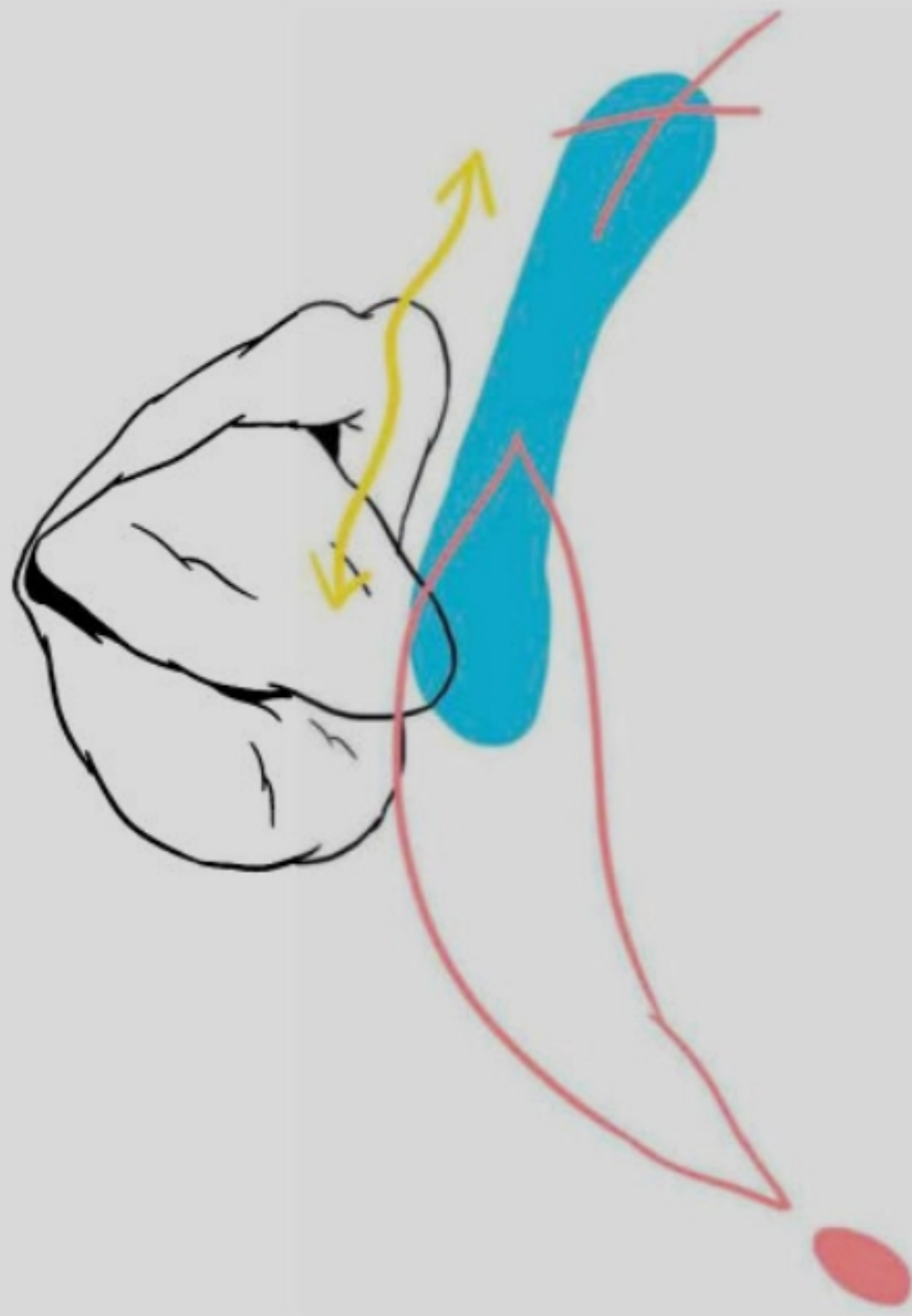


دهلیز قدیمی

زبان از مقعد به سمت دهلیز (ناحیه‌ای شامل ورودی واژن و مجرای ادرار) حرکت می‌کند. به جلو و عقب حرکت می‌کند... و در نهایت به یک بوسه‌ی معطر ختم می‌شود.

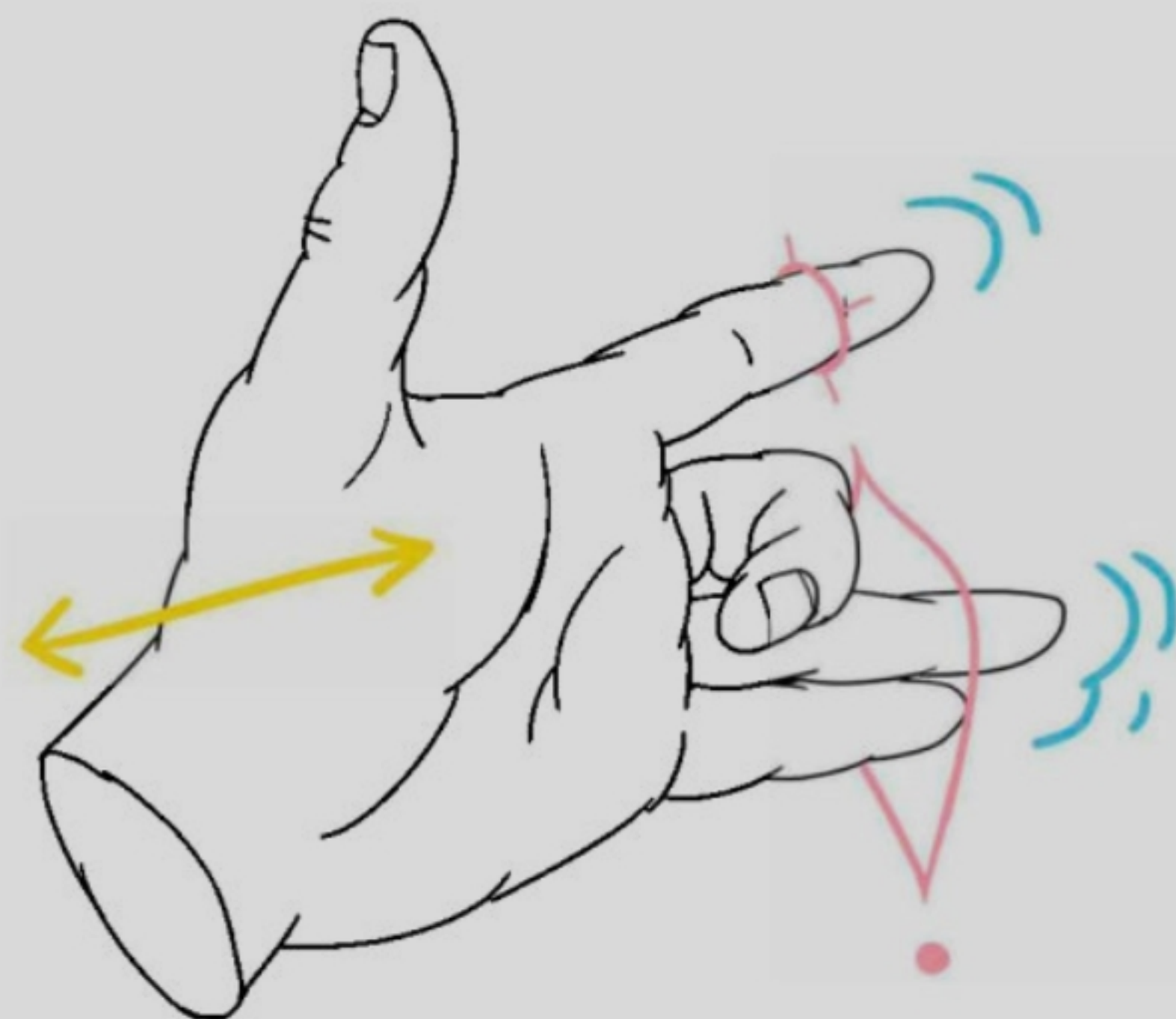
یک نکته کوچک: برای تمرین این حرکت از محافظ دهان استفاده کنید، زیرا حتی وقتی مقعد تمیز است، کثیفی‌هایی را در خود حمل می‌کند که فرج به خوبی آنها را هضم نمی‌کند.

اگر اشتباه نکنم، همه ما مقعد داریم، بنابراین بقیه توصیه‌های مربوط به آن را در بخش مربوط به هر دو جنس (به صفحه ۲۲۷ مراجعه کنید) قرار داده‌ام.



جلو و عقب

انگشت اشاره را در مقعد، انگشتان دیگر را در واژن، دستتان عقب و جلو می‌رود... خیلی راحت و بی‌دردسر.



به خاطر خدا، بعد از رابطه جنسی مقعدی، دخول در واژن را انجام ندهید!

مگر اینکه، البته، واقعاً بخواهید به یک عفونت قارچی جدی مبتلا شوید...

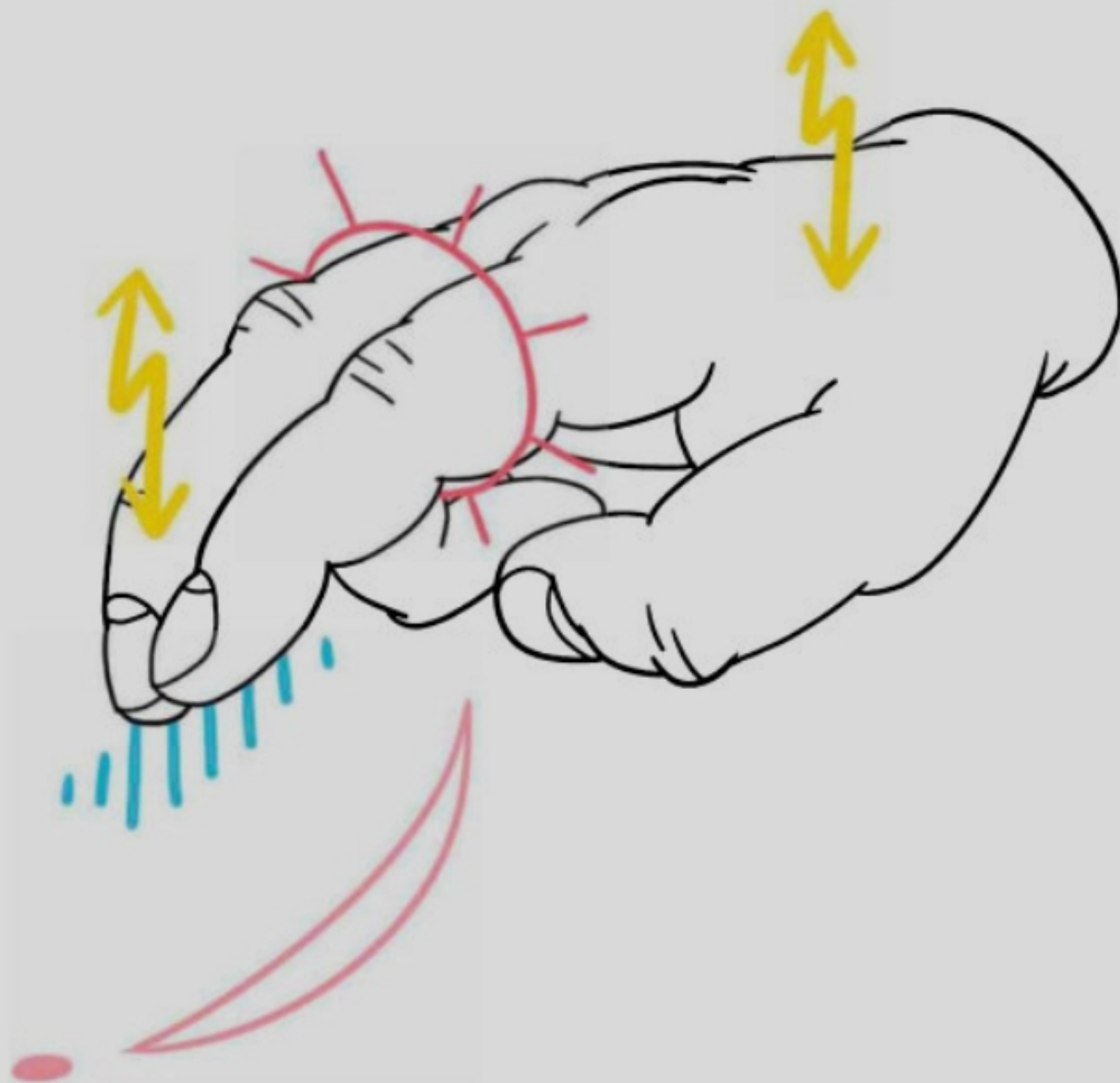
برای محدود کردن خطرات، می‌توانید تنقیه مقعدی انجام دهید و مطمئن شوید که ماچین-چوزه قبل از تعویض سوراخ‌های مقعد، آلت تناسلی/دیلدو خود را شسته یا کاندوم را عوض می‌کند.

در اعماق وجود

تو، بیدول، چهار دست و پا برو پایین.

تو، تینگاماجیگ، انگشتانت را تا جایی که می‌توانی عمیق وارد مقعد او کن (البته بعد از اینکه مطمئن شدی خوب آن را چرب کرده‌ای). انگشتانت باید دیواره بسیار نازکی را که راست روده را از واژن جدا می‌کند، لمس کنند. این حرکت ساده اما قدرتمند است: تصور کن ساعت دچار تشنج صرع شده است.

میتونم تضمین کنم که حسش بی‌نظیره...





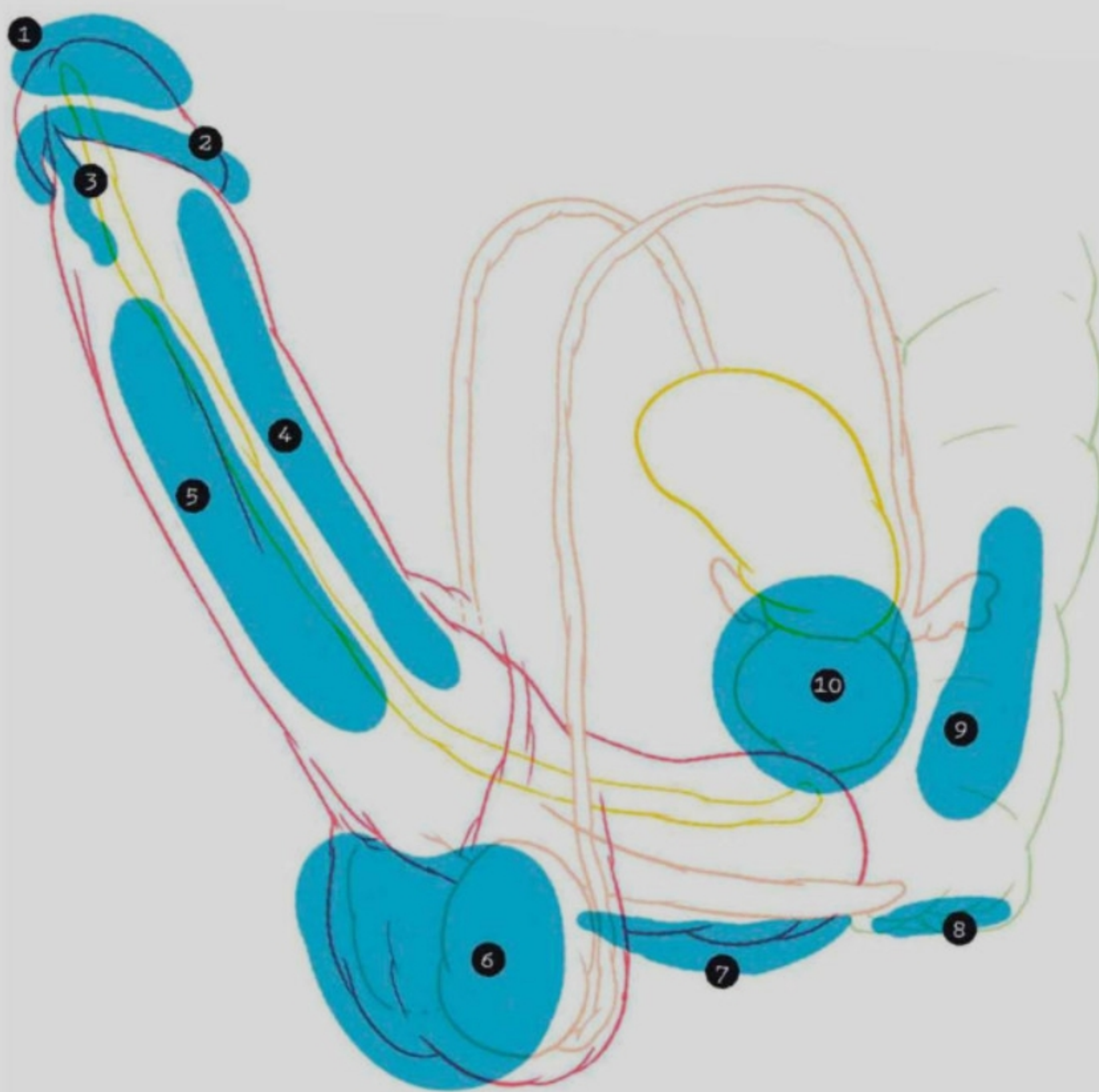
2.

مناطق تفریحی تروک-موچه

شاکاپاودوف

نه، آلت تناسلی فقط یک دسته ساده برای صیقل دادن نیست. خیلی پیچیده‌تر و ظریف‌تر از این حرف‌هاست، و خوب است که هر از گاهی این را به خاطر داشته باشید. اگر با دقت نگاه کنید، مناطق لذت (تقریباً) دقیقاً مشابه کسانی هستند که فرج دارند! از ده منطقه شناسایی شده، می‌توانید هر بار احساسات متفاوتی را تجربه کنید. شاید تعداد بیشتری یا کمتری از آنها را داشته باشید؛ هیچ کس جز خودتان نمی‌توانید با اطمینان بدانید. اگر فکر می‌کنید در برخی زمینه‌ها حساسیت خاصی ندارید، نگران نباشید. مزیت زندگی و سن این است که سلیقه‌ها و احساسات تکامل می‌یابند، و خوب است که هر از گاهی تجربه‌ای را که در گذشته موفقیت‌آمیز نبوده است، دوباره امتحان کنید. وقتی شک دارید... حیف است که یک لذت جدید را از دست بدهید!

ده ناحیه لذت بخش آلت تناسلی و اطراف آن



۱. سر آلت تناسلی (تحریک خارجی)

نیازی به معرفی ندارد. این قهرمان مغرور، همتای سر آلت تناسلی مردانه (گلانس) در برابر کلیتوریس است. از اسب سواری، هنر معاصر و دیک ریورز لذت می برد. اما همچنین، و مهم تر از همه، از بوسه فرانسوی نیز لذت می برد.

۲. برآمدگی سر آلت تناسلی (تحریک خارجی)

شناور کوچولوی حساس و تپل. دوست دارد در ابتدای هر روزنه ای گیر کند.

۳. ترمز (تحریک خارجی)

شکننده و ظریف است، دوست ندارد خیلی محکم کشیده شود.

۴. اجسام غاری (تحریک خارجی)

در لمس، آنها سفت تر از نوع اسفنجی هستند. حساسیت آنها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

۳. جسم اسفنجی (تحریک خارجی)

به طور بالقوه حساس ترین قسمت آلت تناسلی. همچنین می تواند به عنوان یک کاهش دهنده استرس استفاده شود.

۶. بورسیه ها (تحریک خارجی)

آنها دوست دارند از آنها مراقبت شود. و همه ما کسی را می شناسیم که فقط یکی از آنها را دارد.

۲. پیاز (تحریک خارجی)

بین کیسه بیضه و مقعد قرار دارد. وقتی آنجا را فشار می دهید، خون به سمت سر آلت تناسلی کشیده می شود و در نتیجه تحریک غیرمستقیم ایجاد می کند. لذتی که ایجاد می کند احتمالاً شبیه به لذت فشردن پیازهای دهلیز است. اما از آنجایی که شما واژن ندارید، نمی توانید این را تأیید کنید. من هم همینطور...

۸. مقعد (تحریک خارجی)

او در اوقات فراغتش بوی سوسیس آندولیت می دهد. اما نقطه شروع خوبی برای کسانی است که از لواط خجالت می کشند.

۹. رکتوم (تحریک داخلی)

و و و ...

۱۰ پروستات (تحریک داخلی)

فقط با یک انگشت می‌توانید به آن برسید. به دنبال توپ کوچک، تقریباً به اندازه یک گردو، بگردید.

تحریک این ناحیه و اطراف آن می‌تواند ارگاسم‌های فوق‌العاده قدرتمندی را ایجاد کند، بسیار متفاوت از ارگاسم‌هایی که با آلت تناسلی خود تجربه می‌کنید. حتی افسانه‌ها می‌گویند که این تحریک باعث فلج موقت پاهای دوستی شده است که نامش را ذکر نمی‌کنم. و فکر نمی‌کنم جرمی اغراق می‌کند.

همه این‌ها برای این است که بگوییم از دست دادنش احمقانه خواهد بود!

خب، ما مطمئن نیستیم که آیا پروستات واقعاً یک ناحیه‌ی شهوت‌زا است یا نه. نظریه‌ای وجود دارد که می‌گوید غده‌ی آلت تناسلی است که وقتی از داخل تحریک می‌شود، تمام خون خود را به سمت سر آلت می‌فرستد.

باشه، میای با هم سکس کنیم؟

آلت تناسلی

در عمل

مرا رها کن

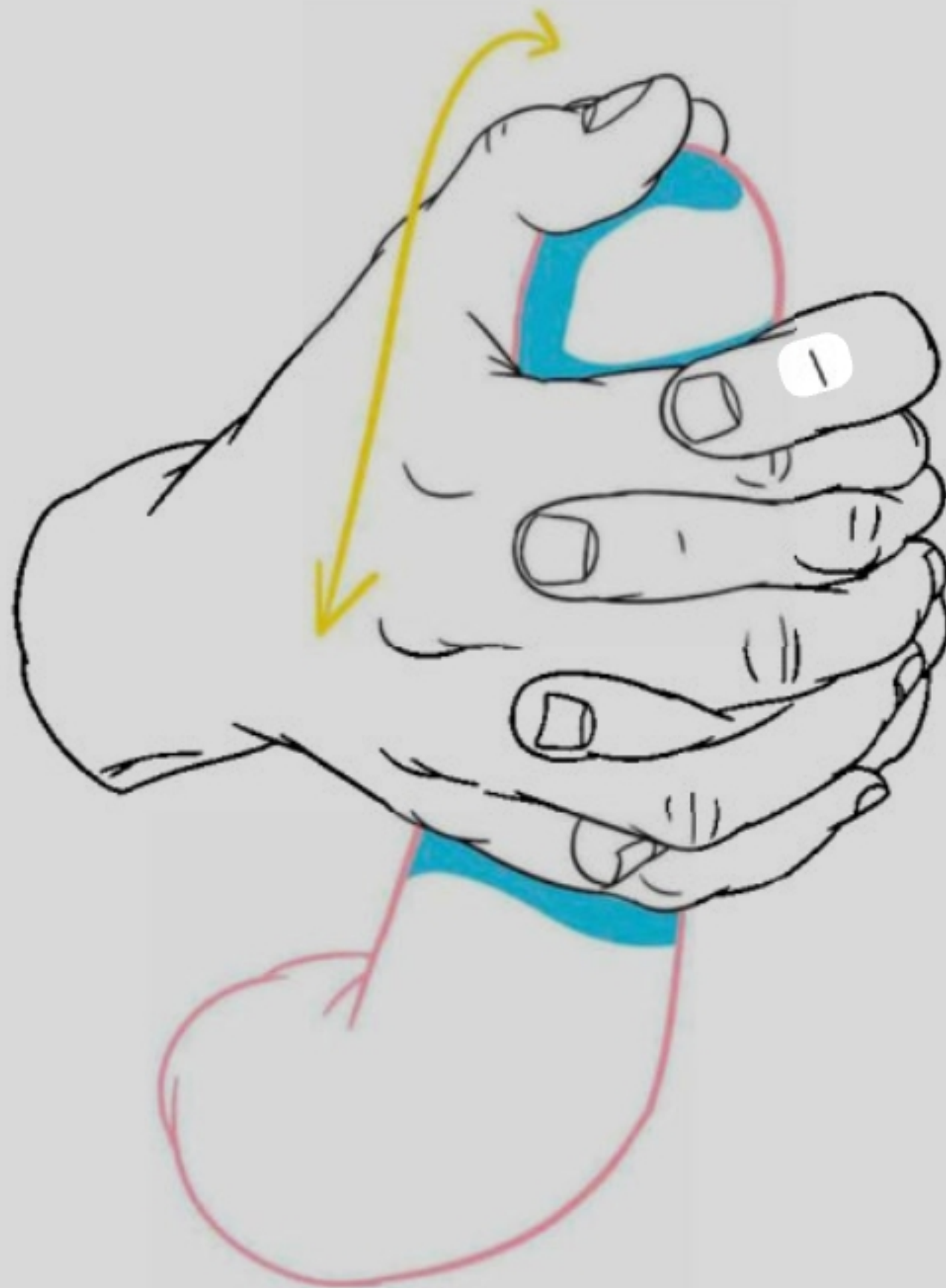
زوم زوم زنگ

کار دستی دو دستی

در اینجا یک تکنیک عالی خودارضایی با دو دست ارائه شده است که همه را راضی خواهد کرد، زیرا این موقعیت برای فردی که خودارضایی می‌کند نیز بسیار راحت است.

فلانی دراز کشیده است و شما بین ران‌های او زانو می‌زنید. با کمی روان‌کننده شروع کنید و آلت تناسلی او را با هر دو دست بگیرید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است، آنها را به هم بچسبانید. سپس، دستان خود را به جلو و عقب حرکت دهید، مراقب باشید که شست‌های خود را به آرامی روی فرنوم فشار دهید و وقتی در بالا هستید، آنها را روی سر آلت تناسلی بکشید.

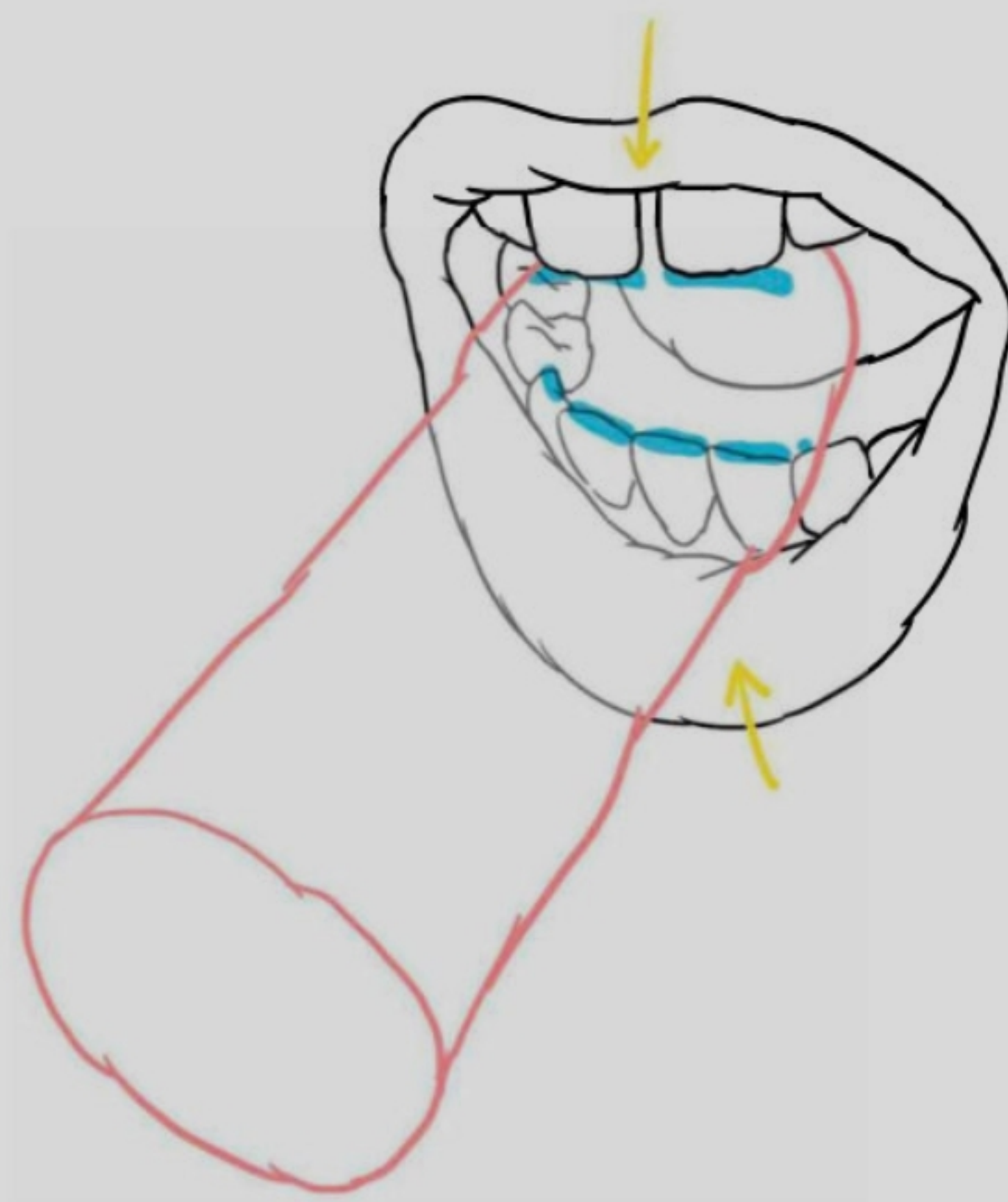
باید نظرت رو بهم بگی!



دندان عشق

در واقع، نباید دندان‌هایتان را به هم بمالید، بلکه باید فشار ملایمی به سر آلت تناسلی وارد کنید. باور کنید این کار می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد.

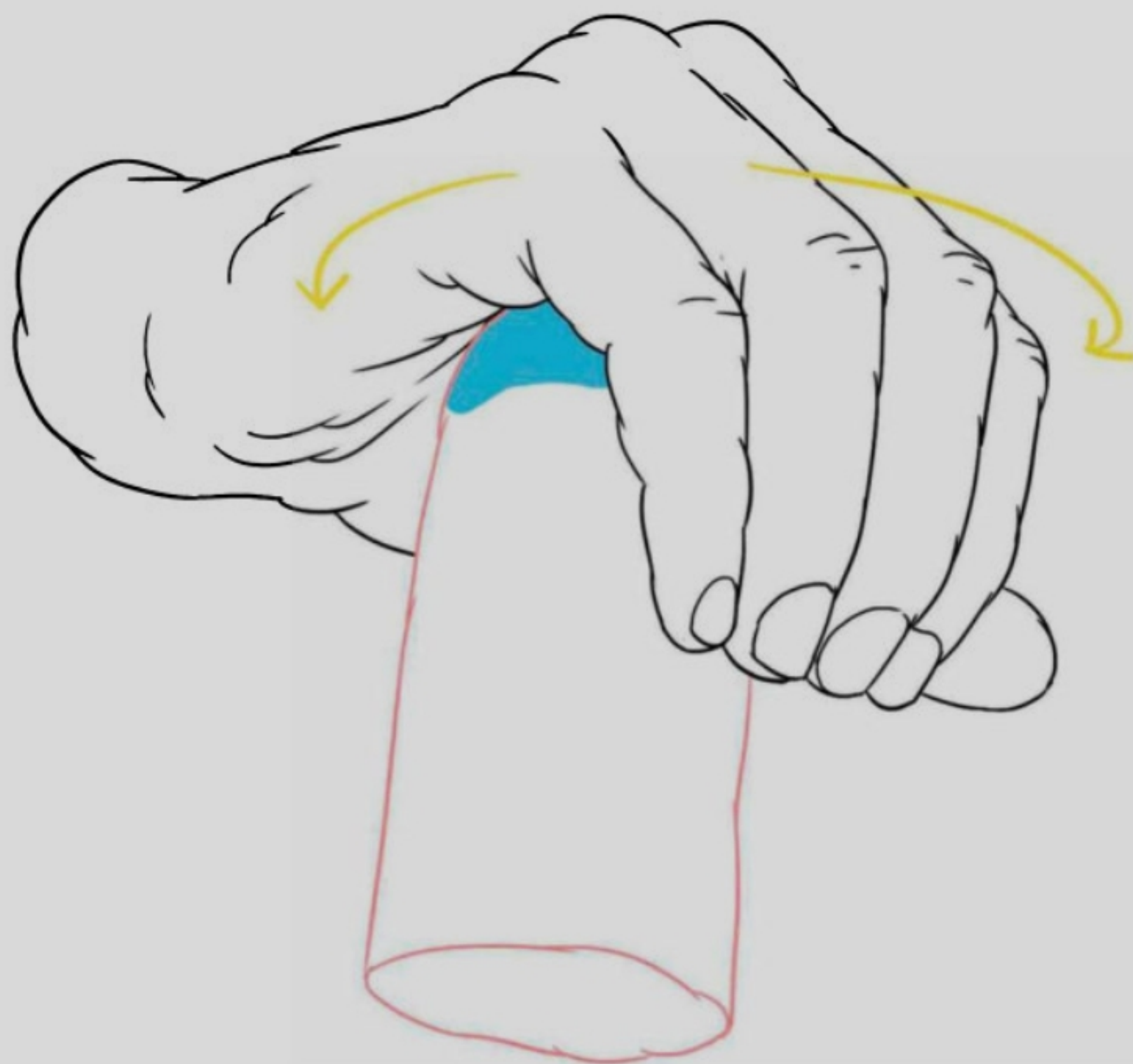
باید آرام باشیم، نباید فراموش کنیم که سر آلت تناسلی همچنان ناحیه بسیار حساسی است.



