

سلام

مطالب پیش رو خلاصه ای است برگرفته از کتاب مریخی ها و ونوسی ها در اتاق خواب به قلم جان گری که امید است مورد توجه و استفاده شما خواننده عزیز قرار بگیرد.

لطفا قبل از مطالعه سوالات زیر را مرور کرده و چنانچه پاسخ همه ی آنها را می دانستید هم ، باز این مطلب را مطالعه کنید. زیرا به قول خود جان گری تکرار دانسته ها می تواند یاری دهنده باشد ، به خصوص برای آقایان که تمایل به فراموش کردن تفاوت های جنسیتی دارند.

### زمان پیشنهادی برای مطالعه متن : ۲۰ دقیقه !

- ۱- آیا مردان در رابطه جنسی خودخواه هستند؟
- ۲- ارتباط بین رابطه جنسی و عشق در مردان و زنان چیست؟
- ۳- آیا زن و مرد به طور غریزی آماده ی برطرف کردن نیازهای یکدیگر در حین رابطه جنسی هستند؟
- ۴- راز رابطه جنسی عالی چیست که مردان باید بدانند؟ و فاکتور هایش چیست؟
- ۵- نحوه ی صحبت در مورد رابطه چگونه باشد و چه زمانی؟
- ۶- ۱۰ عامل کلامی که موجب خاموشی موقت برانگیختگی مرد می شود چیست؟
- ۷- مرد در رابطه جنسی شبیه خورشید است و زن شبیه ماه ، اما چرا!!؟
- ۸- رابطه جنسی دو قطبی چگونه است؟
- ۹- اگر مرد رابطه نخواهد، زن چه می تواند بکند؟
- ۱۰- چرا یک مرد علیرغم عدم تلاش همسرش باید برای داشتن رابطه ی خوب تلاش کند؟

امروزه زنان توقع و انتظار بیشتری به نسبت گذشته ، از رابطه جنسی دارند و خواستار توجه بیشتری از جانب همسران خویش هستند .

حال آنکه مردی خسته به منزل می آید و شاید اولین چیزی که به چشمش می‌رسد کاناپه راحتی کنار اتاق باشد ، براستی وی چگونه می تواند مشکلات جنسی را حل کند!؟

به سادگی و با آموختن و کسب مهارت های جدید که می‌تواند با مطالعه و مشاوره به دست آید. ( هرچند بهتر است که زن و مرد هر دو همزمان به دانش خود بیافزایند و بدین سبب این کتاب را خلاصه نموده ام تا مراجعین آن را به همسر خود نیز ارائه دهند )

### **چگونه پیشنهاد مطالعه ی این کتاب را به همسر خود بدهیم!؟**

شاید با عبارتی بسیار ساده و خارج از هرگونه تاکید و فشار “ بیا این کتاب که در مورد رابطه است را بخوانیم به نظر سرگرم کننده می‌آید ” ، زیاد اصرار نکنید و هرگز نگوئید که تو نیاز به خواندن این مطلب را داری !

### **از آخرین سوال شروع می کنم چرا یک مرد باید تلاش کند در حالی که همسرش تلاشی نمی کند؟**

زیرا اگر زنی مشاهده کند که شوهرش برای داشتن یک رابطه خوب تلاش می کند کم کم علاقه مند می‌شود تا بفهمد شوهرش چه می‌خواهد و یاد گیری مهارت های جدید را شروع می کند. (نه تنها در رابطه جنسی به طور کلی اکثر زن ها در زمینه های مختلف تمایل به پیش قدم بودن مرد دارند)

غالباً مردان درک درستی از نیاز زنان به عشق نداشته و حتی ممکن است احساس کنند که آن ها نیز تنها نیاز به رابطه جنسی دارند. پس در کنار تلاش برای مهارت ها ، باید نیازها نیز به درستی شناسایی شده و تفاوت ها درک شوند. (برای درک این تفاوت ها می توانید به کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی مراجعه کنید)

یادتان باشد چیزهایی که همسرتان دوست ندارد را به او تحمیل نکنید . مگر آنکه بخواهید به کسی که سبب زمینی دوست ندارد به زور سبب زمینی بخورانید!

