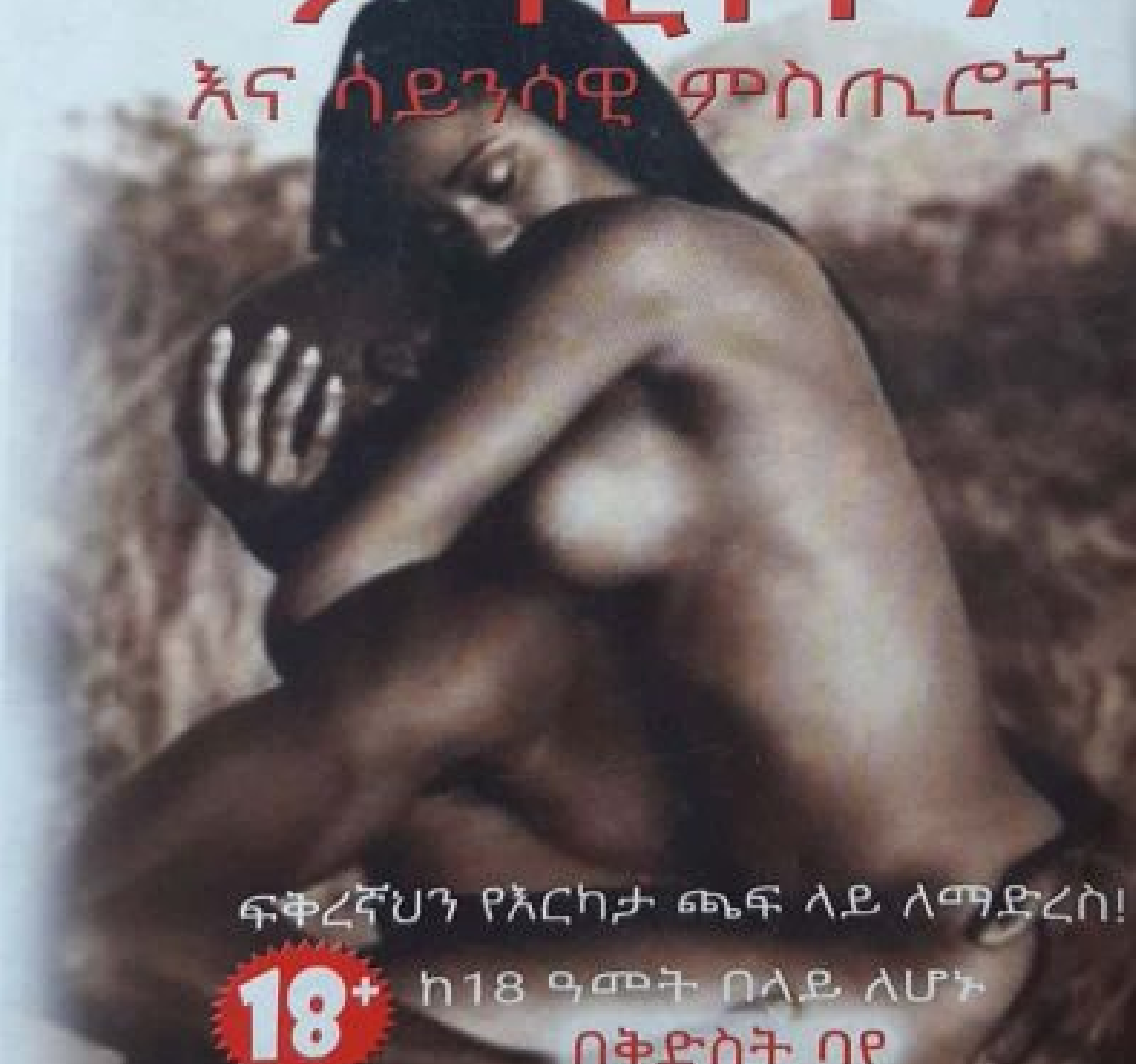
ሴክስ ፖዚሽን

እና ሳይንሳዊ ምስጢሮች



ፍቅረኛሽህን የእርካታ ጫፍ ላይ ለማድረስ!

18+ ከ18 ዓመት በላይ ለሆኑ

በቅድስት ባዩ

ሴክስ ፖዚሽን

እና

ሳይንሳዊ ምስጢሮች

በቅድስት ባየ

pdf by @shuktus_books

"መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው!"

All Rights Reserved!

Copyright©

ያለ አዘጋጁ ፈቃድ ኮፒ አድርጎ ለግል ጥቅም ማዋል፣
በከፊልም ሆነ በሙሉ 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

አሳታሚና አከፋፋይ፡ ኦክስፎርድ 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።

pdf by @shuktus_books

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 እንደየፍላጎታችንና 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 ትዳሮችና 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 መፅሐፍ ላይ የተጠቀምናቸው ምስሎች የማያስደነግጡ፣ አጉል ስሜት ቀስቃሽ ያልሆኑ እንዲሁም ለሁሉም የሚስማሙ ቃላትና ቋንቋን በመጠቀም የተዘጋጀ ነው።

ስለዚህ ይህ መፅሐፍ 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
- በእርጉዝነት ወቅት የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ ይመከራል?_______20
- እርካታ ላይ ሳይደርሱ መቆየት /የእርካታ ጊዜን ማሳደግ/_______22
- የወሲብ ፖዚሽን ማሳያ ምስሎች_______26
- ልጅ ለመውለድ (ፅንስ 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 ጽንስ እንዲፈጠር ይረዳል? ________________ 129
- ለግብረ ስጋ ግንኙነት የምንጠቀማቸው
  ማለስለሻ ቅባቶች እንደ አስትሮ ግላይድ
  እና ኬዋይ ጄል ጽንስ 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 የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች _____ 148

- ጡት ማጥባትና ወሲብ ______ 150
- ከፍተኛ የሰውነት ክብደት ላላቸው ወፋፍራም ሰዎች የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 152
- ለቦርጫም ሰዎች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 156
- ለአጭና ረጅም ጥንዶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 158
- የጀርባ፣ የጉልበት፣ የዳሌ፣ የአንገት፣ የትከሻና የክርን፣ የእግር ህመም ላለባቸው ሰዎች የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 160
- ለመጀመሪያ ጊዜ ለሚደረግ ወሲብ ተስማሚ ፖዚሽኖች (ለድንግል) ______ 171
- ትንሽ ብልት ላላቸው ወንዶች የሚስማሙ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 176
- ትልቅ ብልት ላላቸው ወንዶች ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽኖች ______ 189
- በወር አበባ 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 የተለያየ ትርጉም አለው። ነገር ግን ወሲብ ተፈጥሯዊና ጤነኛ ድርጊት ነው። ብዙ ሰዎች በጣም የሚደሰቱበትና ትርጉም ያለው ነገር ነው።

ከተቃራኒ ፆታ ጋር ወሲብ ብታደርግ/ጊ ወይም ሌዚቢያን ወይም ጌይ ወይም ሴተኛ አዳሪ ወይም ሌላ ብትሆንም/ብትሆኚም ወሲብ ላንተ/ላንቺ ምን ማለት እንደሆነ የመግለጽ እና በፈለግኸው/በፈለግሽው መንገድ የመፈጸም መብቱ ያንተ/ያንቺ ነው። በውጤቱም የስሜት እርካታን ብቻ ሳይሆን ራስን መውቀስ የሌለበት ደስታን እስከሰጠሽ/ህ 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 የሚያዳግት በደስታ የተሞላ ነገር ነው። ወሲብን በአስራ ቤት ዕድሜ ላይ እያሉ የሚገልጹበት መንገድ እና ዕድሜ እየጨመሩ ሲመጡ የሚያዩበት ዕይታ እንዲሁም ለወሲብ ያለዎት ፍላጎት ይለያያል ይህም ደግሞ ጤነኛና ትክክል ነው። መተቃቀፍ.... መሳሳም....ስሜትን የሚቀሰቅሱ ንክኪዎች ..... ለሌላ ሰው እርቃንን ማጋለጥ... ወሲብ... እርካታ...

ጤናማ ወሲብ እና ጥቅሞቹ

1ኛ. ጤናማ ወሲብ በልብ በሽታ የመጠቃት ዕድልን ይቀንሳል፡፡

በተደጋጋሚ የግብረስጋ 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 መከላሰል አቅም አላቸው፡፡

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

ጤናማ ወሲብ ለልብ ምት መስተካከል ትልቅ ሚና አለው፡፡ በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙትን ኤስትሮጂን 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

በሴቶች ላይ። ወንዶች ላይ ደግሞ የልብ በሽታን ሊያስከትል ይችላል።

4ኛ. አላስፈላጊ የደም ግፊትን ይቀንሳል

የግብረስጋ ግንኙነት ከደም ግፊት ጋር ግንኙነት እንዳለው አንዳንድ ጥናቶች ያሳያሉ። በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ ከፍተኛ የልብ ምት የሚፈጥረውን የደም ግፊት ማለትም ከታችኛው የግራ የልብ ክፍል ወደ ሰውነታችን የሚረጨውን 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 አንድ የሰውነት እንቅስቃሴ ወይም ስፖርት ይቆጠራል። በእያንዳንዷ ደቂቃ ውስጥ 5 ያህል ካሎሪ እንጠቀማለን ይህም ቴሌቪዥን ስናይ ከምንጠቀመው ካሎሪ በአራት ይበልጣል። የልብ ምታችንን ይጨምራል! የተለያዩ ጡንቻዎቻችንንም እናሰራቸዋለን።

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 ሊያነሳሳ የሚችል ንጥረ ነገር ነው፡፡

እንጆሪ

በእንጆሪ ውስጥ ፎሊክ አሲድ 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 ፍሩት 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 የሚያዘወትሩት?

ቅርንፉድ፣ ሰላጣ፣ ዝንጅብል፣ ብሮኮሊ፣ እንቁላል፣ ሀብሀብ እነኚህ ምግቦችን በተለያየ መልኩ በማዘጋጀት መመገብ ወይም ከምግባችን ጋር ማካተት የወሲብ ፍላጎትን የማነሳሳት ከፍተኛ ሚና አላቸው፡፡

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

አንቺስ ለወሲብ ፍላጎት የለሽም? ጥሩነቱ ከወሲባዊ 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 አካባቢ የሚገኝ ህመም
4. ከዚህ በፊት ያጋጠመሽ ከወሲብ ጋር የተያያዘ ጉዳት
5. ሐፍረት- የምትወጂውንና 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 የምትወስጃቸው መድሃኒቶች ናቸው።

እነኚህን 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 የሚያረጥብ

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፣ እንደምትሳሳላት 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 ስሜትዋን ለማነሳሳት ጊዜ ውሰድና በደንብ አርጥባት፡፡

ሴትን ለወሲብ ከምታነሳሳባቸው መንገዶች ውስጥ ጥቂት እንመልከት፡፡ የራስህን ክህሎቶችና አዳዲስ ነገሮችን እየጨመርክ የበለጠ አነሳሳት!

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

- እግሮቿን እሽላት፡ 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 አንሾካሹክላት።
- ሰውነቷን ሎሽን እየቀባህ እሽላት፡ ለምሳሌ ከሻወር ቤት ስትወጣ ከላይ ከእጆችዋ በመጀመር በዝግታ ጀርባዋን እያሸህላት በመሃሉም እየሳምካት ቀጥል በርግጠኛነት ወገቧ ላይ እጆችህ ሳይደርሱ ልታረጥባት ትችላለህ። ታዲያ አስተሻሸትህ እንቅልፍ የሚያስወስድ አይነት እንዳይሆን ተጠንቀቅ!
- ክለብ ውስጥ ስትደንሱ ወደ ራስህ አስጠጋት ወይም ተጠጋትና ከፓንትህ ውስጥ ምን እንዳለ በንክኪዎቻችሁ አሳውቃት።
- አንዲት ሴት የጡቷን ጫፍ በዝግታ ጥቂት ካሸህላት በፍጥነት ስሜቷ ይቀሰቀሳል። በወሲብ መሀልም ጡቶቿን በከንፈርህ ወይም በእጆችህ በማሻሸት የበለጠ እንድትጦዝ ከማድረግም ባሻገር እርካታ ላይ በቶሎ እንድትደርስ ታግዛታለህ።
- ስሜት ቀስቃሽ እንቆቅልሾችን መጠያየቅ ወይም ታሪኮችን ማውራት።
- ፍቅረኛህን በትክክል የምታውቃት ከሆነ ምን ስሜትዋን ሊያነሳሳ እንደሚችል ታውቃለህ። እናም ከወሲብ በፊት መብራቱን በማደብዘዝ እጆችህን ወደ

ሰውነትዋ ሰደድ አድርገህ በእጆችህ ተጫወት፤ ብልቷን በዝግታ በጣቶችህ ዳበሳት፡፡ ምን እንደሚያነሳሳት እርግጠኛ ካልሆንክ አንተን ሊያነሳሱ የሚችሉ ቃላቶችን በመጠቀም አነቃቃት፡፡

- የተለያዩ ቦታዎች እየወሰድካት ፍቅር ስሩ፡፡ ሁሌም በተመሳሳይ ቦታ ወሲብ ከመፈጸም ይልቅ ሊታወሱ የሚችሉ የፍቅር ጊዜያትን የምታሳልፉባቸው ቦታዎች በመሄድ ተደሰቱ፡፡
- እንቅልፍ ወስዷት ከሆነ ደግሞ ብልትዋንና ጡቶችዋን በዝግታ እያሻሸህ አንቃት በርግጠኛነት ትወደዋለች! አስደሳች ፍቅር ትሰራላችሁ፡፡

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

የፍቅረኛሽን የወሲብ ስሜት ማነሳሻ ጥበቦች

የፍቅረኛሽን የወሲብ ፍላጎት ለመቀስቀስ እነኚህን መንገዶች ተጠቀሚ፡፡

- ወንዶች በሻወር ውስጥ ፍቅር መስራት ያስደስታቸዋል:: በሻወር ቤት ውስጥ እርስ በእርሳችሁ በፍቅር በመተሻሸት ገላችሁን እየታጠባችሁ መሳሳም በትክክል የወሲብ ስሜትን ቀስቅሶ ወደ ፍልሚያው ያስገባል::
- ስሜት ቀስቃሽ ፊልሞችን አብራችሁ እንድትመለከቱ አመቻቺ::
- ስስ ፒጃማ 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 ማሳጅ 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 ልታደርጊለት እንደምትፈልጊ ወይም እሱ እንዲያደርግሽ የምትፈልጊውን በጆሮው አንሾካሹኪለት:: ስሜት ቀስቃሽ የወሲብ ቃላቶችን ተጠቀሚ!

ስንፈተ ወሲብ

ስንፈተ ወሲብ ምንድን ነው?

ስንፈተ ወሲብ ማለት በወንዶች ላይ የመራቢያ አካል በግንኙነት ወቅት አለመቆም ወይም ደግሞ እርካታ ላይ ሳይደርሱ ቶሎ የመብረድ ችግር ሲሆን በሴቶች 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 አካል 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 ሲስተም የተለያዩ ሆርሞኖችን (ቅመሞችን) ያመርታል። እነዚህ ሆርሞኖች በሰውነታችን ውስጥ የተለያየ ተግባርን ያከናውናሉ። ለምሳሌ የሰውነታችንን የውስጥ ሙቀት ከውጩኛው 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 የኢንዶክሪን ችግር ከሌለ ብቻ ነው።

1. የስኳር በሽታ (Diabetes meletes)
   ይህ በሽታ በኢንዶክራይን ችግር የሚመጣ ሲሆን 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 ግሉኮስ (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. የነርብ ችግር (Neurological and Nerve Disorder)
የነርብ ወይም የስርዓተ-ነርብ ችግሮች ያለበት ሰው ለስንፈተ ወሲብ ተጋላጭነቱ የነርብ ችግር ከሌለበት ሰው በላይ የጨመረ ነው፡፡ የነርብ ስርዓት ከአእምሮአችን ጀምሮ እስከ ተለያዩ የሰውነት ክፍላችን የተዘረጋ ስርዓት ሲሆን አእምሮአችን ከሌሎች አካላት ጋር የሚገናኘው በእነዚህ ነርቮች አማካኝነት ነው፡፡
ስለዚህ የሥርዓተ ነርብ ችግር አለ ማለት ከአእምሯችን ወጥቶ ወደ እያንዳንዱ አካል የሚደርሰው ነርብ ችግር አለበት ማለት ነው፡፡ ስለሆነም ወደ መራቢያ አካላችን (ወደ ወንዱ መራቢያ አካል) የሚሄደው ነርብ ችግር ካለበት የመራቢያ አካላችን ላይ ችግር ይፈጥራል፡፡ የመራቢያ አካላችን የነርብ ችግር ካለበት ጡንቻዎች እና ጅማቶችን የሚያዛቸው አይኖርም፤ ጡንቻዎቻችን ደግሞ ካልተዘረጉ የመራቢያ አካላችን ሊቆም እና ለወሲብ ዝግጁ ሊሆን አይችልም ማለት ነው፡፡ ስለዚህ አንድ ሰው

የመራቢያ አካሉ ለወሲብ ዝግጁ አልሆነም ማለት ደግሞ ስንፈተ ወሲብ አለበት ማለት ነው።

ከስንፈተ ወሲብ ጋር የሚያያዙ የነርብ (የስርዓተ-ነርብ) 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 ቀዶ ህክምና ያደረጉ ሰዎች
- የረጅም ርቀት ብስክሌት ጋላቢዎች በተደጋጋሚ በመቀመጫቸው እና በዘር ፍሬያቸው ላይ በሚደርስ ጫና የሚደርስ የነርብ ችግር

3. ለሌላ ህክምና የሚወሰዱ መድኃኒቶች

አንዳንድ መድሃኒቶች በሰውነታችን ውስጥ ያለው የደም ዝውውር ላይ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ተጽዕኖ ሊፈጥሩ ይችላሉ። የደም ዝውውራችን በተስተጓጎለ

ቀጥር ደም በበቂ ሁኔታ ወደ እያንዳንዱ የሰውነታችን ክፍል እንዳይደርስ ያደርጋል:: በተመሳሳይ ሁኔታ የወንዱ የመራቢያ አካልም የደም ዝውውራቸው ከሚስተጓጎልባቸው አካላት 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 chemotrapy 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 ተለያዩ የሰውነት ክፍሎች የማሰራጨት ስራው ይስተጓጎላል። ስለዚህ ልክ እንደ ማንኛውም የሰውነት ክፍል የመራቢያ አካልም በቂ ደም አያገኝም። ደም በበቂ ሁኔታ ወደ መራቢያ አካል ካልደረሰ ደግሞ የሴቷም 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 ሀዘንን 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 መቁረጥ (ተስፋ ማጣት) በድካም መሃል ለስንፈተ ወሲብ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ።

የስንፈተ ወሲብ ህክምናዎች

ስንፈተ ወሲብ የተለያዩ አይነት ህክምናዎች አሉት።

1. **በመድኃኒት ማከም፡** ስንፈተ ወሲብን ለማከም የተለያዩ አይነት መድሐኒቶችን እንጠቀማለን። ለምሳሌ የሚከተሉትን መድሃኒቶች እንመልከት
   Sidenafi (Viagra)
   Tadalafil (Cialis)
   Testestrone replacement / blood vessel surgery
   Psychological therapy ናቸው
2. **ተፈጥሯዊ በሆነ መንገድ ማከም**
   Acupancture /የደረቅ መርፌ ህክምና/
   Ginseng /ጂንሴንግ የተባለ የዕጽዋት ስር በመጠቀም ማከም/
   Pomgranate /ፖምግራኔት የተባለ ፍሬ ጁስ መጠጣት/
3. **የአኗኗር ሁኔታን መቀየር**
   የአኗኗር 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
- ✓ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጤናማ የአመጋገብ ልምድ ማዳበር

ስንፈተ ወሲብ መከላከያ መንገዶች

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

ከወሲብ ችግር ጋር በተያያዘ የሚመጣ ተስፋ የማጣት ስሜት

በወሲብ ምክንያት ተስፋ ማጣት ሰዎችን ወደ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት፣ ከፍተኛ ጭንቀት እና ድብርት ውስጥ ይከታቸዋል፡፡

በወሲብ ህይወት ውስጥ ተስፋ ማጣት ምንድን ነው?

