

راهنمای اولین سکس برای مردان

نوشته: David Strovny
از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم: مجید (majidarticle@yahoo.com)

شما یک مرد بالغ هستید و تا حالا سکس نداشته‌اید. زنی که با او نامزد هستید به نظر می‌آید در سکس با تجربه باشد و شما نگران این هستید که آیا می‌توانید از پس اینکار بربیایید یا نه.
این احساس اضطراب و فشار کاملا طبیعی است؛ حتی مردانی که دیگر باکره نیستند نیز گاها دچار چنین استرسهائی می‌شوند. اما قبل از اینکه وارد این مبحث شوم، آنچه شما باید بدانید این است که آیا اصلا لزومی دارد که به او بگوئید تا حالا با زنی سکس نداشته‌اید؟

تصمیم گیری در مورد اینکه به زنی بگوئید باکره هستید کار ساده‌ای نیست. با اینکه بعضی از زنها از فکر اینکه باید بشما یاد بدهند چگونه آنها را ارضا کنید آشفته میشوند، برخی دیگر ممکن است از بازی کردن نقش رهبر سکس زیاد هیجان‌زده نشوند.

قطعا، اگر شما زنی را در یک کلوپ شبانه ملاقات کرده‌اید و بخواهید در یک مُتل کار را با او تمام کنید، واقعا لزومی ندارد که او بداند بار اولتان است. این موضوع وقتی اهمیت پیدا می‌کند که شما نامزدی جدی با یک زن داشته باشید.

اگر برای دو ماه نامزد بوده باشید، احتمالا به اندازه کافی در مورد طرز فکر زنتان می‌دانید. به نظر من، اغلب زنها از دانستن اینکه شما بار اولتان است خوشحال خواهند شد. این گفته می‌تواند حالت تملق‌آمیز داشته باشد، درست همانطور که ممکن است برای او داشته باشد.

موضوع این است که حتی اگر شما به او نگوئید، ممکن است خودش شک کند، یا فرض کند خیلی در این زمینه تجربه ندارید.

آمادگی برای لحظات غیر قابل پیش‌بینی

همه میدانند که هیچ سکسی به اندازه نوع پیش‌بینی نشدهٔ آن لذت‌بخش نیست، بنابراین شما باید مطمئن باشید که برای چنین لحظه‌ای آمادگی لازم را دارید (این کمی ضد و نقیض بنظر می‌رسد، اما به من اعتماد کنید، شما از چنین آمادگی خوشحال خواهید شد). اینقدرها که فکر می‌کنید کار سختی نیست.

کاندوم بخرید

همیشه چند تا کاندوم در دسترس داشته باشید؛ مهمترین نکته این است که اگر محافظ در اختیار ندارید، از درگیر شدن با چنین لحظاتی خودداری کنید.
علاوه بر این، یکی از کاندومها را از قبل امتحان کنید که مطمئن باشید مشکلی پیش نمی‌آید. بسته را باز کنید، نوک جلوئی کاندوم را بگیرید و آنرا تا آخر روی آلت شق شده‌تان بکشید.

همیشه پاکیزه باشید

آراستگی مناسب بطور کلی خیلی مهم است، مخصوصا در مورد معاشقه. مطمئن باشید که ناخنهایتان همیشه تمیز و کوتاه هستند، هر روز دوش بگیرید (اگر ختنه نشده‌اید، پوست ختنه‌گاه را عقب بکشید و زیرش را خوب تمیز کنید)، شرت تمیز بپوشید و مهمتر از همه اینکه جنگل شرمگاهی‌تان را کوتاه و مرتب نگهدارید. بهتر است که موهای اطراف آلت را بتراشید و خلاصه اینکه روی این مسئله کمی هم ولخرجی کنید ضرری ندارد.

نگهداشتن خود را تمرین کنید

اگر چه خیلی از مردها فکر می‌کنند اگر جلوی انزال را بگیرند لذت خود ارضائی از بین می‌رود، نتیجه چنین تمرینی این است که به شما اطمینان میدهد در اولین سکس کنترل کافی روی خود دارید. وقتی خود ارضائی می‌کنید و احساس می‌کنید به انزال نزدیک شده‌اید، تحریک خود را متوقف کنید و صبر کنید تا کمی آبها از آسیاب بیفتد، بعد دوباره شروع کنید. بدین ترتیب، شما یاد می‌گیرید که وقتی آن لحظه بزرگ فرا رسید چگونه انزال خود را به تعویق بیندازید.

حالا وقتش است

وقتی آن شب (یا روز) بزرگ فرا می‌رسد، آرام و متین باشید، اصلا لازم نیست دست و پایتان را گم کنید. شما برای آماده شدن برای چنین لحظه‌ای وقت گذاشته‌اید، پس تا می‌توانید از آن لذت ببرید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که تمام این لحظات را به او اختصاص دهید.

وقت بگذارید

بزرگترین اشتباهی که بیشتر آقایان مرتکب می‌شوند این است که در اولین سکس خیلی عجله می‌کنند و قبل از اینکه حتی تحریک شوند، انزال اتفاق می افتد. اما شما دچار این اشتباه نخواهید شد، چون می‌دانید که معاشقه و همخوابی در اصل برای لذت بردن است و نه فقط برای سکس.

به تمام بدنش توجه کنید

او زن شماست، برای نوازش تمام قسمتهای بدنش وقت بگذارید. دهانش را ببوسید، گردنش را بلیسید، او را برگردانید و زبانتان را روی ستون فقراتش بکشید – این کارها او را دیوانه خواهد کرد. برای کشف نقاط حساس بدنش هم وقت بگذارید، وقتی این نقاط را نوازش کنید، آنها را خواهید شناخت. و بالاخره اینکه می‌توانید از زبانتان، دستانتان و آلتتان برای نوازش واژن استفاده کنید.

از حواس خود استفاده کنید

از آنچه دور و بر شما می‌گذرد آگاه باشید. حواس پنجگانه خود را درگیر این لحظه بیاد ماندنی کنید. بدنش را بو بکشید. مزه دهانش را بچشید. نرمی پوستش را با دستانتان احساس کنید. به صداهائی که موقع ارضا شدن از خود درمی‌آورد گوش کنید. بدنش را نظاره کنید؛ ببینید چگونه خود را با بدن شما وفق میدهد.

آرام فرو کنید

بالاخره وقتی که برای وارد کردن آلت خود آماده شدید، یکبار دیگر، از حواس خود کمک بگیرید و گرمائی که آلتتان در بدن او احساس می‌کند را درک کنید. یاد بگیرید که از احساس خود بهنگام آرام فرو کردن و بیرون کشیدن لذت ببرید. وقتی دارید به صورت ریتمیک عقب و جلو میروید، به چشمهایش نگاه کنید، ببوسیدش، سینه‌هایش را بلیسید و بدنش را نوازش کنید. همیشه به تمام بدنش توجه داشته باشید.

فقط گذشت زمان به شما خواهد گفت

با گذشت زمان و تمرین زیاد، شما به رفتار و حرکاتی که باعث تحریک وی میشود آشنا خواهید شد و نیز آنچه باعث تحریک خودتان میشود. با یک ارتباط باز و تمایل به خلاقیت، شما چنان عاشق بی‌نظیری خواهید شد که هرگز فکرش را هم نمی‌کردید.

(نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود را می‌توانید با ایمیل بالای مقاله در میان بگذارید - مجید)