همواره تلاش کنید رابطه ای عاری از قضاوت ، انتقاد و سرزنش داشته باشید.

**یکی از راههای رابطه عالی ، شکیبایی است.**

## آیا مردان خودخواه هستند ؟

در اجتماعات، وقتی میگویم مردان خواهان کامیابی زن هستند، اکثر زنان حیرت زده شده و می‌پرسند، اگر او به کامیابی و رضایت من اهمیت می‌دهد، پس چرا دنبال برآوردن شهوت خود است؟! حال آنکه مرد از ته دل خواهان کامیابی زن می‌باشد، ولی افسوس که می‌پندارد آن چیز که برای خودش لذت بخش است برای زن نیز لذت بخش خواهد بود!

او، چون از لذت بردن زن کامیاب می‌شود، تصور می‌کند زن نیز از لذت بردن او به کامیابی می‌رسد. متأسفانه مرد، به طور غریزی، متوجه این موضوع نیست که زن به زمان بیشتری برای رسیدن به کامیابی جنسی نیاز دارد و خواسته‌هایی که از رابطه جنسی دارد بسیار متفاوت می‌باشند.

شاید هنگامی که مردی از مسافرت به خانه بر می‌گردد فوراً دلش رابطه جنسی بخواهد، اما این لزوماً در مورد زن صدق نکرده و شاید او خواهان یک گفتگوی صمیمی و حتی عاشقانه باشد. اگر زن این تفاوت را نداند این احساس به او دست می‌دهد که با او مانند یک ابزار رفتار شده است.

خانم‌ها بهتر است بدانند و آگاه باشند که یک رابطه جنسی خوب به مرد کمک می‌کند احساسش جانی دوباره بگیرد. برای مردان زنده نگه داشتن احساس نیاز به رابطه دارد و بدون رابطه‌ای خوب عیب‌های کوچک زن در چشم مرد کم‌کم بزرگ می‌شوند.

و البته آقایان نیز بدانند که حمایت عاطفی از زن، بهایی است برای داشتن رابطه جنسی خوب و دلخواه.

## پاسخ سوال ۲ را چه دادید؟

بله درست است زنان میل شدیدی به رابطه احساس نمی‌کنند مگر آنکه قبل از آن نیاز به عشق ارضا شود.

*لا بد می‌پرسید پس چرا من با زنی بودم که از عشقم مطمئن نبود اما با من رابطه داشت!؟*

در اغلب زنان اگر احساس کند که در آینده ممکن است عشق مرد را داشته باشند، می‌تواند اشتیاق به برقراری رابطه پیدا کنند. اما یک مرد ابتدا اشتیاق به رابطه دارد سپس دریچه‌ی قلبش گشوده شده و حتی نگاهش متفاوت می‌شود.

مردان نیاز دارند برای تخلیه شدن، حس کنند که می‌توانند نیاز جنسی زن را برآورده کنند و به اشتباه تصور می‌کنند آنچه آنها را خشنود می‌کند زن را نیز راضی می‌کند، اما به راستی مردان چگونه تصور می‌کنند آنچه زن می‌خواهد را می‌دانند، در حالی که زن نبوده‌اند؟!

خانمها وقتی همسران نسبت به چیزهای مورد پسندتان باز و گشوده نیست، به هیچ وجه نباید قضاوت گرانه برخورد کنید. سفارش می‌کنم به جای آن، سعی کنید احساسات همسران را بهتر درک کنید. به هر حال، در برابر خواهش همسران ذهنی باز داشته باشید. همیشه می‌توانید بگویید: این کار، خیلی عجیب است؛ ولی حتماً درباره اش فکر می‌کنم.