በወሲብ ህይወት ላይ ተስፋ ማጣት በብዙ መልኩ ሊታይ እና ሊተረጎም ይችላል፡፡

ለምሳሌ ያህል የሚከተሉትን ምክንያቶች እንመልከት፡፡

1. እጁን ያጣ አካል ጉዳተኛ በወሲብ ወቅት እንደፈለገው ላይንቀሳቀስ 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 ሲቀር ሲበሳጭ 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::

በእርግዝና ወቅት የግብረስጋ ግንኙነት ማድረግ ይመከራል?

የእርግዝና ጊዜ ልዩ ጊዜ ነው:: በዚህ ጊዜ ጥንዶቹ ከመቀራረባቸው የተነሳ የተጋቡ ያህል ይሰማቸዋል:: ነገር ግን የእርግዝና ጊዜ የትዳር ጊዜ አይደለም:: አንዳንዶች በእርግዝና ጊዜ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ምንም እንዳልሆነና መጋባት ማለት እርጉዝ መሆን እንደሆነ ያስባሉ::

በእጮኝነት ጊዜ ልጅ እንውሰድ እንጂ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ችግር የለውም ብለውም ያስባሉ:: ፍቅር መታገስን ያስተምራል። ጥንዶች በፍቅራቸው የሚተማመኑ ከሆኑ እና ለትዳር እስኪደርሱ ታቅበው ከቆዩ ቀሪ የወሲብ ዘመናቸው በደስታ የተሞላ ይሆናል። የእጮኝነት 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 አንዱ ሊሆን ይችላል::

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

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

/ታገቢያለሽ?" ብለው ይጠይቃሉ። ይህ የሚያሳየው ሰዎች አንድ ያልተረዱት ነገር እንዳለ ነው። የትዳር አጋርን ጥሩነት እና መጥፎነት በግብረ ስጋ ግንኙነት መሞከር በጣም የተሳሳተ አካሄድ እንደሆነ አለማወቃቸው ነው። ከልብ የሚያፈቅሩትን ወንድ / ሴት ለወሲብ ብቻ አይፈልጉትም። በወሲብ አለመስማማት ቢኖር እንኳን በግልጽ በመወያየት ደስተኛ የወሲብ ህይወትን ማዳበር ይቻላል።

ወሲብ ሳያደርጉ የጫጉላ ጊዜን ካልጠበቁ እና በእጮኝነት 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 የአዕምሮ መጨነቅ ወይም አለመመቸት በቶሎ እንድትረጭ ያደርጋል፡፡ ስለዚህ ሆድና ጭኖች አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች መጨናነቅ ወንዶችን ቶሎ እንዲረጩ ያደርጋል፡፡
   ሚሽነሪ ፖዚሽን፣ ዶጊ ስታይል እና ቆሞ የሚደረጉት ዓይነት ፖዚሽኖችን አለመጠቀም፡፡ ካውገርል፣ ዘ-ሪቨርስ ካውገርልና ስፑኒንግ (በጎኗ ተኝታ አንተ ከበስተጓላዋ 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 አታበሳጫት፡፡ በፖርኖ ፊልሞች ላይ ሁሌም ወንዶቹ የሚጠቀሙበት ዘዴ ነው፡፡ ፖዚሽን መቀያየር የምትረጭበትን ጊዜ ያራዝማል ወይም ለአፍታ አቁመህ በጣቶችህ ብልቷን በማሻሸት ራስህን ለማረጋጋት ጊዜ ማግኘት ትችላለህ፡፡
3. **ሁለተኛ ዙር ጀምሩ፡**
   ምንም እንኳ የመጀመሪያው ዙር በፍጥነት ቢፈጸምም ተጠቅልለህ አትተኛ፡፡ ሁለተኛ ዙር ላይ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ትችላለህ፡፡
4. **አንተ እርካታ ላይ ብትደርስም ወይም ብትረጭም አታቁም፡**
   ስለረጨህ ወሲብ አለቀ ማለት አይደለም፡፡ ጥሩ አፍቃሪ ሁን ትኩረትህን ወደ እሷ በማድረግ

በጣቶችህ ወይም በምትወደው አይነት ቀጥል የበለጠ እየጦዘች ስትመጣ አንተም ለሁለተኛ ዙር ልትነሳሳ ትችላለህ ወይም ደግሞ በዚሁ 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 ፖዚሽኖች በመጠቀም ዘና በል፡፡

8. **ጭንቀላትህን ነፃ አድርግ (አትጨናነቅ)፡**
ቶሎ እጨርሳለሁ እያልክ በመጨነቅ ወሲብ ብትጀምር በእርግጥም በቶሎ ትጨርሳለህ፡፡ ቀላል ነው፣ ይቻላል፣ ጥሩ አፍቃሪ ነኝ በማለት ራስህን አረጋጋ፡፡ እንዲሁም በህይወትህ ላይ ባሉት ውጥረቶች ላይ መስራት ይኖርብሃል፡፡ በሌሎች ጉዳዮችና በህይወትህ

የምትጨነቅ ሰው ከሆንክ በመድሃኒት፣ በዮጋ ወይም ዘና የሚያደርጉ ስፖርቶችን በየቀኑ በመስራት ልዩነቱን ተመልከት። 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 የአጋርህን ስሜት በደንብ ማነሳሳት ወይም ማለስለሻ ቅባት መጠቀም
11. ዝም በልና ዘና በል፡ ምንም አታድርግ፤ ለአጋርህ የተወሰነ ጊዜ ስጣት ወይም ብልትህን በብልቷ ውስጥ እንዳስገባህ ጥቂት ጋደም በል። ይህ ለመተንፈስና ስሜትህን ለመቆጣጠር ፋታ ይሰጥሃል።
12. ፍጥነትህን ቀያይር፣ የአገባብ ሁኔታህንም ጭምር፡ ሴቶች የተለያዩ ነገሮችን ይወዳሉ። አንዳንዴ በዝግታ ወደ ብልቷ ግባ፣ አንዳንዴም ውስጥ ሆነህ ቆይ አንዳንዴ በጥልቀት ግባ አንዳንዴም መግቢያው አካባቢ ተጫወት ...
13. በረጅሙ አየር መውሰድና ከ5-8 ሴኮንዶች ያዝ ማድረግ
14. በኃይልና በፍጥነት አትጠቀም
15. ከወሲብ በፊት ሽንት መሽናት አትርሳ፡ ፊኛህ ተወጥሮ ወሲብ ብታደርግ በፍጥነት እንደምትረጭ ግልጽ ነው።
16. ከወሲብ በፊት ሴት ከወንድ ይልቅ ለመነሳሳት ጊዜ እንደሚወስድባት የታወቀ ነው ስለዚህ በደንብ

ካነሳሳሃት በስተመጨረሻው ወሲብ ብታደርጉ እኩል ትጨርሳላችሁ።

17. ዲሌይ ስፕሬይ /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 አኳኋን መጠነኛ የስፖርት ችሎታን የሚጠይቅ ሲሆን አንቺ በጠረጴዛ ጠርዝ ተቀምጠሽ አጋርሽ ደግሞ ከፊት ለፊትሽ እግሩን ሸብረክ በማድረግ በጥሩ "የመግቢያ" አኳኋን ይቆማል፤ እጆችሽን በአንገቱ ዙሪያ በማድረግ በመጀመሪያ ቀኝ እግርሽን ቀጥሎም ግራ እግርሽን በትከሻው ላይ በማሳረፍና ወደኋላ በመለጠጥ ተቀምጠሽ አጋርሽ መቀመጫሽን ደገፍ በማድረግ ግንኙነት ጀምሩ።

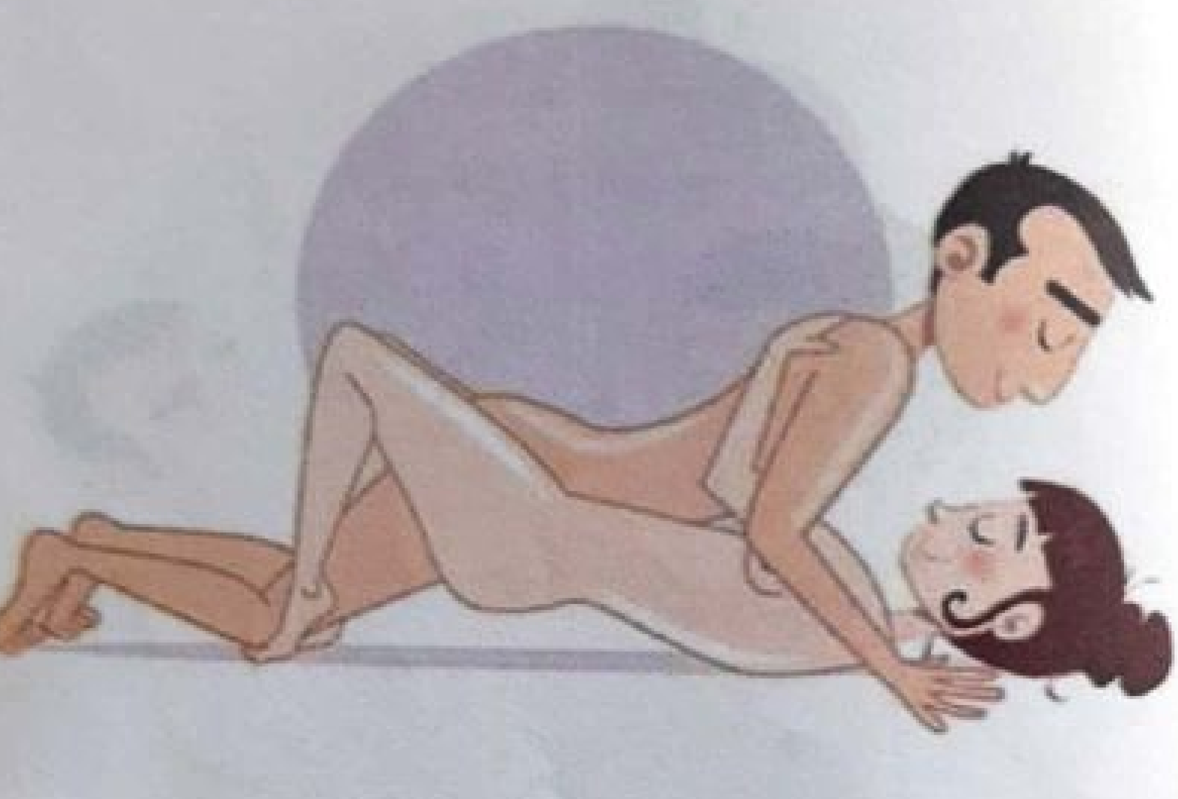
ሮኪንግ ሆርስ

በዚህ አኳኋን አንተ እግሮችህን በመጠላለፍና ወደኋላ በሁለት እጆችህ በመደገፍ ትቀመጣለህ፡፡
አንቺ ከጭኖቹ በላይ እግሮችሽን ከፍተሽ በርከክ በማለት ትቀመጫለሽ፡፡ ይህን አኳኋን ለመከወን አንተ በወለል ምንጣፍ ላይ ወይም አልጋ ጠርዝ ብትቀመጥ አመቺ ሲሆን አጋርህ ወደ ላይና ወደ ታች ስትንቀሳቀስ ይህን ከበድ ያለ ስራ በምታካሂድበት ጊዜ ነቃ ብለህ ልታግዛት ይገባል፡፡

ካትሪን ዊል

በምስሉ ከሚታየው የበለጠ የተወሳሰበ አኳኋን ሲሆን 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 ኋላዋ በእጆቿ ትደገፋለች፡፡ እንቅስቃሴው የሚመራው ግን በወንዱ ይሆናል፡፡



ዘ-ግሎዊንግ ትሪያንግል

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

በዚህ አኳኋን እሱ በእጆቹና 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!

ዘ-ኤክስ ሬትድ

ወንዱ ወደ ራስጌ በጀርባው ሲተኛ ሴቷ በተቃራኒው ወደ ግርጌ እግሮቿን ወደ ትከሻዎቹ ከፊት 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 ሲሆን ሴቷ በጀርባዋ በመተኛትና እግሮቿን በአንድነት በመዘርጋት ከበላይዋ የሚገኘውን የአልጋውን ራስጌ መደገፊያ በእጇ ስትይዝ ፍቅረኛዋ እግሮቹን ከፍቶ ከላይ በመሆን ግንኙነት ይጀምራሉ::

ዘ-ፓድሎክ

ሴቷ ከፍ ባለ መቀመጫ፣ ጠረጴዛ ወይም የማጠቢያ ማሽን... ጫፍ ላይ በመቀመጥ ሚዛኗን ለመጠበቅ ይረዳት ዘንድ በሁለት እጆቿ ወደ ኋላዋ ደገፍ ትላለች፡፡ ፍቅረኛዋ ከፊት ለፊቷ ቆሞ ወደ ብልቷ ለመግባት ሲጠጋት እግሮቿን በመቀመጫው ላይ ጠምጥማ ትይዘዋች፡፡

ዘ-ስላይድ

ወንዱ በጀርባው ይተኛና ፍቅረኛው እግሮቿን ዘርግታ ከሱ በላይ ትጋደማለች::
የእሱ ብልት ወደሷ ብልት ከገባ በኋላ! ሴቷ ወደላይና ወደታች መንቀሳቀስ ትጀምራለች::

ይህን አኳኋን ለመልመድ ቀላል ሲሆን ውጤቱም አስደሳች ነው::

ዙ-ኤፕ

ይህን አኳኋን ለመከወን ሰውነትዎ ስፖርት መስራት የለመደ ቢሆን ይመረጣል፡፡
ወንዱ ጉልበቱን ወደ ደረቱ አስጠግቶ በማጠፍ በጀርባው ይተኛል፡፡ ሴቷ በመቀመጫው ላይ ጀርባ ሰጥታው በመቀመጥ የፍቅረኛዋ ብልት እንዲገባ ታደርጋለች፡፡
ክብደቷን በጭኖቹ ላይ ባሳረፈች መጠን ለእሱ የበለጠ ቀላል ይሆንለታል፤ ምንም እንኳን ይህ አኳኋን 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 በትከሻው ላይ ታስቀምጣለች፡፡

እጆቿን ወደታች በማድረግ ከወገቧ ወደ ላይ ከፍ በማለት የፍቅረኛዋ ብልት ወደ ውስጥ እንዲገባ ትመቻቻለች፡፡

እሱ ካልጨረሰ በስተቀር በዚህ ድንቅ አገባብ ስራውን መቀጠል ይችላል፡፡

ዘ -አሴንት ቱ ዲዛየር

ጤናማ የሆነ የምግብ አወሳሰድ መመሪያን የምታዘወትሪ ከሆነና ጓደኛሽም ጡንቻው በስፖርት የፈረጠመ ከሆን ይህ አኳኋን ቀላል ነው። ወንዱ ወለል ላይ ከጉልበቱ በመጠኑ ሸብረክ በማለት የሚቆም ሲሆን ከፊት ለፊቱ ሴቷ በምትቆም ጊዜ ከፍ አድርጎ ወደ እሱ ሲያስጠጋት ጭኖቿን በወገቡ ላይ ታሳርፋለች።
አልጋ ጠርዝ ላይ ተቀምጠው ይህን ማድረግ ቢጀምሩ እሱ በሚያነሳት ጊዜ በእግሮቿ የአልጋውን ጠርዝ በመርገጥ ልታግዘው ትችላለች። ክብደቷም ወደላይና ወደታች በምትንቀሳቀስበት ጊዜ የወንዱ ብልት ወደ ውስጥ በደንብ ዘልቆ እንዲገባ ሊረዳ ይችላል።

ዘ-ባላንሲንግ አክት

ወንዱ በጀርባው ሲተኛ 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 ሙሉ እንቅስቃሴው በወንዱ የሚከወን ሲሆን ሴቷ የበለጠ ወደታች በመጫን መቀመጥ ይጠበቅባታል።

ዘ-ስፐሊቲንግ ባምቦ

እንደለመድነው ወንዱ እግሮቹን ከላይ ከሚያደርገው አኳኋን ጋር ልናነጻጽረው እንችል ይሆናል፡፡ ነገር ግን ይሄኛው አኳኋን ተቃራኒው ነው፡፡
ሴቷ አንድ እግሯን በፍቅረኛዋ ትከሻ ላይ ስታስቀምጥ እሱ እግሮቿን የበለጠ በመክፈት ወደ ብልቷ ሲገባ እጆቿ ነጻ ስለሆኑ በመግባትና መውጣት ሂደቱ ላይ የወንዱን ብልት መደባበስ ወይም ስሜት አምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍልዋን መነካካት ትችላለች፡፡

ዘ-ክርልድ ኤንጆል (አካ አንጄ ስታይል)

ሴቷ በጎኗ ጉልበቷን አጥፋ ጥቅልል ብላ ስትተኛ እሱ በተመሳሳይ ከበስተኋላዋ በሷ ቅርጽ ተመሳሳይ ይተኛል። ስለዚህ ለወንዱ ወደ ፍቅረኛው ብልት ለመግባት በጣም ቀላል ነው፤ በእጆቹ ጡቶቿን ለማሻሸትም ያመቸዋል። እርጉዝ ከሆንሽ ይህን አኳኋን ልታዘወትሪው ትችያለሽ ነገር ግን ጉልበትሽን በጣም ማጠፍ የለብሽም።

ዘ-ብሪጅ

ይህ አኳኋን 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 እግሮቿ 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 የምተኛ ሲሆን ፍቅረኛህ ከበላይህ ወደ ኋላዋ እጆቿን በመደገፍና ዘና ብላ በመቀመጥ አንተ ስሜት ቀስቃሽ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍሏን በመነካካት ስታጦዛት እንቅስቃሴ ትጀምራለች፡፡

ዘ-ክሎዝ አፕ

ይህን አኳኋን ለመልመድ ሊያስቸግራችሁ ይችላል፡፡ ሁለታችሁም ጥቅልል ብላችሁ በጎናችሁ ስትተኙ ፍቅረኛህ እግሮቿን ከአንተ እግሮች በላይ ማድረግ አለባት፡፡ አሁን ሁለታችሁም በጥሩ የመግቢያ ቅድመ ዝግጅት ላይ መድረስ ችላችኋል፡፡
አንተ የጓደኛህን ጡቶች በመደባበስ ለወሲብ ልታነሳሳትና ልታስደስታት ትችላለህ፡፡

