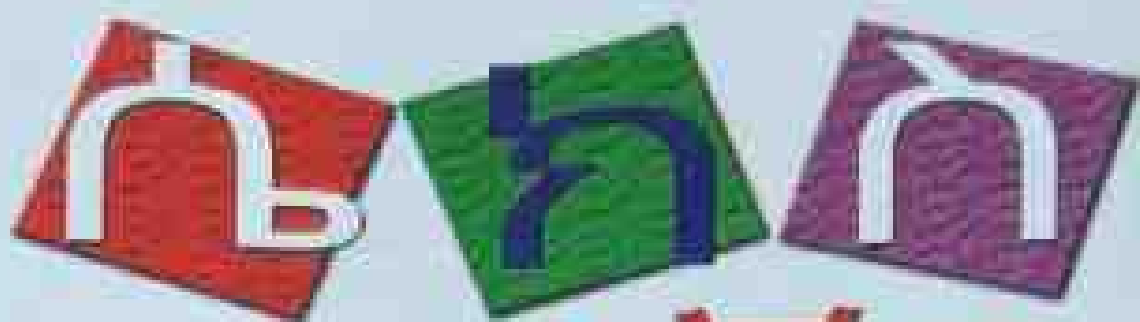




ፖዘሽን

እና ሳይንስና ምስክርነት

ፍቅረኛህን የእርካታ ጫፍ ላይ ለማድረስ!

18+

ከ18 ዓመት በላይ ለሆኑ

በቅድስት ባዮ

ሴክስ ፖሊሽን

እና

ሳይንሳዊ ምስጢሮች

በቅድስት ባዮ

pdf by @shuktus_books

“መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው!”

All Rights Reserved!



**ያለ እዘጋጅ ፈቃድ ኮፒ እድርጎ ለማል ጥቅም ማዋል፣
በክፍልም ሆነ በመሙሉ መልሶ ማሳተም በህግ ያስቀጣል።**

**No part of this publication can be copied or duplicated
in any way.**

ISBN 978-99944-934-2-5

የመጀመሪያ ዕትም ጥር 2009 ዓ.ም

ለሳታሚና አከፋፋይ፡ አክሲድርድ ኢንስቲትዩት

ስልክ ቁጥር፡ +251-987-08 75 98

+251-987-08 75 99

ለአስተያየትዎ

E-mail: sexpositionbook@gmail.com

ምስጋና

ይህን ረቂቅ ስጦታ ለፍጥረታት፤ ከፍጥረትም
ለሰው ልጆች ለሰጠ ፈጣሪ ምስጋና ይድረሰው።

ለህትመት እንዲበቃ ከፍተኛ ድጋፍ በማድረግ
ለረዱኝ አቶ ነጋሲ አርዓያ ፣ ሙያዊ እገዛ በማድረግ
ለተባበሩኝ ዶ/ር ወሰን ተስፋዬ እና በረከት ዘላለም
እንዲሁም የበኩላችሁን ድጋፍ ላደረጋችሁልኝ 67
ጓደኞቼና 43 ቤተሰቦቼ በሙሉ ልባዊ ምስጋናዬን
አቀርባለሁ።

መ ግ ቢ ያ

የወሲብ አደራረግ መንገዶችን (ሴክስ ፖዚሽኖችን) ማወቅና መጠቀም ከምናስበው በላይ ከፍተኛ ጥቅም አለው። እኛ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ አዳዲስ ነገሮችን መሞከርና ማድረግ ያስደስተናል። ነገር ግን በወሲብ ጊዜ አብዛኞቻችን እርካታ ላይ ቢያደርሱንም ባያደርሱንም ሁልጊዜ የተለመዱና ጥቂት የግንኙነት መንገዶችን ብቻ ልንጠቀም እንችላለን። በወሲብ ህይወት ውስጥ መሰላቸት እንዳይኖርና ወሲብን አስደሳች ለማድረግ ብሎም እንደያፍላጎታችንና እንዳለብን ችግር ሁኔታ ብዙ ጥቅሞችን ለማግኘት እንችል ዘንድ የተለያዩ ዓይነት የወሲብ አከዋወን ስታይሎችን መጠቀም አስፈላጊ ነው።

የተለያዩ የወሲብ ፖዚሽኖችን በመጠቀም አጋርዎን ማስደሰት እንዲችሉና የራስዎን ደስታ እንዲያስቀጥሉ፤ በተለያዩ የአካል ህመሞችና ጉዳቶች ወቅት የወሲብ ህይወትዎን ጠብቀው ማስቀጠል እንዲችሉ፤ በተፈጥሮ ወይም ዕድሜንና ሁኔታዎችን ተከትለው ለሚመጡ የሰውነት ለውጦችና በሽታዎች፤ የፈለጉት ዓይነት ጾታ ልጅ እንዲኖርዎት፤ በተለያዩ ምክንያቶች መንስዔነት የሚመጣ በወሲብ አለመጣጣምን ለማስተካከል፤ በወሲብ ዙሪያ

ለሚፈርሱ ከትዳሮችና ጓደኝነቶች ሁሉ መፍትሔው በግልጽ መወያየትና የሚስማማንን የወሲብ ፖዚሽን ዓይነት ለይቶ ማወቅ ነው።

ምንም እንኳ ከሌሎች መፀሐፍት ይልቅ ስለ ወሲብ የማንበብና የማወቅ ጉጉት የሁሉም ሰው ቢሆንም ባደግንበት ባህልና ማህበረሰብ ምክንያትነት በወሲብ ዙሪያ የተፃፉ መጻህፍትን በሰው ፊት ለማንበብም ሆነ በኩራት ይዞ ለመሄድ የሚሸማቀቁ ሰዎች ብዙ ናቸው። ይህን ታሳቢ በማድረግ በዚህ መፀሐፍ ላይ የተጠቀምናቸው ምስሎች የማያስደነግጡ፣ አጉል ስሜት ቀስቃሽ ያልሆኑ እንዲሁም ለሁሉም የሚስማሙ ቃላትና ቋንቋን በመጠቀም የተዘጋጀ ነው።

ስለዚህ ይህ መፀሐፍ ከፍቅረኛዎ ወይም ከትዳር አጋርዎ ጋር የሚስማማችሁን የወሲብ ፖዚሽን በመጠቀም የራስዎንና የአጋርዎን የወሲብ ህይወት ደስተኛ ማድረግና ጤናማ የወሲብ ህይወት መምራት እንዲችሉ የተለያዩ ጥናትና ተሞክሮዎችን በማካተት ተዘጋጅቷል።

ማውጫ

ርዕስ

ገጽ

- ወሲብ ምንድን ነው? _____ 1
- ጤናማ ወሲብ እና ጥቅሞቹ _____ 2
- ለተሻለ የወሲብ ህይወት የሚጠቅሙ ምግቦች _____ 3
- ለወሲብ ፍላጎት ማጣት _____ 5
- የፍቅረኛህን የወሲብ ስሜት ማነሳሻ ጥበቦች _____ 6
- የፍቅረኛሽን የወሲብ ስሜት ማነሳሻ ጥበቦች _____ 9
- ስንፈተ ወሲብ _____ 11
 - ዋና ዋና የስንፈተ ወሲብ ምክንያቶች _____ 12
 - የስንፈተ ወሲብ ህክምናዎች _____ 17
 - የስንፈተ ወሲብ መከላከያ መንገዶች _____ 18
- ከወሲብ ችግር ጋር በተያያዘ የሚመጣ ተስፋ የማጣት ስሜት _____ 18
- በእጮኝነት ወቅት የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ ይመከራል? _____ 20
- እርካታ ላይ ሳይደርሱ መቆየት /የእርካታ ጊዜን ማሳደግ/ _____ 22
- የወሲብ ፖዚሽን ማሳያ ምስሎች _____ 26
- ልጅ ለመውለድ (ዕንስ ለመፍጠር) የሚደረግ የወሲብ ዓይነት _____ 126

- ምን አይነት የሴክስ ፖዚሽን ለእርግዝና መፈጠር ይረዳል? _____ 127
- ልጅ መውለድ ለምታስቡ ጥንዶች መደረግ የሌለበት ፖዚሽን _____ 128
- ከግንኙነት ወይም ከወሲብ በኋላ ተንጋሎ መተኛት ወይም ተኝቶ መቆየት እርግዝና እንዲፈጠር ይረዳል? _____ 128
- በግንኙነት ወቅት የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ ጽንሰ እንዲፈጠር ይረዳል? _____ 129
- ለግብረ ስጋ ግንኙነት የምንጠቀማቸው ማለስለሻ ቅባቶች እንደ አስተሮ ግላይድ እና ኬዋይ ጂል ጽንሰ ላይ ችግር ይፈጥራሉ? _____ 129
- ወንድ ወይስ ሴት ልጅ መውለድ ይፈልጋሉ? _____ 130
- ወንድ ልጅ ለመጸነስ የሚደረጉ የወሲብ አይነቶች _____ 131
- ከሴክስ ፖዚሽን ውጪ ወንድ ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ ዘዴዎች _____ 135
- ሴት ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ የወሲብ አይነቶች _____ 136
- መንታ ልጆች መውለድ ይፈልጋሉ? _____ 142
- መንታ ልጆችን ለማርገዝ ምን መንገዶች አሉ? _____ 143
- መንታ ልጅ ለማግኘት የሚረዱ የፖዚሽን አይነቶች _____ 144
- እርግዝና እና ወሲባዊ ህይወት _____ 146
- ለእርግዝና ጊዜ የሚሰማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች _____ 148

▪ ጡት ማጥባትና ወሲብ	150
▪ ከፍተኛ የሰውነት ክብደት ላላቸው ወፋፍራም ሰዎች የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች	152
▪ ለቦርጫም ሰዎች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች	156
▪ ለእጭና ረጅም ጥንዶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች	158
▪ የጀርባ፣ የጉልበት፣ የዳሴ፣ የአገገት፣ የትኩሻና የክርን፣ የእግር ህመም ላለባቸው ሰዎች የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች	160
▪ ለመጀመሪያ ጊዜ ለሚደረግ ወሲብ ተስማሚ ፖዚሽኖች (ለድንገል)	171
▪ ትንሽ ብልት ላላቸው ወንዶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች	176
▪ ትልቅ ብልት ላላቸው ወንዶች ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽኖች	189
▪ በወር እበባ ጊዜ የሚመቹ የወሲብ ፖዚሽኖች	181
▪ የሴት ብልት መጥበብ እና መስፋት	183
▪ የብልት መጥበብ	184
▪ የብልት መስፋት	185
▪ ሰፊ ብልት ላላቸው ሴቶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች	186
▪ የወንድ ስፐርም መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች	188
▪ የሴት ብልት መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች	190

ወሲብ ምንድን ነው?

ወሲብ ለተለያዩ ሰዎች የተለያዩ ትርጉም አለው። ነገር ግን ወሲብ ተፈጥሯዊና ጤነኛ ድርጊት ነው። ብዙ ሰዎች በጣም የሚደሰቱበትና ትርጉም ያለው ነገር ነው።

ከተቃራኒ የታ ጋር ወሲብ ብታደርግ/ጊ ወይም ሌዘቢያን ወይም ጌዴ ወይም ሴተኛ አዳሪ ወይም ሌላ ብትሆንም/ብትሆኒም ወሲብ ላንተ/ላንቺ ምን ማለት እንደሆነ የመግለጽ እና በፈለግኸው/በፈለግኸው መንገድ የመፈጸም መብቱ ያንተ/ያንቺ ነው። በውጤቱም የሰሜት እርካታን ብቻ ሳይሆን ራስን መውቀስ የሌለበት ደስታን እስከሰጠህ/ሀ ድረስ።

ለወሲብ ያለዎትን ፍላጎት በትክክል አያውቁም? በምን ሊደሰቱ እንደሚችሉ ለማወቅ ጉጉት አለዎት? ወሲብ ለመፈጸም ዝግጁ መሆንዎን ማወቅ ይፈልጋሉ? እነዚህን የመሰሉ ጥያቄዎች ሁሉ ትክክለኛና ጤነኛ ናቸው።

ወሲብ ማለት ወንድ የወንድ ብልቱን በሴት ብልት ውስጥ በማስገባትና በማስወጣት የሚደረግ ግንኙነት እና በውጤቱ የሚገኝ እርካታ ብቻ ማለትም አይደለም። ወሲብ ከዚህ ሁሉ የሚልቅና ለመግለጽ የሚያዳማት በደስታ የተሞላ ነገር ነው። ወሲብን በአስራ ቤት ዕድሜ ላይ እያሉ የሚገልጹበት መንገድ እና ዕድሜ እየጨመሩ ሲመጡ የሚያዩበት ዕድታ እንዲሁም ለወሲብ ያለዎት ፍላጎት ይለያያል ይህም ደግሞ ጤነኛና ትክክል ነው። መተቃቀፍ..... መላላም.....ሰሜትን የሚቀሰቅሱ ግክዞዎች ለሌላ ሰው እርቃንን ማጋለጥ... ወሲብ... እርካታ...

ጤናማ ወሲብ እና ጥቅሞች

1ኛ. ጤናማ ወሲብ ለልብ በሽታ የመጠቃት ዕድልን ይቀንሳል።

በተደጋጋሚ የግብረሰጋ ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች ለልብ ህመም የመጋለጥ ሁኔታቸው እጅግ አናሳ ነው። በጥናቶች እንደተረጋገጠው አንድ ወንድ በሳምንት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ጊዜ ወሲብ የሚያደርግ ከሆነ ለልብ ህመም የመጋለጡ ሁኔታ ቆይተው ወሲብ ከሚያደርጉ በግማሽ ይቀንሳል።

2ኛ. የሰውነት የመከላከል አቅምን ያጎለብታል

ከዚህ ጋር በተያያዘ በተደጋጋሚ ወሲብ የሚፈጽሙ ሰዎች ከፍተኛ የሰውነት መከላከል አቅም አላቸው። በፔንሰልቬኒያ ዊልክስ ዩኒቨርሲቲ ኮሌጅ ውስጥ የተጠና ጥናት እንደሚያመለክተው በሳምንት ውስጥ አንድ ወይም ሁለት ጊዜ ወሲብ የፈጸሙ ተማሪዎች ወሲብ ካልፈጸሙ ጋር ሲነጻጸር ከፍተኛ የሰውነት መከላከል አቅም አላቸው።

3ኛ. ጤናማ የወሲብ ግንኙነት ለልብ ድካም በሽታ የመጋለጥ ሁኔታን ይቀንሳል

ጤናማ ወሲብ ለልብ ምት መስተካከል ትልቅ ሚና አለው። በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙትን ኢስትሮጂን እና ፕሮቴስትሮን የተባሉ ሆርሞኖች (ቅመሞችን) መጠን እንዲስተካከል ያደርጋል። ከእነዚህ ሆርሞኖች (ቅመሞች) አንዱ እንኳ መጠኑ ቢያንስ የአጥንት መሳሳት እና በቀላሉ የመሰበር ሁኔታ ሊያጋጥመን ይችላል። በተለይ ደግሞ

በሌቶች ላይ። ወንዶች ላይ ደግሞ የልብ በሽታን ሊያስከትል ይችላል።

4ኛ. አላስፈላጊ የደም ግፊትን ይቀንሳል

የግብረሰጋ ግንኙነት ከደም ግፊት ጋር ግንኙነት እንዳለው አንዳንድ ጥናቶች ያሳያሉ። በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ ከፍተኛ የልብ ምት የሚፈጥረውን የደም ግፊት ማለትም ከታችኛው የግራ የልብ ክፍል ወደ ሰውነታችን የሚፈጠውን የደም ግፊት እንዲቀንስ ያደርጋል። የዚህ የደም ግፊት መቀነስ በጠቅላላው የሰውነታችንን ለደም ግፊት በሽታ እንዳንጋለጥ ያደርገናል።

5ኛ. እንደ ስፖርት ይቆጠራል

ሩጫን ወይም ሳይክል መጋለብን ባይተካም ወሲብ ልክ እንደ እንድ የሰውነት እንቅስቃሴ ወይም ስፖርት ይቆጠራል። በአያንዳንዱ ደቂቃ ውስጥ 5 ያህል ካሎሪ እንጠቀማለን ይህም ቴሌቪዥን ስናይ ከምንጠቀመው ካሎሪ በአራት ይበልጣል። የልብ ምታችንን ይጨምራል! የተለያዩ ጡንቻዎቻችንንም እናስራቸዋለን።

ወሲብን እንደ መሰረታዊ ፍላጎታችን ፕሮግራም ውስጥ ልናካትተው ይገባል። ከስፖርት ጋር ወሲብንም በቋሚነት ማድረግ የወሲብን ጥቅሞች የበለጠ ይጨምራል።

ለተሻለ የወሲብ ህይወት የሚጠቅሙ ምግቦች

የምንመገባቸው ምግቦች በውስጣችን ከገቡ በኋላ የተለያዩ ጥቅሞችን ይሰጡናል። አንዳንድ ምግቦች የውስጥ

ስሜቶቻችንን ሊያስተካክሉልን ይችላሉ። አንዳንድ ምግቦች ደግሞ የወሲብ ፍላጎታችን እንዲጨምር በማድረግ ትልቅ ሚና ይጫወታሉ። ከእነዚህም ውስጥ የተወሰኑትን የምግብ አይነቶች እንመልከት።

አቡካዶ

አቡካዶ የሰውን ወሲብ ፍላጎት እንዲጨምር የሚያደርግ በውስጡ ከፍተኛ የሆነ ፋት አለው። ይህ ፋት ለልብ እና ለደም ስሮች በጣም ጥሩ ነው።

ይህ ፍሬ የያዘው ፋት ልብ በትክክል እንዲመታ የሚያግዝ እና ደም ወደ ተፈለገው የሰውነት ክፍል እንዲሄድ (እንዲዘዋወር) ያደርጋል። ስለዚህ ወሲብ በሚፈጸምበት ጊዜ ወደ ወንዱ ብልት በቂ ደም ስለሚዘዋወር ብልቱ በቀላሉ ለግንኙነት ዝግጁ እንዲሆንና እንዲቆም ያደርጋል።

የአልሞንድ ፍሬ

አልሞንድ በጣም ብዙ አይነት የምግብ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ፍሬ ነው። በዚህ ፍሬ ውስጥ ለወሲባዊ ጤና እና ለስነ ተዋልዶ የሚጠቅሙ ሚኒራል እና ፕሮቲኖች አሉ። ለምሳሌ፡ ዚንክ፣ ሴሌሪየም እና ቫይታሚን ኢ የተባሉ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ሲሆን ዚንክ ወሲባዊ ፍላጎታችንን በጣም ሊያነሳስ የሚችል ንጥረ ነገር ነው።

እንጆሪ

በእንጆሪ ውስጥ ፎሊክ አሰድ የሚባል ንጥረ ነገር አለ ይህ ንጥረ ነገር የወሲብ ፍላጎትን ሲጨምር ከዚህም በተጨማሪ

በውስጡ የሚገኘው ቫይታሚን ቢ ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከላል።

የባህር ውስጥ ምግቦች

ከሙልጭልጭ እና ጠፍጣፋ ቅርጻቸው በስተቀር አይስተሮች እጅግ በጣም ተወዳጅ ምግቦች ናቸው። አይስተሮች በከፍተኛ ሁኔታ ከማንኛውም የምግብ አይነት በላይ የወሲብ ፍላጎትን የመጨመር ሃይል አላቸው። ምክንያቱም በውስጣቸው ከፍተኛ የሆነ የዚንክ ንጥረ ነገር ስላለ ነው። የዚንክ ንጥረ ነገር ደግሞ የወሲብ ፍላጎትን የመጨመር ሃይል አለው።

ሲትረስ

ማንኛውም የሲትረስ ፍፋት ማለትም መንደሪን፣ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ወይን የመሳሰሉት በውስጣቸው ቫይታሚን ሲ፣ ፎሊክ አሲድ እና አንቲ ኦክሲዳንት አላቸው። በጠቅላላ ለወንድ ብልት መቆም እና ተዛማጅ ጉዳዮች እጅግ ጠቃሚ ናቸው።

ለወሲብ ፍላጎት ማጣት

ወሲብ የማድረግ ፍላጎት የለዎትም? ከወሲብ ይልቅ መተኛትን ነው የሚያዘውትሩት?

ቅርንፉድ፣ ሰላጣ፣ ዝንጅብል፣ ብሮኮሊ፣ እንቁላል፣ ሀብሀብ እሃኒህ ምግቦችን በተለያዩ መልኩ በማዘጋጀት መመገብ ወይም ከምግባችን ጋር ማካተት የወሲብ ፍላጎትን የማነሳሳት ከፍተኛ ሚና አላቸው።

ስኳርና ፋት የበዛባቸው በፋብሪካ የተቀነባበሩ ምግቦች፣ እይስክሬም፣ ክሬም፣ ቺዝና የመሳሰሉት የወሲብ ፍላጎትን ከሚቀንሱ ምግቦች ውስጥ ተጠቃሽ ናቸው።

አንቺስ ለወሲብ ፍላጎት የለሽም? ጥሩነቱ ከወሲብዊ ፍላጎት ጋር የተገናኙ ችግሮች በአብዛኛው ጊዜያዊ ናቸው። የሴት የወሲብ ፍላጎት በብዙ ነገሮች ላይ የተመሰረተ ነው። ለወሲብ ያለሽን ፍላጎት ከሚያሳጡሽ ችግሮች ዋነኞቹ፡

1. በወሲብ እርካታ የማጣት ችግር
2. የብልት መጥበብ
3. በብልት እካባቢ የሚገኝ ህመም
4. ከዚህ በፊት ያጋጠመሽ ከወሲብ ጋር የተያያዘ ጉዳት
5. ሐፍረት- የምትወዷውንና የምትጠይውን አለመናገር
6. በፍቅር ግንኙነትሽ ደስተኛ አለመሆን
7. ጭንቀት
8. ድካም- በስራ ጫና አእምሮሽና ሰውነትሽ ሲደክም
9. በህይወት ውስጥ የሚያጋጥሙሽ የተለያዩ ችግሮች
10. መድሃኒቶች - ለተለያዩ ህመሞች የምትወስዳቸው መድሃኒቶች ናቸው።

እነዚህን ችግሮች ለይቶ በማወቅና በራስሽ ወይም በሐኪም እርዳታ በመፍታት የወሲብ ፍላጎትሽን ማስተካከል ይቻላል።

የፍቅረኛህን የወሲብ ስሜት የማነሳሻ ጥበቦች

ወንድ እንደመሆንህ የፍቅረኛህን ስሜት መቀስቀስና ለወሲብ እንድትነሳሳ የማድረግ ስራው በከፊል ያንተ ነው። ከወሲብ በፊት አእምሮዋን የሚያስደስትና ብልትዋን የሚያረጉበ

ቅድመ ወሲብ እንቅስቃሴ አድርግ። የሚያስደስታትን የወሲብ ማነቃቂያ ካወቅህ ይህን ለማድረግ ጊዜ አይወስድብህም።

አንድ ማወቅ ያለብህ ነገር አንተ ለወሲብ ስለተነሳሳህ ወይም ብልትህ ስለቆመ ብቻ ፍቅረኛህም ለወሲብ ዝግጁ ናት ወይም ወሲብ ማድረግ ትፈልጋለች ማለት አይደለም። ስለዚህ ራስ ወዳድ አትሁን ሴቶች ከወንዶች ይልቅ ለወሲብ ለመነሳሳት ሰፊ ጊዜ ይፈልጋሉ። ከወሲብ በፊት እንደምታፈቅራት፣ እንደምትሳሳት መስማትን ትወዳለች። ዝም ብለህ ለወሲብ ብቻ እንዳልፈለግሃት ማወቅ ትፈልጋለች። ደግሞም አንዴ ለወሲብ ከተነሳሳች ረዘም ላለ ጊዜ ስለምትቆይ ደስታችሁን ይበልጥ መጨመር ይቻላል። ስለዚህ ዘለህ ወደ ወሲብ ከመግባትህ በፊት ስሜትዎን ለማነሳሳት ጊዜ ውሰድና በደንብ አርጥባት።

ሴትን ለወሲብ ከምታነሳሳባቸው መንገዶች ውስጥ ጥቂት እንመልከት። የራስህን ክህሎቶችና አዳዲስ ነገሮችን እየጨመርክ የበለጠ እነሳሳት!

- አንገቷን ሳማት፡ ሴቶች አንገታቸውን (ከጀርባ ወይም ከጎን) እና ጆሮ አካባቢ ሲሳሙ ይወዳሉ ስሜት ቀስቃሽም ነው። እየሳምካት፣ በትንሹም በከንፈርህ እየነከሰካት ወደ ታች ቀጥል ወደ ትከሻዋ...
- አጠገቧ ተቀመጥ፡ ከጎኗ ጥግት ብለህ ለተወሰኑ ደቂቃዎች ተቀመጥና በአይኖችህ እያየሃት እጆቿን አሻሻት ፣ ጭኗን ወገቧን ድንገት እንደተፈጠረ አድርገህም ቢሆን፣ ብቻ ሊያነሳሳት የሚችሉ ትክክለኛ ቦታዎች ላይ ስራህን ስራ

- እግሮቿን እሸላት፡ ፍቅረኛህ ማሳጅ የምትወድ ከሆነ አልጋ ላይ ጋደም እንዳለች ጥሩ ማለስለሻ ቅባቶችን በመጠቀም እግሮችዋን በዝግታ እሻቸው፤ በጣቶቿ ተጫወት፤ እግሯን በዝግታ እየሳምክ አውራ ጣትዋን እያጫወትክ ቀጥል...
- እንሾካሹክላት፡ ከድርጊቱ በፊት በጆሮዋ በዝግታ ምን ልታደርጋት እንደሆነና እንዴት እንደምታስደስታት በወሲብ ቃላት እንሾካሹክላት።
- ሰውነቷን ሉሽን እየቀባህ እሸላት፡ ለምሳሌ ከሻወር ቤት ስትወጣ ከላይ ከእጆችዋ በመጀመር በዝግታ ጀርባዋን እያሸህላት በመሃሉም እየሳምካት ቀጥል በርግጠኛነት ወገቧ ላይ እጆችህ ሳይደርሱ ልታረጥባት ትችላለህ። ታዲያ አስተሻሽትህ እንቅልፍ የሚያስወስድ አይነት እንዳይሆን ተጠንቀቅ!
- ክሰብ ውስጥ ስትደንሱ ወደ ራስህ አስጠጋት ወይም ተጠጋትና ከፓንትህ ውስጥ ምን እንዳለ በንክኪዎቻችሁ አሳውቃት።
- እንዲት ሴት የጡቷን ጫፍ በዝግታ ጥቂት ካሸህላት በፍጥነት ስሜቷ ይቀስቀሳል። በወሲብ መሀልም ጡቶቿን በከንፈርህ ወይም በእጆችህ በማሻሻት የበለጠ እንድትጦዝ ከማድረግም ባሻገር እርካታ ላይ በቶሉ እንድትደርስ ታግዛታለህ።
- ስሜት ቀስቃሽ እንቅስቃሴዎችን መጠያየቅ ወይም ታሪኮችን ማውራት።
- ፍቅረኛህን በትክክል የምታውቃት ከሆነ ምን ስሜትዋን ሊያነሳሳ እንደሚችል ታውቃለህ። እናም ከወሲብ በፊት መብራቱን በማድበዝ እጆችህን ወደ

ሰውነትዎ ሰደድ አድርገህ በእጆችህ ተጫወት፤
ብልቷን በዝግታ በጣቶችህ ዳብላት። ምን
እንደሚያነሳሳት እርግጠኛ ካልሆንክ አንተን ሊያነሳሱ
የሚችሉ ቃላቶችን በመጠቀም አንቃቃት።

- የተለያዩ ቦታዎች እየወሰድካት ፍቅር ስሩ። ሁሉም
በተመሳሳይ ቦታ ወሲብ ከመፈጸም ይልቅ ሊታወሱ
የሚችሉ የፍቅር ጊዜያትን የምታሳልፉባቸው ቦታዎች
በመሄድ ተደሰቱ።
- እንቅልፍ ወስዷት ከሆነ ደግሞ ብልትዋንና ጡቶችዋን
በዝግታ እያሻሸህ አንቃቃ በርግጠኛነት ትወደዋለች!
አስደላች ፍቅር ትሰራላችሁ።

ሳማት፣ የፍቅር ቃላትን አንሾካሹክላት፣ ደባብላት፣
ጭኖችዋን በዝግታ እየሳምክ አሳብዳት፤ ራሷ ፓንቷን
ታወልቅልሃለች!



የፍቅረኛሽን የወሲብ ስሜት ማነሳሻ ጥበቦች

የፍቅረኛሽን የወሲብ ፍላጎት ለመቀስቀስ እንኒህን መገዝዶች
ተጠቀሚያ።

- ወንዶች በሻወር ውስጥ ፍቅር መስራት ያስደስታቸዋል። በሻወር ቤት ውስጥ እርስ በእርሳችሁ በፍቅር በመተሻሻት ገላችሁን እየታጠባችሁ መሳሳም በትክክል የወሲብ ስሜትን ቀስቅሶ ወደ ፍልሚያው ያስገባል።
- ስሜት ቀስቃሽ ፊልሞችን አብራችሁ እንድትመለከቱ አመቻቹ።
- ስለ ፒዳማ ወይም ፓንት ለብሰሽ በቤቱ ውስጥ ስሜትን በሚያነሳሳ አረማመድ ተንጎራደጂ አጋርሽ ይህን እንደማየት የሚያስደስተው ነገር የለም።
- ወሲብ ማድረግ እንዳስፈለገሽ በሰውነት እንቅስቃሴዎችሽ ማሳወቅን ተማሪ። እርሱ ከሚያደርጋቸው ነገሮች አንዳንዶችን አድርጊያቸው። ሁሉንም አትኮርጂ። እሱ ወደ አንቺ ሲጠጋ አንቺም ወደ እሱ ተጠጊ። ፊት ለፊት ስትተያዩ አይንሽ ሁሉን ይናገራል።
- አጋርሽ አልጋው ላይ እንዲጋደም አድርጊና ሞቅ ባለ ዘይት ማላጅ አድርጊው ጀርባውን... እግሮቹን ሁሉ እያሻሸሽ ሙሉ ሰውነቱን አፍታቺለት።
- የፍቅር ጨዋታ በመኝታ ቤት ብቻ መወሰን የለበትም። ሁሉም ወንዶች ከመኝታ ቤት ውጪ በሆኑ ቦታዎች ወሲብ መፈጸም ያስደስታቸዋል። ለምሳሌ ጨረቃን እያያችሁ ፍቅር ብትሰሩ...
- ምን ልታደርግለት እንደምትፈልገው ወይም እሱ እንዲያደርግሽ የምትፈልገውን በጀሮው አንሾካሹኪለት። ስሜት ቀስቃሽ የወሲብ ቃላቶችን ተጠቀሚ!

ስንፈተ ወሲብ

ስንፈተ ወሲብ ምንድን ነው?