**یکی از رموز رابطه عالی تأکید کردن به نقاط قوت به جای مسائل یا کمبودهاست .**

طبیعت زندگی نقص پذیر است. بنابراین، مطمئناً سکس نمی‌تواند در هر بار بی‌عیب و نقص باشد. در مواقعی که مرد قبل از زن به اوج لذت می‌رسد، به جای احساس بد داشتن، باید به خود خاطر نشان کند دفعه بعد به همسرش قبل از خود ارگاسم خواهد داد. او میتواند با محبت واز سر صفا جمله ای چون این جملات به همسرش بگوید:

یکی به تو بدهکارم عزیزم!

امروز غیرقابل مقاومت بودی، ولی دفعه بعد جبران می‌کنم.

عزیزم، دوستت دارم. قول می‌دهم دفعه بعد تماماً از آن تو باشم.

بعد از گفتن چنین عبارت پوزش خواهانه ای، بهترین کار این است دیگر در مورد آن صحبتی نشود.

همینطور که در بالا اشاره شد می‌توان فهمید که زن و مرد به طور غریزی آماده‌ی ارضای هم نیستند و لازمست که یکسری مسائل را آموخته و در این راه تلاش کنند. زیرا هرگز جای یکدیگر نبوده اند .

بعنوان مثال زن عاشق آن زمانست که همسرش در راه رسیدن به نقطه اصلی وقت تلف می‌کند و به دور حواشی می‌پردازد. البته این زمانی است که هنوز برانگیختگی زن شدت زیادی نگرفته .

ممکن است یک زن درونش احساس کند اگر یک مرد واقعا او را دوست داشته باشد باید بداند چه کاری بکند .

این فکر خوراک تخیل های عاشقانه است. زن باید در مورد علائقش صحبت کند اما نه به نحوی که به مرد این احساس دست دهد که مورد انتقاد قرار گرفته. بهتر است اینگونه صحبت ها غیر از زمان رابطه جنسی باشد. حین رابطه چندان عاشقانه نیست علائق را از همدیگر بی‌رسید طی رابطه جنسی دیگر زن نمیخواهد در باره‌ی نیازش فکر کند. او می‌خواهد احساس کند. در ضمن اینگونه مکالمات نباید خیلی جدی باشد اندکی شوخی را چاشنی کنید .

گاهی مردان می گویند وقتی همسرمان حین رابطه سکوت می کند متوجه نمی شویم در چه نقطه ای قرار دارد . اگر زن صرفاً بخواهد در سکوت از تماس مرد لذت ببرد و انباشته از جادوی دستان او شود، شاید مرد این امر را در نیابد و شروع به احساس ناراحتی کند؛ زیرا فکر میکند هیچ اتفاقی در حال رخ دادن نیست. زن می تواند برای کمک به او بگوید:

این همان چیزی است که به آن نیاز داشتم. یا دلم نمی خواهد الان تمام شود. این کار را دوست دارم.

۱۰ جمله ای که زن نباید حین رابطه بگوید :

درست انجام نمیدهی .

من آن را دوست ندارم .

این مرا اذیت می کند و درد دارد .

اینطوری من را لمس نکن .

این کاری که می کنی بیشتر من را غلغلک می دهد .

این طوری نه

حالا نه

اونجا نه

من آمادگی اش را ندارم

داری چی کار می کنی؟!

(همواره تاکید بر روی نقاط قوت داشته باشید، بگویید من این کار را دوست دارم به جای اینکه بگویید آن کار را دوست ندارم... ، پاسخ نه مستقیم ندهید در ادامه خواهیم گفت چه بگویید )

خانم ها سعی کنید حین رابطه جملات کامل نگویید این یعنی شما هنوز در سطح آگاهی کامل هستید و غرق رابطه نیستید بیشتر از اصوات و برخی از کلمات جنسی استفاده کنید و آهسته تر صحبت کنید .

آقایان شما نیز حین رابطه ابراز علاقه را فراموش نکنید البته چیزی باشد که مصداق رفتار شما در واقعیت نیز باشد !

تو خیلی زیبا هستی

من عاشق زندگی مشترکمان هستم.

دوست دارم تو را در آغوشم نگه دارم .

تمام وجود من مال توست .

تمام عشق من از آن توست.