ዘ-ደብል ዲከር

ወንዱ በጀርባው እግሮቹን ዘርግቶ ሲተኛ እሷ ከበላዩ ፊቷን ወደ ላይ በማድረግ ጀርባዋን ደረቱ ላይ ታሳርፋለች፡፡

ጉልበቷን በማጠፍ እግሮቿን በጉልበቱ ላይ ታስቀምጣለች፡፡ ወንዱ ወገቧን በእጆቹ በመያዝ እንቅስቃሴውን ቀስ ብሎ የሚጀምር ሲሆን የወሲብ አጋሩን ፖዚሽን ድንገት መቀየር ቢፈልግ በዚህ አኳኋን ቀላል ይሆንለታል፡፡

ዘ-ሰደክሽን

በመጀመሪያ ሴቷ በጉልበቷ ተንበርክካ እጆቿን ከጭንቅላቷ በላይ በማድረግና ቁርጭምጭሚቶቿን ከመቀመጫዋ ስር በማድረግ ወደኋላዋ ትተኛለች።
ወንዱ ከበላይዋ በርከክ ብሎ ይጋደምና እግሮቹን ይዘረጋል።

በእጆቹ (በክርኑ) ክብደቱን እየተቆጣጠረ ክባዊ እንቅስቃሴ በማድረግ ሊያስደስታት ይችላል።

ዘ-ክሮቺንግ ታይገር

ወንዱ ከአልጋው ጫፍ በመጀመር ወደኋላው ሲጋደም እግሮቹ ወለል ላይ ያርፋሉ። እጆቹን ከሄዋን መቀመጫ ስር ያደርጋል።
እሷ ስሜት አምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍልዋንም ሆነ የአጋሯን ብልት መድረስ ስለምትችል በምን ያህል ጥልቀት ወደ ብልቷ እንደሚገባ መቆጣጠር ትችላለች።

ይህ አኳኋን 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 አኳኋን ሌላው የአክሮባት ወይም ዮጋ ልምድን የሚጠይቅ ነው። በዚህ ጊዜ ድልድይ የምትሆነው ሴቷ ስትሆን ለዚህም በጀርባዋ ጋደም በማለትና ከጭኗና ከዳሌዋ አካባቢ ብድግ በማለት ጭንቅላቷንና እጆቿን ወለል ላይ በማሳረፍ በትከሻዋ ራሷን ትረዳለች። ጓደኛዋ በጉልበቶቿ መካከል አልፎ ጭኖቿን ከፍ አድርጎ በማቀፍ ከፍ ብላ እንድትቆይ እየረዳት በዝግታ ወደ ብልቷ ይገባል።
የበለጠ ወደ ላይ ከዳሌዋ ከፍ ባደረጋት መጠን የእሷ እግሮች ከወለሉ ለቀው በአየር ላይ ይሆናሉ። ይህንን ክዋኔ አያራዝሙት። ወደ ጭንቅላት የሚሄደው ደም ለህልፈት ሊዳርጋት 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-ግሎዊንግ ጀንፐር

ይህን አኳኋን ለመከወን ሴቷ በጀርባዋ 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 ከዳሌዋ ወደ ላይ ብድግ ሲያደርጋት፤ እንብርቷን ለመሳም ይችላል:: ለዚህ ፖዚሽን ወንዱ የሚተጣጠፍ ሰውነት ቢኖረው መልካም ነው::

ዘ-ፕላው

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

ወንዱ በእግሮቿ መካከል ወደ ብልቷ ለመግባት ከዳሌዋ አካባቢ ወደላይ ከፍ ሲያደርጋት በክርኗ በመደገፍ ራሷን መርዳት ይጠበቅባታል፡፡ እግሮቿም ወደ ኋላዋ እንደተዘረጉ መቆየት አለባቸው፡፡

ዘ-ፔግ

"ይህ አኳኋን ሳየው ከባድ ይመስላል" በማለት ላለመሞከር አይወሰኑ፡፡ በቀላሉ ሊካኑት ይችላሉና!
ወንዱ በግራ ጎኑ ሲተኛ እሷ በተቃራኒው አቅጣጫ በግራ ጎኗ በመተኛት ጭንቅላቷን እግሩ አካባቢ ታሳርፋለች፡፡ ጉልበቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍና ጭኖቿን በመክፈት የሱን እግሮች በራሷ እግሮች መካከል ሳንድዊች ታደርጋቸዋለች፡፡ በታችኛው ክንዱ እሷን ወደ ላይና ወደታች ለማንቀሳቀስ መጠቀም የሚችል ሲሆን ነጻ በሆነው እጁ የሚፈልገውን የሰውነት ክፍሏን መደባበስ ይችላል፡፡

ዘ-ክላሲክ

ሴቷ እግሮቿን በሚገባ ከፍታ 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 ተጋድማ ደስታን ማጣጣም ትችላለች፡፡

ዞ-ኔል

በዚህ አኳኋን ወንዱና ሴት ፍቅረኛው ፊት ለፊት እየተያዩ ይንበረከካሉ፡፡
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፡፡

ዘ-ክሮስ

ሴቷ በጀርባዋ በመተኛት አንድ እግሯን ዘርግታ አንደኛውን ከጉልበቷ ታጥፋለች።
እሱ በተዘረጋው ጭኗ ላይ በመቀመጥ የታጠፈውን አንደኛውን ጉልበቷን ወደ ክንዱ ያስጠጋል።

እንቅስቃሴውንም ለመቆጣጠር እንዲረዳው በእጁ ወደ ኋላው መደገፍ ይችላል።

ዘ-ደክቼር

አንተ በእጆችህ ወደ ኋላህ በመደገፍ ስትቀመጥ ጓደኛህ እግሮቿን በትከሻህ ላይ በማሳረፍና ፊት ለፊት በተቃራኒ አቅጣጫ ትራስ በመንተራስ በጀርባዋ ትጋደማለች፡፡

እጅህን ከከርንህ አጠፍ በማድረግ ክብደትህን ለመቆጣጠር መጠቀም ትችላለህ፡፡
አሁን አንቺ የጓደኛሽን ብልት ወደ ብልትሽ እንዲገባ በመንቀሳቀስ ትመቻቻለሽ፡፡

በዚህ የወሲብ ፖዚሽን ብልትህ በተለየ መልኩ በጥልቅ ይገባል፡፡

ዘ-ሪክሊኒንግ ሎተስ

መጠነኛ የሆነ የዮጋ ልምምድ ይህን አኳኋን 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 የአንተን ሙሉ ሰውነት መሸከም ስለሌለባት በእጆችህ በመደገፍ ክብደትህን መቆጣጠር ይጠበቅብሃል፡፡
ከዳሌሽ በታች ትራስ ማስቀመጥም የአገባቡን አቅጣጫ (አንግል) ሊቀይረው ይችላል፡፡
በዚህ እንቅስቃሴ እጆችሽ ፍቅረኛሽን ለማቀፍም ሆነ ለመደባበስ ነጻ ናቸው፡፡

ዘ-ለስትፉል ሌግ

እሁንም በዚህ የወሲብ አኳኋን ግንኙነት ለማድረግ ኦሎምፒክ ለመወዳደር ከተዘጋጀ ጅምኒስት እኩል መሆን የግድ ይላል።
ሁለታችሁም ፊት ለፊት ጥቂት ክፍተት በመተው ትቆሙና አንቺ አንድ እግርሽን በእሱ ትከሻ ላይ በማሳረፍ አንገቱን ደግሞ በእጆችሽ በማቀፍ ወደ ኋላ ትለጠጫለሽ።

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

ዘ-ስኳት ባላንስ

ይህ አኳኋን መጠነኛ ጥንካሬንና ብቃትን የሚፈልግ ነው፡፡ አንቺ አልጋ ጫፍ ላይ ወይም ወንበር ላይ ጀርባሽን ሰጥተሽ ትቆሚያለሽ፡፡
አንተ ከበስተጀርባዋ በመቆም መቀመጫዋን ስትደግፋት አንቺም በእጁ ላይ በመቀመጥ ጀርባሽን ደረቱ ላይ ታሳርፊያለሽ፡፡ አሁን ከበስተጀርባ ሆነህ ወደ ብልቷ ዘልቀህ መግባት የምትችል ሲሆን አንቺ የጓደኛሽን እጆች በእጆችሽ በመያዝ ክብደትሽን እንዲያግዝሽ ማድረግ ትችያለሽ፡፡

ዘ-ማጂክ ማውንቴን

በመጀመሪያ ጥቂት ትራሶችን ወደላይ በመደራረብ አስቀምጡ፡፡ አንቺ ከትራሶቹ ፊት ለፊት በመንበርከክ ደረትሽን ወደ ትራሱ ታስጠጊያለሽ፡፡
አንተ ደግሞ ከበስተጀርባ በመንበርከክና እግሮችህን ከሷ እግሮች ውጪ በማድረግ ወደ ብልቷ መግባት ትችላለህ፡፡

ለዚህ አኳኋን የሚመቹ ትራሶችን ተጠቀሙ፡፡

ባንዶለር

አንቺ ትራስ በመንተራስ በጀርባሽ በመተኛት ጉልበትሽን ወደ ደረትሽ አስጠግተሽ ታጥፊያለሽ፡፡ አንተ ወደ ጓደኛህ ተጠግተህ በመንበርከክ ጉልበትህን ከመቀመጫዋ ስር ታስጠጋለህ፡፡ አሁን አንቺ እግሮችሽን በሱ ደረት ላይ ማስቀመጥ ትችያለሽ፡፡ አንተ እጆችህን ከጉልበቷ ላይ በማስቀመጥ ዘና ስትል፤ አንቺ ደግሞ በእጆችሽ ጭኖቹን መደባበስ የምትችይ ሲሆን የበለጠ ብልቱ በጥልቀት እንዲገባ ወደ እሱ መግፋት ትችያለሽ፡፡

ጉልበቷን ወደታች በተጫንካት ቁጥር ደስታችሁ ይጨምራል፡፡

ዞ-ፕሎፕለር

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

አንዴ ወደ ብልቷ ከገባህ በኋላ በዳሌህ ክባዊ እንቅስቃሴ ታከናውናለህ።
ይህን አኳኋን በትክክል ለመከወን መጠነኛ የሆነ ልምምድ ያስፈልጋል።

ዘ-ሮክን ሮለር

አንቺ በጀርባሽ በመጋደም ከወገብሽ ጀምሮ እግሮችሽን ወደ ላይ ስትዘረጊ አንተ ከዳሌዋ በታች እግሮችህን አስገብተህ በመንበርከክ ወደ ብልቷ በምትገባበት ጊዜ ጓደኛህ ከፍ እንዳለች እንድትቆይ ዳሌዋን በመደገፍ ትረዳታለህ፡፡

ዘ-ፋን

አንቺ ለጓደኛሽ ጀርባ በመስጠት አጠር ያለ ጠረጴዛ ወይም የወንበር መደገፊያ ላይ በክንዶችሽ በመደገፍና ዳሌሽን ከፍ በማድረግ ታጎነብሻለሽ፤ ወይም ጉልበትሽን በወንበር ጠርዝ ማሳረፍ ትችያለሽ። አሁን አንተ ከበስተኋላዋ ወደ ብልቷ በመግባት እንቅስቃሴውን እየተቆጣጠርክ በእጆችህ የላይኛውን የብልት ክፍል (ቂንጥሯን) እና ጡቶቿን መደባበስ ትችላለህ። ስለዚህ የጓደኛህ የላይኛው የብልት አካልና ጂ-ስፖት የበለጠ ስለሚነቃቃ ብልትህ በጥልቀት ይገባል።

ዞሮዊንግ ቡት

በመጀመሪያ አንተ በጀርባህ ይህን አኳኋን ለመከወን ትቀመጣለች። ስትንጋለል ጓደኛህ በቀስታ ብልትህ ላይ ትቀመጣለች። ቀጥሎ አንተ ከጉልበትህና ከደረትህ ከፍ በማለት ስትቀመጥ ፊት ለፊት ትተያያላችሁ ማለት ነው።

የአንቺ እግሮች አሁን ጉልበትህ ከሷ እጆች ውጪ ናቸው። ደግሞ ከእሱ ውጪ ስለሚሆኑ በወገቡ ዙሪያ እግሮችሽን መጠምጠም ትችያለሽ።

አንተ በጉልበቶቿ እጆችህን ወደ ውስጥ በማሳለፍ ባቷን አቅፈህ ስትይዛት እርሷ ደግሞ በጉልበትህ ውስጥ አልፋ የራሷን ጭኖች ትይዛለች።

ዘ-ኢግል

አንተ ከጓደኛህ ፊት ለፊት እግሮችህን በሰፊው ከፍተህ በጉልበትህ የምትንበረከክ ሲሆን አንቺ በጀርባሽ በመተኛት እግሮችሽን ወደላይ ዘርግተሽ በአየር ላይ በሰፊው ትከፍቻቸዋለሽ፡፡

ስለዚህም አንተ እግሮቿን በመያዝና የበለጠ በመከፈት በፍጥነት ጠለቅ ብለህ ወደ ብልቷ ስትገባ ዘና ትላለች፡፡

ዘ-ሰስፔንድድ ሲዘርስ

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

በመጀመሪያ አንቺ አልጋ ጠርዝ ላይ በጎንሽ በመተኛት በግራ እጅሽ ራስሽን መርዳት የሚጠበቅብሽ ሲሆን አንተ በእግሯ መካከል በመግባት ከወገቧ ወደ ላይ በመደገፍ ታነሳታለህ።

ዘ-ስታር

በዚህ አኳኋን አንቺ ዘና ብለሽ በጀርባሽ ትተኚና አንድ እግርሽን ከጉልበትሽ በማጠፍ አንድ እግርሽን ትዘረጊያሽ፡፡
አንተ ደግሞ በጭኖቿ መካከል በርከክ ብለህ የምትቀመጥ ሲሆን አንድ እግርህን ከታጠፈው እግሯ ስር በማድረግ ከዳሌዋ ገፋ ለማድረግ ትጠቀምበታለህ፡፡
ወደ ኋላህ ዘንበል ማለትና በእጆችህ ደገፍ ብለህ መቀመጥ የምትችል ሲሆን የአንቺ እጆች ደግሞ እንደፈለግሽ ለማንቀሳቀስ ነጻ ናቸው፡፡

ዶጊ ስታይል

ይህ አኳኋን በሁሉም ሴቶች የግብረ ስጋ ግንኙነት ዝርዝር ውስጥ የተለመደ ነው፡፡
አንቺ በጉልበትሽና በእጆችሽ ተንበርክከሽ ሚዛንሽን ለመጠበቅ ይረዳሽ ዘንድ ክብደትሽን ከእጆችሽ ይልቅ ወደኋላ (ጓደኛሽ ወደሚገኝበት አቅጣጫ በማድረግ) ና
በመጠቀም የምትፈልጊውን እርካታ ማግኘት ትችያለሽ፡፡
አንተ ደግሞ ከበስተኋላዋ በጭኖቿ መካከል በመንበርከክና ዳሌዋን ያዝ በማድረግ እንቅስቃሴውን መቆጣጠር ትችላለህ፡፡ ይህን አኳኋን ፈጽሞ በምንጣፍ ላይ እያድርጉት፡፡

ዘ-ትረምፕ አርች

ይህን የወሲብ አኳኋን የሚመስል ቢኖርም የፍቅረኛህን ጡቶች መሳም መቻልህ ለየት ያደርገዋል፡፡ ይህ የወሲብ አይነት የሚደረገው አንተ ጭኖቿ መካከል በመግባት እግሮችህን በመዘርጋት ስትቀመጥ ፍቅረኛህ በጉልበቷ ትንበረከካለች፡፡ ብልትህ አንዴ ከገባ በኋላ እሷ በአንተ እርዳታ ወደ ኋላዋ በጀርባዋ እግሮችህ ጋር እስክትደርስ ትንጋለላለች፡፡

አንተ ወደ ፊት በመታጠፍ ጡቶቿን መሳም የምትችል ሲሆን በእጆችህም እንቅስቃሴዋን በዝግታ መምራት ትችላለህ፡፡

ዘ-ሪቨርስ ካው ገርል

ደህ አኳኋን በዚህ መጽሀፍ ዝርዝር ውስጥ ከተካተቱት በጣም አሪፋ ነው፡፡ አንተ በጀርባህ ስትጋደም ጓደኛህ ፊቷን ወደ እግሮችህ አዙራ ከበላይህ በመንበርከክና በጭንህ ላይ በመቀመጥ ብልትህ ወደ ብልቷ እንዲገባ ታደርጋለች፡፡ በእጆቿም ክብደቷን በመቆጣጠር ወደ ላይና ወደታች ስትንቀሳቀስ አንተ በእጆችህ ዳሌዋን በመደገፍ በእንቅስቃሴዋ ትረዳታለህ፡፡
ሁለታችሁም የእርካታ ጣሪያ ላይ ትደርሳላችሁ!