ስንፈተ ወሲብ ማለት በወንዶች ላይ የመራቢያ እካል በግንኙነት ወቅት አለመቆም ወይም ደግሞ እርካታ ላይ ሳይደርሱ ቶሎ የመብረድ ችግር ሲሆን በሌሎች ላይ ደግሞ እርካታ የማጣት እና ለወሲብ ፍላጎት የማጣት ስሜት ማለት ነው። ስንፈተ ወሲብ በአብዛኛው ወንዶችን የሚያጠቃ ችግር ሲሆን 50 በመቶ የሚሆኑ ዕድሜያቸው ከ 40 — 70 ዓመት የሚሆኑ ወንዶች በዚህ ችግር ይጠቃሉ።

የዕድሜ መጨመር ለመራቢያ እካል ያለመቆም ችግር (erectile dysfunction) ተጋላጭ ያደርጋል። ስለዚህ አንድ ወንድ ዕድሜው እየጨመረ በሄደ ቁጥር ለስንፈተ ወሲብ ተጋላጭነቱ እየጨመረ ይሄዳል ማለት ነው።

ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የተማሩ ሰዎች ለስንፈተ ወሲብ ተጋላጭነታቸው ካልተማሩ ሰዎች የቀነሰ ነው።

የስንፈተ ወሲብ ችግር መንስኤዎችን ማወቅ ለተጠቂው ሰው እጅግ ጠቃሚ ነገር ነው። ምክንያቱም ከመንስኤዎቹ ውስጥ አንዱን ተጠቂው በኑሮ ውስጥ ቀን በቀን እየተገበረው ሊኖር ይችላል።

ዋና ዋና የስንፈተ ወሲብ ምክንያቶች

የኢንዶክራይን በሽታ (Endocrine disease)

በሰውነታችን ውስጥ ያለው የኢንዶክራይን ሴስተም የተለያዩ ሆርሞኖችን (ቅመሞችን) ያመርታል። እነዚህ ሆርሞኖች በሰውነታችን ውስጥ የተለያዩ ተግባርን ያከናውናሉ። ለምሳሌ የሰውነታችንን የውስጥ ሙቀት ከውጪኛው ከባቢ አየር ጋር ማስማማት እና መቆጣጠር፣ የውስጥ የሰውነታችን አሰራር (metabolism) ሚዛኑን ጠብቆ እንዲሰራ ማድረግ፣ የመራቢያ ስርዓታችንን (reproductive system) ይቆጣጠራሉ። በሰውነታችን ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን በትክክል እንዲሰራጭ እና እያንዳንዱ ሴል ውስጥ በደም አማካኝነት እንዲደርስ ያደርጋሉ።

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ስርዓቶች በትክክለኛው መንገድ ስራቸውን የሚሰሩት የኢንዶክራይን ችግር ከሌለ ብቻ ነው።

1. የስኳር በሽታ (Diabetes meletes)

ይህ በሽታ በኢንዶክራይን ችግር የሚመጣ ሊሆን ሰውነታችን በደም ውስጥ ያለውን ስኳር በተገቢው መልኩ እንዳይጠቀም በማድረግ የተለያዩ የሰውነት ክፍላችንን የሚጎዳ በሽታ ነው። የስኳር በሽታ ሰውነታችን ውስጥ ያለውን ኢንሱሊን የተባለ ሆርሞን እንዳይጠቀም በማድረግና በሰውነታችን ውስጥ ተከማችቶ የተቀመጠውን ግሉኮስ በኢንሱሊን አማካኝነት እንዳይቀየር በማድረግ ግሉኮስ ወደ የተለያዩ

የሰውነታችን ክፍሎች እንዳይዳረስ ያደርጋል። በዚህም የተነሳ የተለያዩ የሰውነታችን ክፍሎች ግሎቦስ (ስኳር) በማጣት ይጎዳሉ። ከእነዚህ የሰውነት ክፍላችን ውስጥ ደግሞ የወንድ የመራቢያ አካል አንዱ ተጠቂ ክፍል ነው። ይህ በሽታ ደም ወደ ወንዱ የመራቢያ አካል እንዳይደርስ የደም ዝውውሩን የሆርሞን መጠን በማዛባት የወንዱ የመራቢያ አካል ላይ ያሉ ጡንቻዎች እንዳይለጠጡ እና እንዳይዘረጉ ያደርጋል። በዚህም የተነሳ የወንዱ የመራቢያ አካል የመቆም ችግር ያጋጥመዋል።

2. የነርቭ ችግር (Neurological and Nerve Disorder)

የነርቭ ወይም የስርዓተ-ነርቭ ችግሮች ያለበት ሰው ለስንፈተ ወሲብ ተጋላጭነቱ የነርቭ ችግር ከሌለበት ሰው በላይ የጨመረ ነው። የነርቭ ስርዓት ከአእምሮአችን ጀምሮ እስከ ተለያዩ የሰውነት ክፍላችን የተዘረጋ ስርዓት ሊሆን አእምሮአችን ከሌሎች አካላት ጋር የሚገናኘው በእነዚህ ነርቮች አማካኝነት ነው።

ስለዚህ የሥርዓተ ነርቭ ችግር አለ ማለት ከአእምሯችን ወጥቶ ወደ እያንዳንዱ አካል የሚደርሰው ነርቭ ችግር አለበት ማለት ነው። ስለሆነም ወደ መራቢያ አካላችን (ወደ ወንዱ መራቢያ አካል) የሚሄደው ነርቭ ችግር ካለበት የመራቢያ አካላችን ላይ ችግር ይፈጥራል። የመራቢያ አካላችን የነርቭ ችግር ካለበት ጡንቻዎች እና ጅማቶችን የሚያዛቸው አይኖርም፤ ጡንቻዎቻችን ደግሞ ካልተዘረጉ የመራቢያ አካላችን ሊቆም እና ለወሲብ ዝግጁ ሊሆን አይችልም ማለት ነው። ስለዚህ አንድ ሰው

የመራቢያ እካሉ ሰወሰብ ዝግጁ አልባኑም ማለት ደግሞ ስንፈተ ወሲብ አለበት ማለት ነው።

ከስንፈተ ወሲብ ጋር የሚያያዙ የነርቭ

(የስርዓተ-ነርቭ) በሽታዎች

- የመርሳት ችግር (Alzheimer's Disease)
- ዕድሜን ተከትሎ የሚመጣ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የሰውነት መንቀጥቀጥ (በተለይ እጅ እና እግር መንቀጥቀጥ) (Parkinsons Disease)
- የጭንቅላት እና የህብለ ሰረሰር እጢ (Brain and spinal cord Tumor)
- የስትሮክ በሽታ
- በተደጋጋሚ የደም ቧንቧ መዘጋት (Multiple sclerosis)
- በጎን በኩል ካለው የአንጎል ክፍላችን የሚነሳ የሚጥል በሽታ (temporal lob epilepsy)
- የፕሮስቴት ዕጢ ቀይ ህክምና ያደረጉ ሰዎች
- የረጅም ርቀት ብስክሌት ጋላቢዎች በተደጋጋሚ በመቀመጫቸው እና በዘር ፍሬያቸው ላይ በሚደርስ ሚና የሚደርስ የነርቭ ችግር

3. ለሌላ ህክምና የሚወሰዱ መድኃኒቶች

አንዳንድ መድኃኒቶች በሰውነታችን ውስጥ ያለው የደም ዝውውር ላይ በተጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ተጽዕኖ ሊፈጥሩ ይችላሉ። የደም ዝውውራችን በተስተጓጎለ

ቁጥር ደም በበቂ ሁኔታ ወደ እያንዳንዱ የሰውነታችን ክፍል እንዲደርስ ያደርጋል። በተመሳሳይ ሁኔታ የወንዱ የመራቢያ አካልም የደም ዝውውራቸው ከሚስተኝነት ለካላት አንዱ ይሆናል። በዚህም ምክንያት ደም በበቂ ሁኔታ ያልደረሰው የመራቢያ አካል ሊቆምና ለግንኙነት ዝግጁ መሆን አይችልም። (erectile dysfunction) ይገጥመዋል።

የደም ዝውውር (ፍሰት) ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ

የሚችሉ መድሐኒቶች

- Alpha adrenergic blocker
- Beta blocker
- Cancer chemotherapy medication such as lementidine (tagment)
- Central nervous system depressant drugs- such as Alprozolom (xanax), Diazopam and Codien
- Central nervous system Stimulants such as Cocain or Amphetamine
- Diuretics such as furosemide (Lasix) and spronolactone (Aldactone)

4. የልብ ህመም እና ከልብ ጋር የተያያዙ ችግሮች

የልብ ዋነኛ ስራ ደም በመርጨት ወደ ተለያዩ ክፍሎች ደም እንዲደርስ ማድረግ ነው። ልብ ከታመመ በትክክል

ደም እየረጨ ወደ ተሰያዩ የሰውነት ክፍሎች የማስራጨት ስራው ይስተጓጎላል። ስለዚህ ልክ እንደ ማንኛውም የሰውነት ክፍል የመራቢያ አካልም በቂ ደም እያገኘም። ደም በበቂ ሁኔታ ወደ መራቢያ አካል ካልደረሰ ደግሞ የሱቷም ሆነ የወንዱ የመራቢያ አካል መነቃቃት ወይም መቆም እና ለወሲብ ዝግጁ መሆን አይችልም። በዚህ የተነሳም ስንፈተ ወሲብ ሊያጋጥም ይችላል።

5. የአኗኗር ዘይቤ (ሁኔታ) እና የአእምሮ አለመረጋጋት ችግር

ማንኛውም ሰው ለወሲብ ዝግጁ የሚሆነው ወይም የመራቢያ አካሉ የሚቆመው ለወሲባዊ ግንኙነት ሙሉ ፍላጎት ሲኖረው ነው። ወሲባዊ ፍላጎት ደግሞ ከደስታ ጋር የተያያዘ ነገር ነው። ደስታ የሚፈጠረው የአንድ ሰው አዕምሮ ከምንም አይነት ተጽዕኖ ነጻ ሲሆን ነው። ያልተረጋጋ አዕምሮ ደግሞ ደስታን ወይም ህዘንን በትክክል ማስተናገድ ስለማይችል በዚህ የተነሳ እርካታን በተገቢው መልኩ ሊያጣጥም አይችልም። በዚህም መሰረት አንድ ሰው አዕምሮው በሌላ ነገር ተወጥሮ ወሲብ ቢፈጽም ሌላ ጊዜ እንደሚፈጽመው ወሲብ ደስ ብሎት አያደርግም። በዚህ ሁኔታ ችግሩ ያለበት ሰው ከወሲብ ግንኙነት የሚያገኘው ደስታ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ ይሄዳል። ቀጥሎም ወሲብ ማድረግን እንደ ስራ መቁጠር ይመጣል። ይህን ተከትሎ ስንፈተ ወሲብ ሊከሰት ይችላል።

ጭንቀት፣ ፍርሃት፣ ተስፋ መቆረጥ (ተስፋ ማጣት) በድካም መሳል ስንፈተ ወሲብ ፖዘንደት ሊሆኑ ይችላሉ።

የስንፈተ ወሲብ ህክምናዎች

ስንፈተ ወሲብ የተለያዩ አይነት ህክምናዎች አሉት።

1. በመድኃኒት ማከም፡ ስንፈተ ወሲብን ለማከም የተለያዩ አይነት መድኃኒቶችን እንጠቀማለን። ለምሳሌ የሚከተሉትን መድኃኒቶች እንመልከት
Sildenafil (Viagra)
Tadalafil (Cialis)
Testosterone replacement / blood vessel surgery
Psychological therapy ናቸው።
2. ተፈጥሯዊ በሆነ መንገድ ማከም
Acupuncture /የደረት መርፌ ህክምና/
Ginseng /ጂንሴንግ/ የተባለ የዕጽዋት ስር በመጠቀም ማከም/
Pomgranate /ፓምግራኔት/ የተባለ ፍሬ ጃስ መጠጣት/
3. የእኗኗር ሁኔታን መቀየር
የእኗኗር ሁኔታችንን ወይም ልምዳችንን በመቀየር ስንፈተ ወሲብን ማከም

ለምሳሌ፡

- ✓ አልኮል መጠጣት እና ሲጋራ ማጨስ ማቆም

- ✓ የተቃራኒ ጾታ የፍቅር ግንኙነትን ማጠናከርና ከብቸኝነት መላቀቅ
- ✓ ፍርሃት (የተቃራኒ ጾታ ፍራቻን) መቀነስ
- ✓ የእካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጤናማ የእመጋገብ ልምድ ማዳበር

ስንፈተ ወሲብ መከላከያ መንገዶች

- ✓ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ✓ በቂ እንቅልፍ መተኛት
- ✓ ቁንቀትና ፍርሃት ሊያስከትሉ የሚችሉ ምክንያቶችን መቀነስ
- ✓ ጤናማ የእመጋገብ ስርዓት ናቸው

ከወሲብ ችግር ጋር በተያያዘ የሚመጣ ተስፋ የማጣት ስሜት

በወሲብ ምክንያት ተስፋ ማጣት ሰዎችን ወደ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት፣ ከፍተኛ ቁንቀት እና ድብርት ውስጥ ይከታቸዋል።

በወሲብ ህይወት ውስጥ ተስፋ ማጣት ምንድን ነው?

በወሲብ ህይወት ላይ ተስፋ ማጣት ቡብዙ መልኩ ሊታይ እና ሊተረጎም ይችላል።

ለምሳሌ ያህል የሚከተሉትን ምክንያቶች እንመልከት።

1. እጁን ያጣ አካል ጉዳተኛ በወሲብ ወቅት እንዲፈለገው ላይንተሳቀስ ይችላል እጁን ተጠቅሞ ግለ ወሲብ እንኳን ሊያደርግ አይችልም።
2. በየቀኑ ከባሏ ጋር ወሲብ የምታደርግ ሴት ሆና በወሲብ ወቅት ግን እሷ እርካታ ላይ ሳትደርስ ባሏ ወይም የትዳር አጋሯ ቀድሞ በመጨረስ ልምድ ካለውና በዚህ ህይወት ውስጥ የምትኖር ከሆነ በወሲብ ህይወቷ ተስፋ ትቆርጥና ወደ ድብርት ውስጥ ትገባለች። የምታደርገውም ወሲባዊ ግንኙነት መጨረሻው ምን እንደሆነ ታውቀዋለች።
3. አንድ ወንድ ከሚስቱ ወይም ከጓደኛው ጋር ወሲብ ለማድረግ ወስነው ገና ከመጀመሪያው እርካታ ላይ ሲደርስና ሲጨርስ በራሱ በጣም ሲናደድ እና በወሲብ ህይወቱ ተስፋ ሲቆርጥ
4. በትዳር ላይ ያለ ሰው የሚፈልገውንና የጠበቀውን (ያለመውን) የወሲብ አይነት እና እርካታ (ደስታ) ከወሲብ አጋሩ ሳያገኝ ሊቀር ሊበሳጭ እና ድብርት ውስጥ ሲገባ

በወሲብ ህይወቱ ተስፋ የቆረጠ ሰው ላይ የሚንጸባረቁ ስሜቶች

- በራስ ማዘን ወይም መጸጸት
- መጨነቅ እና መከፋት
- ትኩረት ማጣት እና መቅበዝበዝ
- ግለ ወሲብ ማድረግ እና ከሰዎች አለመቀላቀል
- ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት እና

- በውስጣቸው ያለ እውነተኛ ፍላጎትን አለማዳመጥ ናቸው።

ችግሩን ለመፍታት የሚያስችሉ መፍትሔዎች

- ለራሳችን ያለንን ደካማ አመለካከቶች መቀየር ወይም ራስን ማክበር
- በችግሩ ከመረበሽ ይልቅ ከትዳር ወይም ከወሲብ አጋራችን ጋር በችግሩ ላይ መነጋገር እና መፍትሄ መፈለግ
- የስነ ልቦና ሐኪሞችን ወይም በወሲብ ዙሪያ የሚያማክሩ ባለሞያዎችን ማማከር።

በእሮጌነት ወቅት የግብረሰጋ ግንኙነት ማድረግ ይመከራል?

የእሮጌነት ጊዜ ልዩ ጊዜ ነው። በዚህ ጊዜ ጥንዶች ከመቀራረባቸው የተነሳ የተጋቡ ያህል ይለማቸዋል። ነገር ግን የእሮጌነት ጊዜ የትዳር ጊዜ አይደለም። እንዳንዶች በእሮጌነት ጊዜ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ምንም እንዳልሆነና መጋባት ማለት እርጉዝ መሆን እንደሆነ ያስባሉ።



በእርሳችን ጊዜ ልጅ እንወለድ እንጂ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ችግር የለውም ብለውም ያስባሉ። ፍቅር መታገስን ያስተምራል። ጥንዶች በፍቅራቸው የሚተማመኑ ከሆኑ እና ለትዳር እስኪደርሱ ታትበው ከቆዩ ቀሪ የወሲብ ዘመናቸው በደስታ የተሞላ ይሆናል። የእርሳችን ጊዜ ትልቅ ቦታ ሊሰጠው የሚገባ ጊዜ ነው። ምክንያቱም ጥንዶቹ ለወደፊት ህይወታቸው መሰረት የሚጥሉት በዚህ ጊዜ ስለሆነ ነው። በዚህ ዘመን ግን ይህንን አስተሳሰብ ማሰብ ያለመሰልጠን ነው ያስብላል። ነገር ግን ከትዳር በፊት የሚደረግ ወሲብ በትዳር ህይወት ውስጥ የተለያዩ ችግሮችን እንደሚፈጥር ብዙ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

ለምሳሌ፡ ከመጀመሪያ የወሲብ አጋርህ/አጋርሽ ጋር በተለያዩ ምክንያቶች ላትጋቡ ትችላላችሁ። እናም የበፊት የወሲብ አጋርን እያስታወሱ አሁን ባለው የትዳር አጋር አለመርካት እንዲሁ ሊሆን ይችላል።

ከትዳር በፊት ግንኙነት ሳያደርጉ ቆይተው ከትዳር በኋላ ለሚገኘው የወሲብ እና የፍቅር ስጦታ ትዕግስተኛ መሆን ዋጋ ቢያስከፍልም በመጨረሻ ጥንዶችን እጅግ ለማረ የትዳር ህይወት ያበቃል።

እንዳንድ ሰዎች "ከዚህ በፊት ግንኙነት አድርገህ የማታውቃትን (ያልሞከርካትን) ሴት ወይም ግንኙነት አድርገህ ከማታውቁት ወንድ ጋር ትዳር ትመሰርታለህ? / ትመሰርቻለሽ?" ብለው ይጠይቃሉ። ለዚህ ጥያቄ የሚሆን ሌላ ጥያቄ ደግሞ ሌሎች ይጠይቃሉ "እንድ ቀን አብረሃት / አብረሽው የተኛሽውን / የተኛሃትን ሰው እንዴት ታገባለህ?"

“/ታገቢያለሽ?” ብለው ይጠይቃሉ። ይህ የሚያሳየው ሰዎች እንደ ያልተረዱት ነገር እንዳለ ነው። የትዳር አጋርን ጥሩነት እና መጥፎነት በግብረ ስጋ ግንኙነት መሞከር በጣም የተሳሳተ እካሄድ እንደሆነ አሳማኝነት ነው። ክልብ የሚያፈቅሩትን ወንድ / ሴት ለወሲብ ብቻ አይፈልጉትም። በወሲብ አለመስማማት ቢኖር እንኳን በግልጽ በመወያየት ደስተኛ የወሲብ ህይወትን ማዳበር ይቻላል።

ወሲብ ሳያደርጉ የጫጉላ ጊዜን ካልጠበቁ እና በአጮኝነት ጊዜያቸው ወሲብ ከፈጸሙ የሰርጋቸው ቀን በሃኒሙን ስዊት ሩም ውስጥ እንደገቡ ወዲያው እንቅልፍ ይወስዳቸዋል። ምክንያቱም ለእነሱ ወሲባዊ ግንኙነት አዲስ አይደለም። ስለዚህ ጥንዶቹ አዲስ ነገር በማጣታቸው ይህ ብርቅ ቀን ሳይደሰቱበት ያልፋቸዋል።

እርካታ ላይ ሳይደርሱ መቆየት (የእርካታ ጊዜን ማሳደግ)

በወሲብ ጊዜ ከአጋርህ በፊት ቶሎ እርካታ ላይ ትደርሳለህ? ወይም ቶሎ ትጨርሳለህ?

ይህ ቶሎ የመጨረስ ጉዳይ በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ትልቅ ችግር ሊያመጣ የሚችልና በራስ መተማመንን የሚያጠፋ ነው። ይህም የሚደጋገም ከሆነ የሚደረገው ወሲብ መጨረሻው ስለሚታወቅ የወሲብ ፍላጎትን ያሳጣል። የእርካታ ጊዜህን ማሳደግ የምትፈልግ ከሆነ እነዚህን ወሳኝ ምክሮች ተጠቀምባቸው።

1. የወሲብ ፖዚሽን መምረጥ፡
የሰውነትና የእዕምሮ መጨነቅ ወይም አለመመቸት በቶሎ እንድትረጁ ያደርጋል። ስለዚህ ሆድና ጭኖች አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች መጨነቅ ወንዶችን ቶሎ እንዲረጩ ያደርጋል።
ሚሽነሪ ፖዚሽን፣ ዶጊ ስታይል እና ቆሞ የሚደረጉት ዓይነት ፖዚሽኖችን አለመጠቀም። ካውገርል፣ ዙሪቨርስ ካውገርልና ስፑኒንግ (በጎኗ ተኝታ እንተ ከበስተኋላዋ በመሆን የሚደረግ) ጥሩ ፖዚሽኖች ናቸው።
2. ባስፈለገህ ጊዜ ፖዚሽን ቀይር፡
በወሲብ መሀል ፖዚሽን መቀያየር ጥሩ አማራጭ ነው። ነገር ግን አጋርህ ወደ እርካታ እየተቃረበች ከሆነ በድንገት ፖዚሽን በመቀየር አታበላጫት። በፖርኖ ፊልሞች ላይ ሁሌም ወንዶቹ የሚጠቀሙበት ዘዴ ነው። ፖዚሽን መቀያየር የምትረጁበትን ጊዜ ያራዝማል ወይም ለአፍታ አቁመህ በጣቶችህ ብልቷን በማሻሻት ራስህን ለማረጋጋት ጊዜ ማግኘት ትችላለህ።
3. ሁለተኛ ዙር ጀምሩ፡
ምንም እንኳን የመጀመሪያው ዙር በፍጥነት ቢፈጸምም ተጠቅልለህ አትተኛ። ሁለተኛ ዙር ላይ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ትችላለህ።
4. እንተ እርካታ ላይ ብትደርስም ወይም ብትረጁም አታቁም፡
ስለረጨህ ወሲብ አለቱ ማለት አይደለም። ጥሩ አፍቃሪ ሁን ትኩረትህን ወደ እሷ በማድረግ

በጣቶችህ ወይም በምትወደው አይነት ቀጥል የበለጠ እየጠዘች ስትመጣ አንተም ለሁለተኛ ዙር ልትነሳሳ ትችላለህ ወይም ደግሞ በዚህ መንገድ አስጨርሳት።

5. ልምድ ብቁ ያደርጋል፡ ቶሎ በመጨረስ ከተቸገርክና ከቀናት በአንዱ አልፎ አልፎ ብቻ ወሲብ የምትፈጽም ከሆነ ችግርህን ማሻሻል አትችልም። ምንም እንኳን አጋርህ ቀድመሃት ስለምትጨርስ የወሲብ ፍላጎቷን ልታጣ ትችል ይሆናል። ነገር ግን በተለያዩ መንገዶች ካስደሰትካት በተደጋጋሚ ማድረጉን ትወደዋለች።

6. ተረጋጋና ተንፍስ፡

በወሲብ መሀል መረጋጋትና በዝግታ ከውስጥ በመተንፈስ የእርካታ ጊዜህን ማስረዘም ትችላለህ። በወሲብ መሃል በዝግታ ለ4 ሰከንድ ተንፍስ፤ ለ4 ሰከንድ ትንፋሽህን ያዝ አድርግ- ለ4 ሰከንድ ተንፍስ። በፍጥነት በመተንፈስ ወደ መርጨት እንደተቃረብክ ሲሰማህ በሚገርም ሁኔታ ይህ ዘዴ ይረዳሃል።

7. ሰውነትህን ዘና አድርግ፡

ዘና ማለት ሆድ ታፋና አካባቢው ዘና በማድረግ ለወንዶች በወሲብ ረዘም ላለ ጊዜ እንዲቆዩ እንደሚረዳ በሚገባ የታወቀ ነው። ሰውነትህን በማንቀሳቀስና ከላይ ያየናቸውን ሥራዎች በመጠቀም ዘና በል።

8. ጭንቅላትህን ነፃ አድርግ (አትጨናነቅ)፡

ቶሎ እጨርሳለሁ እያልክ በመጨነቅ ወሲብ በትጀምር በእርግጥም በቶሎ ትጨርሳለህ። ቀላል ነው፤ ይቻላል፤ ጥሩ አፍቃሪ ነኝ በማለት ራስህን አረጋጋ። እንዲሁም በህይወትህ ላይ ባሉት ጦጥረቶች ላይ መስራት ይኖርብሃል። በሌሎች ጉዳዮችና በህይወትህ

- የምትጨነት ሰው ከሆንክ በመድኃኒት፤ በኋላ ወይም ዘና የሚያደርጉ ስፖርቶችን በየቀኑ በመስራት ልዩነቱን ተመልክት። ይህ የሚከብድ መስሎ ከታየህ ለሰውነትህም ሆነ ለአዕምሮህ መረጋጋት ተረጋግቶ መተንፈስ የሚለውን ተጠቀም።
9. ኮንዶም መጠቀም፡ ኮንዶምን መጠቀም አልጋ ላይ ረዘም ላለ ጊዜ እንድትቆይ ያደርጋል ወይም የእርካታ ጊዜን ያስረዝማል።
 10. ከወሲብ በፊት የእጋርህን ስሜት በደንብ ማነሳሳት ወይም ማለስለሻ ቅባት መጠቀም
 11. ዝም በልና ዘና በል፡ ምንም እታድርግ! ለእጋርህ የተወሰነ ጊዜ ስጣት ወይም ብልትህን በብልቷ ውስጥ እንዳስገባህ ጥቂት ጋደም በል። ይህ ለመተንፈስና ስሜትህን ለመቆጣጠር ፋታ ይሰጥሃል።
 12. ፍጥነትህን ቀያይር፤ የአገዛብ ሁኔታህንም ጭምር፡ ሴቶች የተለያዩ ነገሮችን ይወዳሉ። አንዳንዴ በዝግታ ወደ ብልቷ ግባ፤ አንዳንዴም ውስጥ ሆነህ ቆይ አንዳንዴ በጥልቀት ግባ አንዳንዴም መግቢያው እቅዱ ተጫወት ...
 13. በረጅሙ እየሮ መውሰድና ከ5-8 ሴኮንዶች ያዝ ማድረግ
 14. በጋይልና በፍጥነት እትጠቀም
 15. ከወሲብ በፊት ሽንት መሸናት እትርሳ፡ ፊኛህ ተወጥሮ ወሲብ ብታደርግ በፍጥነት እንደምትረጭ ግልጽ ነው።
 16. ከወሲብ በፊት ሴት ከወንድ ያልቅ ለመነሳሳት ጊዜ እንደሚጠስድባት የታወቀ ነው ስለዚህ በደንብ

ካንሳሳሃት በስተመጨረሻው ወሲብ ብታደርጉ እኩል ትጨርሳላችሁ።

17. ዲሌይ ስፕራይ /delay spray/ መጠቀም ብዙ ደቂቃዎችን ይጨምርልሃል።

18. ከአጋርህ ጋር ስለ ጉዳዩ በመነጋገር በጋራ ችግሩን መቅረፍ ይቻላል።

በአጠቃላይ ለመርጨት ስትቃረብ ራስህን መቆጣጠርና መመለስ፣ በወሲብ መሀከልም ማቆምና እንደገና ራስን አረጋግቶ መጀመር የእርካታ ጊዜን ያሳድጋል።



የወሲብ ፖዚሽን ዓይነቶች

ከዚህ ቀጥሎ የወሲብ ፖዚሽን ዓይነቶችን የሚያሳዩ ምስሎችንና እንዴት ማከናወን እንደሚቻል የሚያብራሩ መግለጫዎችን እንመልከት።



pdf by @shuktus_books

ዘ-ኢሮቲክ ቪ

ይህ አኳኢን መጠነኛ የስፖርት ችሎታን የሚጠይቅ ሲሆን እንደ በጠረጴዛ ጠርዝ ተቀምጦ ሊገኝ ደግሞ ከፊት ለፊት እንዲገኝ በማድረግ በጥሩ “የመግቢያ” አኳኢን ይቆማል፤ እጆችን በእንገቱ ዙሪያ በማድረግ በመጀመሪያ ቀኝ እግርን ቀጥሎ ግራ እግርን በትኩረት ላይ በማሳረፍና ወደጋላ በመለጠጥ ተቀምጦ ሊገኝ መቀመጫችን ደገፍ በማድረግ ግንኙነት ጀምሩ።



ጭንቅ ሆይ

በዚህ አካሄድ አንተ እንደሆነ በመጠላለፍና ወደጊዜ
በሁለት እድሜዎች በመደገፍ ትቀመጣለህ።
አንድ ከሆነህ በላይ እንደሆነህ ከፍተኛ በርካታ በማለት
ትቀመጣለህ። ይህን አካሄድ ለመከወን አንተ በወለል
ምንጣፍ ላይ ወይም አልጋ ጠርዝ ብትቀመጥ አመቺ ሲሆን
አጋርህ ወደ ላይና ወደ ታች ስትንቀሳቀስ ይህን ከጠድ ያለ
ስራ በምታካሂድበት ጊዜ ነቃ ብለህ ልታገዛት ይገባል።



ካትሪን ዊል

በምስሉ ከሚታየው የበለጠ የተወሳሰበ እኳኋን ሊሆን በመጀመሪያ ጥንዶቹ በተቃራኒ ትይዩ ሆነው ይቀመጣሉ። ቀጥሎም ሴቷ እግሮቿን ከወገቡ ከፍ አድርጋ በዙሪያው በመጠምጠም የጓደኛዋ ብልት ወደ ብልቷ እንዲገባ ታደርጋለች።

ወንዱ አንድ እግሩን በእሷ ወገብ ዙሪያ በማድረግ በቦታዋ እንድትቆይ ይረዳታል።

ሴቷ ሚዛኗን ለመጠበቅ ይረዳት ዘንድ ወደ ጌላዋ በእጃቿ ትደገፋለች። እንቅስቃሴው የሚመራው ግን በወንዱ ይሆናል።



ዘ-ግሉዊንግ ትሪያንግል

ይህ የተለመደውን ሚሽነሪ ስታይል አይነት አኳኋን ሲሆን ሴቷ በጀርባዋ ተኝታ ወንዱ ደግሞ ከበላይዋ በመሆን የሚደረግ የወሲብ ዓይነት ነው።

በዚህ አኳኋን አሉ በአጀቹና በጉልበቱ ክብደቱን የሚቆጣጠር ሲሆን እሷም ከዳሌዋ ወደ ላይ ከፍ በማለት የፍቅረኛዋ ብልት ወደ ውስጥ ዘልቆ እንዲገባ ትረዳዋለች። በዚህም ወንዱ ሳይንቀሳቀስ በቦታው የሚቆይ ሲሆን ቀሪው ስራ የሴቷ ይሆናል። ይህ የወሲብ ፖዚሽን በእርግጥም ከተለመደው የተለየ ነው!



ዙሊክስ ራትድ

ወንዱ ወደ ራስጌ በጀርባው ሲተኛ ሴቷ በተቃራኒው ወደ ግርጌ እግሮቿን ወደ ትከሻዎቹ ከፈት አድርጋ በመዘርጋት ጀርባዋን ሰጥታው ከበላዩ ትጋደማለች።

ከወገብ በላይ ያለውን አካሏን በእሱ እግሮች መካከል አልጋው ላይ በማሳረፍ ዘና ስትል የእሷ ሁለት እግሮች ከእሱ የሰውነት ገጽታ ጋር ሲታዩ x-shape ይሰራሉ።

በዚህ የወሲብ አይነት ሴቷ ወደ ላይና ወደ ታች በመንቀሳቀስ ግንኙነቱን ትቆጣጠራለች ።



ዘ-ኒርቫና

ይህ አኳኋን የተለመደ አይነት ሊሆን ሴቷ በጀርባዋ በመተኛትና እግሮቿን በአንድነት በመዘርጋት በእጆቿ ከበላይዋ የሚገኘውን የአልጋውን ራስጌ መደገፊያ ስትይዝ ፍቅረኛዋ እግሮቿን ከፍቶ ከላይ በመሆን ግንኙነት ይጀምራሉ።



ዘጠኝኛው

ሴት ከፍ ባለ መቀመጫ፣ ጠረጴዛ ወይም የማጠባያ ማሽን...
 ጫፍ ላይ በመቀመጥ ማሳካትን ለመጠበቅ ደረዳት ዘንድ
 በሁለት አገዳጅ ወደ ግላዊ ደንፍ ትላለች። ፍቅረኛዋ ከፊት
 ለፊት ቀዋ ወደ ባለቤቷ ለመግባት ሲጠጋት እግሮቿን
 በመቀመጫው ላይ ጠምጥማ ትይዘዋል።



ዘ-ሰላይድ

ወንዱ በጀርባው ይተኛና ፍቅረኛው እግሮቿን ዘርግታ ከሱ በላይ ትጋደማለች።

የእሱ ብልት ወደሷ ብልት ከገባ በኋላ! ሴቷ ወደላይና ወደታች መንቀሳቀስ ትጀምራለች።

ይህን አካሄድን ለመልመድ ተላል ሊሆን ውጤቱም አስደላች ነው።



ዙሊፕ

ይህን አኳኢን ለመከወን ሰውነትዎ ስፖርት መስራት የለመደ ቢሆን ይመረጣል።

ወንዱ ጉልበቱን ወደ ደረቱ አስጠግቶ በማጠፍ በጀርባው ይተኛል። ሴቷ በመቀመጫው ላይ ጀርባ ለጥታው በመቀመጥ የፍቅረኛዋ ብልት እንዲገባ ታደርጋለች።

ከብደቷን በጭኖቹ ላይ ባሳረፈች መጠን ለእሱ የበለጠ ቀላል ይሆንለታል። ምንም እንኳን ይህ አኳኢን ቀላል ነው ባይባልም!