گزینه اهرم دنده

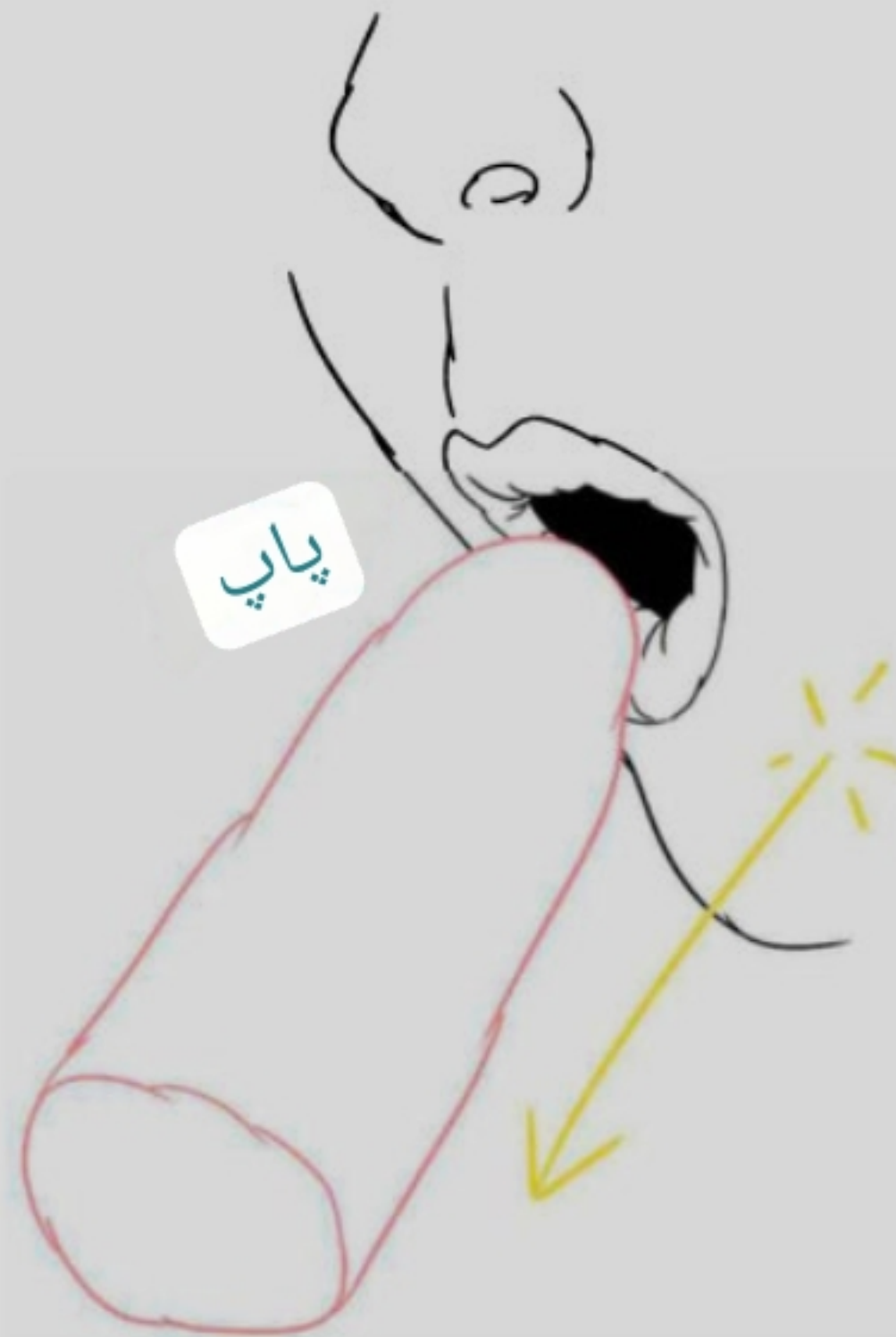
خودارضایی اشکالی ندارد، اما خودارضایی حرفه‌ای بهتر است.

در حین خودارضایی، می‌توانید گاهی اوقات تمام کف دست خود را روی سر آلت تناسلی خود حرکت دهید و حرکات دایره‌ای انجام دهید، کمی شبیه به اینکه یک متصدی بار هستید که لیوانی به شکل آلت تناسلی را پاک می‌کند. به آرامی و به خوبی روغن کاری شده، اکنون می‌توانید به خودارضایی خود بازگردید...



پاو بلوپ ویز

خب، فلانی یه جورایی تو درآوردن صدا از دهنش وقتی داری ساک می‌زنی بهش علاقه داره. من چند تا تکنیک برات امتحان کردم، بعضی‌هاشون مسخره‌ان، تا حداکثر صدا رو دریارم. سعی کردم با دستگاه باد معده تحریکش کنم و حتی از آلت تناسلیش به عنوان میکروفون استفاده کردم. اما نشد.



و بعد یادم آمد که عاشق مکیدن کالیپوس‌هایم به شیوه‌ای نسبتاً عجیب و غریب هستم. بگذارید توضیح بدهم، اما نخندید، باشه!

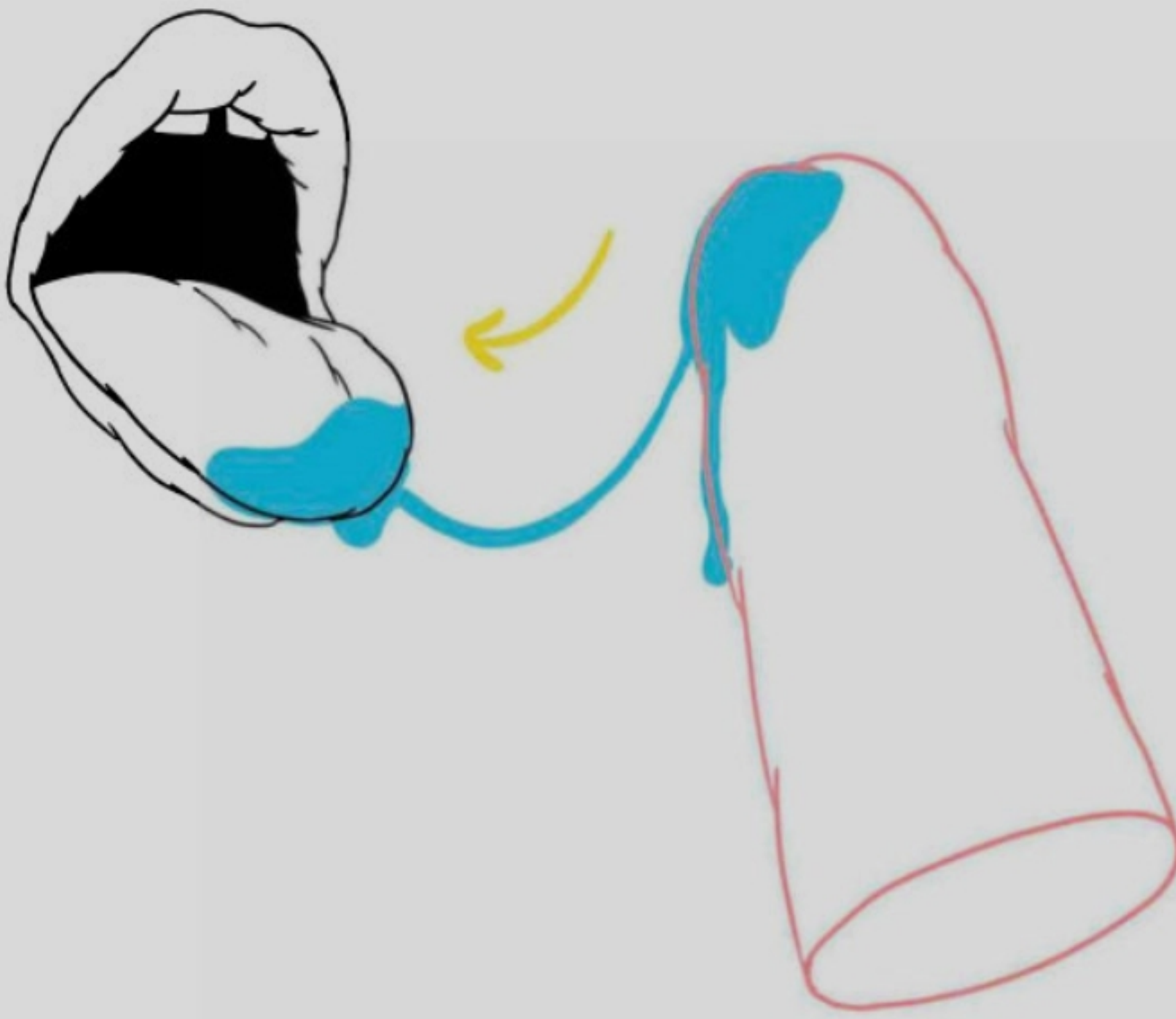
من آن را به طور عادی، مثل اینکه دارم موز می‌مکم (بله، عادی، چی!) به داخل فشار می‌دهم و همینطور که آن را بیرون می‌آورم، آن را می‌مکم که وقتی آن را از دهانم بیرون می‌آورم، صدای «پاپ!» ایجاد می‌کند.

نه تنها صدا می‌دهد، بلکه به نظر می‌رسد کالیپوی من از این حس مکیدن جدید لذت هم می‌برد.

موضوع

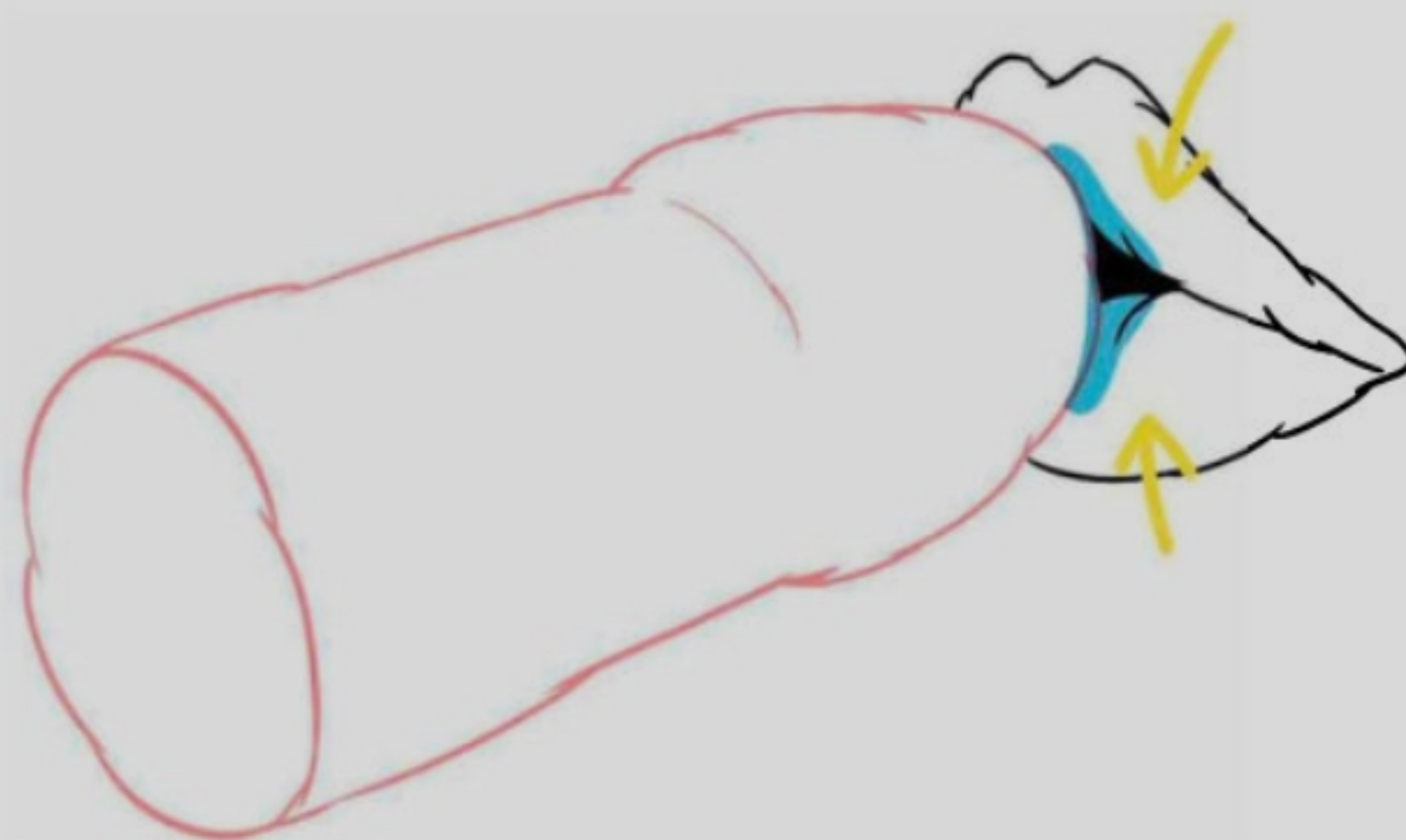
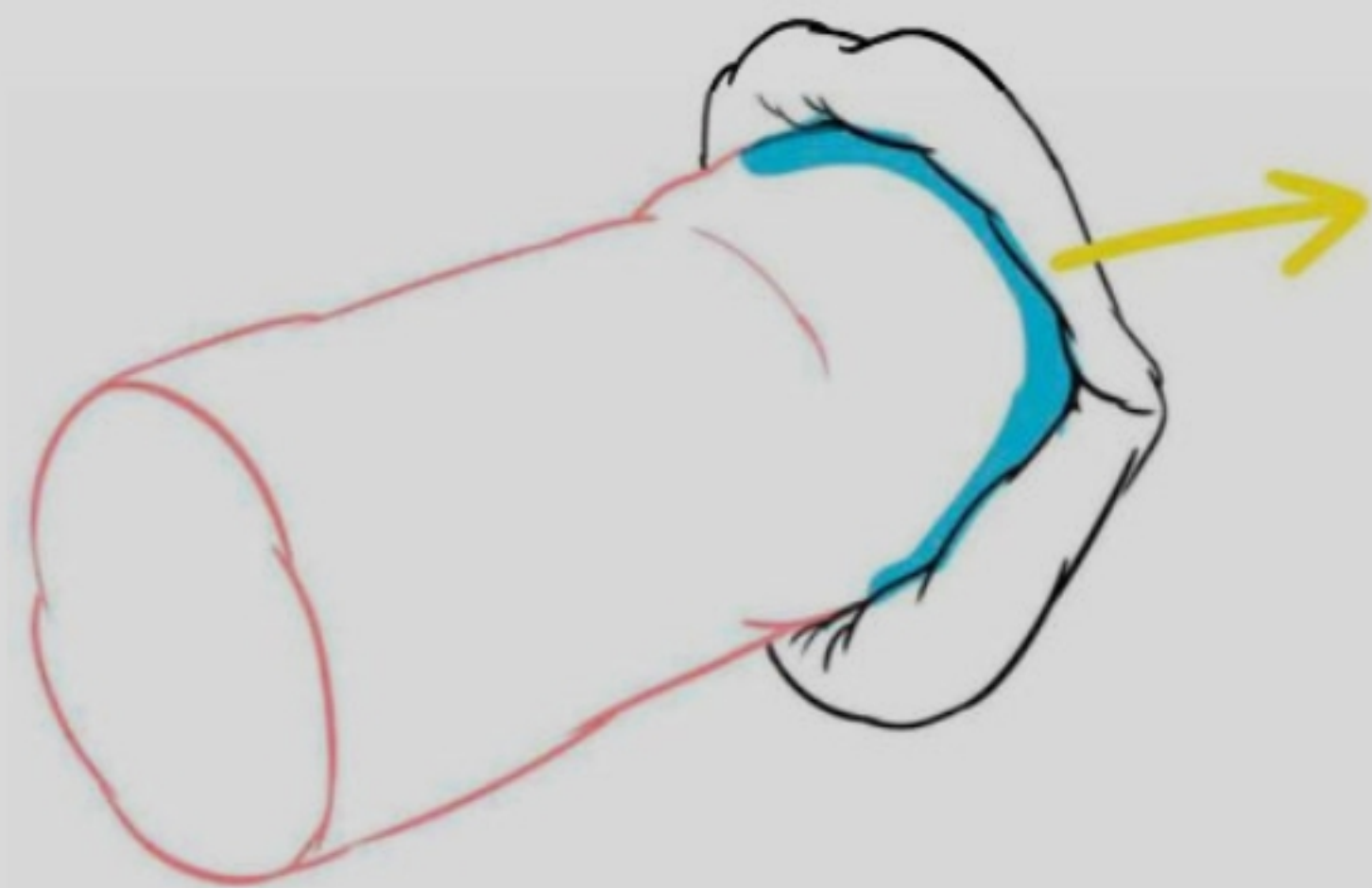
لازم نیست برای راضی کردن کسی، او را تحقیر کنی. گاهی اوقات، تنها کاری که باید انجام دهی این است که با آب دهانت بازی کنی: تف کنی، تماشای چکیدنش کنی... برگردی و در نهایت در حالی که به چشمان او نگاه می‌کنی، قطره‌ای از آب دهانت را با خودت ببری...

یک نکته کوچک قبل از شروع این ماجراجویی دیوانه‌وار: از خوردن بیسکویت خشک، مقوا یا شن و ماسه درست قبل از آن خودداری کنید. در حالت ایده‌آل، نوشابه بنوشید تا کمی حالت چسبناک داشته باشد! یا یک نوشیدنی گرم برای تحریک ترشح بزاق.



درد فک؟

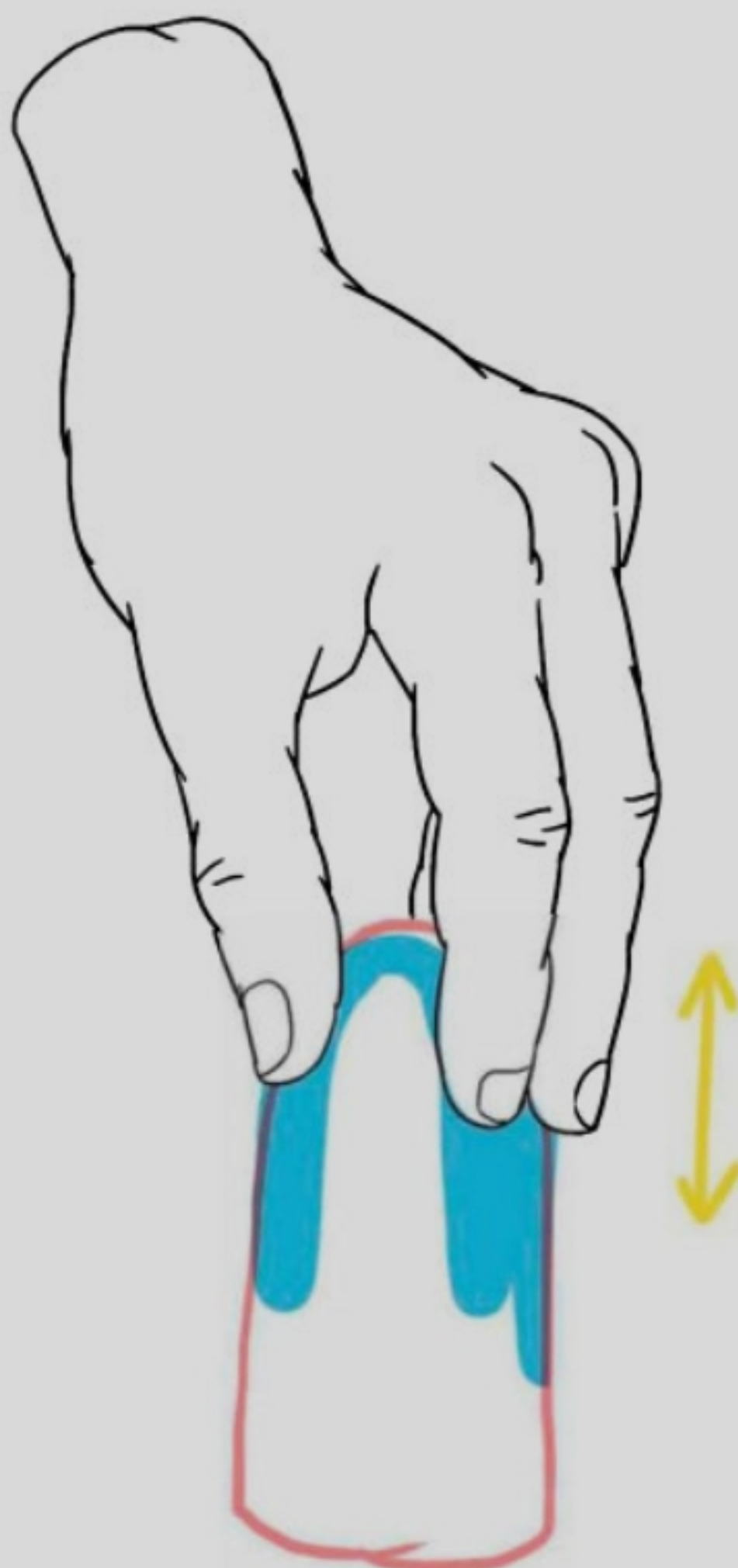
شما می‌توانید در حین استراحت با این حرکت ساده و ملایم، به لذت بردن از Truc-Muche ادامه دهید. قبل، بعد، در حین لیسیدن آلت تناسلی مردانه، و حتی اگر تصمیم گرفته‌اید هیچ حرکتی انجام ندهید...



ماساژ سر چشم

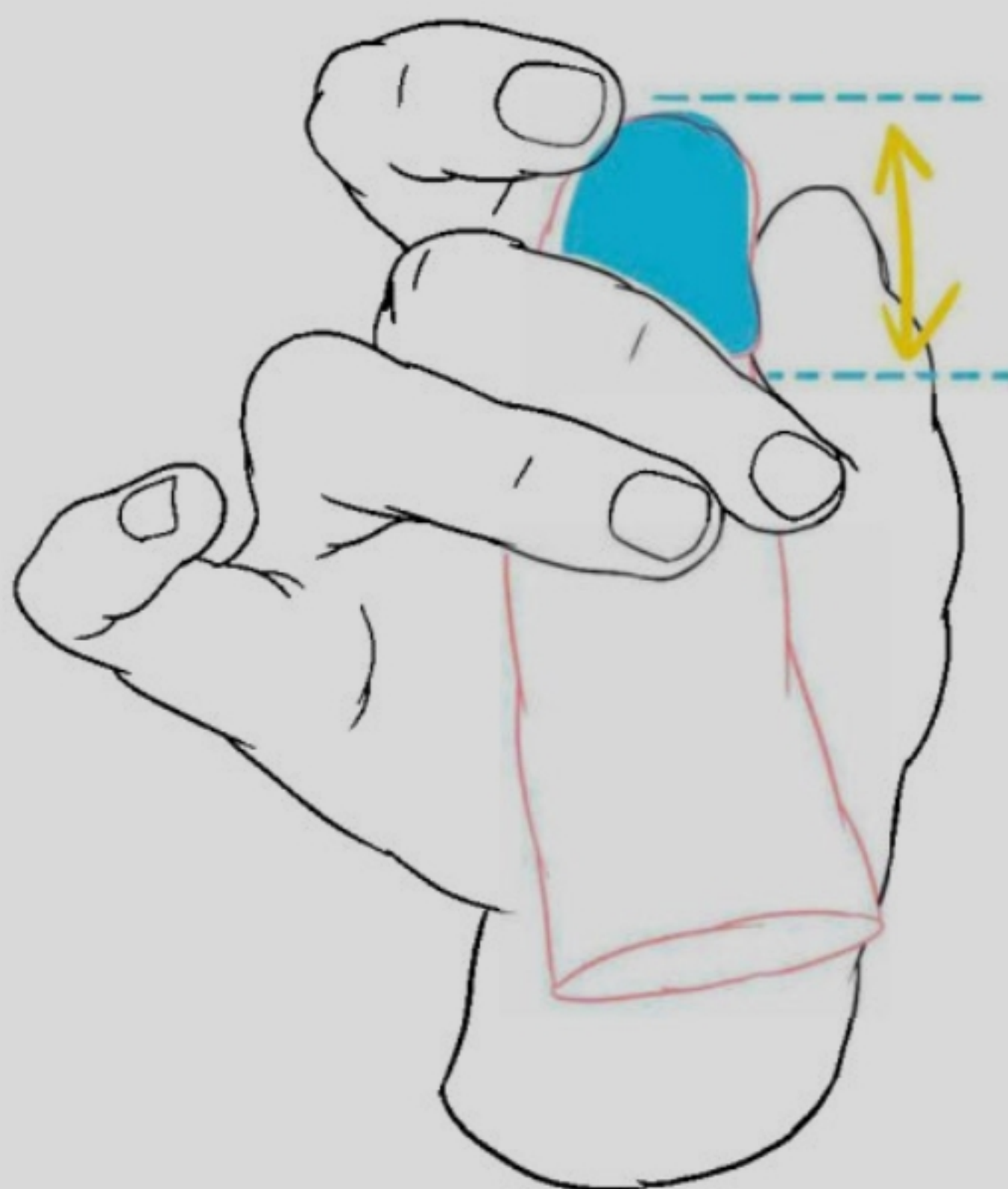
چه کسی ماساژ سر را دوست ندارد؟ چه کسی فکر نمی‌کند که سر آلت تناسلی مردانه شبیه سر باشد؟

بسیار خوب... بر اساس این اصل، می‌توانیم فرض کنیم که همه از ماساژ سر لذت می‌برند. تصور کنید دست شما ماساژ دهنده سر است و حرکات رفت و برگشتی، بالا و پایین انجام دهید. آرامش تضمین شده است...



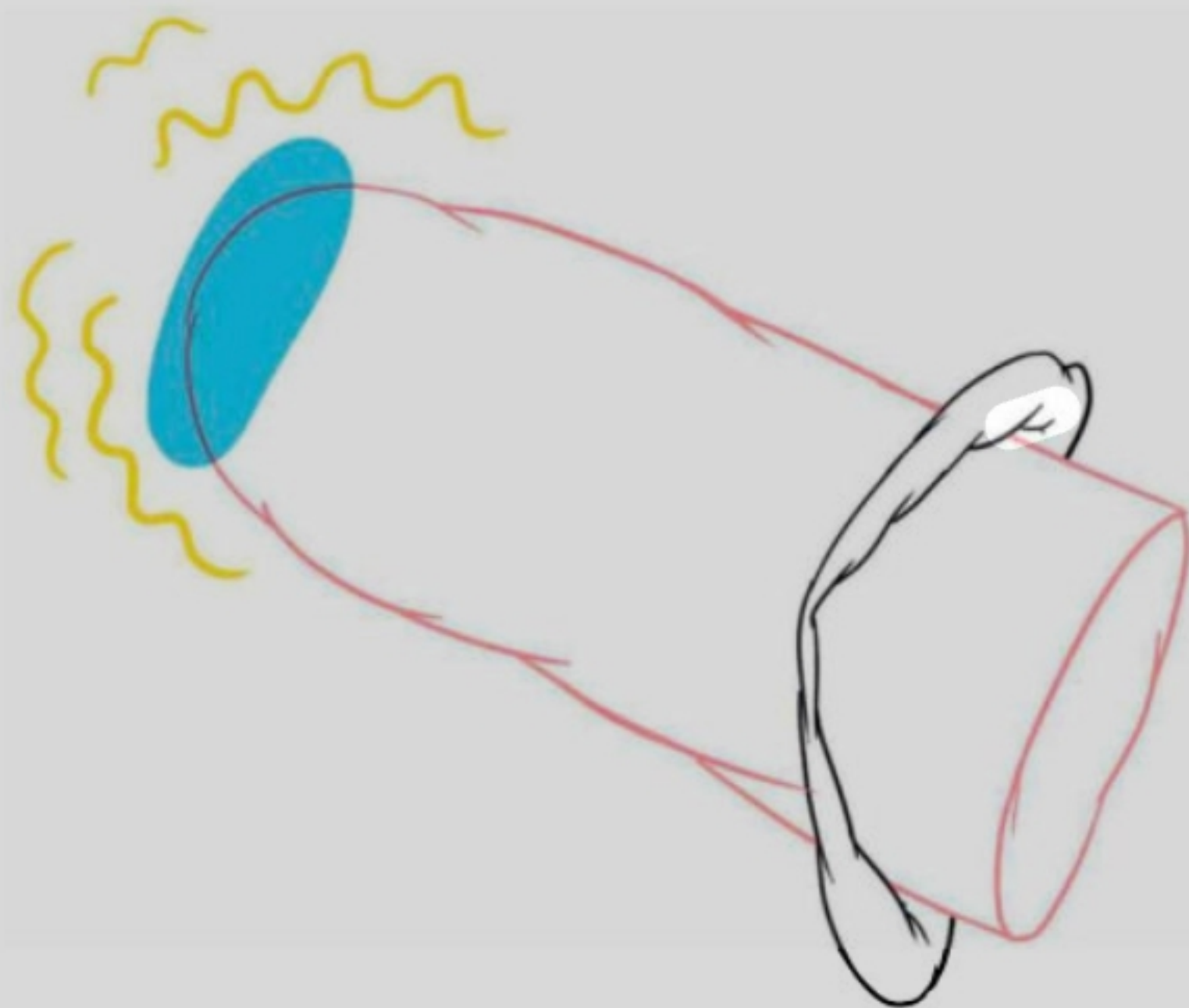
آرام جلو و عقب

آلت تناسلی مرد همچنین از ملایمت قدردانی می‌کند، بنابراین انگشتان خود را دور سر آلت تناسلی او قرار دهید، کمی شبیه اینکه یک گل رز را در دست دارید و می‌خواهید گلبرگ‌های آن را نوازش کنید. خوب، همین است، حالا حرکات ملایم عقب و جلو انجام دهید. کف دست شما نیز به اندام تناسلی او برخورد می‌کند.



Profession.se

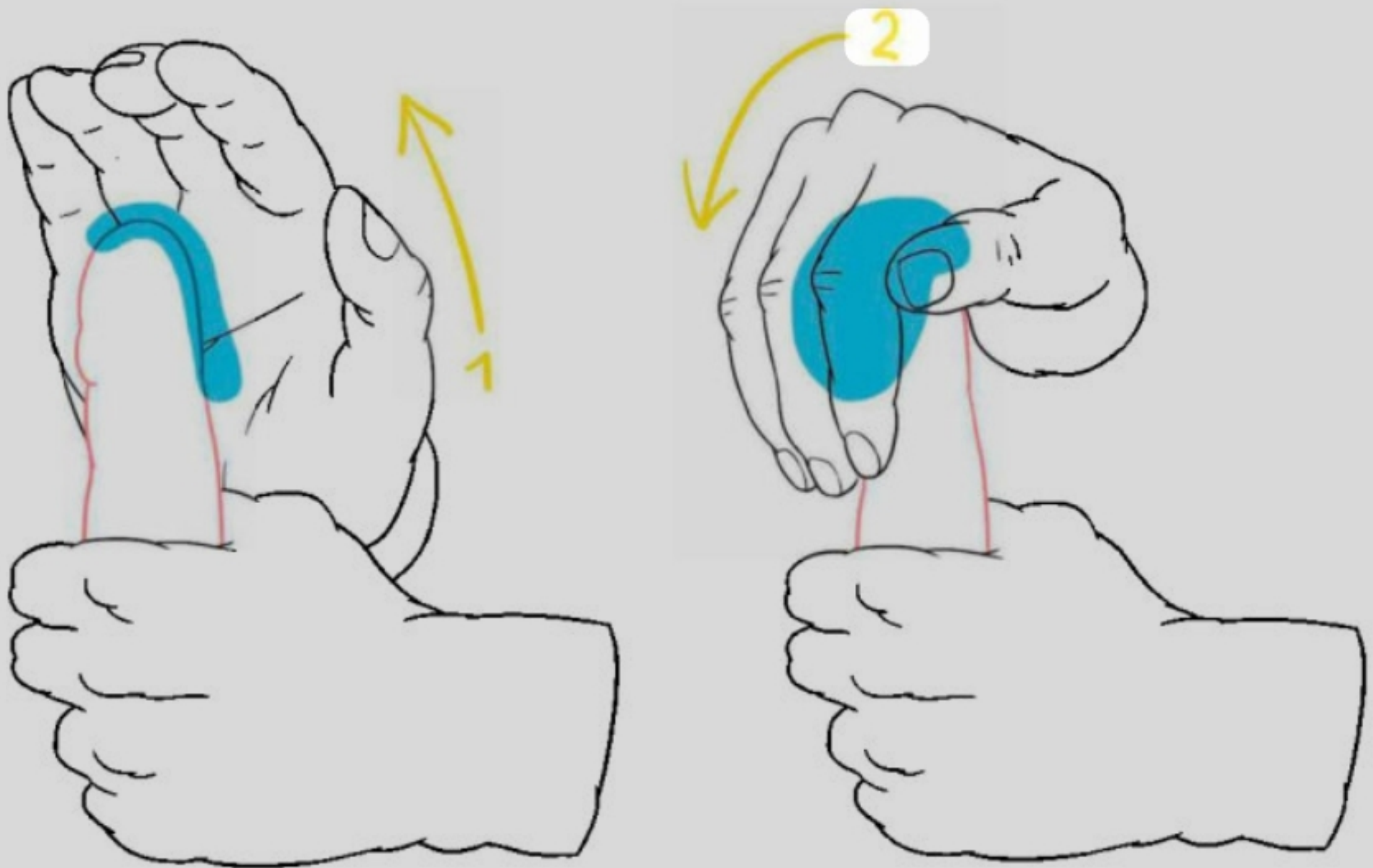
یه ترفند برای ساک زدن عمیق گلو وجود داره که خیلی باحاله، اما همه نمیتونن از پشش بر بیان. اول، باید بتونید یه ساک عمیق گلو بزنید. اما وقتی این کار رو کردید، باید سعی کنید یه صدایی، هر صدایی، دربیارید. ایده اینه که ته گلوتون رو بلرزونید و با این کار، حنجرهٔ فلانی رو قلقلک بدید. موفق باشید.



