الفصل الثامن

أساليب لزيادة

مستوى المتعة الجنسية

obeikandi.com

رغم أن الجماع عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائمًا، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج في ابتهاج، فهي تحتاج أيضًا إلى تمهيد جسدي عن طريق الملاعبة المثيرة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما في العملية الجنسية بالنسبة للمرأة، ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيرًا للمس والضغط، والرجل الذي يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تمامًا؛ بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعًا لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسي.

وحتى يصل الزوجان إلى قمة اللذة في اللحظة نفسها؛ فعلى الزوج أن يروِّض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسي، فإذا فكر الزوج في نفسه فقط، فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التي يحسها إذا ما فكر في رغبات زوجته، فالإشباع الجنسي هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية:

أما عن الملاعبة النهائية التي تعقب العملية الجنسية فهي شيء

ضروري رغم أن الكثيرين يهملونها؛ إذ يجب ألا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى في حوزته عاطفيًّا وجسديًّا، وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة، أي أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها في تثبيت العلاقات الزوجية، وتحقيق سعادة الزوجين معًا.

الحبُّ قبل وبعد الجماع

الناس مختلفون في هذا؛ فمنهم من يكون بعد الجماع أقوى محبةً وأمكن وأثبت مما قبله، ويكون بمنزلة من وصف له شيء ملائم فأحبه، فلما ذاقه كان له أشد محبة، وإليه أشد اشتياقًا، ومعلوم أن محبة من ذاق الشيء الملائم وعدم صبره عنه أقوى من محبة من لم يذقه، بل نفسه مفطومة عنه، والمودة التي بين الزوجين والمحبة بعد الجماع أعظم من التي كانت قبله.

الفريق الثاني: يري أن الجماع يفسد العشق ويبطله أو يضعفه، واحتجت بأمور منها:

أن الجماع هو الغاية التي تطلب بالعشق فما دام العاشق طالبًا فعشقه ثابت، فإذا وصل إلى الغاية وبردت حرارة طلبه، وطفئت نار عشقه، كالظمآن إذا روي والجائع إذا شبع؛ فلا معنى للطلب بعد الظفر.

إن التزام الزوجان بوضع وحيد لا يتغير يقلل من فـرص المتعـة الوصول إلى الذروة لهذا ينبغي أن يسـتغل الزوجـان المعرفـة لتطـوير حياتهما الجنسية، واكتساب مزيـد مـن الثقـة، ويجعـل الجـنس أكثـر سعادةً، وكلا الزوجـان أكثـر تجاوبًـا، كمـا يعمـق الشـعور بالحـبِّ، ويشعر الطرف الآخر بأنه مرغوب؛ فالمعاشرة وسيلة للإعـراب عـن الحبِّ والعواطف الحارة، وليست فقط عملاً جنسيًّا، فعلي الزوجـان أن يتقنـا فنـون الإمتـاع في تغـيير الأوضـاع، وهنـاك أوضـاع ممتعـة وأوضاع مؤلمة وأوضاع مملة وأوضـاع محرمـة شـرعًا (جمـاع الـدبر)، وأوضـاع ممنوعـة طبيًّـا خاصـةً علـى النسـاء الحوامـل في أثنـاء الحـيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقـة لمرضـى القلـب وآلام الظهـر، وهنـاك بالحقيقة أكثر من ١٥٠ وضعية للجماع الجنسي، ويمكن تطبيقها للحصـول على النشوة الجنسية.

[١] وضعية CAT [أسلوب التوازي أثناء الجماع]

CAT (وهي الأحرف الأولى من التعبير Coital Alignment Technique)، والذي يعني «أسلوب التوازي أثناء الجماع»).

فوائد هذه الطريقة أنها تزيد مـن متعـة الزوجـة؛ لأنهـا تسـتثير البظـر، ومـا يسـمَّى «بنقطـة جـي – G spot» – وهـي جـزء ليفـي حساس صغير في منتصف المهبل – وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول

الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

الطريقة:

تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة، وهي نائمة على ظهرها، ووجهها إليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط، وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه، وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة، ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تمامًا، وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها، وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة، وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

كما أن هناك تغيير آخر متروك للزوجين، وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس، ويتميز بالشاعرية؛ لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على ٨٦ رجلاً وامرأةً، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الذروة (Orgasm) ٧٧ بالمائة بعد أن كانت ٢٧ بالمائة في السابق)، وذكرت ٥٠ بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضًا (بعد أن كانت ٤,٥ بالمائة فقط).

[٢] الوضع الفرنسي

الطريقة: أن تستلقي المرأة بوجهها إلى الأرض كأنها ساجدة، وتعلو مؤخرتها، ثم يأتيها الرجل من الخلف، ويسمَّى هذا الوضع الفرنسي الذي يتقوس فيه الظهر، وكان العرب يسمُّونه «المخافة».