ሴቷ ጠንካራ ጡንቻዎችና ሃይል እንዲሁም ሚዛኗን የመጠበቅ ብቃት እንዲኖራት ያስፈልጋል።



ዘ-በተርፍላይ

ሴቷ ምቹ በሆነ አልጋ፣ ሶፋ ወይም ሌላ ነገር ላይ በጀርባዋ በመተኛት ፍቅረኛዋ ከፊት ለፊቷ ሲቆም ሁለት እግሮቿን በትክክል ላይ ታስቀምጣለች።

እያቿን ወደታች በማድረግ ከወገሷ ወደ ላይ ከፍ በማለት የፍቅረኛዋ ብልት ወደ ውስጥ እንዲገባ ትመቻቻለች።

እሱ ካልጨረሰ በስተቀር በዚህ ድንቅ እገባብ ስራውን መቀጠል ይችላል።



ዘ - እሴት ቁ ዲዛይን

ጤናማ የሆነ የምግብ አወሳሰድ መመሪያን የምታዘውትሩ ከሆነና ቅደምትም ጠንቅቆ በስፖርት የፈረጠው ከሆነ ይህ ስህተት ቀላል ነው። ወንዱ ወሰል ላይ ከጉልበቱ በመጠነ ሽብርክ በማለት የሚቀም ሲሆን ከፊት ለፊቱ ሴቷ በምትቀምጥ ጊዜ ከፍ እድርጎ ወደ እሱ ሲያስጠጋት ቁጥጥን በወገቡ ላይ ታሳርፋለች።

እልጋ ጠርዝ ላይ ተቀምጠው ይህን ማድረግ ቢጀምሩ እሱ በሚያገለግሉ ጊዜ በእግሮቹ የእልጋውን ጠርዝ በመርገጥ ልታግዝው ትችላለች። ከብደቷም ወደላይና ወደታች በምትንቀሳቀስበት ጊዜ የወንዱ ብልት ወደ ውስጥ በደንብ በልቆ እንዲገባ ሊረዳ ይችላል።



ዘ-ባላንሲንግ እክት

ወንዱ በጀርባው ሊተኛ ሚዛኑን ለመጠበቅ እግሮቹን ከፍቶ መሆን አለበት። ስለዚህም ፍቅረኛው በእግሮቹ መካከል ስትቀመጥ እሱ መቀመጫዋን በመያዝ ወደ ትክክለኛው ቦታ ሊያመቻቻት ይችላል።

ለዚህም ነው “ሚዛናዊ ድርጊት” ተብሎ የተጠራው። በዚህ ክዋኔ መሆኑ እንቅስቃሴው በወንዱ የሚከወን ሊሆን ሊቷ የበለጠ ወደታች በመጫን መቀመጥ ይጠበቅባታል።



ዘ-ስፕሊቲንግ ባምቦ

እንደሰመደነው ወንዱ እግሮቹን ከላይ ከሚያደርገው አኳኋን ጋር ልናነጻጽረው እንችል ይሆናል። ነገር ግን ይሄኛው አኳኋን ተቃራኒው ነው።

ሴቷ እንደ እግሯን በፍቅረኛዋ ትከሻ ላይ ስታስቀምጥ እሱ እግሮቿን የበለጠ በመክፈት ወደ ብልቷ ሲገባ እጆቿ ነጻ ስለሆኑ በመግባትና መውጣት ሂደቱ ላይ የወንዱን ብልት መደባበስ ወይም ስሜት እምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍልዋን መነኮሳት ትችላለች።



በቅድስት ስላሳ (እኔ እንዴት ስታደል)

እኔ በገና ጉልበቴን አጥፋ ጥቅልል ብላ ስትተኛ እሱ በተመሳሳይ ክብርተኝላዋ በሷ ቅርጽ ተመሳሳይ ይተኛል። ስለዚህ ለወንድ ወደ ፍቅረኛው ብልት ለመግባት በጣም ተላል ነው። በእጆቹ ጠቅሟል። ለማሻሻትም ያመቸዋል። እርጉዝ ከሆነች ይህን እኳኋን ልታዘውትረው ትችላለሽ ነገር ግን ጉልበትሽን በጣም ማጠፍ የለብኸም።



ዘብሪጅ

ይህ እኳኋን አስደናቂ ቢሆንም ወንዱ ጥሩ ተጣጣፊ ሰውነት ያለውና ጠንካራ ከሆነ ብቻ ይሞክሩት!

ወንዱ ወደ ኋላው በመገራት ድልድይ ሲመስል እሷ ከበላዩ የቆመ ብልቱ ላይ ትቀመጣለች። ክብደቷንም ወደ አግሮቿ በማመዘን ወደ ላይና ወደታች ትንቀሳቀሳለች።

በዚህ ክዋኔ ረጅም ጊዜ አትቆዩ። ምናልባትም ብዙ ደም በፍጥነት ወደ ጭንቅላቱ መጥቶ ህይወቱን ሊያሳጣው ይችላልና!



ዘ-ክሊፕ

አንተ እግሮችህን ዘግተህ በጀርባህ የምትኖሩ ሲሆን ፍቅረኛህ ከበላይህ ወደ ጌላዋ እጆቿን በመደገፍና ዘና ብላ በመቀመጥ አንተ ስሜት ቀስቃሽ የሆነውን የሳይኛውን የብልት ክፍሏን በመነኮሳት ስታጠቃት እንቅስቃሴ ትጀምራለች።



ዙክሎዝ እፕ

ይህን አኳኋን ለመልመድ ሊያስቸግራችሁ ይችላል።
ሁለታችሁም ጥቅልል ብላችሁ በጎናችሁ ስትተኙ ፍቅረኛህ
እግሮቿን ከአንተ እግሮች በላይ ማድረግ አለባት።
እሁን ሁለታችሁም በጥሩ የመግቢያ ቅድመ ዝግጅት ላይ
መድረስ ችላችኋል።
አንተ የጓደኛህን ጡቶች በመደባበስ ለወሲብ ሊታነሳላትና
ሊታጠቅቅ ትችላለህ።



ዘ-ደብል ዲከር

ወንዶ በጀርባው እግሮቹን ዘርግቶ ሴቱን እሷ ከበላዩ ፊቷን ወደ ላይ በማድረግ ጀርባዋን ደረቀ ላይ ታሳርፋለች።

ጉልበቷን በማጠፍ እግሮቿን በጉልበቱ ላይ ታስቀምጣለች። ወንዶ ወገኗን በእጆቹ በመያዝ እንቅስቃሴውን ቀስ ብሎ የሚጀምር ሲሆን የወሲብ አጋፋን ፖሊሽን ድንገት መቀየር ቢፈልግ በዚህ አኳኋን ቀላል ይሆንለታል።



ዘ-ሰደክሽን

በመጀመሪያ ሴቷ በጉልበቷ ተንበርክሳ እጆቿን ከጭንቅላቷ በላይ በማድረግና ቁርጭምጭሚቶቿን ከመቀመጫዋ ስር በማድረግ ወደጎላዋ ትተኛለች።

ወንዱ ከበላይዋ በርክክ ብሎ ይጋደምና እጎቿን ይዘረጋል።

በእጆቹ (በክርን) ከበደቱን እየተቆጣጠረ ከባዊ እንቅስቃሴ በማድረግ ሊያስደስታት ይችላል።



ዘ-ክሮቺንግ ታይገር

ወንዱ ከአልጋው ጫፍ በመጀመር ወደኋላው ሊጋደም እግሮቹ ወለል ላይ ያርፋሉ። እጆቹን ከሄዋን መቀመጫ ስር ያደርጋል።

እሷ ስሜት አምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ከፍልዋንም ሆነ የአጋሯን ብልት መድረስ ስለምትችል በምን ያህል ጥልቀት ወደ ብልቷ እንደሚገባ መቆጣጠር ትችላለች።

ይህ እኳኋን መጠነኛ ጉልበት የሚጠይቅ ቢሆንም በወንዱ እርዳታ በቀላሉ ማከናወን ይቻላል።



ዘ-ሂሮ

በዚህ አኳኋን ሴቷ በጀርባዋ ተኝታ ጉልበቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍ እግሮቿን ወደ ላይ ታደርጋለች።

ወንዱ ከመቀመጫዋ ስር በርከክ ብሎ ወደ ብልቷ ይገባል። የበለጠም ዘልቆ ለመግባት ከፈለገ በእጆቹ ጭኖቿን ወደ ደረቷ ገፋ ማድረግ ይችላል።



ዘ-ዶልፊን

ይህ እኳኋን ሌላው የእክሮባት ወይም የጋ ልምድን የሚጠይቅ ነው። በዚህ ጊዜ ድልድይ የምትሆነው ሴት ስትሆን ለዚህም በጀርባዋ ጋደም በማለትና ከጭኗና ከጻሌዋ ለነባቢ ብድግ በማለት ጭንቅላቷንና እጃቿን ወለል ላይ በማሳረፍ በትክክል ራሷን ትረዳለች። ጓደኛዋ በጉልበቱቿ መካከል አልፎ ጭናቿን ከፍ አድርጎ በማቀፍ ከፍ ብላ እንድትቆይ እየረዳት በዝግታ ወደ ባልቷ ይገባል። የበለጠ ወደ ላይ ከጻሌዋ ከፍ ባደረገች መጠን የአሷ እግሮች ከወለሉ ለቀው በእየር ላይ ይሆናሉ። ይህንን ከዋኔ አያራዝሙት። ወደ ጭንቅላት የሚሄደው ደም ለሀልፊት ሊጸርጋት ይችላል፤



ዘ-ፍሮግ

ይህ አኳኋን የሚጀመረው ወንዱ አልጋ ጠርዝ ላይ ተቀምጦ እግሮቹን ወለል ላይ በማሳረፍ ነው።

ሴቷ ከሱ በኋላ በእግሮቹ መካከል ጀርባዋን ሰጥታው እግሮቿን አልጋው ላይ በማሳረፍ ቁጢጥ ብላ ትቀመጣለች። ወደ ላይና ወደታች ከጭኖቹ መካከል መንቀሳቀስ ስትጀምር እሱ መቀመጫዎቿን በእጆቹ በመደገፍ ከፍ ዝቅ እንድትል ሊረዳት ይችላል።



ዘ-ግሉዊንግ ደንፕር

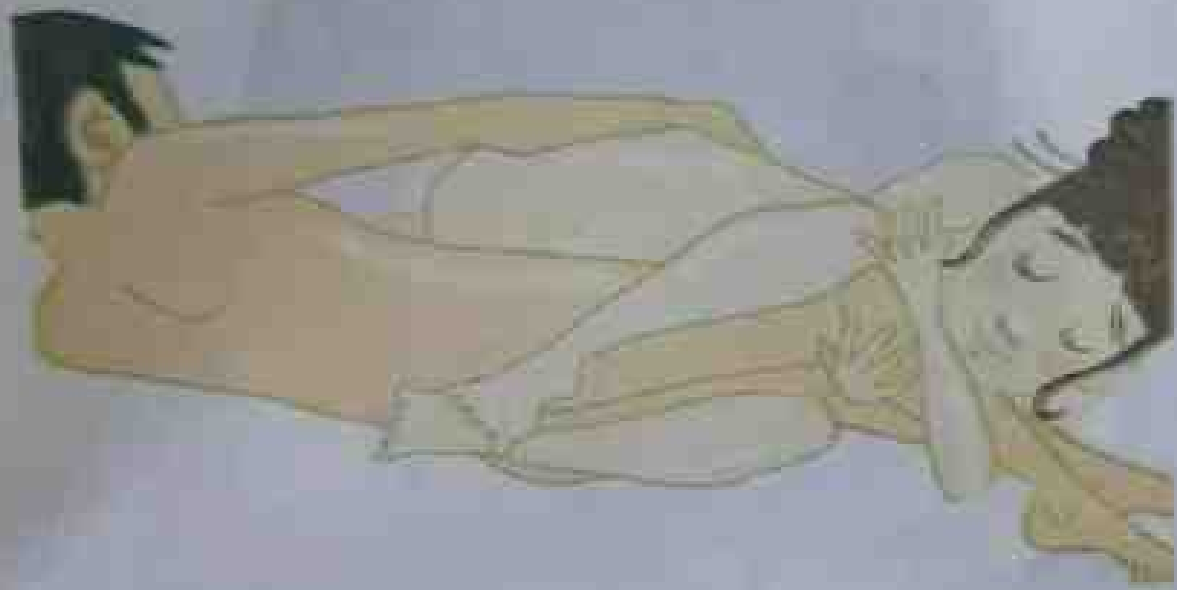
ይህን አካሄድን ለመከወን ሴቷ በደርባዋ እግሮቿን ከፍታ ስትተኛ ወንዱ በተከፈቱት እግሮቿ ስር በመግባት እግሮቿን በወገቡ ግራ እና ቀኝ በኩል በማሳለፍ ለግንኙነት ዝግጁ በመሆን ይቀመጣል። በዚህ ሁኔታ ወደ ሴቷ ብልት ለመግባት እንዲረዳው ከዳሊዋ ወደ ሳይ ብድግ ሲያደርጋት፤ እንብርቷን ለመሳም ይችላል። ለዚህ ፖዚሽን ወንዱ የሚተጣጠፍ ሰውነት ቢኖረው መልካም ነው።



ዙጥላው

ሴቷ በደረቷ እስከ ዳሌዋ ድረስ አልጋ ጠርዝ ላይ ስትተኛ ቀሪው የሰውነቷ ክፍል ከአልጋው ጠርዝ ውጪ ይሆናል።

ወንዱ በእግሮቿ መካከል ወደ ብልቷ ለመግባት ከዳሌዋ ለካባቢ ወደላይ ከፍ ሲያደርጋት በክርኗ በመደገፍ ራሷን መርዳት ይጠበቅባታል። እግሮቿም ወደ ጌላዋ እንደተዘረጉ መቆየት አለባቸው።



ዘ-ፔግ

“ይህ እኳኋን ሳየው ከባድ ይመስላል” በማለት ላለመሞከር አይወሰን። በቀላሉ ለክነት ይችላሉና!

ወንዱ በግራ ገዢ ሲሆን እሷ በተቃራኒው አቅጣጫ በግራ ገዢ በመተካት ጭንቅላቷን እግሩ አካባቢ ታሳርፋለች። ጥልቀቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍና ጭኖቿን በመክፈት የሱን እግሮች በራሷ እግሮች መካከል ሳንድዊች ታደርጋቸዋለች። በታችኛው ክንዱ እሷን ወደ ሳይና ወደታች ለማንቀሳቀስ መጠቀም የሚችል ሲሆን ነጻ በሆነው እጁ የሚፈልገውን የሰውነት ክፍሏን መደባበስ ይችላል።



ዘ-ክላሲክ

ሴቷ እግሮቿን በሚገባ ክፍታ በጀርባዋ ስትተኛ ወንዱ በእጆቹ በመደገፍ ሚዛኑን እየጠበቀ ጓደኛውን ወደታች በመመልከት ከበላይዋ ይጋደማል።

ሴቷ በእጆቿ መቀመጫውን በመጫን ወይም ወደ ራሷ በመግፋት እንቅስቃሴውን እንደምትፈልገው ልትመራው ትችላለች።

እሱ በቀላሉ መግባትና መውጣት የሚችል ሲሆን እሷ በጀርባዋ ተጋደማ ደስታን ማጣጣም ትችላለች።



ዙኔል

በዚህ አኳኋን ወንዱና ሴት ፍቅረኛው ፊት ለፊት እየተያዩ ይገበረከሳሉ።

ቀጥሎም እሷ ጭኖቹን ወደ ጭኖቿ መካከል ለማስገባት የበለጠ በመጠጋት በእጆቿ አንገቱን ታቅፈዋለች።

እሱም በእጆቹ እሷን በማቀፍ በጭኖቿ መካከል ባለው ጉልበቱ በመታገዝ ረጋ ብሎ ወደ ላይና ወደታች ሊያንቀሳቅሳት ይችላል።



ቡክሮስ

ሴቷ በጀርባዋ በመተኛት እንደ እግሯን ዘርግታ እንደኛውን ከጉልበቷ ታጥፋለች።

እሱ በተዘረጋው ጭኗ ላይ በመቀመጥ የታጠፈውን እንደኛውን ጉልበቷን ወደ ክንዱ ያስጠጋል።

እንቅስቃሴውንም ለመቀጣጠር እንዲረዳው በእጁ ወደ ጎሳው መደገፍ ይችላል።



ዙደክቺር

አንተ በእጆችህ ወደ ጌላህ በመደገፍ ስትቀመጥ ጓደኛህ እግሮቿን በትኩሻህ ላይ በማሳረፍና ፊት ለፊት በተቃራኒ አቅጣጫ ትራስ በመንተራስ በጀርባዋ ትጋደማለች።

አጅህን ከክርንህ አጠፍ በማድረግ ክብደትህን ለመቆጣጠር መጠቀም ትችላለህ።

አሁን አንቺ የጓደኛሽን ብልት ወደ ብልትሽ እንዲገባ በመንቀሳቀስ ትመቻቻለሽ።

በዚህ የወሲብ ፖዚቸን ብልትህ በተለየ መልኩ በጥልቅ ይገባል።



ዙሪክሊኒንግ ሎተስ

መጠነኛ የሆነ የዮጋ ልምምድ ይህን ለኳኒን በሚገባ እንድትወጡት ይረዳችኋል።

አንቺ በጀርባሽ በመንጋለል ጉልበትሽን ወደ ደረትሽ አስጠግተሽ በማጠፍ እግሮችሽን ታቆላልፊያቸዋለሽ።

አንተ ደግሞ በእግሮቿ መካከል በመግባት ከላይ በኩል ወደ ብልቷ ትገባለህ። በዚህ ክዋኔ ወቅት የእንተን ሙሉ ሰውነት መሸከም ስለሌለባት በእጆችህ በመደገፍ ክብደትህን መቆጣጠር ይጠበቅብሃል።

ከዳሊሽ በታች ትራስ ማስቀመጥም የእገባቡን አቅጣጫ (እንግል) ሊቀይረው ይችላል።

በዚህ እንቅስቃሴ እጆችሽ ፍቅረኛሽን ለማቀፍም ሆነ ለመደባበስ ነጻ ናቸው።



ዘላለማዊ ልግ

እሁንም በዚህ የወሲብ አካሄድ ግንኙነት ለማድረግ አሱምፒክ ለመወዳደር ከተዘጋጀ ጅምረስት እኩል መሆን የግድ ይላል።

ሁለታችሁም ፊት ለፊት ጥቂት ክፍተት በመተው ትቆሙና አንቺ አንድ እግርሽን በእሱ ትከሻ ላይ በማሳረፍ እንገቱን ደግሞ በእጆችሽ በማቀፍ ወደ ጌላ ትለጠጫለሽ።

አንተ መቀመጫዋን በመደገፍ ወደ ባልቷ ትገባለህ። እርሱ በሚገባና በሚወጣበት ጊዜም እግሮችሽን ቀጥ አድርገሽ እንደዘረጋሽ ትቆያለሽ።



ዘቅድስት ባላንስ

ይህ ስኬትን መጠነኛ ጥንካሬንና ብቃትን የሚፈልግ ነው። እንደ ሌላ ሜላ ላይ ወይም ወንበር ላይ ጀርባሽን ሰጥተሽ ትቆሚያለሽ።

ስንተ ከበስተጀርባዋ በመቆም መቀመጫዋን ስትደግፋት እንደም በእጁ ላይ በመቀመጥ ጀርባሽን ደረቱ ላይ ታሳርፈያለሽ። እሁን ከበስተጀርባ ሆነህ ወደ ብልቷ ዘልቀህ መግባት የምትችል ሲሆን እንደ የጓደኛሽን እጆች በእጆችሽ በመያዝ ከብደትሽን እንዲያግዝሽ ማድረግ ትችያለሽ።



በማዲክ ማውንቲን

በመጀመሪያ ጥቂት ትራሶችን ወደላይ በመደራረብ አስቀምጡ። አቸዩ ከትራሶቹ ፊት ለፊት በመንበርከክ ደረትሽን ወደ ትራሱ ታስጠጊያለሽ።

አንተ ደግሞ ከበስተጀርባ በመንበርከክ እግሮችህን ከሷ እግሮች ውጪ በማድረግ ወደ ብልቷ መግባት ትችላለህ።

ለዚህ እኳ፤ የሚመቹ ትራሶችን ተጠቀሙ።



ባንዶላር

እንቺ ትራስ በመንተራስ በጀርባሽ በመተኛት ጉልበትሽን ወደ ደረትሽ አስጠግተሽ ታጥፊያለሽ። አንተ ወደ ጓደኛህ ተጠግተህ በመንበርከክ ጉልበትህን ከመቀመጫዎ ስር ታስጠጋለህ። አሁን እንቺ እግሮችሽን በሱ ደረት ላይ ማስቀመጥ ትችያለሽ። አንተ እጆችህን ከጉልበቷ ላይ በማስቀመጥ ዘና ስትል፤ እንቺ ደግሞ በእጆችሽ ጭኖቼን መደባበስ የምትችይ ሊሆን የበለጠ ብልቱ በጥልቀት እንዲገባ ወደ አሱ መግፋት ትችያለሽ። ጉልበቷን ወደታች በተጫዘነት ቁጥር ደስታችሁ ይጨምራል።



ዘ-ፕሎፕለር

በዚህ የወሲብ አካሄድ አንቺ ትራስ ተንተርሰሽና እግሮችሽን በአንድነት ዘርግተሽ በጀርባሽ የምትጋደሚ ሲሆን በተቃራኒው አቅጣጫ አንተ እግሮችህን በመክፈት በእግሮቿ በኩል ትጋደማለህ።

አንዱ ወደ ብልቷ ከገባህ በኋላ በዳሌህ ክባዊ እንቅስቃሴ ታከናውናለህ።

ይህን አካሄድ በትክክል ለመከወን መጠነኛ የሆነ ልምምድ ያስፈልጋል።



ዘርክን ሮላር

እንደ በጆርገሽ በመጋደም ከወገብሽ ደምሮ እግሮችሽን ወደ ላይ ስትዘረጋ አንተ ከዳሌዋ በታች እግሮችህን አስገብተህ በመንበርከክ ወደ ብልፅ በምትገባበት ጊዜ ዓደኛህ ከፍ እንዳለች እንድትቆይ ዳሌዋን በመደገፍ ትረዳታለህ።



ዘ-ፋን

አንቺ ለጓደኛሽ ደርባ በመስጠት አጠር ያለ ጠረጴዛ ወይም የወንበር መደገፊያ ላይ በከንዶችሽ በመደገፍና ዳሌሽን ከፍ በማድረግ ታጎብሻለሽ፤ ወይም ጉልበትሽን በወንበር ጠርዝ ማሳረፍ ትችያለሽ። እሁን አንተ ከበስተጋላዋ ወደ ብልቷ በመግባት አንቅስቃሴውን እየተቆጣጠርክ በእጆችህ የላይኛውን የብልት ክፍል (ቂንጥሯን) እና ጡቱን መደባበስ ትችላለህ። ስለዚህ የጓደኛህ የላይኛው የብልት ሕሳልና ጂ-ስፖት የበለጠ ስለሚነቃቃ ብልትህ በጥልቀት ይገባል።



ዙሮዊንግ ቡት

ይህን አኳኒን ለመከወን በመጀመሪያ እንተ በጀርባህ ስትንጋለል ጓደኛህ በቀስታ ብልትህ ላይ ትቀመጣለች። ቀጥሎ እንተ ከጉልበትህና ከደረትህ ከፍ በማለት ስትቀመጥ ፊት ለፊት ትተያያዳችሁ ማለት ነው። እሁን ጉልበትህ ከሷ እጆች ውጪ ናቸው። የእንቺ እግሮች ደግሞ ከእሱ ውጪ ስለሚሆኑ በወገቡ ዙሪያ እግሮችሽን መጠምጠም ትችላለሽ። እንተ በጉልበቶቿ እጆችህን ወደ ውስጥ በማሳለፍ ባቷን እቅፈህ ስትይዛት እርሷ ደግሞ በጉልበትህ ውስጥ አልፋ የራሷን ጭኖች ትይዛለች።



ዙሊግል

አንተ ከጓደኛህ ፊት ለፊት እግሮችህን በሰፊው ከፍተህ በጉልበትህ የምትንበረከክ ሊሆን እንቺ በጀርባሽ በመተኛት እግሮችሽን ወደላይ ዘርግተሽ በእየር ላይ በሰፊው ትከፍቻቸዋለሽ።

ስለዚህም አንተ እግሮቿን በመያዝና የበለጠ በመክፈት በፍጥነት ጠለት ብለህ ወደ ብልቷ ስትገባ ዘና ትላለች።



ዘ-ሰስፔንድድ ሊዘርስ

ይህ አኳኋን የሚመቸው ጅምናዚያም ለሚያዘወትሩ ሰዎች ወይም ለአትሌቶች ብቻ ነው። ምክንያቱም እንቅስቃሴው የወንዱን ኃይልና የሴቷንም የእጅ ጥንካሬ የሚጠይቅ በመሆኑ ነው።

በመጀመሪያ እንጂ አልጋ ጠርዝ ላይ በጎንሽ በመተኛት በግሬ እጅሽ ራስሽን መርዳት የሚጠበቅብሽ ሲሆን እንተ በእግሯ መካከል በመግባት ከወገሷ ወደ ላይ በመደገፍ ታንሳታለህ።



ዘ-ስታር

በዚህ አካሄድ አንቺ ዘና ብለሽ በጆርባሽ ትተኚና አንድ እግርሽን ከጉልበትሽ በማጠፍ አንድ እግርሽን ትዘረዝያሽ።

አንተ ደግሞ በጭናቿ መካከል በርክክ ብለህ የምትቀመጥ ሲሆን አንድ እግርህን ከታጠፈው እግሯ ስር በማድረግ ከዳሌዋ ገፋ ለማድረግ ትጠቀምበታለህ።

ወደ ኋላህ ዘንበል ማለትና በአጆችህ ደገፍ ብለህ መቀመጥ የምትችል ሲሆን የአንቺ እጆች ደግሞ እንዲፈለግሽ ለማንቀሳቀስ ነጻ ናቸው።



Б.2. И.А.А.

ይህ አኳኋን በሁሉም ሴቶች የግብረ ሰው ግንኙነት ዝርዝር ውስጥ የተለመደ ነው።

ውስጥ የተለመደ ነው።
አንቺ በጉልበትሽና በእጆቻሽ ተንበርክክሽ ሚዛንሽን ለመጠበቅ
ይረዳሽ ዘንድ ክብደትሽን ከእጆቻሽ ይልቅ ወደኋላ (ገደኛሽ
ወደሚገኝበት አቅጣጫ በማድረግ) ና

በመጨረሻም የምትፈልገውን እርካታ ማግኘት ትችላለሽ።

በመጠቀም የምትፈልገውን እርካታ ወጥተዋል። እንተ ደግሞ ከበስተጋላዋ በጭናቿ መካከል በመንበርከኝ ያሌዋን ያዝ በማድረግ እንቅስቃሴውን መቆጣጠር እንችላለን።

ትቸላላህ። ይህን አኳኋን ሊጽጥ በምንጣፍ ላይ አያድርጉት።



ዘ-ትረምፕ አርች

ይህን የወሲብ አካሄድ የሚመስል ቢኖርም የፍቅረኛህን ጡቶች መሳም መቻልህ ለየት ያደርገዋል። ይህ የወሲብ አይነት የሚደረገው አንተ ጭኖቿ መካከል በመግባት እግሮችህን በመዘርጋት ስትቀመጥ ፍቅረኛህ በጉልበቷ ትንበረከባለች። ብልትህ አንዴ ከገባ በኋላ እሷ በአንተ አርዳታ ወደ ኋላዋ በደርባዋ እግሮችህ ጋር እስክትደርስ ትንጋሰላለች።

አንተ ወደ ፊት በመታጠፍ ጡቶቿን መሳም የምትችል ሲሆን በእጆችህም አንቅስቃሴዋን በዝግታ መምራት ትችላለህ።



ዘራሽርስ ካው ገርል

ይህ አኳኋን በዚህ መጽሀፍ ዝርዝር ውስጥ ከተካተቱት በጣም አረፉ ነው። አንተ በጀርባህ ስትጋደም ጓደኛህ ፊቷን ወደ እግሮችህ እዙራ ከበላይህ በመንበርከክና በጭንህ ላይ በመቀመጥ ብልትህ ወደ ብልቷ እንዲገባ ታደርጋለች። በእጆቿም ከብደቷን በመቆጣጠር ወደ ላይና ወደታች ስትንቀሳቀስ አንተ በእጆችህ ዳሊዋን በመደገፍ በእንቅስቃሴዋ ትረዳታለህ። ሁለታችሁም የእርካታ ጣሪያ ላይ ትደርሳላችሁ!



ዘ-ሱፐር 8

እንቺ በጀርባሽ እግሮችሽን ከፈት እድርገሽ ትተኛለች። በዚህ አኳኋን በቀላሉ የፍቅረኛሽ ብልት እንዲገባ ይረዳ ዘንድ ከመቀመጫሽ ስር ትራስን መጠቀም ጥሩ ነው።

እንተ በእጆችህ በመደገፍና ራስህን በመርዳት ከበላይዋ ትተኛለህ። እጆችሽን ወገቡ ላይ ወይም መቀመጫው ላይ በማሳረፍ እንቅስቃሴው ኃይል እንዲኖረው በመርዳትና ንመጠኑ ወደ ላይ ብድግ በማለት እንቅስቃሴውን ትጋሪያለሽ።



በሰማዬን

እንተ በተመቻቸ ሁኔታ በወንበር ላይ ስትቀመጥ እጋሪህ
እንገትህን በእጃቸው በማቀፍ ከበላይህ ትቀመጣለች።

በእግሮቿም ወለሉን በመመርኮዝ ወደ ላይና ወደ ታች ቁጭ
ሳትግ በማለት ግንኙነት ትጀምራለችሁ።



ዘ-ኸንድ

ከዶጊ ስታይል ጋር ተቀራራቢ ሲሆን በዚህኛው እኳኋን በእጁና በክርኗ ትንበረክሃለች።

ወንዱ ከበስተኋላ ተንበርክኮ ወደ ጓደኛው ብልት መግባት የሚችል ሲሆን በእጆቹም ጡቶቿን መደባበስ ይችላል።



በ-ክርስቲ ክስ

በዚህ አካሄድ ሴቷ በአልጋ ወይም በጠረጴዛ ጠርዝ በመቀመጥ ወደ ኋላዋ በመጋደም እግሮቿን ወደ ላይ አጠላልፋ ትወጥራቸዋለች።

ወንዱ በእጆቹ እግሮቿን በመያዝ ወደ ብልቷ በሚዘልቅበት ጊዜ እግሮቿን ለማጠላለፍ ወይም ለመክፈት ይችላል።



ዘ-ሺፕ

እሱ በጀርባው እንደተንጋለለ ፍቅረኛው በላዩ ሁለቱንም እግሮቿን ወደ አንድ አቅጣጫ በማድረግ ብልቱን ወደ ብልቷ በዝንቃ በማስገባት ትቀመጣለች። በዚህ ሁኔታ የእንቅስቃሴው መሪ እሷ ትሆናለች።



ዘላንድስላይድ

ይህን አኳኋን ለመልመድ ፈቃድ ነው። ሴቷ እግሮቿን ዘርግታና በክርኗ ደገፍ ብላ በሆዱ ትተኛለች። እጋሯ በስተጀርባዋ እግሮቿን ከሰውነቷ ውጪ በማድረግና ወደኋላ 45 ዲግሪ ደገፍ በማለት ተቀምጦ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

እሱ ወደ ፊትና ወደ ኋላ ሲንቀሳቀስ እሷ እግሮቿን በአንድነት እንደዘረጋች መቆየት አለባት።



ዘ-ሰኔል

ይህን የወሲብ አካሄድ እንደምትወዱት ነው! ሴቷ በጀርባዋ ትጋደምና ጉልበቷን ወደ ደረቷ ለስጠገታ በማጠፍ ሁለት እግሮቿን የአጋሯ ትክሻ ላይ ታስቀምጣለች። እሱም ከሷ ፊት ለፊት በመንበርከክና እጆቿን የሷ ትክሻ ለጠገብ በማሳረፍ ክብደቱን መጠበቅ ይችላል። ይህ አካሄድ የወንዱ ብልት በጥልቀት የሚገባበት ዓይነት ስለሆነ የሴቷን ህመም ለማስወገድ በቂ የሆነ የብልት ማለስለሻ ፈላሽ ባላት ወቅት ብቻ ያድርጉት።



ዩ-ሲ-ፒ

ወንዱ ወደ ጌላው በማመዘን ይንበረከካል። በዚህ እኳጌን በሁለት እጆቹ በመደገፍ ከብደቱን ይቆጣጠራል። ሴቷ በኩሽን (ትራስ) ላይ ጭንቅላቷን በማሳረፍና ጀርባዋን ሙሉ በሙሉ በመለጠፍ ትጋደማለች። ቀጥሎም ሁለቱንም ጉልበቶቿን ለግንኙነት ምቹ በሆነ ሁኔታ ከሱ ዳሌ በላይ ታጥፋለች። ወንዱ እንቅስቃሴ በሚያደርግበት ጊዜ የአጋሩን ጡቶቿንና ስሜት አምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍልዋን ለማሻሻት ሁለቱም እጆቹ ነጻ ናቸው።

ይህ እኳጌን ጥልቅ የሆነ ግንኙነት እንዲያደርጉ ሲረዳ ወንዱ የሴቷን ገጽታም ሆነ ምላሽ በሚገባ ማየት እንዲችል ይረዳዋል፤ እየተደሰተች ቢሆንም።



ዘ-ጂ ፎርስ

በዚህ ጊዜ ሴቷ በጀርባዋ በመንጋሰል ጉልበቷን ወደ ደረቷ በጣም ታስጠጋለች። ወንዱ ፊት ለፊት በመንበርከክና እግሮቿን በመያዝ ከዳሌው ወደ ፊት በመግፋትና እጋሩ ሚዛኗን እንድትጠብቅ በመርዳት እንቅስቃሴውን በመምራት ግጥሙን መጀመር ይችላል። ሴቷ እግሮቿን ደረቱ ላይ ካስቀመጠች ደግሞ እሱ ዳሌዋን ሊይዛት ይችላል። ይህም ብልቁ በጋይል ዘልቆ በሚገባበት ጊዜ የበለጠ የሷን ሚዛን እንዲቆጣጠር ይረዳዋል።



