

- 1) [Persediaan menghadapi malam pertama](#) -3
- 2) [Tawan Suami Dengan Jerat Seksual](#)-3
- 3) [Seks Sukses Perkahwinan Bahagia](#)-3
- 4) [10 Alasan Mengapa Seks itu Sihat dan Perlu](#) -4
- 5) [Bagaimana Elak Suami atau Isteri Curang?](#)-5
- 6) [Seks Mengikut Sunnah](#) -6
- 7) [Nak Hilangkan Love Bite](#) -7
- 8) [Rahsia Ghairah Lelaki](#) -7
- 9) [Membangunkan MOOD Dalam Masa 5 minit](#)-8
- 10) [Tanggungjawab Isteri](#)-9
- 11) [10 perkara memeranjatkan di dalam suatu perkahwinan](#)-10
- 12) [12 Cara Membahagiakan Suami Dalam Hubungan Seksual](#)-11
- 13) [Wanita Bukan Semata-Mata Objek Sex](#)-12
- 14) [5 Keinginan Seks Wanita](#)-12
- 15) [Jadilah Teman Baik Pada Pasangan](#)-14
- 16) [Ketahui Perbezaan Seksual Pasangan](#)-15
- 17) [Seks Rahsia Kejelitaan Joan Collins](#)-15
- 18) [Milik Anda Adalah Yang Terbaik \(Lelaki\)](#)-16
- 19) [Kembalikan Keyakinan Suami Anda](#)-17
- 20) [Benarkah Usia Akhir 20-an Kesuburan Mula Menurun \(Wanita\)](#)-17
- 21) [Kenapa Ada Wanita Yang Sakit Ketika Hubungan Seksual?](#)-17
- 22) [Isteri Perlu Sentuhan Suami Mahu Luahan](#)-18
- 23) [Pentingnya Ciuman Dalam Hubungan Seksual](#)-19
- 24) [Usah Biarkan Nafsu Seks Menurun](#)-20
- 25) [Alasan Utama Bila Wanita Tolak Seks](#)-21
- 26) [Perkara Yang Membuatkan Anda Emmmm](#)-21
- 27) [Rahsia Seks Lelaki](#)-22
- 28) [Seks seimbang penawar penyakit](#)-22
- 29) [Cara Rasulullah Melayan Isteri](#) -23
- 30) [Kembalikan Ghairahnya](#)-25
- 31) [Saling Memahami Kehendak Pasangan](#)-25
- 32) [Kehendak Wanita Dari Segi Seks](#) -26
- 33) [Seks Teratur Hindari Tekanan](#)-27
- 34) [Tubuh Wanita Yang Mengghairahkan Lelaki](#)-27
- 35) [Tertib Bergurau Senda Dalam Islam](#)-28
- 36) [Perkara Yg Perlu Diketahui Oleh](#)
- [Bakal Suami - Tentang Isteri](#) -29
- 37) [Edaran Nafsu \(Mani\) Perempuan](#)-30
- 38) [Tips Untuk Kesihatan Tenaga Batin](#)-31
- 39) [Menghindari Kedinginan Seks Lelaki](#)-32
- 40) [Rahsia Seksi Di Bilik Tidur](#)-32
- 41) [Bagaimana Melakukan Seks Dgn Isteri - Mengikut Islam](#)-33
- 42) [Bagaimana berjimak setiap muslim](#)-34
- 43) [Rasa kekeringan ketika bersama](#)35
- 44) [Rasa Kurang Nafsu dan Takut Bersama Suami Selepas Bersalin](#)-36
- 45) [Keluar cecair selepas bersama suami](#)-37
- 46) [Wanita Pramenopaus Dan Hubungan Seks](#)-37
- 47) [Gaya hidup sihat mantapkan hubungan seks suami-isteri](#)-38
- 48) [Suami Suka Isteri Pun Sayang](#)-38
- 49) [Kamar Tidur Bukan Sekadar Tempat Berasmara](#)-39
- 50) [Kenali G-spot Anda \(Wanita\)](#)-40
- 51) [Intip Milik Peribadi Si Dia](#)-40
- 52) [Cara mengambil pil perancang](#)-41
- 53) [Ungkapkan Cinta Dengan Ciuman](#)-42
- 54) [16 Perkara Tentang Seks](#)-42
- 55) [Kaedah Mencegah Kehamilan](#)-45
- 56) [Petua dapat anak](#)-46
- 57) [Bahaya seks menerusi dubur](#)-46
- 58) [Hangatkan Kembali Kelambu Yang Dingin](#)-47
- 59) [Hubungan Seks Ketika Hamil](#)-48
- 60) [Apakah Itu Selaput Dara?](#)-48
- 61) [Terasa mahu buang air kecil ketika mengadakan hubungan seks](#)-50
- 62) [Makanan Pembangkit Gairah](#)-50
- 63) [Senaman Tingkatkan Kepuasan Seks](#)-53
- 64) [Wanita ambil pil perancang kurang berahi](#)-53
- 65) [Kaedah utk Mendapat Anak Lelaki atau Perempuan](#)-54
- 66) [Apa Yang Suami Inginkan Ketika Bersama?](#)-54
- 67) [Mana lebih nikmat? Seks waktu pagi, petang atau malam.](#)-55
- 68) [Kompromi Seks - Rawat Cepat Klimaks](#)-56
- 69) [Benarkah Suami Ego Seks?](#) -57
- 70) [Isteri Tak Puas - Bagaimana Suami Tangani?](#)-59
- 71) [Keinginan Seksual - Bagaimana Menyatakan?](#)-60
- 72) [Lima Tips Wanita Telus Seks](#)-61
- 73) [Bila Isteri Dahaga Seks?.....Tips](#)
- [untuk suami](#).-61
- 74) [Hubungan Kelamin Tidak Sepatutnya Menyakitkan](#).-62
- 75) [Kenali bahagian sensitif dalam tubuh wanita](#) -65
- 76) [Berterus Teranglah Demi Kepuasan Bersama](#)-66
- 77) [Teknik Maksimum Di Atas Ranjang](#)-67
- 78) [Bukan Sekadar Ransangan Awal](#)-67
- 79) [Hubungan Seksual Tidak Semestinya Di Dalam Kamar](#)-67
-  [Mengintai Fantasi Seks Lelaki](#)-68
- 81) [Malam Pertama Yg Mengasyikkan](#)-69
- 82) [Faktor Kekuatan Seks Anda](#)-69
- 83) [Seni Hubungan Seksual](#)-69
- 84) [Menjalini Hubungan Agar Tetap Romantis](#)-70
- 85) [Sensuality Melalui Bibir](#)-70
- 86) [Bangkitkan Keinginan Si Dia](#)-71
- 87) [Mencari Romantisme Mulai Hilang?](#)-71
- 88) [Saatnya rekreasi Cinta kita perlukan?](#)-72
- It's just foreplay Honey**-72
- 89) [Membangkitkan Ghairah Diri Sendiri Sebelum Mengajaknya Bersama](#)-73
- 90) [Orgasme Bukan Segalanya](#)-73
- 91) [Nyalakan Kembali Api Cinta](#)-74
- 92) [Perempuan Berfantasi Seks, Normalkah?](#)-75
- 93) [Makanan Peningkat Gairah Sex](#)-85
- 94) [Amalkan Variasi Bercinta](#)-76
- 95) [Ramuan Pembangkit Gairah](#)-76
- 96) [Ukuran Bukan Segalanya...](#)-77
- 97) [Memaksimumkan Proses Kucupan](#)-77
- 98) [Seks Di Mata Pria](#)-77
- 99) [Anal Seks Itu Tidak Sehat](#)-78
- 100) [Lebih Puas Dengan Seks Toys?](#)-78
- 101) [Pria Akan Tidur Selepas Orgasme?](#)-79
- 102) [Bantu, Pasangan Atasi Ejakulasi Awal](#) -80
- 103) [Sexual Game](#)-81
- Sexual Games; Gairah Lampu Senter**-82
- 104) [Mimpi Basah, tak perlu resah](#)-82
- 105) [Keghairahan Awal Pagi](#)-83
- 106) [Free Style Tonight, Babe...](#)-83
- 107) [Pura-pura Orgasme...](#)-84
- 108) [My Favorite Style](#)-85
- 109) [Seks, Penawar Segala Penyakit](#)-85

- [110\) Ukuran Tubuh Pria Jaminan Perkasa?-86](#)
- [111\) Pertahankan Keperkasaan Anda -87](#)
- [112\) TV Di Kamar Tidur Pengaruhi Seks?-87](#)
- [113\) Hal Penting Sebelum Seks Oral-88](#)
- [114\) Seks Tanpa Tanggalkan Pakaian-89](#)
- [115\) Bodi Seksi=Hormon Tinggi?-89](#)
- [116\) Otak Merangsang Orientasi Seks-90](#)
- [117\) Alkohol Turunkan Hormon Kejantanan-91](#)
- [118\) Gairah Seks Melalui Surat-92](#)
- [119\) Wanita bersuami berhak tentukan perkara seksual-92](#)
- [120\) 14 Tips Tarik Suami Ke Ranjang -94](#)
- [121\) Kajian Kepuasan Seksual-95](#)

Hukum Menghisap Susu Isteri-97

Titik-Titik Sensitif Utama Pada Wanita-98

TITIK G (G-SPOT)-99

TITIK C (C-SPOT)-99

AFE ZONE-99

TITIK U (U-SPOT)-99

Titik G dan Titik Peka Lainnya.-100

Ejakulasi Pada wanita-101

Oleh Dr. Boyke Adam Jordan.-103

FOREPLAY-104

PROBLEM SEKS WANITA-105

HUBUNGAN MAKANAN DAN SEKS-105

Pentingnya Foreplay Dalam Hubungan Seksual-106

10 Kesalahan Pria Saat Hubungan Intim...!!!-107

FAKTOR MEMPENGARUHI MOOD

HUBUNGAN INTIM-108

Perempuan Suka Roman dan Foreplay-109

Dua Kelemahan Sexual Perempuan-110

Neck Kissing-111

13 Poin Problema Seks Perempuan-111

Masturbasi Perempuan-112

Seks Bikin Perempuan Sehat dan Cantik-113

Seks Sebagai Ungkapan Cinta-114

5 Tanda Anda Butuh Terapi Seks-114

Motivasi perempuan selingkuh-115

Anugerah wanita 'suci'-117

10 Manfaat Hubungan Seksual-119

Bercinta Kuatkan Tulang dan Otot-120

Pilih Seks atau Jogging?-120

Seks Memperlancar

Pernapasan-121

Semakin Tua, Semakin Hot-121

Aktifitas Seks Sebagai Vitamin-122

MENGEKALKAN KEHARMONIAN

RUMAHTANGGA-122

8 Trik Bangkitkan Gairah

Perempuan-125

"Bawa Aku ke Ranjangmu Sayang..."-126

Ingin Bercinta Malam Ini?

Bergegaslah..!-127

Rahasia Hubungan Tetap Mesra-128

Hati-hati! Pakaian Seksi Bisa Bunuh Pria-128

Bikini Sulap Pria Jadi Bodoh-129

Tubuh Lelaki Tak Bikin Perempuan "Horny"-129

MEMANCING GHAIRAH SUAMI

TERSAYANG-130

Tawan Suami Dengan Jerat Seksual....Siri (2)

Wanita pun pasti tidak sanggup bertahan jika suami punya hobi yg suka berpoaya-poya. Lebih baik hidup sendiri dpd bersama suami yg bersikap demikian. Kehadiran isteri disini adalah untuk dihargai dan bukan untuk dilukai hatinya. Bagi isteri yg mempunyai pasangan hidup yg memiliki sikap begini, ada cara yg boleh dilakukan untuk menghentikan sikap buruk suami.

Salah satu caranya adalah dengan seks. Seks adalah SALAH SATU punca mengapa lelaki yg berfoya-foya. Ketidakpuasan dgn layanan isteri menyebabkan mereka yg kurang iman ini kecewa dan bertindak mencari kepuasan diluar.

Jadi dpd duduk bersabar menghadapi kerenah suami yg sebegini, apa kata anda praktikkan perkara berikut.

1) **Berilah pengertian** - Anda harus bersikap penuh kasih sayang terhadap dirinya, menyayangnya, lebih mengambil berat, merendah diri, memberi pemahaman, ramah, mesra, membelai manja dan melakukan perkara yg seeloknya dilakukan oleh seorang isteri. Di samping itu selitkan juga akan tanggungjawabnya sebagai suami dan terangkan setiap perbuatannya akan dipertanggungjawabkan pada hari akhirat kelak dan mungkin akan memberi kesan terhadap anak2nya nanti.

2) **Sedia melayani** - Setiap kali suami "menginginkan" jgn sesekali menolak. Bila perlu tawarkan sahaja kpdnya ut melakukan actvt seksual. Apa salahnya!! Anda berdua suami isteri yg sah.

Jangan menolak kehendaknya walau ketika itu anda kurang bernafsu adan kurang mood utk seks. Usahakan utk membangkitkan ghairah secara perlahan-lahan. Pokonya anda harus bersedia melayan kehendaknya setiap masa.

3) **Tampil Ghairah** - Pakai dan tampillah dgn sesuatu yg boleh membangkitkan ghairah suami. Misalnya dgn berpakaian tipis sehingga lekuk2 tubuh dapat dilihat dgn jelas. Suami mana yg sanggup meninggalkan rumah bila melihat isteri dalam keadaan sedemikian. 😊. Sekiranya perlu pameskan aksi2 menggoda dihadapan suami supaya dia bernafsu dan ingin bermesra. Nescaya suami tidak langsung mempunyai hasrat utk berfoya-foya di luar.

4) **Agresif** - Peranan aktif seorang isteri yg punya suami yg suka berfoya-foya di luar memang sgt penting. Setiap kali berhubungan, anda harus lebih agresif dan menampilkan sesuatu yg baru supaya suami tidak bosan dan puas hati. Layanilah suami anda hingga menimbulkan kesan yg menggembirakan dirinya .

P/s : Binalah kebahagiaan...

Seks Sukses Perkahwinan Bahagia....Siri (3)

Masalah seksual seringkali menjadi topik yg menarik untuk dibicarakan. Tidak klimaks, sukar teransang dan hilang ghairah adalah antara yg kerap diutarakan .

Masalah tentang seksual tidak harus dipandang remeh kerana ianya sebenarnya melibatkan kebahagiaan perkahwinan. Kegagalan menyelesaikan masalah seksual pasangan suami isteri tidak mustahil akan menyebabkan rumahtangga porak-peranda.

Artikel berikut mengupas tentang masalah seksualiti lelaki dan wanita dan diberi sekali tip menarik untuk menjadikan seks suatu yg sukses dan membahgiakan perkahwinan.

1) Foreplay (pemanasan)

Pemanasan atau foreplay adalah reaksi untuk memulakan seksual yg menyenangkan. Paling tidak sediakan waktu 30 minit utk bermesra dan bercengkerama dgn pasangan.

2) Oral seks (keintiman)

Ia menjadi syarat utama utk mendapatkan ghairah seksual. Dlm hal ini suami atau isteri perlu mencari bahagian paling sensual pasangannya. Fokuskan fikiran waktu itu utk melakukan sentuhan dan ciuman penuh perasaan.

3) Ciuman (kucupan)

Ciuman atau kucupan mesra mampu menjadikan seks lebih indah dan bermakna. Bibir merupakan dfaerah sensitif dan paling mudah mencipta ghairah. Selain itu ciuman di bahagian tubuh yg lain juga turut memiankan peranan.

4) Aktiviti seksual di pagi hari

Kegiatan di pagi hari diyakini lebih 'segar' dan cukup berpotensi bg pasangan yg menginginkan keturunan. Selain itu juga memberi kelainan, jika selama ini anda lebih menumpukan aktiviti seksual di malam hari.

5) Variasi teknik seks

Tidak ada salahnya jika pasangan mencuba variasi seks. Teknik yg sama mungkin menimbulkan kebosanan dan variasi posisi seks mampu menghalau perasaan ini selain dari memberikan kepuasan.

6) Titik G-Spot

Menemui titik G-Spot di bahagian klitoris adalah perkara paling utama dalam memastikan pasangan mencapai orgasme. Carilah daerah sensitif ini utk kesenangan pasangan.

7) Percaya Diri

Percaya pada diri di samping bertemu cara memperoleh seks yg dikehendaki, membuatkan anda lebih ghairah. Ingatlah anda mampu 'cemerlang' tampil di hadapan pasangan anda. Biarlah pasangan melihat dan menikmati keindahan tubuh anda. Jauhkan fikiran lain yg mampu mengganggu kosentrasi.



Stimulasi seks

Stimulasi seks dapat meningkatkan mood, misalnya mencatat hal-hal yg membuat pasangan merasa erotik

9) Perhatikan waktu yg tepat

Sebagai tahap akhir utk mencapai seks yg suksess demi kebahagiaan perkahwinan adalah dgn memperhatikan waktu yg tepat utk melakukan kegiatan seksual. Kajian mengatakan bahawa lima hari sesudah menstruasi terkahie adalah contoh yg sgt tepat utkl melakukan hubungan. Waktu ini wanita lebih subur dan lebih mudah dirangsang.

10 Alasan Mengapa Seks itu Sihat dan Perlu....Siri (4)

Jangan lekas percaya apabila ada sahabat atau keluarga terdekat berkata bahawa hubungan seksual itu sekadar dapat menjanjikan kita dengan kenikmatan semata-mata. Itu semua dusta! Kerana ternyata ada beberapa faktor lain yang menjadi alasan yang kuat mengapa seorang harus melakukan hubungan seksual..iaitu menyihatkan! Tidak percaya? Semak saja yang berikut ini...

1. Hasil kajian ilmiah ada menyebutkan bahawa pada saat wanita sedang berghairah ketika bercinta, dia akan mengeluarkan hormon astrogen dua kali lebih banyak daripada biasa. Penghasilan hormon astrogen yang banyak ini bukan saja dapat membuatkan rambut si wanita menjadi lebih bersinar, tetapi juga menjadikan kulit lebih halus dan lembut.
2. Hubungan seksual yang berlangsung dengan lemah lembut dan dalam keadaan rileks akan mengurangkan kemungkinan seseorang itu mengalami jangkitan kulit, alergi ataupun jerawat. Ini kerana keringat yang keluar pada saat aktiviti seksual berlangsung akan membersihkan pori-pori dan menjadikan kulit semakin bersinar.
3. Selain itu aktiviti bercinta akan membakar kalori dalam tubuh anda, terutamanya bagi anda yang sebelum itu baru saja melakukan makan malam di bawah sinar cahaya lilin dengan si dia.
4. Sebagai pengetahuan anda, seks itu ternyata merupakan salah satu olahraga yang paling aman dan nyaman dilakukan! Ini, kerana saat hubungan seksual berlangsung maka semua otot tubuh pun mengalami pelembutan. Tidak hairan pula jika seks di sebut-sebut lebih menyihatkan berbanding berenang 20 pusingan. Asyi pula tu!. Lebih menguntungkan, senaman seksual tidak memerlukan pakai sukan mahupun kasut sukan yang khusus!
5. Seks juga merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan depresi ringan. Kenapa? Kerana aktiviti seksual akan melepaskan endorphin tubuh ke dalam aliran darah, lalu menciptakan sebuah eforia. Sehingga fikiran dan tubuh kita pun terasa ringan dan menyenangkan.
6. Lebih sering anda melakukan hubungan seksual, konon lebih banyak khasiatnya sehingga boleh membuat pasangan anda sering teringat-ingatkan anda. Maksudnya, aktiviti seksual yang anda lakukan itu akan mengeluarkan sejenis kimia tubuh yang disebut pheromone. Nah, perfume tubuh inilah yang boleh membuat pasangan anda tergila-gila untuk kembali bercinta dengan anda!
7. Seks ternyata juga merupakan alat penenang paling selamat di dunia! Faktanya menyebutkan bahawa aktiviti seksual itu 10 kali lebih berkesan berbanding valium atau apa jua dadah lainnya!

8. Percaya atau tidak kalau dikatakan bahawa ciuman yang anda lakukan dengan si dia setiap hari akan menjauhkan kita daripada doktor gigi? Ini adalah di sebabkan, berciuman akan membantu kerja saliva atau air liur dalam membentasi sisa-sisa makanan pada gigi, menurunkan kadar asid yang menjadi penyebab kerosakan gigi, pun mencegah terjadinya timbunan plak pada gigi.

9. Seeks juga sebenarnya berkesan mengusir sakit kepala. Sebabnya dalam sebuah aktiviti seksual akan terjadi pelepasan ketegangan dalam aliran pembuluh darah. Oleh itu tidak ada lagi yang namanya penyumbatan pembuluh darah ke otak.

10. Aktiviti seksual yang cukup jumlahnya akan melapangkan hidung dari segala sumbatan. Ini di sebabkan seks merupakan salah satu antihistamin dalam tubuh, sehingga ia amat berkesan membantu membanteras asma atau pun alergi debu dan jerami.

Bagaimana Elak Suami atau Isteri Curang?...Siri (5)

Meskipun tidak mahu perkara ini berlaku namun hal yg sebaliknya boleh berlaku sekiranya suami isteri lemah dalam menghadapi godaan. Lebih memburukkan lagi jika pasangan iaitu isteri sendiri memberikan peluang atau memberikan suatu persekitaran utk menyebabkan berlakunya kecurangan. Jafi bagaimana hendak mengelakkan suami anda berlaku curang, berikut adalah tips yg mesti diketahui oleh setiap isteri mahupun suami.

1) Selalu berpenampilan Menarik

Setelah menjalani alam rumahtangga bertahun-tahun, penampilan diri selalunay diabaikan. Keinginan utk menarik perhatian pasangan pun semakin pupus. Namun begitu bila berada diluar seperti ditempat kerja, penampiln kita selalunay berbeza.

Kita cukup mengambil berat soal penampilan bila berhadapan dgn org lain terutamanya jika ada yg memuji. Puji-pujian ini merupakan salah satu punca yg memungkinkn berlakunay kecurangan.