ዞ-ሱፐር 8

አንቺ በጀርባሽ እግሮችሽን ከፊት አድርገሽ ትተኛለች። በዚህ አኳኋን በቀላሉ የፍቅረኛሽ ብልት እንዲገባ ይረዳ ዘንድ ከመቀመጫሽ ስር ትራስን መጠቀም ጥሩ ነው።

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

ዘ-አማዞን

አንተ በተመቻቸ ሁኔታ በወንበር ላይ ስትቀመጥ አጋርህ አንገትህን በእጆቿ በማቀፍ ከበላይህ ትቀመጣለች፡፡

በእግሮቿም ወለሉን በመመርኮዝ ወደ ላይና ወደ ታች ቁጭ ብድግ በማለት ግንኙነት ትጀምራላችሁ፡፡

ዘ-ኸንድ

ከዶጊ ስታይል ጋር ተቀራራቢ ሲሆን በዚህኛው አኳኋን በእጇና በክርኗ ትንበረከካለች።

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

ፀ-ክሮስድ ኪስ

በዚህ አኳኋን 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፡፡

ዞ-ሺፕ

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

ዘ-ላንድስላይድ

ይህን አኳኋን ለመልመድ ፈታኝ ነው። ሴቷ እግሮቿን ዘርግታና በክርኗ ደገፍ ብላ በሆዷ ትተኛለች። አጋሯ በስተጀርባዋ እግሮቹን 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።

ዞ-ስኔል

ይህን የወሲብ አኳኋን እንደምትዎዱት ነው!
ሴቷ በጀርባዋ ትጋደምና ጉልበቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍ ሁለት እግሮቿን የአጋሯ ትከሻ ላይ ታስቀምጣለች። እሱም ከሷ ፊት ለፊት በመንበርከክና እጆቹን የሷ ትከሻ አጠገብ በማሳረፍ ክብደቱን መጠበቅ ይችላል። ይህ አኳኋን የወንዱ ብልት በጥልቀት የሚገባበት ዓይነት ስለሆነ የሴቷን ህመም ለማስወገድ በቂ የሆነ የብልት ማለስለሻ ፈሳሽ ባላት ወቅት ብቻ ያድርጉት፡፡

ዘ-ስሊፐ

ወንዱ ወደ ኋላው በማመዘን ይንበረከካል። በዚህ አኳኋን በሁለት እጆቹ በመደገፍ ክብደቱን 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 የእጋሩን ጡቶቿንና ስሜት አምጪ የሆነውን የላይኛውን የብልት ክፍልዋን ለማሻሸት ሁለቱም እጆቹ ነጻ ናቸው ።
ይህ አኳኋን ጥልቅ የሆነ ግንኙነት እንዲያደርጉ ሲረዳ ወንዱ የሴቷን ገጽታም ሆነ ምላሽ በሚገባ ማየት እንዲችል ይረዳዋል፤ እየተደሰተች ቢሆንም።

ዘ-ጂ ፎርስ

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

ዘ-ግሪፐ

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

ይህ አኳኋን ከበስተኋላ ለሚደረግ ወሲብ አሪፍ ነው።

ዘ-ቻሌንጅ

ለዚህ ፈታኝ (አስቸጋሪ) አኳኋን ጠንካራ ወንበር፣ መጠነኛ ተጣጣፊ ሰውነትና ጥሩ ጥንካሬ ሊኖርዎት ይገባል። ሴቷ ወንበር ላይ በመቆም ወደ ኋላ ለመቀመጥ አይነት ዝቅ ስትል ክርኖቿን ጭኖቿ ላይ ታስደግፋለች።

አጋሯ ከበስተኋላ በመሆንና ወገቧን በመያዝ ሚዛኗን እንድትጠብቅ እየረዳት ግንኙነት መጀመር ይችላሉ።

ዘ-ፎልድ

ሴቷ በወለል ወይም አመቺ በሆነ ምንጣፍ ላይ ኩሽን (ትራስ) ተንተርሳ እግሮቿን ወደ ኋላ አጠፍ በማድረግ በጀርባዋ ትተኛለች፡፡
ወንዱ በጭኖቿ መካከል ገብቶና እግሮቹን ዘርግቶ በመቀመጥ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል፡፡

ዳሌውንም በማንቀሳቀስና ወደ ፊት በመታጠፍ ጡቶቿንና እንብርቷን በመሳም እንቅስቃሴውን ሲቆጣጠር አጋሩ ዘና ብላ እንደተኛች መደሰት ትችላለች፡፡

ዘ-ፐርች

ወንዱ በወንበር ላይ ሲቀመጥ እጋሩ ጭኑ ላይ ጀርባዋን ሰጥታው ትቀመጣለች፡፡
በእግሮቿም ኃይል በመታገዝ ወደ ላይና ወደታች ስትንቀሳቀስ እሱ ጡቶቿንና ቂንጥሯን በመነካካት ሊያስደስታት (ሊያነሳሳት) ይችላል፡፡
ወደ ኋላ አመዝና ወይም ሰጥ ብላ በመቀመጥ በቀላሉ ብልቱ እንዲገባ ማድረግ ትችላለች፡፡

ዘ-ካንድል

ይህ አኳኋን በጥልቀት የወንዱ ብልት ወደ ሴቷ እንዲገባ የሚያግዝ ሲሆን ለሴቷ አስቸጋሪ ሊሆን የሚችለው እግሮቿን ከፍ አድርጋ መቆየቷ ነው፡፡
እሷ ኩሽን በመንተራስ ወደ ኋላ ጋደም በማለት ከወደ ዳሌዋ ከፍ በማለትና በመጠኑ ጉልበቷን ወደ ፊት አጠፍ በማድረግ ስትተኛ እሱ በርከክ በማለት ወደ ብልቷ መጠጋት ይችላል፡፡ በእጆቹም ጭኖቿን መደባበስ ይችላል፡፡

ዘ-ፔግ

ወንዱ እግሮቹን በደንብ ከፍቶ አልጋ ላይ 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፡፡

ዘ-ፕሮፖዛል

ይህ አኳኋን መጠነኛ ልምድን የሚጠይቅ ነው፡፡ ሁለቱም ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን በአንድ ጉልበታቸው በመንበርከክ በአንድ እግራቸው ወለሉን ይረግጣሉ፡፡
በተንበረከከው ከአንደኛው የወንዱ እግር በላይ ሴቷ እግሯን በወለሉ ላይ ታሳርፋለች፡፡ ቀጥሎም ቀጥ ወዳለው እግር በማመዘን ወደ አጋሩ ብልት መግባት የሚችል ሲሆን ወደ ጎኑና ወደ ፊት የሚደረገው እንቅስቃሴ ረጋ ያለ የዳንስ ትዕይንት ሊያስመስለው ይችላል፡፡

ዘ-ስታንዲንግ ዊልባረው

ይህን የወሲብ አይነት እንዲሞክሩት አጥብቄ ሳበረታታዎ ምንም እንኳን አስቸጋሪ ወይም ፈታኝ ቢሆንም በትክክል ሲከውኑት ግን በደስታ ያስፈነጥዞታል፡፡
ለዚህ አኳኋን ሴቷ የእጆቿን ክርን ትራስ ላይ በማድረግ በጉልበቷ በመንበርከክ የሚጀመር ሲሆን ወንዱ ከበስተኋላዋ በአንድ ጉልበቱ በርከክ በማለት በቀላሉ መነሳት ይችላል፡፡
አንዴ ወደ ብልቷ ከገባ በኋላ እግሮቿን በመያዝ እግሮቹ ሸብረክ እንዳሉ በዝግታ ወደ ላይ ማንሳት ይችላል፡፡

ዘ-ሎተስ ብሎሰም

ይህ አኳኋን በተለይ ለወንዱ በሚገባ የመተጣጠፍ ችሎታን ወይም የዮጋ ስፖርት ልምድን የሚጠይቅ ነው፡፡ እሱ እግሮቹን አቆላልፎ ሲቀመጥ እሷ ከበላዩ እግሮቿን ወገቡ ላይ በመጠምጠም በእግሮቹ መካከል ትቀመጣለች፡፡ በእጆቹ ዳሌዋን ማንቀሳቀስና መቀመጫዋን መደባበስ የሚችል ሲሆን ጡቶቿንም መሳም ይችላል፡፡

ዘ-መርሚድ

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

ዘ-ፕሮን ታይገር

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

ዘ-ጋሊ

ወንዱ በቀኝ እጁ ወደ ኋላው በመደገፍ እግሮቹን ዘርግቶ ሲቀመጥ ሴቷ ከበላዩ በተቃራኒው በሁለት እጆቿ በቀኝ በኩል በመደገፍና በጉልበቷ በመንበርከክ ጀርባ ሰጥታው ከበላዩ ትሆናለች፡፡

እንቅስቃሴው በሴቷ የሚከናወን ሲሆን ወንዱ ነፃ በሆነው እጁ መቀመጫዋንና ጡቶቿን መደባበስ ይችላል፡፡

ዘ-ክላስፕ

ይህን አኳኋን ለመከወን ወንዱ እንደቆመ እጋሩን ከወገቧ አካባቢ ሲያቅፋትና ወደ ላይ ከፍ ሲያደርጋት እግሮቿን በወገቡ ዙሪያ ትጠመጥማለች፡፡

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

ዘ-ሲትድ ቦል

ይህን አኳኋን ሰውነትዎ በሚገባ ተጣጣፊ ከሆነ ብቻ ይሞክሩት። ወንዱ በግማሽ እንደተቀመጠ ሴቷ ከበላዩ እጥፍ በማለት የምትቀመጥ ሲሆን እሷ በዝግታ ወደ እግሮቿ ጎንበስ በማለት እንቅስቃሴውን ስትቆጣጠር እሱ ጀርባዋን መሳም ይችላል። ይህ አኳኋን ከፍተኛ የሆነ የመተጣጠፍ ብቃትን የሚጠይቅ ቢሆንም ለወንዱ እምብዛም የማይታሰቡ የፍቅረኛውን የሰውነት ክፍሎች እንዲያገኝ ይረዳዋል።

ዘ-ኔሊንግ ዊልባረው

ይህ አኳኋን ቆሞ ከሚከወነው ይልቅ ቀላል ነው፡፡ እሷ በአንድ እጇ ክርን በመመርኮዝ ክብደቷን በመቆጣጠር አንድ እግሯን ቀጥ አድርጋ በአንድ ጉልበቷ ትንበረከካለች፡፡ አጋሯ ከበስተኋላዋ በመንበርከክና ዳሌዋን በመያዝ ወደ ብልቷ መግባት የሚችል ሲሆን ይህ አኳኋን ለሴቷ ከባድ በመሆኑ ምናልባትም ለረጅም ደቂቃ ለመቆየት ልትቸገር ትችላለች፡፡

፱-ሳይድዌይስ ሳምባ

ሴቷ በጎኗ አልጋ ላይ ወይም ወለል ላይ በመተኛት ሁለቱንም እግሮቿን 90 ዲግሪ ወደ ፊት ከደረቷ ትይዩ ቀጥ ታደርጋለች። ወንዱ ደግሞ ከበስተጊላዋ እግሮቹን በመዘርጋትና በእጆቹ ክብደቱን በመቆጣጠር ከወገቡ በላይ የሚገኘውን ሰውነቱን ከፍ በማድረግ ግንኙነት መጀመር የሚችል ሲሆን በሚገባበትና በሚወጣበት ጊዜ እንቅስቃሴውን መቆጣጠር ይገባዋል።

ዘ-ፊንክስ

ሴቷ በሆዷ በመተኛትና ክብደቷን በክርኗ በመቆጣጠር አንድ እግሯን አጥፋ አንዱን እግሯን ወደኋላዋ ትዘረጋለች፡፡ ወንዱ ክብደቱን በእጆቹ በመቆጣጠር ከበስተኋላዋ በመተኛት ግንኙነት መጀመር ይችላል፡፡

ስሜት አምጪ በሆነውን በላይኛውን የብልት ክፍልዋ የሚከሰተው የሰውነቱ ግፊት (ክብደት) ለሴቷ ደስታን የሚፈጥር ሲሆን የአጋሯ እንቅስቃሴም ከፍተኛ ወደ ሆነው የስሜት ጫፍ ያደርሳታል፡፡

ዘ-ኮለን

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

ዘ-ቪዚተር

ይህ አኳኋን በማንኛውም ቦታና ጊዜ ያለ ዝግጅት ሊደረግ የሚችል ነው። ጥንዶቹ ፊት ለፊት በመቆም ወንዱ በዝግታ የአጋሩን ብልት በብልቱ በመነካካትና በማነቀቃት ወደ ውስጥ መግባት የሚችል ሲሆን ሴቷ ሂል ጫማ ከተጫማች ወይም ቁመቷ ከአጋሯ ተመሳሳይ ከሆነ ቀላል ነው። ካልሆነ ደግሞ ጠረጴዛ ወይም መሰል ቁስ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

ዘ-ራይደር

ወንዱ በጀርባው ይተኛል እሷ ደግሞ ጀርባ ሰጥታው ከበላዩ በመንበርከክና እጆቿን በመደገፍ ወደ ፊት ስታዘነብል እሱ ወገቧን በመያዝ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል፡፡ ሴቷ ወደ ፊትና ወደኋላ በምትንቀሳቀስበት ጊዜ እጋሯ መቀመጫዋን በመደባበስ ይበልጥ ስሜቷን ሊያነሳሳ ይችላል፡፡

ዙሱፐርናሻ

ቁመቱ ዝቅ ባለ አልጋ ሴቷ ቆማ የሚመጀር ሲሆን ወንዱ ከስሯ በጀርባው በመንጋለል ጭንቅላቱን ወደ አልጋው ግርጌ በወለሉ ላይ ያደርጋል። (እንሶላ ውስጥ አትግቡ) ሴቷ ከበላዩ እግሮቿን በሚገባ በመክፈት ጉልበቷን አጥፋ በእግሮቿ አልጋውን ሙሉ በሙሉ በመርገጥ ከአጋሯ ፊት ለፊት ስትቀመጥ የአጋሯ ብልት መግባት ይችላል።
ወደ ኋላዋ በማመዘን በእጆቿ ክብደቷን በመቆጣጠር ወደ እርካታ ጫፍ እስኪቃረቡ ድረስ መጋለብ የምትችል ሲሆን ሰዓቱ ሲቃረብ እጆቿን ወደ ሆዱ አቅጣጫ በማድረግ ወደ ጉልበቷ ታጥፋለች።

ዘ-ስፖይደር

ወንዱ እግሮቹን ወደ ፊት ዘርግቶ በእጆቹ ወደ ኋላው በመመርኮዝ ይቀመጣል፡፡
ሴቷ ከበላዩ ከርሱ ፊት ለፊት በእጆቿ ወደ ኋላዋ በመደገፍ ስትቀመጥ በእጆቿና በእግሮቿ ክብደቷን በመቆጣጠር እየተንቀሳቀሰች ሁለቱም ወደ እርካታ ጫፍ መድረስ ይችላሉ፡፡

ዘ-ስቴር ማስተር

ይህን አኳኋን ለመከወን ዝቅ ያሉ ደረጃዎች ያስፈልጋሉ። ሴቷ በደረጃው ላይ በርከክ በማለት በእጆቿ ደረጃውን ስትደገፍ አጋሯ ከርሷ በስተኋላ ዳሌዋን ያዝ በማድረግ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።

ዘ-ባስኬት

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

ሴቷ ከበላዩ በእግሮቿ መሬት በመደገፍ ስትቀመጥ በእጆቹ ከዳሌዋ ወደ ራሱ በመሳብ በጥልቀት ብልቱን ማስገባት የሚችል ሲሆን ሴቷ እንቅስቃሴውን በመቆጣጠር ሁለቱም የእርካታ ጫፍ እስኪደርሱ ድረስ እንቅስቃሴዋን በመቀያየር ስትሰራ አጋሯ ጡቶቿን መሳምም ሆነ መደባበስ ይችላል፡፡

ዘ-ዋይ ክርቭ

ሴቷ በሆዷ ወደ አልጋው ግርጌ በመተኛት ትጀምርና ከሆዷ ጀምሮ እስከ ጭንቅላቷ ወደ ታችኛው ወለል በእጆቿ መዳፍ በመደገፍ ትወርዳለች።

ወንዱ እግሮቹን ከእሷ በላይ ደርቦ በመዘርጋት ከበስተኋላዋ ማግባት ይችላል።

ዘ-ዘን ፖዝ

በዚህ የወሲብ ፖዚሽን ጥንዶቹ ፊት ለፊት እየተያዩ በጎናቸው በመተኛትና ሴቷ እግሮቿን ከሱ ጭኖች በላይ በማድረግ የሚደረግ ሲሆን ለመተቃቀፍም ሆነ ለመሳሳም አመቺ ነው።

ዞ-ዊስፐር

ሴቷ ጉልበቷን አጥፋ በጎኗ እንደተኛች ወንዱ በእግሮቿ መካከል ሸርተት ብሎ ይገባል። ሴቷ በእሱ ላይ እግሮቿን በመጠምጠም ቁርጭምጭሚቷን በጀርባው ታቆላልፋለች። አጋሯ በሚገባበትና በሚወጣበት ጊዜ በእጆቿ አንገቱን በማቀፍ በጆሮው ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት ማንሾካሾክ ትችላለች።

ዘ-ሳይድ ሳድል

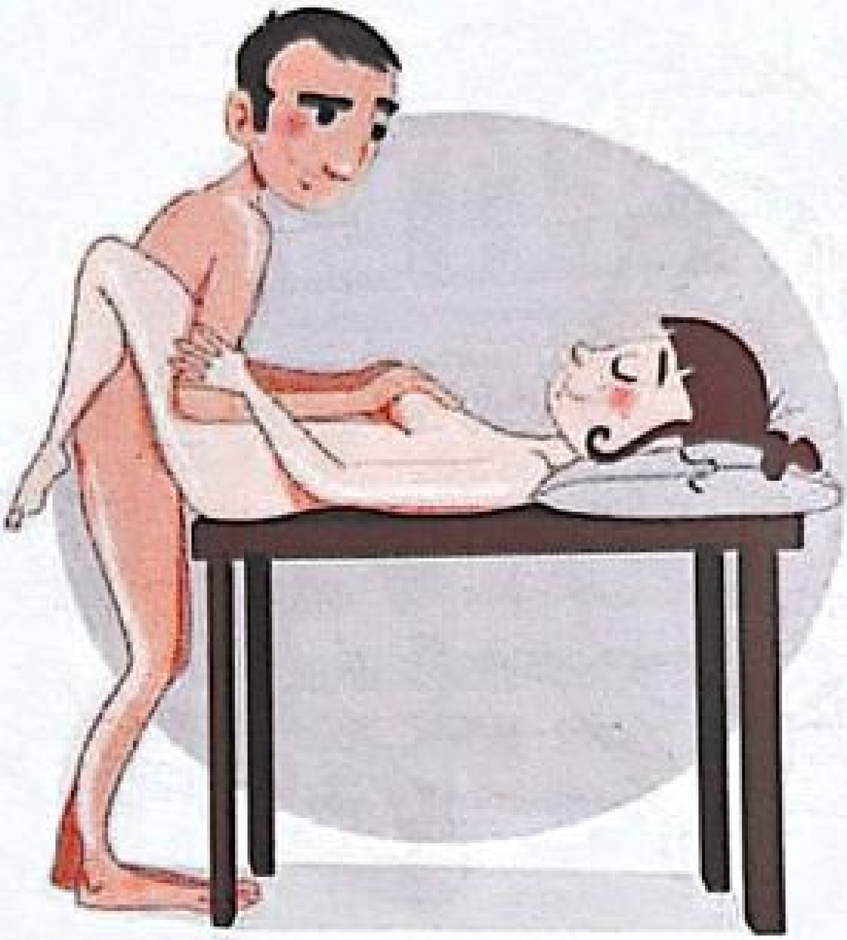
ይህን አኳኋን ለመከወን ወንዱ እግሮቹን ዘርግቶ ከአንገቱ ቀና ይል ዘንድ እንዲረዳው ትራስ ተንተርሶ ይጋደማል። ሴቷ ከበላዩ እግሮቿን ወደ አንድ ጎን በማድረግና ጉልበቶቿን በአንድነት በማጠፍ ጭኖቹ ላይ ትቀመጣለች።

በእጆቿ በመደገፍ ወደ ኋላዋ ታዘነብላለች። አጋሯ ወደ ብልቷ በሚገባበት ጊዜ እግሮቿን ከፊት በማድረግ ዝግ እያለች በመጠማዘዝ ክባዊ እንቅስቃሴ ታደርጋለች።

ዘ-ሾልደር ሆልደር

ሴቷ በጀርባዋ ትራስ ለጭንቅላቷ በመንተራስ እግሮቿን ወደ ላይ በተቻላት 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 ወለሉ ወይም አልጋው ላይ ወይም ወገቧ አካባቢ ማሳረፍ ይችላል፡፡



ዙራይት አንግል

ሴቷ ከመቀመጫዋ ጀምሮ በጀርባዋ በአልጋ ጫፍ ወይም በጠረጴዛ ጫፍ ወደ ኋላዋ 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 ያጎናጽፋቸዋል፡፡

ኢንድራኒ

ሴቷ ጉልበቷን ወደ ደረቷ አስጠግታ በማጠፍ በጀርባዋ ስትንጋለል ወንዱ ከበስተጀርባ በመሆን ወደ ብልቷ ይገባል።

እስዋም እግሮቿን በብብቱ ስር በማሳለፍ በእጆቿ መቀመጫውን በመያዝ ወደ ራሷ ይበልጥ ትስበዋለች።

ዘ-ሾልደር ስታንድ

ይህን አኳኋን ለመጀመር ሴቷ በጀርባዋ ትጋደማለች፡፡ ቀጥሎም በእጆቿ በመታገዝ ወደ ላይ እግሮቿን የአጋሯ ትከሻ ላይ ለማስቀመጥ ስትነሳ እሱም ከስሯ በመንበርከክ ቁርጭምጭሚቷን በመያዝ ወደ እሷ ትከሻ ጉልበቱን ያስጠጋል፡፡ በእንቅስቃሴ ወቅት በቦታ ለመቆየት እሱ ዳሌዋን ሲይዝ እሷ ደግሞ እጆቹን ትይዛለች፡፡ በተጨማሪም ለኃይል እንዲረዳት ጭኖቹን በመያዝ የመግቢያውን ማዕዘን ታመቻቻለች፡፡