ዘ-ግሪፕ

ይህ ለኳጋን የበለጠ አመቺ ሊሆን የሚችለው በሴቷ መቀመጫ ስር ኩሽን ቢቀመጥ ነው። ይህም ከዳሌዋ በመጠት ከፍ እንድትል ያግዛል። እግሮቿንም በወገብ ዙሪያ በመጠምጠም ከዳሌዋ መካከል አጋሯ እንዲገባ ታደርገዋለች።

ይህ ለኳጋን ከበስተጋላ ለሚደረግ ወሲብ አሪፍ ነው።



ዙቻሌንጅ

ለዚህ ፈታኝ (አስቸጋሪ) አካሄድ ጠንካራ ወንበር፣ መጠነኛ ተጣጣሪ ሰውነትና ጥሩ ጥንካሬ ሊኖርዎት ይገባል። ለቷ ወንበር ላይ በመቆም ወደ ጎላ ለመቀመጥ አይነት ዝቅ ስትል ክርናጅን ዋናጅ ላይ ታስደግፋለች።

አጋራ ከበስተጎላ በመሆንና ወገሏን በመያዝ ሚዛኗን አንድነትጠብቅ እየረዳት ግንኙነት መጀመር ይችላሉ።



ዙፎልድ

ሴቷ በወሰላ ወይም አመቺ በሆነ ምንጣፍ ላይ ኩሽን (ትራስ) ተንተርሳ እግሮቿን ወደ ጌላ አጠፍ በማድረግ በሄርባዋ ትተኛለች።

ወንዱ በጭናቿ መካከል ገብቶና እግሮቹን ዘርግቶ በመቀመጥ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

ዳሊውንም በማንቀሳቀስና ወደ ፊት በመታጠፍ ጡቶቿንና እንብርቷን በመሳም እንትስቃሲውን ሲቆጣጠር አጋሩ ዘና ብላ እንደተኛች መደሰት ትችላለች።



ዘ-ፐርች

ወንዱ በወንበር ላይ ሲቀመጥ አጋሩ ጭኑ ላይ ጀርባዋን ስጥታው ትቀመጣለች።

በአግሮቿም ኃይል በመታገዝ ወደ ላይና ወደታች ስትንቀሳቀስ እሱ ጡቶቿንና ቂንጥሯን በመነካካት ሊያስደስታት (ሊያነሳሳት) ይችላል።

ወደ ጌላ አመዝና ወይም ለጠጥ ብላ በመቀመጥ በቀላሉ ብልቱ እንዲገባ ማድረግ ትችላለች።



ዘቅንድል

ይህ እኳኋን በጥልቀት የወንድ ብልት ወደ ሴቷ እንዲገባ የሚያግዝ ሊሆን ለሴቷ አስቸጋሪ ሊሆን የሚችለው ከግሮቿን ከፍ አድርጋ መቆየቷ ነው።

እኳ ኩሽን በመንተራስ ወደ ኋላ ጋደም በማለት ከወደ ዳሊዋ ከፍ በማለትና በመጠኑ ጉልበቷን ወደ ፊት አጠፍ በማድረግ በትተኛ እሴ በርክክ በማለት ወደ ብልቷ መጠጋት ይችላል። በአጭሩም ጭጭቷን መደባበስ ይችላል።



ዘ-ፔግ

ወንዱ እግሮቹን በደንብ ከፍቶ አልጋ ሳይ በጀርባው ሲጋደም ሴቷ ከበላዩ በመተኛት የአጋሯ ብልት እንዲገባ ታደርጋለች። ቀጥሎም እግሮቿን ቀጥ አድርጋ በመዘርጋት ወደፊትና ወደኋላ በፍጥነት ወይም በዝግታ እንደሚመቻት መንቀሳቀስ ትችላለች።

ይህ አኳኋን ሙሉ በሙሉ ለሰውነት ንክኪም ሆነ ለመሳሳም አመቺ ነው። እንዲሁም ወንዱ ወደ ሴቷ ብልት በጣም ዘልቆ ለመግባት የማይፈልግ ከሆነ ይህ ዘዴ አመቺ ነው።



ዘጠኝ

ይህ አካሄድ መጠነኛ ልምድን የሚጠይቅ ነው። ሁለቱም ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን በአንድ ጉልበታቸው በመጠራጠር በአንድ አግራቸው ወለሉን ይረግጣሉ።

በተጠራጠሩበት ጊዜ የወንዱ እግር በላይ ሲቷ እግሩን በወለሉ ላይ ታስርፋለች። ቀጥሎም ቀጥ ወላው እግር በማመዘን ወደ አጋሩ ብልት መግባት የሚችል ሲሆን ወደ ጊላና ወደ ፊት የሚደረገው እንቅስቃሴ ረገ ያለ የላገድ ትዕይንት ሊያስመስለው ይችላል።



ዘ-ስታንዲንግ ዊልሳኒው

ይህን የወሲብ አይነት እንዲሞክሩት አጥብቄ ሳበረታታዎ ምንም እንኳን አስቸጋሪ ወይም ፈቃኝ ቢሆንም በትክክል ሲከውኑት ግን በደስታ ያስፈነጥዙታል።

ለዚህ አኳኋን ሴቷ የእጆቿን ክርን ትራስ ላይ በማድረግ በጉልበቷ በመንበርከክ የሚጀመር ሲሆን ወንዱ ከበስተኋላዋ በአንድ ጉልበቱ በርከክ በማለት በቀላሉ መነሳት ይችላል።

እንዴ ወደ ብልቷ ከገባ በኋላ እግሮቿን በመያዝ እግሮቹ ሽብረክ እንዳሉ በዘግታ ወደ ላይ ማንሳት ይችላል።



ዘላቂ ብሉሳም

ይህ አካሄድ በተለይ ለወንድ በሚገባ የመተጣጠፍ ችሎታን ወይም የጥጋ ስፖርት ልምድን የሚጠይቅ ነው። እሱ አግሮቹን አቀላልፎ ሊቀመጥ እሷ ከሰላዩ አግሮቿን ወገቡ ሳይ በመጠምጠም በአግሮቹ መካከል ትቀመጣለች።

በአጭቁ ዳሊዋን ማንቀሳቀሱና መቀመጫዋን መደባበስ የሚችል ጊሆን ጠቀቿንም መሳም ይችላል።



ዘ-መርማረ

ይህን አኳኋን ለመከወን ሴቷ በአልጋ ጠርዝ ወይም ጠረጴዛ ጠርዝ ከመቀመጫዋ ስር ትራስ በማድረግ እግሮቿን በአንድነት ወደ ላይ ቀጥ አድርጋ በጀርባዋ ትጋደማለች። አጃቿን ከትራስ ስር በማድረግም የበለጠ ወደ ላይ ብድግ ማለት ትችላለች። ወይም በአጃቿ የጠረጴዛውን ጠርዝ በመያዝ ልትጠቀምባቸው ወይም ነጻ ልታደርጋቸው ትችላለች። ስለዚህም እሱ ጠረጴዛው (አልጋው) አጭር ከሆነ ተንበርክቶ ረጅም ከሆነ ደግሞ ቆሞ ወደ ብልቷ መግባት ይቻላል። እግሮቿን በመያዝ የበለጠ ዘልቆ ለመግባት ይችላል።



በጥናት ታይባል

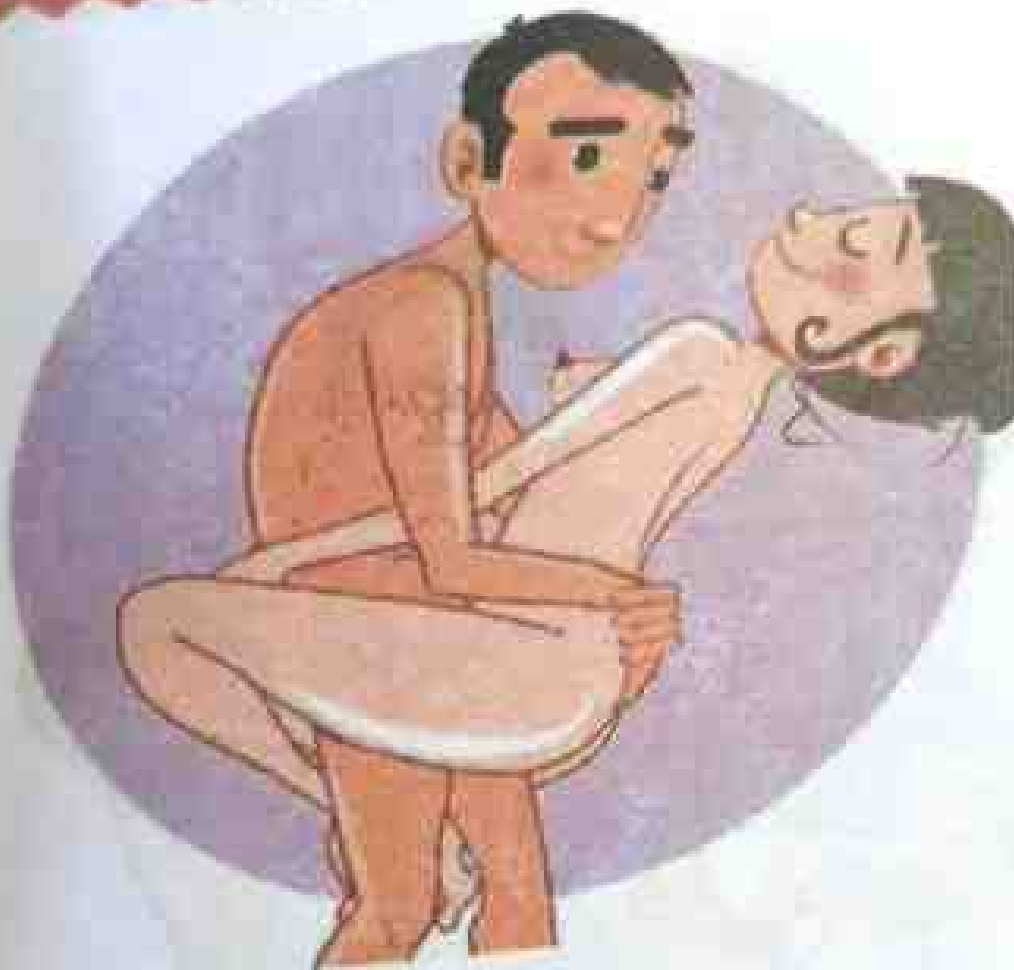
ወንዱ እግሮቹን ወደ አልጋው ግርጌ ዘርግቶ ይቀመጣል። ሴቷ በተቃራኒ አቅጣጫ ከአጋሯ ጭኖች በላይ ጭኖቿን በማድረግ ጭንቅላቷን ወደ ግርጌ በማድረግ ጀርባዋን ሰጥታው ወደሱ ብልት ዝቅ በማለት ትተኛለች። ከወገቧ በላይ የሚገኘውን አካሏን ከአጋሯ እግሮች መካከል አልጋው ላይ ዘና በማድረግ እግሮቿን ወደ ጎላዋ ትዘረጋለች። በመቀጠል ወደ ፊትና ወደ ጎላ በመንቀሳቀስ ግንኙነት ማድረግ የሚቻል ሲሆን እግሮቹን በመያዝ ሃይል ማግኘት ትችላለች።



ዘ-ጋሊ

ወንዱ በቀኝ እጁ ወደ ጌላው በመደገፍ እግሮቹን በርግቶ ሲቀመጥ ሴቷ ከበላዩ በተቃራኒው በሁለት እጆቿ በቀኝ በኩል በመደገፍና በጉልበቷ በመንበርከክ ጀርባ ለጥቃው ከበላዩ ትሆናለች።

እንቅስቃሴው በሴቷ የሚከናወን ሊሆን ወንዱ ነፃ በሆነው እጁ መቀመጫዋንና ጡቶቿን መደባበስ ይችላል።



ዙኩላስፕ

ይህን አኳኋን ለመከወን ወንዱ እንደቆመ አጋሩን ከወገቧ አካባቢ ሲያቅፋትና ወደ ላይ ከፍ ሊያደርጋት እግሮቿን በወገቡ ዙሪያ ትጠመጥማለች።

የወንዱ ብልት የበለጠ ዘልቆ እንዲገባ እንዲሁም ዙብደቷን ለማገዝ እንዲረዳት በጀርባዋ ግድግዳ መደገፍ ትችላለች። ይህ አኳኋን በማንኛውም ቦታና በማንኛውም ሰዓት ሊከወን የሚችል ሲሆን አስቸጋሪ ሊሆን የሚችለው ወንዱ አጋሩን ከፍ አድርጎ ለመያዝም ሆነ በቦታ ለማቆየት በጣም ጠንካራ መሆን ግድ ስለሚለው ነው።



ዘ-ሲትድ ቦል

ይህን አካሄድ ሰውነትዎ በሚገባ ተጣጣፊ ከሆነ ብቻ ይሞክሩት። ወንዱ በማሳሰብ እንደተቀመጠ ሴቷ ከበላዩ አጥፍ በማለት የምትቀመጥ ሲሆን እሷ በዝግታ ወደ አገሮቿ ጎንበስ በማለት እንቅስቃሴውን ስትቆጣጠር እሱ ይርባዋን መሳም ይችላል። ይህ አካሄድ ከፍተኛ የሆነ የመተጣጠፍ ብቃትን የሚጠይቅ ቢሆንም ሰውንዱ እምብዛም የማይታሰቡ የፍቅረኛውን የሰውነት ክፍሎች እንዲያገኝ ይፈጻሃል።



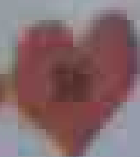
ዘ-ኢሊንግ ዊልሳን

ይህ አካሄድ ቀጥታ ከሚከተለው ይልቅ ቀላል ነው። እሷ በአንድ አጃ ክርን በመመርኮዝ ክብደቷን በመቆጣጠር እንደ አግሮን ቀጥ አድርጋ በአንድ ጉልበት ትንበረከባለች። እኛ ከበስተኋላ በመንበርከክና ዳሊዋን በመያዝ ወደ ብልቷ መግባት የሚችል ሲሆን ይህ አካሄድ ለሴቷ ከባድ በመሆኑ ምናልባትም ለረጅም ደቂቃ ለመቆየት ልትችል ትችላለች።



የሰውነት ጥበቃ

ሴት በገና አልጋ ላይ ወይም ወለል ላይ በመተኛት ሁለቱም እግሮቿን ያወግዳል ወደ ፊት ከደረሰ ትይዩ ቀጥታ ይሰጣቸዋል። ወንዱ ደግሞ ከበስተጋላጭ እግሮቹን በመቆጣጠል ወደቀጣጠር ከወጣት በላይ የሚገኘውን ልዩነት ከዛ በግድፈን ገንጥነት መጀመር የሚችል ሊሆን ይችላል። በሚወጣበት ጊዜ እንዲታለሙን መቆጣጠር ይገባል።





ዘፈን

ሴት በሆዱ በመተኛትና ከብደቷ በከርካሪ በመቆጣጠር ለጎድ ለጎረጎ አጥፋ ለጎዳጎ ለጎረጎ ወደጊላዋ ትዘረጋለች። ወንዱ ከብደቱን በእጆቹ በመቆጣጠር ከበስተጊላዋ በመተኛት ግንኙነት መጀመር ይችላል።

ሰሜን አምራክ በሆነውን በላይኛውን የብልት ክፍልዋ የሚከሰተው የሰውነቱ ግፊት (ከብደት) ለሴት ደስታን የሚፈጥር ሲሆን የአጋሯ ለጎዳጎቿም ከፍተኛ ወደ ሆነው የሰሜን ሳፍ ያደርሳታል።



ዘቅለን

በዚህ የወሲብ አይነት ሴቷ ለወንዱ ጀርባዋን በመስጠት የምትቆም ሲሆን ወንዱም በእጆቹ ወገሷን በማቀፍ ይቆማል። ሴቷ ወደ ፊት ስታዘነብል የአጋሯ ብልት ወደ ብልቷ መግባት ይችላል። ይህን እንዲያደርግ ለማቅለልና ብልቱ የበለጠ ዘልቆ እንዲገባ ይረዳ ዘንድ ግድግዳ ወይም ጠረጴዛ መደገፍ ትችላለች።



ዘብረዘተር

ይህ አካሄድ በማንኛውም ቦታና ጊዜ ያለ ዝግጅት ሊደረግ የሚችል ነው። ጥንዶቹ ፊት ለፊት በመቆም ወንዱ በዝግታ የአጋሩን ብልት በብልቱ በመነካትና በማነቃቃት ወደ ውስጥ መግባት የሚችል ሊሆን ሲቷ ሂል ጫማ ከተጫማች ወይም ቁመቷ ከአጋሯ ተመሳሳይ ከሆነ ቀላል ነው። ካልሆነ ደግሞ ጠረጴዛ ወይም መስል ቁስ ሊጠቀሙ ይችላሉ።



ዘ-ራይደር

ወንዱ በጀርባው ይተኛል እሷ ደግሞ ጀርባ ሰጥታው ከበላዩ በመንበርከክና እጆቿን በመደገፍ ወደ ፊት ስታዘነበል እሱ ወገሷን በመያዝ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል። ሴቷ ወደ ፊትና ወደኋላ በምትንቀሳቀስበት ጊዜ አጋሯ መቀመጫዋን በመደባበስ ይበልጥ ስሜቷን ሊያነሳሳ ይችላል።



ዘሉፕሮኖቫ

ቁመቱ ዝቅ ባለ አልጋ ሴቷ ቆማ የሚመጀር ሲሆን ወንዱ ከሰራ በጀርባው በመንጋለል ጭንቅላቱን ወደ አልጋው ግርጌ በወለሉ ላይ ያደርጋል። (እንሶላ ውስጥ አትግቡ) ሴቷ ከበላዩ እግሮቿን በሚገባ በመክፈት ጉልበቷን አጥፋ በእግሮቿ አልጋውን ሙሉ በሙሉ በመርገጥ ከአጋራ ፊት ለፊት በትቀመጥ የአጋራ ብልት መግባት ይችላል።

ወደ ጌላዋ በማመዘን በእጆቿ ከብደቷን በመቆጣጠር ወደ እርካታ ጫፍ እስኪቃረቡ ድረስ መጋለብ የምትችል ሲሆን በፃቁ ሲቃረብ እጆቿን ወደ ሆዱ አቅጣጫ በማድረግ ወደ ጉልበቷ ታጥፋለች።



ዘ-ለፓይደር

ወንዱ እግሮቹን ወደ ፊት ዘርግቶ በእጆቹ ወደ ጎሳው በመመርኮዝ ይቀመጣል።

ሌቷ ከበላዩ ከርሱ ፊት ለፊት በእጇቿ ወደ ጎሳዋ በመደገፍ ስትቀመጥ በእጇቿና በእግሮቿ ከበደቷን በመቆጣጠር እየተንቀሳቀሰች ሁለቱም ወደ እርካታ ጫፍ መድረስ ይችላሉ።



በትኩረት ማሳሰቢያ

ይህን አካሄድ ለመከተል ዝቅ ያሉ ደረጃዎች ያስፈልጋሉ።
 ለጊዜ በደረጃው ላይ በርካታ በማለት በእጃቸው ደረጃውን
 ለትደገፍ አጋሪ ከርሷ በስተጋላ ዳሊዋን ያዝ በማድረግ ወደ
 ባለቷ መግባት ይችላል።



ዘብስኬት

ወንዱ ወለል ላይ አንድ እግሩን ዘርግቶ አንደኛውን እግሩን ሚዛኑን ለመጠበቅ ይረዳው ዘንድ ከጉልበቱ አጠፍ አድርጎ ይቀመጣል።

ሴቷ ከበላዩ በእግሮቿ መሬት በመደገፍ ስትቀመጥ በአጆቹ ከዳሊዋ ወደ ራሱ በመሳብ በጥልቀት ብልቱን ማስገባት የሚችል ሲሆን ሴቷ እንቅስቃሴውን በመቆጣጠር ሁለቱም የእርገታ ጫፍ እስኪደርሱ ድረስ እንቅስቃሴዋን በመቀያየር በትሰፊ አጋሯ ጡቶቿን መሳምም ሆነ መደባበስ ይችላል።



ቅድመ ስራ

ሴት በሆዱ ወደ አልጋው ገርጌ በመተኛት ትጀምርና ከሆዱ ጀምሮ እስከ ጭንቅላቷ ወደ ታችኛው ወለል በእጅ መዳከር በመደገፍ ትወርዳለች።

ወንዱ እግሮቹን ከአሳ በላይ ደርቦ በመዘርጋት ከበስተጋላዋ ማግኘት ይችላል።



ዘ-ዘን ፖዝ

በዚህ የወሲብ ፖዚሽን ጥንዶቹ ፊት ለፊት እየተደዩ በጎናቸው በመተኛትና ሴቷ እንጮቿን ከሱ ጭኖች በላይ በማድረግ የሚደረግ ሲሆን ለመተቃቀድም ሆነ ለመሳሰም እመቺ ነው።



ዘ-ሳይንስ ሳይንስ

ይህን አካሄድ ለመከወን ወንዱ እግሮቹን ዘርግቶ ከአንገቱ ቀና ይል ዘንድ እንዲረዳው ትራስ ተንተርሶ ይጋደማል።

ሴቷ ከወሳዩ እግሮቿን ወደ አንድ ጎን በማድረግና ጉልበቶቿን በአንድነት በማጠፍ ጭናቅ ሳይ ትቀመጣለች።

በአጻጻፍ በመደገፍ ወደ ኋላዋ ታዘነበሳለች። እጋሯ ወደ ብልቷ በሚገባበት ጊዜ እግሮቿን ከፊት በማድረግ ዝግ እያለች በመጠማዘዝ ክብዌ እንትሰቃሲ ታደርጋለች።

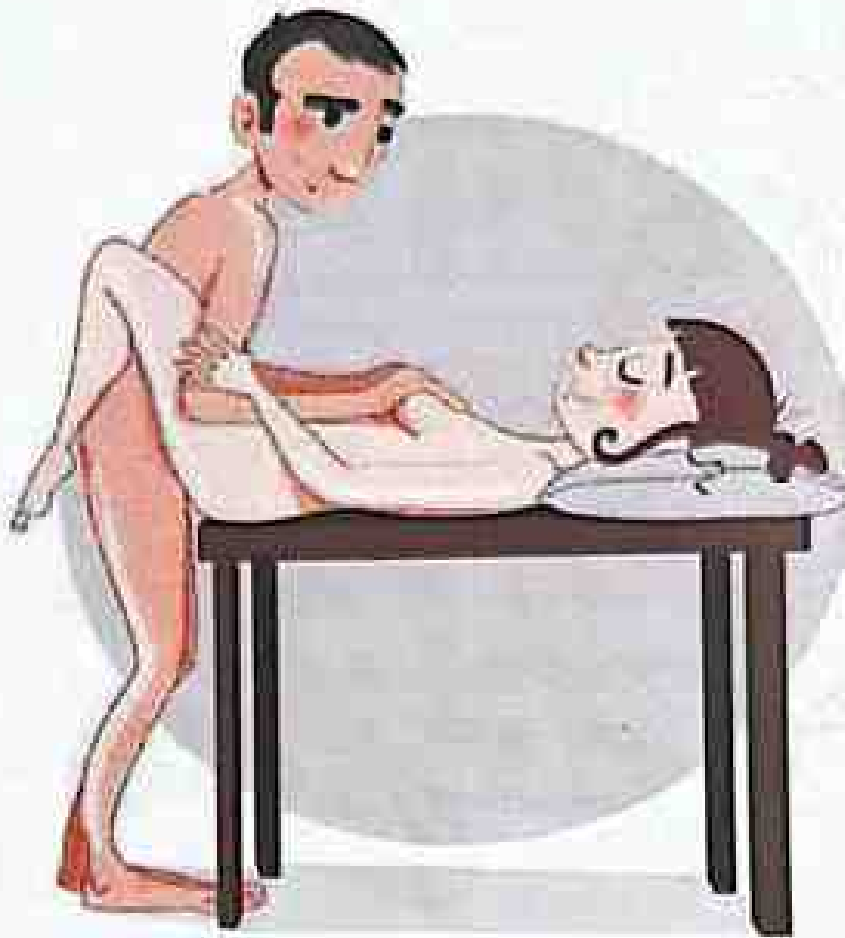


ዘጠረይ ሆላደር

ሴት በጀርባ ትራስ ለጭንቅላቷ በመንተራስ እግሮቿን ወደ ላይ በተቻለት መጠን ቀጥ አድርጋ ትጋደማለች።

ወንዱ ከፊት ለፊት በመንበርከክና እግሮቿን በመያዝ በአንዱ ትከሻው ላይ በማሳረፍ ወደ ፊት ዘንበል ብሎ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

በዚህ ሁኔታ ወንዱ እጆቹን ወለሎ ወይም አልጋው ላይ ወይም ወገቧ አካባቢ ማሳረፍ ይችላል።



ዘ-ራይት አንግል

ሴቷ ከመቀመጫዋ ጀምሮ በጀርባዋ በአልጋ ጫፍ ወይም በጠረጴዛ ጫፍ ወደ ጎላዋ ትጋደማለች። ወንዱ ጡቶቿን ወይም የላይኛውን የብልት ጫፍ (ቂንጥር) በመደባበስ ወደ ብልቷ ይገባል። ይህ አኳኋን በኃይል ሳይገፋም ሊከወን ይችላል። ሴቷ እግሮቿን አጋሯ ላይ በመጠምጠም ቁርጭምጭሚቶቿን እርስ በእርስ ስታቆላልፍ እሱም ወደ አጋሩ ሲገፋ ግፊቱ ስለሚጨምር ትክክለኛ ደስታን ለሁለቱም ያገናጽፋቸዋል።



አንድራሲ

ቤቷ ንልበቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍ በጀርባዋ
በትንጋለል ወንዱ ከበስተጀርባ በመሆን ወደ ብልቷ ይገባል።

እስከግን አግሮቿን በብብቱ ስር በማሳለፍ በእጆቿ
መቀመጫውን በመያዝ ወደ ራሷ ይበልጥ ትስበዋለች።



ዘ-ሾልደር ስታንድ

ይህን እካሂዷል ለመጀመር ሴቷ በደርባዋ ትጋደማለች። ቀጥሎም በአጃቿ በመታገዝ ወደ ላይ እንግግርና የአጋሯ ትከሻ ላይ ለማስቀመጥ ስትነሳ እሱም ከሰሯ በመንበርከክ ቁርጭምጭሚቷን በመያዝ ወደ እሷ ትከሻ ጉልበቱን ያስጠጋል። በአንቅስቃሴ ወቅት በቦታ ለመቆየት እሱ ዳሊዋን ሲይዝ እሷ ደግሞ እጆቿን ትይዛለች። በተጨማሪም ለጎደል እንዲረዳት ጭጥቶን በመያዝ የመንግረያውን ማዕዘን ታመቻቻለች።



ዘገባ

ወንዱ መደገፊያ ባለው ወንበር ላይ ከጉልበቱ ስር ትሬስ በማድረግ ይቀመጣል።

ሴቷ ደግሞ ጭናቹ መሃል ተመቻችታ በመቀመጥ እግሮቿን በትኩረት አሳልፋ ወንበሩ መደገፊያ ላይ ታሳርፋለች። በዚህ ጊዜ ወንዱ ወገኗን በማቀፍ ያግካታል። ሴቷ አንዱ የወንዱ ብልት ወደ ብልቷ ከገባ በኋላ እና ዳሌዋን ወደ ራሱ ሲገፋ እግሮቿን ወደ ወንበሩ በመግፋት እንቅስቃሴዋን ትደግፋለች።



ዘታይ ማስተር

ወንዱ እግሮቹን ከፊት አድርጎ ከጉልበቱ በማጠፍ በጀርባው ሲንጋለል አጋሩ ጀርባዋን ለሱ በመስጠት አንድ ጉልበቷን በጭኑ መካከል በማድረግ ተንበርክካ ጉልበቶቹን በመያዝ ራሷን ታመቻቻለች።

በዚህ አኳኋን ሆዱ የታጠፈውን የአጋሯን ጉልበት ለመንካት የሚቃረብ ወይም የሚነካ ሲሆን ይህም ወደ ታችና ወደ ላይ ወደ ፊትና ወደ ጎሳ እንድትንቀሳቀስ ይረዳታል።



ፍርም ቢሃይንድ

ይህ አካሄድ የበለጠ ቀላል እንዲሆን ሴቷ ወደ ግድግዳ ዘንበል ብላ ብትቆም ጥሩ ነው።

ወንዱ ከበስተኋላ ወደ ብልቷ ሲገባ ኃይሉንና እንቅስቃሴውን ጥናቷን ወይም ዳሌዋን በመያዝ ይቆጣጠራል።

ይህን አካሄድ ወንዱ ወደ ግድግዳ ዘንበል በማለት ተደግፎም ሊያደርጉት ይችላሉ።



ዘቅድ

ሴቷ በጀርባዋ ጉልበቷን ከፍታ በማጠፍ ትተኛለች። እጋሯ ከጭኖቿ መካከል ሲገባ እግሮቿን በመቀመጫው አካባቢ በመጠምጠም እንዴት እንደሚንቀሳቀስ በእግሮቿ ትመራዋለች።

የሁለቱም እጆች እንደፈለጉ እርስ በእርስ ለመደባበስ ነጻ ናቸው። በእሷ እጆች ጀርባውንና መቀመጫውን መነካካት ትችላለች። ይህ ጥብቅ የሆነ ፍቅር ለመስራት ቀላል የወሰደ አካሄድ ነው።



ዘላይድ ኪክ

ሴቷ በሆዱ ወደ አንድ ጎን በማመዝን ስትተኛ ለጋራ ከበሰተጀርባ አንድ እግሩን በጭናቿ መካከል በመዘርጋት በአንዱ በርከከ በማለት ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

ከፊት ያለውን እግሯን ወደ ፊት አጠፋ ስታደርግና ይበልጥ በትኩፍት ለለጋራ እይታም ሆነ ለመግባት የበለጠ ለመቺ ይሆናል። ሚዛን ለመጠበቅም ይረዳታል።

ወደ ውስጥ በሚገባበት ጊዜ ዳሌዋን ደገፍ ያደርጋል።



ዘ-ክሪስክሮስ

ሴቷ እጆቿን ከራሷ በላይ በማድረግ በጎና ትጋደማለች። ወንዱ ከበስተጀርባዋ በጎን ይጋደምና አጋሩ የላይኛውን አግሯን 90 ዲግሪ ከፍ ስታደርግ እግሮቿን በጭናቿ መካከል በማስገባትና ትክክላዊ በመያዝ በዝግታ መንቀሳቀስ ይችላል።



ዘዋተር ፍል

ወንዱ ወንበር ላይ ሲቀመጥ አጋሩ ጭነት ላይ ፊት ለፊት በመቀመጥ ደርባዋን ጉልበቱ ላይ በማሳረፍ ወደ ጊላዋ ታዘነበላለች፤ ጭንቅላቷንም ወለል ላይ በተቀመጠ ትራስ ታሳርፋለች።

ስለዚህም እሱ እንቅስቃሴውን እየተቆጣጠረ ጡቶቿን መሳም ይችላል። ይህ ለኳኋን መጠነኛ የሆነ የሰውነት መተግጠፍ ችሎታን ይጠይቃል።



ዘ-ኢንዲያን ሄድስታንድ

ሴቷ ክብደቷን በእጁ ላይ በማድረግ አልጋ ወይም ወለል ላይ ስትሆን ወንዱ ከበስተኋላ የአጋሩን ዳሌ ከፍ አድርጎ በመያዝ ሲቆም አግሮቿን በእጆቹ መካከል ታደርጋለች።

ይህን እኳኋን ለመከወን ጥሩ ጥንካሬና ተጣጣፊ ሰውነት ሊኖርዎት የሚገባ ሲሆን በዚህ ሁኔታ ከ2 ደቂቃ በላይ መቆየት ሊያስቸግሮት ይችላል።



ዘቅጣሪ

እግሮቼን ደረቁ ላይ አድርጋ በጀርባዎ በተኛችሁ አጋሩ

ከበስተጋላ ተንበርክቶ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

አንትስቃሴውንና ግፊቱን እሱ ሲቆጣጠር ሴቷ ነጻ የሆነ

እጅጅ ሰውነቱን በመደባበስ አጋሯን ወደ ጣዘ ስሜት ውስጥ

ማስገባት ትችላለች።

ይህ አኳኋን የወንዱ ብልት በጥልቀት ወደ ሴቷ ብልት

አንዲገባ የሚያደርግ ነው።



አፍተርጉን ዳላይት

ይህ ጥሩ እረፍት የሚሰጥ አኳኋን ነው። ሴቷ በጀርባዋ ስትንጋለል ወንዱ ወደ አጋሩ ዞሮ በጎኑ ጋደም ይላል።

ሴቷ ጉልበቷን ጭጥቹ ላይ በማድረግ በዝግታ ወደ ብልቷ እንዲገባ ማድረግ የምትችል ሲሆን በነጻ እጇቿ ቅደኛዋን እያሻሸችና አይጥቹን እያየች መደሰት ትችላለች።



ዘ-ባክዋርድ ሰላይድ

ይህ አኳኒን መጠነኛ ችሎታንና ተጣጣፊነትን የሚጠይቅ ነው። ወንዱ በጀርባው ትራስ ተደግፎ ወደ ጎሳው አመዝኖ ሲቀመጥ ሴቷ ጭኑ ላይ ፊት ለፊቱ ትቀመጣለች። በዚህ ጊዜ ወንዱ ወደ ባልቷ መግባት ይችላል።
አሁን አሷ ወደ ጎሳ በመለጠጥ ወለሉን በእጆቿ ትደገፋለች። እሱም ጭኖቿን በእጆቹ በመያዝ ያግዛታል።



ለሰነድ ምስክርነት

በዚህ አካሄድ ወንዱ ቆሞ አጋሩን ብድግ በማድረግ ከመቀመጫው ደግፎ ሲይዛት ሴቷ ወዘቡን በጭናቿ በማቀፍና አግሮቿን ወደ ግድግዳ በመግፋትና ክብደቷን በመቆጣጠር የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው።

ይህ አካሄድ የወንዱን ጥንካሬ መጠየቁ እውነት ቢሆንም ውጤቱ አርኪ ነው ለሴቷ ደግሞ ለየት ያለ ደስታን ይሰጣታል።

ልጅ ለመውለድ (ዕንስ ለመፍጠር)

የሚደረግ የወሲብ አይነት

እርጉዝ ለመሆን ስታስቢ በተለይ የመጀመሪያ እርጉዝናን ከሆነ አንድ መስራታዊ ጥያቄ ወደ ጭንቅላትሽ ይመጣል። "ለማርገዝ የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነት ለመዝናናት ከምናደርገው የግብረሰጋ ግንኙነት ይለያል?" የሚለው ጥያቄ ማለት ነው። "እርጉዝና እንዲፈጠር ብለን ወሲብ ከፈጸምን በኋላ እንዴት ነው የምንቆየው? ከወሲብ በኋላ ተኝተን እካው እንቀራለን? ወይንስ እንነሳለን?" የሚሉ ጥያቄዎችም በእዕምሯችን ውስጥ ይመላለሳሉ።



እርጉዝና እንዲፈጠር ትክክለኛውን የመፀነሻ ቀናት ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። አብዛኞቻችን ሃይስኩል እያለን የምንፈራው አንድ ሰው በየትኛውም ሰዓት ግንኙነት ቢያደርግ እርጉዝና ሊፈጠር ይችላል ብለን በማሰብ ነበር። ነገር ግን እርጉዝና የሚፈጠረው በአንድ ወር ውስጥ በሰባዊ

ቀናት ብቻ ነው። ይህም ሴቷ የወር አበባ ካየችበት ጊዜ ጋር የሚሰላ ነው። የወር አበባ ከመጣበት ቀን ጀምሮ ሊቆጠር ከ 12 እስከ 20 ያሉት ቀናት በጣም ወሳኝና እርግዝና የሚከሰትባቸው ቀኖች ናቸው።



ሌላው የተለመደው ጥያቄ "እርግዝና እንዲፈጠር በየሰንት ጊዜው የግብረሰጋ ግንኙነት (ወሲብ) መፈጸም አለብን?" የሚለው ነው። እንዳንድ ጥንዶች በየቀኑ የግብረሰጋ ግንኙነት ያደርጋሉ። ነገር ግን በየቀኑ በመሆኑ ይለለቻሉ። በተለይ በየቀኑ ሳያቋርጡ ለወር ወይም ከወር በላይ ካደረጉ የወንዱ የዘር ፍሬ ቁጥር በፈሳሽ ውስጥ እንዲያንስ ያደርጋል።

ምን አይነት የሴክስ ፖዚሽን ለእርግዝና

መፈጠር ይረዳል?