2) Kehidupan Seks Yang Sihat

Memenuhi keperluan seks pasangan sgt penting utk menjaga perkahwinan tetap utuh. Banyak kes penceraian atau perkahwinan runtuh akibat masalah seks suami isteri. Jika anda menghadapi masalah yg berkaitan dgnnya, berusaha utk mengatasinya secepat yg mungkin.

3) Persamaan

Menikahlah dgn lelaki atau pasangan yg anda rasa sama dengan anda. Sama dalam erti, sama menariknya, berpendidikan setara dan memiliki pendapatn yg hampir sama. Percaya atau tidak, persamaan yg banyak antara suami isteri dapat mengecilkn kecenderungan utk berlakunya kecurangan.

4) Waspada

Jika anda mengesan pasangan anda berlaku curang, jgn ragu utk menyiasatnya. Kecurangan akan berlangsung lebih lama jika pasangan anda berasa senang dan jauh dari jangkauan anda. Jgn biarkan perkara ini berlaku dalam perkahwinan anda.

5) Waktu Hanya Berdua

Ada pasangan menganggap perkara ini sebagai perkara remeh temeh. Waktu romantis hanya utk anda berdua sekurang-kurangnya seminggu sekali cukup penting utk membuatkan hubungan suami isteri bertambah erat.

6) Mencari Kaunselor

Jangan ragu utk mendapat khidmat dpd kaunselor ataupun org tgh sekiranya merasakan hubungan anda menghadapi masalah atau ada masalah yg sukar utk diatasi. Kebun bunga tidak akan nampak segar dan indah tanpa disiram dan dipupuk. Begitu pula dgn perkahwinan. Jika bukan anda berdua yg bersikap proaktif dlm menjaga keutuhan rumahtangga, siapa lagi yg anda harapkan?

7) Menghargai Pasangan

Hargailah pasangan, kerana penghargaan akan dibalas dgn kesetiaan. Ucaplah terimakasih setiap kali pasangan membantu anda. Sekali sekala berilah hadiah buat suami ataupun isteri sebagai tanda anda menghargai apa yg dilakukan.



Bersahabat Dengan Teman-Teman Pasangan

Sekiranya pasangan curang, anda lebih cepat mengetahuinya dan tindakan segera boleh cepat diambil sebelum segala-galanya terlambat. Jadikan teman-teman pasangan anda sebagai teman anda sendiri.

Seks Mengikut Sunnah...Siri (6)

assalamualaikum..

Berikut adalah pesanan-pesanan yang berguna buat wanita sebagai isteri, yang berkaitan dengan hal bersulit-sulit dengan suaminya. Ianya dikumpulkan dari punca lisan dan pembacaan:

1. Bertenang Ketika Memulakan Jima

Apabila suami mahu menyusukkan zakarnya kedalam faraj isteri, bertenanglah dan sama-samalah dengan suami membaca ...DOA. Ketenangan ini penting bagi penghayatan rasa, dan isteri akan merasa lebih nikmat dan mudah mencapai kepuasan. Rasulullah s.a.w. sendiri berpesan kepada isteri-isterinya agar bertenang ketika itu. Menurut riwayat Al-Khatib dan Ummu Salmah, Rasulullah menutup kepalanya, dan membisikkan kepada isterinya ~ engkau dengan tenang .

2. Menghisap Lidah Tanda Menyerah Sepenuhnya

Dari riwayat Abu Daud: Sesungguhnya Rasulullah s.a.w. ada mencium Siti Aisyah serta menghisap lisannya (lidahnya). Bukan saja menghisap lidah itu sunat dilakukan ketika berlangsungnya jimak kerana mengikut cara Rasulullah s.a.w., kernalah ia juga akan membantu suami agar tahan jimak dan menghebatkan kenikmatan pada wanita kerana bersatunya nafas, kenikmatan yang dirasa itu berganda hebatnya berbanding jika tidak dilakukan hisapan lidah, malah ia juga adalah tanda bahawa isteri menyerahkan jiwanya dan raganya untuk dijima oleh suaminya. Untuk melakukan ini eloklah isteri menjaga kebersihan mulutnya, begitu jugalah bagi pihak suami.

3. Paling Selesa Berada Di Bawah

Posisi jimak yang terbaik ialah suami berada di atas isteri dalam keadaan terlengkap sedang isteri pula terlentang di bawah suami bagaikan hamparan. Sebuah hadis ada menyebut ertinya: "Anak itu milik yang menjadi hamparan (wanita)". Posisi inilah yang paling merehatkan isteri, dan membolehkan isteri menumpukan perhatian kepada rasa kenikmatan. Sekiranya alat kelamin suami itu besar pun, posisi inilah yang terbaik bagi menampungnya, kerana peha boleh dihamparkan selear mungkin.

4. Seburuk-buruk Kedudukan Berjima

Posisi jima yang dianggap paling buruk dan segi kesihatan ialah keadaan dimana isteri berada di atas suami dalam keadaan terlentang sementara suaminya juga baring terlentang. Dengan posisi ini suami akan memasukkan zakarnya dari arah punggung isterinya. Dan segi kesihatan ini dianggap bahaya kerana mani tidak boleh keluar habis dan boleh menyebabkan kerosakan alat kelamin dan boleh mengakibatkan suami mati pucuk juga oleh perubahan moden.

5. Cara Mendapat Anak

Ada petua yang mengatakan bahawa untuk membolehkan isteri mudah hamil, sebelum jima perlulah ditelepek dahulu (dirangsang) purananya (kelentit). Dari sudut seksologi moden, perkara ini dianggap karut dan tiada kena mengena dengan kehamilan. Penulis juga bersetuju dengan pendapat moden ini, dan berpendapat bahawa rangsangan purana itu lebih bermakna sekiranya suami mahu membangkitkan kehairahan yang tinggi pada isterinya dan salah satu dari jalan memuaskan isteri, dan dari segi anak, cara itu lebih memungkinkan isteri mendapat anak lelaki, dan ini dipersetujui juga oleh perubahan moden.

6. Jima Yang Puas Mengawet Wajah

Menurut Mantak Chia dalam Taoist Secrets of Healing ~ Banyak bukti yang menunjukkan kaitan antara aktiviti seksual yang harmoni dan awet muda. Seks yang mesra membangkitkan pengeluaran hormon yang bemutu tinggi. Kehadiran hormon-hormon ini di dalam darah impaknya melambatkan proses menjadi tua. Jika diperhatikan, wanita yang berkahwin adalah lebih benser-seri rupanya berbanding dengan wanita yang masih umurnya serupa tetapi belum berkahwin. Pada pendapat penulis, inilah tanda bahawa wanita-wanita yang berkahwin rasa puas dalam berkongsi cinta, dan jiwanya rasa terisi, gembira dan tenang.

7. Mengemut Ketika Buang Air Kecil

Bila buang air kecil, kemutkan faraj agar air kencing tertahan, kemudian lepaskan, ulangi 10 kali sekurang-kurangnya dengan pantas. Dalam masa yang sama, tarik otot-otot perut. Ini menolong mengawal pundi-pundi kencing yang lemah, menguatkan otot-otot kemaluan dan mempertingkatkan tenaga jima

8. Menyusukan Anak Menyempitkan Faraj

Menurut Dr. Edwin Flatto, terdapat hubungan fisiologikal antara payudara dan otot-otot faraj. Wanita yang menyusukan anak bukan saja kurang kemungkinan diserang barah buah dada dan barah rahim, tetapi setiap kali dia menyusukan anak dengan payudaranya, otot faraj akan menguncup. Ini menolong otot faraj untuk kembali mengecil dan tegang seperti sebelum melahirkan.

Nak Hilangkan Love Bite(siri 7)

Tips untuk pasangan yg baru bernikah, sudah bernikah dan akan bernikah.....

Tentunya anda tidak mahu "love bite" menjadi bahan gurauan teman di pejabat dengan pelbagai gelaran, membuatkan anda seolah-olah Fobia setiap kali pasangan anda mahu mencium anda terutama di leher. Takut digigit...! Darling_laling ada cara utk menghilangkannya....

- 1) Ambil sebutir panadol, hancurkan dengan sedikit air. Sapu pada tempat yg mempunyai bekas gigitan dan biarkan selama 10-15 minit atau sehingga ia kering. Kemudian bersihkan dgn air seperti biasa.
- 2) Jika masih kelihatan warna kemerah-merahan, sapukan sedikit cecair ubat pencuci mata (eyeMo) di bahagian tersebut. Biarkan utk seketika.
- 3) Sapukan beberapa ketul ais batu di leher anda sehingga kesan gigitan semakin hilang.
- 4) Jika cara ini tidak berhasil, cuba gunakan bawang putih pula. Ambil seulas bawang putih dan belah dua. kemudian gosokkan perlahan-lahan pd bahagian berkenaan sehingga pudar kesannya.

Selamat Mencuba! Kalau tak berhasil cara ni.....lain kali jgn berani buat "love bite" lagi..... 😊😁😄

Rahsia Ghairah Lelaki...,Siri 8

Sebagai isteri,tahukah anda apa yg diharapkan oleh pasangan dalam menjalin hubungan yg hangat dan mesra? Bagaimana sentuhan yg digemari olehnya? Sebenarnya di sebalik tubuh yg gagah perkasa, lelaki amat menyenangi sentuhan dan belaian. Teliti panduan berikut dan lihatlah sejauhmana ia mampu menghangatkan malam anda berdua.

1. **Elakkan Berbogel.** Sekurang-kurangnya memakai selapis pakaian yg nipis dan jarang. Kehalusan fabrik yg menyentuh kulitnya akan memberi sensasi yg luarbiasa pada pasangan.
2. **Rambut Terurai Pembangkit Ghairah**
Terutama apabila anda berada di atas tubuhnya. Rambut yg terbiar terurai akan menyapu tubuhnya dengan perlahan lantas membangkitkan ghairahnya.
3. **Senyap Itu Indah**
Tidak ada yg lebih menghairahkan seorang lelaki melainkan apabila melihat pasangannya membuka pakaian mahupun butang baju secara perlahan2 dan tanpa sepeatah bicara. Diiringi dengan senyuman mesra, dia tidak sabar2 menarik anda dalam pelukannya.
4. **Sentuh Putingnya**
Lelaki juga akan terangsang apabila bahagian ini disentuh. Usap dengan lembut dan mainkan dengan bibir anda yg hangat. Ghairahnya tidak terperi.
5. **Hadiah Sensasi**
Wanita dapat merangsang keinginan lelaki dengan membakar mata mereka melalui 'hadiah' yg diberikan. Bekas cakaran atau gigitan yg anda tinggalkan ditubuhnya akan membuatkan mereka terkenang kepada anda. Juga meninggalkan pakaian dalam seksi di tempat tidurnya akan membangkitkan kembali keghairahannya.
6. **Zon Yang Menggetar**
Kulit bahagian dalam paha wanita mampu merangsang lelaki kerana iannya lembut dan mempesonakan. Apatah lagi apabila disentuh, kesannya membuat wanita kegelian. Ini menjadikan lelaki merasa lebih 'macho'.
7. **Zon Rangsangan : Telinga**
Telinga mampu merangsang lelaki. Caranya mudah saja. Hujung lidah anda digerakkan dengan lembut dibahagian luar cuping telinga pasangan. Gerakkan lidah naik turun dibahagian belakang telinga hingga terus ke leher. Lakukan secara perlahan2. Lelaki akan sedar bahawa kita menyayangnya.

8. Sentuhan Penuh Ghairah

Kelembutan sentuhan wanita menjadi harapan setiap lelaki. Kucupan yg lembut dan usapan yg halus menggunakan hujung jari mampu menggoda lelaki. Sentuhan ini termasuklah bahagian leher, lengan dan paha lelaki.

9. Bangkitkan Suasana Romantis

Lelaki dan wanita ketika bersama memerlukan suasana yg romantis. Selain lilin dan alunan lagu klasik yg mendayu, suasana ini dpt dihidupkan dengan pemakaian bau-bauan seperti minyak wangi, wangian aromaterapi, losen yg harum dan selendang lembut yg dibiarkan menyentuh kulit lelaki. Ini pasti membuatkan suasana menjadi lebih romantis.

10. Pandangan Mempesona

Tatapan yg mempesonakan dan penuh perasaan kasih sayang terhadap lelaki cukup utk menggambarkan perasaan wanita terhadapnya. Tidak perlu diungkapkan dengan kata-kata. Apatah lagi pandangan tersebut adalah pandangan yg penuh keikhlasan, redup dan penuh pesona. Cukup utk membuatkan lelaki bahagia.

11. Membelai Rambut

Lelaki akan merasa lebih disayangi sekiranya wanita pandai membelai rambutnya. Senang saja. Apabila duduk bersama, wanita jangan malu utk membelai rambut pasangannya. Belailah rambutnya secara perlahan dengan menggunakan hujung jari bermula dari dahi hingga ke belakang leher.

12. Mengintip Membangkit Nafsu

Perbuatan mengintip merupakan salah satu cara lelaki menaikkan ghairahnya. ia tidak disedari oleh wanita bahawa dorongan seks lelaki disebabkan oleh rangsangan yg ditimbulkan secara visual terutama ketika wanita sedang mengenakan pakaian mahupun ketika selesai mandi.

13. Hembusan Nafas

Jangan tidak percaya bahawa hembusan nafas anda yg hangat akan merangsang si dia. Sentuhkan bibir anda secara perlahan di bibir atau punggungnya. Hembusan nafas anda yg hangat akan membuatkan si dia tidak sabar utk mendapak anda.

14. G-Spot

Bukan sahaja wanita, lelaki juga mempunyai zon G-Spot yg tersendiri. Carilah di mana kawasan yg dimaksudkan. Pasti hubungan antara anda dan si dia akan bertambah erat.

15. Elak Menyentuh Kelemahannya

Utk mengelakkan lelaki merasa kurang yakin terhadap diri sendiri, jgn sentuh kelemahan yg ada ditubuhnya. Tumpukan perhatian anda pada bahagian tubuh seperti bahu, punggung atau bahagian lain yg menjadi kebangganya.

16. Secepat Kilat

Bila ingin membuat lelaki cepat ghairah, sekali-sekala bolehlah anda mengambil tindakan yg agak agresif, agak kasar dan 'macho'. Tarik si dia ke sofa dan bertindak secepat kilat.

17. Membuat Kejutan

Lelaki akan mudah mengagumi anda sekiranya anda sentiasa membuat kejutan dari masa ke semasa. Ini termasuklah membuat perubahan dari segi penampilan. Jika di tempat tidur, buatlah perubahan dari segi pemakaian. Sesekali kenakan pakaian yg jarang. Anda boleh juga memakai pakaian yg singkat dan seksi.

18. Hadiah Sensasi Sentuhan Di Tubuh Mampu Menaikkan Nafsu

Sentuhlah betisnya dengan hujung kaki anda. Pada waktu yg sama, belai tangannya dengan jari-jari tangan anda.

Membangunkan MOOD Dalam Masa 5 minit....Siri (9)..

Apakah anda sejak kebelakangan ini berasa hilang mood untuk bercinta disebabkan masalah kebosanan, terlalu letih atau kerana suami atau isteri tercinta terlalu gila bekerja? Apapun alasannya, jgn biarkan mood bercinta anda lenyap ditelan bumi. Hanya dlm masa 5 minit, anda dan pasangan anda sudah bersedia untuk "terbang" ke alam romantik 🤗

Minit 1 :

Ingatlah pada sesuatu yg dapat membangkitkan kenangan akan masa-masa romantis. Misalnya pilih pakaian tidur seksi yg anda kenakan pada malam pengantin dulu. Hal ini merupakan satu cara menyampaikan isyarat tanpa harus merangkai kata-kata.

Minit 2:

Sapukan sedikit saja perfume atau minyak wangi kegemaran suami anda kebelakang cuping telinga anda. Tunggu satu minit, hingga keharumannya benar2 terserap. Hasilnya? Anda dapat rasakan sendiri!

Minit 3:

Urut, dan sapukan beberapa titik ditelapak kaki anda losyen beraroma papermint. Kesannya akan menjarar keseluruh tubuh, dan anda akan berasa lebih rileks untuk bercinta.

Minit 4:

Lakukan latihan pernafasan selama satu minit.. Caranya mudah sajor, letakkan keadaan tubuh anda dlm keadaan rileks. Kemudian letakkan telapak tangan anda di daerah sekitar perut, dan tarik nafas dlm2. Setelah itu hembus nafas perlahan-lahan.

Minit 5:

Perdengarkan muzik kesayangan anda yg dpt membuat anda lebih tenang dan rileks. Jgn memikirkan soal anak dan pekerjaan. Biarkan fikiran anda melayang sesuka hati anda.

Selepas Lima Minit

Selain 5 minit di atas, tahukah apa yg boleh menjadi perangsang bagi menimbulkan hasrat seksual apabila anda mula merasa jenuh untuk bercinta? Untuk menipta mood diama anda dan pasangan dapat sama2 berasa seksi dan "menginginkannya", cuba cara berikut:

Agar Timbul Ghairah

Kembalikan ingatan anda berdua pada bau tubuh pasangan atau wangian yg melekat pd tubuh pasangan saat pertama kali bercinta. Setelah bau2an itu lekat kembali, bayangkanlah dan bernafaslah dalam2 sambil mulai menyentuh dan memeluk tubuh pasangan.

Agar Sentiasa Terasa Berdekatan

Ketika pasangan anda pergi ke suatu tempat utk beberapa waktu, dekatkan diri anda pdnya dgn mengenakan baju tidur yg sudah dipakai sebelumnya. Aroma baju yg sudah menyatu dgn bau tubuhnya akan membuat anda berasa berada dekat dgnnya. Sebaliknya jika anda yg perlu pergi, masukkan sehelai bajunya di dlm beg anda. Setiap kali hendak tidur, letakkan baju itu dekat anda. Pasti anda rasa dia ada di sebelah anda.

Agar "Rujuk" Kembali

Pertengkar kecil, asal saja tidak terlalu kerap, adalah hal yg wajar. Cuba berbaik semula dgn segera dan jgn tunggu lama2. Fokuskan fikiran anda terhadap bau2 khas pasangan, saat anda berdua berada dlm kemarahan. Kosentrasi dlm2, dan anda akan berasa lebih tenang, serta emosi tidak lagik tinggi.

Agar AfterPlay Tetap Hangat

Kenali bau yg tinggal pd cadar setelah anda berdua mencapai puncak. Biarkan pasangan anda anda juga menghirup bauan-bauan ini hingga dia tetap terus ingin berdekatan dan memeluk anda walau "pesta" sebenarnya sudah selesai!

Tanggungjawab Isteri....Siri (10)

Untuk mendapatkan keberkatan dan keredhaan Allah subhanallah Taala untuk muslimah adalah terletak pada tanggungjawab/peranan isteri terhadap suami.

Antara tanggungjawab yang wajib untuk isteri mendapat lebih pahala adalah seperti dibawah :-

1. Memberi/membuat segelas air untuk suami :
Fadhilat : mendapat pahala puasa sunat 1 tahun
2. Menyedia/memasak makanan yang mengenyangkan suami :
Fadhilat : mendapat pahala haji dan umrah
3. Perkhidmatan yang diberi pada suami :
Fadhilat : mendapat pahala yang tidak putus-putus
4. Menghamilkan benih suami :
Fadhilat : mendapat pahala syahid
5. Isteri mandi Junub dengan suami :
Fadhilat : pahalanya seperti sedekah 1000 ekor kambing pada fakir miskin
6. Suami meninggal dunia dahulu dari isteri dan meninggalkan anak :

Fadhilat : isteri mendidik anak itu menjadi seorang yg soleh/orang yang berguna dengan didikan agama yang sempurna. maka suami tetap mendapat pahala dan menjadi benteng dari api neraka. dan sekiranya isteri berkahwin lain suami yang meninggal itu tetap dapat pahala sekiranya didikan Isteri pada anak-anak berterusan dengan baik

7. Isteri yang memandang suami dengan harmoni dan menyukakan :
Fadhilat : seolah-olah berzikir kpd Allah

8. Sekiranya seorang isteri meninggal dunia dengan keredhaan suaminya terus masuk syurga.

10 perkara memeranjatkan di dalam suatu perkahwinan....Siri (11)

1. Berkahwin tidak bermakna anda tidak akan keseorangan lagi.

"Saya dan suami baru sahaja mengikuti kaunseling. Tiada apa-apa yang drastik cuma kami dapat rasakan bahawa kami semakin berjauhan dari segi emosi dan fizikal. Jiwa semakin terasa keseorangan. Nasib baik kami berdua cepat sedar dan sanggup mendapatkan bantuan daripada mengambil tindakan yang bertentangan."

2. Berkahwin tidak bermakna anda akan berasa menyintai atau dicintai setiap hari.

"Kebahagiaan dalam perkahwinan tidak berlaku sekelip mata kerana masalah tentu akan timbul. Ada masalah besar dan ada yang kecil. Kadangkala anda akan merasakan diri sudah tidak dicintai." Amat penting bagi masing-masing mengucapkan perasaan cinta dan mencintai.

3. Anda masih perlu menghangatkan suasana.

"Kami suami isteri mempunyai kerjaya yang sangat sibuk dan jarang dapat meluangkan masa bersama. Untuk mengelakkan perasaan seperti teman sebilik sahaja, kami cuba terapkan kebiasaan untuk memeluk antara satu sama lain dan bercerita setiap malam sebelum meletakkan mata."

4. Perkahwinan adalah sesuatu yang menyeronokkan.

"Saya dan isteri amat menyenangi kehadiran masing-masing. Kami gemar bergelak ketawa bersama, bergurau dan mengusik. Setiap hari ada sahaja SMS yang dihantar... kadang kala lawak jenaka dan ada juga mesej berunsur seks nakal."

5. Lazimnya salah seorang akan lebih banyak berkorban.

"Mana ada yang seratus peratus adil pembahagiannya. Selalunya isteri akan lebih banyak berkorban terutamanya dari segi kerjaya. Kadang-kala ada yang terpaksa melepaskan kenaikan pangkat kerana tidak ingin rumahtangga kucar-kacir."