بدنت حرف ندارد . (یا کم نظیر است)

در واقع مردان نمی‌دانند که زن‌ها تمایلی دارند بارها و بارها اینها را بشنوند .

گاهی می‌توان ، با دادن یک شاخه گل یا تمیز کردن آشپزخانه تمایلات جنسی زن را برانگیخت- به همین سادگی. (آقایان، لطفاً نخندید. درسمینارهایم بیان این مطلب همیشه با کف زدن ممتد خانمها همراه شده است!!) ( البته زبان ما هم مو درآورد از بس به مراجعین گفتیم گل بخرید ، گل نخرید مجبور می شوید سکه های مهریه را بخرید!)

### "زنان همچون ماه می مانند و مردان همچون خورشید"

در سیکل جنسی زن زمانهایی است که واقعاً نیازمند ارگاسم است و بدنش آماده ی آن ؛ درحالی که در سایر اوقات ترجیح می‌دهد بیارامد و تعطیل باشد. البته او در هنگامی که به ارگاسم اهمیتی نمی دهد، همچنان میتواند رابطه جنسی داشته باشد و حتی برانگیخته شود.

مردان به طور طبیعی از دگرگونی حالات زنان سر در نمی‌آورند، زیرا خود به ماه شباهت ندارند. آنان شبیه خورشید هستند که هر بامداد با لبخندی درخشان طلوع میکند.

مرد آنگاه که تحریک می شود، در جستجوی رهایی بر می‌آید. بدنش ارگاسم را می خواهد و عموماً برای رسیدن به آن با مانعی مواجه نیست. اگر تحریک پیش آید و به رهایی نرسد، احساس نارضایتی خواهد کرد و چه بسا دچار ناراحتی جسمانی نیز بشود. بنابراین، برایش بسیار دور از ذهن است که زن در هر تجربه جنسی نیاز به رهایی نداشته باشد. اما، زن این گونه است. و قتهایی است که از پیش نوازی لذت می برد ولی ارگاسم نمی‌خواهد. و در این مواقع، مرد به اشتباه می‌اندیشد، اشکالی وجود دارد!

اگر زن مجبور باشد در هر بار رابطه ، به اندازه ی مرد خود را سر کیف نشان دهد ، دگر فرصتی برایش پیش نمی آید که بیاساید و اجازه دهد تا رابطه جنسی او را با خود به سمت تجارب جدید ببرد.

زمانهایی که زن آمادگی ارگاسم ندارد می توان از رابطه سریع استفاده کرد. البته باید این اطمینان به زن داده شود که قرار نیست این سبک رابطه الگوی دائمی بشود.

رابطه سریع بدون احساس گناه ، شیرینی شگفتی دارد. تصور کنید به فروشگاه بروید و هر آنچه بخواهید بخرید یا با هر سرعتی که دلتان میخواهد با خیال آسوده برانید یا بدون کلاه بر موتورسیکلت سوار شوید و باد را لابه لای موهایتان احساس کنید .رابطه ی سریع تجربه ای این چنین دلچسب است. بله، آن نوعی بازگشت به نوجوانی است. چشمه ی جدیدی از بالندگی وشکوفایی عاطفی برای مرد است.

پاسخ هایی که زن می تواند در هنگام عدم تمایل به رابطه همیشگی ، به جای نه گفتن، به زبان آورد

مرد میگوید: بیا با هم باشیم

زن پاسخ میدهد: آمادگی ندارم، ولی رابط حاضری خوب است

مرد میگوید: الان وقتم آزاد است. مایلی رابطه داشته باشیم؟

زن پاسخ میدهد: اکنون میتوانیم رابطه حاضری داشته باشیم؛ اما فردا شاید مجالمان بیشتر باشد

مرد میگوید : می خواهی به اتاق برویم و وقتمان را صمیمانه بگذرانیم؟

زن پاسخ میدهد: رابطه سریع خوب است. شاید کمکم کند کمی بیاسایم؛ و آنگاه بشود صحبت کنیم