የሴክስ ፖዚሽን (የወሲብ አደራረግ አኗኗን) እርግዝና እንዲፈጠር ተጽዕኖ ይፈጥራል? የወሲብ አደራረግ አይነት ከእርግዝና መፈጠር ጋር የሚያያይዘው ምንም አይነት ነገር የለም። የወንድ የዘር ፍሬ ከሴቷ የማህጸን በር አቅራቢያ ከደረሰ እና የሴቷን እንቁላል ሰብሮ ከገባ በየትኛውም የወሲብ አይነት እርግዝና ሊፈጠር ይችላል። ምንም እንኳን አንዳንድ

ሴክስ ፖዚሽኖች ለእርግዝና መፈጠር አስተዋጽኦ ቢኖራቸውም፡፡

ልጅ መውለድ ለምታስቡ ጥንዶች መደረግ

የሌለበት ፖዚሽን

ሴቷ ተቀምጣ፤ ቆማ፤ወይም ታጥፋ የሚደረግ ማንኛውም እይነት የወሲብ ፖዚሽን ማስወገድ አለባችሁ፡፡ ምክንያቱም ወደ ውጭ ስለሚፈስ የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ማህጸን በር ለመድረስ እይቸልም፡፡ ነገር ግን በየትኛውም እይነት ግንኙነት ጊዜ መረሳት የሌለበት ወንዱ በሴቷ ማህጸን ውስጥ የዘር ፍሬውን እስካፈሰሰ ድረስ እና እንዳታረገዝ የሚያግድ የጤና እክል እስከሌለ ድረስ ጽንሰ ሊፈጠር እንደሚችል ነው፡፡

ከግንኙነት ወይም ከወሲብ በኋላ ተንጋሎ መተኛት ወይም ተኝቶ መቆየት እርግዝና እንዲፈጠር ይረዳል?

እንዳንድ ጥናቶች ከግንኙነት በኋላ ተኝቶ መቆየት እርግዝና እንዲፈጠር ይረዳል ብለው ያምናሉ፡፡ ምክንያቱም ከግንኙነት በኋላ ሴቶች ሆሪዞንታሊ ቀጥ ብለው ሲተኝ የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ማህጸን እንዲደርስ ይረዳል ብለው በማሰብ ተግባራዊ ያደርጉታል፡፡

በግንኙነት ወቅት የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ ጽንሰ እንዲፈጠር ይረዳል?

የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ ጽንሰ ለመፍጠር የግድ አስፈላጊ አይደለም። ምክንያቱም በርካታ ሴቶች ከእርካታ ውጪ ወይም እርካታ ላይ ሳይደርሱ ይፀንሳሉ። ነገር ግን የተወሰኑ ጥናት አድራጊዎች የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ የወንድን የዘር ፍሬ ኃይል እና ፍጥነት ይሰጠዋል ብለው ያምናሉ።

ለግብረ ስጋ ግንኙነት የምንጠቀማቸው ማለስለሻ ቅባቶች እንደ አስተሮ ግላይድ እና ኬዋይ ጆል ጽንሰ ላይ ችግር ይፈጥራሉ?

በግንኙነት ወቅት የምንጠቀምባቸው ማለስለሻዎች የወንድ የዘር ፍሬን የሚያዳከሙ እና የሚገድሉ ሲሆን ልጅ እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ጥንዶች ማለስለሻ ጆል በፍጹም መጠቀም የለባቸውም። ምንም እንኳን ጥንዶቹ በመካከላቸው ፍራቻ ጭንቀት ሲፈጠርባቸው በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት የወንዱ የዘር ፍሬ ጥቂት ፈሳሾች ሲኖሩት የሴቷ ማህጸንም በሆርሞናል መዛባት ምክንያት ሙከራ ማመንጨቱ ይቀንሳል። ለዚህም ሲባል ጥንዶቹ ማለስለሻ ሊጠቀሙ ይገደዳሉ። ነገር ግን እነዚህ አስተሮግላይድ እና ሌሎችም ማለስለሻዎች ለጽንሰ መፈጠር ጠንቅ ናቸው።

ወንድ ወይስ ሴት ልጅ መውለድ ይፈልጋሉ?

ከዚህ በፊት የሚወልዱትን ልጅ ጾታ ወንድ ወይም ሴት እንዲሆን ከመመኘት ውጪ የመምረጥ ዕድል የለዎትም ነበር። በአሁን ጊዜ ዘመናዊውና ቀላሉ የሚፈልጉትን ጾታ የመውለድ ወይም የመጸነስ ዘዴው የተለያዩ የወሲብ መንገዶችን መጠቀም ነው። በሳይንሳዊ መከራና በጥናት የተደገፈውን አሰገራሚ ግኝት እርስዎም ሞክረው ውጤቱን ያረጋግጡ።

የሚፈልጉት ጾታ ልጅ ባለቤት ይሆኑ ዘንድ የሚያስፈልገው ብቸኛ መንገድ የግብረሰጋ ግንኙነት የሚያደርጉበትን አኳኋን ማስተካከልና መምረጥ ነው። "እንዴት?" ወይም "እንዴት ሊሰራ ይችላል?"

በቅርብ ጥናቶች እንዳረጋገጡት የልጆች (የጽንሰ) ጾታ የሚወሰነው የወንድ የዘር ፍሬ ከሴቷ እንቁላል ጋር ቀድሞ በደረሰው የዘር ቅንጣት ወይም ክሮሞዞም ነው።

ሁለት አይነት የዘር ቅንጣቶች አሉ እነሱም X እና Y ይባላሉ። X የዘር ቅንጣት ሴትን ሲወክል Y የዘር ቅንጣት ደግሞ ወንድን ይወክላል።

ክሮሞዞም Y በጣም ፈጣን የዘር ቅንጣት ነው። ይህ ክሮሞዞም ቀድሞ የሴቷ እንቁላል (ወደ ሴቷ ማህፀን) ጋ በደርሰ ወይም በቅርበት የሚደርስበት አጭር መንገድ ቢገኝ ወንድ ልጅ የመፀነስ ዕድሉ ከፍተኛ ነው። እንዲሁም X ክሮሞዞም ከወንድ የዘር ፍሬ ውስጥ ወደ ማህፀን በመግባት ቀድሞ የሴቷን እንቁላል ቢያገኝ ሴት የመፀነስ ዕድሉ ከፍተኛ

ነው። ለማህጸን ቅርብና ምቹ የሆኑ የግንኙነት መንገዶች ወንድ ልጅ ለመጸነስ ያስችሉናል።

ወንድ ልጅ ለመጸነስ የሚደረጉ የወሲብ አይነቶች

ወንድ ልጅ ከነቃጭሉ ወልዶ መሳም ካማረዎ ጥልቅ የሆነ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ ይገባዎታል። ይህም ማለት የወንዱ ብልት ወደ ሴቷ ብልት በጥልቀት ዘልቆ መግባት አለበት ማለት ነው።

ወንድ ልጅ መጸነስ ሲፈለግ የሚደረጉ የግንኙነት ዓይነቶች ስናስብ ሃ የዘር ቅንጣት በማህጸን /የሴቷ የመራቢያ አካል/ /vagina/ አሲዲቲ የመጀመሪያው ተጠቂ እና በብዛት የሚሞት መሆኑን ነው። የሴቷ የመራቢያ አካል /vagina/ PH Acidic በሆነ ቁጥር ለ ሃ የዘር ቅንጣት እጅግ በጣም አደገኛ ነው።

ጥሩነቱ ይህን የአሲዲቲ ፒኤች የሚያስተካክል መድሐኒት በመድኃኒት መሸጫዎች ስለሚገኝ የአሲድ ፒኤቹን ማስተካከል ይቻላል።

ሌላኛው ወንድ ልጅ ለመውለድ /ለመጸነስ/ መጠቀም ያለብን ዘዴ ኦርጋዝሚክ የሚለውን ዘዴ ነው። ይህ ዘዴ እንዲህ ነው የተባለ የግንኙነት መንገድ አይኖረውም፤ ነገር ግን በሴቷ እርካታ ላይ የተመሰረተ ነው።

ወንድ ልጅ ለመጸነስ በግንኙነት ወቅት ሴቷ በእንደ ግንኙነት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ጊዜ እርካታ ላይ መድረስ አለባት። በማንኛውም የግንኙነት መንገድ የወንዱ የመራቢያ አካል

በሴቷ ውስጥ በደንብ /መላው በመላው/ ጉብቶ ከሁለት ጊዜ በላይ እርካታ ላይ ሊያደርሳት ይችላል። እንዲሁ ሴት እርካታ ላይ ስትደርስ ማህጸኗ ይኮማተራል። በተቃራኒው የማህፀን በሯ እና የመራቢያ ስካሏ /vagina/ በመጠኑ ይሰፋሉ ወይም ይለጠጣሉ። በዚህ አጋጣሚ በሴቷ ውስጥ ዘልቆ የገባው የወንዱ የመራቢያ ስካል በቅርበት የዘር ፍሬውን ይረጫል ይህን አጋጣሚ ተጠቅመው የተረጨት የዘር ፍሬዎች በተለጠጠው የማህጸን በር አድርገው ወደ ሴቷ እንቁላል ይደርሳሉ። አሁንም ሃ ከሮሞዞም ፈጣን ስለሆነ ቀድሞ ፅንቁላሉ ጋ በመድረስ ወንድ ልጅ እዲፀነስ ምክንያት ይሆናል ማለት ነው።

ይህንም ለማድረግ የሚረዱ የግብረሰጋ ግንኙነት አኳኋን አይነቶችን እንመልከት።

- ሞዲፋይድ ዶጊ ስታይል /Modified dogy style/፡ የተሻሻለ የተባለበት ምክንያት በግንኙነት ወቅት ሴቷ እግሮቿን ወደ ሆዷ አስጠግታ በማጠፍና ክርኖቿን በመደገፍ እንቁራሪት መሰል ቅርጽ ትይዛለች። ይህም የወንዱ ብልት በጥልቀት እንዲገባ ስለሚያደርገው ሃ ከሮሞዞም በፍጥነት በቀላሉ ወደ ሴቷ እንቁላል መድረስ የሚችል ስለሆነ ወንድ ልጅን ያስገኛል።
- ፒሎ ሮምፕ /Pillow romp/ ፡ ይህ የግንኙነት አይነት እንደ መጀመሪያው ሁሉ ወንድ ልጅ ለመጸነስ የሚረዳ ዘዴ ነው።

ይህ ዘዴ ልክ እንደተለመደው አይነት (ወንድ ከላይ ሴት ከስር) ግንኙነት ዘዴ የሚመስል ቢሆንም የሚለይበት መንገድ አለው። ይኸውም ሴቷ በጀርባዋ ትተኛና ከመቀመጫዋ ስር ትራስ ታደርጋለች። ይህም ትራሱ የሴቷን ዳሌ ከፍ እንዲያደርገው ነው። በዚህ ጊዜ የሴቷ የመራቢያ አካልና ማህፀኗ አብሮ ከፍ ብሎ ለግንኙነት የተመቸ ይሆናል። የሴቷ የመራቢያ አካል እና ማህፀን ከፍ ማለት የወንዱ የመራቢያ አካል ያለ ምንም ችግር በሴቷ ውስጥ በደንብ ጠልቆ እንዲገባ ይረዳዋል።

ይህ ደግሞ የወንድ የዘር ፍሬ ለማህጸን ቅርብ ሆኖ ይረጫል። ይህንን ተከትሎ ፈጣኑ ሃ ክሮሞዞም ወይም የዘር ቅንጣት ቀድሞ እንቁላሉን በማግኘት ወንድ ልጅ እንዲፀነስ ምክንያት ይሆናል ማለት ነው።

ለምሳሌ ቀድሞ የደረሰው ሃ ክሮሞዞም ከሴቷ ሀ ክሮሞዞምጋር ሲገናኝ ሀሃ የሆነ ጽንሰ ይፈጠራል። ይህ ሀሃ ደግሞ ወንድን የሚወክል ጽንሰ ነው ማለት ነው።

- ሌላው የግንኙነት አይነት ወንዱም ሴቷም አልጋ ላይ ወይም ወለል ላይ በመንበርከክ ሴቷ ከፊት ሆና እጇንና ደረቷን ወደፊት በመዘርጋት አልጋው ላይ ወይም ወለል ላይ በደረቷ በመተኛት ወንዱ ደግሞ ከጎሳዋ በመሆን ወገኗን በመያዝ ብልቱን በሴቷ ውስጥ በማስገባት የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው። በዚህ ጊዜ የሴቷ የመራቢያ አካል ለግንኙነት ቅርብ

ይሆናል ይህ ብቻም አይደለም የወንዱ የመራቢያ አካል በቅርብ የሴቷን ማህጸን ያገኛል ይህ ደግሞ የወንድ ዘር ፍሬ ለማሕጸን ቅርብ በሆነ ቦታ ይረጫል ማለት ነው። ስለዚህ ፈጣኑ የ ሃ ክሞዞም ወይም የዘር ቅንጣት በፍጥነት የሴቷ እንቁላል ጋ በመድረስ ወንድ ልጅ እንዲፀነስ ያደርጋል።

- **አንቪል /Anvile/** - ይህ የግንኙነት አይነት የሴቷን ቅልጥፍና እና ጥንካሬ የሚጠይቅ አይነት እንቅስቃሴን የያዘ የግንኙነት አይነት ነው። በዚህ ጊዜ ሴቷ በጀርባዋ ከተኛች በኋላ የውስጥ እግሮቿን በወንዱ ደረት ላይ በማድረግ ወይም ደግሞ ተረክቧን በወንዱ ትከሻ ላይ በማሳረፍ የሚረግ የግንኙነት አይነት ነው። የሴቷን ዳሌ ከፍ ለማድረግ ትራስ ወይም ብርድልብስ ከሴቷ ጀርባ /መቀመጫ/ ስር ይደረጋል። ትራሱም የሴቷን ማህፀን በቅርብ እንዲገኝ ያደርገዋል። በተጨማሪም የወንዱ የመራቢያ አካል ወደ ውስጥ ዘልቆ እንዲገባ ምቹ ሁኔታ ይፈጥርለታል። በዚህ ምክንያት ወንዱ የዘር ፈሳሹን በሚረጭበት ጊዜ የዘር ፈሳሹ ለማህጸን ቅርብ በሆነ ቦታ ያደርሰዋል። እንደተለመደው ፈጣኑ ሃ ክሞዞም /የዘር ቅንጣት/ በፍጥነት በመዋኘት ከእንቁላሉ ጋር በመዋሃድ የወንድ ጽንሰ ይፈጠራል ማለት ነው።

- **ዲላይት /Dellight/** - ይህ የግንኙነት አይነት ልክ እንደ ሌሎቹ ወንድ ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ የግንኙነት አይነት ነው። በዚህ የግንኙነት ዘዴ ሴቷ የአልጋ ጠርዝ ወይም ጫፍ ላይ በመቀመጥ ወንዱ ደግሞ

በጉልበቱ በመንበርከክ በሴቷ ውስጥ በመግባት የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው። ጥንዶቹ የጋለ ስሜት ውስጥ ሲገቡ አንድ የሆነ እንቅስቃሴ ይፈጥራሉ። በስተመጨረሻ ወንዱ እርካታ ላይ ሲደርስ በመሐል በሚፈጠረው አንግል የወንዱ የመራቢያ እካል ዘልቆ ስለሚገባ ሃ ክሮሞዞም ያለ ምንም ችግር ወደ እንቁላሉ ቀድሞ ይደርሳል። በዚህም የተነሳ XY የሆነ ወንድን የሚወክል ጽንሰ ይፈጠራል።

ከሌክስ ፖዚሽን ውጪ ወንድ ልጅ ለመጸነስ

የሚረዱ ዘዴዎች

- ወንዶች ቦክሰር ወይም ቁምጣ ፓንት ማድረግ አለባቸው። ወንዶች ቁምጣ ፓንት በማድረግ የዘር ፍሬ የሚመረትበትን ስክሮተም ወይም ከረጢት የሙቀት መጠን በመጠበቅ ወንድ ልጅ ማግኘት ይቻላል።

በተፈጥሮ የወንድ የመራቢያ እካል የሆኑት እንቁላል መሰል ቅርጽ ያላቸው የዘር ፍሬ የሚሉትን ያቀፈው ከረጢት ስክሮተም ወይም ማህደረ ቆለጥ ይባላል። የዚህ ከረጢት ሙቀት ከሰውነት የሙቀት መጠን ከ1-1.5 ዲግሪ ሴሊሺስ ይቀንሳል። የዘር ፍሬ የሚመረተው በዚህ የሙቀት መጠን ነው።

ስለዚህም አንድ ወንድ ጥብቅ ያለ ፓንት ከለበሰ የስክሮተም /ማህደረ ቆለጥ/ የሙቀት መጠን

ይጨምራል። በዚህም ምክንያት የሚመረተው የወንድ የዘር ፍሬ ሃ ክሮሞዞም ደካማ ይሆናል ፅንሰም የመፍጠር አቅሙ ይቀንሳል ማለት ነው። ስለዚህ ጠባብ ፓንት የሚያዘውትር ወንድ ወንድ ልጅ የማግኘት ዕድሉ የመነመነ ነው ማለት ነው።

- ሁለተኛው ዘዴ በሴቷ በኩል የሚወሰን ነው። ይኸውም ሴቷ የወር አበባ ኑደቷን በመቁጠር የምታደርገው ግንኙነት ነው። ለምሳሌ አንዲት ሴት እቪዩለሽን /አንቁላል ባኮረተችበት/ ሁለት ቀን ጊዜ ውስጥ ግንኙነት ብታደርግ ወንድ ልጅ የመውለድ ዕድሏ ከፍተኛ ነው።

ሴት ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ የግንኙነት አይነቶች

ከላይ እንዳየነው የአንድ ጽንሰ ጾታ የሚወሰነው በወንዱ የዘር ፍሬ ነው። የወንዱ የዘር ፍሬ በሴቷ ውስጥ ሲረጭ በውስጡ X እና Y የሚባሉ ክሮሞዞሞችን ይዟል ብለናል።

X ክሮሞዞም በጣም ጠንካራ እና ችግርን መቋቋም የሚችል አይነት ሲሆን ሲዋኝ ግን ፍጥነት የለውም በተቃራኒው Y ክሮሞዞም እጅግ ፈጣንና ችግርን ፍጹም መቋቋም የማይችል የዘር ቅንጣት ነው።

የእነዚህ X እና Y ክሮሞዞም ባህርያት ከተለያዩ የሴክስ ፖዚሽን ጋር እያስተያየን እንመልከት።

- ካው ገርል /Cow girl/ - ይህ የግንኙነት ዘዴ የተሞከረ እና ትክክለኛ መንገድ ነው። ይህ ዘዴ እጅግ በጣም ውጤታማ ዘዴ ነው። ይህን ዘዴ ተጠቅመው ከጸነሱት ውስጥ አብዛኛውን ፐርሰንት ሴት ልጅ ጸንሰዋል። በዚህ አኳኋን ሴቷ በወንዱ ብልት ላይ ቁጭ በማለት በምቹ ሁኔታ ሁለቱም አንድ አይነት እንቅስቃሴ እያደረጉ የሚያከናውኑት ግንኙነት ሲሆን ወንዱ እርካታ ላይ እስከሚደርስ ድረስ እንቅስቃሴው ይቀጥላል። ወንዱ እርካታ ላይ ደርሶ የዘር ፍሬውን በሚረጭበት ጊዜ ሴቷ የመራቢያ አካሏን /vagina/ እንድታኮማትረው ይመከራል። ምክንያቱም በእርካታ ጊዜ የሴቷ ማህጸን ይኮማተራል በተቃራኒ ደግሞ የሴቷ የመራቢያ አካል እና የማህጸን በር ይዘረጋል ስለዚህ ይህ ሁኔታ ደግሞ ለ ሃ ክሮሞዞም አመቺ ይሆናል። ስለዚህ የሴቷ የመራቢያ አካል ሲኮማተር የሚፈጨው ስፐርም /የዘር ፍሬ/ አንድ ላይ ከ X ጋር አብሮ ይቀራል። X ክሮሞዞም ደግሞ ጠንካራ እና ችግርን ተቋቁሞ የሚያልፍ ስለሆነ ሃ ክሮሞዞምን ጥሎ ቀድሞ ማህጸን ጋ በመድረስ ሴት ልጅ እንድትጸነስ ያደርጋል።
- ዊልባሮው /Wheel barrow/ - ይሄኛው የግንኙነት አይነት የአካል ብቃትና ጥንካሬን የሚጠይቅ የግንኙነት አይነት ነው። በዚህ የግንኙነት አይነት ሴቷ እጇቿን መሬት ላይ ታሳርፋቸውና እግሮቿን ደግሞ በወንዱ ወገብ ላይ ስታቆላልፍ ወንዱ ዳሌዋን በመያዝ ሴቷ እንዳይቀየር በእግሮቿ መሐል ብልቱን

በማስገባት የሚደረግ የግንኙነት እይነት ነው። ጥንዶቹ እርካታ ላይ እስኪደርሱም ድረስ ይህ እንቅስቃሴ ይቀጥላል። ነገር ግን ይህ እንቅስቃሴ ብዙ ለመቀጠል አያስችልም።

- ሚሽነሪ ስታይል /Missionary style/- ይህ የግንኙነት እይነት ሴት ልጅ ለመጸነስ ከሚረዱት ዘዴዎች ውስጥ ዋነኛውና አብዛኛው ሰው የሚጠቀመው ዘዴ ነው። ሴቷ በጀርባዋ እንደተኛች ወንዱ በላይዋ ተኝቶ በእግሯ መካከል ብልቱን በማስገባት የሚደረግ የግንኙነት እይነት ነው። ይህ ዘዴ እንደ ሴቷ የእርካታ ልክ ሊሻሻል ወይም ሊቀያየር ይችላል። በዚህ መንገድ ወንዱ የዘር ፍሬውን ሲረጭ ከማህጸን ርቆ ስለሚረጭ ሃ ክሮሞዞም ከመሬት ስበት ጋር እና ከሴቷ ፖዚሽን አንጻር ወደ ውስጥ ዋኝቶ መግባት ስለሚከብደው ጠንካራው ሀ ክሮሞዞም ቀድሞት የሴቷ ማህጸን ውስጥ በመግባት ለሀ የሆነ ጽንሰ ይፈጥራል። ይህም ጽንሰ ሴትን ይወክላል ማለት ነው።

- ስፑኒንግ /Spooning/ - ወንዱ እና ሴቷ በጎናቸው በመተኛትና ወንዱ ከጎላዋ በመሆን ሁለቱም ጉልበታቸውን በማጠፍ የአንዱን እግር በአንዱ ላይ በማሳረፍ ወንዱ ከሴቷ በጎላ በኩል ብልቱን በማስገባት የሚደረግ የግንኙነት እይነት ነው። በዚህም ጊዜ ልክ እንደ ሚሽነሪ ዘዴ ሁሉ የወንዱ የዘር ፍሬ የሚረጫው ከማህጸን ርቆ ስለሆነ በተመሳሳይ ሁኔታ የ ሃ ክሮሞዞም ችግር ይገጥመዋል። በዚህም

ምክንያት ለ ክሮሞሶም ቀድሞት ወደ ማህጸን በመድረስ ሴት ልጅ እንዲፀነስ ከፍተኛ ዕድል ይፈጥራል።

- **ኤለፋንት /Elephant/** - በዚህ የግንኙነት ዘዴ ሴቷ በደረቷ ትተኛና እግርቿን በትንሹ ትክፍታለች ከዛም ወንዱ በተመሳሳይ ሁኔታ በሴቷ ላይ በደረቱ ይተኛል ነገር ግን እጆቹን በሴቷ ላይ ሳይሆን በሴቷ ጎን በማሳለፍ ክብደቱን ለመቆጣጠር እንደ ድጋፍ ይጠቀማል። በዚህ ጊዜ የወንዱን የመራቢያ እካል /ብልት/ የሴቷ ፖዚሽን ወደ ውስጥ ዘልቆ እንዲገባ አያደርገውም ወይም የዘር ፍሬ በሚረፍበት ወቅት ከሴቷ ማህጸን ርቆ ይረጫል። ይህ ደግሞ ከወንድ ልጅ ይልቅ ሴት ልጅን ለመጸነስ የሚረዳ ነው።

የወንዱ ብልት በደንብ በሴቷ ብልት ውስጥ ሳይገባ የሚደረጉ የግንኙነት አይነቶች /Shallow penetration/ በጠቅላላ ሴት ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ ናቸው።

ሴት ልጅ ለመጸነስ ከግንኙነት በፊት እና ከግንኙነት በኋላ እንዲሁም በግንኙነት ወቅት ዘና ማለት ወይም መንፈስን የሚያስደስቱ ነገሮችን ማድረግ ትልቅ ሚና አለው።

ለምሳሌ፡-

ከፍቅር ጓደኛዎት ጋር ግንኙነት ከማድገም በፊት ደስ በሚል ሁኔታ ቢሳሳሙ፤ የተለያዩ ቀለማት ያላቸው ሻማዎችን ለኩሰው በመልካም መጓዣቸው እየተደሰቱ እና እየተዘናኙ

ፍቅር ቢሰሩ... ሴት ልጅ የመጸነስ ከፍተኛ ዕድል ይኖርዎታል።

ወንድም ሆነ ሴት ጽንሰ ለመጸነስ ሌላኛው ዘዴ ፍላጎት የሚሰላው ዘዴ ነው ይህ ዘዴ ቲክኖሎጂን በመጠቀም የፈለገውን ጾታ የምናገኝበት ዘዴ ነው። አንድ መውለድ ያልቻለች ሴት የሌላን ሴት ማህጸን በመጠቀም (በመክራየት) የወንዱ የዘር ፍሬ በማህጸኗ ውስጥ እንዲደረግ ይሆናል። በዚህ መንገድ የፈለጉትን ጾታ ማግኘት ይቻላል። ይህ ዘዴ በብዙዎች ዘንድ ካለመፈለጉ በተጨማሪ ውድ ነው። ለአንድ ጊዜ እግዝና ወደ 19 ሺህ ዶላር ይጠይቃል።

በአጠቃላይ ወንድም ይሁን ሴት ልጅ ለመጸነስ ጥናቶች የሚከተሉትን ነጥቦች ትኩረት እንድንሰጥባቸው ይመክሩናል።

- ሴት ልጅ ለመውለድ፡ ሴቷ እንቁላል ማኩረት /ማምረት/ ጊዜዋ ከመድረሱ ሶስት ቀን በፊት ግንኙነት መደረግ አለበት። ምክንያቱም የ ሃ ከሮሞዩም በሴቷ ማህጸን ውስጥ ከሶስት ቀን በላይ መቆየት ስለማይችል ነው።
- የአንድን ጽንሰ ጾታ ለመውለድ፡ የወንድ ልጅ ብልት በሴቷ ውስጥ የሚገባበት የጥልቀት ሁኔታ ነው። የወንዱ ብልት ሴቷ ውስጥ በጥልቀት ከገባ ወንድ ልጅ የመጸነስ ዕድሉ ከፍተኛ ነው። በጥልቀት ደግሞ ካልገባ ሴት ልጅ የመጸነስ ዕድሉ ከፍተኛ ነው።

- የግንኙነት ዘዴ /sex position/ ፡ ለምሳሌ ሴት ልጅ ለመጸነስ ሚሽነሪ የተባለውን የግንኙነት ዘዴ እንድንጠቀም ይህ መጽሐፍ ይመክረናል። ወንድ ልጅ ለመጸነስ ደግሞ ሞዲፋይድ ዶጊ ስታይልን ብንከተል ውጤታማ እንሆናለን።
- የሴቷ የእርካታ መጠን ፡ ሴት ልጅ በግንኙነት ወቅት እርካታ ላይ ስትደርስ የምትረጨው /የምትለቀው/ ፈሳሽ በተፈጥሮው የፒ.ኤች መጠኑ ላይ ቤዝ /ኦልካሊን/ ነው። ይህ ደግሞ ለ ሃ ክሮሞዞም ምቹ ሁኔታን ይፈጥራል። ስለዚህ ወንድ ልጅ የመጸነስ ዕድሉ ከፍተኛ ይሆናል። ሴት ልጅ ለመጸነስ ቢፈልጉ ሴቷ እርካታ ላይ መድረስ የለባትም ማለት ነው። ስለዚህ በግንኙነት ወቅት የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ እና አለመድረስ በጽንሱ ጾታ ላይ ከፍተኛ ሚና አለው ማለት ነው።
- በተደጋጋሚ ፍቅር መስራት ለምትወዱ ጥንዶች ሴት ልጅ ለመጸነስ ሴቷ የወር አበባ ባዮች ከሁለተኛው ቀን ጀምሮ እንቁላል ለማምረት /ለማኮረት/ ሶስት ቀን እስኪቀራት ድረስ ግንኙነት ብታደርጉ ቆንጅዬ ሴት ልጅ የማግኘት ዕድላችሁ የሰፋ ነው።
- ወንዶች ሰፊ ፓንት /ቦክሰር/ እንዲጠቀሙ ማድረግ፡

የ ሃ ክሮሞዞም ከሰውነት የሙቀት መጠን ያነሰ ሙቀት ስለሚፈልግ ሙቀቱን መጠበቅ አለብን። እንደ ሰው (ወንድ) ወንድ ልጅ ለመጸነስ ሰፋ ያለ የውስጥ ሱሪ ወይም የክሰር ማድረግ አለበት። ምክንያቱም የ ሃ ክሮሞዞም ሙቀት ስለማይችል ጠባብ የውስጥ ሱሪ የሚያደርጉ ሰዎች የ ሃ ክሮሞዞማቸው ቁጥር ስለሚያንስ ወንድ ልጅ እንዲጸነስ ማድረግ አይችሉም ማለት ነው።

- የ X ክሮሞዞም ሙቀት ስለሚሰማማው ሴት ልጅ ለመውለድ የሚፈልግ እንደ ወንድ ከግንኙነት በፊት በሙቅ ውኃ ሰውነቱን መታጠብ አለበት።
- ወንድ ልጅ ለመውለድ ይፈልጋሉ? ከሆነ ከግንኙነት በፊት እንደ ስኒ ቡና ቢጠጡ ይመከራል። ቡናው ወንዱን ስለሚያነቃቃውና ኃይል ስለሚሰጠው ሴቷን እርካታ ላይ የማድረስ ብቃቱ ይጨምራል። የወንዱ የመራቢያ አካል በደንብ ዘልቆ ወደ ሴቷ ብልት ውስጥ ስለሚገባ ለማህጸን ቅርብ በሆነ ሁኔታ የዘር ፍሬውን ይረጫል። በዚህም ምክንያት ወንድ ልጅ የመውለድ /የመፀነስ/ ዕድሉ ከፍተኛ ይሆናል።

መንታ ልጆች መውለድ ይፈልጋሉ?

