

# آموزش مسائل جنسی

راه هایی که به شما کمک میکند تا یک رابطه

جنسی خوب و ایده آل را داشته باشید

راه درمان انزال زودرس

و...

نویسنده: حامد تقی پور



# مقدمه

زندگی زناشویی همراه با مشکلات زیادی می باشد. مشکلات مالی و اخلاقی و مهم تر از همه مشکلات جنسی از جمله مشکلاتی است که این نوع زندگی را درگیر خود کرده است.

اما آنچه به عقیده بسیاری از مشاوران و کارشناسان خانواده اثبات شده این است که یک رابطه جنسی خوب بین یک زوج میتواند باعث فراموشی و رفع مشکلات دیگر زناشویی باشد.

ما در این کتاب به شما آموزش می دهیم که چگونه یک رابطه جنسی خوب را داشته باشید. رابطه جنسی که هر دو طرف رابطه از آن رضایت کامل داشته باشند. امید است که شما کاربران گرامی بتوانید با کمک این کتاب بتوانید زندگی زناشویی خوب و بهتری داشته باشید

تقدیم به کتابخانه بزرگ سایت وی کیو

## چگونه یک رابطه جنسی خوب داشته باشیم؟

رابطه جنسی خوب رابطه ای است که دوطرف رابطه بعد از انجام عمل نزدیکی از انجام رابطه راضی باشند. هنگامی که مردی در نزدیکی با همسرش بعد از چند دقیقه نزدیکی به ارگاسم می رسد و عمل را رها می کند باعث به وجود آمدن آشفستگی و عصبانیت در همسر خود می شود چراکه مرد ارگاسم رسیده و ارضا شده ولی هنوز زن به ارگاسم نرسیده. تحقیقات نشان داده که در زنان ۱۵ دقیقه و مردان ۱۰ دقیقه زمان نیاز است تا به ارگاسم برسند. البته ناگفته نماند این زمان ذکر شده مشروط به این است که افراد سالم باشند. عوامل و مریضی ها باعث می شود که این مدت زمان کم و زیاد بشود. برای داشتن یک رابطه جنسی خوب و ایده آل شما ملزم به داشتن چند عنصر حیاتی و واجب هستید و باید چند نکته را در هنگام رابطه و عمل نزدیکی کاملا رعایت کنید. (برای خواندن این نکات به صفحه بعد بروید)

اگر میخواهید یک برج خوب و مستحکم داشته باشید باید برای ساخت این برج یک شروع خوب داشته باشید. عمل نزدیکی هم مانند ساخت برج می باشد. اگر میخواهید یک عمل نزدیکی مناسب داشته باشید لزوماً برای انجام این عمل باید یک شروع مناسب داشته باشید. شخصی که میخواهد در عمل نزدیکی با زن خود شروعی مناسب داشته باشد باید قبل از انجام عمل نزدیکی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه معاشقه داشته باشد یا با همسر خود بازی و شوخی کند. او را ببوسد و به وی احساس آرامش و اطمینان را القا کند. زن را با جملاتی عاشقانه آرام کند چرا که بسیاری از زنان قبل از انجام عمل نزدیکی مضطرب هستند اما همسران این زنان اگر بتوانند در مقدمه شروع انجام عمل نزدیکی آرام کنند و این اضطراب از آنها دور کنند می توانند یک رابطه جنسی خوب با همسر خود داشته باشند.

عده از مردان میپرسند چگونه همسر خود را آماده انجام عمل نزدیکی کنیم؟

ما به این سوال این گونه جواب میدهیم: تمامی خانم ها یک سری نقاط حساس دارند که با کار بروی این نقاط میتوان آنها را آماده و مهیای انجام ع

نزدیکی نمود. این نقاط حساس عبارتند از : ۱. واژن ( آلت تناسلی )      ۲. لاله گوش      ۳. زیر گلو      ۴. سینه ها  
۵. کف پا      ۶. لب ها

۱. مردان می توانند با مالش دادن واژن همسر خود وی را آماده و مهیای عمل نزدیکی کنند فقط در انجام این عمل آرامش و ظرافت بسیار مهم است و نباید این کار را بصورت وحشیانه و سریع انجام داد.
۲. گاز گرفتن لاله گوش خانم ها توسط لب می تواند باعث آمادگی خانم ها برای عمل نزدیکی شود.
۳. لیسیدن و گاز گرفتن زیر گلوی خانم ها توسط لب ها می توانند باعث آمادگی خانم ها برای انجام عمل نزدیکی شود.
۴. مالش دادن و بوسیدن سینه های خانم ها می تواند باعث آمادگی آنها برای انجام عمل نزدیکی شود.
۵. در مورد کف پاها باید بگویم بوسیدن این ناحیه از بدن باعث آمادگی خانم ها می شود.
۶. بوسیدن لب ها و گاز گرفتن آنها توسط لب ها میتواند باعث آمادگی خانم ها شود.

خب در قسمت قبلی چگونگی یک شروع خوب رو برای انجام یک عمل نزدیکی شرح دادم که اگر رعایت بشه حدوداً ۴۰ درصد کار برای بهتر شدن این رابطه پیشرفته. حالا میخوام بهتون بگم که چگونه می توانید با روش های مختلف عمل دخول و نزدیکی را به بهترین روش انجام دهید. پس از اینکه عمل معاشقه را به درستی انجام دادید میتوانید برای انجام عمل دخول از روش های زیر استفاده کنید.