ዘ-ላፕቶፕ

ወንዱ መደገፊያ ባለው ወንበር ላይ ከጉልበቱ ስር ትራስ በማድረግ ይቀመጣል፡፡
ሴቷ ደግሞ ጭኖቹ መሃል ተመቻችታ በመቀመጥ እግሮቿን በትከሻው አሳልፋ ወንበሩ መደገፊያ ላይ ታሳርፋለች፡፡ በዚህ ጊዜ ወንዱ ወገቧን በማቀፍ ያግዛታል፡፡ ሴቷ እንዴ የወንዱ ብልት ወደ ብልቷ ከገባ በኂላ እና ዳሌዋን ወደ ራሱ ሲገፋ እግሮቿን ወደ ወንበሩ በመግፋት እንቅስቃሴዋን ትጀምራለች፡፡

ዘ-ታይ 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 ሆዷ የታጠፈውን የአጋሯን ጉልበት ለመንካት የሚቃረብ ወይም የሚነካ ሲሆን ይህም ወደ ታችና ወደ ላይ ወደ ፊትና ወደ ኋላ እንድትንቀሳቀስ ይረዳታል።

ፍሮም ቢሃይንድ

ይህ አኳኋን የበለጠ ቀላል እንዲሆን ሴቷ ወደ ግድግዳ ዘንበል ብላ ብትቆም ጥሩ ነው።
ወንዱ ከበስተኋላ ወደ ብልቷ ሲገባ ኃይሉንና እንቅስቃሴውን ጭኖቿን ወይም ዳሌዋን በመያዝ ይቆጣጠራል።
ይህን አኳኋን ወንዱ ወደ ግድግዳ ዘንበል በማለት ተደግፎም ሊያደርጉት ይችላሉ።

ዘ-ቶድ

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

የሁለቱም እጆች እንደፈለጉ እርስ በርስ ለመደባበስ ነጻ ናቸው፡፡ በእሷ እጆች ጀርባውንና መቀመጫውን መነካካት ትችላለች፡፡ ይህ ጥብቅ የሆነ ፍቅር ለመስራት ቀላል የወሲብ አኳኋን ነው፡፡

ዘ-ሳይድ ኪክ

ሴቷ በሆዷ ወደ አንድ ጎን በማመዘን ስትተኛ አጋሯ ከበስተጀርባ አንድ እግሩን በጭኖቿ መካከል በመዘርጋት በአንዱ በርከክ በማለት ወደ ብልቷ መግባት ይችላል፡፡

ከፊት ያለውን እግሯን ወደ ፊት አጠፍ ስታደርግና ደበልጥ ስትከፍት ለአጋሯ እይታም ሆነ ለመግባት የበለጠ አመቺ ይሆናል፡፡ ሚዛን ለመጠበቅም ይረዳታል፡፡

ወደ ውስጥ በሚገፋበት ጊዜ ዳሌዎን ደገፍ ያደርጋል፡፡

ዘ-ክሪስክሮስ

ሴቷ እጆቿን ከራሷ በላይ በማድረግ በጎኗ ትጋደማለች። ወንዱ ከበስተጀርባዋ በጎኑ ይጋደምና አጋሩ የላይኛውን እግሯን 90 ዲግሪ ከፍ ስታደርግ እግሮቹን በጭኖቿ መካከል በማስገባትና ትከሻዋን በመያዝ በዝግታ መንቀሳቀስ ይችላል።

ዘ-ዋተር ፎል

ወንዱ ወንበር ላይ ሲቀመጥ አጋሩ ጭኑ ላይ ፊት ለፊት በመቀመጥ ጀርባዋን ጉልበቱ ላይ በማሳረፍ ወደ ኋላዋ ታዘነብላለች፤ ጭንቅላቷንም ወለል ላይ በተቀመጠ ትራስ ታሳርፋለች።
ስለዚህም እሱ እንቅስቃሴውን እየተቆጣጠረ ጡቶቿን መሳም ይችላል። ይህ አኳኋን መጠነኛ የሆነ የሰውነት መተጣጠፍ ችሎታን ይጠይቃል።

ዘ-ኢንዲያን ሄድስታንድ

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

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

ዘ-ቶሚናጊ

እግሮቿን ደረቱ ላይ አድርጋ በጀርባዋ በተኛችው እጋሩ ከበስተኋላ ተንበርክኮ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል። እንቅስቃሴውንና ግፊቱን እሱ ሲቆጣጠር ሴቷ ነጻ የሆኑ እጆቿ ሰውነቱን በመደባበስ አጋሯን ወደ ጦዘ ስሜት ውስጥ ማስገባት ትችላለች።
ይህ አኳኋን የወንዱ ብልት በጥልቀት ወደ ሴቷ ብልት እንዲገባ የሚያደርግ ነው።

አፍተርኑን ዲላይት

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

ሴቷ ጉልበቷን ጭኖቹ ላይ በማድረግ በዝግታ ወደ ብልቷ እንዲገባ ማድረግ የምትችል ሲሆን በነጻ እጆቿ ጓደኛዋን እያሻሸችና አይኖቹን እያየች መደሰት ትችላለች፡፡

ዋይድሊ ኦፐንድ

ወንዱ ከሴቷ ፊትለፊት በመንበርከክ እሷ ደግሞ በጀርባዋ ተለጥፋ በመተኛትና ከመቀመጫዋ ብድግ በማለት ጭኖቿን በእሱ ዙሪያ ትጠመጥማለች።

ሴቷ ከጀርባዋ ከፍ ስትል እሱ ወገቧን ደግፎ በመያዝ ብልቱ ያለምንም ችግር ወደ ብልቷ እንዲገባና እንዲወጣ በማድረግ ሁለቱም ደስታን ያጣጥማሉ።

ዘ-ባክዋርድ ስላይድ

ይህ አኳኋን መጠነኛ ችሎታንና ተጣጣፊነትን የሚጠይቅ ነው። ወንዱ በጀርባው ትራስ ተደግፎ ወደ ኋላው አመዝኖ ሲቀመጥ ሴቷ ጭኑ ላይ ፊት ለፊቱ ትቀመጣለች። በዚህ ጊዜ ወንዱ ወደ ብልቷ መግባት ይችላል።
አሁን እሷ ወደ ኋላ በመለጠጥ ወለሉን በእጆቿ ትደገፋለች። እሱም ጭኖቿን በእጆቹ በመያዝ ያግዛታል።

ሰስፔንድድ ኮንግረስ

በዚህ አኳኋን ወንዱ ቆሞ እጋሩን ብድግ በማድረግ ከመቀመጫዋ ደግፎ ሲይዛት ሴቷ ወገቡን በጭኖቿ በማቀፍና እግሮቿን ወደ ግድግዳ በመግፋትና ክብደቷን በመቆጣጠር የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው፡፡
ይህ አኳኋን የወንዱን ጥንካሬ መጠየቁ እውነት ቢሆንም ውጤቱ አርኪ ነው ለሴቷ ደግሞ ለየት ያለ ደስታን ይሰጣታል፡፡

ልጅ ለመውለድ (ፅንስ ለመፍጠር)

የሚደረግ የወሲብ አይነት

እርጉዝ ለመሆን ስታስቢ በተለይ የመጀመሪያ እርግዝናሽ ከሆን አንድ መሰረታዊ ጥያቄ ወደ ጭንቅላትሽ ይመጣል፡፡ *"ለማርገዝ የሚደረግ የግብረስጋ ግንኙነት ለመዝናናት ከምናደርገው የግብረስጋ ግንኙነት ይለያል?"* የሚለው ጥያቄ ማለት ነው፡፡ *"እርግዝና እንዲፈጠር ብለን ወሲብ ከፈጸምን በኋላ እንዴት ነው የምንቆየው? ከወሲብ በኋላ ተኝተን እዛው እንቀራለን? ወይንስ እንነሳለን?"* የሚሉ ጥያቄዎችም በአዕምሯችን ውስጥ ይመላለሳሉ፡፡

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

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

ሌላው የተለመደው ጥያቄ *"እርግዝና እንዲፈጠር በየስንት ጊዜው የግብረስጋ ግንኙነት (ወሲብ) መፈጸም አለብን?"* የሚለው ነው:: አንዳንድ ጥንዶች በየቀኑ የግብረስጋ ግንኙነት ያደርጋሉ:: ነገር ግን በየቀኑ በመሆኑ ይሰለቻሉ:: 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 አኳኋን) 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 አስተዋጽዖ ቢኖራቸውም፡፡

ልጅ መውለድ ለምታስቡ ጥንዶች መደረግ

የሌለበት ፖዚሽን

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

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

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

በግንኙነት ወቅት የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ ጽንስ እንዲፈጠር ይረዳል?

የሴቷ እርካታ ላይ መድረስ ጽንስ 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 አስትሮ ግላይድ እና ኬዋይ ጄል ጽንስ ላይ ችግር ይፈጥራሉ?

በግንኙነት ወቅት የምንጠቀምባቸው ማለስለሻዎች የወንድ የዘር ፍሬን የሚያዳክሙ እና የሚገድሉ ሲሆን ልጅ እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ጥንዶች ማለስለሻ ጄል በፍጹም መጠቀም የለባቸውም፡፡ ምንም እንኳ ጥንዶቹ በመካንነት ፍራቻ ጭንቀት ሲፈጠርባቸው በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት የወንዱ የዘር ፍሬ ጥቂት ፈሳሾች ሲኖሩት የሴቷ ማህጸንም በሆርሞናል መዛባት ምክንያት ሙከስ ማመንጨቱ ይቀንሳል፡፡ ለዚህም ሲባል ጥንዶቹ ማለስለሻ ሲጠቀሙ ይገደዳሉ፡፡ ነገር ግን እነዚህ አስትሮግላይድ እና ሌሎችም ማለስለሻዎች ለጽንስ መፈጠር ጠንቅ ናቸው፡፡

ወንድ ወይስ ሴት ልጅ መውለድ ይፈልጋሉ?

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

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

በቅርብ ጥናቶች እንዳረጋገጡት የልጆች (የጽንስ) 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 ቢደርስ 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 Y የዘር ቅንጣት በማህጸን /የሴቷ የመራቢያ አካል/ /vagina/ አሲዲቲ የመጀመሪያው ተጠቂ እና በብዛት የሚሞት መሆኑን ነው። የሴቷ የመራቢያ አካል /vagina/ PH Acidic በሆነ ቁጥር ለ Y 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 በአንድ ግንኙነት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ጊዜ እርካታ ላይ መድረስ አለባት። በማንኛውም የግንኙነት መንገድ የወንዱ የመራቢያ አካል

በሴቷ ውስጥ በደንብ /ሙሉ በሙሉ/ ገብቶ ከሁለት ጊዜ በላይ እርካታ ላይ ሊያደርሳት ይችላል፡፡ አንዲት ሴት እርካታ ላይ ስትደርስ ማህጸኗ ይኮማተራል፡፡ በተቃራኒው የማህፀን በሯ እና የመራቢያ አካሏ /vagina/ በመጠኑ ይሰፋሉ ወይም ይለጠጣሉ፡፡ በዚህ አጋጣሚ በሴቷ ውስጥ ዘልቆ የገባው የወንዱ የመራቢያ አካል በቅርበት የዘር ፍሬውን ይረጫል ይህን አጋጣሚ ተጠቅመው የተረጨት የዘር ፍሬዎች በተለጠጠው የማህጸን በር አድርገው ወደ ሴቷ እንቁላል ይደርሳሉ፡፡ አሁንም Y ክሮሞዞም ፈጣን ስለሆነ ቀድሞ ዕንቁላሉ ጋ በመድረስ ወንድ ልጅ እዲፀነስ ምክንያት ይሆናል ማለት ነው፡፡

ይህንም ለማድረግ የሚረዱ የግብረስጋ ግንኙነት አኳኋን አይነቶችን እንመልከት፡፡

- **ሞዲፋይድ ዶጊ ስታይል** /Modiffied 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 Y ክሮሞዞም በፍጥነት በቀላሉ ወደ ሴቷ እንቁላል መድረስ የሚችል ስለሆነ ወንድ ልጅን ያስገኛል፡፡
- **ፒሎ ሮምፕ** /Pilow 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 Y ክሮሞዞም ወይም የዘር ቅንጣት ቀድሞ እንቁላሉን በማግኘት ወንድ ልጅ እንዲፀነስ ምክንያት ይሆናል ማለት ነው።

ለምሳሌ ቀድሞ የደረሰው Y ክሮሞዞም ከሴቷ X ክሮሞዞምጋር ሲገናኝ XY የሆነ ጽንስ ይፈጠራል። ይህ XY ደግሞ ወንድን የሚወክል ጽንስ 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 ከኋላዋ በመሆን ወገቧን 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 Y 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 ተረከዟን 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 Y ክሮሞዞም /የዘር ቅንጣት/ በፍጥነት በመዋኘት ከእንቁላሉ ጋር በመዋሃድ የወንድ ጽንስ ይፈጠራል ማለት ነው።
- ዲላይት /Delight/- ይህ የግንኙት 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 አካል ዘልቆ ስለሚገባ Y ክሮሞዞም ያለ ምንም ችግር ወደ እንቁላሉ ቀድሞ ይደርሳል። በዚህም የተነሳ XY የሆነ ወንድን የሚወክል ጽንስ ይፈጠራል።

ከሴክስ 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 አካል 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 ሴሊሼስ 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 Y ክሮሞዞም ደካማ ይሆናል ፅንስም የመፍጠር አቅሙ ይቀንሳል ማለት ነው። ስለዚህ ጠባብ ፓንት የሚያዘወትር ወንድ ወንድ ልጅ የማግኘት ዕድሉ የመነመነ ነው ማለት ነው።

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

ሴት ልጅ ለመጸነስ የሚረዱ የግንኙነት አይነቶች

ከላይ እንዳየነው የአንድ ጽንስ 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 Y ክሮሞዞም አመቺ ይሆናል። ስለዚህ የሴቷ የመራቢያ አካል ሲኮማተር የሚረጨው ስፐርም /የዘር ፍሬ/ አንድ ላይ ከ X ጋር አብሮ ይቀራል። X ክሮሞዞም ደግሞ ጠንካራ እና ችግርን ተቋቋሞ የሚያልፍ ስለሆነ Y 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 እጆቿን መሬት ላይ ታሳርፋቸውና እግሮቿን ደግሞ በወንዱ ወገብ ላይ ስታቆላልፍ ወንዱ ዳሌዋን በመያዝ ሴቷ እንዳዘቀዘቀች በእግሮቿ መሐል ብልቱን

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

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

- ስፑኒንግ /Spooning/ - ወንዱ እና ሴቷ በጎናቸው በመተኛትና ወንዱ ከኋላዋ በመሆን ሁለቱም ጉልበታቸውን በማጠፍ የአንዱን እግር በአንዱ ላይ በማሳረፍ ወንዱ ከሴቷ በኋላ በኩል ብልቱን በማስገባት የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው:: በዚህም ጊዜ ልክ እንደ ሚሽነሪ ዘዴ ሁሉ የወንዱ የዘር ፍሬ የሚረጨው ከማህጸን ርቆ ስለሆነ በተመሳሳይ ሁኔታ የ Y ክሮሞዞም ችግር ይገጥመዋል:: በዚህም

ምክንያት X ክሮሞዞም ቀድሞት ወደ ማህጸን በመድረስ ሴት ልጅ እንዲፀነስ ከፍተኛ ዕድል ይፈጥራል፡፡

- **ኤለፋንት** /Elephant/ - በዚህ የግንኙነት ዘዴ ሴቷ በደረቷ ትተኛና እግሮቿን በትንሹ ትከፍታለች 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 አካል /ብልት/ የሴቷ ፖዚሽን ወደ ውስጥ ዘልቆ እንዲገባ አያደርገውም ወይም የዘር ፍሬ በሚረጭበት 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 ከማድግዎ በፊት ደስ በሚል ሁኔታ ቢሳሳሙ፣ የተለያዩ ቀለማት ያላቸው ሻማዎችን ለኩሰው በመልካም መዓዛቸው እየተደሰቱ እና እየተዝናኑ

ፍቅር በሰሩ... ሴት ልጅ የመጸነስ ከፍተኛ ዕድል ይኖርዎታል፡፡

ወንድም ሆነ ሴት ጽንስ ለመጸነስ ሌላኛው ዘዴ ፍላግ የሚባለው ዘዴ ነው ይህ ዘዴ ቴክኖሎጂን በመጠቀም የፈለግነውን ጾታ የምናገኝበት ዘዴ ነው፡፡ አንድ መውለድ ያልቻለች ሴት የሌላን ሴት ማህጸን በመጠቀም (በመከራየት) 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 Y ክሮሞዞም በሴቷ ማህጸን ውስጥ ከሶስት ቀን በላይ መቆየት ስለማይችል ነው፡፡
- የአንድን ጽንስ ጾታ ለመወሰን፡ 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 /አልካሊን/ ነው። ይህ ደግሞ ለ Y 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 ባየች ከሁለተኛው ቀን ጀምሮ እንቁላል ለማምረት /ለማኮረት/ ሶስት ቀን እስኪቀራት ድረስ ግንኙነት ብታደርጉ ቆንጆዬ ሴት ልጅ የማግኘት ዕድላችሁ የሰፋ ነው።

- ወንዶች ሰፊ ፓንት /ቦክሰር/ እንዲጠቀሙ ማድረግ፡

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

- የ X ክሮሞዞም ሙቀት ስለሚስማማው ሴት ልጅ ለመውለድ የሚፈልግ አንድ ወንድ ከግንኙነት በፊት በሙቅ ውኃ ሰውነቱን መታጠብ አለበት።
- *ወንድ ልጅ ለመውለድ ይፈልጋሉ?* ከሆነ ከግንኙነት በፊት አንድ 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 አይነት 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 መንትዮች። ተመሳሳይ መንታ የምንላቸው ከሴቷ አንድ እንቁላል የተገኙ ሲሆን ተመሳሳይ ያልሆኑት ደግሞ ከተለያዩ እንቁላሎች የሚገኙትን ነው።

በዚህ ርዕስ ስር መንታ ልጅ የሚገኝባቸውን መንገዶች እናያለን።

የቤተሰብዎን ታሪክ ማወቅ

ምንም እንኳ 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 አናሳ ነው። እናም በቤተሰብ ታሪክ መንታ የመውለድ ታሪክ ካለ ብቻ ሊወልዱ ይችላሉ።

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

እስካሁን መንታ ልጅ ካላገኙ መንታ ለማግኘት በሚያስችል የወሲብ ፖዚሽን ግንኙነት አላደረጉም ማለት ነው::