መንታ ልጆች እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ወላጆች ምን እደነት ሴክስ ፖዚሽን እንደሚረዳቸው የማወቅ ጉጉታቸው ከፍተኛ

ነው። መቼም ቢሆን ለወላጆች ልጅ እንደ ማግኘት የሚያስደስት ነገር የለም፤ በተለይ ደግሞ መንታ ልጆችን ማግኘት።

መንታ ልጆችን ለማርገዝ ምን መንገዶች አሉ?

ልጆች ደስታ የሚሰጡን በረከቶች ናቸው። በተለይ ደግሞ በትዳር ውስጥ ሲወለዱ። ልጆች ቤተሰብን ሙሉ ያደርጋሉ። ያለ ልጆች ራስዎን ወላጅ ብለው ሊጠሩት አይችሉም። አሁን አሁን ብዙ ጥንዶች መንታ መውለድ ይፈልጋሉ።

ሁለት አይነት መንታዎች አሉ ተመሳሳይና ተመሳሳይ ያልሆኑ መንታዎች። ተመሳሳይ መንታ የምንላቸው ከሌቷ እንደ እንቁላል የተገኙ ሲሆን ተመሳሳይ ያልሆኑት ደግሞ ከተለያዩ እንቁላሎች የሚገኙትን ነው።

በዚህ ርዕስ ስር መንታ ልጅ የሚገኝባቸውን መንገዶች እናያለን።

የቤተሰብዎን ታሪክ ማወቅ

ምንም እንኳን መንታ የሚወለደው አልፎ አልፎ ቢሆንም በቤተሰብዎ ውስጥ መንታ የመውለድ ታሪክ ካለ እርስዎም መንታ የማግኘት ዕድልዎ ሰፊ ነው።

መንታ ልጆችን ለማግኘት የሚረዱ ተፈጥሮአዊ መንገዶች አሉ። ነገር ግን ሶስት ወይም ከዚያ በላይ ልጆች ካሉዎት መንታ የመውለድ ዕድልዎ እናሳ ነው። እናም በቤተሰብ ታሪክ መንታ የመውለድ ታሪክ ካለ ብቻ ሊወልዱ ይችላሉ።

- ሳይጨነቁ የሚበሉና ጥራጥሬን የመሰሉ ምግቦችን የሚመገቡ ከሆነና ከብደት መጨመር መንታ ለማግኘት የሚያስችል ተፈጥሮአዊ መንገድ ነው።
- ፎሊክ አሲድ የያዙ የምግብ ማሟያ መድኃኒቶች የሚወስዱ እርጉዞች 40 በመቶ መንታ ሊወልዱ ይችላሉ። ከእርግዝና በፊትም መውሰድምን አይርሱ።
- የወተት ተዋጽዖ ምግቦችን የሚመገቡ ከሆነ ለምሳሌ እንደ የላም ወተት ያሉት ሆርሞን ስለሚጨምሩ መንታ የማግኘት ዕድልምን ይጨምራሉ።
- ያም መመገብ ሌላው ተፈጥሮአዊ መንታ ልጅ የማግኘት መንገድ ነው። ለሴቶች መንታ የማግኘት ዕድልን የሚጨምሩ ኬሚካሎችን ይዟል።
- ሌላው የግብረ ሰጋ ግንኙነት የሚያደርጉበትን አኳኋን መምረጥ ነው /ሴክስ ፖዚሽን/

እስካሁን መንታ ልጅ ካላገኙ መንታ ለማግኘት በሚያስችል የወሲብ ፖዚሽን ግንኙነት ለላደረጉም ማለት ነው።

መንታ ልጅ ለማግኘት የሚረዱ የፖዚሽን አይነቶች

1. ዶጊ ስታይል: ሴቷ ተገባርክካ ወንዱ ከኋላ በመግባት የሚደረግ የወሲብ አይነት ሲሆን በዚህ ግንኙነት ጊዜ ወደ ሴቷ ማህጸን ስፒርም በቀላሉ ለመድረስ ምቹ ነው።
2. ስታንዲንግ አፕ: ቆሞ የሚደረግ ሲሆን ይህ አኳኋን ልክ እንደ ዶጊ ስታይል ሁሉ የወንዱ ብልት በጥልቀት የሚገባበት ነው። ስፒርም በቀላሉ ወደ እንቁላል ለመድረስ ይችላል።

3. ሚኒስቴር ስታይል፡ ይህ የተለመደው ወንድ ከላይ ሴት ከታች በመሆን የሚደረግ ወሲብ ሲሆን ስፐርም በቀላሉ ወደ እንቁላል እንዲደርስ ስለሚረዳ ጥፋ ሥነ ምግባር ነው።
4. ሪር ሊንትሪ፡ ወንዱ ከሴቷ በስተኋላ በመሆን የሚደረግ ነው። በዚህም የወንዱ ስፐርም ከማህጸን በር በቅርበት ስለሚደርስ በእንደ ጊዜ ሁለት የዘር ቅንጣት ወደ እንቁላሉ በመግባት መንታ ልጆች እንዲጸነሱ ይረዳል። በአጠቃላይ፡
 - መንታ ልጅ የሚያገኙ ጥንዶች ዕድለኛ ናቸው። ነገር ግን መንታ በዘር ከሌለ የማግኘት ዕድሉ አስቸጋሪ ነው።
 - ምንም እንኳን መንታ ለማግኘት ብትመኙም ሁሌም ማስታዎስ የሚገባው ፈጣሪ ለሰጣችሁ መልካም ስጦታዎች እመስጋኝ መሆንን ነው።
 - መንታ ሆነም አልሆነም ልጆች በረከቶች ናቸው። ለትዳርም መጠናከር ምክንያት ናቸው።
 - መንታ ልጆች እንዳናገኝ ከሚያደርጉን ችግሮች መካከል አሹሌሽን፣ ጭንቀት፣ ሰርቪካል ሙከራ ችግርና ሊብራሩ የማይችሉ የመውለድ ችግሮች የማህጸን ትቦ መዘጋት ወዘተ ሊሆኑ ይችላሉና ሃኪምዎን ያማከሩ።



እርግዝና እና ወሲባዊ ህይወት

በእርግዝና ወቅት የግብረ ሰጋ ግንኙነት ማድረግ ችግር አለው?



ጤናማ እርግዝና ከሆነ ወሲብ ላለማድረግ የሚከለክል ምንም ምክንያት የለም። ምክንያቱም በእርግዝና ጊዜ በማህጸን ውስጥ የሚመነጭ ወፍራም ፈሳሽ የማህጸንን በር በመሸፈን ፅንሱን ከኢንፌክሽን ስለሚከላከለው ግንኙነት ማድረግ ምንም ችግር የለውም። ከዚህ ፈሳሽ በተጨማሪ የእንግዲል ልጅ ከረጢት እና የማህጸን ጡንቻ ጽንሱ እንዳይጎዳ ይጠብቁታል።

የትዳር አጋርሽ ብልት በግንኙነት ወቅት አልፎ ጽንሱን ሊጎዳው አይችልም ነገር ግን ልክ እርካታ ላይ ስትደርሽ ጽንሱ በተወሰነ መልኩ ሊንቀሳቀስ ይችላል። ይህም ሊያስጋሽ አይገባም። ምክንያቱም ጽንሱ የሚንቀሳቀሰው ምን እየተደረገ እንዳለ ገብቶት ሳይሆን የልብ ምትሻ መጨመርን ተከትሎ የመጣ እንቅስቃሴ ነው። እንዳንድ ሰዎች በእርግዝና ወቅት ወሲብ መፈጸም ጽንሱ ያሰጊዜ እንዲወለድ ያደርጋል ሲሉ

ለምተው ይሆናል። ነገር ግን ይህ ፈጽሞ ከእውነት የራቀ መሬት ነው።

እንዲት ሴት መውለዳ ጊዜዋ ደርሶ ካልሆነ በስተቀር ከመውለዳ ጊዜዋ በፊት የምታደርገው ወሲባዊ ግንኙነት ጽንሱን ያለጊዜው እንዲወለድ አያደርገውም። ይህም ሆኖ በእርግዝና ወቅት ወሲብ ስንፈጽም እንዳንድ ጥንቃቄ ማድረግ ያለብን ሁኔታዎች አሉ። ለምሳሌ፡

በመጀመሪያው የእርግዝና ክፍለ ጊዜ ደም መድማት ቢያጋጥምሽ፣ በውስጥ ሱሪሽ ላይ የደም ጠብታ ቢታይ፣ በግንኙነት ወቅት ደም ቢፈስሽ (ብትደሚ) የእርግዝና ክትትል የምታደርጋበት ሃኪም እርግዝናው 14 ሳምንት እስኪሞላ ድረስ ወሲብ እንዳታደርጋ ሊከለክልሽ ይችላል።

ሌላው በእርግዝና ወቅት ግንኙነት ለማድረግ የሚያስጉ ምክንያቶች

- የማህጸን በር መድከም (የማህጸን በር ጡንቻዎች መድከም ወይም መላላት)
- የእንግዲልጅ ከረጢት ወደ ታችኛው የማህጸን ክፍል ወርዶ መያያዝ እና ለመቀደድ ቅርብ መሆን (ፕላሴንታ ፕራቪኦ)
- ከግንኙነት ውጪ የማህጸን ደም መድማት
- የማህጸን ኢንፌክሽን ሲሆኑ እነዚህ ምልክቶች ከታዩ ወሲብ ከመፈጸም ተቆጥቦ በቶሎ ወደ ሃኪም በመሄድ ማማከር ያስፈልጋል።

ለእርጉዝና ጊዜ የሚሰማው የወሲብ ፖዚሽኖች

አብዛኞቻችን የለመድነው የወሲብ አይነት ሚሽነሪ ስታይል (ወንድ ከላይ ሴቷ ከስር) በመሆን የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው።

ይህ ደግሞ ለእርጉዝ ሴት የማይመች ፖዚሽን ስለሆነ ሌሎች ስታይሎችን መጠቀም የግድ ይላል። ለምሳሌ ፦

1. ስፑኒንግ፡ ጥንዶቹ በጎናቸው በመተኛት ወንዱ ከጊላ በሴቷ መቀመጫዎች መሃል ብልቱን ወደ እሷ ብልት ውስጥ በማስገባት የሚደረግ የወሲብ ሳይነት ሲሆን የወንዱ አካል በሴቷ ውስጥ በጣም ዘልቆ እንዳይገባ ስለሚያደርግ ለእሷም ሆነ ለጽንሱ የሚመች ፖዚሽን በመሆኑ ተመራጭ ያደርገዋል።
2. ሴቷ ከላይ፡ ወንዱ በጀርባው በመተኛት ሴቷ ከላይ በመሆን የሚደረግ ወሲብ ሲሆን ምንም አይነት ጫና በሴቷ ላይ ስለማያመጣ እና በሆጃ ላይ ክብደት ስለማይጫናት ነጻ በመሆንና እንቅስቃሴዋን በመቆጣጠር የወንዱ አካል በጣም ወደ ውስጥ እንዳይገባ እየተቆጣጠረች የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው።
3. ሳይድ እፍ ዘ ቤድ፡ እርጉዟ የአልጋ ጫፍ ላይ በጀርባ በመተኛት ጉልበቷን አጥፋ የአልጋው ጠርዝ ላይ እግሮቿን በማሳረፍ ወንዱ በተከፈተው ጭኖቿ መሃል በመግባት የሚደረግ የወሲብ አይነት ሲሆን ወንዱ በምንም አይነት መልኩ ክብደቱን በሴትዋ ላይ አያሳርፍም።

4. ሊቢንግ ሩም ላቭ: አጠር ባለ ጠረጴዛ ወይም ተመሳሳይ ነገር ላይ እርጉዟ በመንበርከክ እና በእጃቿም ጭምር በመደገፍ ጀርባዋን ለባሏ በመስጠት ወንዱ በኋላ በኩል ብልቱን በሴቷ ውስጥ በማስገባት የሚፈጸም የወሲብ አይነት ነው።
5. ብሎሰሚንግ ፍላወርስ ሚሽነሪ: ይህ የወሲብ አይነት የሚሽነሪ አይነት ቢመስልም ነገር ግን ለእርጉዝ ሴት የሚመች አይነት እንቅስቃሴ አለው። በዚህ የወሲብ እንቅስቃሴ ሴቷ በጀርባዋ በመተኛት ከወገቧ ከፍ በማለት ወገቧን በመለጠጥ እና እግሮቿን በመክፈት ወንዱ በጭኖቿ መሃል በመግባት የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው። ወንዱ በሴቷ ላይ ከብደቱን ሳያሳርፍ በቀላሉ ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ።
6. ስኩዋሺን አፍ ዘ ዴክ ቼር: ይህ ለኋላን እርጉዟ በጀርባዋ ተኝታ ከጉልበቷ እግሮቿን በማጠፍና ጭኖቿን ወደ ትከሻዋ በማድረግ ወንዱ በመንበርከክ ከጭኖቿ ስር በመግባት የሚከወን የወሲብ አይነት ነው።
7. ዙስክሪው: ይህ ፖዚሽን ሴቷ ከፊት በመሆን ከአልጋ ጠርዝ ላይ በጎኗ በመተኛት ጉልበቷን በማጠፍ ወንዱ ከኋላ በመሆን የመራብያ አካሉን ወደ ብልቷ የሚያስገባበት ሲሆን ይህ አይነቱ ግንኙነት በተለይ እርካታ ላይ መድረስ ላቃታቸው ሴቶች ወሳኝ ፖዚሽን ነው።

ጡት ማጥባትና ወሲብ

ጡት ስታጠቢ አብዛኛውን ጊዜ ወተት ከጡቶችሽ ይፈላል። በተለይ የቅርብ ጊዜ እራስ ከሆንሽ፤ ልጅሽንም ያለማቋረጥ ታጠቢያለሽ። ይህ ልጅን መንከባከብ፤ ማጥባት እንዲሁም ሌሎች ተጨማሪ የቤት ውስጥ ኃላፊነቶች ወሲብ የመፈጸም ፍላጎትሽን ለጊዜው ሊያጠፉ ይችላሉ። እናም “ጡት ማጥባቱ የወሲብ ህይወቴን አበላሽው” ልትይ ትችይ ይሆናል።

ተላክቶላችሁ ሙድ ውስጥ በምትሆኑበት ጊዜ ደግሞ ህጻኑ ያለቅስና እሱን በማባበል፤ ጡት በማጥባት፤ እሹሩሩ በማለትና እስኪተኛ ድረስ በመጠበቅ ከሙድ ውጪ ልትሆኑ ትችያለሽ።



የመጀመሪያ ልጅሽን ከሆነ እያጠባሽ ያለሽው እሁን ለመጡት ለውጦች ሁሉ በእርግጠኛነት ልምዱም ሆነ ዝግጁነቱ ስለሌለሽ አዲስ ነሽ!

ላንቺ፡-

✓ ስለምታጠቢ ከባልሽ ጋር አልጋ መለየት የለብሽም

- ✓ ለሕጻኑ ጊዜ እንደምትሰጪው ሁሉ ለባልሽም ጊዜ መስጠትን አትርሻ፤
- ✓ እንደ ቀድሞው ሁሉ ባልሽ ጡቶችሽን መላምና መደባበስ ቢቀንስ እይሰማሽ ምክንያቱም ጡቶችሽ ወተት ስለሚያፈሱና የህጻኑ ምግቦች ናቸው ብሎ ስለሚያስብ እንደሆነ ተረጂ፤
- ✓ ምንጊዜም ንጽህናሽን ጠብቂ፣ጥሩ አልባበስ ልበሻ፤
- ✓ ህጻኑ በትክክል ጥሩ እንቅልፍ የሚተኛባቸውን ጊዜዎች በማወቅና በመጠቀም ከባልሽ ጋር ያለሽን የወሲብ ህይወት መጠበቅ አለብሽ።

ላንተ፡-

- ✓ ሕጻኑ የሁለታችሁም ልጅ በመሆኑ አዳዲስ ሃላፊነቶችን እኩል በመሸከም አግዛት፤
- ✓ ከወሊድ በኋላ በመጡ የስሜትና የሰውነት ሰውጦችዋን በማንሳት አታበሳጫት ይልቁንም ወደ በፊት አቋሟ መመለስ እንድትችል አግዛት፤
- ✓ ለወሲብ ተስማሚ ጊዜን በመምረጥ አግዛት እንጂ እንደቀድሞው በፈለከው ሰዓት ሁሉ ዝግጁ ሆና ስላላገኘሃት አትነጫነጭ፤
- ✓ ወሲብ ከመጀመራችሁ በፊት እንደ በፊቱ ጡቶቿን ባትስም እንኳ የተለያዩ መንገዶችን በመጠቀም ስሜትዋን ማነሳሳት አትርሳ፤
- ✓ በሁሉም ነገር ከሚስትህ ጎን በመሆን፤ የስሜት ሰውጦችዋን በመረዳት፤ ውድ ሚስትህና የልጅህ

እናት በመሆንዋ ይበልጥ እንደኮራህባት እየነገርካት ፍቅራችሁን ከበፊት ይልቅ አጠናክር።

ከፍተኛ የሰውነት ክብደት ላላቸው ወፋፍራም ሰዎች የሚሆን የወሲብ አይነት (ፖዚሽን)

ወፋፍራም ወንዶች በወሲብ የሚደሰቱት እንደ የወሲብ አጋሮቸው ሁኔታ ነው። ከክብደታቸው አንጻር ወፋፍራም ሰዎች እንደማንኛውም ሰው የተሳካ የወሲብ ግንኙነት በቀላሉ ለማድረግ ይቸገራሉ። በዚህ የተነሳ እንዳንድ የወሲብ አይነቶች አሰልቺ ይሆኑባቸዋል።



ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የወሲብ አይነቶች በጣም ጥሩ እና የእርካታ ችግርን የሚቀርፉ ናቸው። ስለዚህ እነዚህን የወሲብ አይነቶች በመጠቀም ወደ ትክክለኛው የወሲብ እንቅስቃሴ ይግቡ።

ትራስን ዓደኛ ማድረግ (ትራስ መጠቀም)

ለወፍራም ሰዎች ትራስን መጠቀም

ወፍራም ሰዎች ወሲብ ለመፈጸም ትራስ እጆን ያስፈልጋቸዋል። በእርግጥ የሚያስፈልገው የትራስ ቁጥር ወይም መጠን እንደየሰው (ወሲብ ፈጻሚዎች) የሰውነት ክብደት ይወሰናል።

1. ሚሽነሪ ስታይል

ትራስን በመጠቀም የሚደረግ የወሲብ ዓይነት

ሴቷ በጀርባዋ እንደተኛች ከመቀመጫዋ ስር ትራስ በማድረግ የሴቷን የመራቢያ አካል ለግንኙነት ምቹ እስኪሆን እና ወደ ላይ ከፍ እስኪል ሰወንዱ መራቢያ አካል እንዲመች ማድረግና ወንዱ ደግሞ በጉልበቱ በመንበርከክ በእጆቹ ደግሞ ሴቷ የተኛችበትን ፍራሽ ወይም አልጋ ሚዛኑን ለመጠበቅ ተደግፎ ወደ ሴቷ በመጠጋት የወንድ ተግባሩን በመፈጸም የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው። ታዲያ ግንኙነቱ ሲጀመር በዝግታ በመጀመር የሰውነት ንክኪን በመፍጠር ወደ እንቅስቃሴው መግባት ያስፈልጋል። በዝግታ ጀምሮ ወደ ራትም ውስጥ መግባቱ ቶሎ ወደ እንቅስቃሴ ከመግባቱ ይልቅ እርካታ የተሞላበት ወሲብ አንዲፈጸም ይረዳል። ይህ የወሲብ አይነት መንቀሳቀስ የሚያቅተው ሰው ካልሆነ በስተቀር ምንም ያህል የሰውነት ክብደት ወይም መጠን ቢኖም ከወሲብ እንቅስቃሴ አይገደበውም።

2. ዙሰልቲሚት መብ

በዚህ የወሲብ አይነት በመጀመሪያ ሴቷ በደረቷ ተኝታ እጆችዋን ወደ ራት እንድትበረጋ በማድረግ ከወገቧ በታች ዳሌዋን መራት ወይም ፍራሽ ላይ በማሳረፍ እንሮቿን ወደ ጎን በማጠፍ ከዳሌዋ ስር ትራስ በማድረግ በጎላ በኩል የመራቢያ እካሏን ለግንኙነት ዝግጁ በማድረግ ወንዱ ደግሞ በጉልበቱ በመንበርከክ በእጁ ወገኗን በመያዝ የሚደረግ የግንኙነት አይነት ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ከላይ በኩል ያለውን የሴቷን እግር በማንሳት የወንዱ ትክሻ ላይ በማስቀመጥ የሚፈጸም የወሲብ አይነት ነው።



3. ሴቷን ከላይ በማድረግ የሚረግ የወሲብ አይነት

አንድ አንድ ጊዜ ሴትን ከላይ አድርጎ ግንኙነትን ለማድረግ ማለብ ከባድ ሊመስለን ይችላል። በሁለቱ የወሲብ

ተጣማሪዎች በኩል የማይመች ሁኔታ ሊፈጥር ይችላል ነገር ግን ትራስን በመጠቀም ጥሩ ወሲብ መፈጸም ይቻላል።

ይህ የወሲብ አይነት ወንዱ በጀርባው በመተኛት እና ተልበቱን በማጠፍ ከመቀመጫው ስር ትራስ የሚያደርግ ሲሆን ሴቷ ደግሞ ከወንዱ ላይ በመሆን ወደ ጌላ በመለጠጥ የመፈቢያ አካሏን ለግንኙነት በማዘጋጀት የወንዱ ጭን ላይ በመደገፍ ከአጃቿ መሬት ወይም ፍራሽ በመደገፍ ክብደቷን መጥና እግሮቿን በመጠቀም ከፍ ዝቅ እያለች በመንቀሳቀስ የሚደረግ የወሲብ ዓይነት ሲሆን አንድ አንድ ጊዜ እንቅስቃሴውን ወንዱ ሊያደርገው ይችላል ነገር ግን በጣም ፈቃድ እንቅስቃሴ ስለሆነ ጠንካራ እግሮች ይጠይቃል።



4. ፍላይንግ ሌግስ

ሴቷ በጀርባዋ እንደተኛች እግሮቿን በወንዱ ትክሻ ላይ በማድረግ እና ትራስ ከመቀመጫዋ ስር ተደርጎ ወንዱ ደግሞ

በሴቷ ጭኖች መሃል በመሆን የሚደረግ ወሲባዊ ግንኙነት ሲሆን ትራስ እንደ አስፈላጊነቱ ሊኖርም ሳይኖርም ይችላል። ይህ ግንኙነት ወንዱ መራቢያ ሕሳቡን በዝግታ በሴቷ ውስጥ እያስገባና እያስወጣ የሴቷን እግር በእጁ በዝግታ እያሻሸ ጭኖቿን እና ቁጭምጭሚቷን እየሰመ አልፎ አልፎም በእጁ መቀመጫዋን ከፍ እያደረገ በመያዝ የሚፈጸም የወሲብ ዓይነት ነው።

5. ውፍ አፒል

ይህ የወሲብ አይነት የሚካሄደው ሴቷ ተንበርክካ በአጃቿ ደግሞ መሬት እንድትደገፍ በማድረግ ሲሆን ወንዱ እጅግ ቀልጣፋ እና ፍሌክሴብል ሆኖ ሊኖረው ይገባል። በመጀመሪያ ሴቷ እድትንበረከክ እና በአጃቿ መሬት ወይም ፍራሽ አልያም ምንጣፍ እንድትደገፍ በማድረግ ወንዱ በኋላ በኩል የመራቢያ ሕሳቡን በሴቷ ውስጥ በማስገባት የሚደረግ ወሲብ ሲሆን ወንዱ ሴቷን ውስጥ ከመግባቱ በፊት የሴቷን መቀመጫ እና ጡቱን በመነካካት እና በማሻሻላት ለወሲብ እንድትነቃቃ ማድረግ ይኖርባታል።

ለቦርጫም ሰዎች የሚስማማ የወሲብ ፖዚሽን

በተለይ ወንዶች ቢሬና ድሬፍት የመሳሰሉ መጠጦችን መጠጣትና ሮማ ስጋ መብላት ይወዳሉ። ስለዚህም ከጊዜ ወደ ጊዜ ቦርጫም ይሆናሉ። ጥናቶች እንደሚያሳዩት በሆድ ዙሪያ የሚገኝ የሰብ ክምችት የወንዱን ቲስቲስትሮን መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል፤ ቲስቲስትሮን በቀንስ ቁጥር ደግሞ

ቦርጩ እየጨመረ ይሄዳል። የቴሎቴስትሮንን ምርት መቀነስ ብቻ ሳይሆን የሴትነት ሆርሞኖችን ከፍ ያደርጋል። ለዚህም የሚሆን ህክምናና መድኃኒት አለውና ሃኪምዎን ያማከሩ። አመጋገብን ማስተካከልና የእካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግም አስፈላጊ ነው።



ከመጠን ያለፈ ቦርጭ የተለያዩ የወሲብ ፖሊሽኖችን እንዳንጠቀም ያግዳል፤ የእርካታ ጊዜን ይቀንሳል፤ ለስንፈተ ወሲብም ያጋልጣል። በቅርብ የወጡ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት ቦርጫም አጋር ያላቸው ሴቶች በወሲብ ህይወታቸው የረኩ አይደሉም። ምክንያቱም የተለመደው እይነት ሚሽነሪ ስታይል ወይም ዶጊ ስታይልን በመጠቀም ወሲብ ቢፈጽሙ የወንዱ ብልት ሙሉ በሙሉ በሴቷ ብልት ውስጥ እንዳይገባ ቦርጩ ስለሚያግደው ነው።

ከመጠን ያለፈ የሆድ አካባቢ ስብ ያላቸው ሰዎች ወሲብ በማድረግና ስቡን በማቃጠል ለስኳር፣ ለልብ ህመምና ለደም ግፊት የመጋለጥን መጠን ቀንሱ።

ኦ ስፖት፡ ይህንን የሰውነት ችግር የሚቀርፍና ተጨማሪ ጠቀሜታም የሚሰጥ ፖዚሽን ነው። ሴቷ ወደ ጊላዋ ስትለጠጥ ብልቷ ከአጋሯ ቦርጭ ስር ስለሚሆን ብልቱ ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል መግባት ይችላል። ይህ ፖዚሽን እርስ በእርስ በወሲብ ቋንቋ ለማውራት የሚያስችል አይነት ነው። በወሲብ ጊዜ ማውራት የበለጠ ትስስርን የሚያጠብቅ ነው። እየተደሰታችሁና ትስስራችሁን እያጠበቃችሁ።

ጂ-ማክስ ዘ ስፖት፡ የተባለው ፖዚሽን ለሁለታችሁም እርካታ ላይ መድረስ የጋራ ጥረታችሁን የሚይቅ ዓይነት ነው።

ዘ-ላይድ ዌይ፡ የተባለውን የወሲብ ፖዚሽን መጠቀምም የቦርጭዎን ጉዳይ እንዳያስቡ ያደርጋል።

ለአጭና ረጅም ጥንዶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽን

ሁለት ሰዎች ተመሳሳይ ወይም ተቀራራቢ ቁመት ስላላቸው ብቻ በወሲብ ይስማማሉ ማለት አይደለም። እናም እያንዳንዱ ጥንድ ወይም ባልና ሚስት ይበልጥ ውጤታማ ለመሆንና ሁለቱንም እርካታ ላይ የሚያደርስ ወሲብ ለመፈጸም የሚሆኑ የተለያዩ መከራዎችን ማድረግ ተገቢ ነው። አዳዲስ ነገሮችን በመጥከር ይደሰቱ።

በግንኙነት ወቅት የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይችላሉ።

እርስዎ በግንኙነት ጊዜ ፊት ለፊት እየተያዩ መተቃቀድ መሳሳምና መተሻሻቱን የሚወዱት ከሆነ ለምሳሌ ወንዱ እግሮቹን ዘርግቶ በመቀመጥ ግድግዳ ወይም ራስጌውን ከጀርባ ደገፍ ብለው ሊቀመጥ ይችላል። ስለዚህም እንቺ ከላይ በመቀመጥ ግንኙነት ማድረግ ትችላላችሁ። ይህ ፖዚሽን ፊት ለፊት ስለምትተያዩ ለመሳሳም አሪፍ ሊሆን በመሃላችሁ ያለውን የቁመት ልዩነት ያጠፋል። ወይም ደግሞ ልክ እንደዚህ እንደተቀመጠ እግሮቹን ጠላልፎ ይቀመጥና እንቺ እግሮችሽን በወገቡ ዙሪያ አድርጊና በእጆችሽ አንገቱን እቀፊው። አሁን ሰውነታችሁ ተገናኝቷል፤ ከንፈር ለከንፈር ለመሳሳምና ጥሩ ፍቅር ለመስራት አመቺ ፖዚሽን ላይ ደርሳችኋል።

በእነዚህ ፖዚሽኖች ሴቷ ከላይ ስለሆነች አንተ ብልትህ በጥልቅ እንዲገባ በማድረግና የአገባቡን አንግል በማመቻቸት እንዲሁም አንቅስቃሴዎቹን በመምራት አግዛት።

ሁሌም ከላይ መሆን የማትወጃ ከሆነ ስፑኒንግ ሌላው ቁመት አመጣጣኝ አማራጭ ነው። በጎንሽ ጋደም በይ አንተም ከጎኗ በጎንህ ተመቻችተህ ጋደም በል። ይህም የጠበቀ ቅርርብ የሚፈጥር አመቺ ፖዚሽን ነው። እናም አንዴ ከኋላሽ ሆኖ ብልቱን በማስገባት ግንኙነት ከጀመራችሁ በኋላ በእጆቹ አንገትሽን ደገፍ አድርጎ ምቹትሽን እንዲጠብቅ በማድረግ አንቅስቃሴውን ማስቀጠል።

ሌላው አማራጭ ዶጊ ስታይል ወይም ሴቷ በጉልበቷ እና ክርኖችዋ በመደገፍ ተንበርክሳ ወንዱ ደግሞ ከኋላ ብልቱን በማስገባት የሚደረግ ግንኙነት ነው።

እርግጥ ነው እነዚህ እርስዎን ለመርዳት የሚችሉ ጥቂት ሐሳቦች ናቸው።

የእርስዎ አማራጮች ገደብ የለሽ ናቸው።

**የጀርባ፣ የጉልበት፣ የዳሌ፣ የእንገት፣ የትከሻና
የክርን፣ የእግር ህመም ላለባቸው ሰዎች የሚሆኑ
የወሲብ ፖዚሽኖች**

በእነዚህ ህመሞች ጊዜ በወሲብ ህይወትዎ ላይ የሚያጋጥሙ
ችግሮችን እንዴት ማሸነፍ ይችላሉ?