6. Pasangan anda akan berubah mengikut masa.

Anda harus menerima kenyataan bahawa masing-masing akan berubah mengikut masa. Kadang-kalanya dari segi perangai, rupa paras, bentuk badan dan hobi. Tiada orang yang akan kekal sama seperti mana mula-mula berkenalan dahulu.

7. Anda tidak semestinya akan bersetuju dalam semua perkara.

Suami akan tetap mahu menggunakan wang bonus untuk membesarkan garaj manakala isteri inginkan sofa baru. Terimalah hakikat bahawa masing-masing ada keinginan yang berbeza. Yang penting tolak ansur-mungkin bonus tahun ini mengikut kehendak isteri manakala bonus tahun depan untuk suami pula.

8. Semakin lama berkahwin semakin bahagia.

Pasangan yang memahami kehendak masing-masing dan mengamalkan tolak ansur dalam kebanyakan perkara sepanjang mereka berkahwin, lazimnya akan berjaya melawan badai atau apa-apa masalah. Mereka inilah yang dapat menikmati kemanisan berumah tangga. Sememangnya pasangan ini adalah "soulmate" masing-masing.

9. Hubungan seks ada turun naiknya.

Kadang kala sangat berkesan dan ada kalanya tidak begitu memberangsangkan. Masing-masing seharusnya menerima bahawa ianya bergantung kepada "mood" dan keadaan sekeliling.

10. Perasaan Ego yang berlebihan adalah amat berbahaya.

Apabila perselisihan terjadi, masing-masing menjadi begitu sensitif dan mementingkan ego. Jika terlampau

mengikut ego, anda mungkin akan memanjangkan masalah yang kecil. Elakkan daripada menyimpan perasaan marah terlalu lama kerana pasangan anda mungkin akan berubah hati. Sanggupkah anda??

12 Cara Membahagiakan Suami Dalam Hubungan Seksual....Siri (12)

Anda memang sudah "pakar" dlm hal bercinta. Namun apakah anda sudah 100% pasti apa yg anda lakukan itu cukup memuaskan hati suami anda? Anda perlu ingat ketika "bercinta", suami isteri haruslah mampu memberikan kepuasa kpd pasangannya. Jika anda merasakan bahawa anda masih belum mampu "memuaskan" suami sepenuhnya, 12 tips yg dipaparkan ini mungkin mampu membantu anda... 😊

1) Berani berinisiatif

Selalunya terjadi ketika hendak mengadakan hubungan sexual inisiatif selalunya dtg dpd pihak suami. Sedangkan isteri hanya menunggu. Ini kerana kebanyakan isteri berasa malu (tapi mahu 😊) untuk mengambil inisiatif walaupun mereka teringin utk melakukannya.

Sepatutnya dlm kehidupan sex suami isteri tidak boleh ada istilah malu. Isteri harus berani mengambil inisiatif sebab begini akan membuat suami gembira. Dan secara psikologi dapat mempengaruhi suami dalam bercinta.

2) Menghias Diri

Apabila ingin bercinta, isteri sepatutnya menghias diri. Jgn sesekali tampil ala kadar jer. Penampilan yg baik akan menambah semangat suami dlm bercinta. Sebab itu, sebelum bercinta, mandilah terlebih dahulu, pakailah pakaian yg bersih dan menarik. Juga sembur sedikit bau-bauan agar anda berbau harum.

3) Rapikan tempat Tidur

Sebelum bercinta, rapikan tempat tidur. Bersihkan tempat tidur anda dari kain dan pakaian yg tidak berguna. Jika cadar dan sarung bantal kotor, gantikan dgn yg baru dan bersih. Jgn lupa untuk menyembur sedikit wangian agar ruang tidur terasa nyaman dan wangi. Tpt tidur yg rapi dan wangi secara psikologi akan dapat menambah semangat suami utk bercinta dgn anda.

4) Bersifat Aktif

Cumbuan adalah bumbu percintaan. Ia tidak boleh dipandang remeh kerana ianya sama penting dgn hubungan seksual itu sendiri. Dan samada suami atau siteri, kedua-duanya dituntut utk aktif!!

Sayangnya, dlm perkara ini yg aktif selalunya suami. Isteri sering bersifat pasif dan menyerah. Agar suami cukup berghairah, isteri perlu bersikap aktif melakukan ransangan di tempat-tempat sensitif.

5) Penuhi Kehendaknya

Dlm bercinta isteri sering menolak untuk melayani permintaan suami. Ini sering menimbulkan rasa jengkel dan marah si suami. Sebenarnya tiada alasan mengapa isteri perlu menolak keinginan suami, kecuali dia ingin anda melakukan diluar tabii. Apabila apa yg diinginkan suami itu dipenuhi isteri, maka suami akan berasa gembira dan puas. Dan perasaan sayang akan semakin kuat.

6) Tidak Statik

Sering terjadi, isteri hanya mahu melayan suami dalam satu gaya sahaja. Hal ini boleh menyebabkan suami merasa bosan. Untuk menghindari kebosanan suami, layanilah suami dgn berbagai gaya.

7) Bersikap Sopan

Ketika bercinta, isteri jgn sesekali bersikap kasar. Sentiasalah mengamalkan sikap yg sopan. Sikap sedemikian secara psikologi mempengaruhi semangat suami utk bercinta.



Tidak Mengungkit Kelemahannya

Dlm bercinta jgn sesekali mengungkit kelemahan suami, misalnya mengungkit tentang ukuran penisnya yg agak kecil atau pendek. Ungkitan seperti ini boleh menurunkan ghairah suami.

9) Tidak Mengeluh

Jgn terlalu byk mengeluh kerana itu hanya akan menyebabkan semangat suami untuk bercinta menurun.

10) Jangan Banyak Berbual

Anda mungkin seorang yg suka berbual. tetapi perkara ini jgn diamalkan ketika anda dan suami anda sedang bercinta. Sebab hal ini akan menyebabkan tumpuan suami dlm menikmati percintaan.

11) Bersifat Terbuka

Bersifat terbuka dan jujur adalah satu kemstian dlm bercinta, katalah isteri tidak suka apa yg dilakukan oleh suami, jgn sesekali berdiam diri sahaja. Sebaiknya berterus terang dan memberitahu apa yg seharusnya dilakukan oleh suami. Sikap yg begini akan menambah semangat suami dlm bercinta.

12) Beri Pujian

Setelah selesai bercinta, jgn lupa utk memberikan pujian atas kehebatan suami. Dgn pujian suami akan berasa bangga. Tetapi kalau suami kurang hebat jgn dicela. Dgn cara yg baik beritahu tentang kekurangannya dan kalau boleh beri cadangan untuk mengatasinya. Semua ini akan membuat suami tampil lebih baik lagi di masa akan datang.

Wanita Bukan Semata-Mata Objek Sex....Siri (13)

Lelaki tidak menganggap wanita sebagai objek seks untuk memuaskan nafsunya. Lelaki menganggap wanita/isteri sebagai pasangan seks. Hal inilah yg perlu difahami oleh para wanita/isteri. Byk gejala buruk dari baiknya bila wanita menganggap dirinya alat.

Walaupun lelaki boleh memiliki wanita yg cantik dan bertubuh mungil untuk dijadikan isteri, lelaki tidak meletakkan kecantikan fizikal sebagai kriteria utama dlm memilih pasangan hidupnya, iaitu teman dlm segala hal ehwal kehidupan berumah tangga.

Yg dikatakan dgn mempergunakan wanita sebagai alat seks untuk kepentingan diri sendiri ialah lelaki berkahwin dgn wanita bukan untuk berkongsi hidup dgn wanita itu, tapi hanya mahukan layanan seks semata-mata demi memuaskan nafsu syahwat mereka. Tapi tidak semua lelaki beranggapan sedemikian terhadap wanita!!

Lelaki berkahwin kerana sudah bersedia untuk memikul tanggungjawab sebagai suami, kemudian sebagai ayah kpd anak2nya. Lelaki memilih wanita yg benar2 bersedia untuk menjadi isteri dan ibu.

Ramai lelaki mengutamakan wanita yg berpengetahuan agama, kemudian yg berharta, cantik dan setaraf. Walaupun lelaki akan melakukan oral seks dgn isterinya, tetapi dia tidak berkahwin utk menjadikan isterinya objek seks.

Pada lelaki, melakukan seks dgn isterinya merupakan satu komunikasi cinta, kasih sayang dan cinta berahi. Lelaki sukar untuk melahirkan kasih sayang dlm bentuk kata2 seperti menyatakan "Abg sayang padamu..." Lelaki lebih mudah menzahirkan kasih sayang itu dlm bentuk perlakuan. Dlm sebuah perkahwinan, lelaki memilih ranjang sebagai tempat menyatakan rasa cinta tersebut.

Tempat dimana lelaki meluahkan perasaan hatinya hingga ke tahap paling tinggi ialah ketika melakukan hubungan seks dan ia byk dilakukan dlm bentuk perbuatan. Sekiranya wanita berharap agar suami selalu memujinya atau memujuknya, wanita itu mungkin akan kecewa kerana jarang sekali lelaki dpt melakukan. Lelaki isterinya utk melakukan hubungan seks boleh diibaratkan sebagai seorang teman mengajak anda menyaksikan keindahan lembayung petang. Jika anda pergi bersamanya dan dapat menikmati keindahan itu dgn sepenuh hati, teman itu akan merasa gembira kerana kegembiraan anda dan menganggap dirinya dan tindakanny amat dihargai.

5 Keinginan Wanita....Siri (14)

Kunci membahagiakan wanita adalah memenuhi keinginan - keinginannya. Sekalipun wanita tak semua memiliki karakter pasif dan sifat tak terbuka dalam hal seks, namun sesungguhnya mereka memiliki keinginan yang sama, iaitu keintiman yang hangat di tempat ranjang asmara. Wanita tidak ingin tempat tidur dilewati dengan rasa tekanan dan hambar.

Tindakan bagaimana harus lelaki perhatikan untuk memahami keinginan wanita di tempat tidur?

1- Tempat dan Suasana Romantis

Tempat dan suasana adalah faktor penting bagi kaum wanita dalam proses menikmati keghairahan. Sebab, jika tempat saja berselerak, kotor, tidak nyaman, sementara suasana tegang, kurang harum, dan pasti membuatnya gelisah? Secara umum, wanita mahukan tempat dan suasana yang romantis.

Untuk itu dimanapun tempat itu berada, kamar tidur haruslah rapi, bersih, jauh dari kebisingan tidak mudah terdengar orang lain atau anak-anak, pastikan kedap suara. Yang penting, terasa aman dan nyaman. Sesekali, bawalah ke hotel, resort atau keluar berlibur kerana ini merupakan pilihan yang sangat baik untuk menghilangkan kebosanan.

Untuk menciptakan suasana, cahaya remang redup, wewangian yang lembut, muzik romantis boleh menghanyutkan emosi wanita. Dan berilah surprise, sembur dan sapulah tubuh dengan parfum dan bebauan wangi pada tubuh lelaki. Yang penting tubuh harus bersih dan sehat.

Saat sudah berada di ranjang, luangkan waktu untuk sentuhan ringan,

bercerita atau apa pun agar dapat mencairkan kebekuan dan kekakuan sehingga keinginan - keinginan yang tertahan akan muncul terucap. Bahkan kalau perlu, luahkan keinginan Anda dan tanyakan keinginannya.

2- Taburkan kata-kata cinta

Wanita sebenarnya lebih menginginkan kemesraan daripada kegiatan seks itu sendiri. Seks mungkin penting, tetapi bukanlah dalam hubungan emosional. Kerana itulah kata-kata cinta yang romantis memberi erti dan membuahakan kenikmatan yang besar. Wanita, bahkan, tidak peduli sangat apakah kata-kata cinta, pujian, rayuan yang diucapkan dengan sepenuh hati atau tidak. Baginya, kata-kata indah itu telah menyentuh emosinya serta menunjukkan dia dihargai dan diperhatikan (mahu dimanja!).

Belaian, usapan, pelukan jauh lebih berharga daripada seks itu sendiri; kerana seks dalam persepsi umum lebih merupakan keseronokan dan ghairah nafsu kaum Lelaki.

Posisikan wanita sebagai makhluk berharga dan disayangi, kerana ia memang layak mendapat perlakuan yang baik. Apalagi umumnya, wanita peka terhadap sesuatu yang menyangkut perasaan hatinya. Wanita sangat senang jikalau dirinya dipuji, apalagi dilakukan dengan tulus. Pujian sangat diperlukan kerana setiap orang mempunyai harga diri atau pengakuan. Dengan demikian rasa aman, nyaman dan gairah pun timbul.

Bisikan mesra kata cinta bahawa dialah yang wanita tercantik dan terbaik dengan sepenuh hati dengan luahan yang serius adalah dambaan wanita. Apalagi ketika mendengar pasangannya mengatakan begitu bangga dapat memiliki dan mencintainya. Bukankah Anda memang mencintainya.

3- Ciuman dan Pelbagai Gaya Pemanasan

Jangan cuba-cuba melakukan secara langsung to the point. Jujur, tindakan seperti itu sangat dibenci kaum wanita, betapapun ia mencintai Anda. Wanita tidak ingin diperlakukan sebagai objek nafsu, tidak berperasaan kerana itu hanya dilakukan terhadap binatang.

Wanita lebih sulit terangsang, sehingga perlu waktu yang lebih panjang untuk proses pemanasan. Sekurang-kurangnya berikan waktu 30 minit sebelum fasa perangsangan mencapai kemuncaknya.

Ciuman perlu diterapkan sebagai ekspresi dari sikap dan perasaan sayang. Kerana wanita cepat menangkap hati dan jati diri lelaki pasangannya, berikan ciuman yang hangat dan mendalam.

Apalagi, ciuman merupakan bahasa komunikasi yang membakar dan sedikit wanita yang terbakar oleh kekuatan ciuman. Demikian juga sentuhan - sentuhan erotis yang memang bertujuan untuk membangkitkan gairah. Jangan ragu-ragu melakukannya, tapi semua itu harus dilakukan dengan penuh perasaan, kerana disitulah wanita melihat kesungguhan lelaki akan dirinya.

4- Kembangkan Posisi

Apakah wanita menginginkan variasi posisi persetubuhan? Walaupun wanita jarang mengucapkan untuk perubahan posisi, tetapi sesungguhnya mereka juga menginginkan dan menikmatinya.

Kerana itu, berganti-ganti posisi juga dianjurkan kala melakukan persetubuhan. Dan sebaiknya dilakukan sepanjang masa itu tidak menyiksa wanita dan diinginkan (setidaknya, tak ditolaknya). Dengan berganti-ganti gaya seks, malah menjadi pengalaman baru bagi yang belum pernah melakukan. Untuk pemahamannya dapat melihat dari gambar di buku, pengetahuan tentang seks atau film. Begitu banyak posisi yang ada dan mungkin dikembangkan, tidak hanya atas - bawah atau samping. Meski begitu, jangan pula terpaku dengan berbagai posisi kerana selama masa itu tetap harus melakukan perabaan ke bahagian tubuh yang peka, agar tetap panas. Tentu perabaan dengan kasih sayang dan sepenuh hati.

5- Tetap Hangat After Play

Rasa nikmat kemuncak memang harapan dan impian setiap wanita. Tapi harap diketahui, tidak selalu kegagalan kemuncak para wanita ditanggapi dengan rasa kecewa. Soalnya, seperti yang sudah disebutkan tadi, aktiviti seks bukanlah terlalu dimahukan wanita dalam hubungan emosional. Banyak wanita bahkan sudah cukup merasa puas ketika pasangannya mendapatkan kepuasan darinya.

Biasanya kemuncak lelaki muncul setelah berlaku pancutan, tapi tidak selalu kerana itu hal yang terpisah. Yang pasti, setelah terjadi pancutan, lelaki umumnya mengalami kelelahan serta letih kerana tenaganya yang banyak digunakan semasa adegan persetubuhan, maka membiarkan dirinya terlelap untuk segera tertidur. Kalau itu yang terjadi, wanita akan menganggapnya sebagai egois, membuangnya setelah keinginannya sendiri tercapai, tanpa memperdulikan lagi pasangannya.

Proses penurunan emosional wanita berjalan perlahan-lahan. Bahkan, sekalipun sudah merasai kemuncak, wanita masih sanggup dengan cepat untuk mendapatkan rangsangan dan melakukan aktiviti hubungan intim lagi dan kembali mendapatkan kemuncak sekali lagi. Justeru itu lelaki perlu berikan belaian walaupun selesai persetubuhan.

Tentu sangat bijak kalau pasangan lelaki dapat mengimbanginya dan tetap secara intensif melakukan perangsangan. Keranaa itu memiliki fizikal yang kuat dan tubuh yang sehat adalah sangat penting bagi lelaki agar dapat memuaskan dan memberikan kebahagiaan secara seksual pada wanita pasangannya.

Jadilah Teman Baik Pada Pasangan....Siri (15)

Mengapa ada pasangan suami isteri boleh bertahan untuk melalui saat senang dan susah bersama sedangkan yg lainnya kecundang? Rahsianya cuma satu, iaitu pasangan ini menjadi teman baik kpd pasangannya pada setiap masa.

Namun begitu ramai pasangan suami atau isteri yg tidak tahu untuk menjadi teman baik kpd pasangan mereka. Caranya cukup mudah, baca dan praktikkan article dibawah ini. Moga rumahtangga yg tangga yg sedia terbina dan yg akan dibina akan dapat memperkecilkan kecenderungan utk berlakunya kecurangan.

Binalah kebahagiaan dari kehancuran semalam... 

1) Saling menceritakan perkara lucu atau humor dan membuat pasangan anda tertawa senang hati. Tidak ada yg dapat menghilangkan ketegangan selain dari humor. Mengingat kembali cerita-cerita lucu masa lalu juga membuat anda lebih dekat dan disukai.

Bagi anda yg tidak mempunyai sense of humor yg tinggi, tidak mengapa, berlatihlah. Carilah jenaka dalam buku atau internet dan praktikkan pada pasangan anda tapi jgnlah terlalu serius.

2) Bantu mengurangkan tekanan dan masalah pasangan dan anda sendiri. Saling meicit bahu, kepala dan mengusap belakangnya sedikit sebanyak dapat mengurangkan stres yg dihadapi. Anda juga boleh mengajak pasangan anda menceritakan masalah yg dihadapi utk dikongsi bersama. Cara ini adakalanya sudah cukup utk meredakan pasangan.

3) Bersenam bersama. Amalkan berjongging atau sekadar berjalan bersama-sama. Sambil berjalan anda boleh bercerita dgn pasangan anda. Selain dari menyihatkan badan ia juga merapatkan hubungan anda berdua.

4) Belajar lebih banyak utk mengetahui hasrat pasangan. Jgn salah mengintepretasikan perkara di atas tersebut sebagai hasrat seksual semata-mata. Byk lagi hasrat lain pasangan yg mungkin tidak kesampaian. Lebih memahami hasrat pasangan anda dapat membolehkan anda lebih memahami akan dirinya.

5) Semua orang ingin berkongsi minat mereka dgn orang yg disayangi. Oleh itu lakukanlah apa yg anda dan pasangan anda sukai bersama.

6) Berbicara dan megeksplorasi. Jangan takut pada kesunyian di antara anda berdua, sebaliknya siapkan diri utk berbicara mengenai topik yg luas secara umum. Di manapun anda tinggal, ikutilah perkembangan terbaru. Bersembanglah sebagaimana anda bersembang dgn sahabat baik anda.

Semoga Berbahgia...

Ketahui Perbezaan Seksual Pasangan....Siri (16)

Untuk menciptakan sesuatu pengalaman seksual yg istimewa, anda perlu mengetahui perbezaan keperluan seksual diri anda dan pasangan. Hal ini penting utk memelihara ghairah seksual bersama dgn cara memahami dan menangani perbezaan keperluan masing2. Dengan mengungkapkan perbezaan-perbezaan seksual anda yg berlawanan, anda berdua dapat membesarkan lagi daya tarikan bersama, baik hasrat mahupun kenikmatan yg anda berdua rasakan.

Dua perbezaan seksual yg paling asas terletak pd pemberian dan penerimaan kenikmatan seksual. Apabila anda menerima, maka pasangan anda memberi. Demikian juga sebaliknya. Ini akan membentuk satu pola keperluan yg saling bergantian utk menambah lagi hasrat seksual dan kenikmatan.

Keperluan seksual itu sendiri terbahagi dalam beberapa tahap, di mana tahap pertama adalah lelaki menerima dan wanita yg memberikan. Utk tahap selanjutnya, wanita menerima dan lelaki yg memberikan dan memperhatikan keperluan pasangannya. Pada saat itu, wanita mendapat giliran menikmati dan menfokuskan diri pada kenikmatan yg diberikan oleh pasangannya.

Pada tahap pertama, lelaki menerima apa yg diberikan wanita sesuai dgn keperluannya. Pada saat itu diharapkan lelaki tidak perlu memperdulikan segala sesuatu yg sifatnya memuaskan dan menyenangkan pasangannya. Biarkan sang wanita berusaha memberikan segala pelayanan seksual kpd lelaki. Lelaki ianya berharap, pasangannya menikmati hubungan intim bersama saat itu, namun tahap ini membuat dia harus benar2 fokus menikmatinya sendiri.

Mungkin pada tahap pertama anda dapat melakukan pelbagai penciptaan petualang seksual bersama pasangan anda dlm bentuk urutan lembut seputar titik erotik, bermain di seputar puting payudaranya yg kecil, melakukan rangsangan dgn sentuhan spiral atau vertikal dari bahagian dada hingga terpusat ke bahagian hujung penis, paha dlm hingga 'G' spot yg terletak di antara depan anus dan belakang testisnya. Dan jgn lupa utk bermain pula di seputar prostatnya.

Wanita pun harus mammpu mengimbang hasrat seksual pasangannya kerana itu, pada tahap pertama diharapkan wanita tidak bangkit ghairah seksualnya. Namun pd tahap berikutnya, barulah wanita menerima apa yg diberikan pasangannya dan berbalik tugas. Dengan cara ini, anda berdua dapat mencapai keinginan masing-masing. Apabila anda berdua telah memahami perbezaan keperluan seksual ini, sudah pasti tidak ada lagi keluhan mengapa pasangan anda lebih dahulu 'sampai' dpd anda.