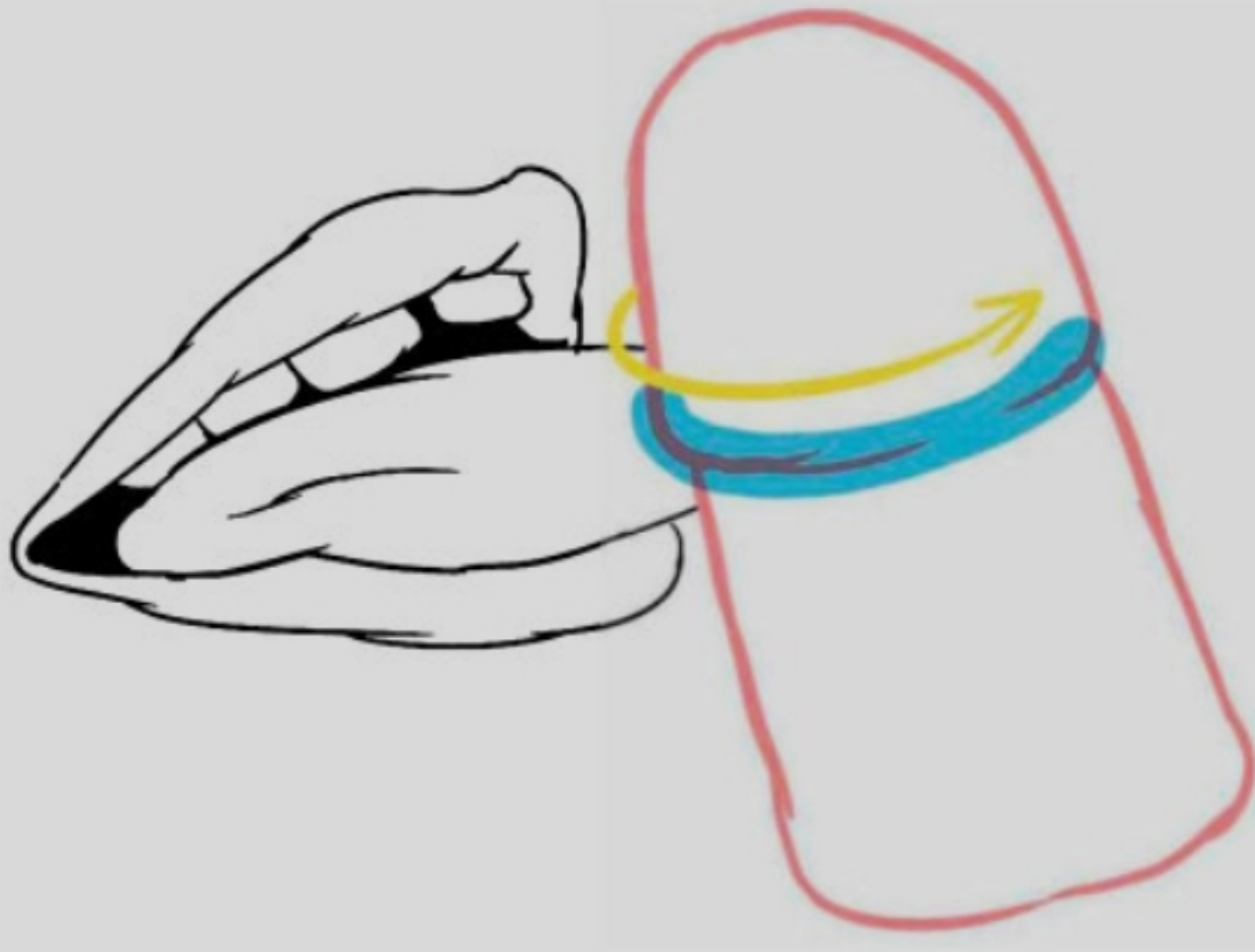
شیفت

کف دستتان روی سر آلت تناسلی‌اش حرکت می‌کند، روی ترمز می‌مالد، سپس آن را کاملاً می‌پوشاند، کمی شبیه به دنده‌ی ماشین‌های دنده دستی. من شخصاً ماشین‌های اتوماتیک را ترجیح می‌دهم، که راحتی خاصی را ارائه می‌دهند، مخصوصاً در ساعات شلوغی که مجبورید استارت بزنید، بایستید، دوباره استارت بزنید، به جلو حرکت کنید، بایستید... اما این هیچ ربطی به موضوع ما ندارد.

به حالت اول برگردید و همینطور ادامه دهید...

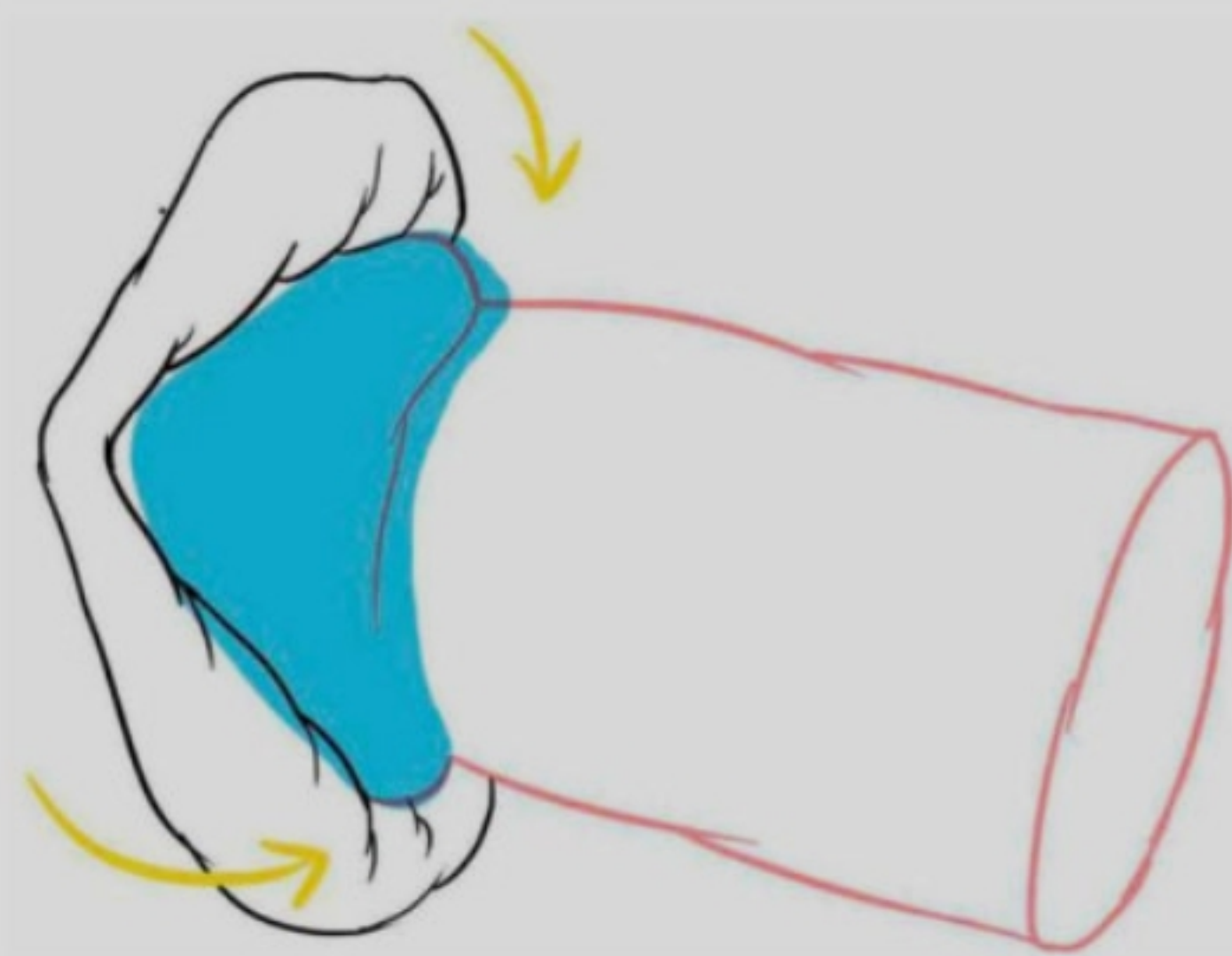


رول ملایم



تکنیک‌هایی وجود دارد که به شما امکان می‌دهد در عین جلوگیری از شل شدن، به فک خود استراحت دهید. از خودگذشتگی چیزی نیست که بتوان آن را ساده گرفت، باشه؟ نمودار کاملاً واضح است، بنابراین زحمت توضیح آن را به شما نمی‌دهم.

مرگ بر این همه چربی!

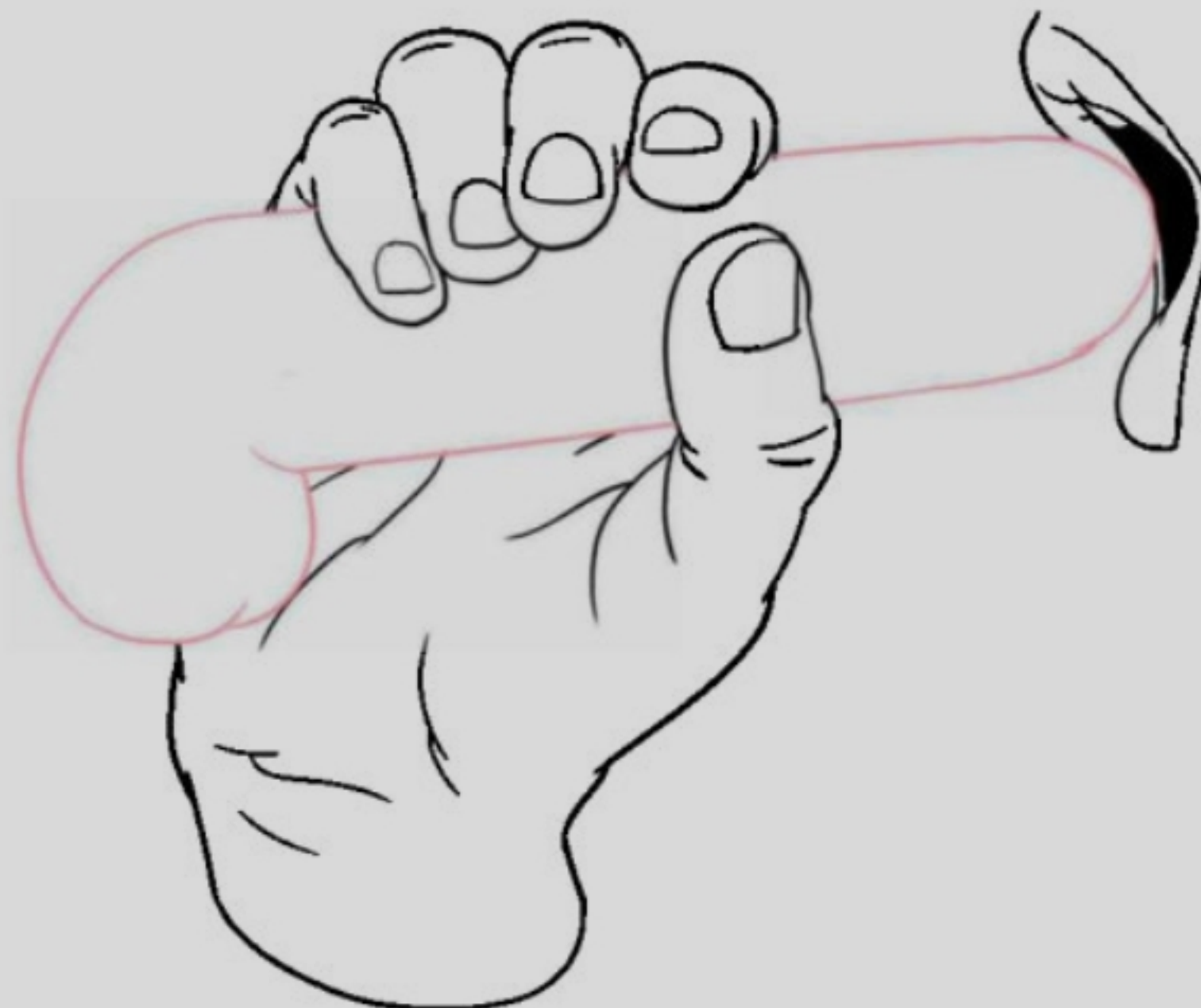


یک ساک زدن خوب، ساکی است که بداند چطور گاهی اوقات ملایم باشد. هیچ فایده‌ای ندارد که آلت تناسلی فلانی را آنقدر برق بیندازید تا خونریزی کند. موافقید؟ بنابراین، پیشنهاد می‌کنم روی سر آلتش تمرکز کنید، درست تا لبه آن، با هر سرعتی که دوست دارید، با هر فشاری که مناسب می‌دانید. بگذارید به شما بگویم، لبه آلت تناسلی دوست دارد با احتیاط مورد توجه قرار گیرد.

سوال زاویه

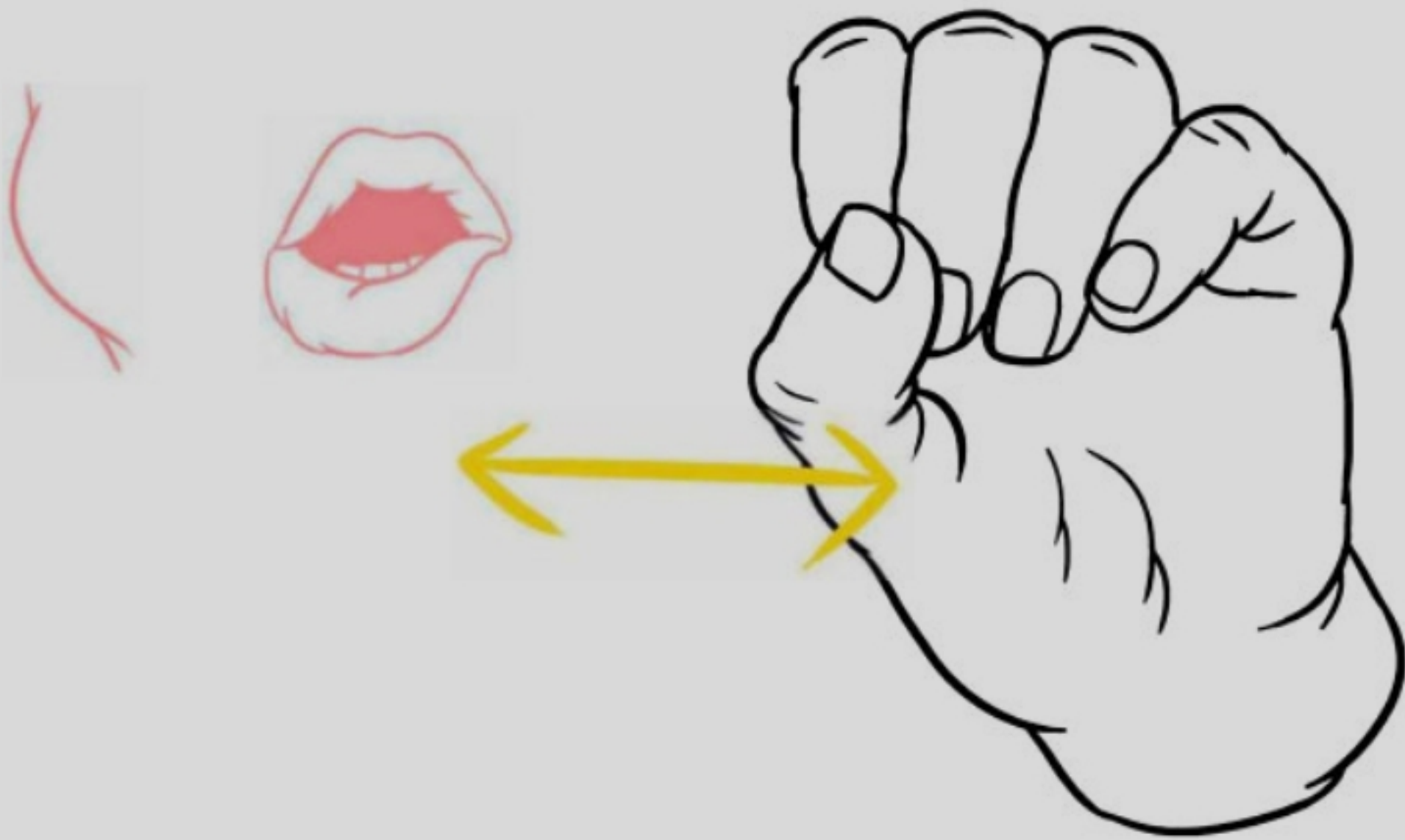
برای به حداکثر رساندن شانس خود برای داشتن یک سر عالی، می‌توانید آلت تناسلی خود را به سمت پایین بکشید تا با قسمت پایین شکم زاویه قائمه تشکیل شود. این کار لذت را تشدید می‌کند و علاوه بر این، اگر می‌خواهید در چشم‌های بیدول به نظر برسید، بسیار کاربردی‌تر است.

و اگر بتوانید بدون دخالت دست از آن استفاده کنید، مستقیماً به سطح حرفه‌ای می‌رسید. خلاصه، ارزش بالایی دارد.



راز یک ساک زدن خوب

هیچ راه حل جادویی و هیچ راه حل واحدی برای انجام این کار وجود ندارد، اما هنوز چند قانون وجود دارد که آلت تناسلی مردانه می‌تواند روی آنها توافق کند...



1

بگذارید میل جنسی در شما شکل بگیرد. صرفاً به این دلیل که فلانی نعوظ دارد، به این معنی نیست که برای ماساژ دهانی نهایی شما آماده است. با اندام تناسلی او بازی کنید، نقاط تحریک‌پذیرش را پیدا کنید و در حالی که به چشمان او نگاه می‌کنید، وانمود کنید که به او نزدیک‌تر می‌شوید و از این کار لذت ببرید. دیدن ناامیدی در چشمان او وقتی که از او فاصله می‌گیرید، خنده‌دار است.

2

در استفاده از مقدار زیادی روان‌کننده تردید نکنید. روی آلت تناسلی‌اش تف کنید، بگذارید بزاق بچکد، از درآوردن آلت تناسلی‌اش از دهانتان لذت ببرید تا ببینید که چگونه قطرات بزاق شما را به هم پیوند می‌دهند، در چشمانش نگاه کنید.

3

مراقب دندان‌هایتان باشید و فرنوم (اگر فرنوم دارد) را خیلی محکم نکشید. همیشه بهتر است در ابتدای رابطه از او بخواهید شما را راهنمایی کند، زیرا بین مردان ختنه شده، آنهایی که فرنوم حساس دارند و آنهایی که آلت تناسلی غیرحساس دارند، گم شدن آسان است.

4

créatif.ve باشید. هزار راه برای سر و دست دادن وجود دارد. اول، سعی کنید ریتم حرکات خود را کمی تغییر دهید. می‌توانید لیس بزنید، خفه کنید، بمکید، تف کنید، گاز بگیرید، سر آلت تناسلی‌اش را ماساژ دهید، انگشت خود را در باسنش فرو کنید، فشار دست خود را با فشردن بیشتر و بیشتر تنظیم کنید، دست خود را روی سر آلت تناسلی‌اش عقب و جلو ببرید یا برعکس، با دستی که آرام‌تر است او را تکان دهید، با بیضه‌هایش بازی کنید، فرنوم او را لیس بزنید تا فک خود را شل کنید، سر آلت تناسلی‌اش را لیس بزنید، مقعدش را لیس بزنید، سر آلت تناسلی‌اش را بمکید یا بیضه‌هایش را بمکید...

5

به او نشان دهید که دارید لذت می‌برید. اگر اینطور فکر می‌کنید، از آلت تناسلی‌اش، بویش، طعمش تعریف کنید... از ناله کردن دریغ نکنید، انگار که دارید بهترین بستنی عمرتان را می‌نوشید. "اممم! این کورنتو عالیه!!!!"

6

به خاطر خدا ارتباط برقرار کنید! اگر وقت نگذارید و از فلانی نپرسید که چه چیزی دوست دارد، این نکات بی‌فایده خواهند بود.

7

و در نهایت، برای زنان ترنس (و دوزبانه‌ها)، یک مجله‌ی عالی به نام «زنان ترنس لعنتی» نوشته‌ی میرا بلویر وجود دارد. این مجله به فرانسوی ترجمه شده است، اما خدا می‌داند کجا می‌توان آن را پیدا کرد.

گلو عمیق، نحوه استفاده از آن

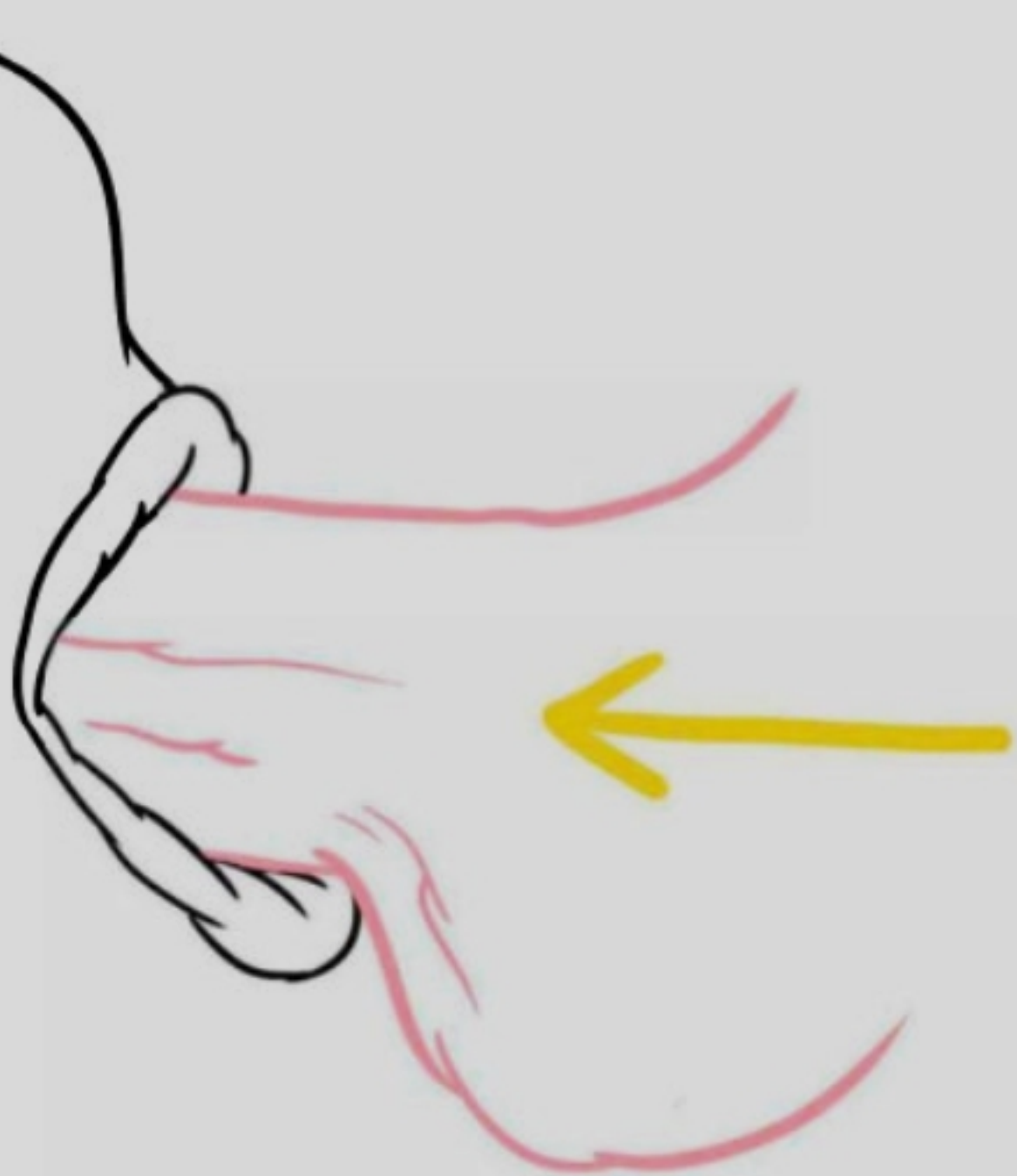
ما اینجا نیستیم که شوخی کنیم، پس بگذارید در مورد گلودرد عمیق برایتان بگویم.

اول از همه، این کاری است که باید با نهایت احترام انجام شود! اگر شامل سلطه‌گری می‌شود، به این معنی نیست که باید کسی را مجبور کنید یا مثل یک خوک کثیف رفتار کنید. و بعضی افراد سلطه را در جهت مخالف می‌بینند: کسی که رابطه جنسی دهانی انجام می‌دهد، کنترل را در دست دارد! بله، درست است.

در همه موارد، لازم است حرکتی ایجاد شود که به فردی که در حال مکیدن است اجازه دهد بگوید «بس کن».

با آماده کردن یک حوله اضافی شروع کنید. دلیش را در انتها خواهید فهمید.

انجام این عمل روی زانو امکان‌پذیر است، اما دسترسی به گلو می‌تواند دشوار و در نتیجه دردناک باشد.



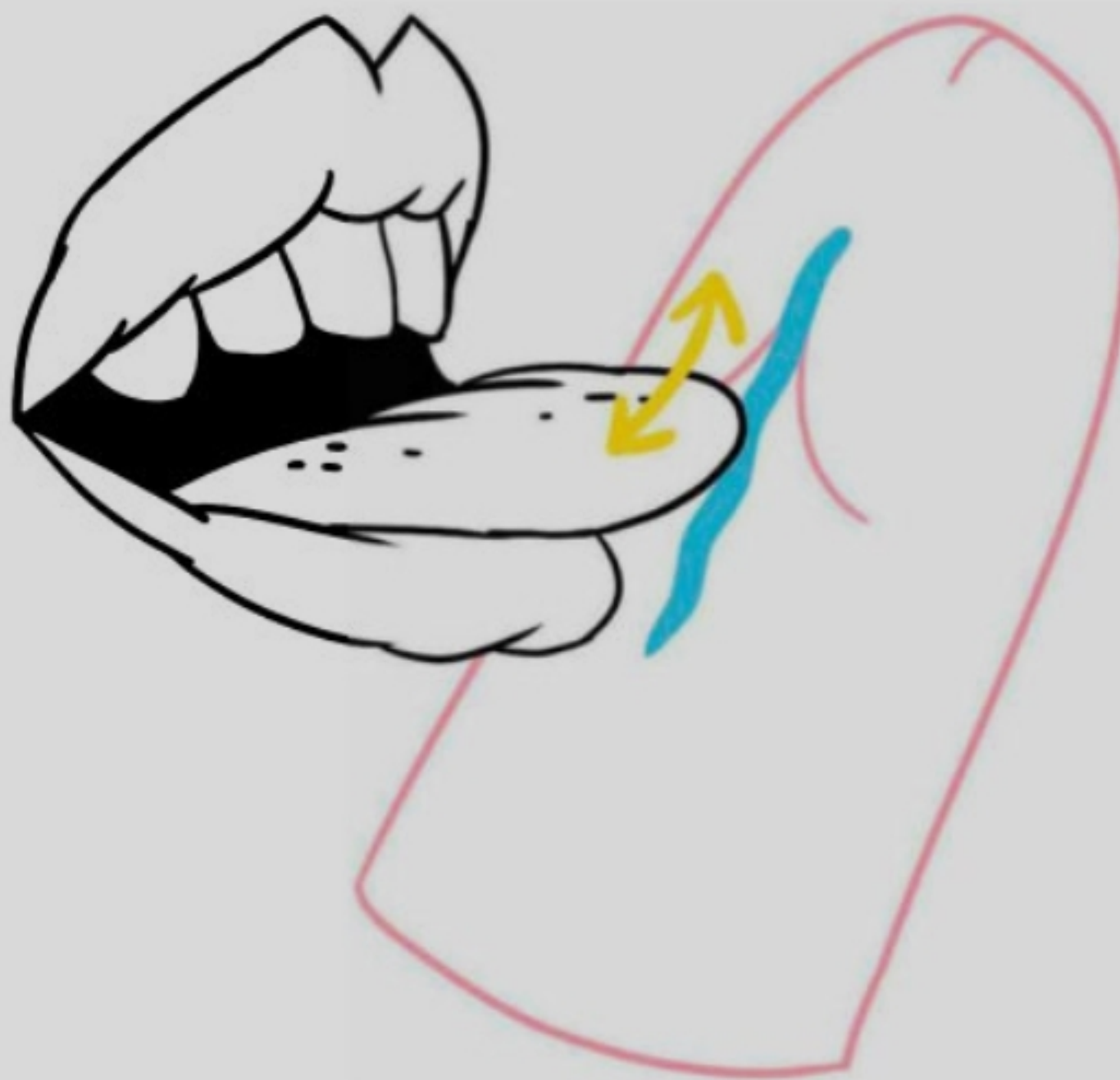
بنابراین توصیه می‌کنم: از همسرتان بخواهید که به پشت دراز بکشد و سرش را از انتهای تخت آویزان کند. مطمئن شوید که گردنش از گردن تا دهانش یک خط مستقیم تشکیل می‌دهد. این حالت امکان رابطه جنسی بهتری را فراهم می‌کند.

فرو کردن. وقتی کاملاً وارد شدید، باید سفت شدن اطراف آلت تناسلی خود را احساس کنید؛ این بدان معناست که باید سریع آن را بیرون بکشید زیرا شریک زندگی شما نمی‌تواند نفس بکشد.