[٣] وضعية ٦٩

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية بين الزوج والزوجة يقوم الزوج فيها بلعق البظر، وتقوم الزوجة بلعق القضيب، وهي ضرورية للمداعبة والتهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع، وهي تساعد الزوجة على سرعة الوصول للشبق والنشوة الزوجية العارمة، وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب.

ولهذه الوضعية شروط:

أولاً: الرغبة المتبادلة بين الزوجين.

ثانيًا: النظافة التامة – الاستحمام.

ثالثًا: الخلو من الأمراض التناسلية والإفرازات المرضية.

[٤] وضعية الفارس

وفيها تكون المرأة أعلى الرجل، وهي وضعية تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الغضروف بالظهر أو المصاب بأمراض القلب، وفيه تثار المرأة بسهولة، وتصل لقمة النشوة عندما يداعب

openkandil.com

الزوج بظر الزوجة بيديه، والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددًا بين فخذيها، وتقوم هي بالدور النشط في الجماع، وكأنها فارسة فوق الحصان، وهي تجلس فوقه، وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئًا فشيئًا، وهذا الوضع يساعد إدخال القضيب بكامله؛ لهذا فهذا الوضع ملائم للرجال ذوي القضيب القصير.

[٥] وضع الجماع على الكرسي

بحيث يجلس الزوج أولاً ثم تجلس الزوجة على فخذيه في مواجهته، وتمسك قضيبه، وتدخله مهبلها، وقد تمدُّ ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول فخذيه، أو تلفهما حول حوضه، وتميل للخلف، وتحرك نفسها حركة دائرية.

[٦] الجماع الجانبي Side Position

وتفضله حوالي ٣٠٪ من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته، وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها، ودخول القضيب لا يكون كاملاً، وهذا يريح المرأة الحامل، وبإمكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج، والزوج فوق زوجته أو العكس.

[٧] وضعية الوضع الطولي

وفيها لا يكون الرجل بكامل ثقله على المرأة، وتوضع وسادة مع ثني الركبتين إلى الصدر، ووضع الزوجة ساقيها على الأرض، وتكون هي فوق السرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها.

[٨] أوضاع أخرى

مثل الجماع في الوقوف (الزوجان متقابلان أو متخالفان)، وضعيات الدخول من الخلف، ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره، ووضعية **القرفصاء**، ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام، والرجل من خلفها.

وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان، وهو مناسب للإنجاب، وهو الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة، ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة، وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف، ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى فوق كتفي الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على حافة السرير.

[٩] ألعاب تزيد من المتعة

١) ربط اليدين والرجلين إلى السرير

تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق، يربط الزوج زوجته من مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحبِّ معها بالطريقة التي يريدها، وتقول النساء اللاتي جربن هذه الطريقة: أنها بالغة الإثارة؛ لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام، ولا تقوم بأي مجهود، وتظلُّ تشعر بالنشوة والمتعة؛ لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد.

obeikandl.com

ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغيرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

(٢) تمثيل دور المخطئة

الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سميكة.

الطريقة: تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط - الصراخ في وجه ابنها وسبه - التأخر في إعداد وجبة الغداء.. إلخ)، وتنحي الزوجة أمام زوجها معتذرة، فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش، ويقول الخبراء: إن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

(٣) عمل مساج باستخدام الزيت أو الكريم

الأدوات: فوطة أو بطانية - زيت أو كريم تدليك الجسم.

الطريقة: يتم فرش الفوطة على السرير، ويقوم كلا الزوجين بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم، (لا تترك جزءًا من الجسم بدون تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة للكريم)، وبعد انتهاء المساج ستشعران بالإثارة والمتعة.

(ننصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي

للرجال؛ لأن هناك احتمالاً بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم، كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة؛ لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل المرأة).

(٤) لعبة الحلاقة

الأدوات: مقص - شفرة - ماكينة حلاقة - كريم حلاقة

الطريقة: تستلقي المرأة على الفراش أو على الطاولة، ويقوم الزوج بقص شعر العانة (فوق عضو التأنيث)، ثم استخدام الشفرة في حلاقة الشعر برفق، وتتم هذه العملية بعد أخذ حمام دافئ، ومن الملاحظ أن إزالة الشعر تمامًا أفضل شيء، يمكن استخدام كريم الأطفال على هذا الجزء الحساس من جسم المرأة بعد انتهاء الحلاقة.

أفضل الأوضاع للحصول على الحمل:

(١) الوضع الطبيعي هو الأفضل حيث تكون المرأة مستلقية على ظهرها، وهو ما يساعد وصول أحد الحيوانات المنوية من المهبل إلى الرحم حتى يواصل رحلته إلى قناة فالوب، كما ينصح البعض الزوجة برفع ساقيها عموديًا على جسمها بعد انتهاء الجماع لمزيد من المساعدة في ذلك، وينصح بالانتظار بعض الوقت، وعدم الاغتسال إلا بعد ساعة من الجماع مع الاستلقاء على الظهر.

* * *