Seks rahsia kejelitaan Joan Collins...Siri (17)

"SEKS mengalahkan senaman di gimnasium," kata aktres Joan Collins yang berusia 69 tahun ketika mendedahkan rahsia kejelitannya.

Si jelita yang bakal menyambut ulang tahun kelahirannya yang ke-70 pada Mei tahun depan berkata: "Aktiviti seks lebih digemari berbanding senaman di gim!"

Menurut Joan, aktiviti tersebut juga merupakan rawatan kecantikan yang terbaik dan termurah untuk wanita.

Bintang siri Dynasty itu berkata, kebanyakan wanita yang telah mendirikan rumah tangga dan mempunyai anak sering berpendapat kemahuan seks mereka akan menurun.

Tetapi katanya, semakin mereka menarik diri daripada aktiviti itu sudah tentu pasangan mereka juga akan turut sama kehilangan minat untuk melakukannya.

Kadaan ini, kata Joan, adalah satu situasi tragis kepada pasangan suami isteri.

"Wanita yang lebih berusia boleh kelihatan sihat, seksi dan jelita. Hari ini usia 50 tahun sama seperti berada di awal 35 tahun dan usia 60-an pula kelihatan sama seperti ketika berusia 40-an," ujarnya.

Aktres itu menyingkap tentang seks dan beberapa topik lain yang dapat membantu wanita mengekalkan kejelitaan mereka dalam buku terbarunya berjudul Joan's Way: Looking Good, Feeling Great yang diterbitkan oleh Robson Books.

Antara topik menarik yang turut dibincangkan olehnya ialah bagaimana wanita dapat mengekalkan awet muda walaupun sudah berumur.

Bintang seksi itu yang pernah berkahwin sebanyak lima kali dan mempunyai tiga orang cahaya mata turut berpendapat: "Seks sepatutnya dilakukan secara sihat dan natural sama seperti tabiat makan dan minum. "Apabila usia anda semakin meningkat, anda akan mempunyai lebih banyak masa untuk melakukan aktiviti seks."

Joan yang berkunjung ke Kuala Lumpur baru-baru ini berpendapat, aktiviti seks tidak sepatutnya dihentikan disebabkan faktor usia.

“Sebenarnya kita akan menjadi semakin tua kerana kita menghentikan aktiviti seks. Yang lebih diutamakan ialah kualiti dan bukannya kuantiti,” ujar beliau.

Menurut Joan, golongan wanita memerlukan belaian dan kasih sayang daripada pasangannya. Katanya, sesiapa yang menafikan fakta tersebut hanya menidakkan kewanitaan mereka.

Katanya, kemahuan dan aktiviti seks membolehkan kelenjar seks dan adrenalin seseorang menghasilkan hormon. Hormon tersebutlah yang akan menjadikan seseorang kelihatan muda apabila bertindak balas dengan beberapa fungsi penting badan secara praktikal.

Joan turut mencadangkan agar golongan wanita mengelak daripada berjoging sebagai petua tambahan untuk mengekalkan aktiviti seks.

“Saya menentang aktiviti joging untuk wanita,” ujar aktres itu yang berpendapat riadah itu boleh menyebabkan kecederaan sendi dan menggugat payu dara.

Joan juga tidak berapa gemar melakukan senaman di gim. Dia sebaliknya lebih selesa menghabiskan 25 hingga 45 minit beberapa kali seminggu di lantai bilik tidurnya.

Untuk kelihatan ramping, Joan menasihati golongan wanita supaya menjauhi snek dan tidak mengabaikan tabiat makan tiga kali sehari.

Wanita juga, katanya, perlu menghindari makanan bergoreng dan apa sahaja makanan yang dimasak menggunakan tepung halus atau gula putih.

“Jika boleh, minumlah segelas air sebelum menjamah makanan kerana anda akan cepat kenyang dan makan kurang,” kata Joan.

Bagi pelakon itu, tarikh yang tertera pada sijil kelahiran bukanlah ukuran terbaik untuk menentukan umur seseorang.</P.

Milik Anda Adalah Yang Terbaik (Lelaki)...Siri (18)

Bolehkah Penis dibesarkan atau dipanjangkan? Sayang sekali sehinga saat ini tidak ada satu carapun yg boleh mempercepatkan pembesaran dan pemanjangan ukuran saiz penis. Bahkan dgn cara pembedahan sekalipun, hasilnya seringkali tidak memuaskan, walaupun terpaksa menanggung kos yg sgt mahal dan terpaksa melalui prosedur yg amat menyakitkan.

Jgn percaya dgn iklan, baik dari mulut kemulut ataupun di media massa. Suntikan kolagen, pil, sistem pemberat dan sebagainya berdasarkan pelbagai penyelidikan, ternyata tidak mampu membesarkan atau memanjangkan penis secara kekal. Belum lagi kesan yg bakal ditanggung di masa hadapan.

Satu-satunya jaringan tubuh yg boleh diperbesarkan setelah kita dewasa hanyalah jaringan otot. Sedangkan penis samasekali tidak mempunyai otot, kerana itulah penis tidak boleh dipercesarkan atau dipanjangkan.

Penis hanya terdiri dari dpd tiga jaringan berbentuk silinder dan seperti spons. Ia disebut Corpus Spongiosum dan pembuluh darah. Ketika lelaki terangsang dan darah mengalir dgn deras, jaringan spons akan ‘menyerap’ darah tersebut dan terjadilah ereksi.

Di pasaran byk sekali produk-produk yg ditawarkan, utk memanfaatkan kelemahan anda kaum lelaki, yg mahu berasa ‘Jantan’ jika punya penis yg besar dan panjang. Anda yg mudah terpengaruh dgn iklan pasti tidak akan ragu-ragu mengeluarkan wang utk tujuan yg satu ini. Akhirnya anda menyesal sendiri.

Yang perlu anda lakukan adalah mengubah pendapat anda. Tidak ubah seperti hidung, penis diciptakan dgn pelbagai ukuran dan bentuk, tetapi cara penggunaannya sama. Penis hanyalah alat, sedangkan yg paling berperanan dalam penggunaannya utk mencapai kepuasan seksual adalah otak anda.

Berapapun ukuran penis anda, kalau otak sebagai pengendali tidak boleh memainkan peranannya, maka anda pun tidak akan mampu memanfaatkannya dgn maksima. Kalau anda tergolong dlm jenis lelaki yg iri hati atau suka membanding-bandingkan atau melirik penis lelaki lain dan akhirnya berasa rendah diri, tanamkan dalam otak anda bahawa milik anada juga adalah ‘yang terbaik’.

Satu lagi fakta yg perlu diingat ialah kedalaman vagina hanyalah sekitar 7-10 cm ketika wanita dlm keadaan terangsang. Dua pertiga bahagian mendekati mulut rahim, liang vagina tidak mempunyai saraf perasa dan tidak akan merasakan apa-apa walaupun penis sampai ke situ. Bahkan byk wanita yg berasa sakit jika mulut rahimnya tersentuh kepala penis.

Jadi untuk apa penis panjang kalau akan menyiksa pasangan? yang penting sama-sama menikmati hubungan yg dijalinkan itu.

Kembalikan Keyakinan Suami Anda....Siri (19)

Pernahkah ketika semasa sedang sibuk hubungan intim yg semestinya bergelora, tanpa sengaja mulut anda terbuka dan menguap? Tubuh yg begitu penat menyebabkan anda tidak dapat menahan rasa mengantuk, Kecewa! Sudah pastilah itu reaksi pasangan anda. Besar kemungkinan pasangan anda berasa dia telah gagal menghidupkan ghairah seksual anda, padahal dia dia sedangkan melakukan yg terbaik untuk anda dan juga dirinya.

Jangan mengecewakan pasangan anda dgn 'perbuatan' tidak sengaja seperti itu. Untuk menghindarinya, persiapkanlah diri anda dgn baik seperti beristirahat secukupnya serta sedapat mungkin hindari tekanan supaya keintiman anda berdua tetap terjaga baik. Namun jika anda telah terlanjur mengecewakan dia, berikut beberapa saranan utk dapat 'berbaikan' kembali dgnnya:

- 1) Manfaatkan saat-saat berdua dgn pasangan utk meminta maaf, sambil menyakinkan dia saat berhubungan intim merupakan saat-saat yg ditunggu-tunggu. Jelaskan juga jika anda sedang keletihan, anda tidak dapat memberi yg terbaik. Beri si dia alternatif lain selain berhubungan intim tetapi tetap menambah keintiman, misalnya saling bergantian mengurut belakang dgn massage oil atau body lotion.
 - 2) Kemungkinan lain, adanya ketakutan lain pasangan yg mmenduga kalau ada telah kehilangan ghairah terhadapnya. Yakinkan dia yg anda belum berubah, dan utk selanjutnya anda akan berinisiatif memulakannya.
 - 3) Aturlah cara romantis dgn merancang untuk melakukan sesuatu yg sedikit 'liar', dan tidak biasa dalam berhubungan intim tetapi masih dalam budaya timur. Persiapkan rancangan ini sebaik-baiknya seperti tidur siang atau rihas ecukupnya sehingga anda sedia utk 'bertempur'.
 - 4) Lakukan 'wake up call' terhadapnya dgn 'menggodanya' menjelang pagi. Seterusnya anda tinggal menikmati kelanjutannya. Permainan di pagi ini akan menyegarkannya dan mempercepatkan kembalinya 'kepercayaan' dia terhadap anda.
-

Benarkah Usia Akhir 20-an Kesuburan Mula Menurun (Wanita).....Siri (20)

Anda belum berkahwin dan usia anda menjelang akhir dua puluhan. Sebaik-baiknya anda perlu memutuskan untuk menamatkan zaman bujang anda dalam usia begini. Kajian terbaru menunjukkan bahawa wanita yg berkahwin lambat atau mengandung pada usia akhir 20-an perlu menimbang kembali keputusan itu.

Menurut kajian yg dilakukan dlm journal kedokteran reproduksi ternama Eropah Human Reproduksi, kesuburan wanita menurun lebih cepat dari perkiraan sebelumnya iaitu pada akhir usia 20-an.

Kajian ini dilakukan oleh National Institute of Environmental Health Sciences di Washington DC hasil kerjasama dgn Research Triangle Park di North Carolina, dan University of Padua di Italy. Penyelidikan ini di ketua oleh Dr. David B. Dunson melibatkan 782 pasangan sihat berusia 18 hingga 40 tahun di Milan, Verona, Lugano, Susseldorf, Paris, London dan Brussels yg mengamalkan cara semulajadi utk mencegah kehamilan.

Menurut Dr. Dunson, para wanita yg menunda jehamilan pada usia akhir 20-an akan memerlukan waktu satu atau bulan lebih lama dapat mengandung berbanding mereka yg memasuki usia awal 20-an.

Dalam kajian yg dilakukan itu, mendapati bahawa hubungan suami isteri yg diadakan pada puncak waktu subur, iaitu dua hari sebelum menstruasi dan pasangan yg memiliki usia yg sama. Pada wanita yg berusia 19 hingga 26 tahun memiliki 50% peluang utk hamil dalam satu tempoh menstruasi.

Peluang untuk hamil menurun menjadi 40% kpd wanita yg berusia 27 hingga 34 tahun. Sedangkan pasangan yg sama-sama berumur 35 hingga 39 tahun peluang utk hamil menurun menjadi 30%, dan menjadi 20% jika pasangan lelaki berumur di atas 35 tahun, usia bermulanya saat penurunan kesuburan pada golongan lelaki.

Kenapa Ada Wanita Yang Sakit Ketika Hubungan Seksual?....Siri (21)

Walaupun sepatutnya hubungan seksual suami isteri itu untuk dinikmati bersama tapi ada juga wanita yg mengalami kesakitan semasa bersama.

Jika anda tergolong dalam golongan ini, buatlah sesuatu dan jgn mendiamkan diri atau malu untuk mendapatkan rawatan.

Sebenarnya, sakit saat berhubungan seksual itu boleh diubati, tetapi wanita yg memiliki masalah tersebut cenderung keras hati atau malu. Mereka seolah-olah tidak perdulikan keadaan itu berlarutan.

Masalah tersebut boleh disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya;

1) Vulvar Vestibulities

Sensitif terhadap sentuhan, umumnya dialami oleh wanita dlm usia remaja, sekitar 20 hingga 23 tahun. Sakit terjadi disekitar hujung vagina dari elemen seperti atau penetrasi tampon, jari atau penis.

2) Vulvodynia

Wanita yg telah berumur sering mengalami keadaan ini. Mereka mengalami kegatalan pada bahagian vulva iaitu pada saat ejakulasi atau ketika membuang air kecil.

3) Vaginismus

Keadaan ini berlaku pada otot di mulut vagina terlalu tegang sehingga terjadi kekejangan urat, menyebabkan rasa sakit ketika penetrasi.

Penyebab sakit menentukan jenis rawatan dan ubat-ubatan yg perlu diambil seperti biofeedback, anti depressants, ubat anti epileptic, botox injection, terapi fizikal, akupunktur dan terapi relaksasi. tetapi yg paling efektif ialah pendekatan multidisiplin bagi memudahkan rawatan, iaitu wanita harus tahu terlebih dahulu subjek masalah tersebut. Kemudian barulah jenis rawatan dan ubatan boleh ditentukan.

Isteri Perlu Sentuhan Suami Mahu Luahan...Siri (22)

Dalam kehidupan sehari-hari, kita tak boleh lari dpd seks. Samada memberi atau menerima itu sudah menjadi tuntutan batianiah yg mesti dipenuhi oleh sepasang suami isteri. Dalam erti kata lain, seks adalah sebahagian dpd kehidupan manusia.

Dalam zaman moden ini, ramai wanita Barat berasa kecewa dgn cara lelaki berfungsi dlm konteks hubungan seksual suami isteri. Ramai wanita mengadu tiadk puas apabila berjima' dgn suaminya.

Perbezaan antara lelaki bukan sahaja dari sudut fizikalnya malah dari sudut kejiwaan. Allan Pease dlm buku Body Language mengatakan bahawa wanita lebih bijak dan lebih tepat dpd lelaki dalam hal menyelami hati. Hal ini juga dicatat oleh ramai sarjana psikologi. Wanita byk menggunakan otak sebelah kanan yg tidak begitu berpegang pada fakta-fakta tetapi perasaan dan anggapan yg menyebabkan mereka lebih bijak menyelami hati. Namun begitu, ramai wanita mengaku sukar memahami lelaki, sebagaimana lelaki sukar memahami wanita.

Apabila berkahwin, ramai wanita menganggap bahawa hubungan seksual adalah hak lelaki (suami) dan wanita (isteri) pakaian suami. Wanita patut menyedari bahawa nafkah batin itu adalah hubungan seksual yg merupakan hak isteri dan suami adalah pakaian isteri.

Bila wanita menganggap dirinya adalah alat bagi memuaskan nafsu shahwat suaminya, dia dgn sendirinya akan hilang mood dan dingin terhadap seks. Secara tidak langsung dia sukar untuk menerima dan memberi bila suami meminta. Kenikmatan yg sepatutnya dinikmati bersama akan hilang apatah lagi menikmati kepuasan.

Kenikmatan akan timbul hasil penghargaan. Kebahagiaan itu hasil dari penghayatan. Penghayatan adalah hasil penerimaan yg ikhlas. Rontaan nafsu syahwat lelaki adalah cepat dan tidak bergantung pada rangsangan badani semata-mata. Ini berbeza dgn wanita, yg biasanya memerlukan rangsangan-rangsangan pendengaran, sentuhan, belaian dan ciuman utk membangkitkan rasa ghairah utk berjima'. Bagi lelaki terutama yg masih muda, kebangkitan nafsunya adalah automatik. Sekiranya umur lelaki semakin meningkat, dia perlukana lebih byk sentuhan-sentuhan badani bagi membangkitkan syahwatnya.

Wanitalah yg perlu memainkan peranan membantu suaminya, bukan berdiam diri. Perlu diingat yg pandai menjaga suaminya adalah wanita yg bijak melayani suaminya dlm hal nafkah batin. Ahli psikologi berpendapat bahawa dlm jiwa wanita penuh dgn cinta berahi. Wanita mendambakan cinta dan memberi cinta, tetapi wanita memberinya dalam bentuk yg sukar utk difahami oleh suaminya, contohnya memasak utk suami. Sukar ditafsirkan oleh lelaki sebagai manefestasi cinta, apatah lagi apabila sifat lelaki yg lemah dalam menyelami hati budi wanita.

Dalam hal seks lelaki lebih suka kpd perlakuan yg mana luahan perasannya diminimakan dan perasaan isterinya dimaksimakan ketika melakukan hubunga kelamin. Wanita pula lebih suka kpd pujuk rayu, belaian, cumbuan, icuman dan rabaan di mana dari situ dia dapat merasakan kasih sayang seorang suami!

Walaupun lelaki biasanya dianggap oleh wanita sebagai kuat, pada hakikatnya lelaki belum tentu kuat segala-galanya. Dalam aspek berjima' para isteri perlu memahami bahawa lelaki itu tidaklah sekuat mana. Ilmu kelamin tradisi menyatakan bahawa sebenarnya wanitalah yg lebih kuat dan tahan jima' berbanding dgn lelaki, justeru itu para isteri perlu memainkan peranan bagi membantu suami.

Apabila suami mahu berjima' dgn isterinya ini bermakna dia sayang kpd isterinya dan keduanya kerana nikmat kelazatan lelaki tertumpu kpd alat kelaminnya dan ketiga ia adalah jalan sebaik-baiknya utk menjauhi zina!

Pentingnya Ciuman Dalam Hubungan Seksual....Siri (23) Article Sumbangan Ida_kl

Ciuman merupakan bahasa cinta yang klasik, ia mampu mengekspresikan berbagai bentuk rasa cinta dan sayang seseorang terhadap pasangannya. Dengan ciuman permainan cinta dapat menimbulkan sensasi yang luar biasa. Sebab dalam mulut terletak berjuta-juta sel syaraf penggerak nafsu seks. Mulut memiliki sensor yang sangat peka, kerananya bentuk permainan cinta akan semakin terasa mengirahkan dan memuaskan. Berciuman bentuk perilaku paling indah saat anda berhubungan. Pada situasi itu perasaan akan ikut bersatu.

A. CIUMAN PEMBUKA

Jenis ciuman ini dapat dilakukan secara rileks sebagai tahap awal melakukan aktiviti seks. Meski rileks, jenis ciuman ini mampu memberikan perasaan mesra di antara pasangan. Ciuman ini dilakukan dengan mulut masih tertutup, dan beradu antara bibir dengan bibir. Dilakukan dengan penuh kelembutan. Untuk menambah sensasi rasa, boleh dilakukan dengan mata terpejam. Objek ciuman pembuka tidak selalu harus di bibir tapi bisa di pipi, kening, leher, rambut bahkan tangan.

B. CIUMAN KERING

Ini merupakan peringkat lanjutan setelah ciuman pembuka. Tekniknya adalah dengan sedikit membuka mulut saat berciuman, hembuskan sedikit angin melalui mulut kemudian tempelkan dengan lembut dan perasaan mesra. Tahanlah sebentar untuk menikmati getaran-getaranya. Setelah itu angkat perlahan-lahan dan lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

C. CIUMAN BASAH

Ciuman ini dilakukan dengan mulut membuka, kemudian dibasahi mulut dengan lidah dengan gerakan memutar sehinggabibir terlihat basah dan merekah oleh jilatan. Setelah bibir dirasa basah ciumkan pada bagian-bagian tubuh pasangan anda. Dalam mencium mainkan lidah anda sehingga menyentuh bibir atau kulit tubuh pasangan anda. Selain membasahi daerah-daerah seperti disebutkan di atas juga boleh dilakukan di punggung pasangan anda.

D. MODEL KULUM

Model ciuman dengan cara mengulum ini sangat nikmat dan bisa dengan cepat menaikkan berahi, iaitu dengan mulut di ciumkan kemudian lidah digerak-gerakkan seperti mengulum gula. Caranya, muncungkan hujung bibir dan buka sedikit kemudian disusuli dengan lidah masuk ke daerah objek kuluman. Lakukan gerakan lidah dengan menyentuhkan bagian lidah bagian atas maupun bawah sedikit memberikan tekanan-tekanan, terus lakukan memutar lidah sehingga tersentuh bagian lidah bagian atas dan bawah secara bergantian. Bahagian tubuh yang paling sensitif dengan model kuluman ini adalah, mulut bahagian dalam (saling mengulum), puting payudara, klitoris (biji kelentit), hujung jari dan hujung telinga.

E. MODEL SEDUT

Apa yang dilakukan dalam ciuman model sedut ini hampir sama dengan ciuman model kulum, cuma jika model kulum menggunakan lidah di ciuman model sedut yang di gunakan adalah mengandakan tenaga bibir untuk menyedot seperti saat anda menyedot minuman, atau seperti pada bayi yang menyusu. Penekanan teknik ini adalah pada otot-otot sekitar mumut, pipi dan leher. Tekniknya adalah dengan melakukan ciuman sembari melakukan sedutan pada bagian tubuh seperti bibir atas bawah, puting payudara, dada dan leher.

F. MODEL GIGITAN

Teknik ini adalah upaya untuk tingkatan lanjut sebagai cara meningkatkan berahi saat anda menjalani proses berhubungan intim. Caranya adalah dengan memberikan sedikit gigitan lembut pada daerah-daerah rangsangan pasangan anda. Jika gigitan tersebut dipadu dengan jilatan lidah maka sensasi yang ditimbulkan akan semakin terasa menyengat. Gigit diantara gigi anda sebentar lalu lepaskan dan ulangi segera. Bekas gigitan dengan warna merah akan menjadi kenangan indah setelah melakukan hubungan seks. Model ciuman dengan gigitan ini bisa anda lakukan di daerah sekitar dada, payudara, punggung, leher, serta paha. Lakukan eksplorasi atas berbagai teknik serta model berciuman di padu dengan insting bercinta yang anda miliki. Pindahkan ciuman ke bagian bagian lain setelah bentuk serta model ciuman yang pertama 'selesai' dan biarkan ini berlanjutan sehingga terjadi bitahi puncak dan ereksi total pada diri anda dan pasangan sebelum melakukan hubungan seks.

