



تکنیک های تقویت ارگاسم چند گانه در مردان

رفتار جنسی انسان می تواند به شدت تحت تاثیر عوامل بیرونی قرار گیرد.

در رابطه با تحریک جنسی همسر، افراد چرخه پاسخ جنسی شان چهار مرحله (عموما) نشان می دهند:

مرحله اول: برانگیختگی، تنش عضلانی و جریان خون در اطراف اندامهای جنسی افزایش می یابد.

مرحله دوم: فلات، زمانی روی می دهد که انگیختگی در حد بالاست.

مرحله سوم: اوج لذت جنسی یا ارگاسم، با تنفس سریع و یک رشته انقباضهای موزون عضلات لگن آغاز می شود و با تجربه لذت احساسی که از آزاد شدن تنش عضلانی و تورم خون و تا اندازه ای صمیمیت روانی سرچشمه می گیرد، خاتمه می یابد.

مرحله چهارم: مرحله رفع است. رفع در مردان کم دوام است و سریعا به مرحله پیش برانگیختگی بر می گردد.

در زنان رفع می تواند به مدت طولانی تری ادامه یابد. اگر تحریک جنسی ادامه یابد، رفع می تواند با چند بار اوج لذت جنسی ادامه یابد. اگر

تحریک جنسی متوقف شود، رفع در زنان مانند مردان به مرحله پیش برانگیختگی بر می گردد.

از همین ویژگی می توان برای تجربه ارگاسم چند گانه بهره برد. ارگاسم چند گانه به معنای تجربه چندین ارگاسم در نیم یا یک دقیقه است که کاملاً پشت سر هم رخ می دهد. نباید تصور کرد که ارگاسم چندگانه پدیده ای خاص است بلکه یک مرحله ارضا کننده و لذت بخش است که توام با کاهش تنش بوده و در هر فردی می تواند رخ دهد البته این تجربه می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.



زنان و ارگاسم چند گانه

به نظر می رسد که تجربه ارگاسم بیشتر در زنان می تواند رخ دهد چرا که مردان بر خلاف زنان به سرعت به مرحله ارگاسم و سپس فلات می رسند عملکرد جنسی شان سریع است اما در زنان رسیدن به مرحله ارگاسم با آهنگ کند تری صورت گرفته و بیشتر در مرحله فلات باقی می ماند

یعنی زنان توانایی آن را دارند که حتی بعد از ارگاسم مجدداً برانگیخته شوند. عموماً زنانی که ارگاسم چندگانه را تجربه کرده اند گزارش می

دهند که از طریق تحریک مستقیم اندام‌های جنسی شان مانند کلیتوریس و یا تحریک واژینال، لبهای فرج و حتی تحریک برخی اندام‌های جنسی توسط همسر امکان مجدد ارگاسم را دارند.



چگونه ارگاسم چند گانه تجربه می گردد؟

برای رسیدن به این مرحله ابتدا باید آرامش خود را حفظ کنید و سپس بعد از تثبیت موقعیت، منطقه واژینال زن توسط مرد تحریک گردد. تحریک مستقیم کلیتوریس تا ایجاد حس برانگیختگی در زن توصیه می گردد.

لذا توصیه می شود مرد برای این کار از انگشت و یا دستگاہهای ایجاد لرزش (که برای همین کار طراحی شده) استفاده نماید. البته مطالعات نشان داده که استفاده از این نوع دستگاہها چندان مورد علاقه زنان نمی باشد چون به رابطه جنسی جنبه مکانیکی می بخشد.

ضمناً توصیه می شود که برای رسیدن به ارگاسم چندگانه، زن در وضعیت غالب (بالا) قرار گیرد چرا که عمدتاً در روابط جنسی کلاسیک این مردان هستند که عمدتاً تعیین کننده شکل رابطه جنسی بوده و شکل غالب می گیرند در حالیکه برای ایجاد ارگاسم چند گانه، این تغییر نقش لازم است.



در مورد مردان چطور؟

به طور کلی مردان نمی توانند مانند زنان ارگاسم چندگانه را تجربه کنند چرا که وقتی یک مرد به مرحله انزال (ارگاسم) می رسد ممکن است تا چند دقیقه و یا حتی چند ساعت نسبت به برقراری رابطه جنسی مجدد بی علاقه باشد که این ویژگی خود خلاف تعریف ارگاسم چندگانه است در حالیکه اگر زن به مرحله ارگاسم برسد مرد می تواند با ادامه دادن تحریک نواحی تناسلی مجدداً به ارگاسم برسد.