መንታ ልጅ ለማግኘት የሚረዱ የፖዚሽን አይነቶች

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

3. ሚሽነሪ ስታይል፡ ይህ የተለመደው ወንድ ከላይ ሴት ከታች በመሆን የሚደረግ ወሲብ ሲሆን ስፐርም በቀላሉ ወደ እንቁላል እንዲደርስ ስለሚረዳ ጥሩ ፖዚሽን ነው፡፡
4. ሪር ኢንትሪ፡ ወንዱ ከሴቷ በስተኂላ በመሆን የሚደረግ ነው፡፡ በዚህም የወንዱ ስፐርም ከማህጸን በር በቅርበት ስለሚደርስ በአንድ 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 እንኳ መንታ ለማግኘት ብትመኙም ሁሌም ማስታወስ የሚገባው ፈጣሪ ለሰጣችሁ መልካም ስጦታዎች አመስጋኝ መሆንን ነው፡፡
- መንታ ሆነም አልሆነም ልጆች በረከቶች ናቸው፡፡ ለትዳርም መጠናከር ምክንያት ናቸው፡፡
- መንታ ልጆች እንዳናገኝ ከሚያደርጉን ችግሮች መካከል ኦቩሌሽን፣ ጭንቀት፣ ሰርቪካል ሙከስ ችግርና ሊብራሩ የማይችሉ የመውለድ ችግሮች የማህጸን ትቦ መዘጋት ወዘተ ሊሆኑ ይችላሉና ሃኪምዎን ያማክሩ፡፡

እርግዝና እና ወሲባዊ ህይወት

በእርግዝና ወቅት የግብረ ስጋ 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 ማድረጉ ምንም ችግር የለውም፡፡ ከዚህ ፈሳሽ በተጨማሪ የእንግዴ ልጅ ከረጢት እና የማህጸን ጡንቻ ጽንሱ እንዳይጎዳ ይጠብቁታል፡፡

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

ሰምተው ይሆናል፡፡ ነገር ግን ይህ ፈጽሞ ከእውነት የራቀ ወሬ ነው፡፡

አንዲት ሴት መውለጃ ጊዜዋ ደርሶ ካልሆነ በስተቀር ከመውለጃ ጊዜዋ በፊት የምታደርገው ወሲባዊ ግንኙነት ጽንሱን ያለጊዜው እንዲወለድ አያደርገውም፡፡ ይህም ሆኖ በእርግዝና ወቅት ወሲብ ስንፈጽም አንዳንድ 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 የምታደርጊበት ሃኪም እርግዝናው 14 ሳምንት እስኪሞላ ድረስ ወሲብ እንዳታደርጊ ሊከለክልሽ ይችላል፡፡

ሌላው በእርግዝና ወቅት ግንኙነት ለማድረግ የሚያሰጉ ምክንያቶች

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

ለእርግዝና ጊዜ የሚስማሙ 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 ከኋላ በሴቷ መቀመጫዎች መሃል ብልቱን ወደ እሷ ብልት ውስጥ በማስገባት የሚደረግ የወሲብ ዓይነት 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 በሆዷ 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. ሊቪንግ ሩም ላቭ፡ አጠር ባለ ጠረጴዛ ወይም ተመሳሳይ ነገር ላይ እርጉዟ በመንበርከክ እና በእጆቿም 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 ክብደቱን ሳያሳርፍ በቀላሉ ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ፡፡

6. ስኩዋሺን ኦፍ ዘ ዴክ ቼር፡ ይህ አኳኋን እርጉዟ በጀርባዋ ተኝታ ከጉልበቷ እግሮቿን በማጠፍና ጭኖቿን ወደ ትከሻዋ በማድረግ ወንዱ በመንበርከክ ከጭኖቿ ስር በመግባት የሚከወን የወሲብ አይነት ነው፡፡

7. ዘ-ስክሪው፡ ይህ ፖዚሽን ሴቷ ከፊት በመሆን ከአልጋ ጠርዝ ላይ በጎኗ በመተኛት ጉልበቷን በማጠፍ ወንዱ ከኋላ በመሆን የመራቢያ 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 ይፈሳል፡፡ 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 ማጥባቴ የወሲብ ህይወቴን አበላሸው" ልትይ ትችይ ይሆናል፡፡

ተሳክቶላችሁ ሙድ ውስጥ በምትሆኑበት ጊዜ ደግሞ ህጻኑ ያለቅስና እሱን በማባበል፣ ጡት በማጥባት፣ እሹሩሩ በማለትና እስኪተኛ ድረስ በመጠበቅ ከሙድ ውጪ ልትሆኚ ትችያለሽ፡፡

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

ላንቺ፡-

- ✓ ስለምታጠቢ ከባልሽ ጋር አልጋ መለየት የለብሽም

- ✓ ለሕጻኑ ጊዜ እንደምትሰጪው ሁሉ ለባልሽም ጊዜ መስጠትን አትርሺ፣
- ✓ እንደ ቀድሞው ሁሉ ባልሽ ጡቶችሽን መሳምና መደባበስ ቢቀንስ አይሰማሽ ምክንያቱም ጡቶችሽ ወተት ስለሚያፈሱና የህጻኑ ምግቦች ናቸው ብሎ ስለሚያስብ እንደሆነ ተረጂ፣
- ✓ ምንጊዜም ንጽህናሽን ጠብቂ፣ጥሩ አለባበስ ልበሺ፣
- ✓ 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 ለውጦችዋን 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 ለውጦችዋን 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 ወፍራም ሰዎች እንደማንኛውም ሰው የተሳካ የወሲብ ግንኙነት በቀላሉ ለማድረግ ይቸገራሉ። በዚህ የተነሳ አንዳንድ 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 ጓደኛ ማድረግ (ትራስ መጠቀም)

ለወፍራም ሰዎች ትራስን መጠቀም

ወፋፍራም ሰዎች ወሲብ ለመፈጸም ትራስ እጅግ 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 ለወንዱ 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 ሪትም ውስጥ መግባቱ ቶሎ ወደ እንቅስቃሴ ከመግባቱ ይልቅ እርካታ የተሞላበት ወሲብ እንዲፈጸም ይረዳል፡፡ ይህ የወሲብ አይነት መንቀሳቀስ የማያቅተው ሰው ካልሆነ በስተቀር ምንም ያህል የሰውነት ክብደት ወይም መጠን ቢኖም ከወሲብ እንቅስቃሴ አይገድበውም፡፡

2. ዘ-አልቲሜት ሙቭ

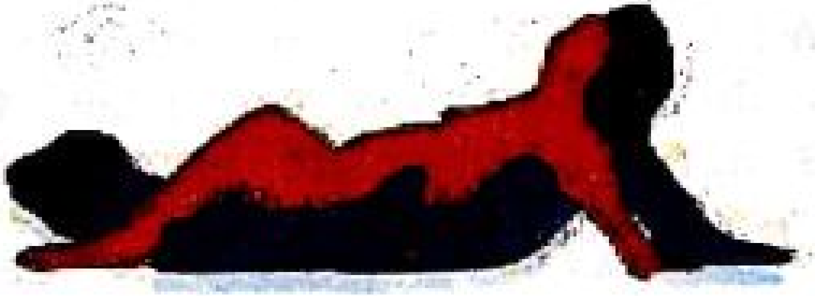
በዚህ የወሲብ አይነት በመጀመሪያ ሴቷ በደረቷ ተኝታ እጆችዋን ወደ ፊት እንድትዘረጋ በማድረግ ከወገቧ በታች ዳሌዋን መሬት ወይም ፍራሽ ላይ በማሳረፍ እግሮቿን ወደ ጎን በማጠፍ ከዳሌዋ ስር ትራስ በማድረግ በኋላ በኩል የመራቢያ አካሏን ለግንኙነት ዝግጁ በማድረግ ወንዱ ደግሞ በጉልበቱ በመንበርከክ በእጁ ወገቧን በመያዝ የሚደረግ የግንኙነት አይነት ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ከላይ በኩል ያለውን የሴቷን እግር በማንሳት የወንዱ ትከሻ ላይ በማስቀመጥ የሚፈጸም የወሲብ አይነት ነው።

3. ሴቷን ከላይ በማድረግ የሚረግ የወሲብ አይነት

አንድ አንድ ጊዜ ሴትን ከላይ አድርጎ ግንኙነትን ለማድረግ ማሰብ 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 ጉልበቱን በማጠፍ ከመቀመጫው ስር ትራስ የሚያደርግ ሲሆን ሴቷ ደግሞ ከወንዱ ላይ በመሆን ወደ ኋላ በመለጠጥ የመራቢያ አካሏን ለግንኙነት በማዘጋጀት የወንዱ ጭን ላይ በመደገፍ ከእጆቿ 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 ፈታኝ እንቅስቃሴ ስለሆነ ጠንካራ እግሮች ይጠይቃል፡፡



4. ፍላይንግ ሌግስ

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

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

5. ውፍ አፒል

ይህ የወሲብ አይነት የሚካሄደው ሴቷ ተንበርክካ በእጆቿ ደግሞ መሬት እንድትደገፍ በማድረግ ሲሆን ወንዱ እጅግ ቀልጣፋ እና ፍሌክሴብል ሆድ ሊኖረው ይገባል። በመጀመሪያ ሴቷ እድትንበረከክ እና በእጆቿ መሬት ወይም ፍራሽ አልያም ምንጣፍ እንድትደገፍ በማድረግ ወንዱ በኋላ በኩል የመራቢያ አካሉን በሴቷ ውስጥ በማስገባት የሚደረግ ወሲብ ሲሆን ወንዱ ሴቷ ውስጥ ከመግባቱ በፊት የሴቷን መቀመጫ እና ጡቶቿ በመነካካት እና በማሻሸት ለወሲብ እንድትነቃቃ ማድረግ ይኖርበታል።

ለቦርጫም ሰዎች የሚስማማ የወሲብ ፖዚሽን

በተለይ ወንዶች ቢራና ድራፍት የመሳሰሉ መጠጦችን መጠጣትና ጮማ ስጋ መብላት ይወዳሉ። ስለዚህም ከጊዜ ወደ ጊዜ ቦርጫም ይሆናሉ። ጥናቶች እንደሚያሳዩት በሆድ ዙሪያ የሚገኝ የስብ ክምችት የወንዱን ቴስቴስትሮን መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል! ቴስቴስትሮን በቀነሰ ቁጥር ደግሞ

ቦርጩ እየጨመረ ይሄዳል፡፡ የቴስቴስትሮንን ምርት መቀነስ ብቻ ሳይሆን የሴትነት ሆርሞኖችን ከፍ ያደርጋል፡፡ ለዚህም የሚሆን ህክምናና መድኃኒት አለውና ሃኪምዎን ያማክሩ፡፡ አመጋገብን ማስተካከልና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግም አስፈላጊ ነው፡፡

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

ከመጠን ያለፈ የሆድ አካባቢ ስብ ያላችሁ 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 ኋላዋ 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-ሳይድ ዌይ፡ የተባለውን የወሲብ ፖዚሽን መጠቀምም የቦርጭዎን ጉዳይ እንዳያስቡ ያደርጋል፡፡

ለአጭርና 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 ሙከራዎችን ማድረግ ተገቢ ነው፡፡ አዳዲስ ነገሮችን በመሞከር ይደሰቱ፡፡

በግንኙነት ወቅት የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይችላሉ፡፡

እርስዎ በግንኙነት ጊዜ ፊት ለፊት እየተያዩ መተቃቀፍ መሳሳምና መተሻሸቱን የሚወዱት ከሆነ ለምሳሌ ወንዱ እግሮቹን ዘርግቶ በመቀመጥ ግድግዳ ወይም ራስጌውን ከጀርባ ደገፍ ብሎ ሊቀመጥ ይችላል። ስለዚህም አንቺ ከላይ በመቀመጥ ግንኙነት ማድረግ ትችላላችሁ። ይህ ፖዚሽን ፊት ለፊት ስለምትተያዩ ለመሳሳም አሪፍ ሲሆን በመሃላችሁ ያለውን የቁመት ልዩነት ያጠፋል። ወይም ደግሞ ልክ እንደዚህ እንደተቀመጠ እግሮቹን ጠላልፎ ይቀመጥና አንቺ 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 እንቅስቃሴዎቹን በመምራት አግዛት።

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

ሌላው አማራጭ ዶጊ ስታይል ወይም ሴቷ በጉልበቷ እና ክርኖችዋ በመደገፍ ተንበርክካ 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፣ የአንገት፣ 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 በምቾትና በንቃት ሲከውኑት ነውና ጡንቻዎችን ለማጠንከር፣ መገጣጠሚያዎችና አጠቃላይ የሰውነት አቋምዎን ለማስተካከልና ንቁ እንዲሆኑ ስፖርት በየዕለቱ ቢያዘወትሩ ጥሩ ነው፡፡

ስለ ጉዳዩ ማውራት

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

እንደነዚህ 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 የሚያሰቃይዎት 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 የማንኙነት መንገዶችን /ፖዚሽን/ መጠቀም

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

ለየት ያለ ነገር መሞከር

በብልት በሚደረግ ወሲብ ብቻ አይደለም እርካታ ሊገኝ የሚችለው። ብዙ ጥንዶች መሳሳም፣ መተሻሸት ግለ ወሲብ ማድረግ አስደሳች እንደሆነ ይናገራሉ።

አፍ፣ አንገጭና አካባቢው ላይ ህመም ከሌለብዎ በአፍ የሚደረግ ወሲብ ወይም አርቴፊሻል ብልት መጠቀም ይቻላል። ከሚገምቱት በላይ በዓለም ላይ የተለመደና ሰፊ ተጠቃሚ ያለው ነው። እነዚህ አማራጮች በተለያዩ ምክንያቶች የተለያዩ የአካል ክፍሎች ጉዳት ካለብዎትና ያለብዎት የአካል ጉዳት ወሲብ ለመፈጸም የሚያስቃይዎ ወይም የማያስችልዎ ከሆነ እነኚህን መንገዶች በመጠቀም የራስዎንና ጓደኛዎን የወሲብ ህይወት ደስተኛ ማድረግ ይችላሉ።

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

የመገጣጠሚያ፣ የዳሌ ሰርጀሪ ካደረጉ እስከ 12 ሳምንት ድረስ ከተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሊታገዱ ይችላሉ። እግርን ማጠፍ መደራረብና ወደ ላይ ማንሳት አይመከርም። ምክንያቱም የተስተካከለውን መገጣጠሚያ ሊያበላሸው ስለሚችል። ከጉልበት ኦፕራስዮን በኋላም ለ6 ሳምንታት መንበርከክ አይመከርም። ስለዚህ እርስዎ ከታች ቀጥ ብለው በመጋደም አጋርዎ ከላይ በመሆን ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ።

የትክክሻ ወይም የክርን ቀዶ ጥገና ካደረጉ ደግሞ በወሲብ ጊዜ ብዙ ሃይል የተሞላበት የእጅ እንቅስቃሴ ማድረግ የለብዎትም፡፡ የተስተካከሉት ክፍሎች እንዳይበላሹ ሁሌም ጥንቃቄ ያድርጉ፡፡ ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ እንደሌለብዎት ዶክተርዎን ያማክሩ፡፡

የጀርባ ህመም

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

ምንም እንኳን ለአንዱ አይነት ህመም የሚሆን የወሲብ ፖዚሽን ለሌላው የህመም አይነት ባይሆንም የጀርባ ህመም ላለባቸው ሰዎች ስፑኒንግ ፖዚሽን አብዛኛውን ጊዜ ጥሩ እንደሆነ ነው ዶክተሮች የሚመክሩት፡፡

በካናዳ 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 ማግኔቲክ ሞሽን በመቃኘዝ በግንኙነት ጊዜ የወንድ ህብለሰረሰር እንዴት እንደሚንቀሳቀስ እንቅስቃሴውን

በመቅረጽ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ህመም እንደሚያስከትሉና የትኞቹ ደግሞ እንደማያስከትሉ መለየት ችለዋል።

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

2. **ዶጊ ስታይል 2፡** በዚህ አኳኋን ሴቷ በእጆችዋ መዳፍ ተደግፋ በማጎንበስ የሚደረግ ነው። ይህ ጀርባቸውን ቀጥ ሲያደርጉ የሀብለሰረሰር ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች ጥሩ ነው።

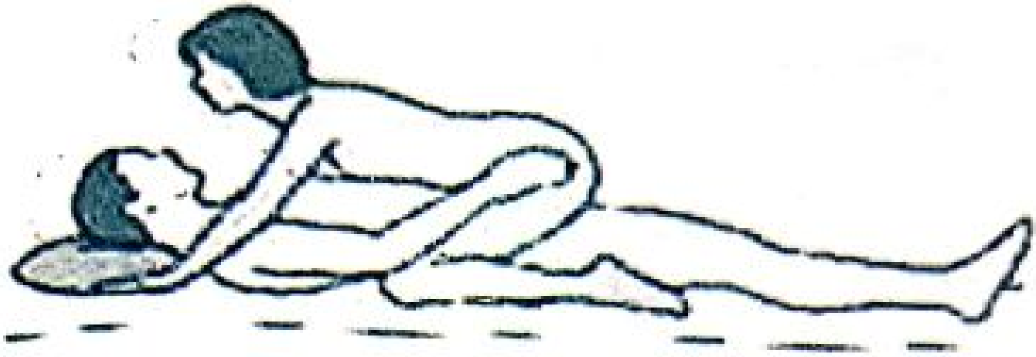
3. ሚሽነሪ ስታይል 1፡ በዚህ አኳኋን ወንዱ በእጆቹ መዳፍ በመደገፍ ከላይ ያለውን የሰውነት ክፍሉን ክብደት እየተቆጣጠረ ሴቷ ደግሞ ዳሌዋንና ጉልበቷን በመጠኑ በመክፈት የሚደረግ ነው። ከአንደኛውና ከሁለተኛው አኳኋን ጋር ሲነጻጸር ብዙ እንቅስቃሴ ስለማይጠይቅ ለሆብለሰረሰር ጥንቃቄ ምቹ ፖዚሽን ነው።
4. ሚሽነሪ ስታይል 2፡ በዚህ አኳኋን ወንዱ በክርኑ በመደገፍ ሰውነቱን ሚዛን ሲቆጣጠር ሴቷ ዳሌዋንና ጉልበቷን በደንብ በመክፈት የሚደረግ የግንኙነት አይነት ነው። ይህ ፖዚሽን ጆርባቸው ቀጥ ሲል ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች አመቺ አይደለም። ጆርባቸውን ሲያጎብጡ 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 አድርገውታል፡፡ ነገር ግን ጀርባቸውን ሲያጎብጡ ህመም ለሚሰማቸው ሰዎች ስፑኒንግ ወይም ሚሽነሪ ፖዚሽን (ወንዱ በክርን ተደግፎ የሚደረገው ዓይነት የወሲብ አይነት)አመቺ ነው፡፡