Usah Biarkan Nafsu Seks Menurun....Siri (24)

Pernahkah anda menyedari bahawa ada kalanya, akibat terlalu gopoh ingin bersama pasangan, adegan serta mimpi2 indah yg anda idamkan tidak kesampaian? Bukan itu sahaja, pasangan anda dgn bersahaja turut memberi komen terhadap persembahan anda yg dianggapnya, sebagai "tidak bersungguh-sungguh".

Tentu sahaja anda enggan dilebelkan sedemikian rupa kerana ia seolah-olah menggambarkan, anda tidak menghargai masa serta peluang yg kalian lalui bersama. berikut adalah beberpa tip yg mungkin dapat memebrikan manfaat buat anda :

1) Pulang awal dari tempat kerja.

Sesekali, cari peluang untuk pulang lebih awal ke rumah. Kalau kebiasaannya anda banyak menghabiskan masa dgn window shopping bersma teman-teman, katakan pada mereka yg anda harus pulang segera kerana ada hal mustahak. Bukan berbohong sebaliknya percayalah, di kesempatan yg ada ini, gunakanlah sepenuhnya dgn menghias bilik tidur yg sebelum ini tidak sempat dikemas.

Semburkan wangian yg dapat membangkitkan perasaan berahi pasangan, tatkala dia masuk keruang kamar, sebaik dia mahu membersihkan diri. Anda harus berdandan dan membersihkan diri, sebelum pasangan pulang kerana, keterampilan andalah yg akan membuat segala perancangan berjalan lancar.

2) Langkahkan Aktiviti pemanasan (foreplay)

Jika pasangan begitu cepat terangsang, carilah kaedah lain untuk melambatkan reaksinya. Menyentuhnya dgn lembut tetapi penuh yakin sambil membisiskan ditingalnya, anda mengharapkan malam ini penuh dgn kelainan pasti membuatkan dia memperlambatkan aksi.

3) Amalkan sikap memberi dan menerima

Sekiranya anda malu untuk menyatakan hasrat di hati secara terang-terangan, cubalah menggambarkan melalui body language yg dapat difahami oleh pasangan anda dgn mudah. Mungkin ia memakan masa sedikit, namun anda pasti selesai dan pasangan dapat apa yg diinginkan.

Pasangan yg dilayan dgn penuh kemesraan dan kelembutan akan merasa dirinya dihargai. Malah dalam masa yg sama, dia juga akan memberikan tindakbalas yg serupa kerana sedar, tiada apa yg perlu dikejarkan. Tambahan pula anda sudahpun berada dalam dakapannya. Jadi lakukanlah apa yg sudah menjadi kewajipan anda.

4) Anggaphlah hubungan seksual ini suatu yg menyenangkan dan bebas dari sebarang tekanan.

Sungguhpun berkomunikasi itu perlu, dalam anda membincangkan hasrat masing2, namun perlu diingat jgn sampai hubungan ini menjadi terlalu rumit. Elakkan ayat perintah kerana ia membuatkan pasangan merasakan diri seperti barang permainan.

5) Selalu tumpukan perhatian sepenuhnya.

Hubungan seksual yg berjaya, biasanya diaktakan akan mencapai kemuncaknya apabila anda mahupun pasangan, melaluinya dgn sepenuh hati. Seloknya lupakan segala masalah di pejabat atau mesyuarat penting yg anda hadiri, sebelah paginya tadi.

Lagipun bukankah ini masa peribadi anda? Kalau di pejabat, anda seorang pekerja yg tekun melaksanakan tanggungjawab, nah..inilah masanya utk anda turut membuktikan bahawa, anda pasangan yg bertanggungjawab apabila melaksanakan tugas "di bilik tidur" pula.

6) Usah terburu-buru.

Sudah menjadi rutin anda dan pasangan ketempat kerja, menaiki kereta yg sama. Semstinya anda ada banyak masa untuk berbicara dengannya saban waktu. Malah tidak salah, jika anda saling menunjukkan sikap ingin dimanja ketika berada dalam kereta. Apa pun perlu diingat, aksi anda boleh menjadi perhatian pemandu-pemandu lain.

Janganlah kerana sentuhan yg diterima, membuatkan anda terasa terburu-buru untuk melanjutkan ke aksi yg seterusnya. Bersabarlah kerana ia baru adegan ringan. Bukankah lebih baik sekiranya anda, mempamerkan aksi lebih baik dan berkesan sebaik berada di rumah. paling penting tidak diperhatiakn oleh orang lain!

Alasan Utama Bila Wanita Tolak Seks...Siri (25)

Meskipun usaha telah dilakukan bagi menarik perhatian untuk bercinta termasuk menggunakan teknik baru tetapi ada kalanya wanita masih tidak berminat untuk melakukannya. Mengapa jadi begini, ya?

berikut adalah beberapa alasan utama mengapa wanita enggan melakukan hubungan intim dgn pasangannya;

1) Sedang marah besar

Anda pasti tahu sebahagian besar wanita tidak mampu melakukan hubungan intim dgn lelaki yg memancing kemarahannya. Malangnya, kaum wanita tidak akan meluuhkannya sebaliknya memilih utk mendiamkan diri hingga pasangannya bosan sendiri.

Tindakan Pasangan : Jika ingin berbaik bercakaplah dgn kata yg manis. Tanyakan apakah anda sebagai suami telah melakukan sesuatu yg mengecewakan dirinya. Jika berjaya memujuk tidak mustahil anda akan memperoleh hubungan asmara yg hangat.

2) Sibuk

Wanita seperti yg diketahui punya banyak tugas yg harus dilaksanakan bermula dari membereskan urusan rumahtangga, anak-anak hinggalah tugas di tempat kerja. Kalau badan sudah penat melakukan pekerjaan, bagaimana selera seks boleh muncul.

Tindakan Pasangan : Tawarkan bantuan, misalnya menyediakan makan malam atau cuci pinggan setelah selesai makan. Lebih bagus lagi jika anda meminta pasangan anda berehat sahaja dan sekali-sekali anda membereskan kerja rumah yg ada. Isteri akan rasa dihargai dan anda mungkin menerima balasannya termasuklah dgn cara hubungan seks.

3) Rasa Rendah Diri

Wanita mungkin menolak seks apaqbila mereka merasa rendah diri, tidak puas hati dgn penampilan diri dan berasa tidak lagi seksi. Jika perkara ini diarasakan oleh wanita, mood untuk mengadakan hubungan seks dgn pasangannya mungkin akan berkurang.

Tindakan Pasangan : Anda mungkin boleh menghantar ke salon atau SPA untuk memanjakan diri dan berasa diri lebih baik. Atau pun lebih mudah luahkan sedikit pujian pada isteri anda untuk memberikan keyakinan pada dirinya.

4) Tearasa Dirinya Hanya Objek Di tempat Tidur

Jika wanita diperlakukan semata-mata sebagai objek di tempat tidur, terus terang, seks jadi amat membosankan bagi wanita.

Tindakan Pasangan : Masa untuk perubahan, kalau perlu pinda lokasi tidak perlu ke hotel atau tempat2 mewah tapi asalkan yg memberikan satu perubahan. Layanilah pasangan anda dengan sepatutnya supaya dia tidak lagi berasa demikain.

5) Pasangan Tidak Lagi Menarik

Jika wanita merasakan pasangannya tidak lagi menarik, dia mungkin tidak lagi berkeinginan mengadakan hubungan seks bersama dengan pasangannya. Banyak faktor penyebab, mungkin dari segi chemistry wanita berasa tidak lagi sesuai dengan pasangannya.

Tindakan Pasangan : Anda perlu mungkin melakukan sesuatu untuk menarik perhatian pasangan anda.

Perkara Yang Membuatkan Anda Emmmm...Siri (26)

Ramai yang beranggapan bahawa hubungan seksual yg berlaku tanpa persiapan rapi itu mengghairahkan dan memberikan sensasi luar biasa. Bagaiamanapun tahukah anda sekiranya ia dirancang terlebih dahulu, ia juga mampu membuatkan anda tersenyum puas. Ingin tahu teknik2nya agar impian anda tercapai, cuba ikuti langkah2 berikut;

1) Wujudkan Suasana Impian

Bilik tidur yang 'mengundang' nafsu boleh diwujudkan dengan memilih warna-warna ceria. Ini kerana warna, corak kain cadar, langsir atau apa sahaja yang ada dalam bilik anda, sebenarnya mempengaruhi mood untuk terus aktif walaupun di atas katil.

Sedangkan suasana bilik yg berlatar belakangkan warna putih bersih pun terasa seperti memanggil anda untuk segera ditiduri, apatah lagi warna-warna yg boleh membangkitkan nafsu. Elakkan gabungan warna lebih dari tiga kerana ia boleh mengganggu konsentrasi. Jika anda suka, letakkan bantal-bantal comel di atas katil, sebagai perhiasan bilik tentunya. Tentu nampak menarik bukan...

2) Pasang Muzik Dan Lilin Wangi

Tidak perlu ada home theatre dalam bilik tidur. Memadai jika ada pemain CD yang boleh memainkan lagu2

kegemaran anda dan pasangan. Lebih romantik jika sesekali anda nyalakan lilin wangi bagi mewujudkan suasana tenang.

Letakkan lilin berkenaan berhampiran kepala katil kerana aromanya mampu mempengaruhi tindak tanduk anda seterusnya. Begitu juga jika anda memasangnya di bilik mandi. Tidak perlu banyak kerana jika terlampau wangi sekalipun, ia hanya memeningkan kepala.

3) Berdandan Secukupnya

Keluar sedikit duit contohnya, melakukan perawatan diri sebelum bermanj-manja dengan suami, juga penting. Lagipun tentu anda tidak mahu bau peluh yang tidak menyenangkan, pergerakan anda nanti. Jangan lupa semburkan wangian pilihan di beberapa bahagian tubuh seperti leher, pergelangan tangan dan dada.

Rahsia Seks Lelaki.....Siri (27)

Lelaki mempunyai rahsia-rahsia seks yang amat sukar untuk diluahkan pada wanita tetapi mereka berharap agar wanita mengetahui rahsia-rahsia tersebut. Apabila lelaki mendakap atau mencium isterinya itu tidak bererti bahawa lelaki itu mahu melakukan seks, itu adalah tanda sayang. Secara Umumnya terdapat 4 rahsia yang mana lelaki keberatan untuk memberitahu isterinya berkaitan seks.

1. Lelaki Bukanlah Hanya mahu Jima'

Kadangkala apa yang lelaki mahu hanyalah dakapan, ciuman dan perbualan. Lelaki faham bahawa kemesraan fizikal tidak berakhir dengan jima' adalah bahagian yang penting dalam hubungan mesra suami isteri. Ada pula lelaki mahu rasa dipentingkan oleh pasangannya, melakukan jima' semata-mata tidak cukup untuk sebilangan besar lelaki.

2. Cinta Kasih Faktor Penting Kegembiraan Seksual Lelaki

Berkongsi hidup dengan isteri yang benar-benar kenal dan cinta adalah dambaan lelaki. Dengan isteri seperti ini lelaki akan rasa selamat, diterima dan di cintai. Kadang-kadang lelaki juga seperti wanita, lebih tinggi penglibatan emosi mereka maka lebih tinggi kepuasan fizikal mereka.

3. Lelaki Juga Perlukan Istimta'

Wanita perlu tahu bahawa lelaki tidaklah sentiasa boleh bangkit ghairahnya bila saja melihat susuk tubuh isterinya. Lelaki juga perlukan wanita mencumbu rayu dirinya untuk membolehkannya benar-benar ghairah dan bersedia. Jika lelaki didapati lambat bangkit nafsu syahwatnya bila melihat isterinya, isteri mulalah risaukan kecantikan dan daya tariknya dan suami mulalah risaukan kekuatan seksnya. Sedangkan sebenarnya lelaki itu perlukan istimta' yang cukup dan itu adalah normal bagi semua lelaki.

4. Lelaki Tidak Sentiasa Mahu Mulakan Seks

Boleh dikatakan semua lelaki akan gembira benar dengan pujukan dan rayuan cinta isterinya ketika di atas ranjang. Ini akan mengakibatkan lelaki merasa senang hati dan diperlukan, dan menyebabkan lelaki itu semakin sayangkan isterinya. Ada juga lelaki yang mengalu-alukan inisiatif seksual isterinya kerana ini menyebabkan mereka rasa diperlukan dan membawa rasa kurangnya bebanan pemula segala-galanya termasuk seks. Wanita pula keberatan memulakan seks kerana mereka khuatir ini akan menekan perasaan suaminya atau takut akan ditolak. Tetapi sebagaimana juga lelaki yang kadangkala ditolak oleh isterinya apabila mahu memulakan seks, wanita juga patut sedar menegnai risiko penolakan itu, seperti mana juga wanita, lelaki juga mungkin menolak seks..

Seks seimbang penawar penyakit....Siri (28)

HUBUNGAN seks yang seimbang antara pasangan suami isteri mampu menjadi terapi dan penawar terbaik kepada banyak penyakit membabitkan fizikal, emosi dan kerohanian. Bagaimanapun, kebanyakan pasangan yang berkahwin di negara ini tidak mengetahui secara menyeluruh bahawa seks kadangkala akan menjadi 'placebo' (perawat) dalam kehidupan mereka.

Pengarah Urusan Excel Training & Consultancy (M) Sdn Bhd, Datuk Dr Mohd Fadzilah Kamsah berkata, memupuk kasih sayang melalui hubungan suami isteri amat dituntut dalam Islam.

"Menerusi kajian dibuat, hubungan seks didapati boleh memberi kesan terbaik dalam kesihatan manusia seperti memanjangkan usia pasangan termasuk awet muda, mencegah nyanyuk, memiliki daya tarikan, lebih peka, saling menyayangi dan mempunyai inspirasi.

“Berdasarkan statistik pula, sebanyak 90 peratus daripada pasangan berkahwin yang berusia 60-an masih aktif dalam hubungan seks mereka manakala peratus lagi pada usia 70-an,” katanya.

Beliau berkata, tidak salah sekiranya sikap romantik antara satu sama lain masih diamalkan pasangan walaupun sudah berusia kerana ia penawar mujarab dalam penjagaan kesihatan mereka.

Dr Fadhilah adalah penceramah jemputan yang menyampaikan syarahan bertajuk ‘Perkahwinan dan Seks: Penawar dan Rawatan Bagi Banyak Penyakit’ sempena Persidangan Ke-3 Perubatan Daripada Perspektif Islam Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), di Hotel Sheraton Subang, Subang Jaya.

Persidangan tiga hari yang diadakan baru-baru ini membincangkan pendekatan rawatan menyeluruh (holistik) dalam bidang perubatan daripada sudut pandangan Islam.

Beliau berkata, bagi memantapkan keharmonian rumah tangga pula, pasangan diingatkan supaya mengamalkan konsep lima ‘T’ iaitu Taaruf (kenal-mengenal), Tafahum (faham-memahami), Tasamu (berlapang dada), Taradhi (reda) dan Ta’awum (tolong-menolong).

“Selain itu, saya juga ingin pasangan mengenali secara menyeluruh keperibadian antara satu sama lain melalui aspek seperti sokongan, ingat-mengingati, motivasi dan uji kesabaran.

“Saya juga menggalakkan supaya pasangan belajar mengamalkan sikap memaafkan pasangan sebelum tidur kerana ia turut berkesan dalam mengeratkan hubungan kasih sayang sesama sendiri,” katanya.

Beliau berkata, menurut kajian yang dibuat beberapa pakar di Jerman pula mendapati umur seorang lelaki akan meningkat sekiranya dia membantu isterinya membuat kerja rumah kira-kira 10 saat pada setiap hari.

Terdahulu, majlis perasmian persidangan berkenaan dilakukan oleh Naib Canselor Universiti Malaya (UM), Datuk Profesor Dr Hashim Yaacob. Turut hadir, Pengarah PPUM merangkap Dekan Fakulti Perubatan UM, Datuk Mohd Amin Jalaludin.

Sepanjang persidangan anjuran PPUM dengan kerjasama Sahabat PPUM itu berlangsung, fokus perbincangan tertumpu kepada aspek seks, perkahwinan, rawatan, ketagihan, ibadah haji dan perubatan.

Antara tajuk yang dibincangkan ialah Wanita dan Jalinan Seks Yang Bahagia Dalam Islam, Seks Di Luar Tabi’i: Hukum, Bahaya dan Rawa

Cara Rasulullah Melayan IsteriSiri (29)

“SUAMI saya tidak pandai melayan saya,” Roziah mengadu kepada Hamdiah, teman baiknya yang kebetulan adik iparnya.

“Entah, adik saya seorang tu memang tak pandai nak bermesra dengan perempuan sejak dulu lagi,” jawab Hamdiah kesal dengan sikap adiknya.

“Tetapi kak, ketika bujang lain, zaman dah kahwin sepatutnya tidak sama, seorang lelaki perlu memahami perasaan isterinya.

“Jika tidak tahu perlu bertanya daripada orang yang tahu atau pun kena banyak membaca dan mengetahui perasaan wanita. Ini penting untuk kebahagiaan rumah tangga,” kata Roziah dengan penuh semangat.

Perbualan ipar duai ini berkisar sekitar kemesraan, itulah yang membuat hubungan suami isteri terasa indah dan nikmat.

Kemesraan berputik daripada cara berkomunikasi. Ada dua jenis lambang komunikasi yang biasa digunakan, iaitu lambang lisan dan bukan lisan.

Menurut penelitian Profesor Birdwhistell, nilai keberkesanan lambang lisan berbanding bukan lisan adalah 35:65. Justeru, lambang bukan lisan lebih berkesan dalam menyampaikan pesan dan penzahiran kasih sayang.

Bermesraan adalah upaya suami isteri untuk menunjukkan saling kasih sayang dalam bentuk lisan. Sentuhan tangan dan gerak tubuh lainnya, adalah termasuk lambang bukan lisan ketika suami berkomunikasi dengan isterinya. Komunikasi lisan semata-mata belumlah berkesan jika belum disertai oleh komunikasi bukan lisan.

Rasulullah pun merasakan pentingnya bermesraan dengan isteri. Bahasa cinta Rasulullah kepada isterinya banyak digambarkan dalam bentuk bukan lisan hingga baginda mengamalkannya dalam kehidupan seharian.

Tidur dalam satu selimut bersama isteri

Ini tercermin dalam hadis beriku: Daripada Atha' bin Yasar: “Sesungguhnya Rasulullah dan Aisyah biasa mandi

bersama dalam satu bejana. Ketika beliau sedang berada dalam satu selimut dengan Aisyah, tiba-tiba Aisyah bangkit. Baginda kemudian bertanya: "Mengapa engkau bangkit?" Jawabnya: "Kerana saya haid, wahai Rasulullah."

"Sabdanya: "Kalau begitu, pergilah, lalu berkainlah dan dekatlah kembali kepadaku." Aku pun masuk, lalu berselimut bersama baginda." (Hadis riwayat Sa'id bin Manshur)

Memberi wangi-wangian pada auratnya

Aisyah berkata: "Sesungguhnya Nabi apabila meminyakkan badannya, baginda memulakan dari auratnya dan menyapunya dengan nurah (sejenis bubuk pewangi) dan isterinya meminyakkan bahagian lain seluruh tubuhnya." (Hadis riwayat Ibnu Majah)

Mandi bersama isteri

Daripada Aisyah, beliau berkata: "Aku biasa mandi bersama dengan Nabi dengan satu bejana. Kami biasa bersama-sama memasukkan tangan kami (ke dalam bejana)." (Hadis riwayat 'Abdurrazaq dan Ibnu Abu Syaibah)

Disisir isteri

Daripada Aisyah, beliau berkata: "Saya biasa menyisir rambut Rasulullah, saat itu saya sedang haid." (Hadis riwayat Ahmad).

Meminta isteri meminyakkan badannya

Daripada Aisyah, beliau berkata: "Saya meminyakkan badan Rasulullah pada Aidiladha selepas baginda melakukan jumlah 'aqabah." (Hadis riwayat Ibnu 'Asakir)

Minum bergantian pada tempat yang sama

Daripada Aisyah, beliau berkata: "Saya biasa minum daripada cawan yang sama ketika haid, lalu Nabi mengambil cawan itu dan meletakkan mulutnya di tempat saya meletakkan mulut saya."

"Lalu baginda minum, kemudian saya mengambil cawan, lalu saya menghirup isinya. Kemudian baginda mengambilnya daripada saya, lalu beliau meletakkan mulutnya pada tempat saya meletakkan mulut saya, lalu beliau pun menghirupnya." (Hadis riwayat 'Abdurrazaq dan Sa'id bin Manshur)

Membelai isteri

"Adalah Rasulullah tidaklah setiap hari melainkan baginda mesti mengelilingi kami semua (isterinya) seorang demi seorang. Baginda menghampiri dan membelai kami dengan tidak mencampuri hingga beliau singgah ke tempat isteri yang beliau giliri waktunya, lalu baginda bermalam di tempatnya." (Hadis riwayat Ahmad)

Tidur di pangkuan isteri

Daripada Aisyah, beliau berkata: "Nabi biasa meletakkan kepalanya pada pangkuanku walaupun aku sedang haid, kemudian baginda membaca al-Quran." (Hadis riwayat 'Abdurrazaq)

Memanggil dengan kata-kata mesra

Rasulullah biasa memanggil Aisyah dengan beberapa nama panggilan yang disukainya seperti 'Aisy dan Humaira (pipi merah delima).

Mendinginkan kemarahan isteri dengan mesra.

Rasulullah biasa memicit hidung Aisyah jika beliau marah dan berkata: "Wahai 'Uwaisy, bacalah doa: 'Wahai Tuhanku, Tuhan Muhammad, ampunilah dosa-dosaku, hilangkanlah kekerasan hatiku, dan lindungilah diriku daripada fitnah yang menyesatkan." (Hadis riwayat Ibnu Sunni)

Memberikan hadiah.