چگونه مردان می توانند ارگاسم چندگانه را تجربه کنند؟

رشد و تقویت ماهیچه های آلت تناسلی می تواند باعث کنترل بیشتر مردان و جلوگیری از انزال گردد. مردان می توانند این کار را از طریق تقویت ماهیچه های داخلی و توانایی یافتن بر کنترل ماهیچه های آلت تناسلی کسب کنند.

روش دیگری که مردان می توانند به کار ببرند آن است که در هنگام برقراری رابطه جنسی اجازه تحریک به خود را بدهند (تا به مرحله

ارگاسم نزدیک شوند) و سپس مانع از انزال گردند این اقدام می تواند از طریق فشار دادن آلت بوسیله انگشت شست و سبابه صورت گیرد تا مانع از انزال شود.

مردان می توانند این کار را چندین مرتبه تکرار کنند تا بتوانند ارگاسم چندگانه را تجربه کنند؛ چرا که مردان بعد از رسیدن به انزال تا مدت طولانی احساس خستگی و بی علاقه‌گی به رابطه جنسی می کنند لذا جلوگیری کردن از انزال می تواند به مردان کمک کند تا ارگاسم چندگانه را تجربه کنند



تعریف ارگاسم

ارگاسم اوج لذت جنسی حین یک چرخه واکنش جنسی است که با آزاد شدن فشار جنسی، که معمولاً لذتی بی‌اندازه است، و انقباضات ناحیه تناسلی بدن شناخته می‌شود. ارگاسم همچنین می‌تواند با افزایش ضربان قلب، فشارخون، تنفس و اسپاسم‌های احتمالی در پایین‌تنه همراه باشد. درجه ارگاسم می‌تواند برحسب وضعیت جسمی و فکری فرد متفاوت باشد.

این در حالی است که انزال رها شدن مایع منی از نوک آلت تناسلی مرد است. همیشه نه اما اکثر اوقات ارگاسم و انزال در یک زمان اتفاق می‌افتند.

اما زمان‌هایی که عشق‌بازی با شوهر موجب رسیدن او به اوج لذت جنسی می‌شود ولی وقتی به آلت تناسلی او نگاه می‌کنید چیزی از آن خارج نشده است، چه؟

ارگاسم خشک می‌تواند عمدی یا غیر عمدی اتفاق بیفتد. یک عضله کف لگن که خوب تمرین داده شده باشد، می‌تواند بدون انزال به ارگاسم برسد. این عضله به صورت افقی از استخوان لگن تا استخوان دنبالچه ادامه یافته است و نشیمنگاهی راحت برای لگن ایجاد کرده است.



این عضله جریان ادرار و همچنین انقباضات غیر ارادی حین ارگاسم را کنترل می‌کند. هم مردها و هم زن‌ها می‌توانند با منقبض کردن ارادی عضلات کف لگن در تمرینات کگل (Kegel)، میان‌تنه خود را قوی کنند. به عقیده پزشکان، تقویت این عضله در بهبود بدکاری انزال، انزال زودرس و همچنین ارگاسم بدون انزال بسیار موثر است.

انجام تمرینات کگل هم برای خانم‌ها و هم آقایان فواید بسیار زیادی در بر دارد — باعث می‌شود کنترل بسیار بهتری بر اندام جنسی خود داشته باشیم و لذت جنسی ما را چندین برابر می‌کند. برای آقایون، این تمرینات همچنین توانایی آزاد کردن مایع منی به فاصله‌های دورتر را نیز بالا می‌برد.

اگر مردها درست قبل از اینکه حس می‌کنند در شرف انزال هستند، این عضله را خم کنند، می‌توانند بدون انزال، به ارگاسم برسند. دوست دارید بدانید چطور مردها می‌توانند کار کردن این عضله خود را حس کنند؟

این همان عضله‌ای است که برای متوقف کردن جریان ادرار از آن استفاده می‌کنید و در مواقع عادی می‌توانید با منقبض کردن و سپس رها کردن این عضله آن را تقویت کنید.