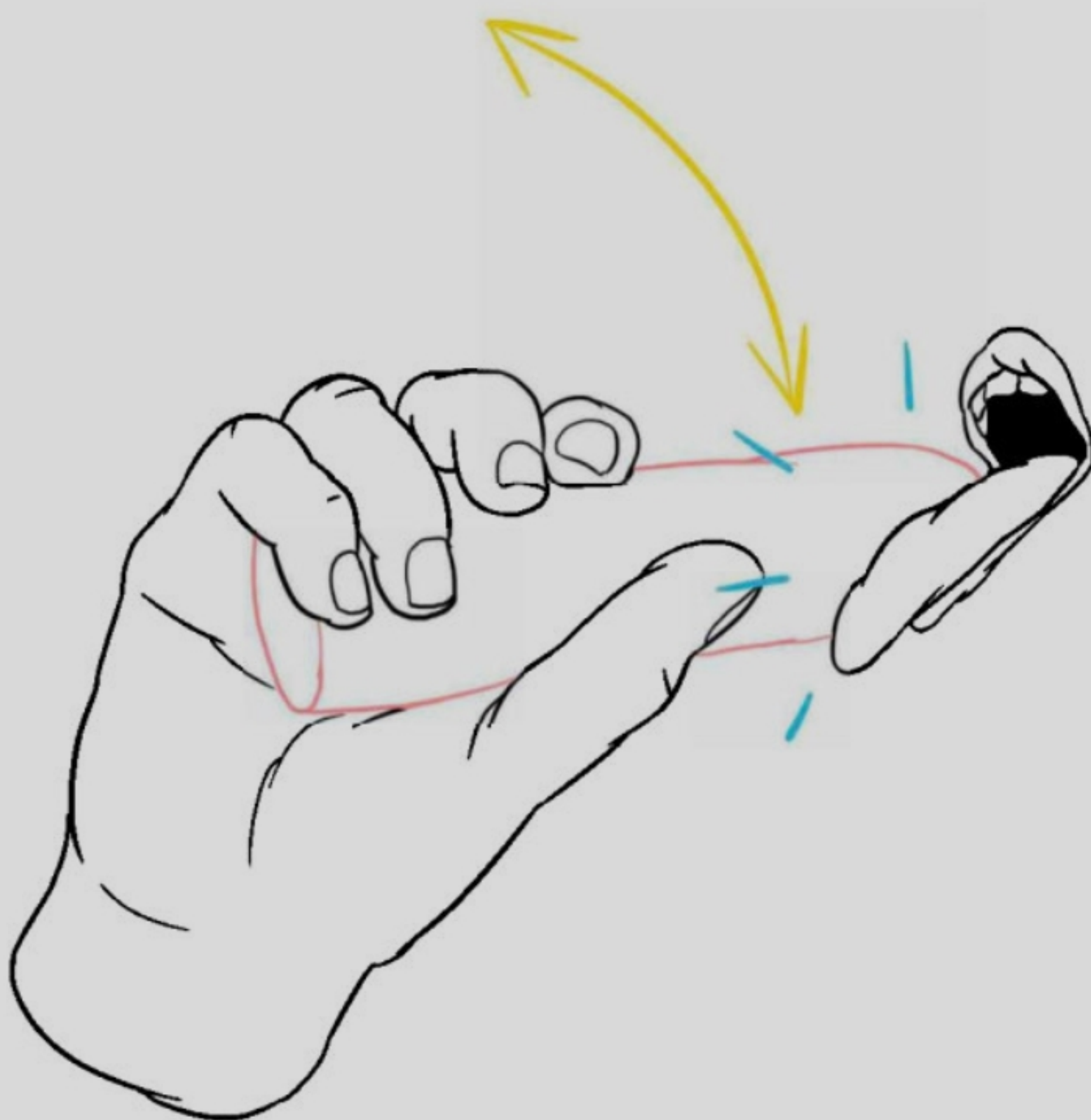
آه! و این امکان وجود دارد که در راه بیرون آمدن، او روی آلت تناسلی شما استفراغ کند، این نکته منفی است... حوله را کنار بگذارید!

فوکوس ترمز

ترمز وسیله‌ای کوچک و ظریف است که باید با احتیاط با آن برخورد کرد. همچنین این ناحیه یک ناحیه‌ی تحریک‌پذیر است که نباید نادیده گرفته شود. البته حساسیت آن از یک آلت تناسلی به آلت تناسلی دیگر متفاوت است، اما همیشه لیسیدن ملایم این ناحیه بسیار لذت‌بخش است.



دوکفه‌ای‌ها



لعنت به ظرافت، بهت پیشنهاد می‌کنم که بی‌خیالش بشی. سر آلتش رو به زبونت بکوب، فرنومش تکون می‌خوره.

دوباره داریم سرعتمون رو کم می‌کنیم؟ ظرافت، اسمتو می‌نویسم.

مراقب ترمز چیز-موچ باشید

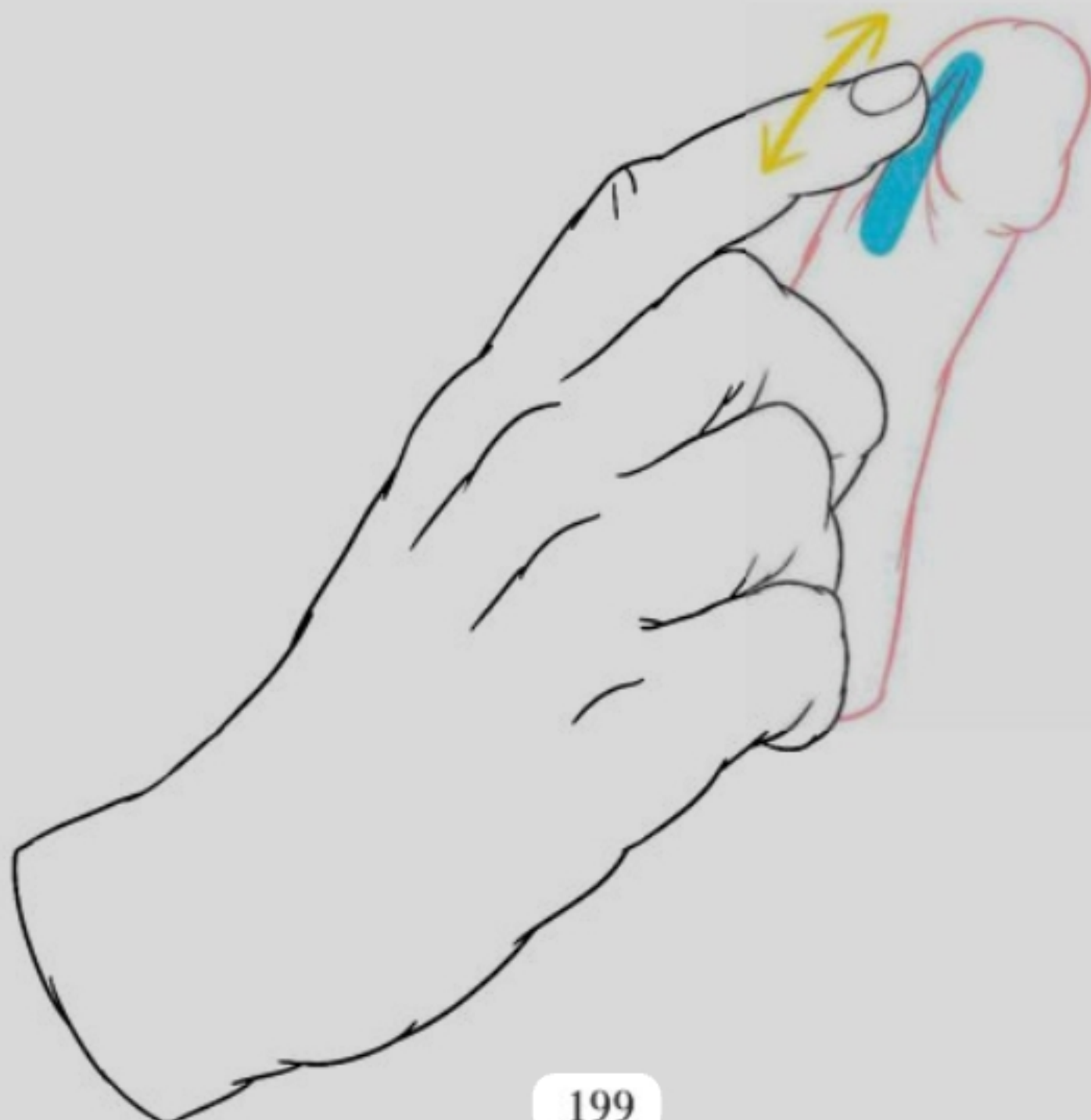
بله، چون آلت تناسلی شکننده است. اولین باری که سکس دستی انجام می‌دهید همیشه کمی استرس‌زا است. می‌ترسید که فرنوم خیلی محکم کشیده شود. و این اتفاق اغلب می‌افتد...

بدیهی است که بهترین رویکرد این است که به آرامی شروع کنید و برای تنظیم تکنیک خود با او صحبت کنید. مراقب باشید که خیلی محکم به سمت پایین نکشید و تمام پوست را با خود نبرید. اگر فلانی می‌خواهد که محکم‌تر فشار دهید، به شما اطلاع خواهد داد.

و سپس باید سر بخورد، بنابراین کمی روان کننده/بزاقت همیشه خوب عمل می‌کند.

آتش

دوباره داریم سرعتمون رو کم می‌کنیم؟ ظرافت، اسمتو می‌نویسم.

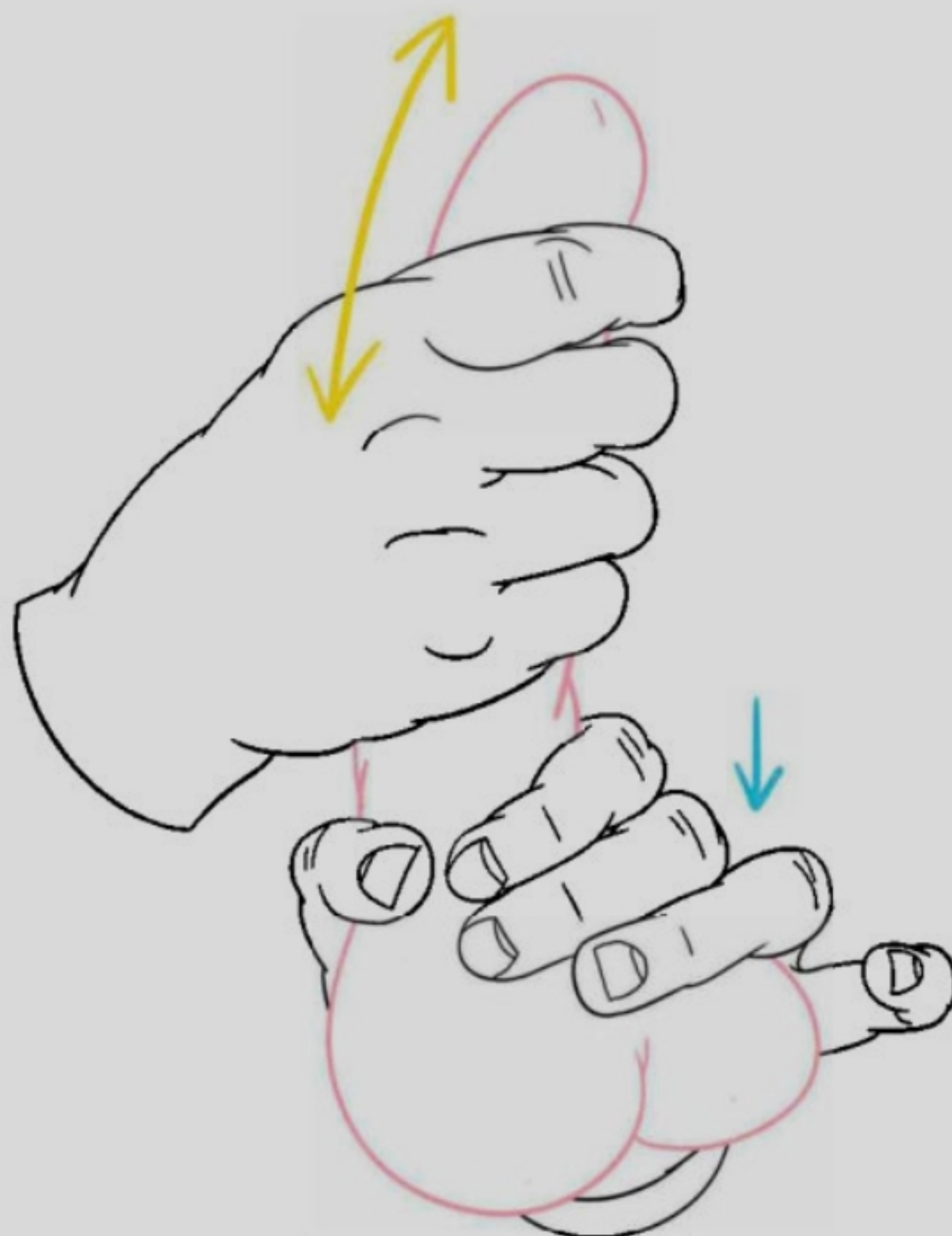


تمام راه

این توصیه در مورد آلت تناسلی ختنه شده صدق نمی‌کند. خب، می‌کند، اما نه قسمت اول. با یک دست، آلت تناسلی فلانی را به مقدار زیاد چرب کنید، پوست ختنه‌گاه را با دقت به پایین بکشید تا سر آلت کاملاً نمایان شود، سپس دست خود را در پایه آلت تناسلی، درست بالای کیسه بیضه، در جای خود نگه دارید.

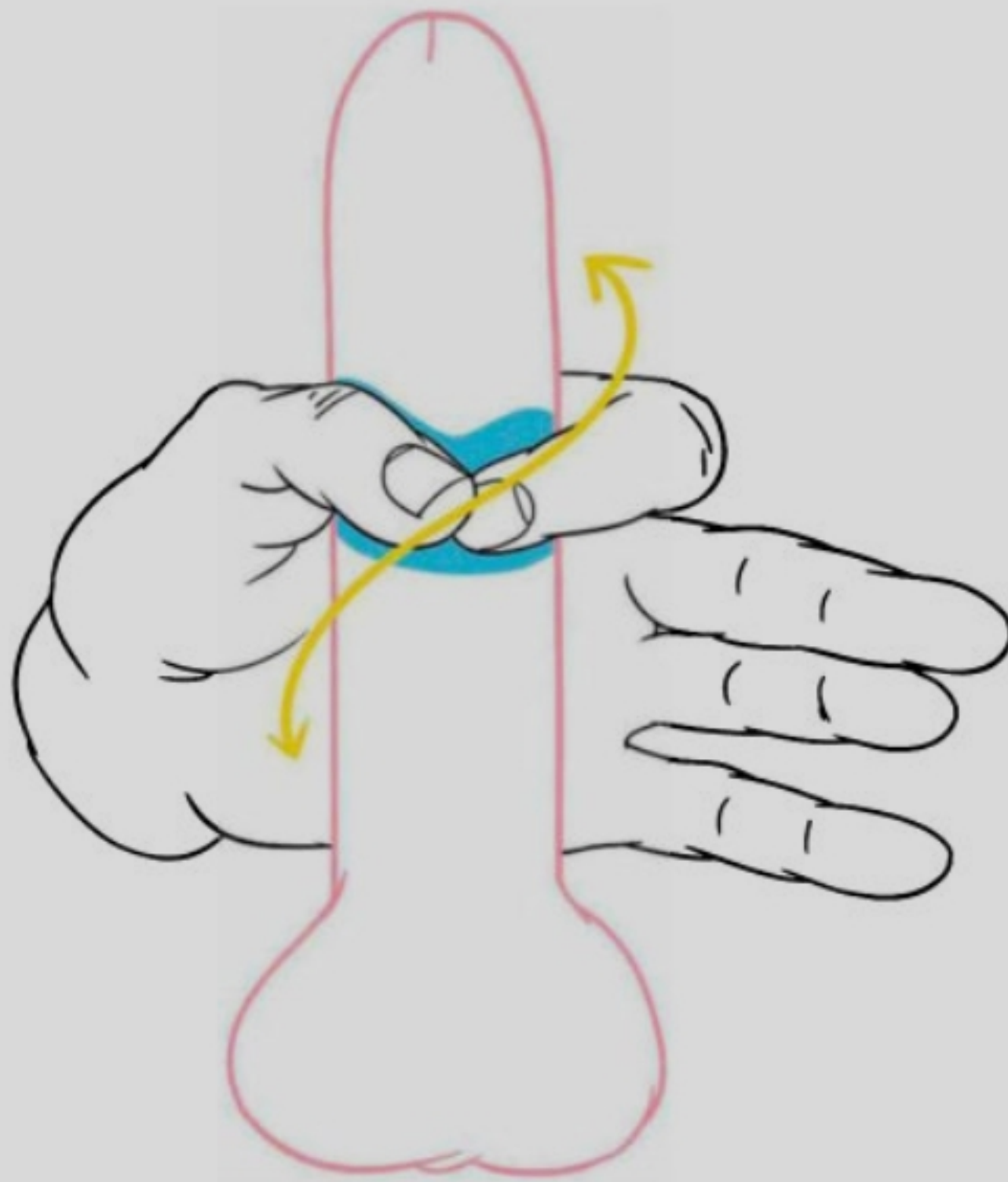
با دست دیگرتان (که آن را هم خوب چرب کرده‌اید)، آن را از پایه تا نوک آلت تناسلی به جلو و عقب حرکت دهید. می‌توانید سرعت را تغییر دهید، حرکات چرخشی انجام دهید، گاهی اوقات روی آن تف کنید...

خب، این یه جورایی با خودارضایی که توش پوست بالا و پایین میره فرق داره، و بهم گفتن که خیلی خوبه.



یه لباس کوچولو

وقتی تنبلی می‌کنید و نمی‌توانید از تمام دستتان استفاده کنید، می‌توانید آلت تناسلی‌تان را بین دو انگشت فشار دهید و در حالی که مچ دستتان را کمی می‌چرخانید، آن را به جلو و عقب حرکت دهید. به علاوه، این کار باعث می‌شود متمایزتر به نظر برسید...



هی، بال، اگه یه کم احساساتی هستی لازم نیست

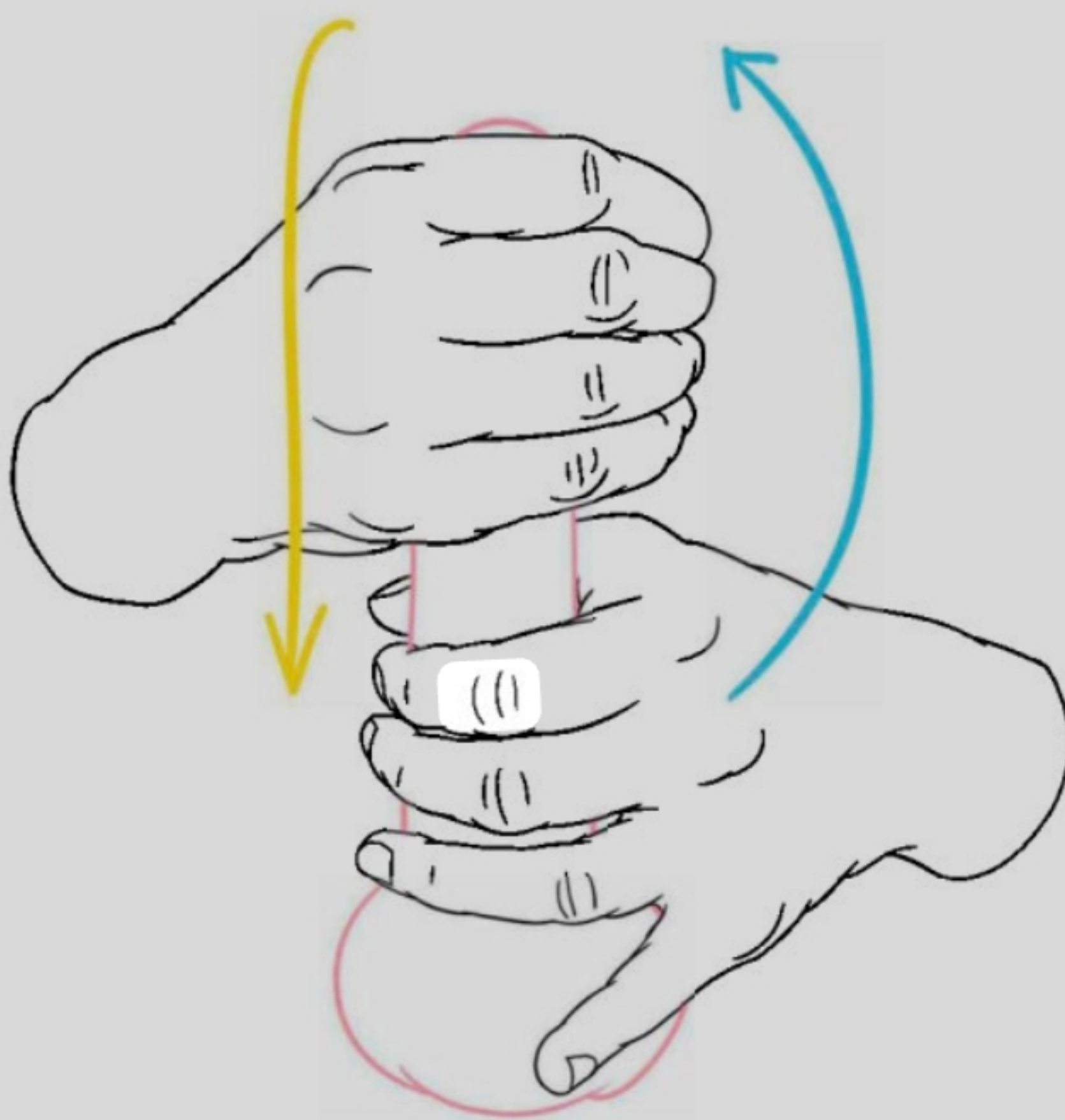
عذرخواهی کنی.

نه، برای همه اتفاق می‌افتد و مسئله‌ی مهمی نیست. هیچ چیز مانع از لمس شریک زندگی‌تان نمی‌شود تا زمانی که نعوذتان برگردد، یا برنگردد. لذت بخشیدن، لذت بخشیدن، همانطور که می‌گویند.

و بگذارید به شما یادآوری کنم، دخول شرط لازم برای داشتن رابطه جنسی با کیفیت نیست. این فکر را از سرتان بیرون کنید.

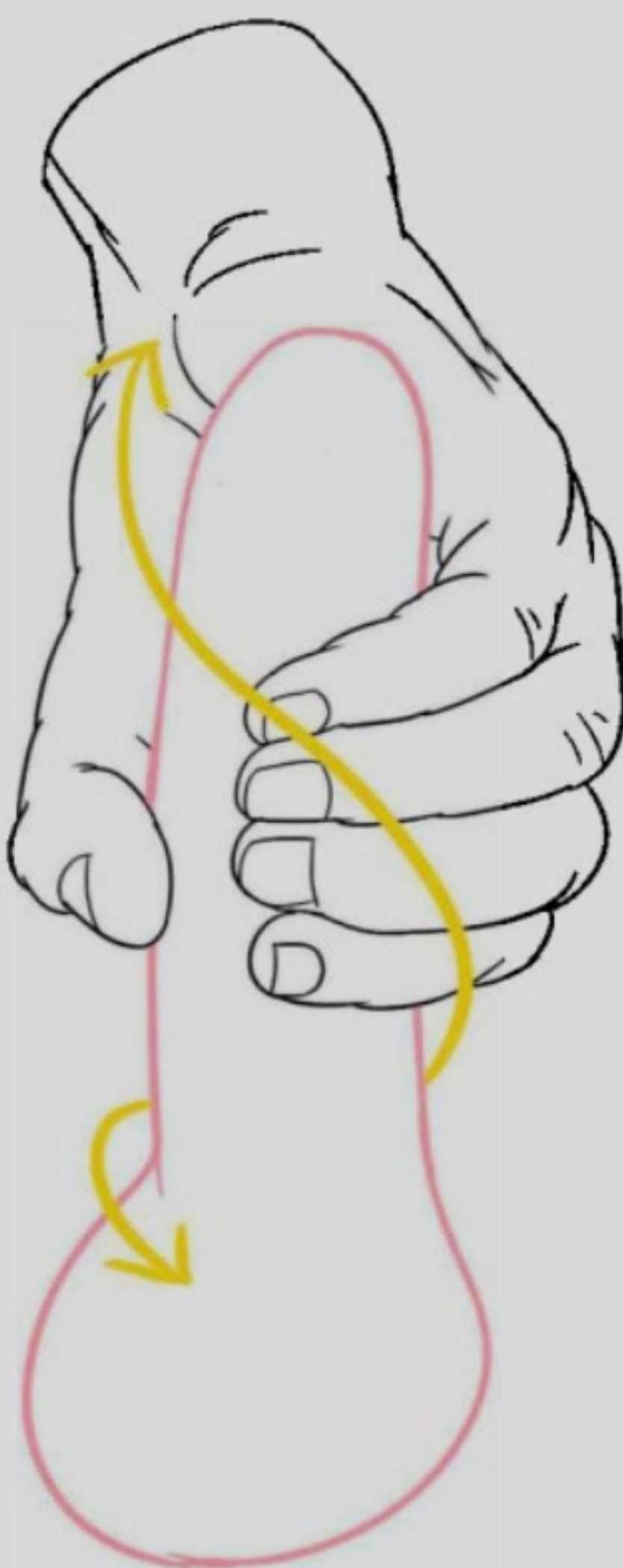
و در مورد هماهنگی چطور؟

به یاد داشته باشید که قبل از شروع این ماساژ، از مقدار زیادی روان کننده استفاده کنید. به نوبت از هر دو دست استفاده کنید. دست راست خود را به سمت پایین بکشید، سپس بلافاصله با دست چپ خود ادامه دهید و به همین ترتیب ادامه دهید... به طور خلاصه، تصور کنید که در حال باز کردن یک کاندوم هستید.



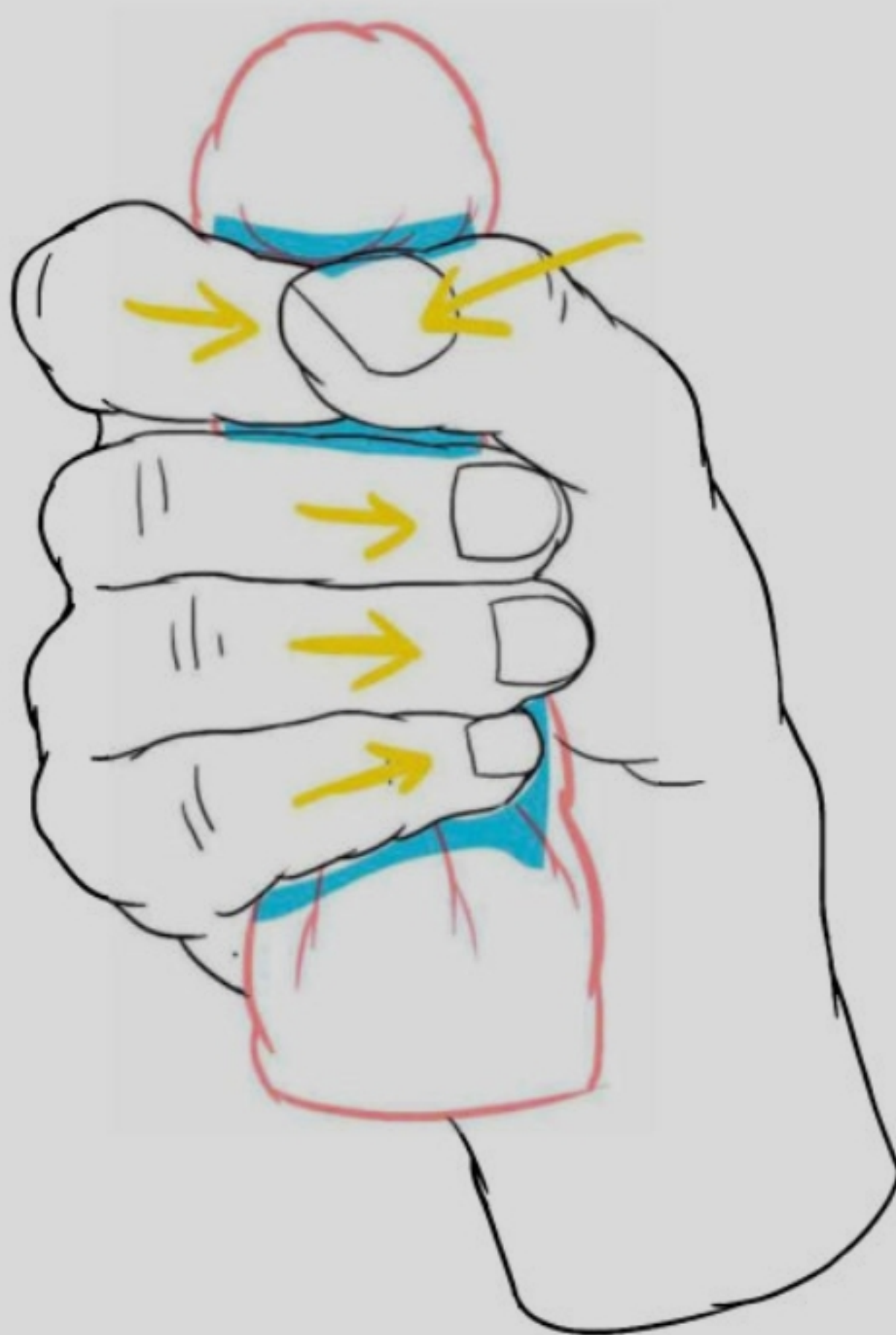
داره غوغا می کنه، اکشن!

این یک سکس گروهی کاملاً عادی است، با این تفاوت که حرکت با کمی پیچ و تاب تقویت شده است. پیچ و تاب-چرخش!



ضد استرس

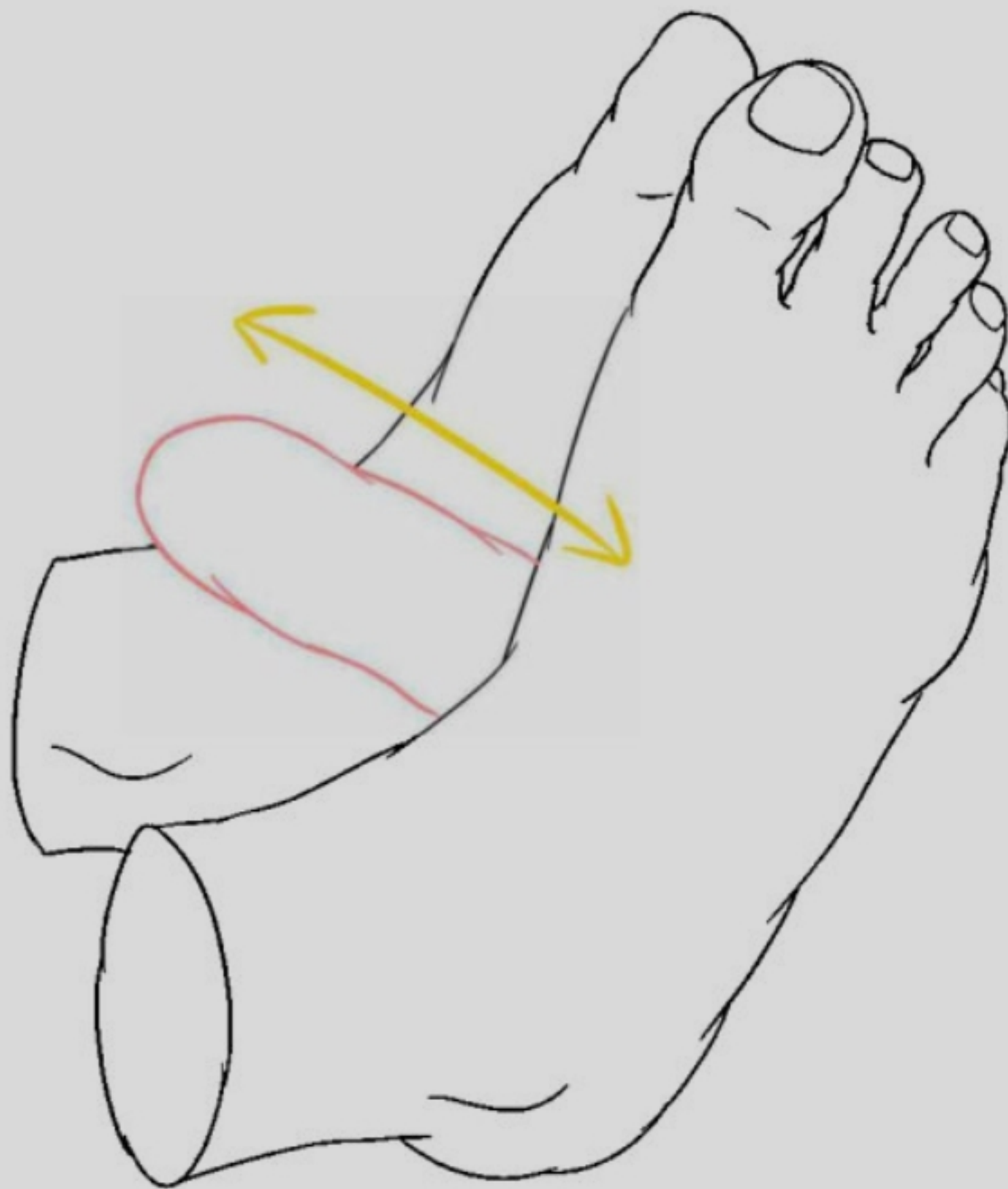
آیا شریک زندگی‌تان شما را تحت فشار قرار می‌دهد؟ از آلت تناسلی او به عنوان یک وسیله‌ی کاهش استرس استفاده کنید. بله، می‌توانید آلت تناسلی او را بسته به اینکه چه احساسی دارید، کم و بیش محکم فشار دهید. این ترفند کوچک بسیار لذت‌بخش است و بسته به شرایط، می‌تواند به احیای نعوظ قوی نیز کمک کند.



کار پا

وقتشه اونایی که کف پای صاف دارن بدرخشن!