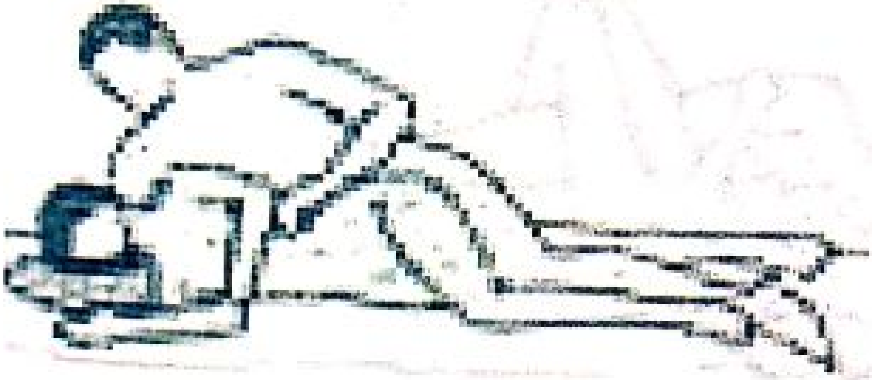
የጀርባ ህመም ላለባቸው ሴቶች ጎንበስ ብለው የእግር ጣታቸውን ሲነኩ የጀርባ ህመሙ የሚሰማቸው ከሆነ፣ ረጅም ሰዓት ሲቀመጡ የሚያማቸው ከሆነ የህብለሰረሰርን እንቅስቃሴ ብዙ የማይጠቀሙ ፖዚሽኖችን ቢመርጡ መልካም ነው፡፡ ለምሳሌ፡ ስፑኒንግና በእጅ ክብደትን በመቆጣጠር የሚደረግ ዶጊ ስታይል፡፡ ከጀርባቸው ሲያጎነብሱ ህመም የሚሰማቸው ሴቶች ሚሽነሪ ስታይልን ቢጠቀሙ ጥሩ ነው፡፡

የዳሌ ወይም የጉልበት

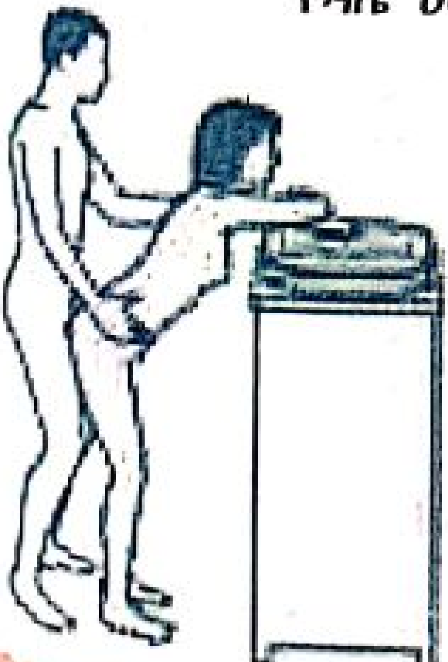
ህመም ላለባት ሴት



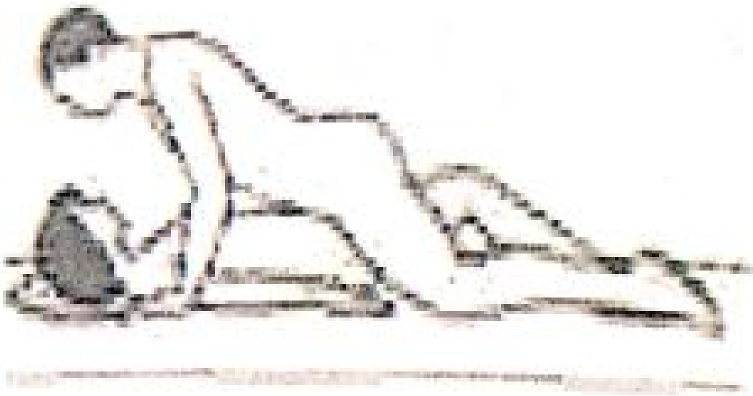
የጉልበት ህመም ላለበት ወንድ



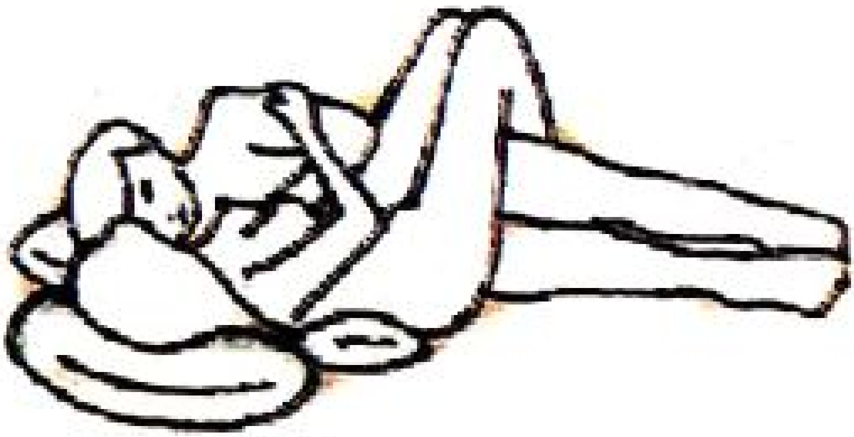
የዳሌ ህመም ላለባት ሴት



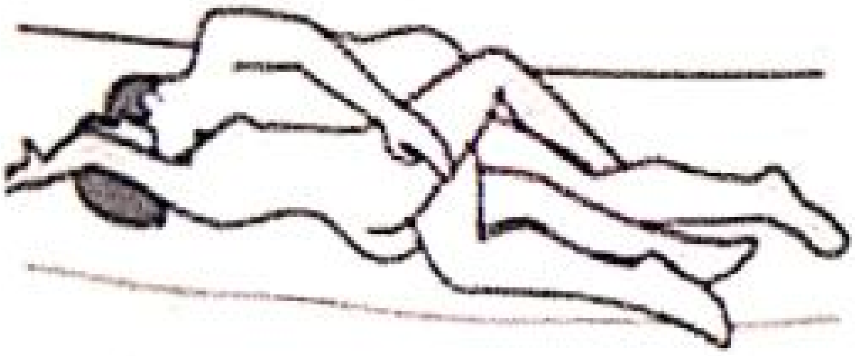
የጉልበት ችግር ላለባቸው



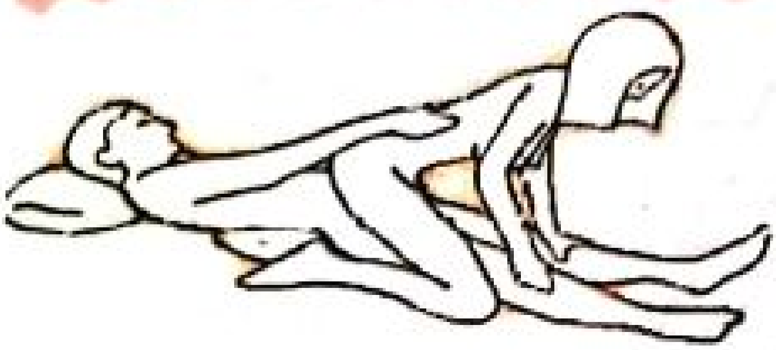
የጉልበት፣ የዳሌ ወይም የጀርባ ህመም ላለባቸው ሴቶች



የጀርባ ህመም ላለበት ወንድ



የጀርባ ህመም ላለባት ሴት



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

የጀርባ ህመም ላለበት ወንድ

ሴቷ የጀርባ ህመም ካለባት

የዳሌ ችግር ላለባት ሴት

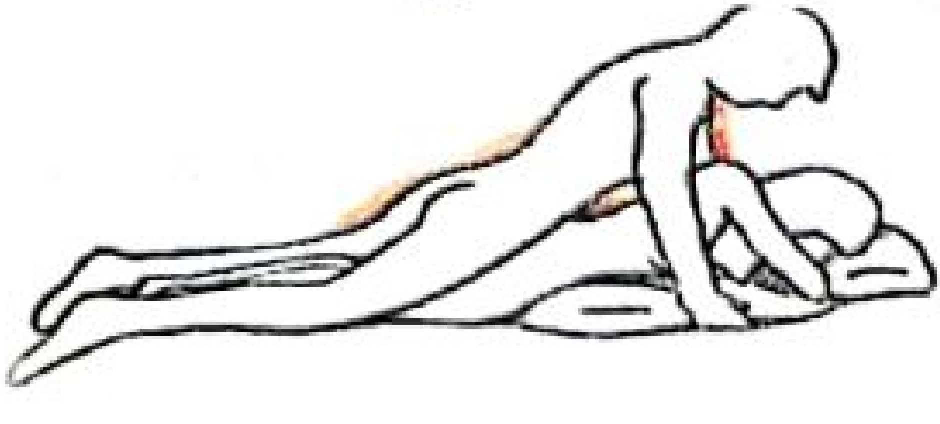
ከዲስክ ጋር ያልተገናኘ

የህብለሰረሰር

ችግር ላለበት

ከዲስክ ጋር ያልተገናኘ

የጀርባ ችግር ላለበት

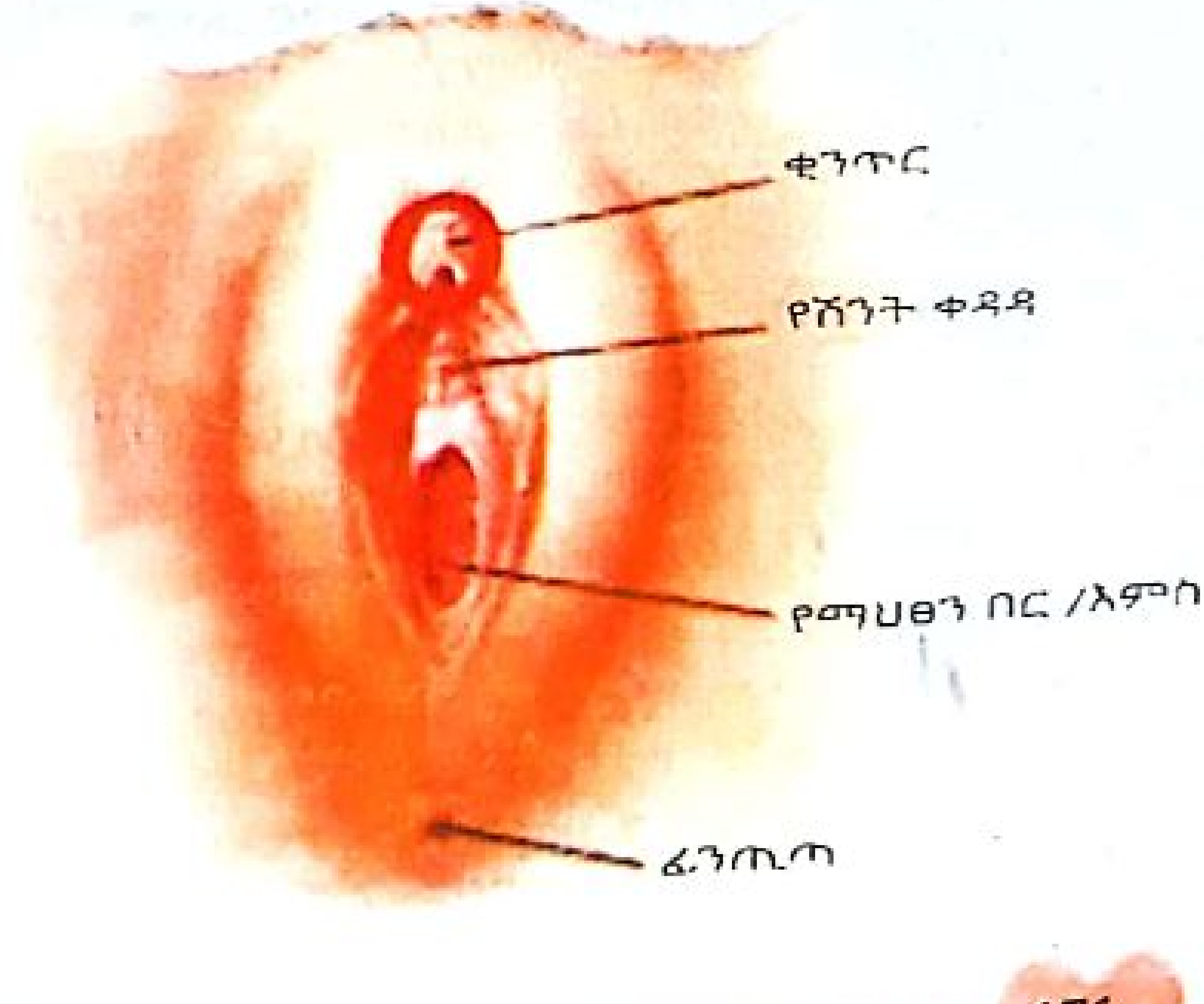


የጀርባ ህመም

ላለባት ሴት

ለመጀመሪያ ጊዜ ለሚደረግ ወሲብ ተስማሚ ፖዚሽን

ለመጀመሪያ ጊዜ የሚደረግ ወሲብ ስንል ለድንግሎች ማለት ነው። ነገር ግን ድንግል የሚለው ቃል ብልት ለብልት የሚረግ ወሲብን የሚመለከት ነው። ብዙዎች በአፍ ፣ በፊንጢጣ፣ ማስተርቤሽን በማድረግ ጌይ ወይም ሌዝቢያን ሊሆኑ ወይም በሌላ አይነት ወሲብ እርካታን ሊያገኙ ይችላሉ። በብልት የሚደረግ ወሲብን ባያደርጉም እነዚህን ካደረጉ ድንግል ተብለው አይጠሩም ይላሉ የስርዓተ ጾታና ወሲብ አማካሪዎች።



ከመጀመሪያ ወሲብ በፊት መገንዘብ የሚገባህ ትልቅ ጉዳይ፦

ፍቅረኛህ ድንግል ስለመሆኗ፣ ከዚህ በፊት የግብረስጋ ግንኙነት አድርጋ እንደማታውቅ ነግራሃለች፡፡ ምናልባትም ፍቅረኛህ ወሲብ ለመፈጸም የመጀመሪያዋ ስለሆንና ስለምትፈራ እስዋን 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 አላገኘኋትም"* 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 ስስ ከመሆኑ የተነሳ ብዙ ሴቶች ሳያውቁት ድንግልናቸውን ያጣሉ፡፡ ለምሳሌ እንደ ሸክም ያሉ ከባድ የቤት ውስጥ ስራዎች ስትሰራ፣ 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 ስላየሽው ደም ብቻ ቀሪ ዘመኗን ሁሉ ታማኝ ነች፣ ያንተ ብቻ ነች ማለት አይደለም፡፡ ደግሞስ ድንግልናን ሴቷ ብቻ ጠብቃ ትኑር ያለው ማን ነው? አንተስ ድንግል ነህ?

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

ከወሲብ በፊት ስለ የወሊድ መቆጠሪያ፣ ስለ ተሳላፊ በሽታዎችና መውሰድ ስላለባችሁ ጥንቃቄ፣ የወሲብ ህይወታችሁ ምን መሆን እንዳለበትና ማድረግ

የምትፈልጉትንና የማትፈልጉትን የወሲብ ዓይነት በግልጽ መወያየታችሁን አረጋግጡ።

ለሁለታችሁም አስደሳችና አዝናኝ የሆኑ ብዙ የወሲብ አኳኋኖች አሉ። ወደፊት ስፖርታዊ ችሎታንና ተጣጣፊ ሰውነትን የሚጠይቁና የተወሳሰቡ ፖዚሽኖችን የመሞከሪያ ብዙ ጊዜ አላችሁ። ለመጀመሪያ ጊዜ የሚመቹትን እነሆ!

1. ሚሽነሪ ስታይል፡ ይህን የተለመደ አይነት አኳኋን ብዙ ጥንዶች ይመርጡታል። አይን ለአይን እየተያዩ ሰውነት ለሰውነት እየተሻሹ የሚደረግ፣ ለሁለታችሁም ምቾት የሚሰጥና ፍቅራችሁን የሚያጠብቅ አይነት ነው። ነገሮችን አንተ ስትቆጣጠርና ስትመራ እሷም የሚመቻትን ለመግለጽ የሚያስችል የወሲብ ፖዚሽን ነው።

2. ባክ ዶር ፕላንኪንግ፡ ይህ አኳኋን ለጀማሪዎች ጥሩ ነው። አንቺ ትራስ በመጠቀም በሆድሽ ተኚ፤ አንተ

ደግሞ ከኋላዋ እግሮችዋን በመክፈት በዝግታ ወደ ብልቷ መግባት ትችላለህ ፈቃዷን እየጠየቅህም በጥልቀት መግባት ትችላለህ።

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

4. ዘ-በተርፍላይ፡ አብዛኛውን ጊዜ ይህ ፖዚሽን ለመጀመሪያ ወሲብ ይመከራል። የአልጋ ጫፍ በመቀመጥ ወደ ኋላ ትተኛለሽ። እግሮችሽን በወገቡ ዙሪያ መጠምጠም ወይም ወደ መሬቱ መዘርጋት ወይም ጉልበትሽን ወደ ጡቶችሽ ማጠፍ ትችያለሽ። ስለዚህ የፍቅረኛሽን ብልት የአገባብ - አንግል ለማመቻቸት ያመችሻል ደግሞም የሁለታችሁም እጆች ለመተሻሸት ነጻ ናቸው። በተለይ ለመጀመሪያ ጊዜ አስፈላጊ ለሆነው ለመሳሳምና እርስ በእርስ ለመተያየት አመቺ ነው። እንዳችሁ የሌላችሁን ምላሽ ለማየት ያስችላችኋል።

ትንሽ ብልት ላላቸው ወንዶች የሚስማማ የወሲብ ፖዚሽን

ፍቅረኛሽ /አጋርሽ ትንሽ ብልት ስላለው የወሲብ ህይወትሽ አሪፍ አይደለም ለማለት አይቻልም። ብዙ ጊዜ የወሲብ

እርካታ በወንዱ ብልት መጠን ይወሰናል ይላሉ፡፡ በማህበረሰቡ ዘንድ ትልቅ ብልት ያለው ወንድ ለግንኙነት አሪፍ ነው ተብሎ ይታመናል፡፡ ነገሩ ግን እንደዚህ አይደለም፡፡ ቁም ነገሩ አጠቃቀም ማወቅ ነው! ምንም እንኳን የፍቅረኛሽ 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 ሴትን የሚሸሹ ወንዶች ባብዛኛው ስሜታቸውን ለማርካት የሚጠቀሙት በሴጋ (ማስተርቤሽን) ነው፡፡ ይህ ደግሞ ራስን ወደ መጥላትና ከፍተኛ ወደ ሆነ የስነ ልቦና ችግር የሚመራቸው ሲሆን ለስንፈተ ወሲብም ተጋላጭ ይሆናሉ፡፡