این کار را می‌توانید به تنهایی یا در کنار همسرتان انجام دهید اما نیاز به تنفس درست، تمرین، عزم و اراده و کمی خودداری دارد.

یکی از بزرگترین فواید داشتن کنترل بر اندام جنسی این است که می‌توانید در یک رابطه جنسی چندین ارگاسم داشته باشید.

بعد از اینکه انزال اتفاق می‌افتد، یک دوره بازسازی و ریکاوری وجود دارد که در آن مرد قادر به انزال دوباره نیست. البته توانایی نعوظ وجود دارد اما یک دوره وقفه وجود دارد که در مردهای مختلف متفاوت است، از چند دقیقه تا حتی یک روز.

پزشکان از واژه «اجتناب‌ناپذیری انزال» برای توصیف نقطه بی‌بازگشت استفاده می‌کنند که در آن مرد به آستانه هیجان جنسی رسیده است و می‌بایست انزال داشته باشد. اگر مردی بتواند خود را بطور مداوم به این نقطه برساند و بعد برگردد، می‌تواند تا زمانی که بالاخره انزال اتفاق بیفتد، چندین مرتبه انقباضات ارگاسم را تجربه کند.



و وقتی بالاخره به انزال رسید، بسیار شدیدتر و عمیق‌تر از زمان عادی خواهد بود. مردانی که دوره وقفه یا بازسازی در آنها کوتاه است هم می‌توانند مدت کوتاهی بعد از ارگاسم اولیه که با انزال همراه بوده است، به ارگاسم خشک دست پیدا کنند. در هر دو مورد، تاثیر آن یکسان با ارگاسم‌های متعددی است که خانم‌ها دارند.

انزال برگشتی نقطه منفی این ارگاسم‌های عالی است. این زمانی است که مایع منی به جای اینکه از محل عادی خود بیرون بیاید، به سمت عقب به مثانه برمی‌گردد.

مرد همه لذت ارگاسم را احساس می‌کند اما هیچ مایعی از بدن او خارج نمی‌شود. بعد از اینکه این اتفاق می‌افتد، مرد احساس خواهد کرد که ادرار او کمی تیره شده است. انزال برگشتی یکی از عوارض دیابت، MS یا مردهایی است که جراحی پروستات انجام داده‌اند. بنابراین اگر این اتفاق تکرار شد، حتماً نزد پزشک بروید.



برعکس آن چطور؟ یعنی وقتی فرد دچار انزال می‌شود اما هنوز به ارگاسم نرسیده است؟

اکثر ما می‌دانیم که ضعف عملکرد جنسی در مردان می‌تواند منجر به انزال زودرس، انزال دیررس و ناتوانی جنسی شود اما به ندرت از انزال بدون ارگاسم صحبتی شده است.

در مردانی که از این مشکل رنج می‌برند، میل جنسی و قدرت نعوظ معمولاً مانع نیست. فعالیت جنسی این افراد عادی است تا زمانی که رابطه جنسی به اوج می‌رسد و مرد اسپرم آزاد می‌کند و انزال اتفاق می‌افتد اما ارگاسم را احساس نمی‌کند.

شاید تعجب کنید اما مغز مهمترین عضو جنسی بدن است. ارگاسم یکی از فرایندهای مغز است، درحالی که انزال یک واکنش کاملاً جسمی است. از اینرو مغزتان در سیستم واکنش جنسی شما نقش بسیار مهمی دارد.

به همین دلیل است که انزال بدون ارگاسم که گاهی اوقات با آسیب عصب نخاعی و ریکآوری از جراحی لگن مرتبط دانسته می‌شود، اما تحت عوامل روحی-روانی ایجاد می‌شود. این مشکل با استرس، اضطراب، مصرف داروهای ضدافسردگی، مصرف الکل، افسردگی، مشکلات احساسی، اضطراب عملکرد و آسیب‌های روحی در ارتباط است. چیزهایی مثل استرس و افسردگی فشار زیادی به مغز وارد می‌کند و این فشار کم‌کم به اندام جنسی می‌رسد

بهترین روش برخورد با این مشکل، مشورت با پزشک متخصص و از میان برداشتن موانع ذهنی است که موجب آن شده است.