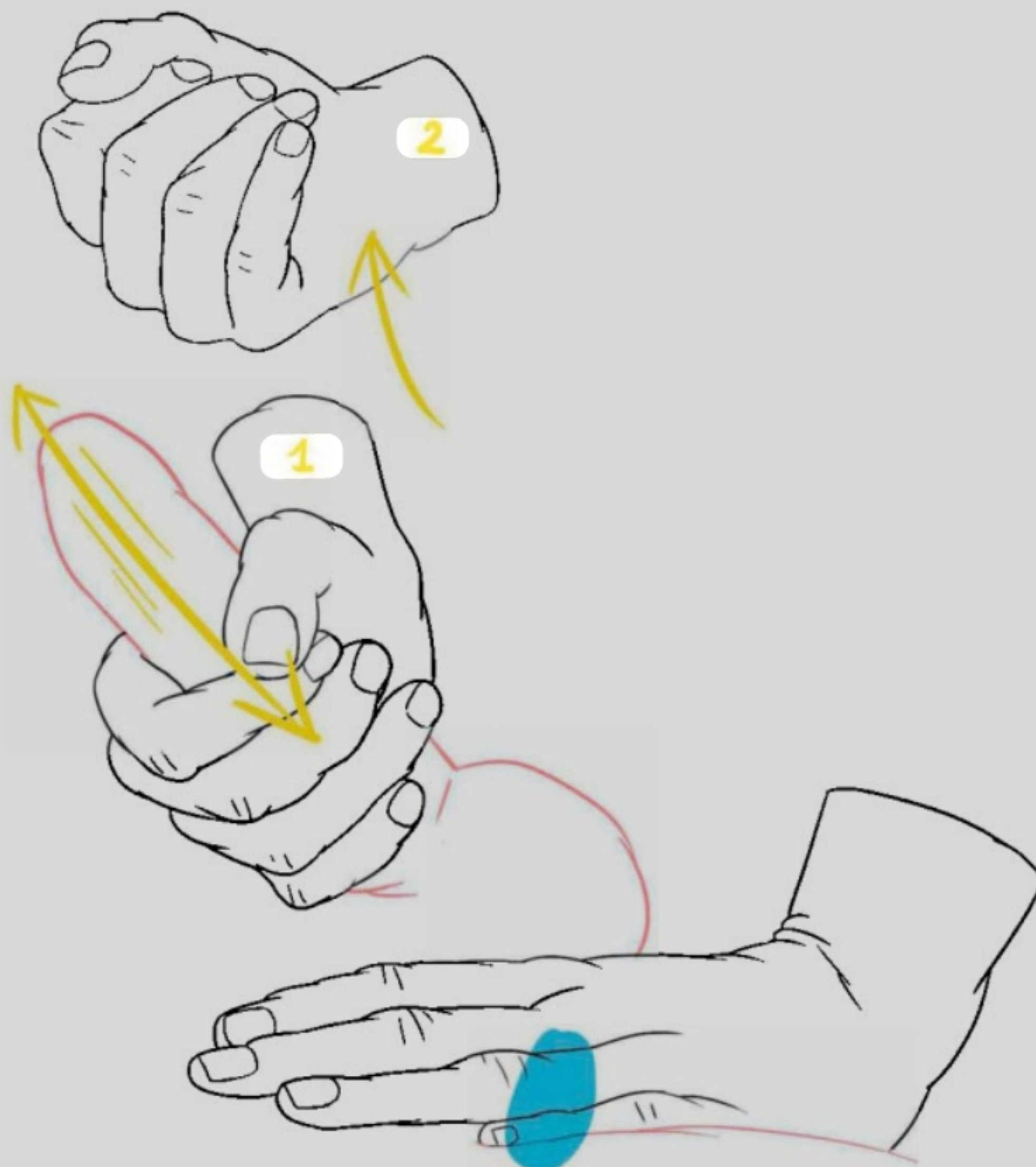
با پاهای تمیز و نه خیلی سرد، یک سکس پا درست و حسابی انجام دهید. رو به مرد، در حالی که پاهایتان خم شده است، پاهایتان رو به هم است و آلت تناسلی او را ماساژ می‌دهید. مرد می‌تواند با محکم نگه داشتن پاهایش این کار را آسان‌تر کند.



کار دستی حرفه ای

بیایید با یک جلسه خودارضایی در سطح حرفه‌ای شروع کنیم! برای این روش، ضروری است که مکث‌ها و حرکات ملایم را به طور متناوب انجام دهید تا از پاره شدن آلت تناسلی دوستان جلوگیری شود.

تروک-موچه به پشت دراز کشیده و شما روی یکی از ران‌هایش قرار گرفته‌اید. یک دست را صاف روی کشاله ران او قرار داده‌اید و شستتان روی لامپ فشار می‌آورد.



در همین حال، دست دیگر در حال نوازش است، کاملاً عادی، حتی به آرامی. شما باید آماده شوید تا در یک لحظه محکم‌تر عمل کنید. آماده‌اید؟ (به ۱ مراجعه کنید) دست شما آلت تناسلی او را محکم گرفته و آن را نوازش می‌کند، انگار که می‌خواهید او را به ارگاسم برسانید. باید بتوانید این حالت را ۴ یا ۵ ثانیه حفظ کنید. این کار او را وحشی می‌کند و وقتی احساس کردید که او در حال رسیدن به اوج لذت جنسی است، دست نوازشگر خود (به ۲ مراجعه کنید) را از روی آلت تناسلی او بردارید تا نفس بکشد. صبر کنید تا دیگر اسپاسم نداشته باشد. برگردید و به آرامی او را لمس **le.la touche**. یک دور دیگر؟ شروع کنید!

تیت جاب

اگر سینه دارید، و اگر سینه‌هایتان هم خیلی بزرگ هستند، اکیداً توصیه می‌کنم چیزی را که «خودارضایی اسپانیایی» نامیده می‌شود، امتحان کنید. پوشیدن سوتین این کار را آسان‌تر می‌کند، زیرا دست‌هایتان را برای بازی ورق یا، اتفاقاً، استفاده از روان‌کننده آزاد می‌گذارد.



سبک آلیبوفیس*

بیضه‌ها بسته به فرد می‌توانند بسیار حساس باشند.

بنابراین حالا ما هر دو توپ را همزمان قورت می‌دهیم و آنها را به طور کامل یا یکی یکی می‌مکیم.

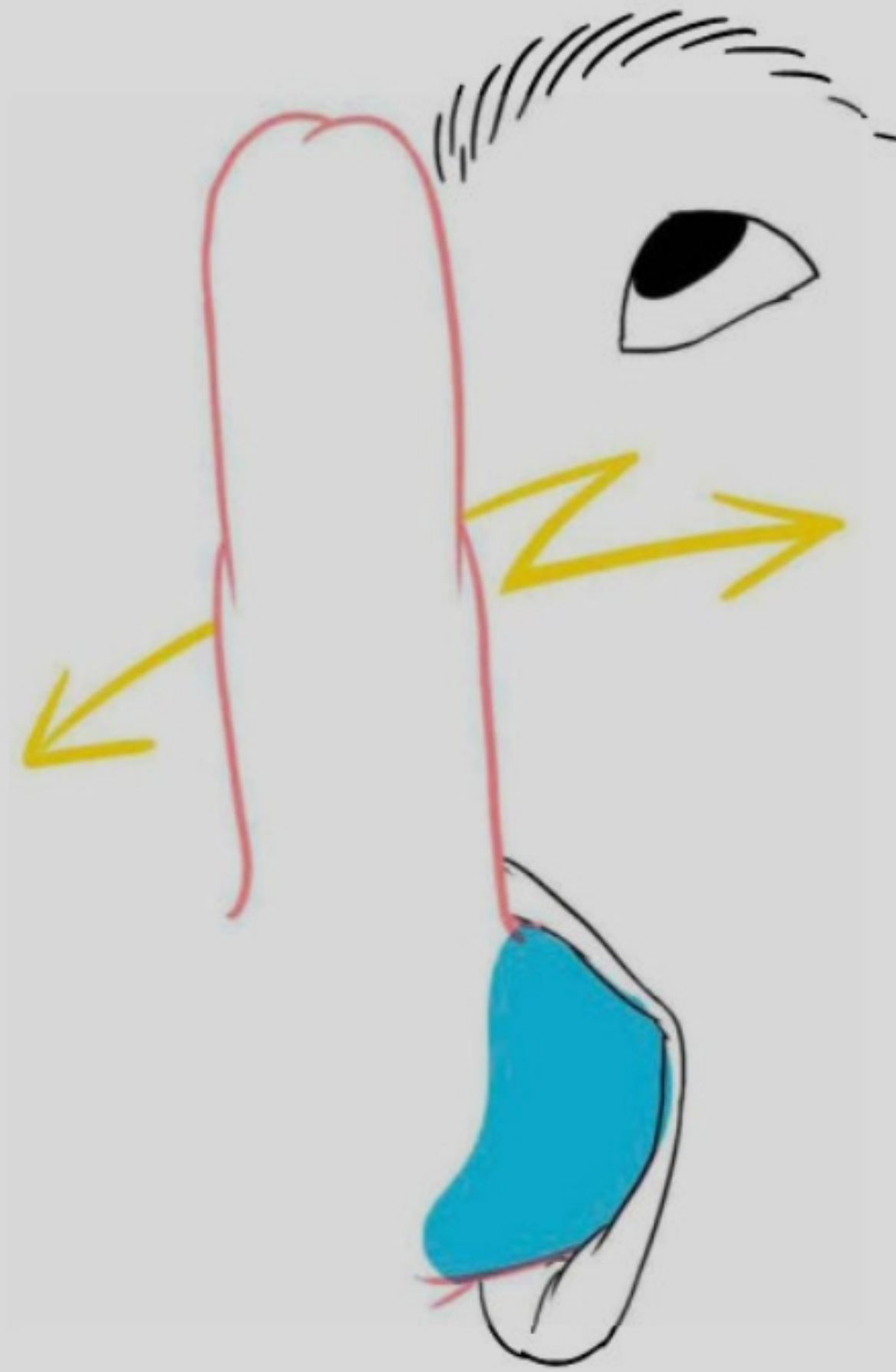
همچنین می‌توانید با یک ماساژ ساده و دلپذیر، جذابیت بیشتری به آن ببخشید.



* سبک آلیبوفیس در گویش مارسی به معنای «توپ» است.

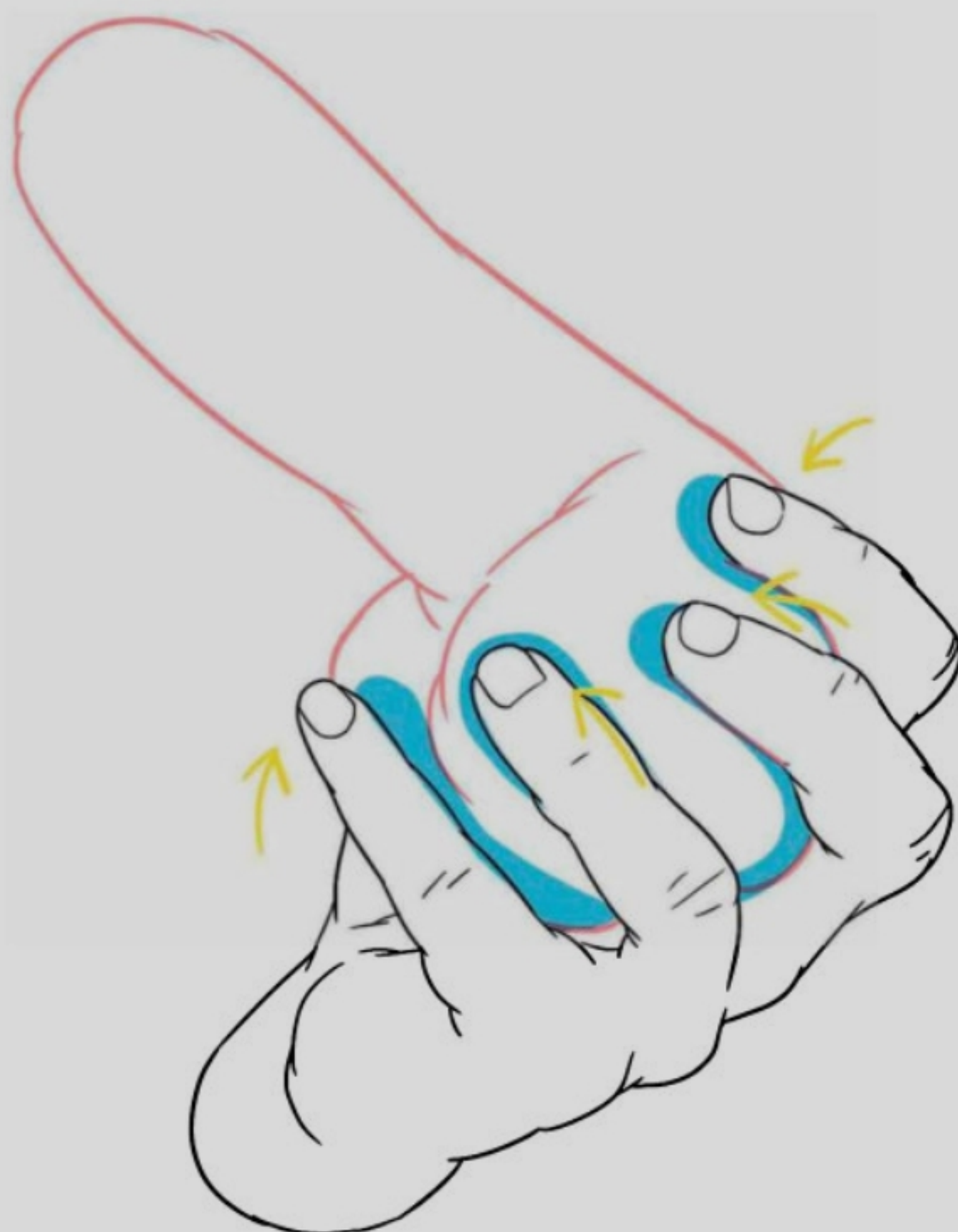
نه بله و نه خیر

می‌توانید تکنیک قبلی را با یک حرکت تند و سریع سر که به معنای «نه» است، دنبال کنید و در عین حال لب‌هایتان را به پایه آلت تناسلی او فشار دهید تا کیسه بیضه‌اش پاره نشود. در هر صورت، مهم است که در طول این تمرین واکنش فلانی را به دقت زیر نظر داشته باشید تا در صورت مشاهده هرگونه علامتی از درد سرکوب‌شده در چهره‌اش، آن را تشخیص دهید.



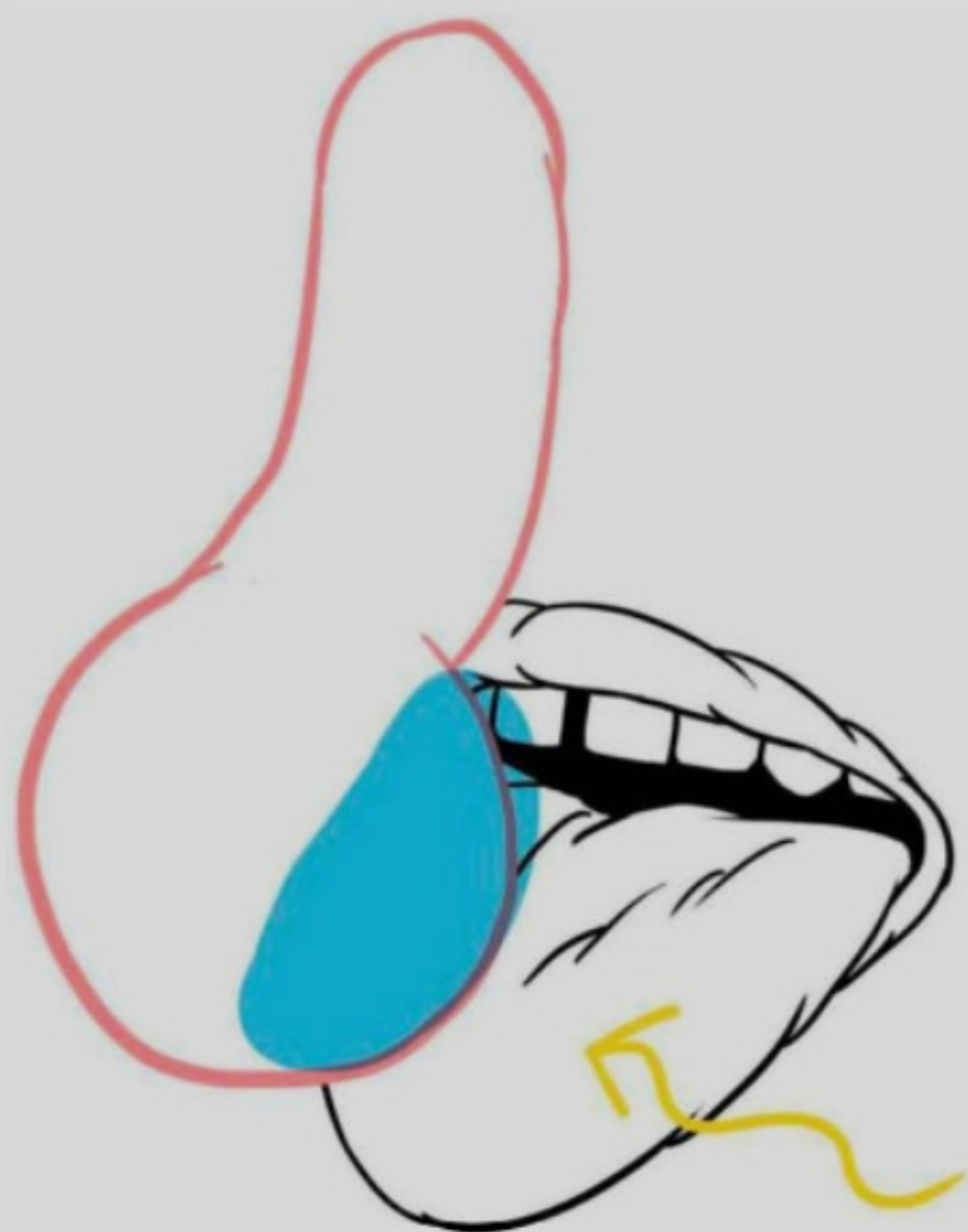
دست پر

اگر فلانی دوست دارد، می‌توانید بیضه‌هایش را با تمام دستتان بگیرید و در حین خودارضایی او، چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، محکم‌تر و محکم‌تر فشار دهید. البته مراقب ناخن‌هایش باشید.



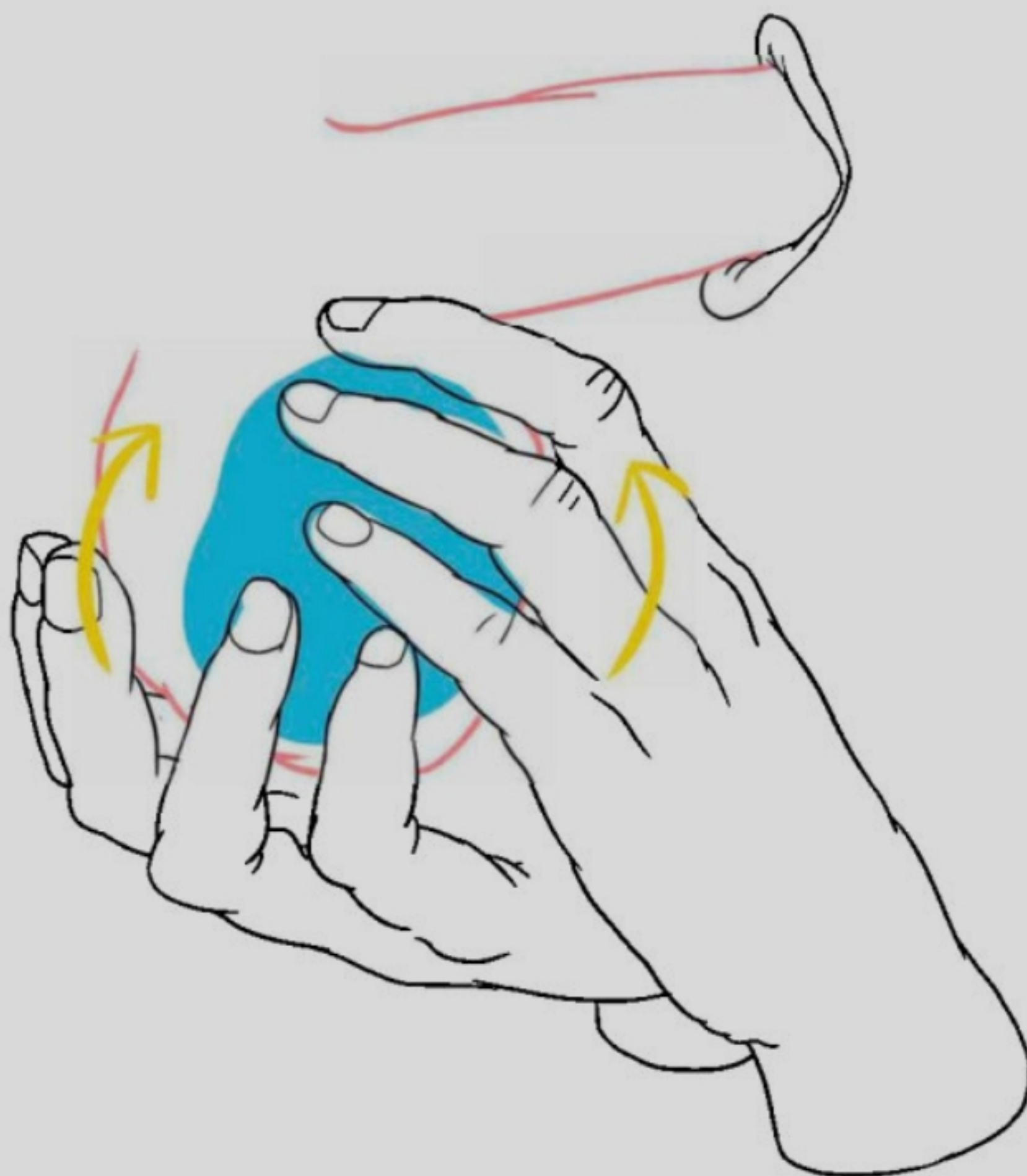
دوستت دارم، خروس من

لعنت بهت، اون بیضه‌ها رو لیس بزن. حسابی خیسشون کن، صورتت رو بمک، روشون تف کن. تکرار کن.



همیشه لذت بخش است

در طول رابطه جنسی دهانی، از ماساژ بیضه‌هایش دریغ نکنید. این کار همیشه لذت‌بخش است و وقتی نمی‌دانید با ده انگشت خود چه کار کنید، مفید است.



ما لامپ را در گوشه‌ای رها نمی‌کنیم

بسیاری از ما نام این ناحیه را نمی‌دانیم. پیاز مو ناحیه‌ای است که اغلب نادیده گرفته می‌شود و واقعاً شایسته توجه بیشتری است. این ناحیه امتداد آلت تناسلی مردانه است و حساسیت آن می‌تواند از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت باشد.

اینجا، ما با لیسیدن به او احترام خواهیم گذاشت. از مقعد تا کیسه بیضه، چند حرکت رفت و برگشتی با تغییر فشار زبانتان مورد قدردانی قرار خواهد گرفت.

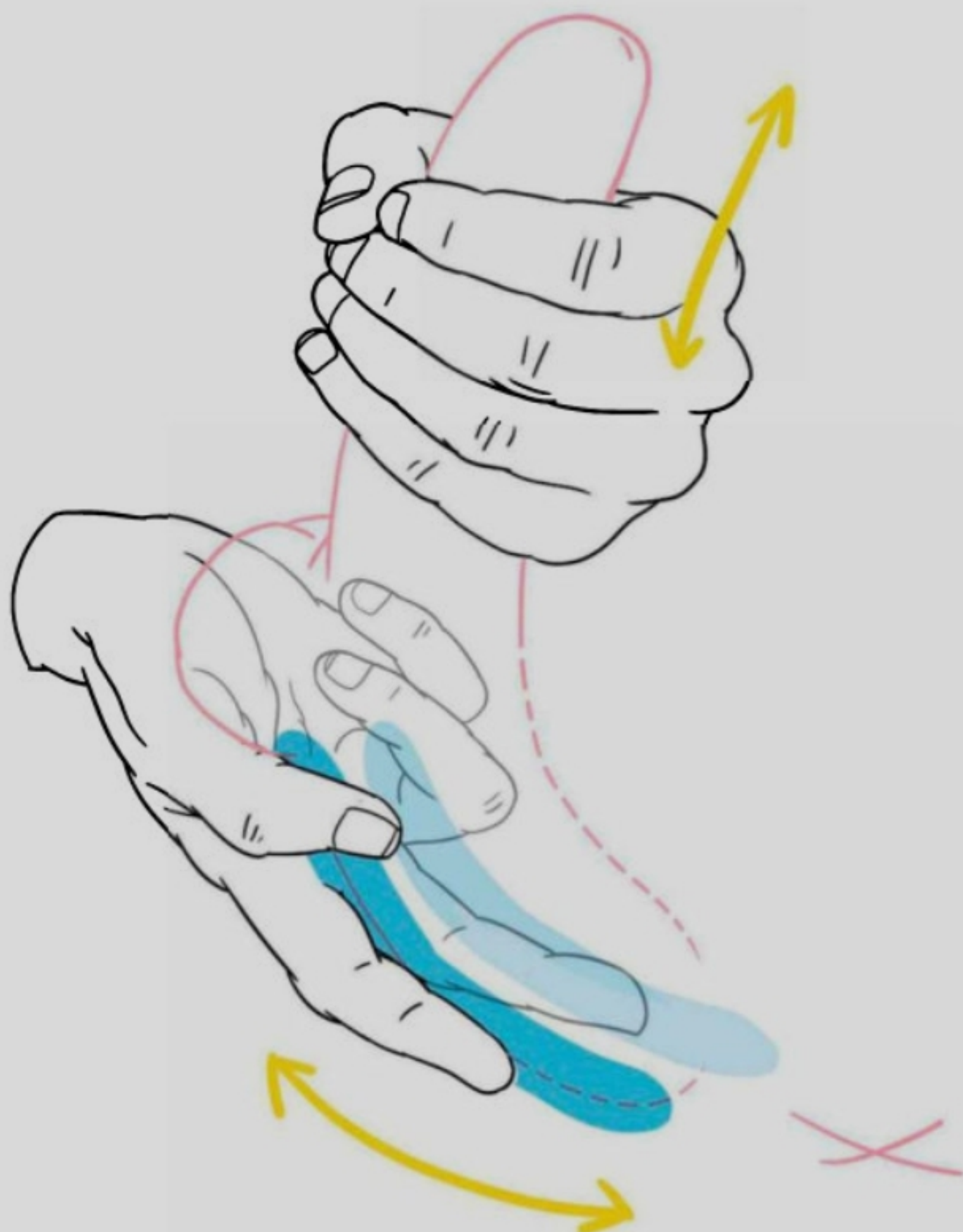


ماساژ کامل

اگر هماهنگی خوبی نداشته باشید، ممکن است نتوانید این ماساژ را انجام دهید. اما امتحانش کنید، هیچ وقت نمی دانید چه می شود!

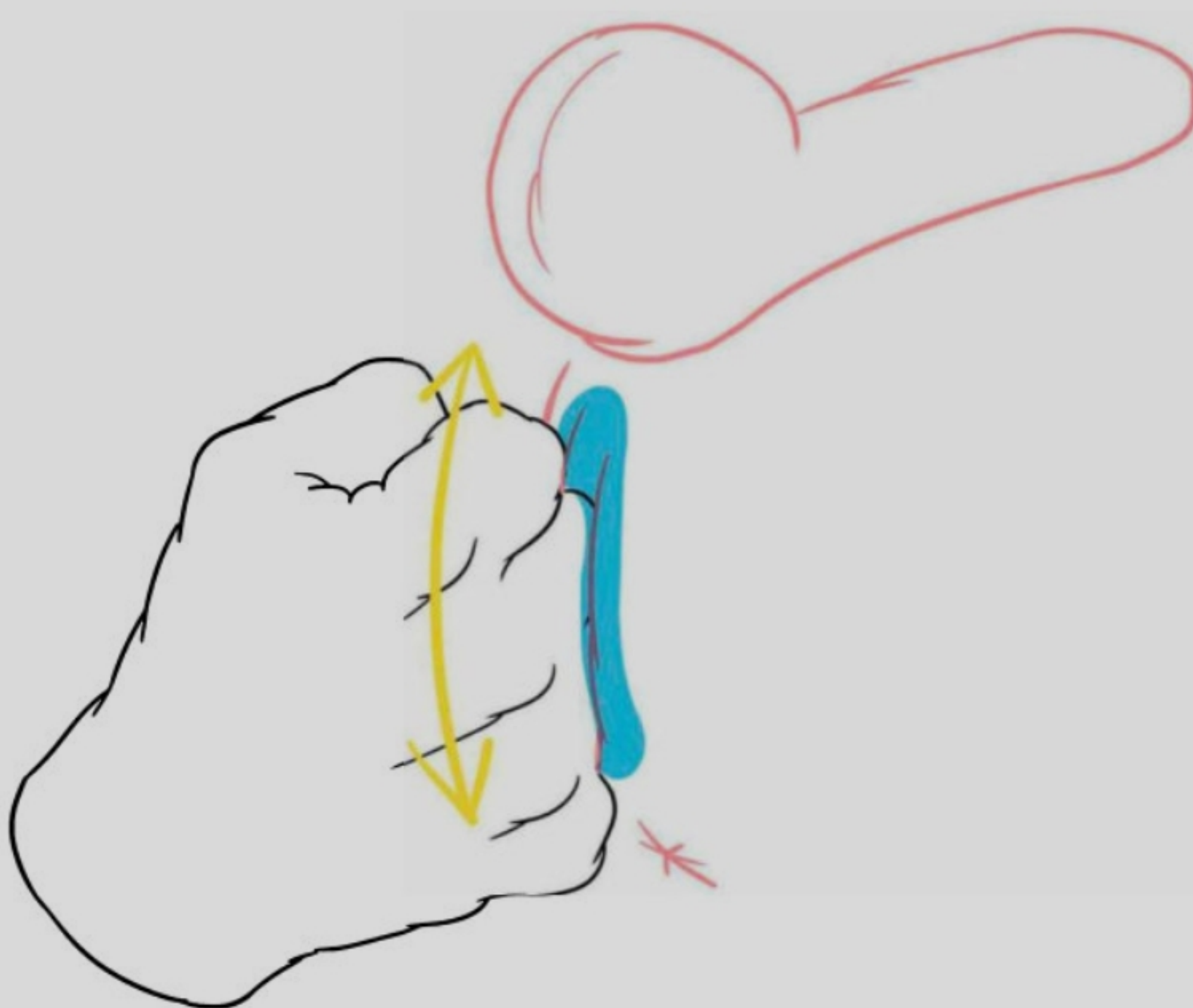
بنابراین دست اول شما یک ماساژ دستی کلاسیک به **Truc-Muche** می دهد. با دست دوم، انگشتان اشاره و میانی مانند تصویر از هم باز می شوند و با حرکات رفت و برگشتی، کناره های پياز بیضه را ماساژ می دهند، سپس به سمت پایین کیسه بیضه حرکت می کنند.

این ماساژ را می توان خیلی آرام انجام داد، اما شنیده ام که برای درک کامل اثرات آن، فشار باید کاملاً قوی باشد.