Daripada Ummu Kaltsum binti Abu Salamah, beliau berkata: "Ketika Nabi bernikah dengan Ummu Salamah, baginda bersabda kepadanya, 'Sesungguhnya aku pernah hendak memberi hadiah kepada Raja Najasyi sebuah pakaian berenda dan beberapa botol minyak kasturi, namun aku mengetahui ternyata Raja Najasyi meninggal dunia dan aku mengira hadiah itu akan dikembalikan. Jika hadiah itu memang dikembalikan kepadaku, aku akan memberikannya kepadamu."

Beliau (Ummu Kultsum) berkata: "Ternyata keadaan Raja Najasyi seperti yang disabdakan Rasulullah dan hadiah itu dikembalikan kepada baginda, lalu baginda memberikan kepada masing-masing isterinya satu botol minyak kasturi, sedang sisa minyak kasturi dan pakaian itu beliau berikan kepada Ummu Salamah." (Hadis riwayat Ahmad)

Begitu indahnya kemesraan Rasulullah kepada isterinya. Ia memberikan gambaran betapa Islam sangat mementingkan komunikasi bukan lisan kerana bahasa tubuh ini akan lebih berkesan menyatakan cinta dan kasih sayang di antara suami isteri.

Kembalikan Ghairahnya...Siri (30)

Sekiranya anda mengalami masalah ini, usah bimbang. Ubahlah sikap anda dan praktikkan beberapa perkara untuk mengembalikan ghairah seksual suami yg telah terpadam. Panduan berikut mungkin boleh membantu anda.

1) Ciuman

Walaupun adakalanya dianggap remeh oleh pasangan tapi ciuman sebenar dapat membangkitkan kembali ghairah anda pada pasangan.

2) Cumbu-cumbuan

Bercumbu satu sama lain seperti membelai, memeluk dan sebagainya. Cumbuan dapat membangkitkan ghairah seksual. Cumbuan dapat menyalurkan natural amphetamine dan endorphin keluar tubuh, merangsang satu emosi yang dahsyat tapi tidak seperti orgasme.

3) Suasana romantik

Semasa bersama dgn pasangan pastikan keadaan romantik, lampu dgn cahaya yg suram akan membuatkan perasaan untuk hubungan intim menggebu-gebu.

4) Sesuatu yang baru

Mencuba sesuatu yg baru dapat menghangatkan hubungan. Kebanyakan pasangan ingin mencuba posisi eksotik, tapi mereka malu untuk melakukannya.

5) Godalah pasangan

Menggoda pasangan merupakan kesukaan para wanita, namun tidak begitu dgn lelaki. Anda boleh cuba menggoda pasangan anda misalnya dgn membisikkan kalimat cinta.

6) Lakukan suatu tindakan

Jika salah satu dari anda bersikap pasif andalah yang harus proaktif. Sebagai wanita tidak salah anda memulakannya dahulu, biarkan anda mengemudikan acaranya. Tiada apa yg hendak dimalukan dgn pasangan masing2. Jadilah bos yg mengusulkan seks dan mengendalikan dalam permainan cinta.

Saling Memahami Kehendak Pasangan...Siri (31)

1) Sesekali membiarkan pasangan anda melakukan apa yg dia suka (pastikan bahawa anda turut merelakannya) terhadap badan anda, tentu mengasyikkan. Kalaupun anda tidak biasa, jgn segan2 untuk menyatakan keinginan kerana ini akan membuatkan dia berusaha lebih baik, agar kalian sama2 menikmatinya.

2) Cari peluang untuk mandi bersama. Jangan lupa persiapkan bilik mandi, seperti gabungan sabun wangi atau bau lavender, alunan muzik romantik atau nyalaan lilin-lilin aromaterapi dikatakan dapat membangkitkan ghairah seksual, sekali gus meredakan stres yg dialami.

3) Posisi klasik iaitu wanita di bawah dan lelaki di atas, masih merupakan posisi paling diminati. Ini kerana ia lebih memungkinkan pasangan, untuk menumpukan perhatian sepenuhnya pada aktiviti yg sedang dilakukan. Memeluk erat sambil menatap mesra ke dalam mata masing-masing turut mencipta, satu perasaan luar biasa semestinya.

Jangan sesekali menganggap bahawa anda ketinggalan zaman, jika masih gemarkan posisi klasik ini.

Malah tidak perlu bimbang bahawa pasangan anda mungkin merasa bosan terhadap kegiatan seksual kalian, selagi anda mampu membangkitkan nafsu gairahnya dgn tip-tip terkini.

Kehendak Wanita Dari Segi SeksSiri (32)

Berikut disenaraikan gugusan kehendak wanita dari segi seks. Sumbernya adalah dari aduan kaum wanita sendiri akibat kecewa dengan sikap lelaki. Ianya bukan bermaksud seorang wanita itu mahukan kesemua yang

disenaraikan, ianya bermaksud wanita itu ada berbagai kehendak dari segi ini dan masing-masing punya keperluan yang berbeza: Kehendak Wanita Dari Segi Seks

- * Lelaki patut lebih ceria semasa melakukan seks.
- * Makan malam bersama dan bersuap-suapan makan ke mulut pasangan sebelum melakukannya.
- * Tidak suka lelaki menghimpit kerana sukar bernafas.
- * Gembira jika inzal tapi tak perlu inzal untuk merasa puas, asalkan suami dapat beri kemesraan.
- * Tidak suka lelaki yang pentingkan diri sendiri. Suka lelaki yang ambil berat tentang kehendak pasangan.
- * Gembira jika lelaki dapat menenangkan hatinya sebelum melakukannya.
- * Suka jika lelaki melayaninya seolah-olah mereka melakukannya buat pertama kali. Lelaki itu patut mengasihi serta lemah-lembut.
- * Lebih suka disentuh dan dirangkul berbanding inzal bila melakukannya.
- * Gembira jika boleh memberitahu lelaki apakah perasaannya bila melakukannya dan lelaki itu memahaminya.
- * Suka hatinya bila lelaki berkata bahawa dirinya cantik menawan.
- * Perlukan masa untuk menyegarkan badan serta berdandan sebelum melakukannya.
- * Tidak suka melakukannya dalam keadaan yang tergapoh-gapah.
- * Suka jika lelaki mengejutkannya dari tidur dengan cara mencium tubuhnya.
- * Merasa gembira bila lelaki memuji bahagian demi bahagian dari tubuhnya.
- * Gemar melakukan di waktu pagi.
- * Suka berendam dalam air sebelum melakukannya.
- * Gemar jika lelaki bergilir-gilir melakukannya sekali untuk pasangannya, kemudian untuk dirinya pula.
- * Gembira jika dipanggil dengan nama-nama manja sebelum melakukannya.
- * Benci bila melakukannya setelah selesai saja makan malam.
- * Tidak suka lelaki yang gelojoh di atas ranjang, sepatutnya bertenang dan jangan terkejar-kejar tidak tentu hala.
- * Tidak akan merasa jemu mendengar lelaki memuji betapa jelitanya dia.
- * Gembira jika lelaki menumpukan perhatian pada dirinya bila melakukannya, bukan pada benda lain.
- * Tidak suka jika lelaki memakai minyak wangi yang tidak sedap baunya.
- * Suka jika lelaki memberitahunya apakah yang telah dilakukannya dengan betul, bukan hanya kesalahannya.
- * Gemar jika lelaki yang membukakan pakaiannya.
- * Suka berjanji dulu pada hari bila dan waktu bila mahu melakukannya, dan janji itu perlu ditunaikan.
- * Gembira jika lelaki menunjukkan kasih sayang setelah melakukannya melebihi masa sebelumnya.
- * Suka melakukannya dalam suasana udara yang hangat.
- * Gemar hanya melakukan di atas ranjang.
- * Tidak gemar bila lelaki menunjukkan kegagahan dan kekerasan semasa melakukannya.
- * Gembira mendengar sesuatu yang menghairahkan dikatakan oleh lelaki sebelum melakukannya.
- * Tidak suka jika lelaki membawa makanan ke ranjang.
- * Tidak suka melakukannya jika malam sudah terlalu lewat.
- * Tidak gemar bila lelaki melakukan cara yang sama saja setiap kali bersama.
- * Gemar jika lelaki membelai-belai rambutnya sebelum melakukannya.
- * Benci bila lelaki terus mencabut keluar zakarnya sebaik saja inzal.
- * Gembira jika lelaki berkata dengannya pada masa itu dengan nada suara yang rendah dan dalam.
- * Tidak suka pada lelaki yang memaksa.
- * Suka jika lelaki meniup-niupkan nafas yang hangat ke telinganya.
- * Suka lelaki yang berterus-terang apakah kelemahan lelaki itu dari sudut seks.
- * Tidak suka lelaki yang serta-merta mahu memulakannya tanpa ringan-ringan.
- * Gembira jika jari kakinya diurut terlebih dahulu.
- * Tidak suka lelaki yang melakukannya sebelum lelaki itu mandi.
- * Tidak suka lelaki yang mencakar-cakar tubuhnya dengan rakus.
- * Gemar jika lelaki berada di atas dan mengawal aktiviti.
- * Tidak suka melakukannya bila anak-anak masih jaga atau ada di rumah.
- * Suka dan akan melayani sepenuh hati lelaki yang kuat bekerja mencari nafkah untuk keluarga.
- * Gemar menunggu melakukannya dalam keadaan cahaya terang.
- * Gembira melakukannya sambil muzik lembut berkumandang.
- * Gemar jika lelaki melakukannya dengan lemah-lembut dan perlahan.
- * Suka jika lelaki menghadiahkan padanya bunga.
- * Gemar jika lelaki tunjukkan kasih sayang yang tinggi semasa melakukannya.
- * Menganggap rahsia seks ialah kejujuran.
- * Sama ada inzal atau tidak dan berapa kali inzal tidak penting.
- * Adakalanya mahu memberi, adakalanya hanya mahu menerima.
- * Gemar disentuh sebelum, ketika, setelah dan luar masa melakukan seks.
- * Gembira jika lelaki menjilat sekitar payudara kemudian meniupnya dengan lembut.
- * Suka jika lelaki itu merasa bangga ketika bersamanya.
- * Perlukan perhatian dan masa.
- * Suka jika ia dapat berterusan sepanjang malam.
- * Gembira sekiranya lelaki menyatakan perasaan nikmatnya bila melakukannya.
- * Suka jika zakar disorong lambat dan ditarik dengan cepat semasa dayungan.
- * Gemar jika lelaki peka kepada kehendak dan perasaannya.
- * Suka jika berpegangan dan berpimpin tangan.
- * Suka sekiranya seks itu menjadi manifestasi cinta.
- * Gembira diperlakukan dengan kasar.
- * Tidak gemar jika seks di anggap oleh lelaki sebagai rutin kerana itu tidak menyeronokkan.
- * Gemar meraba dan diraba hingga tidak tertahan lagi kegelian.
- * Selepas melakukannya suka tidur di dalam rangkulan lelaki.
- * Suka jika lelaki melakukan sesuatu yang memeranjatkan di ranjang.
- * Gembira kerana lelaki melakukannya bersamanya setiap hari dengan kata dan layanan yang baik.

- * Suka jika lelaki menggunakan tangannya untuk menjelajah ke seluruh tubuhnya dan betisnya dibelai.
 - * Tidak pernah masuk tidur dengan keadaan marah atau bosan, semua masalah diselesaikan dahulu.
 - * Gemar jari-jarinya disedut oleh lelaki.
 - * Seks patut mengembirakan bukan sesuatu yang menyedihkan hati.
 - * Mesti mahukan inzal bila melakukannya.
 - * Suka meletak bantal di bawah pinggul bila melakukannya dalam keadaan lelaki di atas dan dia baring terlentang.
 - * Gemarkan posisi-posisi baru.
 - * Suka jika payudara diramas dengan lemah-lembut seolah-olah menjaganya jangan pecah.
 - * Rasa istimewa bila lelaki memberikan perhatian yang tidak berbelah bagi.
 - * Tidak sudi kepada lelaki yang tidak mempunyai perasaan kepadanya.
 - * Semasa di ranjang mahu dianggap sebagai wanita sempurna segala segi.
 - * Lelaki yang lemah-lembut dan baik hati menjadi idaman.
 - * Melakukannya di tempat ganjil menjadi hobi.
 - * Sanggup menjadi hamba seks lelaki asalkan lelaki pun begitu.
 - * Lebih lama lelaki bersabar sebelum memulakannya, lebih cepat wanita inzal.
 - * Mahu tahu apa yang lelaki tertarik dengan dirinya.
 - * Suka lelaki yang bersopan.
 - * Lebih suka jika lelaki tunjukkan kasih sayang dengan cara bukan seksual.
 - * Suka jika dapat tentukan sendiri masa untuk melakukannya, tidak hanya lelaki sahaja.
 - * Saya tidak mahu seks, saya mahu memadu cinta.
 - * Gembira jika lelaki menyuruhnya memainkan peranan aktif sekali-sekala.
 - * Suka lelaki yang bersabar.
 - * Gemar bergurau senda selepas melakukannya dan anggap itulah paduan cinta yang sebenar.
 - * Suka cara yang berbeza-beza.
 - * Gemar jika dicium lembut sambil masuk ke kamar.
 - * Rasa selesa dan selamat melakukannya dengan lelaki yang setia.
 - * Benci bila lelaki menolak ajakannya.
 - * Gemar jika lelaki memegang tangannya sambil masuk ke kamar.
-

Seks Teratur Hindari Tekanan....Siri (33)

Menurut satu kajian selidik pakar sakit puan dari Universiti New York, Amerika Syarikat mendapati bahawa hubungan seksual yg dialkukan secara sihat, adalah penawar dalam mengatasi masalah atau tekanan yg dihadapi lebih2 lagi bagi kaum wanita

Ini kerana ketika menjalinkan hubungan seksual, badan pasangan anda akan menghasilkn sejenis hormon dan zat kimia tertentu (terkandung dalam sperma) yg kemudiannya akan disalurkan ke dalam badan pasangannya. Bagaimanapun ia mesti tanpa kondom dan hanya dgn satu pasangan sahaja.

300 orang wanita berkahwin telah dipilih sebagai responden. Dan keputusannya ialah isteri yg melakukan hubungan seksual bersama pasangannya tanpa menggunakan kondom, tidak mengalami tekanan (4.5%). Bahkan mereka jarang merasa sedih, murung dan moddnya pun dalam keadaan stabil untuk jangka waktu tertentu.

Namun sebaliknya, bagi isteri yg jarang melakukan hubungan seksual (13.2%) dan isteri yg pasangannya menggunakan kondom (13.5%), akan mudah sekali mengalami tekanan, sering marah2 dan cepat putus asa.

Tubuh Wanita Yang Mengghairahkan Lelaki....Siri (34)

1. Betis dan Lutut

Wanita yang apabila berjalan bergesel betis dan lututnya amat disukai lelaki, walaupun wanita ini tidak begitu menggoyang pinggulnya. Cara berjalan sebegini membayangkan bahawa faraj wanita itu kecil dan sempit, dan sempitnya faraj wanita menjadi kesukaan lelaki.

2. Pinggang

Lelaki lebih tertarik pada pinggang yang ramping kerana ianya mudah digoyang sewaktu berjimak. Goyangan sewaktu jimak dilakukan oleh wanita, dayungan biasanya dilakukan oleh lelaki. Goyangan ini memberikan kenikmatan yang lebih tinggi kepada lelaki.

3. Pipi

Ciuman yang melazatkan penciumnya berada pada sasaran pipi yang licin, bersih dan halus, oleh kerana itu ramai lelaki lebih menyukai wanita yang berpipi licin.

4. Dada dan Payudara

Terdapat pertalian antara bidangnya dada wanita dengan payudaranya. Jika dadanya bidang, maka payudaranya tidak begitu nyata bentuknya. Sekiranya dada kecil, payudara adalah lebih jelas bentuknya dan tampak membengkak dan naik. Keadaan inilah yang menarik perhatian lelaki.

5. Alis Mata

Sekiranya alis mata wanita halus tersusun rapi, ia dianggap sebagai kesukaan kaum lelaki.

6. Dahi

Apabila dahi wanita luas, ia dianggap dahi yang sempurna oleh lelaki. Dahi wanita adalah tempat di mana lelaki akan menemukan dahinya.

7. Bibir dan Lidah

Lelaki lebih menyukai bibir yang nipis dan lidah yang lonjong kerana ia dianggap menikmati kucupan semasa istimta' mahupun jimak. Pada zaman ini, kucupan lidah lebih disukai dan membangkitkan syahwat 3 kali ganda berbanding dengan ciuman ke pipi, dua alis mata, antara 2 lubang hidung dan pada tengkuk wanita yang mampu membangkitkan syahwat sebanyak 25 peratus.

8. Faraj

Pada lelaki, bentuk faraj wanita tidaklah menjadi persoalan besar. Tetapi ramai lelaki lebih sukakan wanita yang mempunyai lubang faraj yang kecil kerana ia dianggap dapat memegang dan menyepit zakar lelaki dengan lebih utuh tatkala jimak. Walaupun begitu, seni kemutan dianggap lebih penting dari besar atau kecilnya lubang faraj, kerana ini dianggap lebih memberi kesan kenikmatan kepada lelaki.

Tertib Bergurau Senda Dalam Islam....Siri (35)

Di dalam Kitab Ubad karangan Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman. Kamal Basha telah mencatatkan bahawa Islam menggalakkan umatnya untuk bersenda gurau ketika mahu bersenggama mahupun selepasnya. Berikut dicatatkan beberapa pengajaran tentang senda gurau.

Apabila seorang lelaki hampir kepada isterinya hendaklah dia menyukakan isterinya dengan bersenda gurau kerana pahalanya besar dan banyak faedahnya. Menurut Jabir r.a. Rasulullah s.a.w. itu bersenda bergurau terlebih dahulu sebelum jima'. Menurut ahli tabib jika jima' tanpa bersenda gurau maka anak yang bakal dilahirkan itu perangnya jahat dan buta hatinya. Seperti sabda Nabi s.a.w. yang bererti bahwa tanda gelap hati lelaki ialah bahawa dia jima' tanpa bersenda gurau dan inilah kelakuan seperti orang tuli.

Digugurkan (dosa mukmin dan isterinya dengan sebab dia bersenda gurau sebelum jima dan akan dikurniakan rezeki yang halal. Rasulullah s..a.w. sendiri menghisap lidah isterinya ketika berjima' dan inilah kelakuan sempurna insan yang dapat menyukakan perempuan dan sunnah. Jimaklah dengan perlahan-lahan hingga terhasil maksudnya serta maksud isterinya. Rasulullah juga berpesan agar kita jangan berhenti jima' hingga inzal isteri.

Menurut Imam Ghazali di dalam Ihya Ulumiddin, jika seorang suami itu telah inzal dahulu maka janganlah dia berhenti hingga isterinya pula inzal kerana jika tidak dilakukan sedemikian maka kemungkinan isteri akan keras hati dan tiada mengasihi. Semasa suami itu berhenti kerana telah inzal sedangkan isterinya belum' inzal, si isteri sedang asyik kemudian merasa malu untuk menyatakan kehendaknya agar diteruskan dayungan, sebagaimana sabda Rasulullah yang ertinya diletakkan oleh Allah Ta'ala atas perempuan itu daripada lelaki sembilan puluh sembilan bahagian daripada kesedapan tetapi dianugerahkan oleh Allah Taala bagi perempuan itu perasaan malu.

Apabila seseorang itu jima' maka janganlah dipandang kepada faraj

isterinya kerana dia akan merasa malu, jangan berkata-kata terlalu banyak ketika jima' dan tetapkanlah kedudukan diri serta isteri.

Rasulullah s.a.w. menutup kepalanya ketika jima' dan menahan suaranya dan menutup tubuhnya dan tubuh isterinya.

Rasulullah s.a.w. juga berpesan agar kita tidak melebihi diri sendiri ketika jima' tanpa memperdulikan isteri kerana itu ibarat sifat kaldai, dan hendaklah ada sesuatu antara suami dan isteri itu, dan apabila baginda ditanya oleh sisahabat apakah yang dimaksudkan itu maka baginda menjawab bahawa itu adalah ciuman dan senda gurau. Menurut Jaafar bin Qais, jika kita mahu dikasihi oleh isteri maka hendaklah bersenda gurau, dengannya sebelum jima'.

Demikian secara terperinci tertib bersenda gurau di dalam Islam yang digali dari perbuatan Rasulullah s.a.w. sendiri untuk panduan.

Perkara Yg Perlu Diketahui oleh bakal suami !!!...Siri (36)

Meskipun bernafsu utk seks ttp tidak ramai wanita yg sanggup meluahkan hasrat tersebut. Sifat malu yang menebal dalam diri wanita menyebabkan mereka mengharapkan suami 'faham-faham' sendiri kehendak ini.

Namun realitinya, sungguhpun lama hidup berumahtangga suami ataupun kaum lelaki kadangkala masih tidak dapat meneka bila isteri mahukan hubungan seks. Para suami, jangan biarkan ini berlaku, semak artikel di bawah untuk mengetahui bila situasinya isteri menginginkan hubungan seks.

BILA BERJAUHAN DENGAN PASANGAN

Apabila suami meninggalkan isteri berhari-hari untuk ke luar daerah, masa tidur di ranjang bersendirianlah yang akan membangkitkan ghairah isteri utk seks. Ketika ini isteri mungkin akan teringat-ingat waktu dirinya sedang bermesra dgn suami, yang seterusnya akan membuatkan nafsunya untuk seks membuak-buak. Tidak hairanlah bila suami pulang, isteri akan melakukan sesuatu yang akan membawa suami mereka terus ke ranjang.

WAKTU SUBUR

Setiap wanita punya waktu suburnya iaitu hari ke 14 selepas kedatangan haid. Ketika itu waktu subur atau ovulasi, nafsu wanita terhadap seks memang tinggi. Tanpa ransangan yang hebat sekalipun isteri akan tetap terangsang untuk seks, malah mungkin ada isteri yang terlebih dahulu memulakan langkah merangsang suami untuk berasmara denganya. Pihak suami tidak perlulah hairan dgn situasi ini atau menganggap isteri 'buang tebiat' kerana ini sememangnya sudah menjadi kitaran semulajadi kaum wanita. Apa yang perlu dilakukan cuma mengambil kesempatan terhadap waktu ini.