آقایون، به خاطر داشته باشید که در همه این حالات، باید رابطه جنسی ایمن داشته باشید و به راحتی با همسرتان در این موارد گفتگو کنید. همیشه استثنایی برای بدن هر فرد وجود دارد. مشکل هر چه باشد، چه جسمی و چه فکری، به اعتقاد پزشکان همیشه بهترین راه درمان ورزش و تمرین کردن است.

تکنیکهای ارگاسم چندگانه در مردان:

هر مردی می تواند در رابطه جنسی خود چندین بار ارگاسم شود. برای اینکار فقط کافی است اطلاعات کافی در مورد تمایلات جنسی مردانه، سکس و تکنیک های خاص آن داشته باشید.

هدف اکثر مردان در سکس، انزال است نه عشق بازی. وقتی یک مرد چند بار ارگاسم را تجربه می کند، نه تنها خودش بهتر ارضا می شود، بلکه طرف مقابلش را هم بسیار بهتر ارضا خواهد کرد.

ارگاسم های چندگانه به دنبال هم اتفاق می افتند، بدون اینکه فرد در خلال آنها تحریک جنسی خود را از دست بدهد. خانم ها به راحتی می توانند ارگاسم چندگانه داشته باشند اما تعداد کمی از مردان می دانند که با آموزش صحیح آنها هم می توانند دقیقاً مثل خانم ها چندین بار در سکس ارگاسم شوند.

درمورد خانم ها، ارگاسم چندگانه به این معناست که مدت زمان کمی بعد از اولین ارگاسم، تحریک جنسی خود را بازمی یابند، که معمولاً بلافاصله یا بعد از چند دقیقه اتفاق می افتد. وقتی زنی در یک رابطه جنسی چندین بار به ارگاسم می رسد ارگاسم او چندگانه خواهد بود.

خیلی از مردان اشتباهاً تصور می کنند که وقتی بتوانند بعد از انزال دوباره تحریک شوند و به یک انزال دیگر دست پیدا کنند، یعنی ارگاسم چندگانه داشته اند. این اشتباه است. سکس چند ارگاسمه مردانه به سکسی گفته می شود که در خلال ارگاسم ها، نعوظ یا تحریک جنسی از بین نرود. ارگاسم چندگانه فقط شامل ارگاسم است نه انزال. تنها استثناء آن زمانی است که انزال با آخرین ارگاسم همراه می شود.



قبل از توضیح بیشتر بد نیست که با فرایند تکنیکی “**تکنیکهای ارگاسم چندگانه در مردان**” آشنا شوید.

مرحله تحریک

گرفتگی عروق

نعوظ

بالا رفتن ضربان قلب

بلند شدن نسبی بیضه و افزایش سایز

سفت شدن نوک سینه ها

مرحله پایا

بزرگ شدن بیشتر سر آلت تناسلی و بیضه ها

بلند شدن کامل بیضه

بنفش شدن سر آلت تناسلی

ترشح غدد کوپر

نفس نفس زدن

مرحله ارگاسم - از دفع مایع و انزال تشکیل شده است

دفع مایع

• اسپرم و مایعات از رگ و ابران، کیسه های مایع منی و غده پروستات خارج شده و در ته مجرای پیشاب در نزدیکی پروستات جمع می شوند.

• کشش ماهیچه ای درست قبل از رها شدن فشار و تنش

• بالا رفتن بیشتر ضربان قلب و تنفس

ضرورت انزال: هوشیاری از انزال قریب الوقوع

انزال

• عضله تنگ کننده ادرار محکم بسته می شود.

• انقباضات ریتمیک پروستات، عضلات میاندوراهی و آلت تناسلی و خارج شدن مایع منی.

• تیرگی جزئی هوشیاری

مرحله تحلیل

از بین رفتن تحریک

خوابیدن آلت تناسلی و جمع شدن پوست بیضه

برگشت کشش عضلانی

پایین آمدن ضربان قلب و فشارخون

ارگاسم چندگانه در برابر ارگاسم همراه با انزال

هر دو نوع این ارگاسم ها یکسان شروع می شوند: از تحریک تا نقطه ای نزدیک به انزال. در این نقطه، مرد یکسری انقباضات تناسلی را تجربه می کند که ۳ تا ۵ ثانیه طول می کشد.