مرد میگوید: موافقی امروز وقتی برای پیش نوازی بگذاریم؟

زن پاسخ میدهد: میلی به پیشنهادش ندارم؛ ولی رابطه سریع اشکالی ندارد. فکر میکنم گاهی، فقط کنار تو بودن را میخواهم

مهم است که زن در برابر خواهش های مرد جواب نه مستقیم مانند الان نه ، سرم درد میکند ،شام درست کنم ، بچه روی گاز است و غیره ندهد، زیرا مرد دیگر نمیداند کی و چگونه باید برای داشتن رابطه تلاش کند و زن به مرور زمان احساس می کند برای همسرش دیگر جذایبیتی ندارد ، زیرا در خواست رابطه نمیدهد! گاهی علاوه بر دادن پیشنهاد رابطه سریع می توان از جملات بهتری نیز استفاده نمود بعنوان مثال:

قسمتی از وجودم همیشه رابطه را می خواهد اما مطمئن نیستم در حال حاضر از پس رابطه بریایم.

مرد در بعضی موارد، وقت می گذارد و برای تشخیص زمان مناسب تلاش زیادی به خرج میدهد. او از خود می پرسد آیا اکنون زمان خوبی است؟ آیا اکنون زخم آمادگی لازم را دارد" حقیقت این است که این بازدار یها احساس عدم پذیرش و طردشدگی را در مرد تقویت میکند.

مردی که نداند چطور از احساس طردشدگی دوری کند، یک راست به دامن درد و استیصال می افتد. پس چه باید کرد؟! چون راه گریزی نمی بیند، به تکرار تجارب درد کشیده میشود و سرانجام جاذبه ی همسرش را از دست می دهد. تصورش را بکنید. مرد چون در خودآگاه راه حلی نمی یابد، در ناخودآگاه شهوت نسبت به همسرش را متوقف میکند. البته رسیدن به این فقدان میل از روی انتخاب و اراده نیست، بلکه امری خود به خود و غیرارادی است. بنابراین رابطه سریع راهی برای جلوگیری از این مسائل می باشد .

البته آقایان باید این را در نظر داشته باشند چنانچه زن برای گفتن "نه" در رابطه جنسی احساس راحتی نکند به صورت خودکار توانایی اش را برای گفتن "بله" واقعی از دست می دهد.

ممکن است خانم ها با خواندن این قسمت نگران شده باشند که مبدا این الگوی همیشگی بشود و مرد به رابطه سریع عادت کند؟

مرد تجارب اولیه را بسیار آهسته جلو می برد. در آن برهه، مطمئن نیست که زن چه دوست دارد و اطمینانی هم ندارد که زن اصلاً تماس جنسی شان را می خواهد یا نه؟

اما هنگامی که مدتی به رابطه می پردازند، مرد کار را سر راست کرده و به تمناهای دل خود مشغول می شود. او متوجه نیست که رفتار دودلانه و آهسته اش بوده که زن را بسیار تحریک میکرده است. گرایش مرد به شتاب گرفتن آن قدر نیرومند است که وقتی درباره ی ویژگیهای متفاوت زن مطالعه هم کرده باشد، بازممکن است در اوج شهوت به آسانی فراموششان کند .

**بنابراین یکی دیگر از رموز رابطه عالی تحریک آهسته زن برای افزایش تدریجی میل جنسی است .**

مرد هر چقدر هم آزموده باشد، زمانهایی است که ناخواسته سریع میشود. بنابراین، زن می تواند با گفتن جملات خوشایندی چون جملات زیر، او را متوجه کند :

این طوری خیلی خوب است. بیا آهسته جلو برویم.

امشب میخواهم که طولانی باشد.



چه خوبه که امشب وقت بیشتری داریم .

می توانید قراردادی تنظیم کنید که مواقعی که رابطه ی فوری داریم در ازای آن مرد هم گاهی زن را بدون خواستن رابطه جنسی در آغوش بگیرد .و حداقل یکبار در ماه رابطه ای طولانی و پرتکلف به او هدیه دهد .