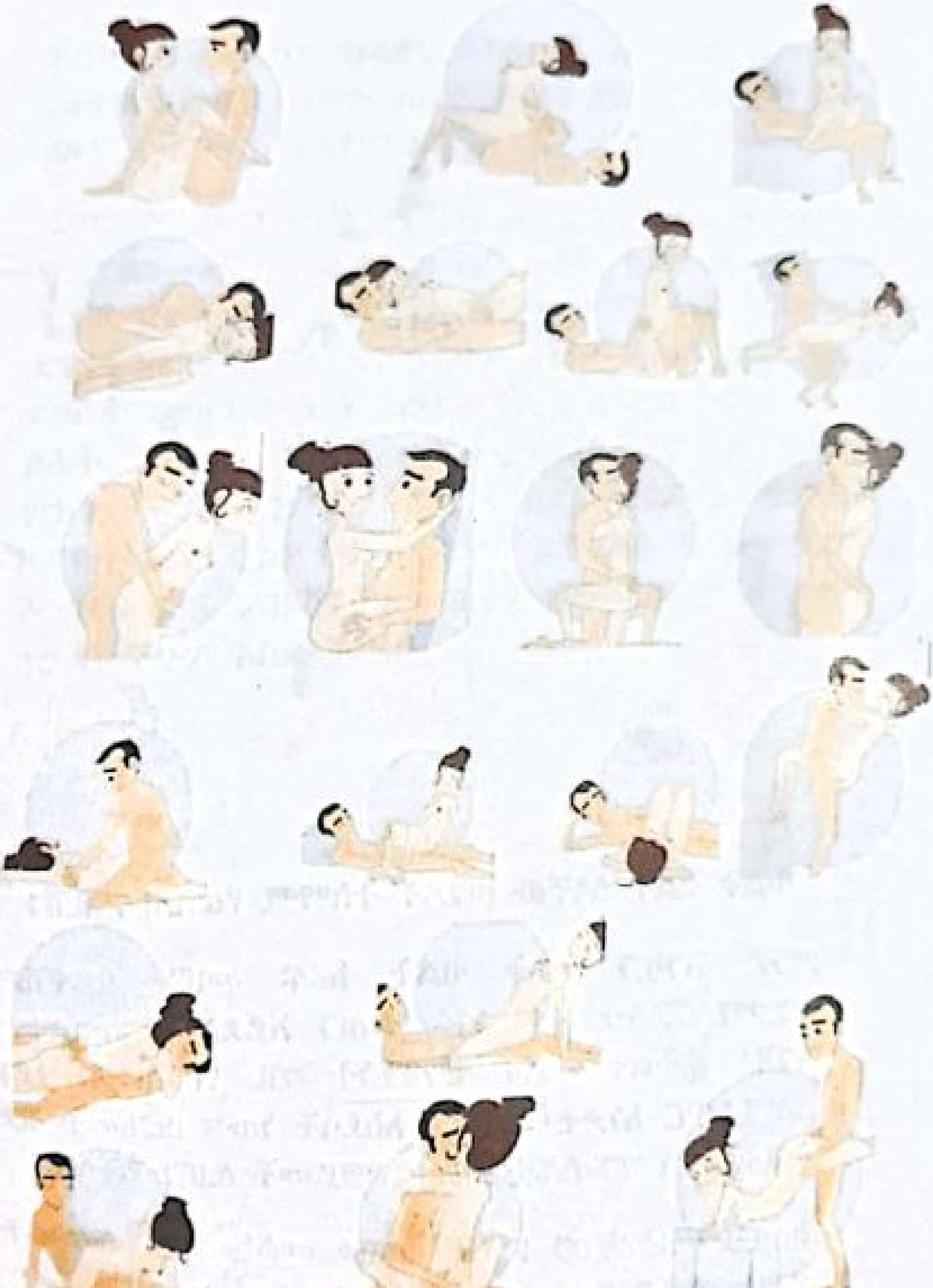
የብልትዎን መጠን ማሳደግ ከፈለጉም ህክምናው በሃገራችን እየተሰጠ ነውና ባለዎት ብልት መጠን ደስተኛ ካልሆኑ ይህን እንደ አማራጭ መጠቀም ይችላሉ።

ጂ-ስፖት (እርካታን የሚፈጥረው የሴት የብልት አካል) የሚገኘው በሴቷ ብልት ውስጥ ሁለት ኢንች ቢበዛ ሶስት ኢንች ርቀት ላይ ነው። የአብዛኛው ወንድ የብልት መጠን ደግሞ ከ4.5 ኢንች እስከ 8 ኢንች ባለው ነው። ከዛም በላይ የብልት መጠን ያላቸው ወንዶች አሉ። ስለዚህ የብልት ማነስ ለሴት ልጅ እርካታ ላይ መድረስ ወይም አለመድረስ ምክንያት አይሆንም። አጭር ብልት የአገባብ አንግሉን በማስተካከል ጂ-ስፖትን ለመድረስ ይችላል። ለዚህ የሚረዱ የተለያዩ ሴክስ ፖዚሽኖችን መጠቀም ትችላላችሁ። ውጤቱም ለሁለታችሁም አስደሳች ነው!

ትልቅ ብልት ላላቸው ወንዶች ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽን

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

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



በወር አበባ ጊዜ የሚመች የወሲብ ፖዚሽን

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

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

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

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

በፔሬድ ጊዜ አስደሳች ወሲብ እንዴት ማድረግ ይቻላል?

- ወሲብ ከመጀመራችሁ በፊት ጠቆር ያለ ፎጣ አልጋው ላይ አንጥፉ
- ላቴክስ 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፡ አንቺ ከስር ፍቅረኛሽ ከላይ ሆኖ በሱ ትከሻ ላይ እግሮችሽን በማሳረፍ የሚደረግ አስደሳች የግንኙነት መንገድ ነው፡፡ የወንዱ ብልት በጥልቅ ይገባል፤ እናም ደም ወደ ውጭ እንዳይፈስ ያግዛል ችግሩን መቋቋም ማለት እንደዚህ ነው፡፡

በ ሻምር ቤት ውስጥ፡ ይህ አኳኋን በባኞ ቤት ውስጥ በመሆንና አንተ ወለል ላይ ተቀምጠህ አንቺ ከበላዩ እግሮችሽን ወገቡ ላይ በመጠምጠም ተቀመጪና ወሲብ ጀምሩ፡፡ ወይም ከበስተኋላሽ ሆኖ ግንኙነት አድርጉ፡፡ ክብደትሽን ለመቆጣጠር ድጋፍ ይኑርሽ፡፡ ምንም ያህል ደም ቢፈስ አያሳስብም፡፡

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

በፔሬድ ወቅት ግንኙነት ብታደርጊም ልታረግዢ እንደምትችይ አስቢ፡፡ ምክንያቱም አንዳንድ ሴቶች እንቁላል የሚያኮርቱት ከወር አበባቸው ቀደም ብለው ወይም በወር አበባ ወቅት ባሉት 5 ቀናት ውስጥ ነው፡፡ ስለዚህ ሁለታችሁም በግብረስጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች፣ ለኤች.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 አደዲስና አሳፋሪ ነገር የለም፡፡

የሴት ብልት መጥበብ እና መስፋት

አንዳንዴ በተለያዩ ምክንያቶች መነሻነት ወሲብ አስደሳችነቱን ሊያጣ ይችላል፡፡ ወሲብ የምታደርጉበት ተመሳሳይ ፖዚሽን ሰልችቷችኋል ወይም ደግሞ ሁለታችሁም በወሲብ ውስጥ ያለውን እርካታ ማግኘት አልቻላችሁም ይሆናል፡፡ ለዚህ አንዱ ምክንያት ሊሆን የሚችለው የሴቷ ብልት በጣም በመጥበቡ 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 ለዘለቄታው 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 ጫፍ በጣቶችሽ አስገብተሽ ብትጎትቺውና ይህንንም ለ 100 ጊዜ ደጋግመሽ ብታደርጊው ስትለቂው አፍሽ ከመለጠጥሽ በፊት ወደ ነበረበት ቦታ ይመለሳል፤ ተለጥጦ እንደነበረም ማንም ሊያውቅ አይችልም።

የሴት ብልትም እንደዚሁ ነው። ለረጅም ጊዜ ግንኙነት ካላደረግሽ፣ ስሜትሽ ለወሲብ ካልተቀሰቀሰ፣ ልጅ ካልወለድሽ የብልት ጡንቻዎችሽ እንደተኮማተሩና እንደታጠፉ ይቆያሉ።

አንዲት ሴት ለወሲብ ስትነቃቃ የብልት ጡንቻዎቿ ይፍታታሉ። በዚህም የወንዱ ብልት ያለችግር እንዲገባ ይረዳዋል፣ የማርገዝ ዕድልም ይጨራታል። ይህ የወሲብ ቅድመ ቅስቀሳ ግን የብልትን ውስጣዊ ክፍል በጣም የሚያሰፋ ሳይሆን አንድ ወይም ሁለት ጣት ለማስገባት የሚያስችል አይነት መፍታታት ነው።

በወሲብ ጊዜ የሴት ብልት በጣም ጠባብ ወይም ጥብቅ ያለ ከሆነ ሴቷ ይህን ግንኙነት አልፈለገችውም ወይም ከወሲብ በፊት ብልትህ ያለችግር መግባት እንዲችልና ጡንቻዎችዋ እንዲፍታቱ ስሜቷን አልቀሰቀስክም ማለት ነው። ስሜትዋን ሳታነሳሳ ግንኙነት ለማድረግ ብትሞክር እንኳ ደስታህ ሙሉ አይሆንም እሷንም በህመም ታሰቃያታለህ።

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

የብልት መስፋት

ከወሲብ በኋላ የብልት ጡንቻዎች ተመልሰው ይኮማተራሉ። ወሲብ ቋሚ የሆነ የብልት መስፋትን አያስከትልም። አንዲት 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 መጠንን ያሰፋል? በአስራዎቹ መጨረሻ ወይም በሃያዎቹ መጀመሪያዎች አካባቢ የምትወልድ ሴት ከወሊድ በኋላ በ6 ወር ውስጥ የብልት መጠኗ ልክ እንደ በፊቱ ይሆናል፡፡ ነገር ግን ምንም እንኳ በወጣትነት ልጅ ብትወልጂም 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 አንዳንድ ጊዜም ከ40 ዓመት በኋላ መውለድ የሚፈልጉም ጥቂት አይደሉም፡፡ ስለዚህ ዘግይቶ መውለድም ለብልት መስፋት አንዱ ምክንያት ነው፡፡ ከ 30 ዓመት በላይ ሆና የምትወልድ ሴት ገና አንድ ልጅ እንደወለደች ዘለቄታዊ የሆነ የብልት መስፋት ሊያጋጥማት ይችላል፡፡

ሰፊ ብልት ላላቸው ሴቶች የሚስማሙ 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፡ አንተም በግንኙነት ወቅት መቀመጫዋን በመጠብጠብ (በመጭመቅ)፣ ጀርባዋንና አንገትዋን በመሳም የበለጠ አስደስታት::

2. ሲሰርስ፡ 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 እግሮችዋን በመያዝ አግዛት::

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

እግሮችሽን በአንድነት ዘርግተሽ በጎንሽ ጋደም በይ። አጋርሽ ከበስተኋላሽ በመሆን ግንኙነት ጀምሩ። እግርሽን ወደ ላይ ማንሳት የለብሽም። እናም በሚገባበት ጊዜ አንቺ ጠበቅ አድርገሽ ያዥው ስለዚህ አንተ መቀመጫዋንና ጡቶችዋን ማሻሸት ወይም ጀርባዋን መሳም ትችላለህ።

4. **ክሩቺንግ ታይገር፡** እስካሁን 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 እንዲደሰት የሚያደርግ ነው። እንዲሁም የሴቷን ብልት የሚያጠብና እንቅስቃሴዎቹ ይበልጥ እንዲሰማችሁ የሚያደርግ ነው።

በአልጋ ጠርዝ ላይ በጉልበትሽ ተንበርከኪ መቀመጫሽ ወደ እሱ ፊት ነው። እግሮችሽን እንደገጠምሽ ከበስተኋላ ግንኙነት ጀምሩ። ከጀርባዋ ላይ በመጋደምም ጡቶችዋን ማሻሸትና አንገትዋን መሳም ትችላለህ። አንቺም በጣቶችሽ የላይኛውንና የውስጠኛውን የብልት ክፍልሽን በመነካካት የበለጠ ተደሰች።

የወንድ ስፐርም መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች

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

ደግሞ ትክክለኛውን የስፐርም ሽታ ባለማወቃቸው ሁሌም የእነሱ ስፐርምና ተሽካሚው ፈሳሽ ጠረን ተገቢ ያልሆነና ችግር ያለበት መስሎ ይሰማቸዋል፡፡

የጤነኛ ስፐርም ተሽካሚ ፈሳሽ ክሎሪን ወይም ማንጫ አይነት ሽታ አለው፡፡ ከዚህ የሚመሳሰል ሽታ ያላቸው ለምሳሌ መዋኛ ገንዳዎች፣ ሆስፒታሎች፣ ለጽዳት የሚውሉ ኬሚካሎች፣ ላውንደሪ ክፍሎች... ናቸው፡፡ ስለዚህ በወሲብ ጊዜ ከአንተ የሚወጣው ስፐርም ተሽካሚ ፈሳሽ ሽታ ይህን መሰል ከሆነ ትክክለኛና ጤነኛ ነው፡፡ አንዳንድ ወንዶች እንደሚናገሩት ደግሞ አመጋገብ የስፐርም ጠረን ላይ ተፅዕኖ እንዳለው ነው፡፡ ለምሳሌ የአናናስ ጁስ ከጠጡ ደስ የሚል ሽታ ይኖረዋል እንደዚሁም የሚጠጡት ፈሳሽ መጠን ለስፐርም ሽታ የራሱ የሆነ ድርሻ ይኖረዋል፡፡ የተለያዩ ፍራፍሬዎችና ጣፋጮችን በመመገብ ሞክረው ያረጋግጡ፡፡

ምናልባትም ወሲብ ለመፈጸም ባሰቡበት ቀን አልኮል አለመጠጣትና ሲጋራ አለማጨስ ይጠበቅብዎታል ምክንያቱም ሽታው አስከፊ እንዳይሆን፡፡ ይህ በጥናት የተረጋገጠ ባይሆንም እርስዎ ይሞክሩት፡፡

የስፐርም ጠረን ከአጠቃላይ የጤና ሁኔታ ጋር ይያያዛል፡፡ ለረጅም ጊዜ የዘር ፍሬ ሳያፈሱ የቆዩ ወንዶች ስፐርም ጠንከር ያለ ጠረን ሊኖረው ይችላል፡፡ የሚወጣው ፈሳሽ ብዛትም አስተዋጽኦ ይኖረዋል፡፡

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

አይደለም፡፡ ከላይ እንዳየነው ምግብና መጠጥ በስፐርም ሽታ ላይ ተፅዕኖ ቢያሳድሩም እሳ እሳ ሊያሸትቱት ግን አይችሉም፡፡

መጥፎ ጠረኑ ከከለር ለውጥ ጋር ከቀይ፣ ከቡናማ፣ ከቢጫ ወይም ከስማያዊ ፈሳሽ ጋር ከሆነ የፐሮስቴት ዕጢ ወይም የወንድ የመራቢያ አካል ኢንፌክሽን ችግር ሊሆን ይችላል፡፡ ስለዚህ ሃኪምዎን ማማከር አለብዎት፡፡

የብልት አካባቢን 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 ከፍሉን ኤርፍሬሽነር በመርጨት፣ ሽታ ያላቸው ሻማዎች በመለኮስ፣ ጥሩ መዓዛ ያላቸው ኮንዶሞችን በመጠቀም ጠረኑን ማቃለል (መሸፈን) ይቻላል፡፡

የሴት ብልት መጥፎ ጠረንና መፍትሄዎች

ተፈጥሯዊ የሆነ የብልት ጠረን የተለመደና ጤነኛ ነገር ነው፡፡ *ተፈጥሯዊ በሆነው የብልት ጠረንሽ ትሸማቀቂያለሽ?* ብዙ ወንዶች ግን የፍቅረኛቸውን ጠረን እንደሚወዱት ነው የሚናገሩት ነገር ግን የተለየ መጥፎ ሽታ ከሆነ በጣም ጥብቅ ያለ ልብስ ከመልበስ፣ ካለመታጠብ፣ ከኢንፌክሽንና የማህፀን ችግሮች፣ የተለያዩ ኬሚካሎች ባሏቸው ሳሙናዎች

በመታጠብና በተለያዩ ምክንያቶች ይመጣል፡፡ ይህም ደግሞ ከሰው ጋር ለመቀላቀል እና ወሲብ ለመፈጸም አሳፋሪ ሊሆንብሽ ይችላል፡፡ ችግሩን ለመፍታት የችግሩን መንስዔ ምንነት ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው፡፡

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

የሽታውን መንስኤ ለማወቅና መፍትሄ ለማግኘት ዶክተር 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 ጸረ ፈንገስ መድሃኒቶች ማከም ይቻላል፡፡
  በፈንገስ ኢንፌክሽን እንዳንያዝ ብዙ ስኳርና የእርሾ መጠን ከመመገብ መቆጠብ ለምሳሌ ቢራ ዳቦ...ወዘተ
- ከተፀዳዱ በኋላ የሶፍት አጠቃቀምዎን ከፊት ወደ ኋላ ማድረግ፡፡ ከኋላ ወደ ፊት የሚጠቀሙ ከሆነና በተገቢ መልኩ የማይታጠቡ ከሆነ ደግሞ ለባክቴሪያዎች ይጋለጣሉ፡፡
- በግብረስጋ ግንኙነት ተላላፊ በሆኑ በሽታዎች መንስኤነት የመጣ ሽታ እንደሆነ ከጠረጠሩ ግን

በአፋጣኝ ወደ ሃኪም መሄዱ ተገቢ ነው። ይህን በማድረግ የራስዎንና የአጋርዎን ደህንነት ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

በምትታጠቢበት 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 አካባቢ ሎሽን መጠቀምና ፓንትን ቶሎ አለመቀየር መንስኤ ሲሆኑ ይችላሉና እነዚህን ቀላል ችግሮች ለመቅረፍ በየቀኑ ንፁህ ኮተን ፓንት መቀየር፣ ብልት ላይ ያለን ጸጉርና አካባቢውን 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።

በባህላችን ስለ ወሲብና ተያያዥ ጉዳዮች በግልጽ ማውራት እጅግ ከባድ ከመሆኑ የተነሳ በርካታ ጥንዶችና ባለትዳሮች በወሲብ ዙሪያ ያሉ እና በቀላሉ ሊፈቱ የሚችሉ ችግሮችን መፍታት ባለመቻላቸው ከፍቅረኞቻቸው ወይም ከትዳር አጋራቸው ይለያያሉ::

ይህ መፀሐፍ በወሲብ ዙሪያ ባሉ ለለመግባባቶች ሁሉ የወሲብ ፖዚሽን ከምናስበው በላይ ትልቅ ድርሻ እንዳለው የሚያሳይ ሲሆን በወሲባዊ ግንኙነት እና ፖዚሽን ዙሪያ ያሉ አስገራሚ እውነታዎችን የሚተነትንና በወሲብ ዙሪያ የሚከሰቱ አካላዊ ወይም ስነልቦናዊ ችግሮችን ከነመፍትሔዎቻቸው የያዘ በሁሉም ቤት ሊኖር የሚገባ እጅግ በጣም ጠቃሚ መጸሐፍ ነው::

ዶ/ር ወሰን ተስፋዬ

በዚህ መፀሐፍ

- ከ100 በላይ የወሲብ ፖዚሽን የሚያሳዩ ምስሎች
- ሴት ወይም ወንድ ልጅ እንደምርጫዎ ለመውለድ
- በእርግዝና ወራቶች የሚመከሩ የወሲብ ፖዚሽኖች
- ለወፍፍራም ሰዎች የሚመቹ የወሲብ ፖዚሽኖች
- ለአጭርና ረጅም ጥንዶች የሚስማሙ ፖዚሽኖች
- ለተለያዩ የአካል ጉዳቶች ምቹ የወሲብ ፖዚሽኖች
- ለሰፊ የሴት ብልት የሚሆኑ የወሲብ ፖዚሽኖች
- ትንሽ ወይም ትልቅ ብልት ላላቸው ወንዶች ተስማሚ የወሲብ ፖዚሽኖች እና ሌሎችም...

ISBN 978-99944-934-2-
9 789994 493425

ዋጋ፡ ብር 115.00

USD 20.00