این انقباضات، ارگاسم های لگنی نامیده می شوند که ابتدا حس لرزش یا رهایی جزئی فشار را به همراه دارد. وقتی این نقطه کاملاً تشخیص داده شده و کنترل شود، می توان این احساسات را بیشتر و شدیدتر کرد.

وقتی فرد به این نقطه می رسد، هدف رسیدن به انزال نیست بلکه کاهش تحریک است، فقط به اندازه ای که بتوان میزان تحریک را کنترل کرد. می توان با فشردن عضلات لگنی میزان تحریک را به خوبی کنترل کرد.



. در یک ارگاسم تکی عادی که همراه با انزال است، مرحله پایا سریعاً گذشته ، ارگاسم فروکش کرده و انزال اتفاق می افتد. در یک سکس با ارگاسم چندگانه، مرحله پایا پس از اولین ارگاسم و ارگاسم های بعدی همچنان باقی می ماند

ارگاسم های پی در پی معمولاً کمی قوی تر از ارگاسم قبلی هستند تا جایی که مرد تصمیم می گیرد در آخرین ارگاسم انزال داشته باشد. انزال کاملاً انتخابی است. حتی پس از چند ارگاسم فرد می تواند تصمیم بگیرد که اصلاً انزال نداشته باشد که در این حالت تحریک تقریباً یک ساعت بعد فروکش می کند، برخلاف انزال که تحریک جنسی دفعتاً و به سرعت فرومی نشیند.



چطور ارگاسم چندگانه ممکن است؟

“**چرخه واکنش**” مردها و زنها تقریباً شبیه به هم است. تفاوت جزئی بین آنها انزال مرد است. زنهایی که ارگاسم های چندگانه دارند قادرند در صورت کاهش تحریک به مدت زمان کوتاهی بعد از اولین ارگاسم خود، ارگاسم های متوالی و پی در پی داشته باشند، دلیل آن این است که آنها انزال ندارند.

انزال دوره بی پاسخی را در مردها آغاز می کند. طی این مدت، اکثر مردها نمی توانند به خاطر از دست دادن تنش جنسی دوباره تحریک شوند و آلت تناسلی نسبت به هرگونه تماس حساس می شود. از آنجا که خانم ها از نظر بیولوژیکی قادر به انزال نیستند، این خصوصیت را ندارند و می توانند بسیار آسانتر از مردها ارگاسم های چندگانه داشته باشند.



اولین قدم در فهمیدن اینکه مردها چطور می توانند ارگاسم چندگانه داشته باشند این است که بدانند ارگاسم و انزال دو اتفاق کاملاً مجزا و قابل تشخیص از همدیگر هستند. اکثر مردها همیشه ارگاسم و انزال را به طور همزمان تجربه کرده اند به همین دلیل قادر به تشخیص آنها از هم نیستند.

دومین قدم این است که بتوانید ارگاسم و انزال را از هم تشخیص دهید.

توانایی تشخیص ایندو از هم شامل عضله لگنی می شود. این همان عضله ای است که جریان ادرار را در نیمه راه متوقف می کند. اگر نگه داشتن جریان ادرار برایتان دشوار باشد یعنی عضله لگنی شما ضعیف است.

در اینصورت باید روی قوی تر کردن آن کار کنید تا بتوانید ارگاسم چندگانه داشته باشید. وقتی عضله لگنی را فشار داده و منقبض می کنید باید احساس کنید که همه آنچه در عمق لگنتان است به سمت بالا کشیده می شود.

تمرینات تنفسی

روی یک صندلی راحت بنشینید و شانه هایتان را ریلکس کنید.

دستها را روی شکمتان درست زیر ناف قرار دهید.

• نفس را عمیقاً توی ریه بکشید. عمیقاً از بینی نفس بکشید طوری که شکمتان باد کند.

• نفس را به طور کامل بیرون دهید طوری که شکم دوباره به ستون فقرات بچسبد. احساس خواهید کرد که لگن و آلت تناسلیتان به سمت بالا کشیده می شود.

• این حرکت را ۹ تا ۳۶ مرتبه تکرار کنید.