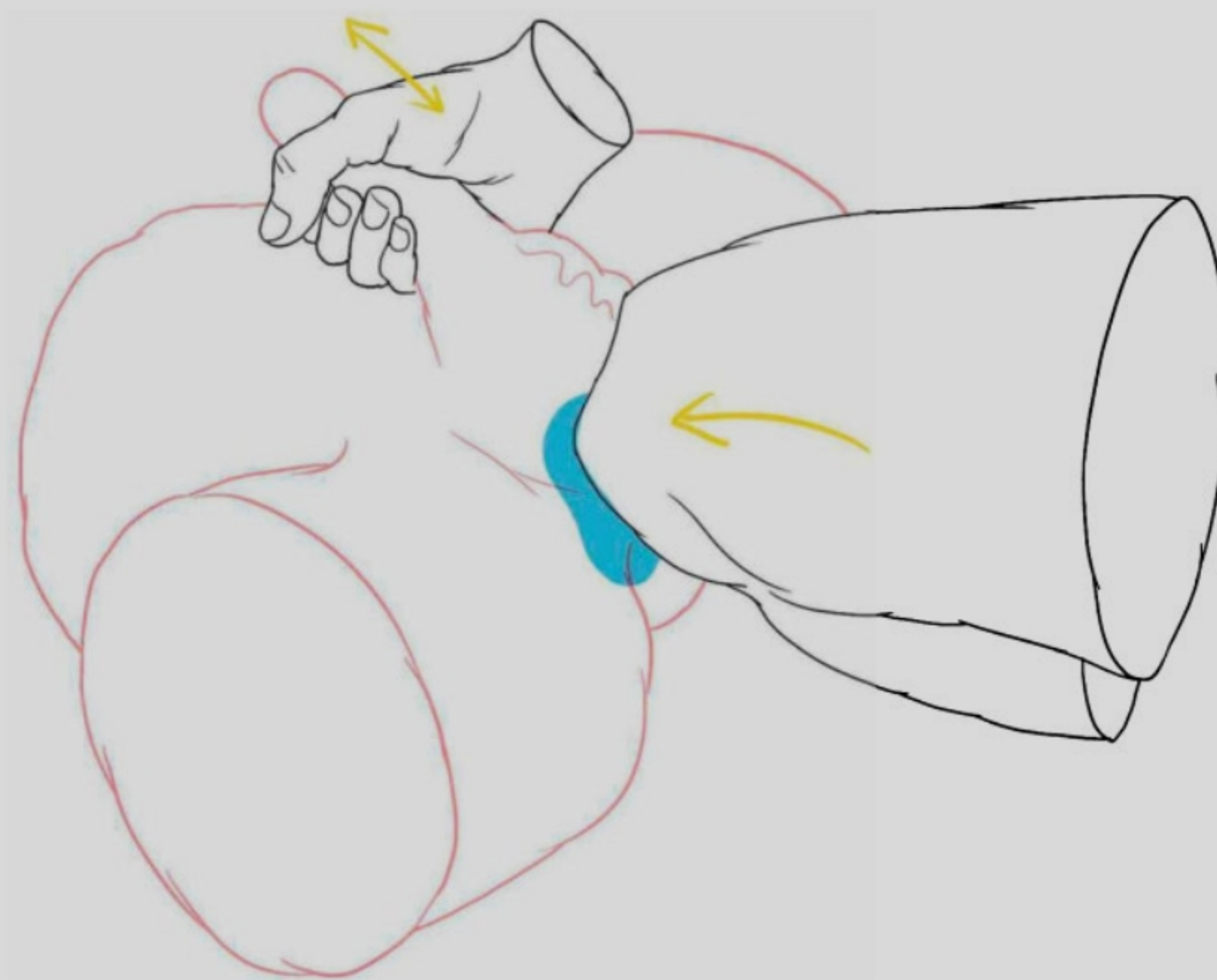
مشت به لامپ

مشت شما با حرکتی چرخشی و در حالی که فشار ثابتی روی آن وارد می‌کنید، محکم لامپ را ماساژ می‌دهد. درست مانند تصویر.



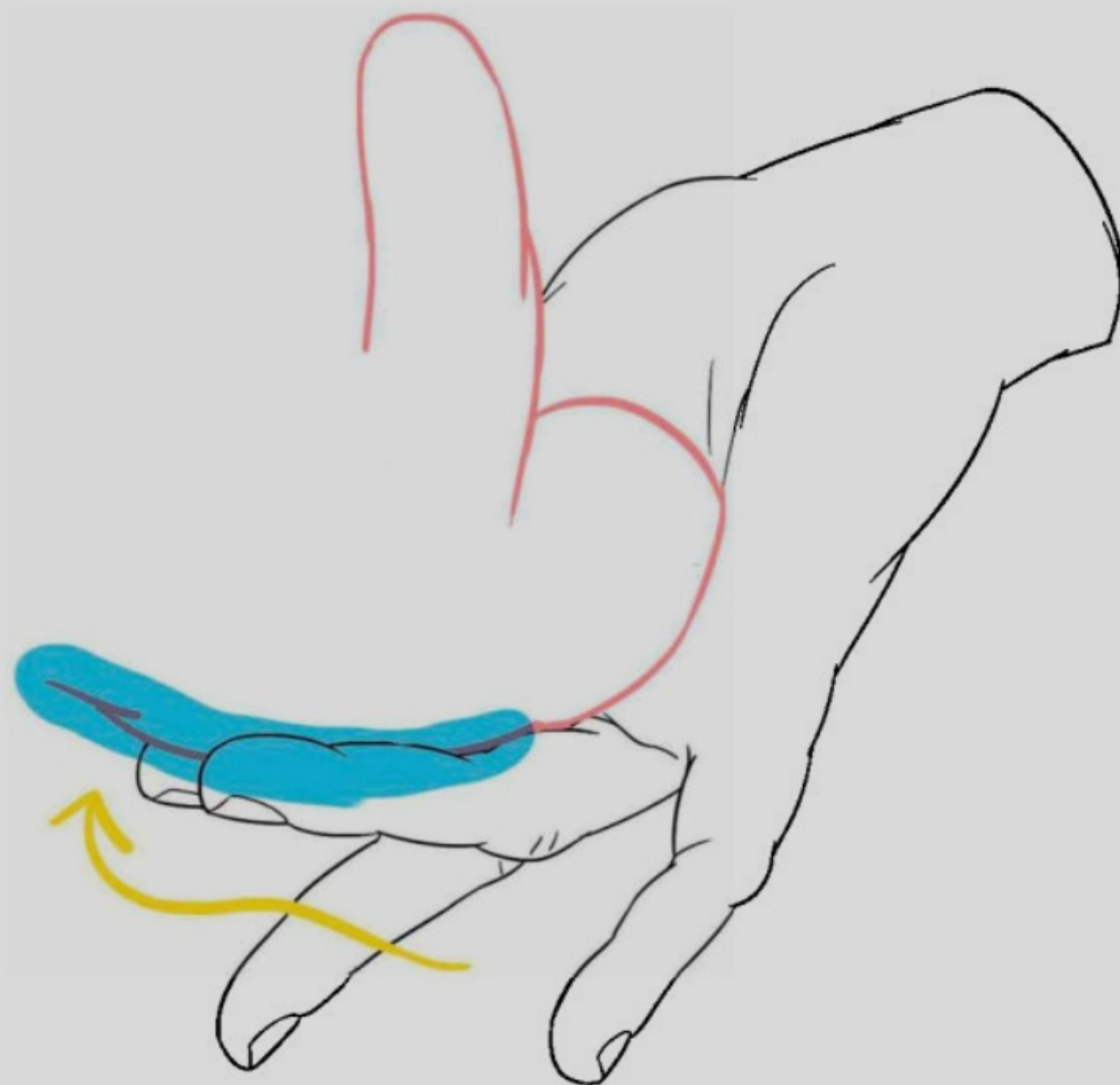
زانو از قبل می‌تواند آن را ببیند

یک دست مشغول رسیدگی به آلت تناسلی اوست، و زانویش دوباره محکم روی لامپ فشار می‌دهد. ممکن است چند حرکت ملایم با این حرکت همراه باشد. اما مراقب باشید، بیضه‌هایش خیلی دور نیستند، پس آرام باشید.



بدون نظر

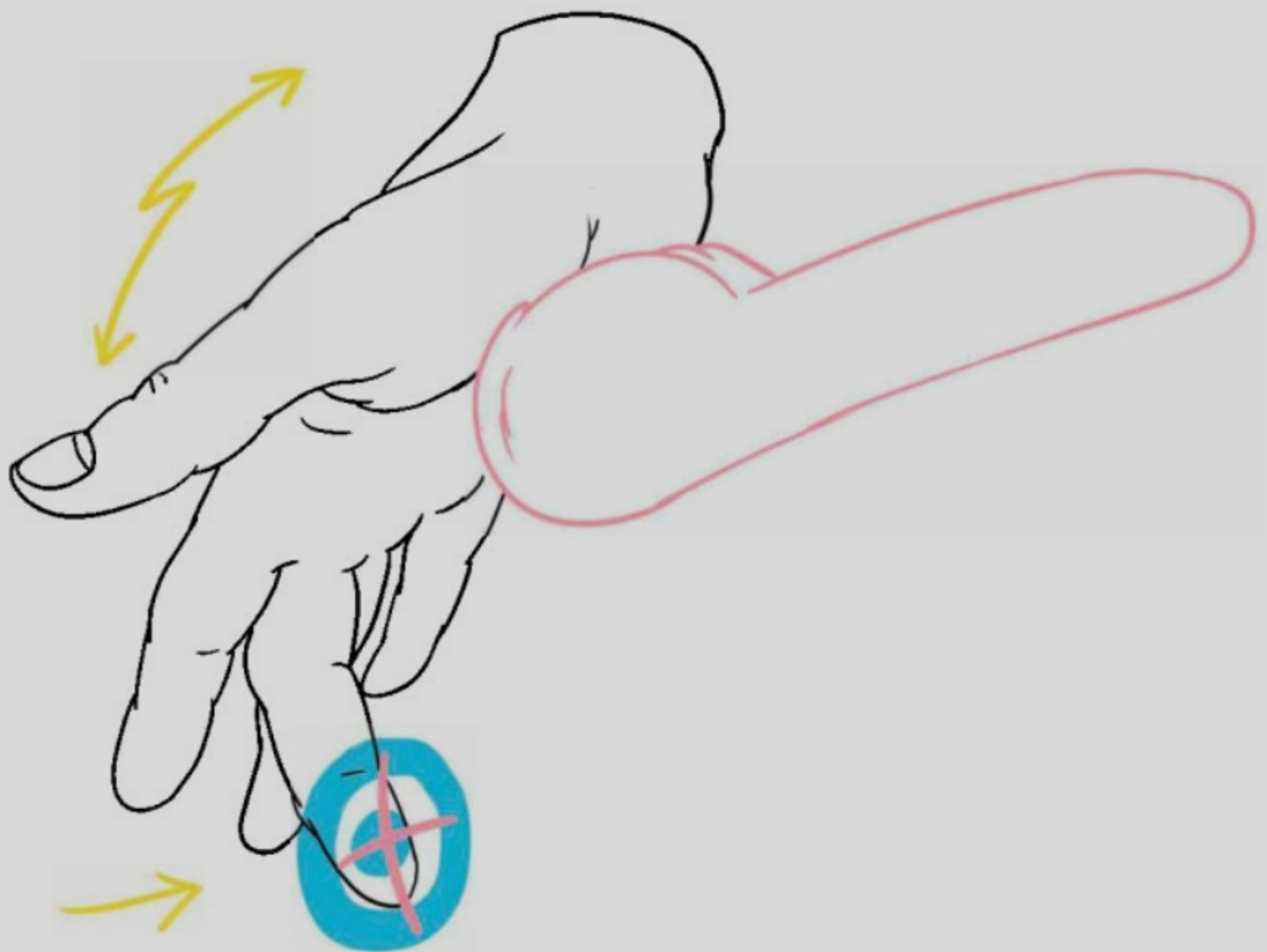
موافقیم که نقاشی خودش گویای همه چیز است؟ موافقیم.



ویراسیون مقعدش

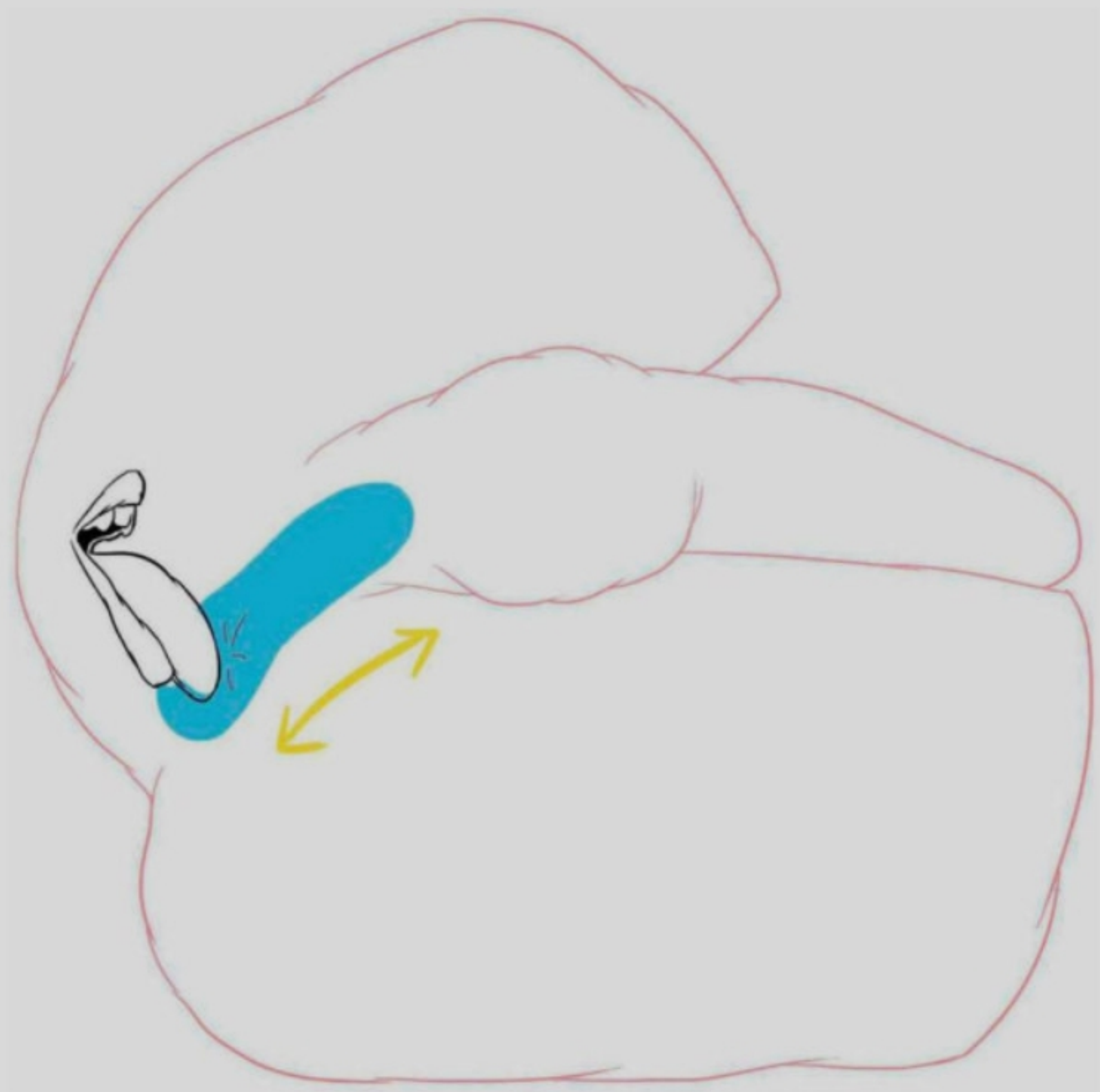
خواهی دید، فلانی قدرش را خواهد دانست.

حرکت ساده اما مؤثر است: فقط انگشت خود را در جایی که فکر می‌کنم هست قرار دهید و ساعد خود را در حالی که همزمان محکم روی ناحیه مورد نظر فشار می‌دهید، بلرزانید. و سپس، اگر به اندازه کافی روان شده است، چرا آن را به داخل فشار ندهید... خواهیم دید، ها!



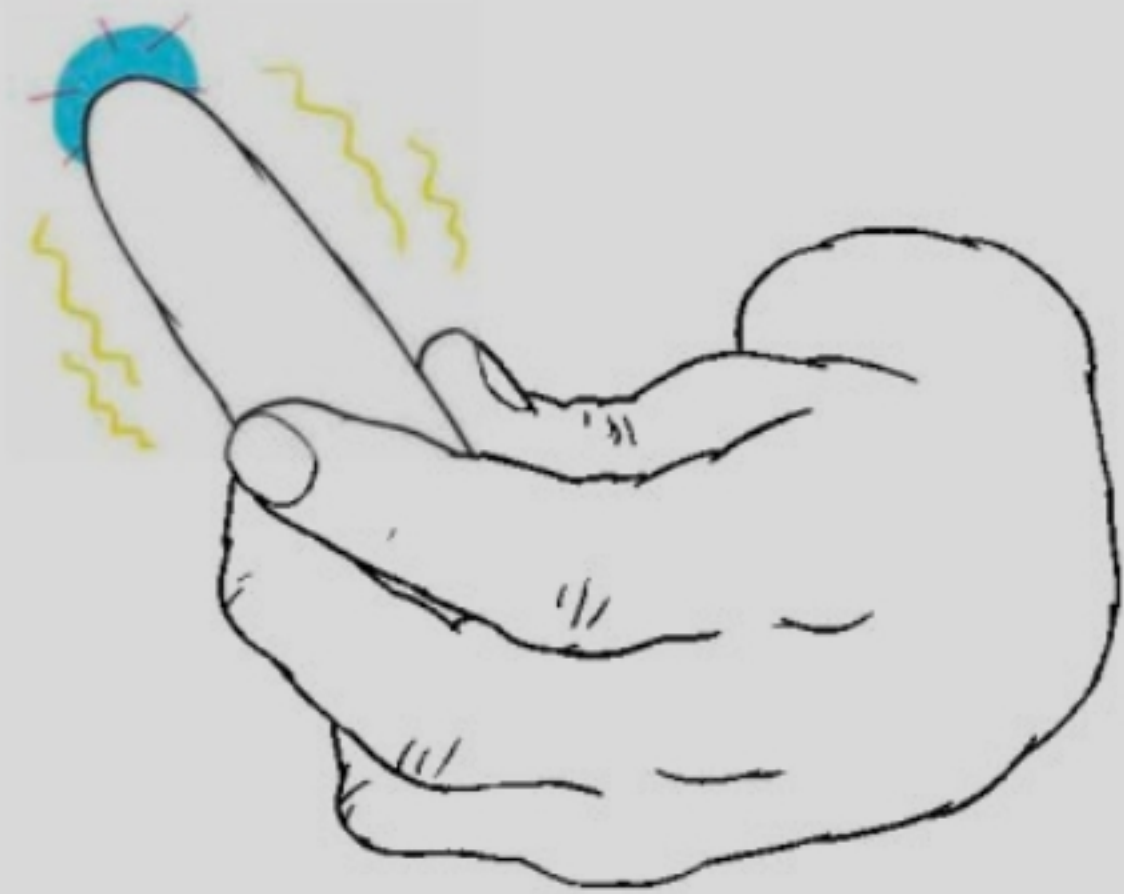
برای چاپلوسان

کسانی که واقعاً قدر این نعمت را می‌دانند، این کار را خواهند کرد. چاپلوسان هم همینطور.



BZZBZZZZZZBZZZZZZ...

ارتعاشات ویبراتور، مقعد را به خوبی پاپرها شل می‌کند.



مردان

دگرچنسگرا

نیز از لواط

لذت می‌برند.

اما آنها هنوز آن

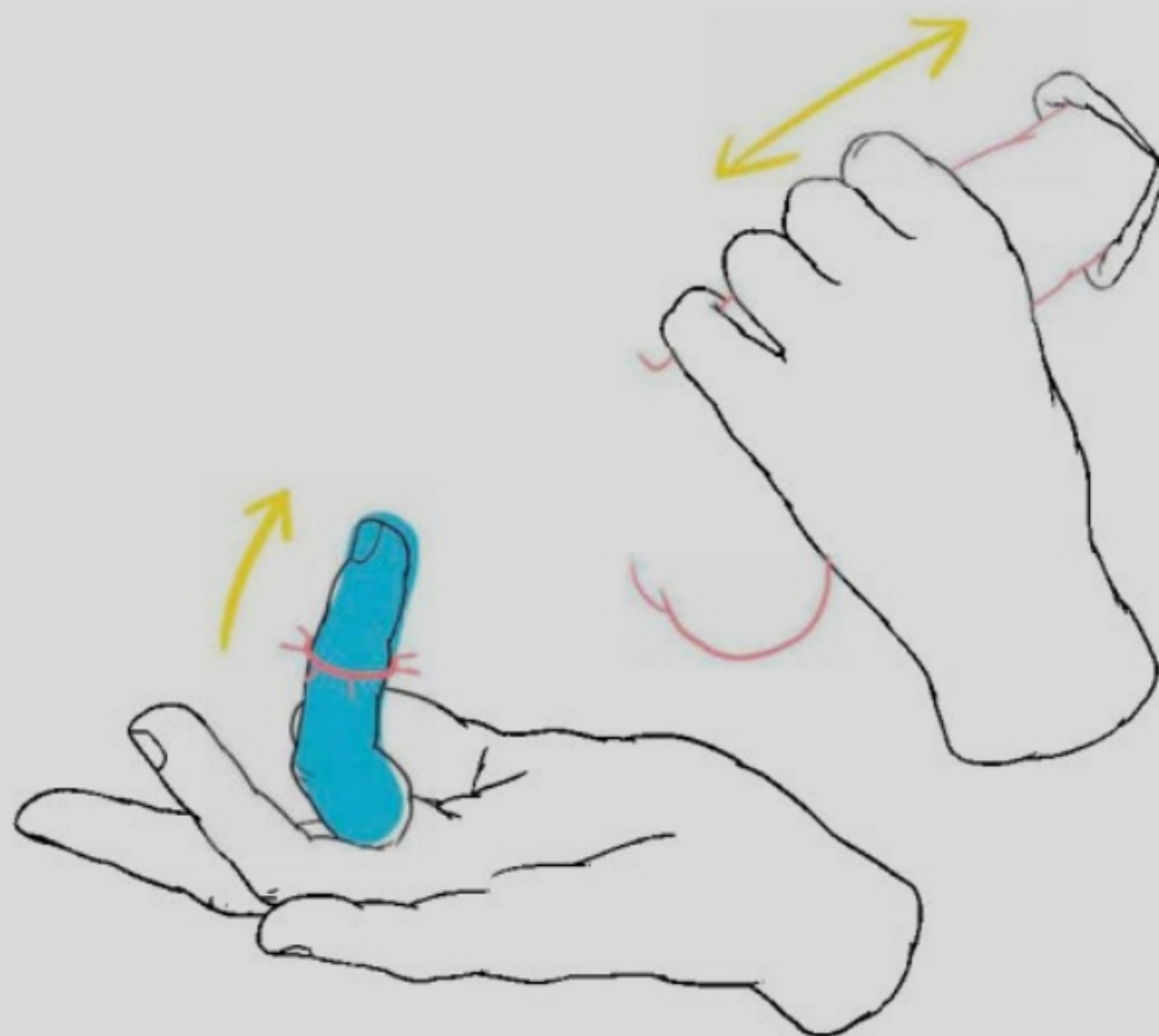
را نمی‌دانند.

زمانه تغییر می‌کند و مردان نیز.

بسیاری از مردان سیسجندر دگرجنسگرا به من نامه می‌نوشتند و می‌گفتند که دوست دارند مقعد خود را کشف کنند. به عنوان یک زن سیسجندر دگرجنسگرا، این یک مانع نیز هست که باید بر آن غلبه کرد. اما توجه داشته باشید، بسیاری از زنان نیز به من نامه می‌نوشتند که دوست دارند این کار را به دوست پسر خود پیشنهاد دهند! منتظر چه هستیم؟

فقط یک انگشت لطفا

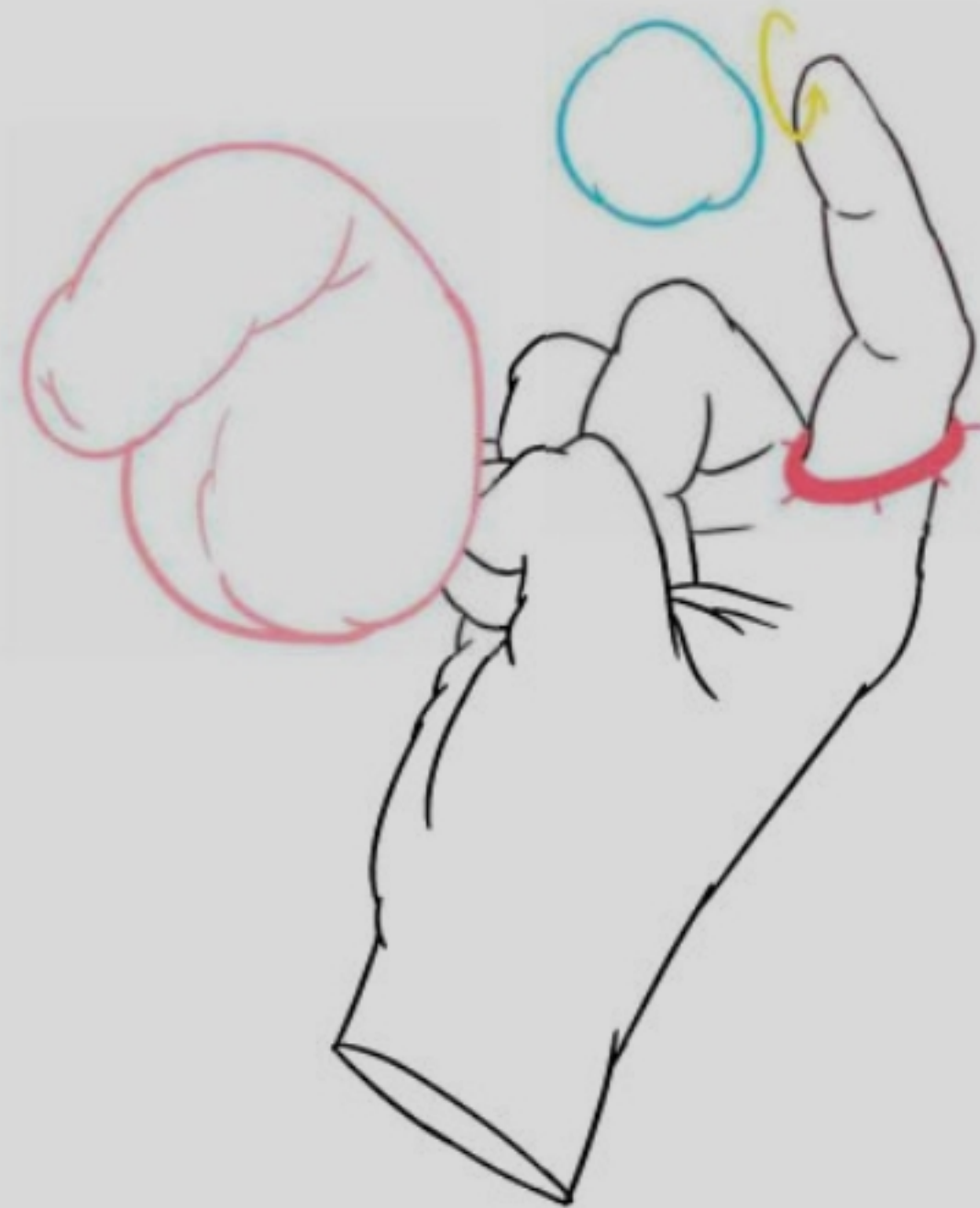
نه، اگر انگشتت را در باسنش فرو کنی لزوماً بوی مدفوع نمی‌دهد. فقط احتمالاً کلی کار خوب برای فلانی انجام می‌دهی، شاید حتی او را به ارگاسم برسانی. بله.



خودتان را گول بزنید

بیایید سر اصل مطلب برویم و در مورد پروستات صحبت کنیم!

اول از همه، بدانید که می‌توانید این تمرین را صرف نظر از گرایش جنسی خود انجام دهید. این تمرینی است که به طور فزاینده‌ای محبوب می‌شود زیرا پروستات منبع لذت شدید است و تحریک آن به شما این امکان را می‌دهد که ارگاسم‌های بسیار قوی‌تری نسبت به حالت معمول تجربه کنید. توصیه می‌کنم در طول این تمرین روی اندام تناسلی خود تمرکز نکنید تا بتوانید روی یک لذت در یک زمان تمرکز کنید. بدیهی است که می‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید، اما ممکن است با یک شریک زندگی کمتر آکروباتیک باشد. آماده‌اید؟



راحت باشید و با ماساژ مقعد خود با کمی روان کننده شروع کنید تا دخول آسان تر شود.

وقتی احساس کردید مقعدتان آماده‌ی عبور شماست، به آرامی انگشت خود را در همان جهت تصویر وارد کنید. (انگشت باید به سمت جلوی لگن شما باشد.)

پروستات شما دور نیست. ایده این نیست که آن را فشار دهید یا ماساژ دهید؛ در ابتدا، توصیه می‌کنم به سادگی آن را به آرامی لمس کنید. آن را در کف دست خود امتحان کنید؛ توجه کنید که لمس کردن چقدر لذت‌بخش‌تر از فشار دادن است - به شما لرز می‌دهد، قلقلک می‌دهد. این همان اثر مطلوب در ابتدای جلسه است. پس از آن، به خودتان بستگی دارد...

پی‌نوشت: جلسه اول گاهی اوقات ناامیدکننده است، چون کمی طول می‌کشد تا به حالت باسن عادت کنید.

با تشکر از آدام، نویسنده‌ی رساله‌ای درباره‌ی آنروس (کتابی که حتماً باید خوانده شود).

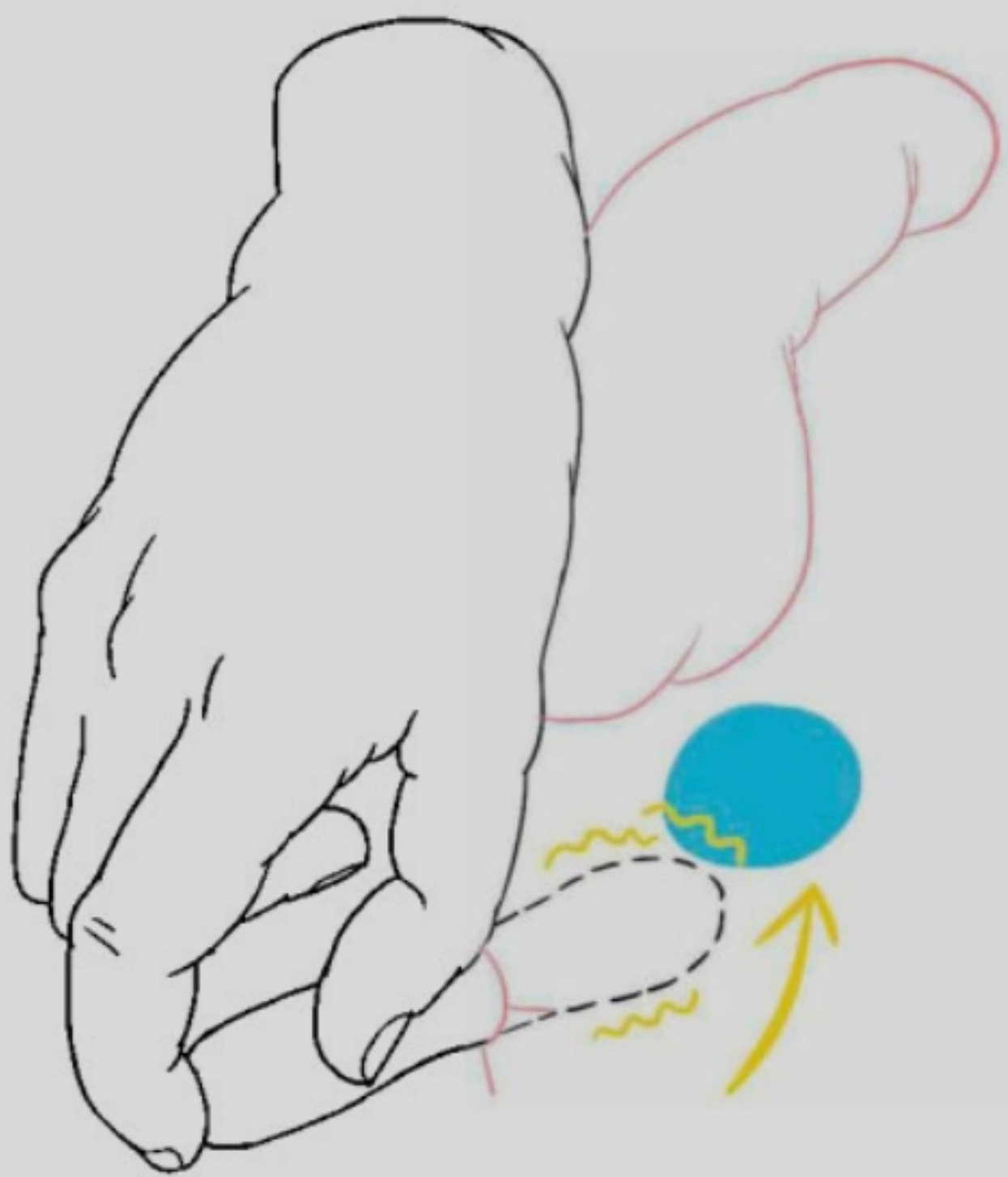
جواهرات مقعدی



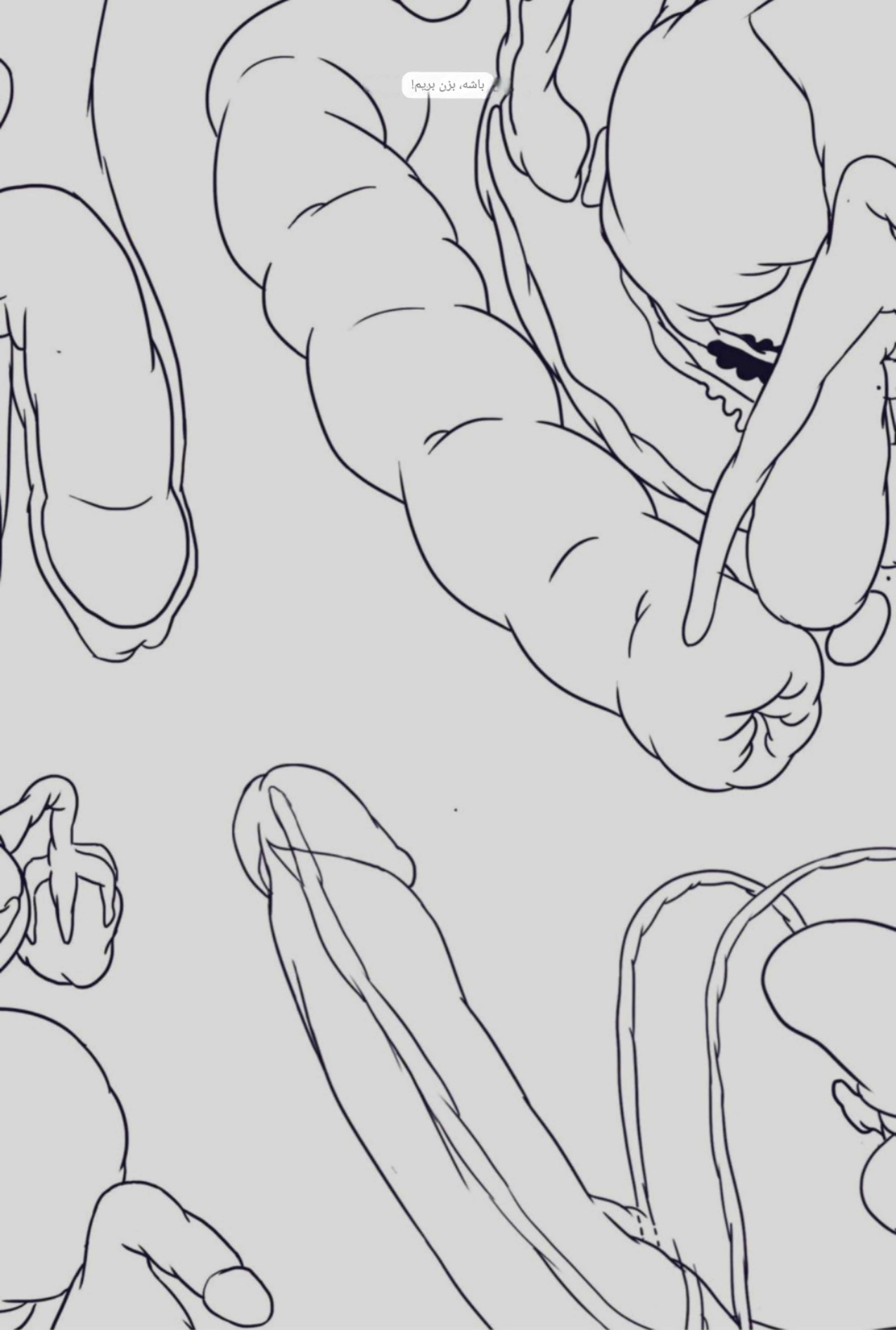
این مرد کوچک خوشحال، پروستات شماست، روزی که با ماساژور پروستات روبرو می‌شود. این گوهر کوچک می‌تواند ارگاسم فوق‌العاده‌ای را برای شما به ارمغان بیاورد، بسیار قوی‌تر از هر چیزی که با آلت تناسلی خود تجربه می‌کنید. می‌توانید با انقباض عضلات کف لگن خود، آن را از داخل به حرکت درآورید. می‌توانید آن را قبل، حین یا بعد از رابطه جنسی بپوشید. حتی می‌توانید آن را در محل کار بپوشید و با احتیاط باسن خود را جمع کنید.