**روش اول:** در این روش زن چهار دست و پا بر زمین میشیند و مرد روی زانو در پشت سر او می ایستد و عمل دخول را انجام می دهد.

**روش دوم:** در این روش مرد به صورت رو باز(طاق باز) میخواد و زن بروی آلت وی می شیند و بالا و پایین می رود و گاهی اوقات هم برای لذت بیشتر میتواند بدن مرد بخوابد و پوست بدن خود را به پوست بدن مرد بمالد

**روش سوم:** در این روش زن به صورت روباز ( طاق باز ) میخوابد و پاهای خود را باز میگذارد. مرد با قرار گرفتن در بین پاهای زن میتواند عمل را انجام دهد.

**روش چهارم:** زن در این روش بصورت روباز بخوابد و پاهای خود را باز بگذارد و مرد هم دو دست خود را در دوطرف زن بگذارد و با قرار در بین پاهای زن عمل دخول را انجام دهد.( این روش باعث می شود که مرد از نیروی بازوی های خود برای انجام عمل دخول کمک بگیرد.



**روش پنجم:** در این روش زن به پهلو میخوابد و مرد هم به پهلو در پشت سر او میخوابد و عمل دخول انجام میگیرد (سنتی ترین روش در ایران)

**روش ششم:** در این روش مرد می ایستد و زن را بغل میکند به صورتی که زن کاملاً از روی زمین جدا شود و عمل دخول انجام میگیرد (این عمل برای مردان قوی هیکل یا زنان کوچک هیکل و لاغر انجام میشود).

**روش هفتم:** در این روش مرد می ایستد و زن هم در مقابل او می ایستد و یک پای خود را بالا میگیرد و مرد می تواند عمل دخول را انجام دهد

**روش هشتم:** در این روش زن به پهلو میخوابد و یک پای خود را به صورت قائم بالا می برد و مرد هم بروی آن پای زن که روی زمین است می نشیند و عمل دخول را انجام میدهد.

خب من این ۸ تا روش را به صورت مختصر برا تون توضیح دادم ولی متاسفانه نمیتونم به صورت کامل براتون شرح بدم اگه خواستید میتونید برای

اطلاعات بیشتر با من چت کنید [h.taghipour2012@yahoo.com](mailto:h.taghipour2012@yahoo.com) اینم آی دی یاهومه

# کارهایی که در هنگام عمل نزدیکی باید انجام دهیم

خب من روش هایی که میتونید باهاش عمل نزدیکی رو انجام بدید رو بهتون گفتم. حالا میخوام بهتون بگم در هنگام عمل نزدیکی باید چکاری انجام بدید.

کارهایی که در هنگام انجام عمل نزدیکی باید انجام بدید عبارتند از :

۱. از انجام عمل های تند و سریع خودداری کنید چراکه این کارها مال تو فیلماس و موجب انزال زودرس میشه.

۲. از به وجود آوردن محیطی ترس آور و اضطراب آور برای همسر خود خودداری کنید

۳. با توجه به جسه زن به او فشار بیار، تند تند کردن عمل دخول باعث میشود باعث به وجود آمدن تنگی نفس و فشار بالا در زنان جسه کوچک می شود

۴. هرگز با معده پر عمل دخول را انجام ندهید

۵. هرگز با مثانه پر عمل دخول را انجام ندهید چراکه اگر بول وارد واژن زن بشود ممکنه باعث بیماری هایی چون کم بینی و فلج و ... در وی بشود



انزال زودرس چیست؟ هنگامی که منی مرد زود تر از حالت طبیعی خارج شود به این حالت انزال زود رس میگویند.

انزال زود رس جدی ترین نوع مشکلاتی است که عمل نزدیکی را تحت الشعاع قرار می دهد. وقتی که یک مرد در عمل نزدیکی با همسرش زود به انزال می رسد عمل نزدیکی را رها میکند و باعث می شود همسر وی از انجام عمل نزدیکی راضی نباشید

عواملی چون: خودارضایی، مصرف دارو، اضطراب، افسردگی، بیماری های پروستات، بیماری های روانی، عوض شدن شریک جنسی و... از عمده عوامل بیماری انزال زود رس می باشد.

انزال زودرس درمان های مختلف شیمیایی و گیاهی دارد که ما متأسفانه به دلیل رعایت کردن مرز های پزشکی از بیان آن معذوریم ولی روش هایی وجود دارد که میتونه انزال را در آقایان در موقع نزدیکی مدت زیادی به تاخیر بندازه این روش ها عبارتند از:

۱. استفاده از تاخیری ها مانند اسپری و کاندوم

۲. هنگامی که مرد نزدیک به انزال است عمل نزدیکی را متوقف کرده و با انگشت شست سر آلت خود را فشار دهد تا انزال انجام نگیرد و پس از مدتی دوباره این عمل را انجام دهد.

۳. در هنگام نزدیکی فکر خود را به جای دیگر مانند محیط کار و... که تحریک کننده نباشد هدایت کند و فقط وانمود به تمرکز در نزدیکی کند.

۴. از انجام حرکات تند و سریع خودداری کند.

خب دوستان عزیز امیدوارم از خواندن این کتاب آموزش های لازم را برای نزدیکی یاد گرفته باشید. در صورت لزوم برای پرسش سوالات بیشتر در مورد نزدیکی و رابطه جنسی می تونید با من تماس بگیرید.

[h.taghipour2012@yahoo.com](mailto:h.taghipour2012@yahoo.com)

پایان