آماده سازی خود

توانایی داشتن ارگاسم چندگانه برای یک مرد قابلیتی درخور توجه است اما به آماده سازی زیادی نیاز دارد. همانطور که قبلاً هم ذکر شد، یکی از قدم های اولیه شناخت عضله لگنی است.

برای اینکه با آن آشنا شوید باید یاد بگیرید که چطور آنرا به درستی کنترل کنید. قسمتی از این کنترل به مرور زمان و با تجربه به دست می آید اما بخش اعظم آنرا باید با تقویت از طریق تمرین مداوم به دست آورید.

این تمرینات را می توانید در هر مکانی بدون اینکه کسی متوجه شود انجام دهید.

تمرین

• راحت بنشینید و مثل زمان عادی با همسر خود رابطه جنسی را شروع کنید.

• درست همانجایی که نزدیک به انزالتان است متوقف شوید. عضله لگنی خود را منقبض کرده و نگه دارید و تا ۱۰ بشمارید.

• سپس خود را ریلکس کنید و چند دقیقه استراحت کنید.

• دوباره شروع به رابطه جنسی کنید و اینبار کمی به نقطه انزال نزدیکتر شوید و دوباره عضله لگنی خود را منقبض کنید.

• دوباره رابطه را ادامه دهید و به تحریک جنسی و احساسات خود توجه خاص داشته باشید. کلید کار اینجا این است که درمورد واکنش جنسی خود بیشتر بفهمید تا بتوانید راحت تر آنرا کنترل کنید.



توقف درست قبل از انزال

دوباره به رابطه جنسی ادامه دهید، با این تفاوت که اینبار تا جایی پیش بروید که به انزال برسید. درست قبل از ارگاسم انقباضات متعددی را احساس خواهید کرد که نشاندهنده شروع انزال در ته آلت تناسلی یا حتی عمیق تر در لگنتان است. با شروع این انقباضات یا درست قبل از شروع آن تحریک را متوقف کرده و عضله لگنی را سفت منقبض کنید.

احتمالاً حس خواهید کرد که در حال انزال هستید اما باید آنرا متوقف کنید. سفت کردن و منقبض کردن درست عضله لگنی انزال را نگه می دارد.

مقدار کمی از مایع منی خارج می شود اما نه با آن فشار که در ارگاسم های تکی تجربه می کنید. اگر موفق شدید انزال را بعد از ارگاسم خود متوقف کنید دوباره شروع به خودارضایی کنید. تحریکات بسیار بالا باشد و باید بتوانید اینکار را به مدت کوتاهی ادامه دهید تا به یک ارگاسم دیگر برسید.

اگر بار اول نتوانستید انزال خود را متوقف کنید، احتمالاً یا عضله لگنتان به اندازه کافی قوی نیست و یا در زمان مناسبی آن را منقبض نکرده اید. اگر دیر شروع به منقبض کردن آن بکنید انقباضات انزال دیگر شروع شده اند و دیگر متوقف کردن آن غیرممکن است. با تمرین بیشتر زمانبندی آن دستتان می آید.

نقش شریک جنسی

تکنیک های زیادی برای بالا بردن موفقیت خود در ارگاسم چندگانه وجود دارد. بهترین تکنیک ممکن تمرین آن با شریک جنسیتان است. اگر بتوانید در این کار

موفق شوید می توانید هم خودتان و هم شریک جنسیتان را به لذت بسیار بیشتری برسانید.



غلبه بر مشکلات

بدون شک بزرگترین مانعی که اکثر مردها در ارگاسم چندگانه تجربه می کنند، ناتوانی در انقباض عضله لگنی در طی ارگاسم برای متوقف کردن انزال است. ممکن است یکسری انقباضات را حس کنید اما نباید منقبض کردن را در این نقطه رها کنید چون حتی اگر در متوقف کردن انقباضات انزالی موفق هم شوید، چند انقباض از آن نوع را حس خواهید کرد.

اگر موفق شوید، انقباضات قبل از انزال متوقف می شوند و باید بتوانید دوباره تحریکتان را ادامه دهید بدون اینکه حستان از بین برود.

یک مشکل دیگر ناتوانی در تشخیص آغاز و پایان مرز مراحل پایا، ارگاسم و انزال است. اگر نتوانید فرق بین ارگاسم و انزال را تشخیص دهید، که کلید کار در تجربه ارگاسم چندگانه است، اگر موفق هم شوید فقط تصادفی بوده است.