ንቁ መሆን

ወሲብ ይበልጥ አስደሳች ሊሆን የሚችለው በምቅትና በንቃት
ሲከውኑት ነውና ጡንቻዎችን ለማጠንከር፣
መገጣጠሚያዎችና አጠቃላይ የሰውነት አቋምዎን
ለማስተካከልና ንቁ እንዲሆኑ ስፖርት በየዕለቱ ቢያዘወትሩ
ጥሩ ነው።

ስለ ጉዳዩ ማውራት

ችግሩን ተከትሎ የሰነልቦና ጉዳትም ሆነ አካላዊ ጉዳት ወይም
ስለሚያሳስብዎት ነገር ከእጋርዎ ጋር በግልጽነት ይወያዩ።
በወሲብ ጊዜ ያለው ህመምና ስቃይ መፍራት ወሲብ
ለማድረግ እንዲሳቃቁና እንዲጨነቁ ያደርጋል። የወሲብ
አጋርዎም እርስዎን እንዳይጎዳዎ በማሰብ ይጨነቃል። እናም

እነደነዚህ አይነት ችግሮች አካላዊ ቅርርብና የወሲብ ህይወትዎን ይጎዳሉ። ለዚህ መፍትሄው ጓደኛዎ የሚመችዎትንና የማይመችዎትን ነገሮች እንዲያውቅ ማድረግ ብቻ ነው። ተነጋግራችሁም ጉዳዩ የማይፈታ ከሆነ ልምድ ያላቸውን ሰዎች እና ሐኪሞችን አማክሩ።

ቀድሞ ጥንቃቄ መውሰድ

ወሲብ ሲፈጽሙ ህመሙ የሚያስቃይዎት ከሆነ አንድ ሰዓት ቀደም ብለው የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ይውሰዱ። ይህንንም በማድረግ ከህመም ነጻ ወሲብ መፈጸም ይችላሉ።

ወይም ደግሞ ሙቅ ሻዎር ከጓደኛዎ ጋር ቢወስዱ መገጣጠሚያና ጡንቻዎችዎን ያፍታታል።

ዘና ማለት

ማሳጅ ጡንቻዎችንና መገጣጠሚያዎችን ለማፍታታት እና ስሜትዎን ለማነቃቃት በጣም ጥሩ ነው።

የተለያዩ የግንኙነት መንገዶችን /ፖሊሽን/ መጠቀም

የተለያዩ ፖሊሽኖችን መሞከር ለምሳሌ ቆሞ፣ ተቀምጦ ወይም ተንበርክኮ የሚደረግ በመሞከር የሚመችዎትን ማወቅ ይችላሉ። ምሥትዎን የበለጠ ለመጠበቅ የሚያስችሉ መደገፊያዎች፣ ትራሶችና ሌላ ቁሶችን መጠቀም።

ለየት ያለ ነገር መሞከር

በብልት በሚደረግ ወሲብ ብቻ አይደለም እርካታ ሊገኝ የሚችለው። ብዙ ጥንዶች መሳሳት፤ መተሻሻላት ግል ወሲብ ማድረግ አስደሳች እንደሆነ ይናገራሉ።

እኛ፣ አገጭና አካባቢው ላይ ህመም ከሌለብን በእኛ የሚደረግ ወሲብ ወይም እርባታ ሲሆን ብልት መጠቀም ይቻላል። ከሚገምቱት በላይ በዓለም ላይ የተለመደና ሰፊ ተጠቃሚ ያለው ነው። እነዚህ አማራጮች በተለያዩ ምክንያቶች የተለያዩ የእካል ክፍሎች ጉዳት ካለብዎትና ያለብዎት የእካል ጉዳት ወሲብ ለመፈጸም የሚያስቃይ ወይም የማያስችልዎ ከሆነ እነዚህን መንገዶች በመጠቀም የራስዎንና ጓደኛዎን የወሲብ ህይወት ደስተኛ ማድረግ ይቻላል።

የመገጣጠሚያ አካሎች ቀዶ ጥገና ካደረጉ፣ የተለያዩ ኦፕሬሽኖችን ካደረጉ ቁስሉ እስካልዳነና እካልዎ ወደ ቀድሞ ጥንካሬና ጤንነት እስካልተመለሰ ድረስ የወሲብ ህይወትዎ አደጋ ላይ መሆኑ ያሳስብዎታል።

የመገጣጠሚያ፣ የዳሌ ሰርጂሪ ካደረጉ እስከ 12 ሳምንት ድረስ ከተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሊታገዱ ይችላሉ። እግርን ማጠፍ መደራረብና ወደ ላይ ማንሳት አይመከርም። ምክንያቱም የተስተካከለውን መገጣጠሚያ ሊያበላሽው ስለሚችል። ከጉልበት ኦፕሬሽኑ በኋላም ለ6 ሳምንታት መንከርከብ አይመከርም። ስለዚህ እርስዎ ከታች ቀጥ ብለው በመጋደም እጋርዎ ከላይ በመሆን ግንኙነት ማድረግ ይቻላል።

የትክክል ወይም የክርን ቀዶ ጥገና ካደረጉ ደግሞ በወሲብ ጊዜ ለዘጠኙ ሃይል የተሞላበት የእጅ እንቅስቃሴ ማድረግ የለብዎትም። የተስተካከሉት ክፍሎች እንዳይበላሹ ሁሉም ጥንቃቄ ያድርጉ። ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ እንደሌለብዎት ይክተርዎን ያማክሩ።

የጀርባ ህመም

የጀርባ ህመም ስራ እንዳንሰራ ማድረግ ብቻ ሳይሆን የወሲብ ህይወትንም ይጎዳል። ለዚህም በወሲብ ጊዜ ህብለሰረሰር እንዴት እንቅስቃሴ እንደሚያደርግ ማወቁ ይረዳል።

ምንም እንኳን ለእንዴት አይነት ህመም የሚሆን የወሲብ ፖሊሽን ለሌላው የህመም አይነት ባይሆንም የጀርባ ህመም ላለባቸው ሰዎች ስቸኒንግ ፖሊሽን አብዛኛውን ጊዜ ጥሩ እንደሆነ ነው ይክተሮች የሚመክሩት።

በከፍተኛ ዋተርሎ ዩኒቨርሲቲ የሚገኙ ተመራማሪዎች የጀርባ ህመም ላለባቸው ወንዶች በወሲብ ጊዜ ስላለው ህመም በተመለከተ ጥናት አውጥተዋል።

በጥናታቸው እንዳገኙት በወሲብ ጊዜ ህብለሰረሰር ያለውን እንቅስቃሴ በማየት ምን አይነት እንቅስቃሴ ሲያደርጉ ህመም እንደሚሰማቸው በማወቅ ላይ የተመሰረተ ነው።

በአስር ጥንዶች ላይ በተደረገ ጥናት በኢንፍራሬድና ኤሌክትሮ ማግኒቲክ ሞሽን በመታገዝ በግንኙነት ጊዜ የወንድ ህብለሰረሰር እንዴት እንደሚንቀሳቀስ እንቅስቃሴውን

በመቅረጽ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ህመም እንደሚያስከትሉና የትኞቹ ደግሞ እንደማያስከትሉ መለየት ችለዋል።

1. ዶጊ ስታይል 1፡ ይህ አኳኒን ሴቷ በክርኗ ተደግፋ በማጎንበስ የሚደረግ ነው። ዝቅ ብሎ የአግሩን ጣት ሲነካ ወይም ለረጅም ጊዜ ሲቀመጥ የጀርባ ህመም ስቃይ ለሚሰማው ሰው ይህ ፖዚሽን ተስማሚ ነው።



2. ዶጊ ስታይል 2፡ በዚህ አኳኒን ሴቷ በእጆቿ መዳፍ ተደግፋ በማጎንበስ የሚደረግ ነው። ይህ ጀርባቸውን ቀጥ ሲያደርጉ የህብሰረሰር ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች ጥሩ ነው።

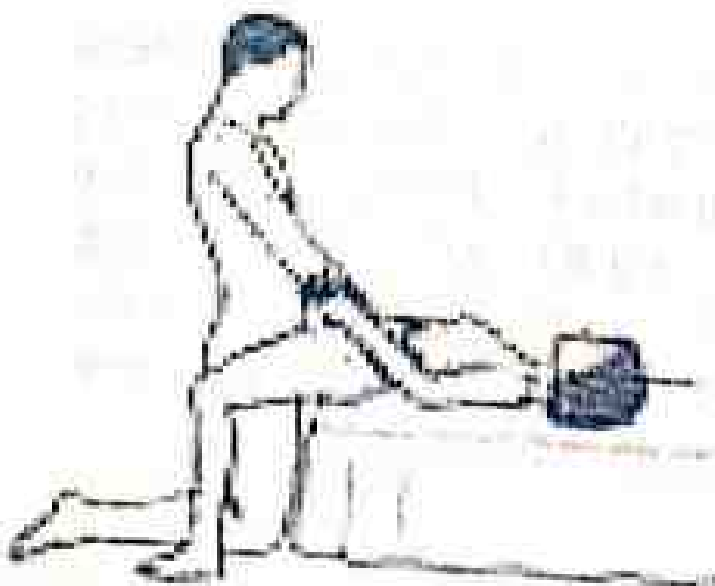


3. ሚሽነሪ ስታይል 1: በዚህ አኳኋን ወንዱ በእጆቹ መዳፍ በመደገፍ ከላይ ያለውን የሰውነት ክፍሉን ክብደት እየተቆጣጠረ ሴቷ ደግሞ ዳሌዋንና ጉልበቷን በመጠኑ በመክፈት የሚደረግ ነው። ከእንደኛውና ከሁለተኛው አኳኋን ጋር ሲነጻጸር ብዙ እንቅስቃሴ ስለማይጠይቅ ለህብላሰረሰር ጥንቃቄ ምቹ ፖዚሽን ነው።

4. ሚሽነሪ ስታይል 2: በዚህ አኳኋን ወንዱ በከርኑ በመደገፍ ሰውነቱን ሚዛን ሲቆጣጠር ሴቷ ዳሌዋንና ጉልበቷን በደንብ በመክፈት የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው። ይህ ፖዚሽን ጀርባቸው ቀጥ ሲል ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች አመቺ አይደለም። ጀርባቸውን ሲያጎበጡ ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች ግን ይህ የሚመች ፖዚሽን ነው።

5. ስፑኒንግ፡ ሁለቱም ወደ ጎን ይተኛሉ። ወንዱ ከሴቷ በስተኋላ ይሆናል። ሁለቱም ዳሌያቸውንና እግራቸውን ማንቀሳቀስ ይችላሉ። አጥኚዎቹ እንደገለጹትም ይህ ፖዚሽን ለአከርካሪ ጥሩ አይደለም ስለዚህም ጀርባቸው ቀጥ ሲል ህመም ለሚሰማቸው የመጨረሻ አማራጭ እድርገውታል። ነገር ግን ጀርባቸውን ሲያጎብጡ ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች ስፑኒንግ ወይም ሚሽነሪ ፖዚሽን (ወንዱ በክርን ተደግፎ የሚደረገው ዓይነት የወሲብ አይነት) አመቺ ነው።

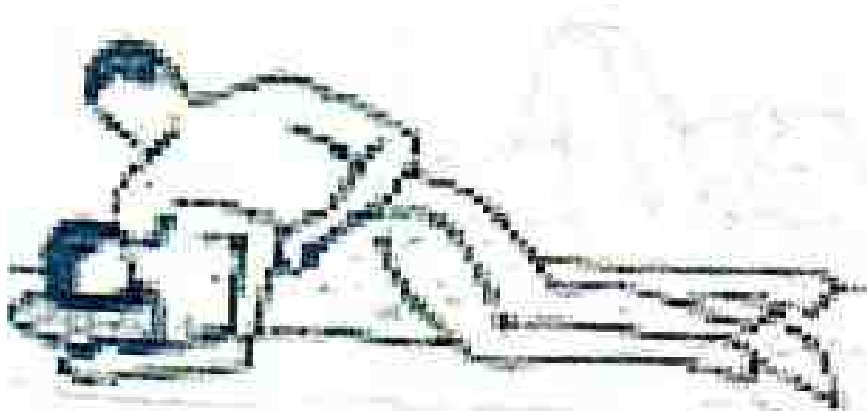
የጀርባ ህመም ላለባቸው ሴቶች ጎንበስ ብለው የእግር ጣታቸውን ሲነኩ የጀርባ ህመሙ የሚሰማቸው ከሆነ፤ ረጅም ሰዓት ሲቀመጡ የሚያማቸው ከሆነ የህብለሰረሰርን እንቅስቃሴ ብዙ የማይጠቀሙ ፖዚሽኖችን ቢመርጡ መልካም ነው። ለምሳሌ፡ ስፑኒንግና በእጅ ክብደትን በመቆጣጠር የሚደረግ ዶጊ ስታይል። ከጀርባቸው ሲያጎብሱ ህመም የሚሰማቸው ሴቶች ሚሽነሪ ስታይልን ቢጠቀሙ ጥሩ ነው።



የዳሊ ወይም የጉልበት
ህመም ላለባት ሴት



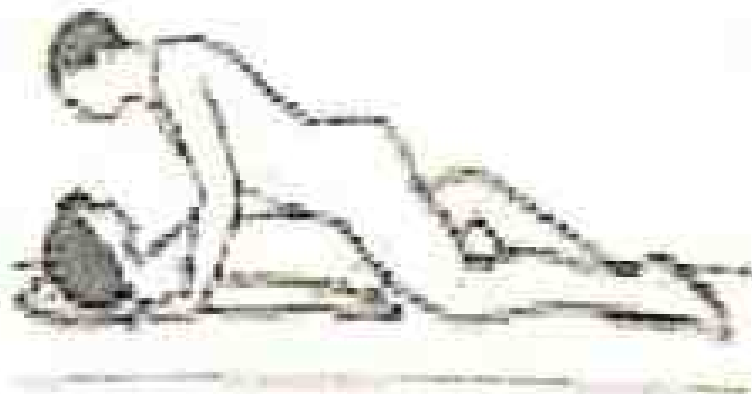
የጉልበት ህመም ላለበት ወንድ



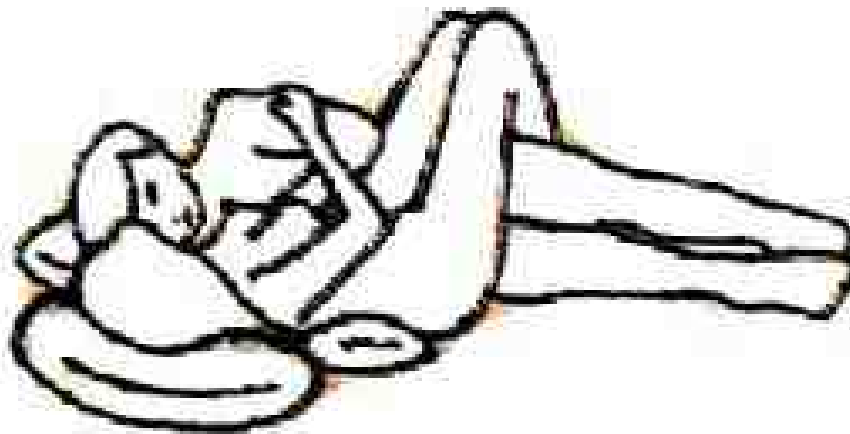
የዳሌ ህመም ላለባት ሴት



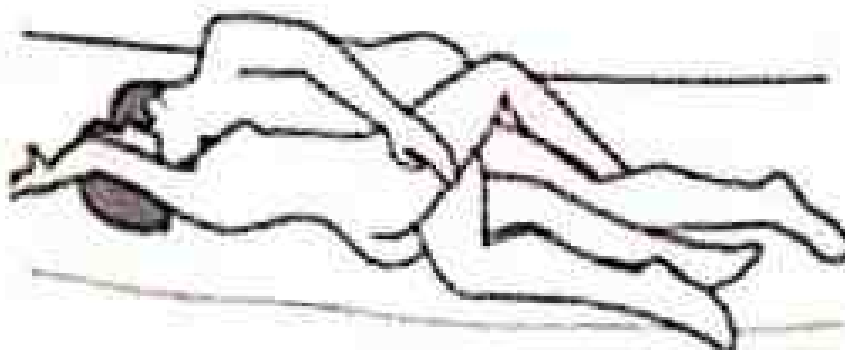
የጉልበት ችግር ላለባቸው



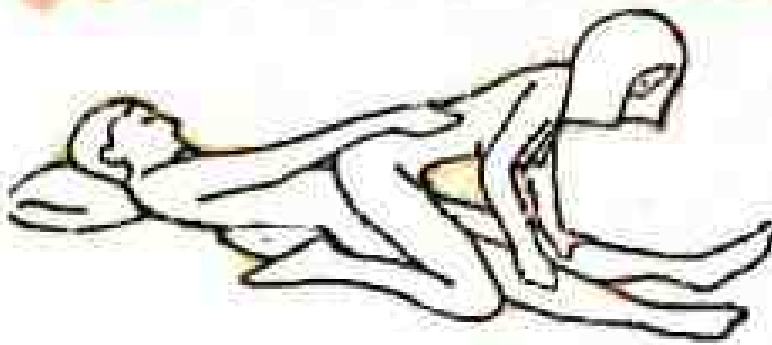
የጉልበት፣ የዳሌ ወይም የጀርባ ህመም ላለባቸው ሌቶች



የጀርባ ህመም ላለበት ወንድ



የጀርባ ህመም ላለባት ሴት

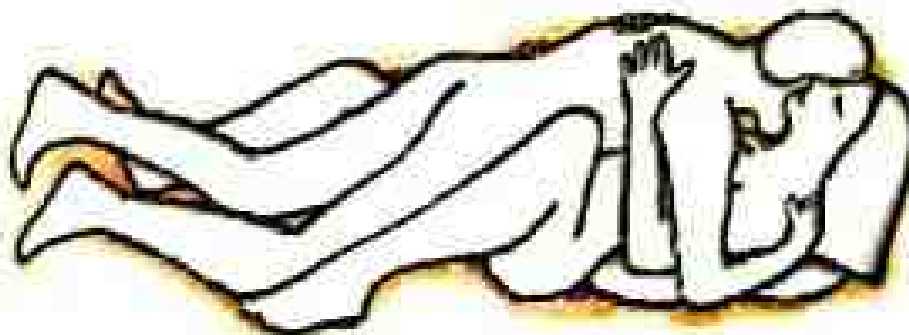


የጀርባ ህመም ላለባት ሴት በተለይ ከዲስክ ፖርት የተገናኘ ህመም ላለባት ምቹ ነው



የጀርባ ህመም

ላለበት ወንድ



ሴቷ የጀርባ

ህመም ካለባት



የዳሌ ችግር

ላለባት ሴት



ከዲስክ ጋር ያልተገናኘ
የህብላሰረሰር
ችግር ላለበት



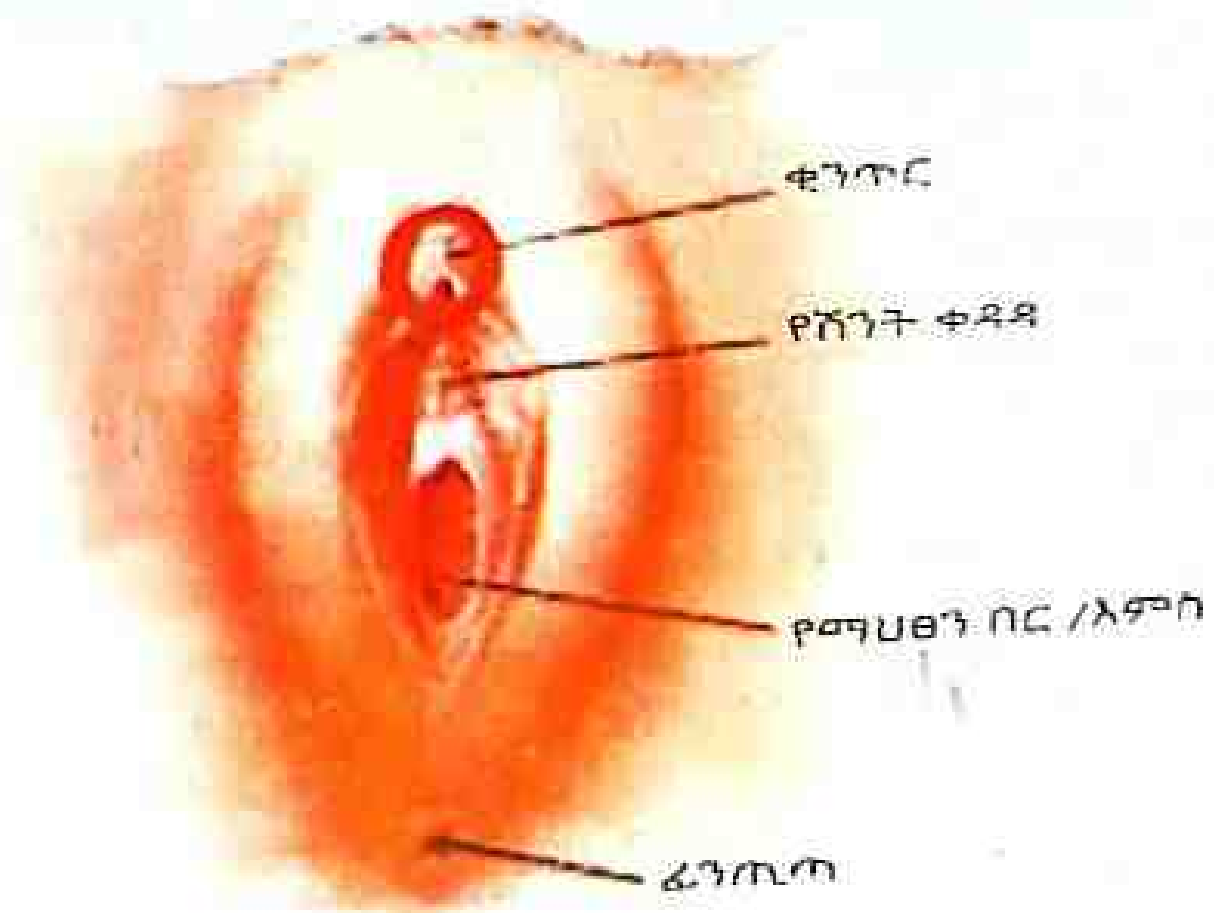
ከዲስክ ጋር ያልተገናኘ
የጀርባ ችግር ላለበት



የጀርባ ህመም
ላለባት ሴት

ለመጀመሪያ ጊዜ የሚደረግ ወሲብ ተስማሚ ፖዚሽን

ለመጀመሪያ ጊዜ የሚደረግ ወሲብ ስንል ለድንገተኛ ማለት ነው። ነገር ግን ድንገል የሚለው ቃል ብልት ለብልት የሚረግ ወሲብን የሚመለከት ነው። ብዙዎች በእኛ ፣ በፊንጢጣ፣ ማስተርቤሽን በማድረግ ጌዬ ወይም ሊዝቢያን ሊሆኑ ወይም በሌላ አይነት ወሲብ እርካታን ሊያገኙ ይችላሉ። በብልት የሚደረግ ወሲብን ባያደርጉም እነዚህን ካደረጉ ድንገል ተብለው አይጠሩም ይላሉ የስርዓተ ጾታና ወሲብ አማካሪዎች።



ከመጀመሪያ ወሲብ በፊት መገንዘብ የሚገባህ ትልቅ ጉዳይ።

ፍቅረኛህ ድንግል ስለመሆኗ፤ ከዚህ በፊት የግብረሰጋ ግንኙነት አድርጋ እንደማታውቅ ነግራለች። ምናልባትም ፍቅረኛህ ወሲብ ለመፈጸም የመጀመሪያዋ ስለሆነና ስለምትፈራ እስከዋን ለማሳመን ብዙ ጊዜ ወስዶብሃል። ለወሲብ ብቻ ሳይሆን ለመሳም፤ ለማቀፍና ለሁሉም የሰውነት ንክኪዎች ሁሉ ድንጉጥ በመሆኗ ድንግል ስለሆነች እንደሆነ ትረዳለህ። የናፈቅሃት ቀን ደረሰች፤ ከወሲብ በኋላ ደም የለም። ምን ሊሰማህ ይችላል? ነገር ግን ደም ባለማየቷ ከአንተ የበለጠ የምትደነግጠው ፍቅረኛህ ነች። ምክንያቱም ድንግልናዋን ጠብቃ በመቆየት ለአንተ ስጦታ ብታቀርብልህም የተለመደው አይነት ማሳመኛ ደም ባለማግኘትዋ በህይወቷ ሙሉ ከፍተኛ ጥያቄና ዕድለቢስነት ሊሰማት ይችላል። አንተም አንድ የደበቀችው ነገር እንዳለ ስለምታስብ በእሷ ላይ ያለህ አመኔታ ይቀንሳል። በትዳር ውስጥ እየኖሩም ቢሆን የድንግልና ጉዳይ በተነሳ ቁጥር ጥያቄና ክርክር ሊያስነሳ ይችላል። በገጠር አካባቢ ጋብቻቸውን የፈጸሙ ጥንዶች ደም ስላላየ “ድንግል ሆና አላገኘኳትም” በማለቱ ባሏና አባቷ ሲደበደቧት ህይወቷ እንዳለፈ በዚሁ በእኛ ሃገር ውስጥ በአንድ ወቅት በቴሌቪዥን አይተናል።

ብዙ ወንዶች እንደዚህ አይነት ነገር ሲገጥማቸው ፍቅረኛቸው “ድንግል ነኝ” ብላ እንዳታለለቻቸው ብቻ ነው የሚያስቡት። ነገር ግን ይህ በመጀመሪያ የግንኙነት ጊዜ የሚደማውና የሴቷን ብልት የሚሸፍነው ሽፋን ስለ ከመሆኑ የተነሳ ብዙ ሴቶች ሳያውቁት ድንግልናቸውን ያጣሉ። ለምሳሌ እንደ ሽክም ያሉ ከባድ የቤት ውስጥ ስራዎች ስትሰሩ፤ ሳይክል

ስትነዳ፣ ስፖርት ስትሰራ፣ ፈረስ ስትጋልብ፣ ብልትዋን ስትታጠብ ወዘተ... ከእውቅናዋ ውጪ ድንግልናዋን ልታጣ ትችላለች። በተጨማሪም በተፈጥሮ ድንግል ያልሆኑ (ብልትን የሚሸፍነው ስስ ሽፋን የሌላቸው) ሴቶች እንዳሉ በጥናቶች የተረጋገጠ እውነታና ብዙ ሴቶችን የሚያጋጥም ነገር ነው።

ይህንን ሁለታችሁም ተረድታችሁ ነገሩን አቅልላችሁ ማየት ይኖርባችኋል። በመጀመሪያ ቀን ስላየኸው ደም ብቻ ቀሪ ዘመኗን ሁሉ ታማኝ ነች፣ ያንተ ብቻ ነች ማለት አይደለም። ደግሞስ ድንግልናን ሴቷ ብቻ ጠብቃ ትኑር ያለው ማን ነው? እንተስ ድንግል ነህ?

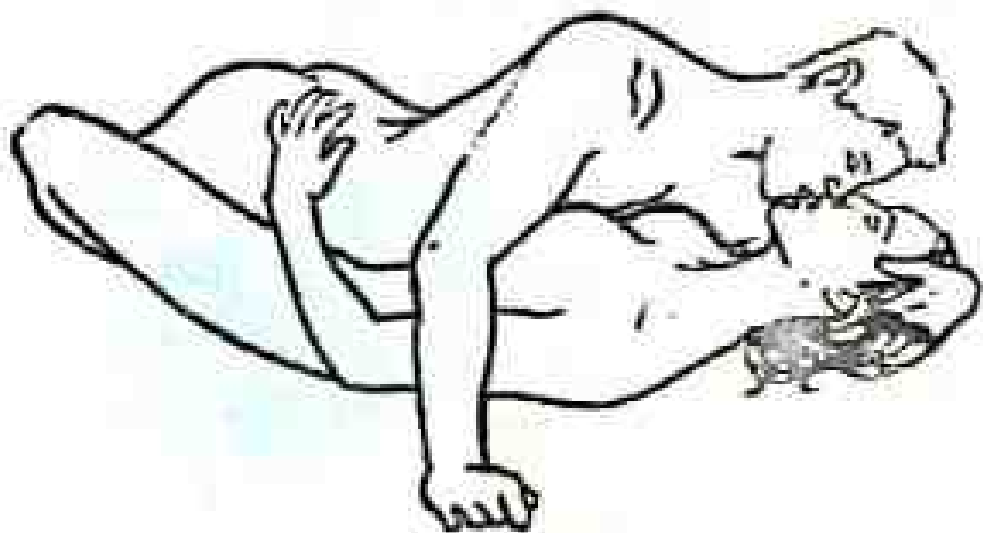
ሁልጊዜ ከገንኙነት በፊት የወሲብ ስሜትን መቀስቀስ ቢያስፈልግም በተለይ ደግሞ ድንግል ከሆኑ ከወሲብ በፊት ስሜትዎ ለገንኙነት በጣም ሊነሳሳ ይገባል። በዚህም ሴቷ የወንዱ ብልት በቀላሉ ወደ ብልቷ እንዲገባ የሚያደርገውን ፈሳሽ ማውጣት ትጀምራለች ወይም ደግሞ ሰው ሰራሽ ማለስለሽ ቅባት መጠቀም ትችላላችሁ። ይህም ያለህመም የመጀመሪያ ወሲብ ማድረግ ያስችላችኋል። ከወሲብ በፊት ያለው ስሜት ማነሳሻ ደቂቃዎች ወላኝ ናቸው። ይህን ካደረጋችሁ ምንም አይነት የወሲብ ፖዚሽን ብትጠቀሙ ተፅዕኖ ሳይፈጥርባችሁ ይችላል።

ከወሲብ በፊት ስለ የወሲድ መቆጠሪያ፣ ስለ ተላላፊ በሽታዎችና መውሰድ ስላለባችሁ ጥንቃቄ፣ የወሲብ ህይወታችሁ ምን መሆን እንዳለበትና ማድረግ

የምትፈልጉትንና የማትፈልጉትን የወሲብ ዓይነት በግልጽ መወያየታችሁን አረጋግጡ።

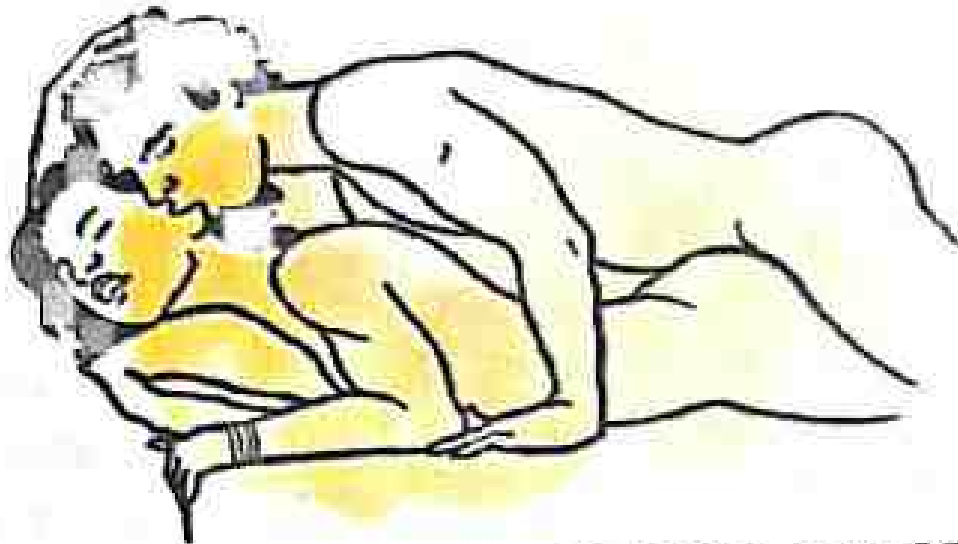
ለሁለታችሁም አስደሳችና አዝናኝ የሆኑ ብዙ የወሲብ አካሄድ እሱ። ወደፊት ስፖርታዊ ችሎታንና ተጣጣፊ ሰውነትን የሚጠይቁና የተወሳሰቡ ፖሊሽኖችን የመጥከሪያ ብዙ ጊዜ አላችሁ። ለመጀመሪያ ጊዜ የሚመቹትን እነሆ!