وقتی مرد آمادگی ندارد، زن چه می تواند بکند؟

پذیرش مسئولیت برای لذت بردن خود

بسیاری از زنان وقتی مردشان آمادگی لازم را ندارد، می پذیرند که کار را متوقف کنند. آنان شرمندگی مرد را احساس کرده و مبهوت می مانند، که چه باید کرد!؟

وقتی شوهرتان سر خلق نیست و شما برانگیخته هستید، همچنان که او به خواب می رود کنارش دراز بکشید و شروع به لمس خود به طور حسی کنید. بعد از حدود بیست دقیقه، هنگامی که خود را آماده دیدید، بغلتید و به آرامی خود را به او بفشارید. وقتی بیدار شد و حرارتتان را حس کرد، برایش آسان است که قبول کند و کار را به انجام برساند. با به کارگیری این فنون، زن از احساس ناکامی و ترس ناکام ماندن آزاد میشود؛ اما کامیابی کامل منوط به مشارکت مرد است. بنابراین، برای زن خوب است خود را مواقعی لمس و نوازش کند که شوهر حضور دارد ؛ و نه مواقعی که تنهاست.

اگر همسرتان مدتی است به خاطر مشکلات با شما رابطه ندارد می توانید بگویید: امروز واقعاً برانگیخته ام. بسیار تو را میخواهم، ولی می دانم خسته ای. فکر کردم در حالی که به تو فکر میکنم کمی خود را لمس کنم. اگر خواستی، میتوانی به من محلق شوی. من نیز بسیار ممنون می شوم. اگر نخواستی هم، اشکالی ندارد. می گذارم وقتی که حوصله اش را داشته باشی .

وقتی مرد به درخواستتان برای رابطه پاسخ منفی میدهد، برایش خیلی مشکل میشود که تغییر عقیده بدهد.

برگشتن از آنچه گفته برایش سخت است ؛ و وقتی زن به رابطه اصرار ورزد، احساس می کند دارد تحت کنترل قرار میگیرد و به آن مجبور میشود. زن با شروع رابطه به روش غیرمستقیم به مرد فرصت میدهد در سکوت بر مقاومت خود در برابر رابطه فائق آید و در صورت امکان برانگیخته شود. پیام های غیرمستقیم ، علامتهای شخصی ای اند که ممکن است بنا به احساس و سلیقه ی زنان با هم فرق کنند. خاص ترین این نوع علامات در آنچه زن به هنگام خواب میبوشد جلوه گر می شود.

پیام های غیر مستقیم دیگر:

پخش موسیقی ، روشن کردن شمع، حمام طولانی تر ، پختن شام مورد علاقه همسر، به استقبال همسر رفتن با بوسه های رمزی (مثلا سه بوسه پشت سر هم) ماساژ پا ،تعویض لباس در حضور همسر .

### چه کنیم که شور و هیجان را به رابطه بر گردانیم؟

یکی از ساده ترین و موثرترین روش ها برای شعله ور ساختن دوباره ی شور و شهوت جنسی، بیرون زدن از خانه و دست زدن به گریز رمانتیک است یا شب را در هتل بگذرانید. ( لابد می گویند چه دل خوشی ! اتفاقاً بنده هم وقتی می خواندم با خود همین را گفتم این هم یک دلیل منطقی دیگر برای گل خریدن هم آسان است هم ارزان!) از هوای صاف طبیعت و یا منظره های زیبا لذت ببرید. تفریح کنید .خلاصه، از روزمرگی و هرچیز آشنا و مأنوس گریز بزنید، مسئولیتها را رها کنید و به تازگی برسید. دور شدن از روزمرگی حداقل برای یک شب در ماه .