SELEPAS BERTENGGAR

Seks mmg selalu dikatakan penyudah kpd setiap pertengkaran suami isteri. Rasanya hampir semua pasangan melakukan perkara ini. Selepas bertengkar dan merajuk panjang, tidak ada apa yg lebih diinginkan oleh isteri selain drpd dipujuk dan dipeluk oleh pasangannya. Sentuhan dan belaian suami pd waktu ini akan menyejukkan hati isteri yang masih dlm keadaan rajuk. Pandai-pandailah suami memujuk isteri pd ketika ini krn kepandaian anda memujuk boleh menyebabkan situasi tersebut berakhir dgn penuh kenikmatan buat anda berdua.

TERTEKAN

Mmg telah diketahui seks mampu meredakan tekanan baik pd lelaki mahupun wanita. Jadi apabila melihat isteri dlm keadaan

tertekan dan murung,
seks
mungkin membantu dirinya utk lebih relax.
Tetapi harus lihat pd situasinya, sekiranya usteri
tidak memberi respon
pd
ransangan yg diberikan, mungkin seks bukanlah
apa yg diinginkan. Ajak
dirinya untuk berkongsi masalah, cara itu mungkin
membantu mengurangkan
stress yang dialaminya.

MENERIMA BERITA GEMBIRA

Ini adalah masa yang paling baik untuk seks.
Berita gembira seperti
mengetahui diri sedang berbadan dua akan
memberikan mood yang baik buat
seorg isteri. Suami mungkin tiada masalah
mendampingi isteri ketika ini.
Ajakan untuk melakukan seks pastinya tidak akan
ditolak. Buat suami
ingatlah tip ini sekiranya anda berkeinginan untuk
seks, pastikan anda
menggembirakan hati isteri terlebih dahulu.

IMAGINASI


Bukan lelaki sahaja yang berfantasi ttg seks,
kaum wanita juga punya
imaginasi atau fantasi ttg perkara ini. Namun
fantasi mereka tidaklah
ekstrem seperti lelaki. Kaum wanita atau isteri
selalunya berfantasi ttg
dirinya dilayan cukup romantic dan dibelai manja
oleh suami mereka. Jadi
buat suami, penuhkanlah fantasi isteri ini, layan
dan belailah mereka.
Jangan mengharapkan fantasi anda saja dipenuhi

Edaran Nafsu (Mani) Perempuan.....Siri (37)

Segala kejadian yang hidup beredar mengikut peredaran masa. Walau
pada zahirnya ia kelihatan statik, sebagaimana halnya dengan
bintang-bintang di angkasa. Nafsu perempuan itu (mani perempuan
menurut Kitab 'Ubab) beredar pada setiap hari disekitar
bahagian-bahagian badannya, sebagaimana juga dia mengalami pusingan
haid. Seorang suami patut mengetahui mengenai tempat-tempat yang patut
dirangsang pada badan isteri di haribulan tertentu bagi menolong isteri
cepat mencapai inzalnya.

Satu hal yang sepatutnya diperhatikan ialah bahawa kalendar Islam adalah
berasaskan peredaran bulan, tidak sebagaimana kalendar Masehi yang
berasaskan peredaran matahari. Peredaran bulan mempunyai kesan
kepada bumi dan isinya, secara saintifiknya telah terbukti bahawa
peredaran bulan penyebab kepada fenomena pasang surut yang berlaku
dibumi. Di dalam Islam, nafsu perempuan mempunyai fenomena yang
serupa. Rangsangan yang menyasar ke tempat yang betul akan
memberikan kesan kehairahan kepada isteri. Berikut adalah jadual
kaedah perangsangan:

Haribulan Hijrah - Tempat Rangsangan - Cara Merangsang

- 1) Telapak kaki yang kanan - garu dengan perlahan
- 2) Betis sebelah kanan - gosok agak kuat
- 3) Lutut yang kanan gosok - dengan agak kuat
- 4) Pehanya yang kanan - sentuh dengan peha suami
- 5) Pada ari dan bibir faraj - garu kuat pada tepi bibir faraj
- 6) Ketiaknya - garu dengan perlahan
- 7) Bahagian dada - dakap perlahan-lahan
- 8)  Buah dada kanan - ramas agak kuat
- 9) Bibir mulut cium - dengan agak kuat
- 10) Lehernya - temukan leher, usap, cium
- 11) Matanya - cium pada matanya

- 12) Keningnya - cium dengan perlahan
- 13) Dahinya - cium dahinya
- 14) Ubun-ubunnya - gosok dengan agak kuat
- 15) Seluruh tubuh badan - dakap, usap dan cium

Peredaran berulang kembali dari kaki isteri dan seterusnya sebagaimana disenaraikan di atas selepas dari 15 haribulan.

Pada zaman moden, haribulan Hijrah kurang dipentingkan walaupun bagi negara yang mana agama rasminya adalah Islam. Dari segi Ilmu Jima' secara spesifiknya, perkara ini akan menyebabkan seorang Muslim itu berjima' pada tarikh-tarikh yang makruh dilakukan jima' kerana sebab-sebab yang tertentu. Sebahagian dari tarikh memang tidak sesuai untuk jima' dan sepatutnya diketahui. Pesanan Nabi s.a.w. kepada Saidina 'Ali menghuraikan sebab musababnya.

Tips Untuk Kesihatan Tenaga Batin....Siri (38)

Segala apa yang dilakukan mempunyai kesan samada sertamerta atau berjangka panjang. Pelbagai petua pantang larang telah diajarkan oleh orang-orang tua Melayu bagi menjaga kesihatan tenaga batin. Ia bukan bertujuan mengharamkan yang halal tetapi berupa nasihat hasil dari pengalaman orang-orang terdahulu.

1. Jangan amalkan minum air batu kerana ia mengakibatkan zakar menjadi sejuk serta lembik dan mengakibatkan batang zakar ngilu bila jima'. Batang zakar harus sentiasa panas.
2. Jangan makan nasi berulamkan air. Minum air setelah selesai makan nasi, melainkan jika tercekik. Kesannya sama seperti minum air batu.
3. Usah amalkan makan makanan bersifat sejuk atau telah sejuk atau disejukkan. Ia boleh mengakibatkan air mani cair dan terpancut awal.
4. Jauhi makan makanan yang kuahnya berlinang kerana ia melemahkan zakar.
5. Jangan terus minum air selepas makan nasi, minum hanya setelah 2 minit suapan terakhir.
6. Jangan hembus nafas ketika minum, tahani nafas, ini membantu mengelakkan dari mudah lelah ketika jima'.
7. Elakkan minum air ketika badan sedang panas, selepas berlari atau bekerja berat. Berehatlah terlebih dahulu, sejukkan badan, kemudian baharulah minum air.
8. Jangan makan kepak ayam daging kerana ia melemahkan zakar.
9. Jangan makan nasi sejuk, panaskan dahulu.
10. Kurangkan dari memakan Pisang Embun.
11. Elakkan minum air selepas jam 11.00 malam walaupun air panas kerana ia melemahkan otot pinggang dan membawa sengal badan.
12. Elakkan dari buang air ditempat air bertakung, carilah tempat yang kering dahulu kemudian buang air besar. Ini melatih mengawal otot zakar dengan baik.
13. Jangan amalkan melancap kerana ia memaksa mani keluar dan melemahkan zakar.
14. Jangan bersetubuh dengan perempuan yang jauh lebih tua.
15. Jangan biarkan isteri menindih zakar ketika tidur. Aliran darah yang sempurna amat perlu pada zakar kerana waktu tidur darah menuju zakar, tindihan dari paha dan lutut yang sejuk membantutkan aliran dan melemahkan zakar.
16. Jangan buang air kecil di atas tanah atau ketika berendam dalam air.
17. Jika berumur lebih 30 tahun, elakkan dari jima' lebih dari 3 kali seminggu, kerana perlu cukup masa membina kembali tenaga batin.
18. Jangan jima' di dalam air.
19. Jangan terus minum air selepas jima', rehat dahulu 15 minit.

- 20. Jangan biarkan pinggang terhentak dengan kuat kerana mengakibatkan mati pucuk.
 - 21. Jangan biarkan zakar terendam begitu lama selepas klimaks.
 - 22. Jangan jima' isteri yang sedang haid kerana mendatangkan penyakit.
 - 23. Jangan cungkil gigi dengan kemuncut (tangcai bunga lalang) kerana ia mengakibatkan zakar jadi ngilu dan kurang bertenaga.
-

Menghindari Kedinginan Seks Lelaki....Siri (39)

Bukan semua lelaki sentiasa bersedia maupun berupaya utk melakukan seks setiap kali diminta oleh isterinya. Lelaki akan cukup bertindakbalas dan menegangkan penisnya sewaktu dirinya benar2 bersedia. Sebagai isteri anda juga perlu memahami situasi suami sekiranya anda dapati ada sesekali kemampuannya tidak seperti yg diinginkan. Lelaki akan cuba bertindakbalas sekiranya:

- Dia tidak terlalu penat
 - Dia dalam keadaan yg selesa iaitu tidak menghadapi sebarang penyakit seperti sakit kepala atau pun sakit pinggang.
 - Emosinya stabil dan tidak terganggu.
 - Dia tidak berada dalam situasi seperti marah, risau, kecewa dan rendah diri.
 - Dia tertarik dengan penampilan anda pada malam itu. Tidak wujud perasaan mengenai kemampuannya dalam bersenggama.
 - Tidak wujud tekanan dalam perhubungan, contohnya pertengkaran.
 - Tiada gangguan persekitaran seperti tiada gangguan telefon ataupun didengari oleh orang berhampiran.
 - Tidak mengambil dadah atau minum arak berlebihan. Lelaki yg mempunyai masalah zakar kurang tegang perlu menjauhi diri daripada arak dan dadah.
-

Rahsia Seksi Di Bilik Tidur....Siri (40)

Hai...berjumpa lagi di pagi Rabu ni. Kali ini kita cerita pasal seks di bilik tidur pula. Penting tu.. 

Carilah masa untuk bersantai dgn pasangan anda sekerao mungkin agar dia tahu bahawa, anda masih tetap mencintai dan menghargai antara satu sama lain.

Ada beberapa rahsia seks di bilik tidur yang boleh diamalkan, dalam mengukuhkan lagi hubungan anda dengan pasangan. Manalah tahu ia sesuai untuk anda. Cuba anda...

- 1) Bila anda mula berasa bosan sewaktu bersama atau ketika melakukan hubungan seksual, cuba eksplorasi keinginan masing-masing dalam apa jua kaedah yang diinginkan. Lebih kreatif dan bertenaga akan membuat hidup anda lebih ceria. Percayalah...
 - 2) Lakukan secara spontan tapi mestilah keadaan masing-masing telah bersedia untuk 'bercinta'. Jangan dipersiapkan kesempatan yang ada. Kalau tidak dibilik tidur pun, tidak salah ketika berehat ketika selepas makan tengahari. Atau di atas sofa yang ditempatkan dihujung bilik tidur anda. Malah sesekali merangsang pasangan anda dari belakang, ketika tengah tidur boleh dipraktikkan. Sentuh dengan penuh manja, pasti anda tidak rugi apa-apa.
 - 3) Berkomunikasi secara terbuka dan jujur tentang hasrat anda, sebelum melakukan hubungan seksual akan 'mencantikkan' lagi aksi diatas katil. Jangan takut untuk meminta apa saja yang anda inginkan kerana dia juga begitu. Selagi ia menyenangkan kedua-dua belah pihak, apa salahnya.
 - 4) Pelajarilah bagaimana menikmati hubungan seksual yang hebat menerusi pembacaan, pengalaman kemudian barulah dipraktikkan bersama. Ini akan mengurangkan perasaan bimbang diri tidak sempurna, kerana anda mudah bertolak ansur antara satu sama lain.
 - 5) Seksi sebenar bukan terletak pada tubuh semata-mata sebaliknya, jangan dilupakan kesihatan dan kebersihan 'barangan' peribadi.
 - 6) Jangan menganggap sesuatu perkara itu sebagai terlalu serius. Sebaliknya lakukan secara santai agara anda saling menikmati, detik-detik masa yang dilalui bersama.
-

Bagaimana Melakukan Seks Dgn Isteri ...Siri (41)

Mengikuti Pendapat Ulama - Iman Shafie berpendapat, ada tiga malam dalam seminggu hukumnya sunnat membuat seks (jimak) dengan isteri. Malam-malam itu ialah Jumaat, Isnin dan Khamis.

Tidak menjadi kesalahan melakukan seks setiap malam, tetapi dikhuatiri zakar dan buah pinggang akan menanggung risiko yang berat, terpaksa bekerja setiap hari. Berilah ruang untuk rihat kepada tenaga batin - pendapat Dr Nik

' Nabi berpesan, " Sekiranya kamu merasa akan turunnya mani, janganlah cepat-cepat kamu mencabut zakarmu. Biarkan dahulu sehingga isteri kamu juga turut sama turunnya mani. Ini kerana pada saat itulah terletaknya punca kenikmatan yang amat sangat bagi pasangan suami isteri yang berjimak."

[Jauhilah ZINA kerana zina itu membawa malapetaka kepada semua manusia. Ia dapat memusnahkan lelaki dan perempuan, Senang mendapat jangkitan gonorrhoea, siflis , herpes atau HIV]

Cara Yang sesuai Untuk Jimak Isteri

Setiap kali melakukan hubungan badan dengan suami-isteri beberapa abad harus diikuti;-
(Jangan mengharamkan yang halal)

Pesanan Untuk Kedua-dua Suami Isteri
Sebelum , Sewaktu dan Selepas Jimak

Fakta No.1

- Bersopan santum
- Isteri pakailah pakaian nipis, supaya nampak ghairah.
- Pakailah bau-bauan yang lembut (jangan minyak atar Mekkah, busok ! Kecuali Malaikat Suboh)

Jika ada, musik yang lembut dan halus memang digalakkan.

Fakta No. 2

Bercumbu-cumbuan sebelum jimak

Fakta No.3

Bila sudah kemuncak, masukkan zakar perlahan-lahan kefaraj dan layarilah nikmat yang Tuhan anugerahkan kepada kita dengan baik dan sopan.

Jangan sekali-kali gopoh-gapah dalam melakukan hubungan badan, kerana ini akan menyebabkan cepat terpancutnya air mani atau dikenali sebagai pancutan pramasa.

Kalau anda pelahankan sedikit seni tusukan zakar, maka anda dapati, anda dapat bertahan lebih lama dalam melayari hubungan batin dengan isteri anda.

Sekiranya anda terlampau cepat keluar air mani atau pancutan pramasa, maka kita ada ubat untuk mengatasinya. Jangan risau, ikhtiarlah segera, jangan menunggu.

Fakta No. 4

Sekiranya air mani sudah terpancut, JANGAN sekali-kali biarkan isteri anda terkapai-kapai dan kecewa kerana kebiasaannya orang perempuan memang payah untuk sampai kemuncak syahwat. Maka romancelah isteri anda sehingga beliau mencapai kepuasan.

Jangan sekali-kali terus tidur selepas jimak. Ini satu cara yang salah !!

Fakta No.5

Tukarlah posisi berjimak, agar anda merasa kenikmatan yang lebih. Kadang-kadang jika anda melakukan posisi yang sama sahaja, kenikmatan seks anda mungkin akan menurun, dan anda tidak menghayati betul-betul sunnah Rasulullah, dimana beliau menyatakan bahawa 'isteri kamu itu diibaratkan sebagai taman, maka gaulilah ia sebaik mungkin'

Fakta ke 6

Gaulilah isteri kamu secara sopan, isteri kamu bukanlah pelacur yang harus dibuat bermacam-macam karenah kamu yang kurang sopan. Baikilah tingkah laku kamu secara sopan dan lemah lembut.

Bagaimana berjimak setiap muslim...Siri (42)

MERAYU dan BERCUMBU:

Nabi Muhammad s.a.w. melarang suami melakukan persetubuhan sebelum membangkitkan syahwat isteri dengan rayuan dan bercumbu terlebih dahulu. Hadits Riwayat al-Khatib dari Jabir.

TELANJANG BULAT:

Apabila diantara kamu mencampuri isterinya, hendaklah ia menutupi dirinya dan menutupi isterinya dan janganlah keduanya (suami isteri) bertelanjang bulat seperti keledai. Hadits Riwayat Tabrani.

MENYETUBUHI DUBUR:

Terkutuklah orang yang menyetubuhi isteri diduburnya. Hadits Riwayat Abu Dawud dan an-Nasa'i dari Abu Hurairah.

DOA SEBELUM BERSETUBUH:

"Bismillah. Allaahumma jannibnaash syaithaa-na wa jannibish syaithaa-na maa razaqtanaa". Dengan nama Allah. Ya Allah, jauhkanlah kami berdua (suami isteri) dari gangguan syaithan serta jauhkan pula syaithan itu dari apa saja yang Engkau rezqikan kepada kami.

Dari Abdulah Ibnu Abbas r.a. berkata: Maka sesungguhnya apabila ditakdirkan dari suami isteri itu mendapat seorang anak dalam persetubuhan itu, tidak akan dirosak oleh syaithan selama-lamanya. Hadits Sahih Riwayat Bukhari dan Muslim dari Ibnu Abbas r.a.

HAMPIR KELUAR MANI:

Dan apabila air manimu hampir keluar, katakan dalam hatimu dan jangan menggerakkan kedua bibirmu kalimat ini: "Alhamdulillahil ladzii khalaqa minal maa'i basyara". Segala pujian hanya untuk Allah yang menciptakan manusia dari pada air.

PUTUS DITENGAH JALAN:

Apabila seseorang diantara kamu bersetubuh dengan isterinya maka janganlah ia menghentikan persetubuhannya itu sehingga isterimu juga telah selesai melampiaskan hajatnya (syahwat atau mencapai kepuasan) sebagaimana kamu juga menghendaki lepasnya hajatmu (syahwat atau mencapai kepuasan). Hadits Riwayat Ibnu Addi.

MENDATANGI ISTERI MELALUI BELAKANG (ISTERI MENONGGENG):

Dari Jabir b. Abdulah berkata: Bahawa orang-orang Yahudi (beranggapan) berkata: Apabila seseorang menyetubuhi isterinya pada kemaluannya Melalui Belakang maka mata anaknya (yang lahir) akan menjadi juling. Lalu turunlah ayat suci demikian:

"Isteri-isteri kamu adalah ladang bagimu maka datangilah ladangmu itu dari arah mana saja yang kamu sukai". Surah Al Baqarah - ayat 223.

Keterangan:

Suami diperbolehkan menyetubuhi isteri dengan apa cara sekalipun (dari belakang, dari kanan, dari kiri dsb asalkan dilubang faraj).

BERSETUBUH MENDAPAT PAHALA:

Rasulullah s.a.w. bersabda: ".....dan apabila engkau menyetubuhi isterimu, engkau mendapat pahala".

Para sahabat bertanya: Wahai Rasulullah, adakah seseorang dari kami mendapat pahala dalam melampiaskan syahwat?

Nabi menjawab: Bukankah kalau ia meletakkan (syahwatnya) ditempat yang haram tidakkah ia berdosa? Demikian pula kalau ia meletakkan (syahwatnya) pada jalan yang halal maka ia mendapat pahala. Hadits Riwayat Muslim.

MENGULANGI PERSETUBUHAN:

Apabila diantara kamu telah mencampuri isterinya kemudian ia akan mengulangi persetubuhannya itu maka hendaklah ia mencuci zakarnya terlebih dahulu. Hadits Riwayat Baihaqi.

HAID:

Mereka menanyakan kepada engkau tentang perkara Haid.

Katakanlah: "Haid itu adalah kotoran". Oleh kerana itu jauhilah diri kamu dengan wanita-wanita yang sedang Haid dan janganlah kamu mendekati (menyetubuhi) mereka, sebelum mereka bersuci*.

Apabila mereka telah bersuci maka bolehlah kamu menyetubuhi mereka ditempat yang diperintahkan Allah kepada kamu. Sesungguhnya Allah itu menyukai orang-orang yang bertaubat dan Allah menyukai orang-orang yang mensucikan dirinya. Surah Al Baqarah - ayat 222.

*Jangan mendekati bermaksud dilarang bersetubuh dengan isteri yang sedang kedatangan bulan dan bukanlah dilarang memergaulinya sehari-hari.

ASALKAN TIDAK BERSETUBUH:

Dari Masruuq b.Ajda'i berkata: Aku telah bertanya kepada 'Aisyah tentang sesuatu yang boleh dilakukan seorang suami terhadap isterinya yang sedang Haid.

'Aisyah menjawab: Apa saja boleh, kecuali kemaluannya (bersetubuh). Hadits Riwayat Bukhari dalam buku sejarahnya.

Rasa kekeringan ketika bersama...Siri (43)

APABILA wanita itu mengalami rangsangan seksual dan ketika itu dia minat untuk melakukan sentuhan dan hubungan keintiman seksual dengan pasangannya dia akan dapati anggota sulitnya mengembang dengan bibir besar menjadi gebu, bibir kecil menjadi kembang, menebal dan memanjang dan klitoris menjadi erek dan terkeluar dari kulopnya dan pembukaan faraj lega serta bahagian antara bibir kecil iaitu bahagian 'vestibule' menjadi lembap dan ketika itu anggota sulitnya sudah ada dalam keadaan bersedia untuk hubungan penetratif seksual.

Kesemua perubahan ini berlaku akibat kemasukan darah yang banyak ke dalam anggota tersebut akibat proses rangsangan. Sekiranya proses ini tidak berlaku walaupun wanita itu dalam keadaan bersedia, keadaan anggota sulitnya tidak akan berada dalam keadaan 'bersedia' untuk hubungan kelamin dan jika dia melakukan juga kerana menjalankan tanggungjawabnya dia akan rasa sakit.