1. ሚሽክሪ ስታይል፡ ይህን የተለመደ አይነት አካሄድ ብዙ ጥንዶች ይመርጡታል። አይን ለአይን እየተያዩ ሰውነት ለሰውነት እየተሻሹ የሚደረግ፤ ለሁለታችሁም ምቹ የሚሰጥና ፍቅራችሁን የሚያጠብቅ አይነት ነው። ነገሮችን እንተ ስትቆጣጠርና ስትመራ እሷም የሚመቻችን ለመግለጽ የሚያስችል የወሲብ ፖሊሽን ነው።



2. ባክ ዶር ፕላንኪንግ፡ ይህ አካሄድ ለጀማሪዎች ጥሩ ነው። እንቺ ትራስ በመጠቀም በሆድሽ ተኚ፤ እንተ

ደግሞ ከጌላዋ እግሮችዋን በመካፈት በዝግታ ወደ ብልቷ መግባት ትችላለህ ፈቃዱን እየጠየቅህም በጥልቀት መግባት ትችላለህ።



3. ስፑኒንግ፡ ይህን አኳኋን ብዙዎቻችን እንወደዋለን። ጥብቅ ቅርርብን የሚሰጥ እርስ በእርስ እንድንቀራረብ የሚያደርግ ነው። የመጀመሪያችሁ እንደመሆኑ እንዳችሁ ወይም ሁለታችሁም ልትረበሹ ትችላላችሁ ስለዚህ ይህ ፖዚሽን ጥሩ ቁርኝት ይሰጣችኋል ጡቶቿንና ቂንጥሯን ለማሻሻል እንዲሁም ከወሲብ በጌላም ለማሸለብ ጥሩ አኳኋን ነው።



4. ዘብተርፍላይ፡ አብዛኛውን ጊዜ ደህ ምዚሽን ለመጀመሪያ ወሰብ ይመክራል። የአልጋ ጫፍ በመቀመጥ ወደ ጌላ ትተኛለሽ። እግሮችሽን በወገብ ዙሪያ መጠምጠም ወይም ወደ መሬቱ መዘርጋት ወይም ጉልበትሽን ወደ ጡቶችሽ ማጠፍ ትችያለሽ። ስለዚህ የፍቅረኛሽን ብልት የአገባብ እንግል ለማመቻቸት ያመችሻል ደግሞም የሁለታችሁም እጆች ለመተሻሸት ነጻ ናቸው። በተለይ ለመጀመሪያ ጊዜ አስፈላጊ ለሆነው ለመሳሰምና እርስ በእርስ ለመተያየት እመቺ ነው። እንዳችሁ የሌላችሁን ምላሽ ለማየት ያስችላችኋል።



ትንሽ ብልት ላላቸው ወንዶች የሚሰማማ የወሲብ ምዚሽን ፍቅረኛሽ /እጋርሽ ትንሽ ብልት ስላለው የወሲብ ህይወትሽ አሪፍ አይደለም ለማለት አይቻልም። ብዙ ጊዜ የወሲብ

እርካታ በወንዱ ብልት መጠን ይወሰናል ይላሉ። በማህበረሰቡ ዘንድ ትልት ብልት ያለው ወንድ ለግንኙነት አሪፍ ነው ተብሎ ይታመናል። ነገሩ ግን እንደዚህ አይደለም። ቁም ነገሩ አጠቃቀም ማወቅ ነው! ምንም እንኳን የፍትረኛሽ ብልት ትንሽ ቢሆንም ሁልጊዜም ትንፋሽሽን ቀጥ የሚያደርግ ወሲብ መፈጸም የማትችይበት ምንም ምክንያት የለም።



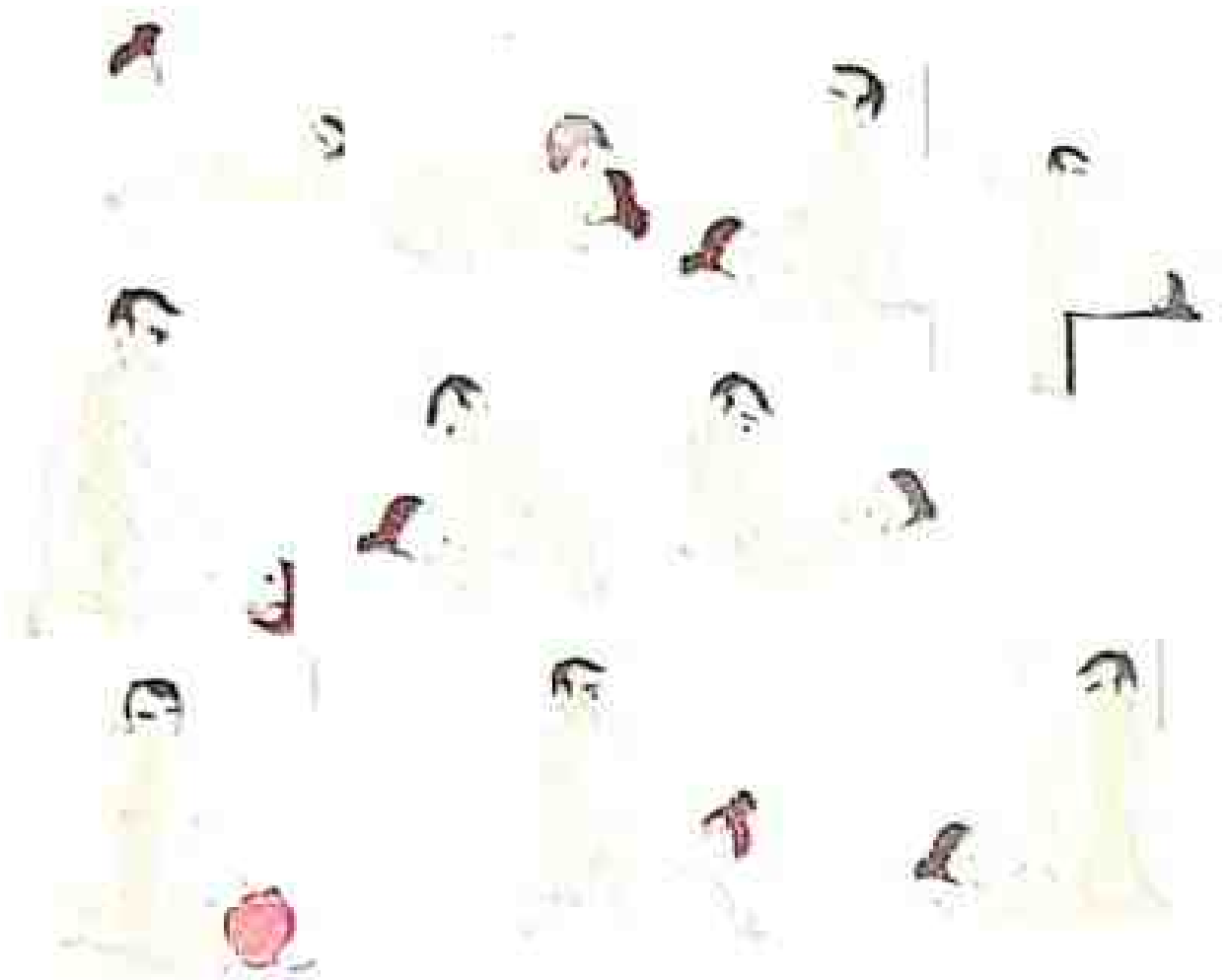
ብዙ ወንዶች ለብልት መጠናቸው አብዝተው ይጨነቃሉ። ገላቸውን ሊታጠቡ ባኞ ቤት ሲገቡ ከመስታውት ፊት ለፊት ቆመው የብልታቸውን መጠንና ጡንቻቸውን መመልከት ያስደስታቸዋል።

በብልታቸው መጠን አነስተኛነት በመሸማቀቅ ወሲብ መፈጸም የማይፈልጉና ሌትን የሚሸሹ ወንዶች ባብዛኛው ስሜታቸውን ለማርካት የሚጠቀሙት በሴጋ (ማስተርቢሽን) ነው። ይህ ደግሞ ራስን ወደ መጥላትና ከፍተኛ ወደ ሆነ የስነ ልቦና ችግር የሚመራቸው ሲሆን ለስንፈተ ወሲብም ተጋላጭ ይሆናሉ።

የብልትምን መጠን ማለጃ ለራሳችሁ ህክምናው በግንፊትን እየተሰጠ ነውና ባለዎት ብልት መጠን ደስተኛ ካልሆነ ይህን እንደ አማራጭ መጠቀም ይችላሉ።

ጁስፖት (እርካታን የሚፈጥረው የሴት የብልት አካል) የሚገኘው በሴቷ ብልት ውስጥ ሁለት እንቅፋት በጋራ ሶስት እንቅፋት ርቀት ላይ ነው። የአብዛኛው ወንድ የብልት መጠን ደግሞ ከ4.5 እንቅፋት እስከ 8 እንቅፋት ባለው ነው። ከዛም በላይ የብልት መጠን ያላቸው ወንዶች አሉ። ስለዚህ የብልት ማሽ ሰሴት ልጅ እርካታ ላይ መድረስ ወይም አስመድረስ ምክንያት አይሆንም። አጭር ብልት የአገባብ እንግዳጅ በማስተካከል ጁስፖትን ለመድረስ ይችላል። ለዚህ የሚረዱ የተለያዩ ሴክስ ፖዚሽኖችን መጠቀም ትችላላችሁ። ውጤቱም ለሁለታችሁም አስደላች ነው!





ትልቅ ብልት ላላቸው ወንዶች ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽን

ምንም እንኳን ትልቅ ብልት አሪፍ መሆኑ ባይታዘም በድጋሚ እላለሁ ቁም ነገሩ መጠን አይደለም፤ አጠቃቀም እንጂ! ትልቅ ብልት በግንኙነት ጊዜ የበለጠ ፍትረያን ስለሚፈጥር አነቃቂ፣ አርኪ፣ አስደሳች ነው። በርዝመት ብቻ ትልቅ ከሆነ ግን ለሴቷ ብልት የማይመች ሊሆን ይችላል።

ስለዚህ የፍቅረኛህን ምችት በጠበቀ መልኩ ፍቅር ለመስራት የሚከተሉትን የወሲብ ፖዚሽኖች ተጠቀሙ።





በወር አበባ ጊዜ የሚመች የወሲብ ፖዚሽን

በፔሬድ ጊዜ ወሲብ መፈጸም ይፈልጋሉ? እንሰላ እንዳይቆሽሽና ነገሮች ንጹህ እንደሆኑ ወሲብ መፈጸምና መደሰት ይችላሉ።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት በወር አበባ ጊዜ ሴቷ ነች ግንኙነት ማድረግ የማትፈልገው ወይም ሱቋን የምትዘጋው እንዲ ወንዱ አይደለም።

ከ75 በመቶ በላይ ወንዶች በፔሬድ ጊዜ ወሲብ መፈጸም ይወዳሉ። እንዲሁም 54 በመቶ የሚሆኑት ይህን የሚያደርጉት ከሚሰታቸው ወይም ከትክክለኛ ፍቅረኛቸው ጋር ብቻ ነው።

በፔሬድ ጊዜ ወሲብ ሲፈጸሙ ካሉት ችግሮች በላይ ማየት ከቻሉ ግን ይሞክሩት ይወዱታል!

በፔሬድ ጊዜ አሰደሳች ወሲብ እንዴት ማድረግ ይቻላል?

- ወሲብ ከመጀመራችሁ በፊት ጠቆር ያለ ፎጣ አልጋው ላይ አንጥፉ
- ላቲክስ ኮንዶም ይጠቀሙ ስለዚህ ደሙ በቀላሉ ይንከባለላል
- በአቅራቢያዎ በሙቅ ውሃ የረጠበ ፎጣ ያኑሩ
- የተለያዩ የወሲብ ፖዚሽኖችን ይሞክሩ። ለምሳሌ ሴቷ በጀርባዋ ተኝታ ወይም በጎኗ ጋደም ብላ ግንኙነት ብታደርጉ ሴቷ ከላይ ሆና ከሚደረገው ይልቅ ችግሩን ሊቀርፍ ይችላል። እስኪ ጥቂት ፖዚሽኖችን እንይ።

ሚሽነሪ ስታይል፡ እንቺ ከስር ፍትረኛሽ ከላይ ሆኖ በሱ ትከሻ ላይ እግሮችሽን በማሳረፍ የሚደረግ እስደላች የግንኙነት መንገድ ነው። የወንዱ ብልት በጥልቅ ይገባል፤ እናም ደም ወደ ውጭ እንዳይፈስ ያግዛል ችግሩን መቋቋም ማለት እንደዚህ ነው።

በ ሻዎር ቤት ውስጥ፡ ይህ አኳኋን በባዮ ቤት ውስጥ በመሆንና እንተ ወለል ላይ ተቀምጦህ እንቺ ከበላዩ እግሮችሽን ወገቡ ላይ በመጠምጠም ተቀመጫና ወሰብ ጀምሩ። ወይም ከበስተኋላሽ ሆኖ ግንኙነት አድርጉ። ክብደትሽን ለመቆጣጠር ድጋፍ ይነረሽ። ምንም ያህል ደም ቢፈስ አያሳስቡም።



ጥናቶች እንደሚያሳዩት 44 በመቶ የሚሆኑት ወንዶች በፔሬድ ወቅት በማደረግ ወሲብ ጊዜ ኮንዶምን ይጠቀማሉ። ኮንዶም ማድረጋቸውንም እንደ ጥሩ አጋጣሚ ይቆጥራሉ።

በፔሬድ ወቅት ግንኙነት ብታደርጊም ለታረገዝ እንደምትችሉ አስቢ። ምክንያቱም አንዳንድ ሴቶች እንቁላል የሚያኮርቱት ክወር አበባቸው ቀደም ብለው ወይም በወር አበባ ወቅት ባሉት 5 ቀናት ውስጥ ነው። ስለዚህ ሁለታችሁም በግብረሰጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች፣ ለኢች.አይ.ቪ፣ hepatitis በሽታ ተጠቂ ላለመሆንና ካልተፈለገ እርግዝና ለመዳን በወር ውስጥ በየትኛውም ጊዜና ሰዓት ላይ ሁሉ ለጥንቃቄ ኮንዶምን መጠቀሙ ተመራጭ ነው።

በፔሬድ ጊዜ ግንኙነት ለማድረግ ሃፍረት አይሰማሽ። ወንዶችም በግንኙነት ጊዜ ፈሳሽ ይለቃሉ! እና ምንም አይደለም አሳፋሪ ነገር የለም።

የሴት ብልት መጥበብ እና መስፋት

አንዳንዴ በተለያዩ ምክንያቶች መነሻነት ወሲብ አስደላችነቱን ሊያጣ ይችላል። ወሲብ የምታደርጉበት ተመሳሳይ ፖዚሽን ሰልችቷችኋል ወይም ደግሞ ሁለታችሁም በወሲብ ውስጥ ያለውን እርካታ ማግኘት አልቻላችሁም ይሆናል። ለዚህ እንዲያው ምክንያት ሊሆን የሚችለው የሴቷ ብልት በጣም በመጥበብ ብልትህን ለማስገባት አይመችህም ወይም በግንኙነት ጊዜ ህመም ሊሰማት ይችላል። ወይስ የሴቷ

ብልት በመስፋቱ በወሲብ ጊዜ ብልትህ በሴቷ ብልት ውስጥ ያለው ፍትጊያ ሊሰማችሁ አልቻለም።

ብዙ ሴቶች ስለ ብልታቸው መጥበብ እና መስፋት የተለያዩ ቅሬታዎችን ያሰማሉ። ወንዶችም ቢሆኑ ስለ ፍቅረኞቻቸው ብልት መጠን ያነሳሉ።

የብልት መጥበብ

ብዙ ሰዎች የሚያምኑት

- 1ኛ. የድንግል ሴቶች ብልት በጣም ጠባብ ነው
- 2ኛ. ድንግልናን ማጣት ለዘለቂታው ብልት ሰፍቶ እንዲቀር ያደርጋል
- 3ኛ. በተደጋጋሚ ወሲብ መፈጸም ብልት የበለጠ እንዲሰፋ ያደርጋል
- 4ኛ. ልጅ መውለድ ብልትን እስከወዲያኛው በጣም ያሰፋል ብለው ያምናሉ።

እውነታው ግን ከዚህ የተለየ ነው።

ለምሳሌ፡ አፍሺን እስከ ጆሮሽ እንዲደርስ ለማድረግ በሁለቱም ሜዳ በጣቶችሽ እስገብተሽ ብትጎትቺውና ይህንንም ለ 100 ጊዜ ደጋግመሽ ብታደርገው ስትለቂው አፍሽ ከመለጠጥሽ በፊት ወደ ነበረበት ቦታ ይመለሳል፤ ተለጥጦ እንደነበረም ማንም ሊያውቅ አይችልም።

የሴት ብልትም እንደዚሁ ነው። ለረጅም ጊዜ ግንኙነት ካለፈረግሽ፣ ስሜትሽ ለወሲብ ካልተቀሰቀሰ፣ ልጅ ካልወለደሽ የብልት ጡንቻዎችሽ እንደተነሣተሩና እንደታጠፉ ያቆያሉ።

እንዲት ሴት ለወሲብ ስትጎታታ የብልት ጡንቻዎችዋ ይፋታታሉ። በዚህም የወንዱ ብልት ያለችግር እንዲገባ ይረዳዋል፤ የማርገዝ ዕድልም ያገኛሉ። ይህ የወሲብ ቅድመ ቅስቀሳ ግን የብልትን ውስጣዊ ክፍል በጣም የሚያስፋ ሳይሆን እንደ ወይም ሁለት ጣት ለማስገባት የሚያስችል አይነት መፋታታት ነው።

በወሲብ ጊዜ የሴት ብልት በጣም ጠባብ ወይም ፕብት ያለ ከሆነ ሴቷ ይህን ግንኙነት አልፈለገችውም ወይም ከወሲብ በፊት ብልትህ ያለችግር መግባት እንዲችልና ጡንቻዎችዋ እንዲፋቱ ስሜቷን አልተቀሰቀሰችም ማለት ነው። ስሜትዋን ሳታነሳ ግንኙነት ለማድረግ ብትሞክር እንኳ ደስታህ መሉ አይሆንም እስከሆነም በህመም ታስቃለህ።

በዚህ ሴቶች ከወሲብ በፊት ቢያንስ ለ30 ደቂቃ ያህል መሳሳም፣ መተቃቀፍ፣ መተሻሻትን ይፈልጋሉ። ከዚያም ብልትህ ያለችግር እንዲገባ የሚያደርግ የተፈጥሮ ቅባት ማውጣት ይገባል። ወይም ማለስለሻ ቅባት በመግዛት መጠቀም ትችላላችሁ።

የብልት መስፋት

ከወሲብ በኋላ የብልት ጡንቻዎች ተመልሰው ይኮማተራሉ። ወሲብ ቋሚ የሆነ የብልት መስፋትን አያስከትልም። እንዲት ሴት ምንም ያህል ጊዜ ወሲብ ብትፈጽምም የብልት መስፋት

ሊያጋጥማት አይችልም ለወሲብ በምትነሳሳበት ጊዜና በወሲብ ሰዓት ብቻ ይሰፋና ከዚያም ወደ ነበረበት ሁኔታ ይመለሳል።

ልጅ መውለድ የብልት መጠን? ያሰፋል? በአስራዎቹ መጨረሻ ወይም በሃያዎቹ መጀመሪያዎች እካባቢ የምትወልድ ሴት ከወሲድ በኋላ በ6 ወር ውስጥ የብልት መጠኗ ልክ እንደ በፊቱ ይሆናል። ነገር ግን ምንም እንኳን በወጣትነት ልጅ ብትወልዷልም በተደጋጋሚ ብዙ ልጆችን ከወለድሽ ብልትሽ እንደ በፊቱ ሊሆን አይችልም። የብልት ጡንቻዎችሽ ብዙ በመለጠጣቸውና ጥንካሬያቸውን በማጣታቸው እንደ በፊቱ ሊሆኑ አይችሉም። በተጨማሪም ዕድሜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የብልት ጡንቻዎች ጥንካሬያቸውን ስለሚያጡ ዕድሜዋ ከፍ ያለች ሴት ልጅ ብትወልድም ባትወልድም በብልቷ መስፋት ቅር መሰኘቷ አይቀርም። በተለይ አሁን አሁን ሴቶች ልጅ መውለድ የሚፈልጉት ከ 30 ዓመታቸው በላይ ሲሆኑ ነው እንዳንድ ጊዜም ከ40 ዓመት በኋላ መውለድ የሚፈልጉም ጥቂት አይደሉም። ስለዚህ ዘግይቶ መውለድም ለብልት መስፋት እንዲያስፈልግ ነው። ከ 30 ዓመት በላይ ሆና የምትወልድ ሴት ገና እንድትልጅ እንደወለደች ዘላቂታዊ የሆነ የብልት መስፋት ሊያጋጥማት ይችላል።

ሰፊ ብልት ላላቸው ሴቶች የሚሰማው

የወሲብ ፖዚሽኖች

ለዚህ ችግር መፍትሔ አለው። በወሲብ ጊዜ የተወሰኑ የፖዚሽን ለውጦችን በማድረግ የወሲብ ደስታዎን ያሳድጉ።

የወንዱ ብልት በጥልቀት እንዲገባ የሚያስችሉና የሴቷ ብልት እንዲጠብ የሚያደርጉ 5 ሴክስ ፖዚሽኖችን እንመልከት።

1. ኒርቫና፡ ይህ ፖዚሽን ወንዱ ከጠባብ የሴት ብልት ጋር ግንኙነት እያደረገ እንዳለ እንዲሰማው የሚያደርግ አይነት ነው። ለአንቺም የአጋርሽ ብልት ሲገባ ያለውን ደስታ እንዲሰማሽና እንድትደሰቺ የሚያደርግ አይነት ነው።

ይህን የወሲብ ፖዚሽን ለማድረግ በሆድሽ እግሮችሽን በአንድነት ግጥም አድርገሽ በመዘርጋት መጋደምና ፍቅረኛሽ ከበላይሽ በመተኛት ከበስተኋላሽ በመግባት ግንኙነት ጀምሩ። የአልጋውን ራስጌ በእጆችሽ መያዝ ትችያለሽ፤ እንተም በግንኙነት ወቅት መቀመጫዎን በመጠብጠብ (በመጭመቅ)፣ ጀርባዎንና አንገትዎን በመሳም የበለጠ እስደስታት።

2. ሊሰርስ፡ ይህም ፖዚሽን የወሲብ ደስታዎን ያሳድጋል፤ የወንዱ ብልት በጥልቀት እንዲገባና እንቅስቃሴውና ግፊቱን እንዲጨምር ያደርጋል።

ከአልጋው ጠርዝ ላይ በመቀመጥ ወደኋላ በጀርባሽ ተኚና እግሮችሽን ወደላይ በማንሳት እንደ መቀስ አቆላልፊያቸው አጋርሽ ከፊትለፊት ቆሞ ግንኙነት ጀምሩ። የበለጠ አሪፍ እንዲሆን እግሮችዎን በመያዝ አግዛት።

3. ስፑኒንግ፡ ይህ የወሲብ አኳኋን የወንዱ ብልት በጥልቀት እንዲገባ የሚያደርግ ብቻ ሳይሆን የሴትዎንም ብልት ጠባብ የሚያደርግ ነው።

እግሮችሽን በእንድነት ዘርግተሽ በጎንሽ ጋደም በይ። አጋርሽ ከበስተኋላሽ በመሆን ግንኙነት ጀምሩ። እግሮሽን ወደ ላይ ማንሳት የለብሽም። እናም በሚገባበት ጊዜ እንቺ ጠበቅ እድርገሽ ያዥው ስለዚህ እንተ መቀመጫዎንና ጡቶችዎን ማሻሻት ወይም ጀርባዎን መሳም ትችላለህ።

4. ክፋቺንግ ታይገር፡ አስካሁን ካየናቸው ፖዚሽኖች የበለጠ እርካታን የሚሰጥ አይነት ነው።

ልክ እንደ ስፑኒንግ ፖዚሽን ተኚ። ነገር ግን እግሮችሽን በመዘርጋት ፋንታ ወደ ደረትሽ አስጠግተሽ እጠፊያቸውና አጋርሽ ከበስተኋላ በመሆን ግንኙነት ጀምሩ።

5. ዘ-ሰደክሽን፡ ይህ ፖዚሽን የአጋርሽን ስሜት የሚያነሳሳና እንዲደለት የሚያደርግ ነው። እንዲሁም የሴቷን ብልት የሚያጠብና እንቅስቃሴዎቹ ይበልጥ እንዲሰማችሁ የሚያደርግ ነው።

በአልጋ ጠርዝ ላይ በጉልበትሽ ተንበርክኪ መቀመጫሽ ወደ እሱ ፊት ነው። እግሮችሽን እንደገጠምሽ ከበስተኋላ ግንኙነት ጀምሩ። ከጀርባዎ ላይ በመጋደምም ጡቶችዎን ማሻሻትና አንገትዎን መሳም ትችላለህ። እንቺም በጣቶችሽ የላይኛውንና የውስጠኛውን የብልት ክፍልሽን በመነካካት የበለጠ ተደሰች።

የወንድ ስፐርም መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች

ብዙ ወንዶች እና ጓደኞቻቸው ስለ ስፐርምና ስፐርምን ስለሚሸከመው ፈላሽ ሽታ ትኩረት ይሰጣሉ። ምክንያቱ

ደግሞ ትክክለኛውን የስፕሪት ሽታ ባለማወቃቸው ሁሉም የእነሱ ስፕሪትምና ተሸካሚው ፈላሽ ጠረን ተገቢ ያልሆነና ችግር ያለበት መስሎ ይሰማቸዋል።

የጤነኛ ስፕሪትም ተሸካሚ ፈላሽ ከሎሪን ወይም ማንኛውንም አይነት ሽታ አለው። ከዚህ የሚመሳሰል ሽታ ያላቸው ለምሳሌ መዋኛ ገንዳዎች፣ ሆስፒታሎች፣ ለጽዳት የሚውሉ ኬሚካሎች፣ ላውንደሪ ክፍሎች... ናቸው። ስለዚህ በወሲብ ጊዜ ከአንተ የሚወጣው ስፕሪትም ተሸካሚ ፈላሽ ሽታ ይህን መሰል ከሆነ ትክክለኛና ጤነኛ ነው። እንዳንድ ወንዶች እንደሚናገሩት ደግሞ ለመጋገብ የስፕሪትም ጠረን ላይ ተፅዕኖ እንዳለው ነው። ለምሳሌ የአናናስ ጄስ ከጠጡ ደስ የሚል ሽታ ይኖረዋል እንደዚሁም የሚጠጡት ፈላሽ መጠን ለስፕሪትም ሽታ የራሱ የሆነ ድርሻ ይኖረዋል። የተለያዩ ፍሬፍሬዎችና ጣፋጮችን በመመገብ ሞክረው ያረጋግጡ።

ምናልባትም ወሲብ ለመፈጸም ባለቡበት ቀን አልኮል አለመጠጣትና ሊጋራ አለማጨስ ይጠበቅብዎታል ምክንያቱም ሽታው አስከፊ እንዳይሆን። ይህ በጥናት የተረጋገጠ ባይሆንም እርስዎ ይሞክሩት።

የስፕሪትም ጠረን ከአጠቃላይ የጤና ሁኔታ ጋር ይያያዛል። ለረጅም ጊዜ የዘር ፍሬ ሳያፈሉ የቆዩ ወንዶች ስፕሪትም ጠንክር ያለ ጠረን ሊኖረው ይችላል። የሚወጣው ፈላሽ ብዛትም አስተዋጽኦ ይኖረዋል።

እንዳንድ ወንዶች ደግሞ የአሳ አይነት መጥፎ ጠረን እንዳለው ይናገራሉ ይህ ከሆነ ግን የጤነኛነት ምልክት

እይደለም። ከላይ እንዳየነው ምንብና መጠጥ በስፕሮም ሽታ ላይ ተፅዕኖ ቢያሳድሩም እሳ እሳ ሊያሰትቱት ግን አይችሉም።

መጥፎ ጠረኑ ከክለር ለውጥ ጋር ከቀደ፣ ከሱናማ፣ ከቢጫ ወይም ከሰማያዊ ፈላሽ ጋር ከሆነ ሃፕሮስቲት ዕጢ ወይም የወንድ የመራቢያ እካል ኢንፌክሽን ንግር ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ሃኪምዎን ማማከር አለብዎት።

የብልት እካባቢን ንጽህና መጠበቅ በተለይ ከወሲብ በኋላ በሚገባ ማጽዳት ተገቢ ነው።

በአጠቃላይ ትክክለኛ ያልሆነ ጠረን ካለዎት ሃኪም ማማከር ተገቢ ነው። ጤናማ የሆነው ጠረንዎን ካልወደዱት ግን ከግንኙነት በፊት አልጋውን ሽቶ በመቀባት ወይም ክፍሉን ኢርፍሬሽን በመርጨት፣ ሽታ ያላቸው ሻማዎች በመለኮስ፣ ጥሩ መዓዛ ያላቸው ኮንዶሞችን በመጠቀም ጠረኑን ማቃለል (መሸፈን) ይቻላል።

የሴት ብልት መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች

ተፈጥሯዊ የሆነ የብልት ጠረን የተለመደና ጤናኛ ነገር ነው። ተፈጥሯዊ በሆነው የብልት ጠረንሽ ትሽማቲያለሽ? ብዙ ወንዶች ግን የፍቅረኛቸውን ጠረን እንደሚወዱት ነው የሚናገሩት ነገር ግን የተለየ መጥፎ ሽታ ከሆነ በጣም ጥብቅ ያለ ልብስ ከመልበስ፣ ካለመታጠብ፣ ከኢንፌክሽንና የማህፀን ንግሮች፣ የተለያዩ ኬሚካሎች ባሏቸው ሳሙናዎች

በመታጠብና በተለያዩ ምክንያቶች ይመጣል። ይህም ይገጥሙ ከሰው ጋር ለመቀላቀል እና ወሲብ ለመፈጸም አሳፋሪ ሊሆንብሽ ይችላል። ችግሩን ለመፍታት የችግሩን መንስኤ ምንነት ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

የብልትን ፒ.ኤች መጠን ለማስተካከል ብልትና አካባቢውን በሚገባ በማጽዳት፣ ከጥጥ የተሰሩ ፓንቶችን በመጠቀም መጥፎ ጠረን እምጪ ባክቴሪያዎችን መከላከል እንችላለን።

የሽታውን መንስኤ ለማወቅና መፍትሄ ለማግኘት ይከተር ማማከርም ተገቢ ነው።

አብዛኛው መጥፎ የብልት ጠረን የሚከሰተው በግብረ ስጋ ግንኙነት አማካኝነት በሚመጡ ተላላፊ በሽታዎች፣ በባክቴሪያዎች፣ ወይም በብልት ኢንፌክሽን ምክንያት ነው።

- መጥፎ ሽታ ያለው ነጭ ፈሳሽ የሚወጣሽ ከሆነ ችግሩ በፈንገስ የሚመጣ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል። ይህን ችግር በቀላሉ በየፋርማሲ ውስጥ በሚገኙ ጸፈ ፈንገስ መድሃኒቶች ማከም ይቻላል። በፈንገስ ኢንፌክሽን እንዳንያዝ ብዙ ስኳርና የእርሻ መጠን ከመመገብ መቆጠብ ለምሳሌ ቢራ ጸቦ...ወዘተ
- ከተፀዳዱ በኋላ የሶፍት አጠቃቀምዎን ክፊት ወደ ኋላ ማድረግ። ከኋላ ወደ ፊት የሚጠቀሙ ከሆነና በተገቢ መልኩ የማይታጠቡ ከሆነ ደግሞ ለባክቴሪያዎች ይጋሰጣሉ።
- በግብረ ስጋ ግንኙነት ተላላፊ በሆኑ በሽታዎች መንስኤነት የመጣ ሽታ እንደሆነ ከጠረጠሩ ግን

በእፋጣኝ ወደ ሃኪም መሄዱ ተገቢ ነው። ይህን በማድረግ የራስዎንና የእጋርዎን ደህንነት ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

በምትታጠቧበት ጊዜ ለብልት ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው። በጣም በሞቀ ውሃ መታጠብ፣ ፀረ-ባክቴሪያ በሚሉ ሳሙናዎች መጠቀም፣ ዋና ማዘውተር፣ ጥሩ ያልሆኑ ሞዴሶችን መጠቀም፣ ከትክክለኛ ማቴሪያል ያልተሰሩ ፓንቶችን መጠቀም፣ በብልት እካባቢ ሎሽን መጠቀምና ፓንትን ቶሎ አለመቀየር መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉና እነዚህን ቀላል ችግሮች ለመቅረፍ በየቀኑ ንፁህ ከተን ፓንት መቀየር፣ ብልት ላይ ያለን ጸጉርና እካባቢውን ብዙ ሽታና ኬሚካል በሌለው ሳሙና መታጠብ፣ ብልትን ግን ያለ ሳሙና መታጠብ ያስፈልጋል።

በፊንጢጣ ወሲብ የሚፈጽሙ ከሆነ ወደ ብልት ሲቀይሩ ባክቴሪያ ወደ ሴቷ ብልት ውስጥ እንጋይገባ ኮንዶም መቀየርን አይርሱ።

የንጽህና መጠበቂያ ሞዴስ (ጨርቅ) አስፈላጊ ሲሆን ብቻ መጠቀምና ለረጅም ሰዓት አለማቆየት ወይም ቶሎ ቶሎ መቀየር፣ ወደ ብልት ዘልቀው ከሚገቡት ንፅህና መጠበቂያዎች ይልቅ ፓንት ላይ የሚለጠፉትን መጠቀም።

በባህሳችን ስለ ወሲብና ተደዳሪ ጉዳዮች በግልጽ ማውራት እጅግ ከባድ ከመሆኑ የተነሳ በርካታ ጥንዶችና ባሰተዳሮች በወሲብ ዙፊ ያሉ እና በቀሳሉ ሲፈቱ የሚችሉ ችግሮችን መፍታት ባለመቻላቸው ከፍቀረዋቸው ወደም ከተዳረ ለጋራቸው ይሰደዳሉ።

ይህ መጻሕፍ በወሲብ ዙፊ ያሉ ስለመግባባቶች ሁሉ የወሲብ ፖዚሽን ከምናስበው በላይ ትሰቀ ድርሻ እንዳለው የሚያሳይ ሲሆን በወሲባዊ ግንኙነት እና ፖዚሽን ዙፊ ያሉ ስለገራሚ እውነታዎችን የሚተነትንና በወሲብ ዙፊ የሚከሰቱ ስካላዊ ወደም ስነሰቦናዊ ችግሮችን ከነመፍትሔዎቻቸው የደዘ በሁሉም ቤት ሲኖር የሚገባ እጅግ በጣም ጠቃሚ መጻሕፍ ነው።

ዶ/ር ወሰን ተስፋዩ

በዚህ መጻሕፍ

- ከ100 በላይ የወሲብ ፖዚሽን የሚያሳዩ ምስሎች
 - ሲት ወደም ወንድ ሰጅ እንደምርጫዎ ሰመውሰድ
 - በእርግዝና ወራት የሚመክሩ የወሲብ ፖዚሽኖች
 - ሰወፋፍራም ሰዎች የሚመቹ የወሲብ ፖዚሽኖች
 - ሰስጭርና ራጅም ጥንዶች የሚሰማሙ ፖዚሽኖች
 - ሰተሰዶዩ የሰካሰ ጉዳቶች ምቹ የወሲብ ፖዚሽኖች
 - ሰሰፊ የሲት ብሰት የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች
 - ትንሽ ወደም ትሰቀ ብሰት ሳሳቸው ወንዶች
- ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽኖች እና ሌሎችም...

ዋጋ: ብር 115.00

USD 20.00

ISBN 998-99944-934-2



9 789994 493426