ویبراتور پروستات

اکنون زمان آن رسیده است که برای احساسات جدید روی ویبراتور سرمایه‌گذاری کنید.



باشه، بزن بریم!



3. یونیسکس

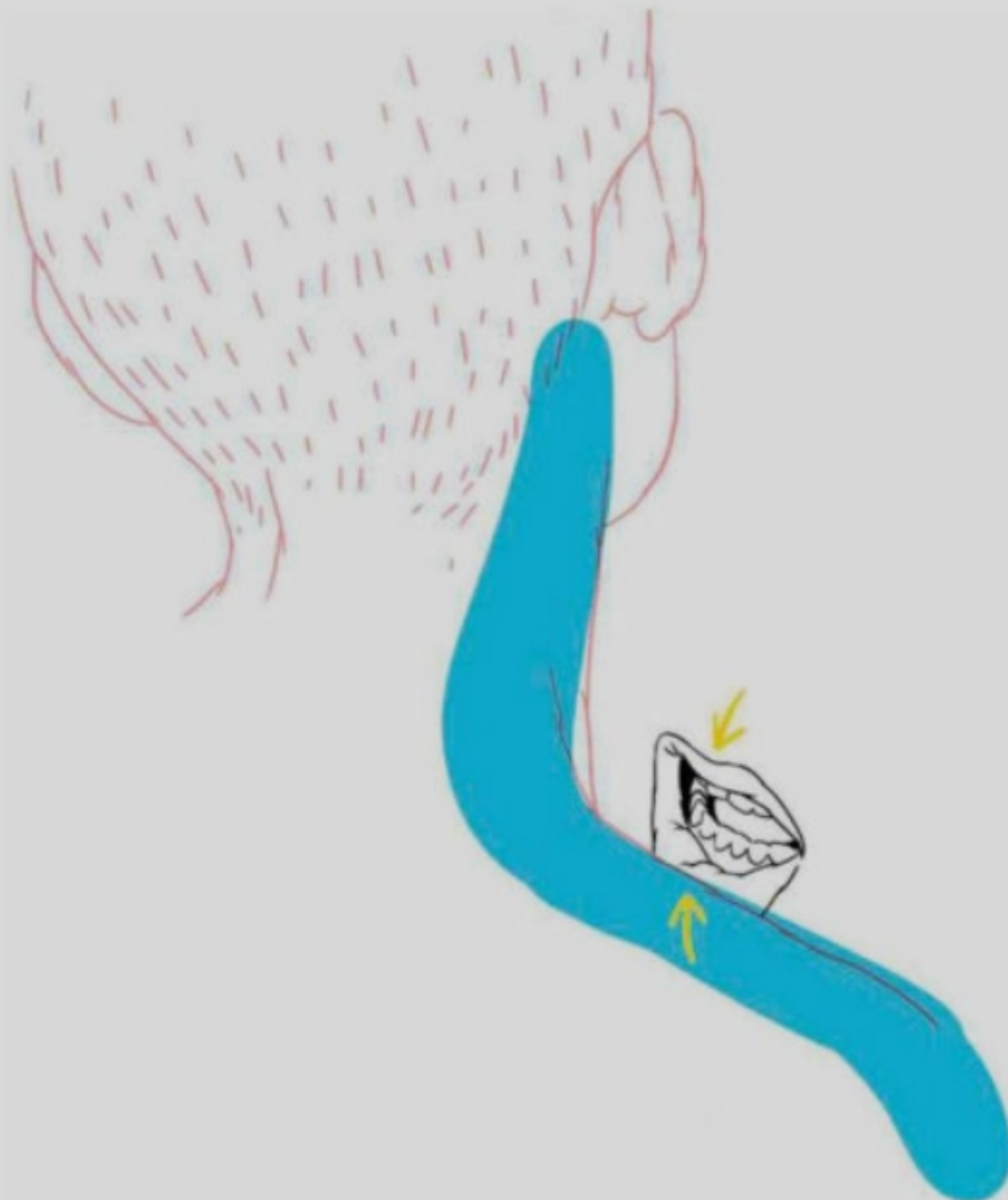
نواحی شهوت‌زا و نکات

دیگر ما...

با این همه هیجان برای نشان دادن تکنیک‌های مورد علاقه‌ام برای نوازش بیدول و تروک-موچه، کاملاً فراموش کردم که در مورد مناطق شهوانی با شما صحبت کنم... از آنجا که آنها به اندازه مناطق لذت مستقیم مهم هستند، شایسته لحظه‌ای توجه هستند.

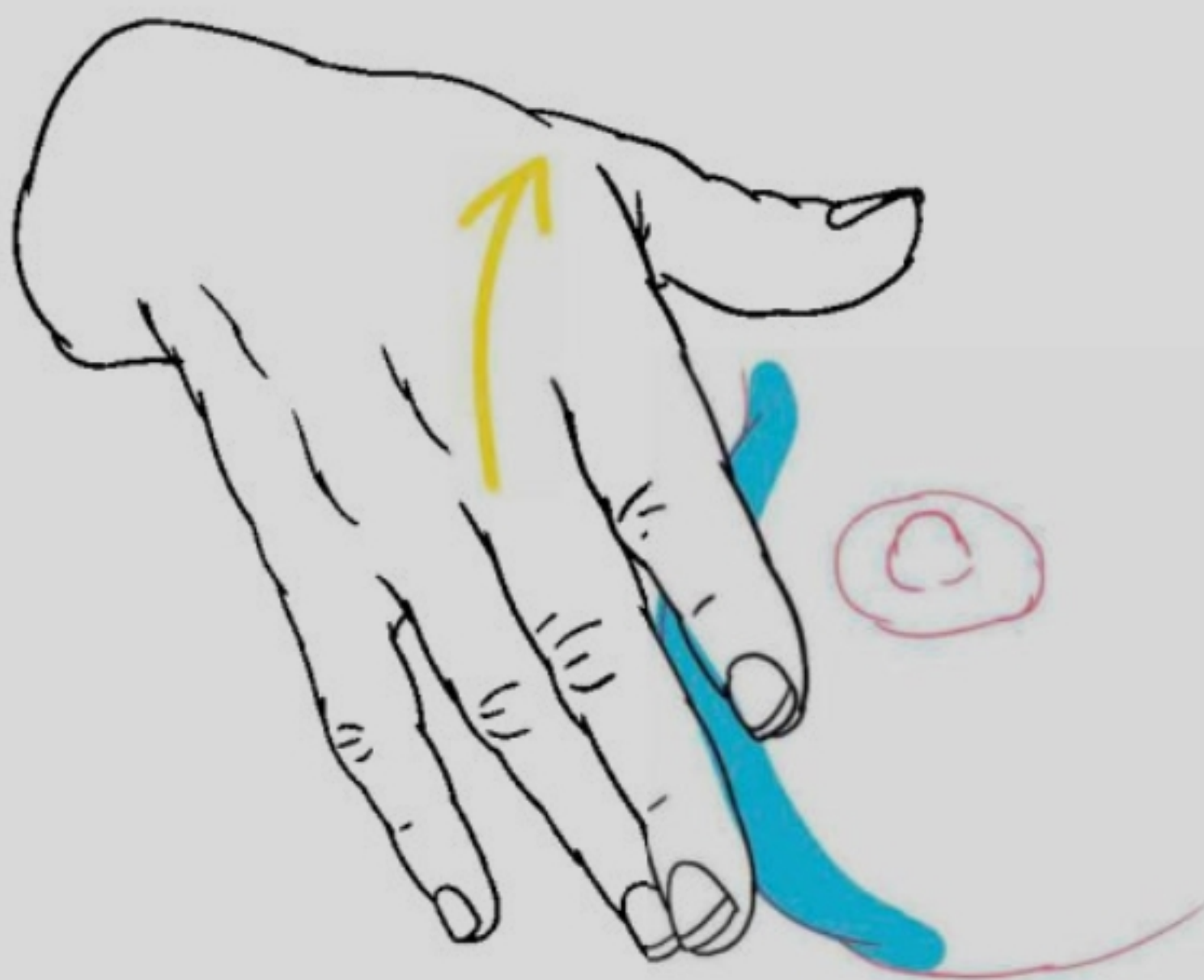
آه... سلام!

ناحیه گردن و شانه واقعاً با من حرف می‌زند، اما نمی‌خواهم با داستان زندگی‌ام شما را خسته کنم. سعی کنید فلانی را آنجا گاز بگیرید تا تمام بدنش بلرزد. اول آرام، تا لرز خفیفی به او بدهید، سپس محکم‌تر و محکم‌تر تا این حس در تمام بدنش پخش شود... آآخ، خوبه، لعنتی!



لمس می کند

کناره‌های سینه‌ها به طور ویژه‌ای حساس هستند، بنابراین قبل از گرفتن و فشردن آنها، می‌توانید با لمس آرام آن ناحیه با دست، یک پر، یک تکه کاغذ، یک قلم‌مو و غیره، لحظه‌ای هیجان را به آنها هدیه دهید. اساساً، هر چیزی که در دسترس دارید، البته به جز کاغذ سنباده. تضمین می‌کنم که سینه‌هایتان مور مور شوند!



لذت و ارگاسم

اغلب از من پرسیده می‌شود که تفاوت بین «لذت» و «ارگاسم» چیست. گذشته از اینکه می‌توانید به راحتی پاسخ را در اینترنت گسترده پیدا کنید، در اینجا تعریف من از این دو اصطلاح آمده است.

لذت، لذتی است که فرد از یک موقعیت، چه جنسی و چه غیر آن، می‌برد. من از یک ملک لذت می‌برم / من از حضور تو لذت می‌برم، عشق من. در پاسخ به این سوال که «آیا از خودت لذت بردی؟»، اغلب می‌توان پاسخ داد: «بله، اما عزیزم، به ارگاسم نرسیدم.»

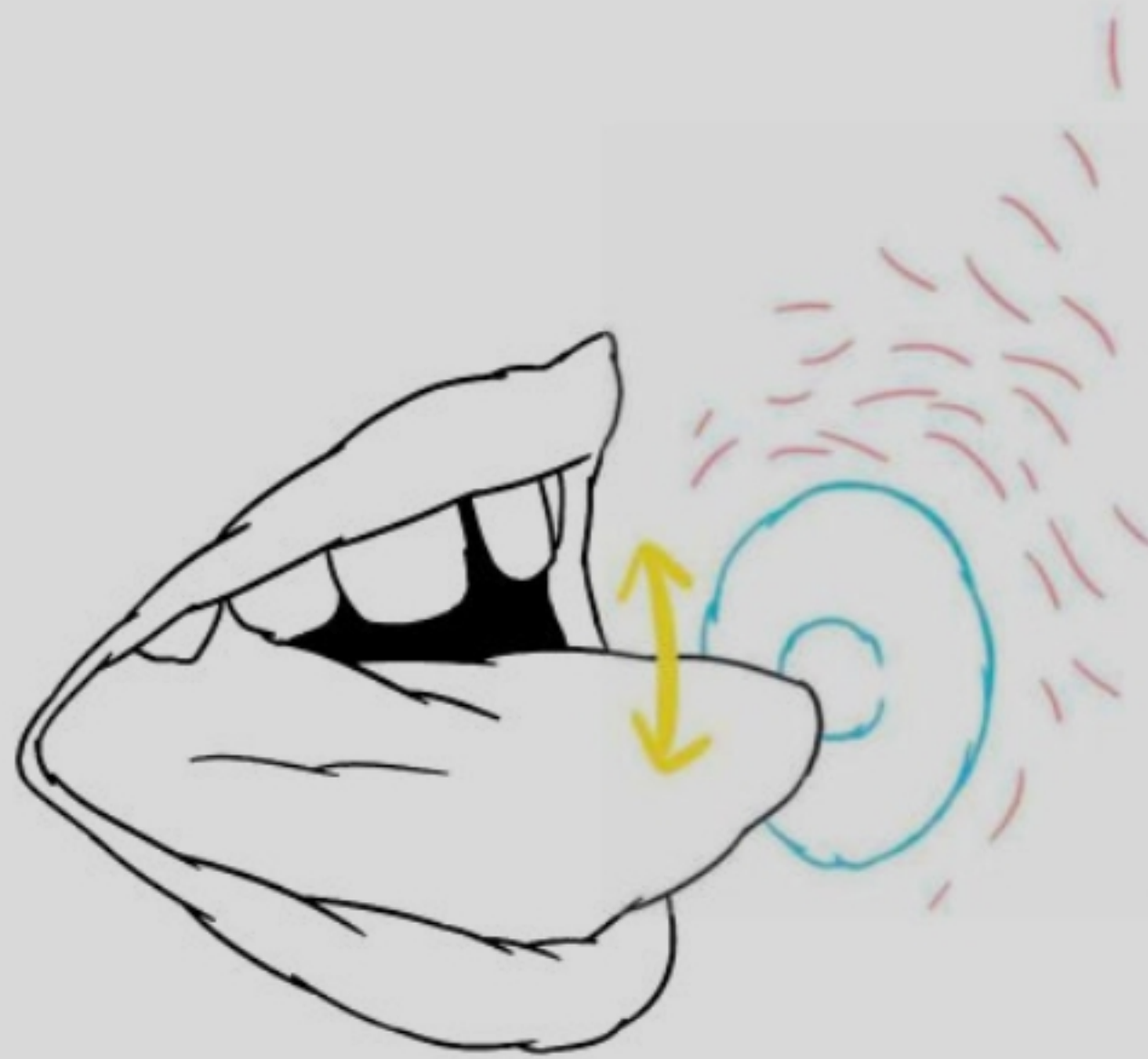
ارگاسم اوج یک رابطه جنسی فوق‌العاده خوب اجرا شده است. آن اوج لذت بزرگ و قدرتمند که به شما نشان می‌دهد لذت شما در اوج خود است! نوعی وجد و سرخوشی شدید.

توجه: ارگاسم حالتی نیست که هر دو جنس بتوانند به طور مداوم به آن برسند، و صرفاً تجربه لذت می‌تواند رابطه جنسی شما را به لحظه‌ای باکیفیت تبدیل کند. زمانی که هیچ لذتی وجود ندارد، باید از خود چند سوال بپرسید...

Tetonlingus

در تروک-موچه، ناحیه نوک سینه می‌تواند بسیار حساس باشد. مثلاً، واقعاً حساس، بسته به فرد. افسانه‌ها می‌گویند که کسی به لطف تحریک خود واقعاً به ارگاسم رسیده است.

تصور کنید که فلانی به جای نوک سینه، دو کلیتوریس دارد و با نوک زبانتان او را نوازش کنید. خیلی آرام، فقط به آرامی با نوک زبانتان او را لمس کنید... به طور متناوب بین محکم‌تر، سریع‌تر، نرم‌تر... حتی گاز گرفتن هم لذت‌بخش است. نوک سینه، همین!



کرم مراقبت

کالاندولا (گل همیشه بهار) درد ناحیه تناسلی بعد از رابطه جنسی را تسکین می‌دهد. این کرم ارگانیک در داروخانه‌ها موجود است. می‌توانید آن را روی دهانه واژن یا روی آلت تناسلی دردناک بعد از دخول شدید بمالید. همچنین برای ترک خوردگی نوک سینه‌ها ناشی از شیردهی عالی است.

آتش روزنه

قبل از اینکه بتوانید توسط یک اختاپوس فضایی تسخیر شوید (می‌دانم که این خیال‌پردازی شماسه)، می‌توانید از شریک زندگی‌تان بخواهید که تمام منافذ شما را بررسی کند. برخی این را تسلیم شدن می‌دانند، برخی دیگر ترجیح می‌دهند تصور کنند که آنها یکی می‌شوند، در هم تنیده می‌شوند و با هم ادغام می‌شوند.

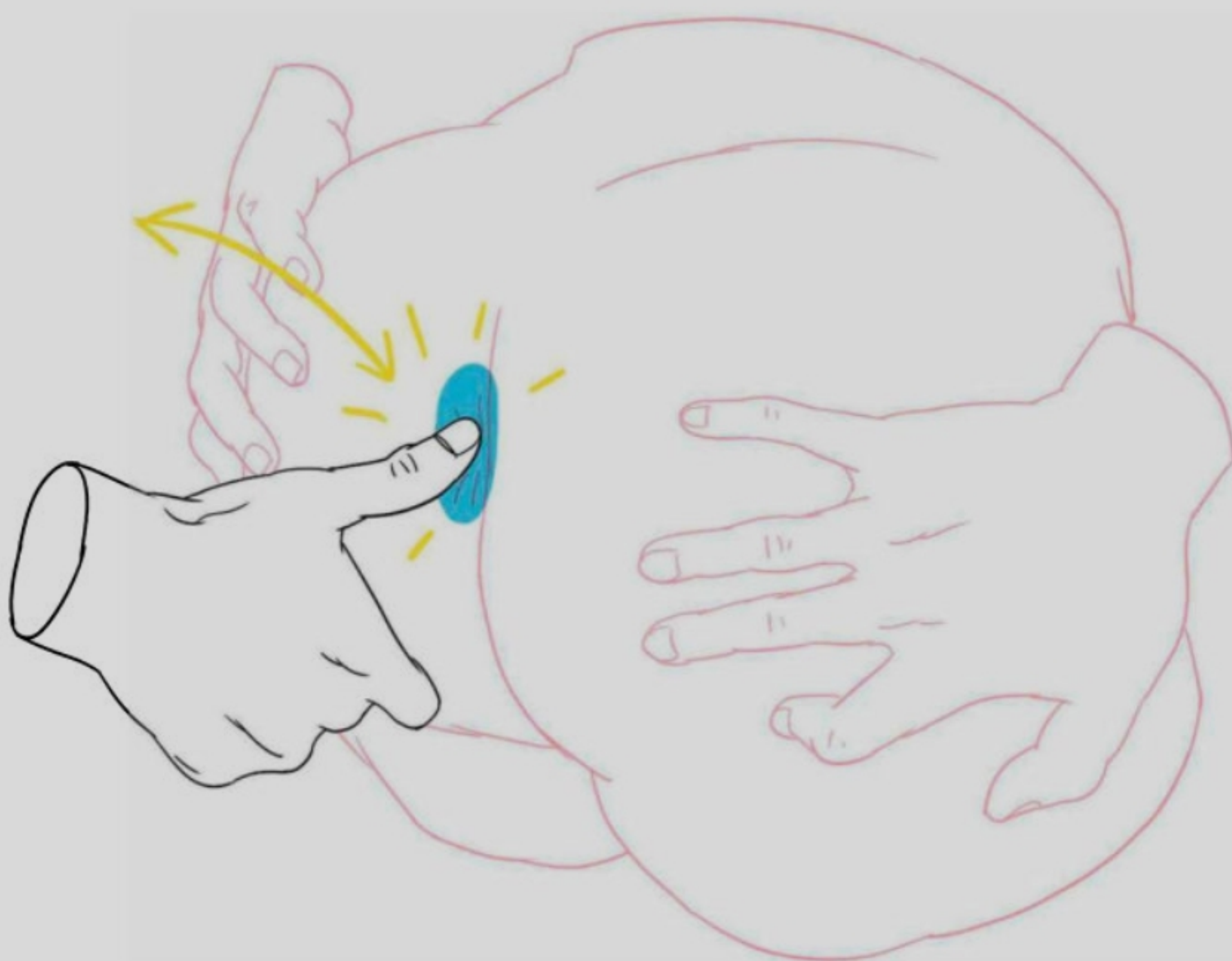


آیا با دسته‌بندی آموزشی در پلتفرم‌های پورن آشنا هستید؟

توی ویدیوها همه جور چیزی بهت یاد می‌ده، مثلاً ساک زدن مثل یه حرفه‌ای، ارضا شدن با آلت تناسلی مردانه با استایل، ماساژ شهوانی، سکس تانتریک و غیره. راستش رو بخوای، عالیه. اما درسته که باید خیلی خوب به نظر بررسی...

کم کم

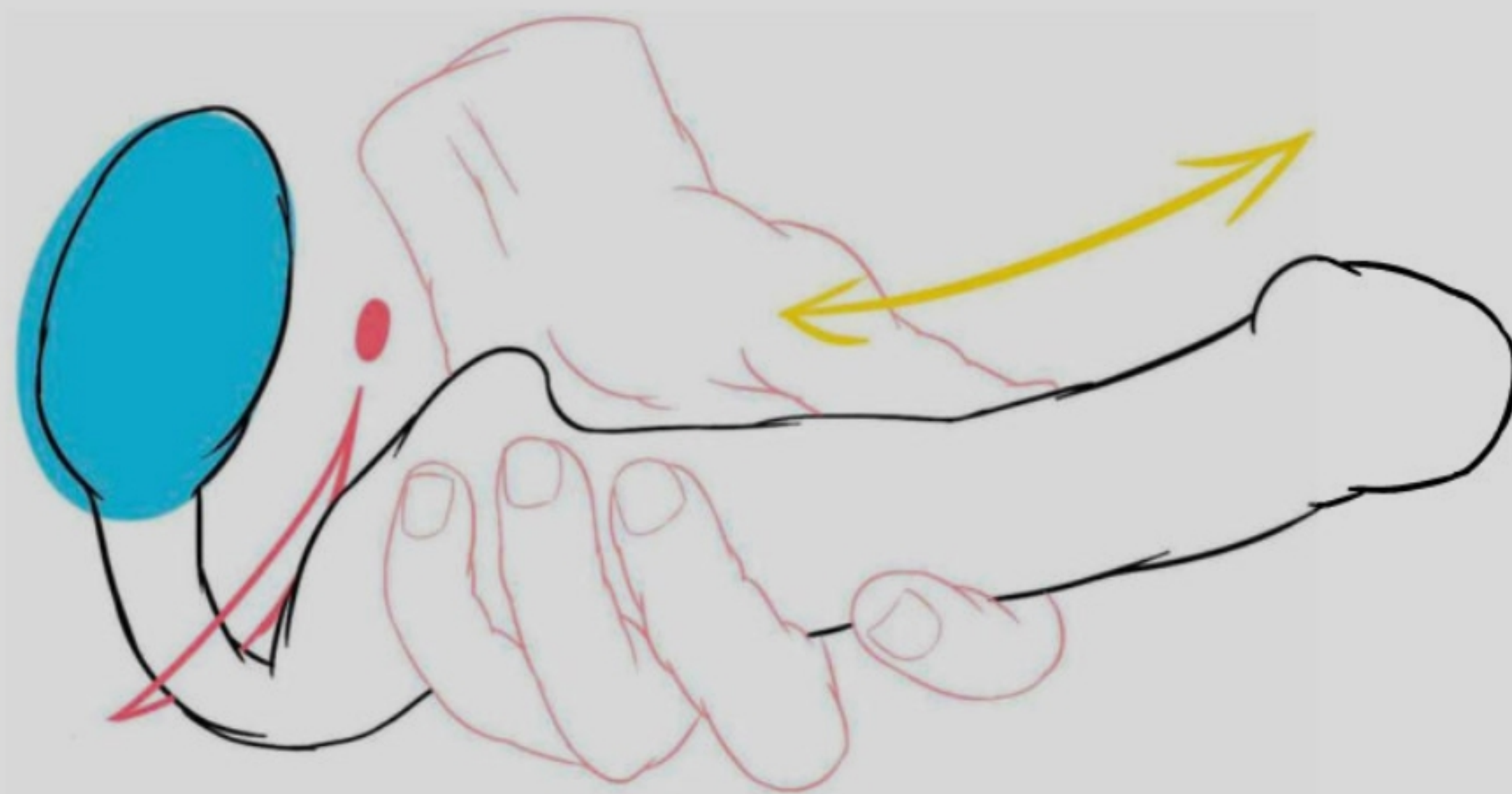
چه در حین دخول و چه در حین تمیز کردن، نوازش مقعد همیشه لذت بخش است.
POC ROSC



دیلدو بنددار بدون بند

بله، این یک دیلدو بدون بند است که به صورت تسمه‌ای وصل می‌شود، و بهتر است برای استفاده از این جواهر کوچک واژن داشته باشید، اما می‌توانید آن را در هر کسی وارد کنید، به شرطی که آن شخص حداقل یک منفذ داشته باشد...

من برای مبتدیان توصیه می‌کنم با سایز کوچک شروع کنند. همچنین برای رابطه جنسی لزبین‌ها ایده‌آل است زیرا حس واقعی تماس پوست به پوست را فراهم می‌کند.



لامپ انما، دستورالعمل استفاده

پی پی پی!

هیچ اشکالی ندارد که هر از گاهی کمی تنقیه به خودتان بدهید. مخصوصاً وقتی می‌دانید که قرار است ارضا شوید.

دستورالعمل استفاده از لامپ انما:

یکی از داروخانه تهیه کنید و با نگاه کردن مستقیم به چشمان داروساز از پشت پیشخوان، لحظه‌ای بی‌نظیر را تجربه کنید.

بسته به میزان اجابت مزاج خود، برنامه‌ریزی کنید که این کار را بین ۱۵ دقیقه تا ۲ تا ۳ ساعت قبل انجام دهید.

با پر کردن سینک (تمیز) خود با آب ولرم شروع کنید.

لامپ خود را کاملاً فشار دهید و آن را کاملاً در آب فرو کنید تا پر شود.

آن را بیرون بیاورید و به آرامی فشار دهید تا هوای داخل آن خارج شود. بار دوم آن را تا لبه پر کنید. این مرحله اجباری نیست، اما از ورود هوا به باسن و ناله‌های بلند هنگام حضور در جمع دوستان جلوگیری می‌کند.

بعد، به توالت بروید و این لامپ باشکوه را داخل مقعد خود فرو کنید. آن را درون خود خالی کنید و سپس بدون اینکه لزوماً فشار دهید، رها کنید تا از شر آبی که تا آن زمان کاملاً عاری از مدفوع بود، خلاص شوید.

یکی دوبار تکرار کن...

تو کاملاً آماده‌ای که در کمال آرامش و سکوت مورد تجاوز قرار بگیری!

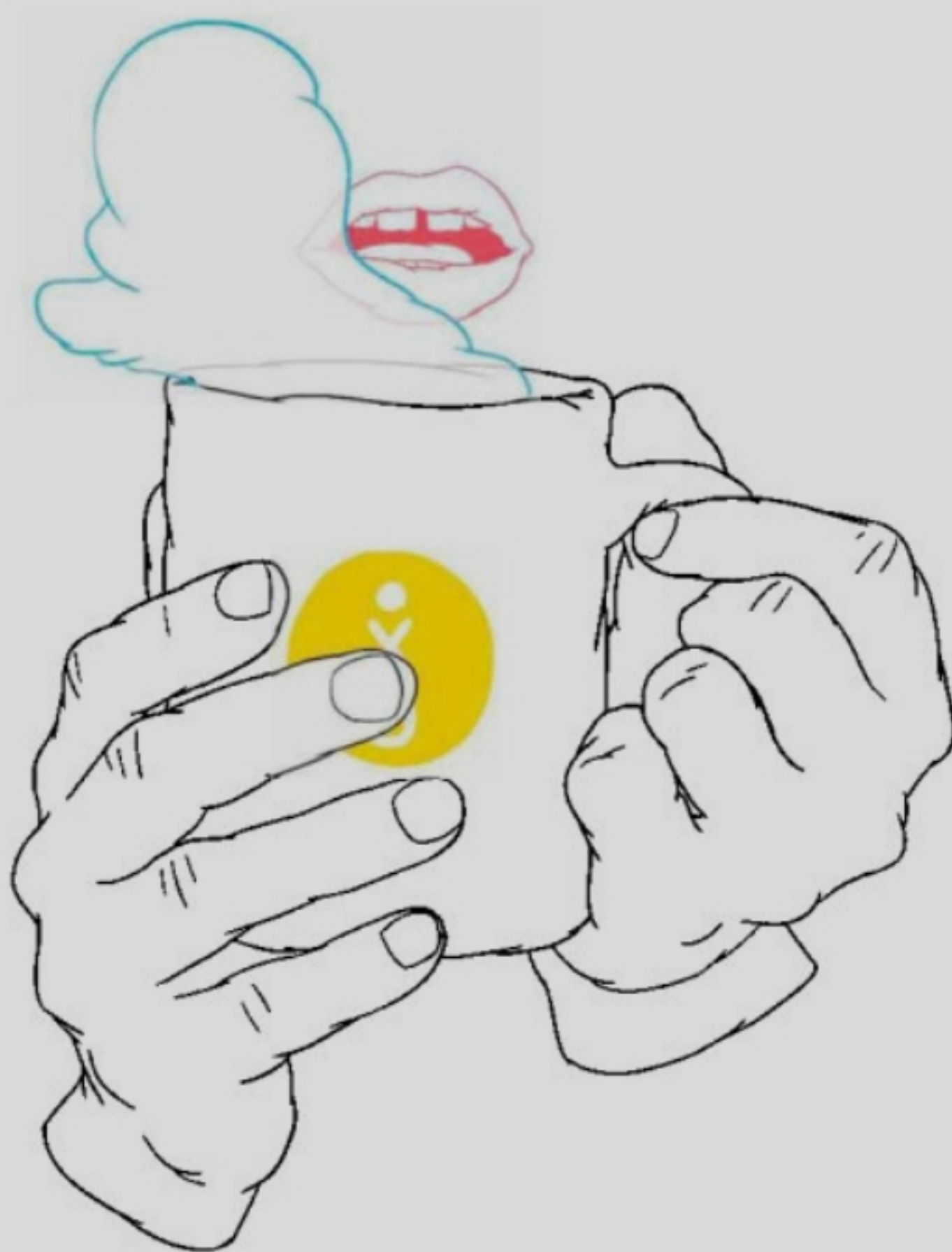
و برای مشکلات یبوست گاه به گاه عالی است!