اشتباه مردها این است که برنامه ریزی برای رفتن به گردش و تفریح را می گذارند برای وقتی که زن آمادگی برای رابطه پیدا کند. این اشتباه بزرگی است ، چون گریز و گردش است که زن را سر خلق میآورد و گرمی را به او برمیگرداند. اگر مرد برنامه ریزی برای تفریح را تا وقت میل جنسی یافتن زن به تعویق اندازد، ممکن است انتظارش به پایان نرسد و اوضاع روز به روز بدتر شود. ( خانم ها اضافه کنم که اگر شما هم منتظر لحظه ای خاص و رویایی برای ابراز علاقه آتشین باشید شاید ان روز هرگز فرا نرسد )

اگر به زن خوش بگذرد و همه چیز را تحسین کند، ممکن است مرد نیز سر حال آید. وقتی زن از محیط لذت می برد، مرد از نظر عاطفی احساس افتخار کرده و خوشحال میشود. این حس موفقیت نیز چه بسا مرد را برانگیزد و کاملاً تحریک کند. به این شکل، با پشت سر نهادن مسائل، زن و مرد میتوانند با صمیمیت به لذت بردن از هم پردازند.

رمز دیگر در مسیر خوشبخت سازی جنسی نوشتن نامه ای عاشقانه است. زنان بسیار دوست دارند که عواطف را در لباس کلمات بشنوند. شاید به همین دلیل است که زنان میلیون ها دلار خرج خرید رمانهای عاشقانه میکنند. ( آقایان حیف پول بی زبانتان نیست؟ خوب خودتان دست به کار شوید!)

پس، تکلیف مردی که شور و حرارتش را با کلمات به سختی بیان میکند، چیست؟ در این مورد، خرید کارت تبریک راه ساده ای برای بیان احساسات است. خیلی هم سخت نگیرید. کاملاً طبیعی است که آدمی احساسات عاشقانه داشته باشد، ولی نداند چگونه آن را به زبان آورد. به هر حال ، انتخاب کارت مناسب و مطابق با احساس درونیمان به اندازه ی بیانشان با کلمات میتواند خوب و موثر باشد.

به عقیده‌ی من (همینطور من)، جای هیچ شکی و شبهه‌ای نیست که رمز موفقیت در ازدواج، تعهد جنسی زن و شوهر، نسبت به یکدیگر است. بسیاری از مردان درک نمی‌کنند که چرا تک همسری بسیار حائز اهمیت است؟! ، تک همسری ضمانتی است برای زن که احساس ویژه بودن و دوست داشته شدن کند. اگر او به این شکل احساس نکند دوست داشته میشود، نمی‌تواند به تسلیم کردن خود به مردش ادامه دهد.

اعتماد به وفاداری مرد برای آن که زن بتواند توسط شوهرش برانگیخته شود، امری ضروری است.

همان طور که گاهگاهی احساس عاشقانه تان فرو می‌افتد، کاملاً طبیعی است که گاه‌گاهی نیز به همسران تمایل جنسی نداشته باشید.

اوقاتی که جذابیت جنسی را احساس نمی‌کنید، مانند زمان‌هایی است که خورشید پشت ابر پنهان شده. ابری بودن آسمان معنایش این نیست که خورشید وجود ندارد روزهای ابری اوقاتی است که وسوسه‌های ناروا در را می‌کوبند. در این موقع اگر خانمی برایتان جذابیت یافت سعی کنید به جای حس ترس و یا شرم با آن حس به نزد همسر رفته و نیاز خود را رفع کنید و در آن لحظه به خود بگویید برو خونه مرد... ، با مهار کردن احساساتان به مرور زمان کنترل بیشتری روی آن خواهید داشت.

هر بار که مرد در برابر وسوسه بر تعهد تک همسری پای می‌فشارد، در واقع، همسرش را ایمنی می‌بخشد تا از رابطه لذت بیشتری ببرد.

مطمئناً افکار و تجسمها از ذهنش می‌گذرند، ولی مادامی که با آگاهی به وجود همسرش رجوع میکند، کنترلش رو به رشد می‌گذارند .

## رابطه دو قطبی

در رابطه جنسی ، دو قطب مخالف وجود دارد : لذت بخشیدن و لذت بردن ، وقتی یکی لذت می‌بخشد و دیگری لذت می‌برد، لذت جنسی به سادگی ایجاد میشود. در رابطه دو قطبی، طرفین به نوبت و به طور آگاهانه در قطب‌های مخالف جابه‌جا میشوند تا خواهش و لذت را به اوج برسانند. در حالی که یکی لذت می‌دهد، دیگری لذت می‌برد؛ و سپس چرخه عوض می‌شود: اولی باز می‌ایستد تا دومی لذت دریافت کند.