بعضی از مردها سعی می کنند خیلی سریع و شدید خود را تحریک کنند ولی این راه خوبی برای آگاهی از سطح هوشیاری جنسی خود نیست. اگر سعی کنید تحریک را آرامتر انجام دهید می توانید مرز بین تحریک، مرحله پایا، و ارگاسم را خیلی راحت تر تشخیص دهید.

با این روش خیلی بهتر متوجه خواهید شد که چه زمان باید عضله لگنی خود را منقبض کنید، کی تحریک را متوقف کنید، و کی عضله لگنی را ریلکس کنید و برای تجربه یک ارگاسم دیگر دوباره تحریک را آغاز کنید.



فشار لگنی بعد از تحریک

فشار در ناحیه لگن نتیجه طبیعی افزایش جریان خون در ناحیه تناسلی است. اگر میزان این فشار قابل تحمل نباشد، می توانید با تنفس عمیق، بلند کردن پایین تنه و ماساژ بیضه به آرامی آنرا کمتر کنید. این کار باعث می شود انرژی بیضه به سایر قسمت های بدن منتشر شود. همچنین می توانید ۵ تا ۱۰ دقیقه به پشت بخوابید.

سایر فواید

با یادگرفتن ارگاسم چندگانه می توانید سایر مشکلات جنسی مثل انزال زودرس را هم برطرف کنید. با این روش نه تنها می توانید زمان سکس خود را بیشتر کنید بلکه استرس و اضطرابهایتان هم کمتر شده و می توانید بیشتر روی ارضای خود و شریک جنسیتان تمرکز کنید.

سن

ممکن است خیلی از شما سوال کنید که آیا سن هم می تواند در موفقیت یا شکست این تکنیک تاثیر داشته باشد یا نه. موفقیت همه مردها در این تکنیک یکسان نیست چون فعالیت جنسی آنها و میزان آگاهییشان از سطح هوشیاری جنسی خود یکسان نیست.

اگر در رسیدن به ارگاسم های تکی چه به تنهایی چه همراه با شریک جنسی خود مشکلی نداشته باشید، یاد گرفتن ارگاسم چندگانه فقط نیازمند صبر، عزم و تلاش است. اما اگر در داشتن ارگاسم های تکی هم مشکل دارید در ارگاسم چندگانه نیز با مشکلات و مسائل بیشتری روبه رو خواهید بود. به همین دلیل اگر احساس می کنید که در روابط جنسی خود مشکلات جدی دارید حتماً با پزشک متخصص درمیان بگذارید.

تفکرات قدیمی

مسئله ارگاسم چندگانه ایده جدیدی نیست. فلاسفه چین قدیم، هزاران سال پیش آن را می شناخته اند. بسیاری از رمز و رازهای جنسی هنوز ناشناخته مانده است. باوجود اینکه طی دهه چهل و پنجاه محققان زیادی در زمینه مسائل جنسی در غرب توانایی مردان در داشتن ارگاسم چندگانه را تایید کردند. اما حتی در این عصر میزان ناآگاهی جنسی، راهنمایی های غلط و سردرگمی جنسی به وفور دیده می شود.

خط آخر

خط آخر اینکه توانایی شما در داشتن ارگاسم چندگانه به آگاهی و هوشیاری کلی شما در زمینه جنسی و قدرتتان در کنترل عضلات لگنی بستگی دارد. شایان ذکر است که این قابلیت را نمی توانید یک شبه به دست آورید. بااستفاده از مطالبی که در این مقاله ذکر شد، احتمالاً باید متوجه شده باشید که هفته ها یا حتی ماه ها ممکن است طول بکشد تا بتوانید در این زمینه موفق شوید. نتیجه ای که به دست می آورید به تلاش و اراده خودتان بستگی دارد.

در این لینک

<http://www.whitelotuseast.com/MultipleOrgasm.htm>

تکنیک هایی به وسیله خودارضایی برای تقویت

ارگاسم های چند گانه نگاشته شده است

در این باره بیشترین تکیه بر تقویت عضله لگنی است یعنی شل و سفت کردن این عضله را تمرین بدهید و آن را تقویت کنید.

گردآوری:

www.omid20.com