باشه، میای با هم سکس کنیم؟

وقت چای!

هوا سرد است؟ یک چای داغ و دلچسب بنوشید و لب‌هایتان را هر جایی که الهام شما را می‌برد، قرار دهید.



وقتی به پورن عادت دارید، رسیدن به

ارگاسم آسان نیست.

برای کسانی که می‌توانند جلوی فیلم خود را رها کنند اما نه با شریک زندگی‌شان.

پورن راحت است، اما مغز ما را کمی تنبل می‌کند.

ما او را به تصاویر آماده عادت می‌دهیم و وقتی با واقعیت روبرو می‌شود، تقریباً ناامید می‌شود.

من نمی‌گویم که پورنوگرافی بد است، اما متوجه شده‌ام که وقتی از تخیل خود استفاده می‌کنید یا بهتر از آن، وقتی روی لذت خود تمرکز می‌کنید، ارگاسم قطعاً رضایت‌بخش‌تر است.

در اینجا یک برنامه گام به گام برای رهایی از این وابستگی ارائه شده است:

محدود کردن مصرف پورن تا زمانی که کاملاً آن را ترک کنید، اولین قدمی،

است که به اراده نیاز دارد. اما شدنی است!

وقتی از آن جدا شدید، سعی کنید صحنه‌هایی را که شما را تحریک می‌کنند به خاطر بسپارید،

و سعی کنید بدون روشن کردن کامپیوتر، خودتان را به ارگاسم برسانید.

مرحله سوم استفاده از تخیل شماست. فانتزی‌های خودتان را خلق کنید، تا به ارگاسم برسید. همچنین می‌توانید از ادبیات یا پادکست‌ها الهام بگیرید.

آیا آماده‌اید که بدون هیچ وسیله‌ی کمکی بصری یا تخیلی، به چیزی جز لذت خود فکر نکنید؟ این فرآیند می‌تواند مدتی طول بکشد تا مغز شما را رام کند، اما ارزشش را دارد، قول می‌دهم!

رابطه جنسی

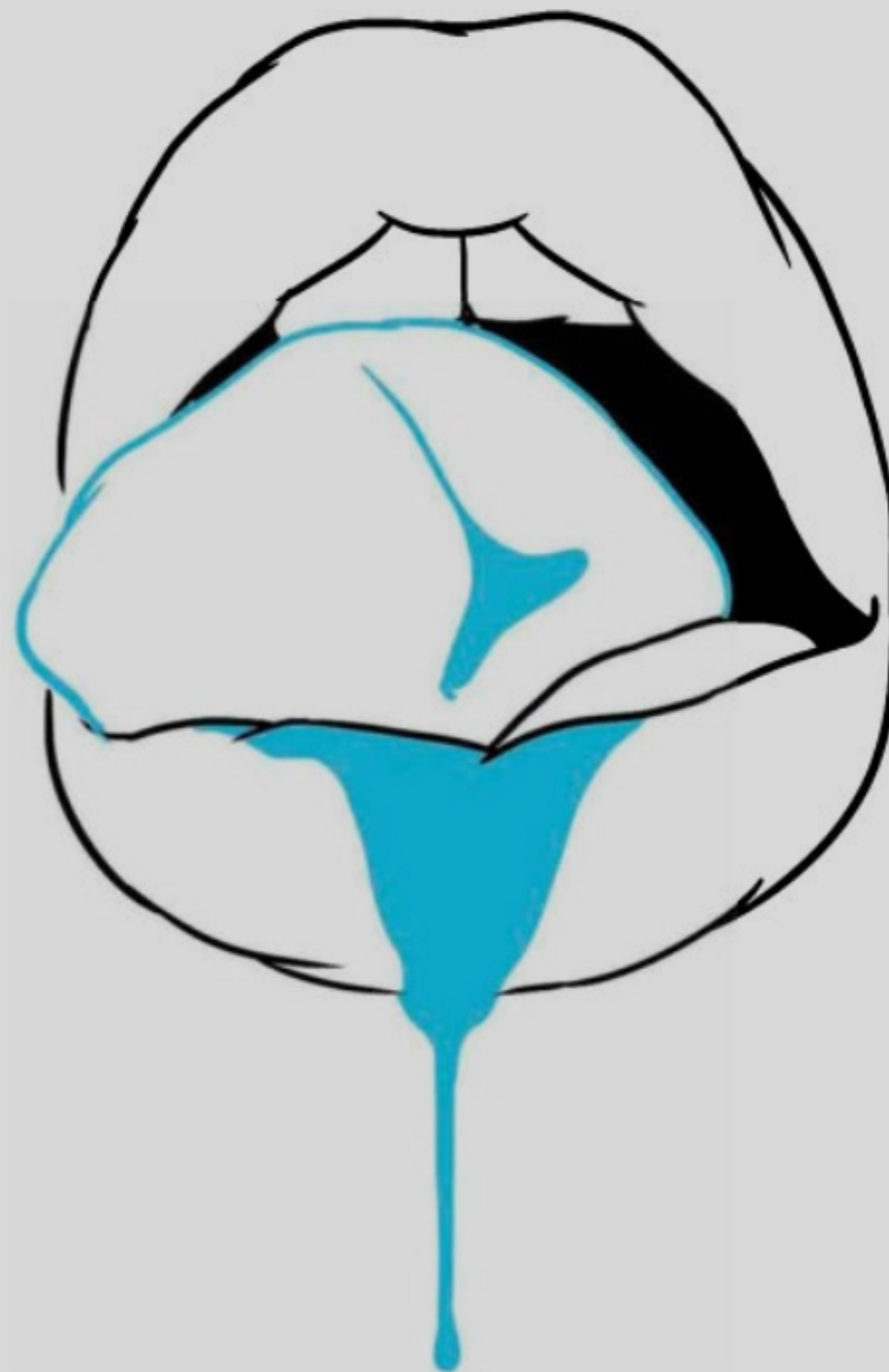
می‌تواند یک

گزینه باشد،

نه یک هدف.

اووووه... هوا گرمه، نه؟

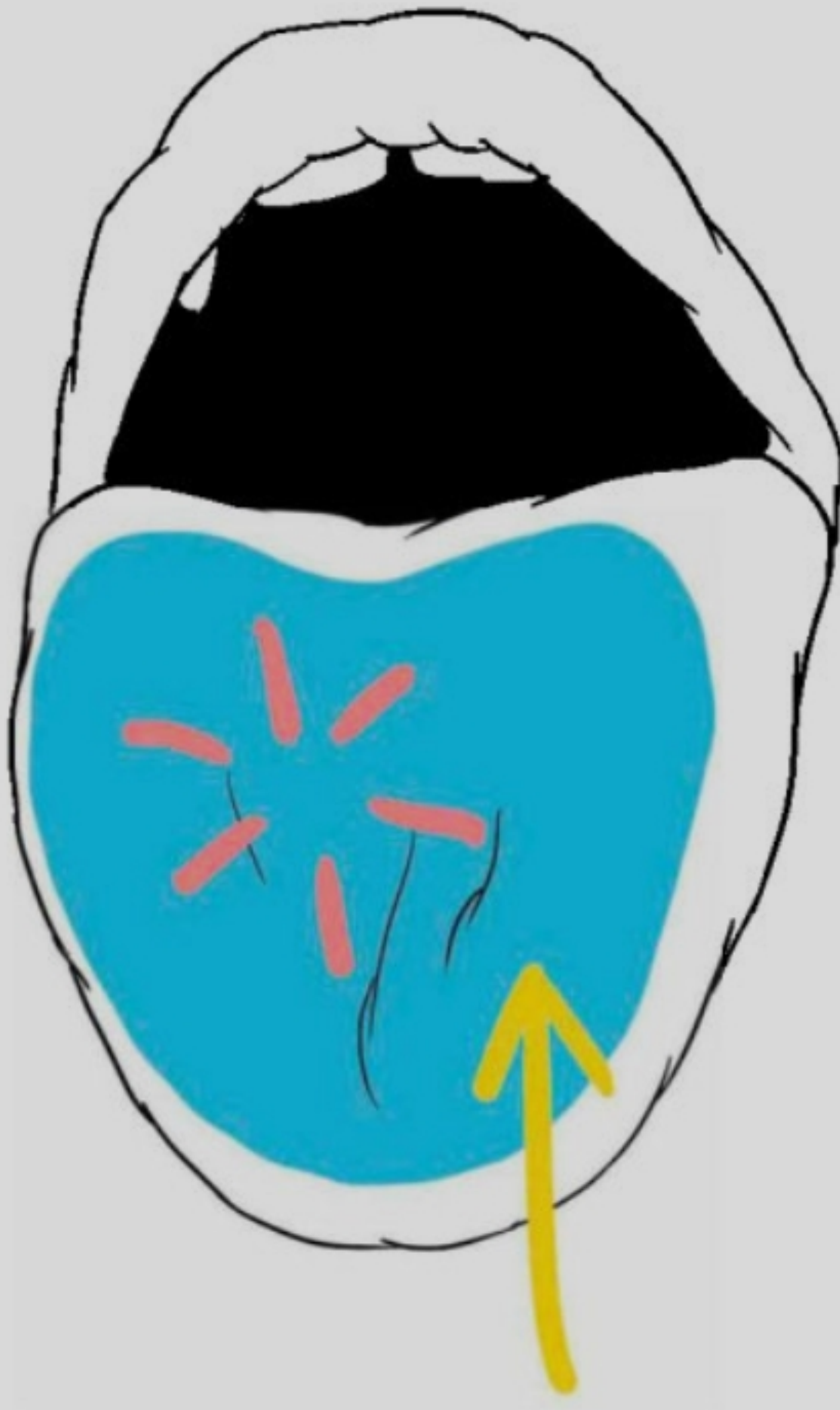
وقتی هوا گرم است، در مکیدن یک تکه یخ و لیسیدن ناحیه تناسلی همسرتان تردید نکنید. این کار طراوت و شادابی را در طول تابستان تضمین می‌کند!



باشه، میای با هم سکس کنیم؟

تخت

با زبان صاف و بدون تردید، اینگونه است که مقعد را لیس می‌زنید. نه بیشتر و نه کمتر.



شادی‌های پوگنت مقدس

این یک آیین جادویی است که به شما امکان می‌دهد محدودیت‌های بدن خود را کنار بزنید، یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید، یا به سادگی یاد بگیرید که چگونه از وقت خود استفاده کنید...

اول از همه، اتاق خود را مرتب کنید، مطمئن شوید که فضایی دلپذیر و دلپذیر دارد. همچنین می‌توانید این کار را در فضای باز انجام دهید.

یوپورن را فراموش کن، به آن نیازی نخواهی داشت. پس تلفن و کامپیوترت را خاموش کن (مگر اینکه خواهی به موسیقی گوش بدهی).

چراغ‌ها را خاموش کنید و چند شمع روشن کنید. برای ایجاد فضایی دلپذیر و آرامش‌بخش، کمی عود روشن کنید یا از دستگاه پخش‌کننده‌ی روغن‌های ضروری خود استفاده کنید.

یک آینه، روغن ماساژ و یک دیلدو (اگر ندارید، می‌توانید از یک کدو سبز شسته شده و ارگانیک نیز استفاده کنید) آماده کنید و موسیقی خود را پخش کنید.

بفرمایید، آماده‌اید، می‌توانیم برویم.

با صدای بلند گفتن آنچه را که می‌خواهید در خودتان آزاد کنید، شروع کنید.

بعد از آن، لازم نیست حتماً انسداد داشته باشید، شاید بخواهید استراحت کنید یا برای یک بار هم که شده کمی وقت بگذارید... این به خودتان بستگی دارد.

وقت آن است که بدن خود را با روغن ماساژ چرب کنید. پوست خود را از سر تا پا نوازش کنید. وقت بگذارید و به خودتان در آینه نگاه کنید. ببینید چقدر در نور شمع زیبا هستید. از این لحظه لذت ببرید.

از اینجا به بعد، تصمیم با شماست که کجا می‌خواهید بروید. می‌توانید یک تکنیک جدید خودارضایی را امتحان کنید؛ خودارضایی را امتحان کنید؛ واژن و اسرار آن را با انگشتانتان کشف کنید؛ مایع منی خودتان را بچشید؛ و غیره.

خلاصه اینکه، هزار راه برای کشف بدنت وجود دارد، و انجام دادنش به تنهایی می‌تواند راهی عالی برای پیشروی بیشتر باشد، چون کسی تماشا نمی‌کند، بنابراین هیچ خجالتی در آن نیست. رهاش کن، عزیزم!

مگه اینجا راحت نیستیم، خیالمون از بابت مقعدمون راحت نیست؟

ویبراتور روی مقعد زندگی است.
و اگر قرابت بیشتر باشد.



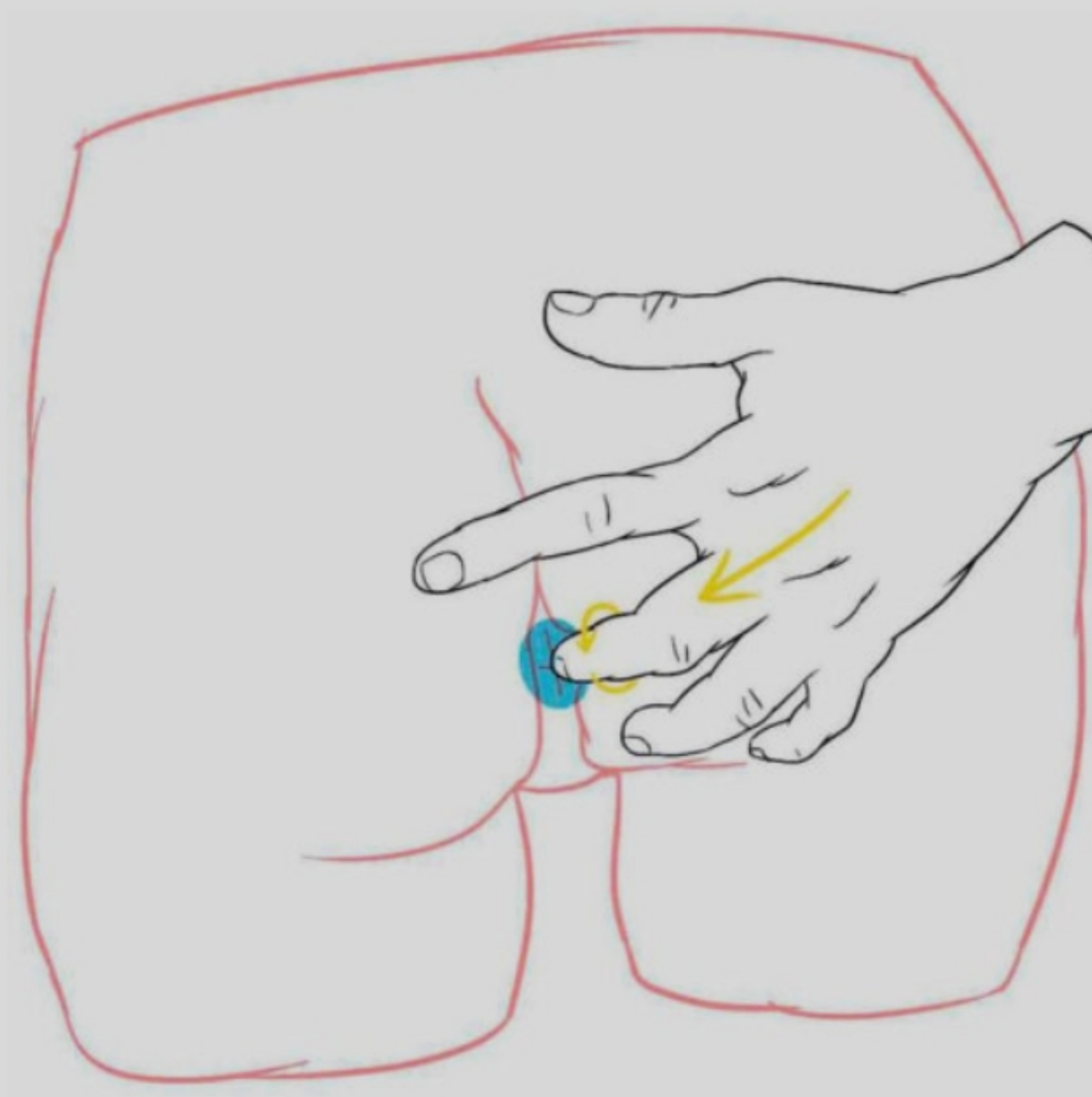
در رختخواب، من کاملاً نقطه مقابل چیزی هستم که در زندگی
واقعی هستم.

خب، این یک حقیقت اثبات شده برای همه نیست، اما گاهی اوقات خلق و خوی یک فرد در طول رابطه جنسی کاملاً تغییر می‌کند. بنابراین، یک فرد درونگرا، خجالتی، محتاط و غیره، می‌تواند در رختخواب به یک بیر واقعی یا سلطه‌گر تبدیل شود. همین امر در مورد **extraverti.es**، افرادی که در موقعیت‌های قدرت یا مسئولیت بالا هستند و خود را در رختخواب منفعل، مرعوب یا مطیع می‌یابند، نیز صدق می‌کند.

انگار رابطه جنسی فضایی را فراهم می‌کند تا از شخصی که هستیم یا در زندگی روزمره‌مان تلاش می‌کنیم باشیم، رها شویم. برخی آن را انحراف می‌نامند؛ من ترجیح می‌دهم تصور کنم که ما «روی تاریک نیروی» خود را آشکار می‌کنیم، که این امر آن را سالم‌تر می‌کند!

آنوِست

انگشت مرطوب شما روی مقعد او قرار می‌گیرد و دایره‌های کوچکی ایجاد می‌کند.
چه معرفی قشنگی...

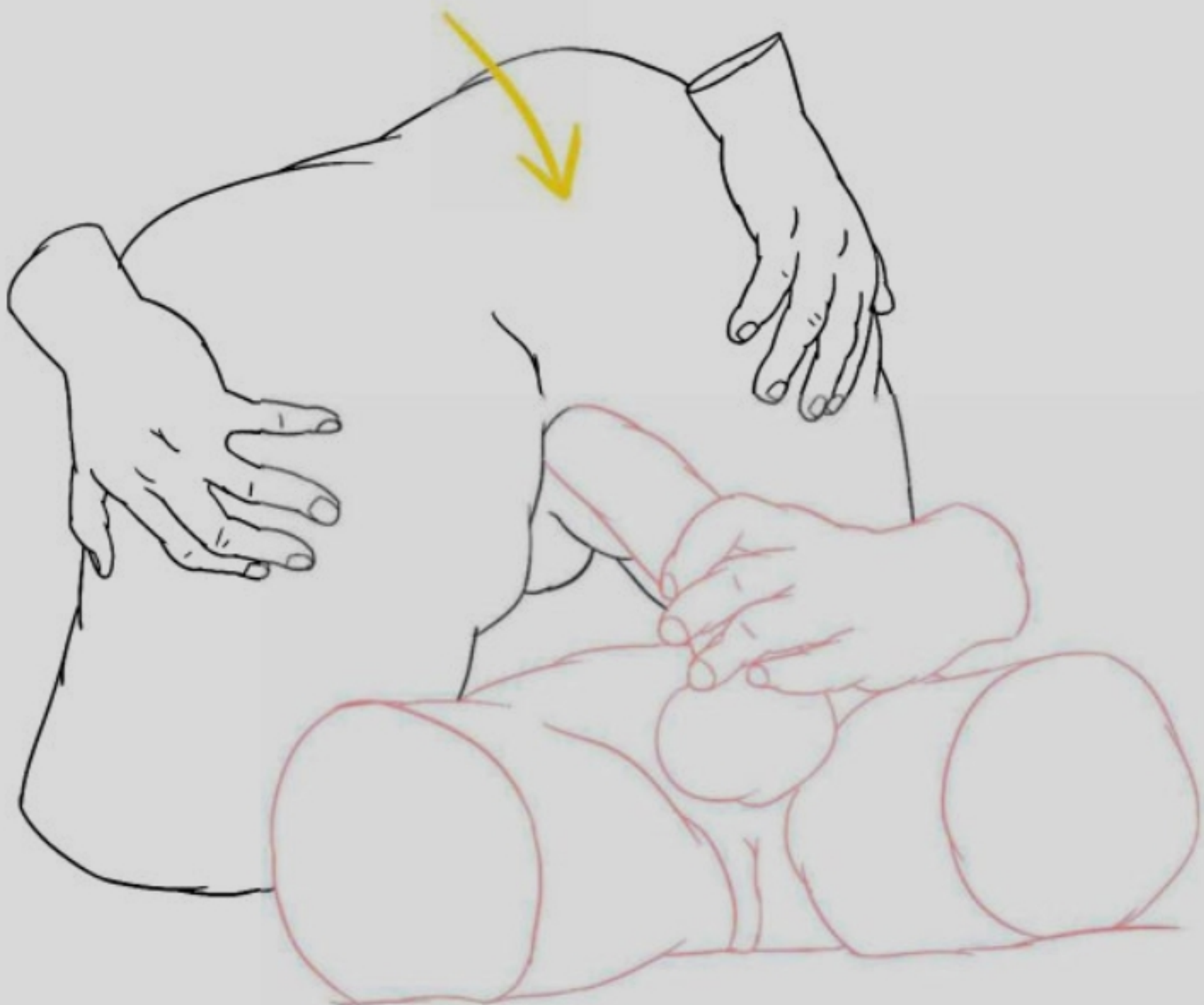


من مسئولم!

بیایید با یک نکته‌ی کوچک در مورد لواط برای مبتدیان، بحث را به پایان برسانیم. اگر قبلاً هرگز این کار را نکرده‌اید، کاملاً می‌توانم نگرانی شما را در مورد لواط درک کنم، به خصوص اگر خودتان در معرض آن هستید! اما نگران نباشید، من یک تکنیک طراحی کرده‌ام تا بتوانید اوقات خوبی داشته باشید.

به فلانی بگویید که بی‌حرکت بماند و آلت تناسلی/دیلدوی خود را همانطور که در تصویر نشان داده شده است، نگه دارد. مهم است که آنها درک کنند که مطلقاً نباید هیچ گونه فشاری، حتی کوچک، را امتحان کنند، زیرا شما مسئول خواهید بود. شما باید احساس کنترل کنید و در معرض یک فشار ناگهانی و ناخوشایند که می‌تواند به شما آسیب برساند، نباشید، بنابراین شلوار خود را پایین بکشید - شما مسئول هستید! عجله نکنید، به آرامی حرکت کنید و مهمتر از همه، فقط زمانی این کار را انجام دهید که احساس خوبی داشته باشید. اگر این کار باعث می‌شود احساس امنیت بیشتری کنید، می‌توانید خودتان آلت تناسلی/دیلدوی آنها را نگه دارید.

روان کننده را فراموش نکنید، ممکن است مفید باشد.



بعد از رابطه جنسی، گزارش

برای بهبود و تنظیم اعمال خود و شریک زندگی‌مان، باید لحظه‌ای را به صحبت در مورد خوبی‌ها و بدی‌ها اختصاص دهیم. و همچنین یکدیگر را زیاد ببوسیم.

وقت نتیجه گیری است

می‌توانستم هزار نقاشی دیگر بکشم و هرگز این کتاب را تمام نکنم، حرف‌های زیادی در مورد رابطه جنسی برای گفتن وجود دارد. اما ناشرم به من فشار می‌آورد و فکر می‌کنم خودم هم باید به زندگی عادی برمی‌گشتم. قسم می‌خورم که یادداشت‌برداری در طول رابطه جنسی، طاقت‌فرسا است...

در هر صورت، آفرین! شما موفق شدید کل این کتاب را با استفاده از نوشتار فراگیر بخوانید. فراتر از لذت شیطنت‌آمیز تصور خودتان در حال انجام این تمرین ذهنی دشوار، این نوعی از نوشتار است که امیدوارم به زودی در همه بخش‌ها معنای کامل خود را پیدا کند.

اگر قرار باشد فقط یک یا دو نکته از این رویکرد برداشت کنید، این است که وقت آن رسیده است که از چارچوب مرسوم که در تمام زندگی به ما خورانده شده است، رها شویم. ما باید خود را از بازنمایی‌هایی که در گذشته به ما **inspiré.es** بخشیده‌اند، جدا کنیم، زیرا آنها ما را در یک رابطه جنسی پر از گناه، دردناک و خسته‌کننده به دام می‌اندازند. برابری در اتاق خواب با ساختارشکنی از احکامی که مدت‌هاست با آنها بمباران شده‌ایم، آغاز می‌شود. هیچ شریک جنسی **pénétré.es** یا دخول‌پذیری وجود ندارد، نیازی به پرسیدن «چه کسی نقش «مرد» را بازی می‌کند یا چه کسی نقش «زن» را». هیچ شریک جنسی مطیع یا **dominant.es** وجود ندارد (مگر اینکه البته این مورد دلخواه شما باشد). به طور خلاصه، هیچ هنجاری وجود ندارد، فقط بدن‌هایی وجود دارند که باید خود را آزادانه و بدون شرم یا تعهد ابراز کنند. به شما دروغ نمی‌گویم، این یک فرآیند آسان برای اجرا نیست؛ من خودم هنوز باید بر بسیاری از مشکلات غلبه کنم... و واقعاً، از داستان‌های شما که به من کمک کرده‌اند در طول سال گذشته به جلو حرکت کنم و رشد کنم، سپاسگزارم. حمایت متقابل زیباست. و این پروژه زیباست چون من در نوشتنش تنها نبودم... ما ۲۸۰,۰۰۰ نفر بودیم. >3

و همانطور که ضرب المثل می‌گوید: "من بازنشسته می‌شوم."

با تشکر

از همه کسانی که به من کمک کردند، الهام بخشیدند، حمایت کردند و مهارت‌هایشان را در اختیارم گذاشتند، بسیار سپاسگزارم.

اول از همه، یک تشکر ویژه از بیش از ۲۸۰,۰۰۰ دنبال‌کننده‌ی اینستاگرامم دارم، که بدون آنها من هیچ بودم. شما با داستان‌هایتان چیزهای زیادی به من یاد دادید! شما چیزی بیش از یک منبع الهام بودید؛ شما عملاً این کتاب را برای من نوشتید. من خیلی به شما مدیونم. و نه، حتی نپرسید، شما هیچ حق امتیازی از فروش این کتاب دریافت نخواهید کرد، اراذل و اوباش.

تشکر ویژه از اودیل فیلود (محقق مستقل در مطالعات اجتماعی علوم زیست‌پزشکی) که در فصل «به آلت تناسلی خود سلام کنید» کمک زیادی به من کرد، فصلی که در ابتدا کلی مزخرفات پیدا کرده بودم و در اینترنت پیدا کرده بودم. با تشکر از دکتر کلمنتاین کوراژ، پزشک زن، برای وقت، تخصص و سلفی‌های چانه سه‌گانه‌اش.

با تشکر از آرسن مارکی و رافلوی برای آموزش نویسندگی فراگیر و اصول اولیه آنچه که باید در مورد هویت تراجنسیتی بدانیم.

با تشکر از دوست همیشگی‌ام، امانوئل کورنات، برای ویرایش، بحث‌های طولانی در حالت مستی در مورد رابطه جنسی، و شوخ‌طبعی شما.

با تشکر از مارتین پیچ برای مقدمه این کتاب و کتابش «فراتر از نفوذ»، که الهام‌بخش من بود.

با تشکر از لول ویلمز و کریستوف پوژه برای گرفتن عکس پرتره‌ام.

از آریان گِفارد، مدیر برنامه‌های فوق‌العاده‌ام، متشکرم. از جرمی گریف-فیث پرمال هم برای ترجمه‌های انگلیسی در اینستاگرام متشکرم.

از مردان، زنان و افراد غیرباینری زندگی‌ام به خاطر الهام‌بخشی‌شان سپاسگزارم: از تو، دیمین مورو، به خاطر مهم‌ترین رابطه‌ی زندگی‌ام، به خاطر فرزند فوق‌العاده‌ای که به من دادی و به خاطر اینکه به من اعتماد به نفس آموختی، سپاسگزارم. از تو، تاکومی کوبایاشی، به خاطر لوگو، به خاطر تمام لحظات خوب و به خاطر عطش تو برای تجربیات جدید که از ابتدا تا تقریباً انتهای این کتاب به من کمک کرد، سپاسگزارم. از تو، نیکی بروکرت، به خاطر نشان دادن رابطه‌ی جنسی فراتر از دخول به من، سپاسگزارم.

ممنون بونی، تو جذاب‌ترین دختر روستایی هستی.

ممنونم، جرمی گالان. از همه شریک‌های سابقم و همه رابطه‌های یک شبه‌ام، حتی بازنده‌ها، ممنونم.

از اهالی اینستاگرام به خاطر پست‌های الهام‌بخششان که به من اجازه داد دیدگاهم نسبت به فمینیسم را کمی بیشتر اصلاح کنم، سپاسگزارم. از حمایت شما سپاسگزاریم، حتی اگر موضع ما برای برخی از شما امروز متفاوت باشد: دلفین و لیا @Lexie-Victoire Agresti، @Mercibeaucul، @aggressively_trans، @Fanny Godeborge، @cyclique_fr، @Chloé Dalibon، @Camille Dochez، @cactiapensene و @pointdevulve، @Claudia Bortolino، @Coctiapense، @Eva-Luna Tholance، @ETHolance، @Lauren Villers، @sheisangry، @Aliona _laprédiction، @Florian Nardon، @Violentevianne، @Manon _lecul_nu، @Anaïs Bourdet، @anaisbourdet، @Iréne de Irenevrose، @Noémie de Lattrebon، @noémiee.de، @sang.sations، @Céline@ Bi-zière، @lesalondesdames، @Anaïs Kugel، @projetmademoiselle، @Sabrina de @princesseperinee، @Camille Aumont Carnel، @Jemenbatsleclito، @Sarah Constantin و @Elvire Duvelle-Charles، @clitrévolution، @Guillaume Fournier، @tubandes، @Adam (نویسنده بولتن‌های @meufsmeufsmeufs، @Mathias Pizzinato، @Anhorero)، @mathias.pizzinato

با تشکر از پادکستر (Victoire Tuillon (Les couilles sur la table و گرگوری پویس (Vlan).

با تشکر از دوستانم: امانوئل کورنات، سارا هافنر، جولی بونل،

آنا نیکول، پیر ماکسیم سولار، جولین مونتاناری، کلمنتین پرون،
الودی ماریان، ادوارد ایزار، لورا سالک، سابرینا بوزیدی، الیزابت و
جردن نوبله، ژان گرانون، لول ویلمز، ولنتاین لبوک، کاترین لسیج،
الکساندرا مورو، الکساندر مورو، الکساندر کوسیال ژرمی واندربوش،
اورلین و مل آفر، برتراند گیلبرت، استفانی کامبوس، امیلی
بیچ انگوک، لوسیا دوس سانتوس و وینسنت دول، پائولین مایر، ژان
چارلز تیمونیه، ورونیک بوریت، نیکلاس دن، ماکسیم پینوس،
ماکسیم پینور، ماکسیم پینوس، ماکسیم پینوس، ماکسیم پینوس
فورنیه هدلیوس، جولین گرانژ، جولیا دو، آلیس لاورتی، آلیس سربسولا،
آلیکس لیاروتزوس، جین تایول، فردریک مارک ماریون، میو اوگاوا،
میتسوهو کوگا، آرتور دی پینز، لوسی ریمی میل، سیسیل سوتون،
ملانی فیو، ویرجیل بروار، فردنا کوردینا، کاند مولولی، شارلمانی،
لنی لبرت سالیژ، لئا ژونه پائونه لوری دوبا، الکس آستر تیاک،
ژرمی کورتیال، مارک آسلی، مارگو سوزی، استفان هیرمن، رودولف بسی،
بنجامین هروه، استفان ماروال، امیلیان سیت پاگنیکوف، متی چن،
لوئیس والین، والین ترنر.

از خانواده‌ام متشکرم: از شما مامان و بابا، به خاطر حمایتتان متشکرم. از پسرعموهام
آنتونی و کامیل بودونگ، به خاطر کمک‌های ارزشمندتان متشکرم. از خاله ژیزل،
به خاطر پرسیدن حال کلیتوریس من متشکرم. مشکلی نیست، متشکرم. از
بقیه هم متشکرم، هرچند ما هرگز جرات نکردیم در مورد این پروژه تا حدودی
ریسک‌پذیر صحبت کنیم.

و در آخر، از تو ممنونم پسر، عشقم، هابیل، که ناخودآگاه به من قدرت
دادی تا به جلو حرکت کنم، در حالی که می‌خواستم از همه چیز دست بکشم،
چون گاهی زندگی مزخرف می‌شود.