خیلی مواقع زوج‌ها سعی میکنند طوری عشقبازی‌شان را پیش‌برند که ارگاسم‌شان هم‌زمان با هم رخ دهد. بر خلاف تصورشان، این نوع زمانبندی می‌تواند به سلامت رابطه صدمه بزند و از رضایت بخشی آن بکاهد.

در این حالت، زن همیشه دلواپس این خواهد بود که کی به ارگاسم میرسد؟ مطمئن باشید توجه به این مسئله خیلی آشفته اش خواهد کرد. او نیاز دارد، بدون هیچ بازداری یا کنترلی، آزادانه به سکس پردازد تا ارگاسم به سراغش آید. وقت ارگاسم برای او همان زمانی است که رخ میدهد. پس، مرد می تواند بعد از او فوراً ارگاسم داشته باشد یا حتی نحوه ی بهتر آن این است که میتواند کمی صبر کند.

خانم ها، اگر تجربه کرده باشند، بعد از ارگاسم لذت مقاربت بسیار زیاد است. اولاً، در این حالت تمایل بیشتری به برانگیخته شدن دارند. ثانیاً، با خیالی آسوده توجهشان به مرد جلب شده و میتوانند از لذت بردن او لذت بیشتری ببرند. درست میگوییم، نه؟!

اگر می خواهید زن به بلندترین مدار لذت برود، باید تمنایش را گسترش دهید. او را، شبیه جذر و مد دریا، به آستانه ی ارگاسم برسانید و سپس بگذارید تا انرژی اش فرو نشیند و آرام گیرد. حال ، این روند را تکرار کنید.

مرد گرایش به تفکر هدفمند دارد. به همین دلیل ، وقتی میخواهد زن را از سکس سیراب کند، به دنبال کارآمدترین روش می گردد. آنگاه که زن به ارگاسم نزدیک می شود، او با ادامه دادن به تحریک می کوشد وی را مستقیماً به هدف نزدیک و نزدیکتر کند؛ اما، این راهش نیست. زن را نمی توان روی یک ریل راند و به بهترین نقطه رساند. رمز لذتبخشی کامل به زن در توقف است. همسران را به آستانه ی ارگاسم برسانید. سپس، تحریک را کاهش دهید و آهسته شوید. بعد، دوباره شروع کنید.

اگر او را دو یا سه بار به اوج برسانید و بعد از آن بگذارید ارگاسم داشته باشد، زن در مد احساسش و برانگیخته ترین حالت حسی اش ارگاسم را تجربه خواهد کرد.

به طور خلاصه زن برای تجربه ی رابطه عالی نیازمند فاکتورهای زیر است:

**مردی که در تحریک و لمس کردن وارد باشد**

**زمان کافی**

**نگرش عاشقانه و محبت آمیز از جانب شریک جنسی**

(ایندفعه نمی خواهم بپریم وسط حرفهای دکتر جان گری صرفاً پراتتت باز کردم تا از مراجعین گرامی و سایر افرادی که این مطلب را خواندند تشکر نمایم ولی ارتقا دانش در این زمینه را به این مختصر محدود نکنید)

## سخن آخر

در این کتاب ۲ چالش وجود دارد:

آقای دکتر نوشته اند که مشخص نیست زن چه موقع در ماه کامل است و حتی خودش نیز نمی داند .

و نوشته اند که یکی از حساسترین موضوعات برای مرد طرد شدگیست و در مورد خانم ها چنین نظری نداده اند و این طرد شدگی را برای زنان صرفاً در عدم هم صحبتی مرد می داند .

آیا شما موافق این موضوع هستید؟

و سوال آخر میانگین زمانی مورد نیاز برای به ارگاسم رسیدن زن چه زمانهست؟ (پاسخ به صورت رمزی در متن می باشد اگر پیدا نکرده اید پس مجددا مطالعه کنید!)

شادکام باشید.