Wanita yang tidak berada dalam keadaan bersedia atau tiada mood untuk melakukan persetubuhan akan dapati yang dia mengambil masa untuk mencapai rangsangan dan jika dia teruskan dengan persetubuhan dia akan dapati yang persetubuhan itu menyakitkan dia dan pasangan kerana anggota sulitnya kurang lembap atau 'meragam' iaitu kadangkala lembap dan kadangkala kering dan pengalaman ini akan memberi tekanan kepadanya dan kesudahannya dia akan rasa kurang yakin untuk melakukan hubungan seksual kerana takut perkara yang sama akan berulang.

Sudah tentu perkara yang sama akan berulang jika dia rasa cemas setiap kali pasangan mengajaknya kerana perasan cemas itu akan mengakibatkan proses rangsangan seksual tergendala kerana pengeluaran 'adrenalin' ketika berada dalam keadaan cemas mengakibatkan proses rangsangan anggota seksual terbantut. Keadaan ini dinamakan 'mati putik' dan sama dengan keadaan yang dialami lelaki yang dikenali sebagai 'mati pucuk'!

Wanita yang suatu ketika menghayati keselesaan dan keseronokan dalam hubungan seksual dan kemudiannya teras tertekan akibat perubahan yang berlaku kepadanya seperti kekeringan dan kekesatan akan dapati perubahan ini menjadi ketara dari masa ke masa kerana efek 'adrenalin'. Kekeringan juga boleh berlaku apabila pundi yang menghasilkan lelehan itu radang akibat tekanan atau akibat efek 'adrenalin'.

Jadi untuk sementara waktu wanita itu boleh gunakan bahan pelicin yang memberi keselesaan kepadanya dan pasangannya. Di samping itu wanita itu perlu faham yang perasan cemas akan mencetuskan kekeringan faraj apabila pundi yang menghasilkan lelehan kurang aktif kerana efek 'perasaan cemas' itu dan apabila dia kembali berperasaan biasa, pundi akan mula berfungsi dan hubungan seksual menjadi selesa. Dia boleh mengurangkan tekanan kepada faraj dengan melegakan pembukaan lubang faraj dengan melegakan kemut dan mengawal pembukaan faraj supaya dia rasa selesa dan pasangan tidak terasa kesat dan dalam keadaan itu proses rangsangan akan kembali serta merta dalam sekelip mata dan kelembapan menjadi biasa.

Kadangkala keradangan faraj juga boleh mengakibatkan kekesatan faraj dan keradangan ini boleh disebabkan jangkitan atau penggunaan bahan pencuci anggota sulit. Dapatkan nasihat dan pemeriksaan doktor jika masalah kekesatan berpanjangan.\

Kaedah Utk Mendapat Anak Lelaki atau Perempuan...Siri (44)

Tidak salah jika pasangan menggunakan teknologi merancang mendapatkan anak mengikut jantina diinginkan. Bagaimanapun Allah saja yang menentukan, kita hanya boleh merancang.

Jika ingin anak perempuan, lakukan persetubuhan lebih kerap sebelum waktu subur perempuan dan hentikan tiga atau empat hari sebelum telur keluar. Sperma yang menentukan anak perempuan tahan lama daripada sperma yang menentukan anak lelaki.

Jika merancang untuk anak lelaki pastikan bersetubuh kerap pada waktu subur wanita. Sperma yang menentukan anak lelaki (sperma Y) cepat bergerak dan akan tuju ke telur dulu daripada sperma yang menentukan anak perempuan (sperma X).

Pastikan mencuci faraj dengan cecair dari bancuhan 'Latacyd' bahan berasid biologi sebelum bersetubuh untuk anak perempuan dan bancuhan soda bikarbonat atau baking powder untuk anak lelaki.

Faktor pemakanan tidak memainkan peranan sebegitu. Tinjauan rambang mendapati pasangan yang suka makanan laut, berkemungkinan mendapat anak lelaki dan mereka yang kuat minum susu dan mengambil makanan diperkaya dengan kalsium, kemungkinan tinggi mendapat anak perempuan

Rasa Kurang Nafsu dan Takut Bersama Suami Setelah Bersalin...Siri (45)

Masa kembalinya keinginan untuk hubungan kelamin selepas melahirkan anak sangat berbeza antara pasangan dan antara satu kehamilan dengan kehamilan yang lain.

Contohnya, seseorang wanita mungkin berkeinginan semula selepas tiga minggu bersalin tetapi mungkin tidak berapa bernafsu walaupun selepas tiga bulan bersalin anak yang seterusnya.

Perkara ini tidak perlu dirisaukan kerana ada banyak faktor yang boleh mengurangkan keinginan hubungan kelamin selepas bersalin.

Antara faktornya ialah:

1. Selain daripada berasa tidak selesa, adalah biasa bagi ibu terasa dirinya tidak lagi menarik sehingga menyebabkan mereka mengelak daripada hubungan kelamin atau mereka berfikir secara negatif.
2. Kerisauan dan gangguan lain seperti anak menangis boleh juga mengurangkan keinginan hubungan kelamin.
3. Takut untuk mengandung semula boleh mengganggu dan pemakaian semula kaedah kawalan kehamilan boleh juga merisaukan dan menyusahkan hati.
4. Parut jahitan atau episiotomi boleh menyebabkan kesakitan ketika hubungan kelamin dan mungkin mengambil masa untuk benar-benar hilang rasa kesakitan itu.
5. Oleh sebab paras hormon belum pulih ke tahap yang normal, faraj menjadi kering yang juga boleh menyebabkan kesakitan ketika hubungan kelamin.

Antara langkah untuk mengatasi ialah:

1. Bersenam, terutama senaman pelvis untuk mengurangkan kelonggaran faraj dan senaman otot perut untuk mengembalikan kekentalan otot. Dengan hanya berbarut tidak berkesan untuk mengembalikan kekentalan otot yang sudah banyak lentur ketika hamil. Barut berfungsi untuk menyokong kulit perut yang sudah kendur.
2. Menggunakan pelincir seperti KY jeli untuk mengurangkan kekeringan faraj dan mengurangkan kesakitan. Elakkan daripada menggunakan pelincir yang tidak larut air seperti jeli petroleum kerana ia akan menghalang udara sampai kepada permukaan faraj dan ini akan menggalakkan pertumbuhan bakteria.
3. Pasangan perlu membuat rangsangan awal sebelum hubungan kelamin. Sebaik-baiknya hubungan penuh dielakkan untuk beberapa hubungan selepas bersalin.

Waktu subur seseorang wanita ialah kira 14 hari sebelum kedatangan haid yang seterusnya.

Anda mungkin mengalami keadaan anaemia seperti kurang darah, disebabkan kehilangan darah ketika bersalin, penyusuan bayi yang terlalu lama, kekerapan kehamilan, pendarahan haid yang teruk dan kurang pemakanan berzat besi.

Penyakit kurang darah boleh membuat seseorang itu cepat letih, pening kepala dan pitam. Anda dinasihatkan berjumpa doktor untuk pemeriksaan darah dan jika disahkan kekurangan darah, anda perlu memakan pil zat besi.

Keluar cecair selepas bersama suami...Siri (46)

AIR mani mengandungi cecair mani, sperma dan banyak bahan nutrien. Air mani yang keluar selepas hubungan kelamin adalah dijangkakan. Ini kerana ruang vagina adalah ruang yang tidak berbentuk dan dindingnya saling melekap semasa keadaan biasa.

Jika berlaku kemasukan seperti alat kelamin ketika hubungan seks, ia memberi ruang dan mengikut bentuk alat kelamin berkenaan. Selepas alat kelamin dikeluarkan, dinding vagina akan melekap semula, maka air mani akan terkeluar.

Pada masa sama, sebahagian sperma sudah atau sedang menuju ke dalam ruang rahim. Pendapat supaya mengangkat punggung selepas bersama adalah bertujuan meningkatkan peluang cecair mani yang tinggal (bersama sebahagian sperma yang tinggal) untuk kena terus pada bukaan pintu rahim.

Wanita Premenopaus Dan Hubungan Seks...Siri (47)

HUBUNGAN seks memang keperluan naluri dan batin manusia selain mengeratkan hubungan silaturahim antara pasangan. Pasangan muda berkemampuan untuk menikmatinya kerana tahap kecergasan dan kesihatan mereka yang optimum. Memandangkan hubungan seks memerlukan daya tenaga dan tahap kesihatan yang baik, maka perlu untuk pasangan memastikan mereka dalam keadaan bertenaga dan sihat.

Jadi untuk pasangan kelamin yang kurang bertenaga, mereka mungkin tiada daya dan upaya untuk melakukan hubungan seksual mengikut kemampuan dulu jika mereka tidak berusaha menjaga tahap kesihatan dan kecergasan badan.

Cara yang berkesan untuk menjaga tahap kecergasan dan kesihatan fizikal ialah mengamalkan gaya hidup sihat. Jaga berat badan dan pastikan berat badan dalam tahap yang unggul. Kurangkan makanan berlemak dan lebihkan bijirin, sayur-sayuran dan buah-buahan. Ambil makanan tambahan seperti multivitamin dan zat galian yang sesuai untuk orang yang berumur.

Lakukan senaman secara berkala untuk daya kecergasan badan atau 'stamina'. Pastikan menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala kerana penyakit kronik boleh muncul bila-bila masa dan jika terkena penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, sakit jantung, gout dan sakit sendi, sudah tentu akan menjejaskan kemampuan dan keselesaan hubungan seks.

Wanita yang masuk di ambang putus haid perlu tahu yang tahap hormon estrogen akan berkurangan dan termasuk juga hormon testosterone dan DHEA yang juga akan berkurang. Jika tahap hormon tersebut kurang mereka akan mengalami simptom seperti kelesuan, keletihan, tidak bermaya, sakit sendi dan otot dan emosi meragam dan kurang minat kepada hubungan seksual.

Mereka boleh berjumpa doktor untuk menjalani pemeriksaan dan bimbingan tentang masalah tersebut dan mungkin dengan rawatan alternatif atau dengan pengambilan hormon, kesihatan mereka akan sempurna kembali.

Tidak salah jika wanita itu hendak mencuba makanan tambahan yang dapat membantu mengurangkan simptom premenopaus yang merunsingkan mereka. Mereka boleh bercakap dengan ahli farmasi di mana-mana kedai farmasi untuk maklumat dan mungkin ahli farmasi dapat membantu. Herba seperti Remifemin, Fem-E dan Phyto Oestro Kacip Fatimah dapat membantu dan boleh dibeli tanpa preskripsi.

Apa yang penting ialah wanita itu berusaha membina keluarga yang harmoni dan hubungan seks yang dapat merapatkan kemesraan antara pasangan dan perlu dijaga supaya kekal mengikut kemampuan dan keselesaan kedua-duanya.

Gaya hidup sihat mantapkan hubungan suami, isteri...Siri (48)

HUBUNGAN keintiman seksual memerlukan tenaga dan motivasi selain daripada kefahaman tentang cara, gaya dan tekniknya. Tanpa tenaga akan terasa letih dan lesu dan jika tiada motivasi tidak dapat keseronokan dan keceriaan hubungan itu dan jika tidak tahu cara gaya dan teknik sudah tentu akan terasa kekok dan tidak selesa dan lambat laun akan mengelakkan diri daripada melakukannya!

Badan yang sihat dapat melakukan apa apa saja baik aktiviti lasak atau aktiviti seksual yang mana kedua-dua aktiviti itu memerlukan badan yang bertenaga dan sejahtera. Untuk penjagaan kesihatan ke tahap cemerlang pastikan amalan gaya hidup yang sihat.

Makan makanan yang seimbang yang mengandungi karbohidrat, lemak, protein, zat galian dan vitamin yang mencukupi serta serat dan air yang mencukupi. Kawal berat badan jika melebihi batasan struktur badan. Kawal pemakanan dan lakukan senaman secara berkala.

Pastikan otot tubuh badan tegap, langsing dan bertenaga. Jika senaman itu membuat badan tidak selesa, mungkin urutan kepada otot yang letih itu dapat menyegarkan.

Mengurut anggota sulit dan otot bahagian anggota sulit bukan cara yang baik untuk mendapat pemulihan dan pemantapan anggota sulit, malah akan menekan jika anggota itu tercedera. Jadi memang mengurut jika anggota sulit dilakukan urutan yang kononnya dapat memulihkan tenaga batin.

Kesihatan dan keselesaan badan itu yang lebih mustahak. Jika itu kurang walau apa pun dilakukan kepada badan itu baik diurut atau dilakukan apa apa sekali pun tidak akan mendatangkan apa-apa kebaikan.

Sebelum memulakan senaman perlu melakukan senaman ringan atau 'warming up', hubungan seksual juga perlu 'warming up'. Lakukan sentuhan ringan dan urutan erotik dan apabila keadaan menjadi hangat baru lakukan

sentuhan berat yang lebih intim seperti mengurut ereksi dan anggota sulit dan apabila sudah bersedia baru lakukan penetrasi dan pergerakan mengikut keselesaan dan keseronokan. Apabila mencapai klimaks dan keadaan reda boleh rehat seketika dan jika hendak lakukan lagi ikut selera.

Pasangan yang berumur mungkin mengambil masa yang lama sedikit untuk pusingan kedua jika dibandingkan dengan pasangan yang lebih muda tetapi ini tertakluk kepada kemampuan masing-masing!

Jika keletihan memang tiada mood untuk bersama, sama juga dalam keadaan berbalahan. Hubungan mesra meyakinkan dan memudahkan pasangan rasa selesa dan terbuka untuk melakukan hubungan seksual.

Tiada apa-apa vitamin atau ubat kuat yang dapat memberi tenaga yang berkekalan yang membantu individu itu selepas bersetubuh apabila individu itu rasa letih dan lesu. Jika ada itu hanya rekaan dan untuk mengaut untung saja. Tidak salah mengamalkan pengambilan supplement dan herba tertentu. Misalnya amalkan makan Herba Tongkat Ali (dalam bentuk kapsul) untuk lelaki. Jika minat boleh cuba jenama Tongkat Ali Beiklin, Phyto-andro Tongkat Ali atau NU-Prep yang mana bahan asasnya telah diselidik dan didapati berkesan untuk tenaga dan kesejahteraan tubuh badan. Lagi berkesan jika lelaki itu tidak tinggalkan senaman. Kacip Fatimah (jenama Phyto-Oestro Kacip Fatimah) disyorkan kepada wanita untuk perkara yang sama.

Wanita pun boleh makan Tongkat Ali untuk tenaga (jenama yang sama). Bagaimanapun herba dan supplement tidak dapat membantu jika individu itu tidak mengamalkan gaya hidup yang sihat.

Suami Suka Isteri Pun Sayang...Siri (49)

Situasi ini terjadi bila ejakulasi yang dialaai terlalu awal, iaitu ketika anda sedang melakukan hubungan seksual bersama pasangan. Biasanya keadaan ini sering enghapakan isteri. Ini kerana selepas air ani suai dilepaskan, penisnya akan hilang kekerasan dan isteri tidak lagi merasa kenikmatannya.

Anda mungkin pernah mengalaminya dan tahukah anda, mengikut satu kaji selidik yang pernah dijalankan, dainggarkan satu pertiga lelaki di bawah umur 25 mempunyai masalah ini. Oelh itu apakah yang menyebabkan air mani terkeluar terlalu awal?

Dikatakan kaum lelaki memang lebih senang mencapai kemuncat shahwatnya (orgasme). Namun begitu teknik melambatkannya boleh dipelajari kerana secara tidak langsung ia dapat memanjangkan lagi masa keseronokan, untuk dirinya sendiri.

Bahkan anda sendiri tentu setuju bahawa isteri juga gemar mengalami orgasme semasa penis suami, masih dalam varginanya. Caranya ialah dengan beberapa 'gerakan mesra' untuk tempoh masa yang agak lama dari kebiasaan. Terdapat berbagai sebab kenapa suami mudah mengalaminya, termasuklah yang berkaitan dengan psikologi iaitu seperti rasa takut, serba salah dan risau jika aksinya kelak tidak dapat memuaskan hati si isteri.

Perkara pertama seorang suami harus ingat, sebelum bersama pasangannya ialah mahukan hubungan yang diberkati. Berdoa padaNya agar diberi zuriat yang diredhai, selain dapat memuaskan batin si isteri perlu disemai dalam hati.

Lagipun kebanyakan isteri tidak menyukai bilamana, hubungan seksual berlangsung dalam keadaan kelamkabut. Oleh itu ambillah masa untuk bergurau senda dan bermesra bersama pasangan, sebelum masing-masing bersedia melakukan aktiviti seterusnya. Lebih lama masa yang diambil untuk 'foreplay' ini makna kepuasan lah bakal anda kecap...

Beberapa dakwaan seperti menggunakan beberapa lapis kondom, memikirkan sesuatu benda lain semasa melakukan hubungan seksual, menggigit pipi si suami, sering melakukan onani, menyapukan 'krim-krim ajaib' dibahagian alat kelamin yang kononya dapat membantu masalah ini, adalah antara beberapa contoh perlu anda elakkan. Sebenarnya tiada jalan mudah untuk mengatasi masalah ini, melainkan dengan mempelajari dan memahami perasaan dan sensasi yang mampu dirasakan, sewaktu anda mahupun pasangan sedang menikmatinya.

Dengan itu anda akan lebih mudah menjangkakan bila ejakulasi yang semakin hampir tadi, akan sampai kemuncaknya. Sekali gus anda dapat mengawal situasi, atau apa yang dipanggil 'detik tak mungkin kembali'.

Pasangan anda harus tahu di mana 'detik tak mungkin kembali' nya berada, pada tahap tersebut. Dikatakan ia adalah saat di mana, dia tidak dapat menahan ejakulasi dan mahu melepaskannya dengan segera. Saraf-saraf otak pula akan menghantar syarat melalui tulang belakangnya terus kebahagian kelamin, agar ianya cepat dilepaskan.

Bila sudah menyedari di mana 'detik tak mungkin kembali'nya itu berada, dia perlu fokuskan perhatian agar dirinya tidak mengahampirinya, selagi belum bersedia. Mungkin juga dengan menghentikan gerakan atau menukar posisi, dapat melambatkan ejakulasi.

Kamar Tidur Bukan Sekadar Tempat Berasmara....Siri (50)

Tempat tidur bukan sekadar tempat memadu asmara tetapi menjadi tempat untuk bercerita akan kehidupan seharian bersama pasangan. Apa yang terjadi di pejabat, perihal perjalanan ke tempat kerja dan sebagainya boleh diceritakan kepada pasangan anda. Tahukah rahsia disebalik kamar 'tertutup' ini. Ini bukan sekadar tempat anda melakukan hubungan seksual tetapi jika kena pada caranya, ia boleh mempertingkatkan rahsia keintiman anda berdua.

1) Jika kamar tidur anda masih sama susunan perabotnya seperti lima tahun dahulu, apakah anda menggunakan kreativiti untuk menyusun atur kembali perabot. Biarpun barang lama jika diubah posisinya, pasti cantik. Tampak lebih menarik, jika anda mengecat bilik tidur dengan warna yang lebih romantik. Bila semuanya tampak serba baru, bolehlah anda kerahkan tenaga berlebihan dengan aksi yang lebih hebat. Peliharalah, nikmati dan bersuka ria di tempat tidur. Pasti anda merasai nikmat multioragisme.

2) Lakukanlah secara spontan dan mulailah berasmara ketika ada kesempatan. Anda boleh memulai asmara dengan secara ringan ketika berehat selepas makan tengahari, dikerusi belakang kereta atau mula merangsang pasangan dari arah belakang, di saat dia berehat. Ucapkan kepadanya bahawa anda benar-benar mahukannya pada malam hari. Pasti pasangan anda rasa dihargai dan ungkapan kehebatannya selepas anda berasmara.

3) Berkomunikasilah secara terbuka dan jujur tentang rahsia keinginan dan keperluan seksual. Seks bukan sesuatu yang memalukan sebaliknya akan menambah kasih sayang antara anda dan pasangan. Jika anda merasakan 'persembahan' pasangan kurang hebat, beritahulah secara jujur. Jangan takut meminta apa yang anda inginkan di tempat tidur. Ini termasuklah hubungan seksual mahu dilakukan dua atau tiga kali semalam. Bukankah itu hak anda? Tapi perlulah ada cara tersendiri bagaimana memikat suami kerana setiap orang, lain caranya. Bersuaralah dengan nada memujuk, lelaki biasanya akan cair dengan cara ini. Pastikan semuanya baik-baik sahaja dan menyenangkan.

4) Belajarlah bagaimana seks yang hebat, baca, pelajari dan praktikkan. Membaca bukan sekadar menambah ilmu pengetahuan tetapi anda boleh membincangkannya dengan pasangan bagaimana untuk menjadikan hubungan seksual anda hebat dan menjadi kenangan. Memang lelaki agak malas dalam hal pembacaan kerana bagi mereka, ia membuang masa. Tapi anda boleh jadi tempat menimba ilmu dan salurkan kepada pasangan.

5) Berlama-lamaanlah ketika anda tengah asyik di tempat tidur. Ia boleh memberikan ketenangan apatah lagi anda dapat memerhatikan raut wajah pasangan yang sedang lena tidur. Jangan biarkan anda dan pasangan dibelenggu dengan masalah sebaliknya saling berkerjasamalah agar anda memperoleh kesenangan terutamanya ketika melakukan hubungan seksual.

6) Paling penting ketika di tempat tidur, anda hendaklah menjaga kebersihan diri. Jangan tampil dengan gaya selekeh kerana ia boleh mematikan mood pasangan. Ada sesetengah orang tidak begitu menjaga penampilan diri. Sekadar berkain batik, memakai T-shirt ayau berseluar pendek ia boleh mematikan mood anda. Memang ada yang membahaskan bahawa apa yang dipakai itu tidak penting kerana anda akan melucutkannya kelak tetapi sebenarnya baju nipis yang membaluti tubuh, lebih memberikan ghairah awalan untuk anda memulakan langkah seterusnya. Bukan sekadar pakaian tetapi mandilah sebersih-bersihnya selain memakai haruman. Bukankah kebersihan itu dituntut oleh agama? Jadi apabila nafas anda tidak berbau, tubuh harum menyengat memberikan ghairah berlebihan. Nikmatilah hubungan seksual dengan penuh kasih dan sayang.

7) Jangan sesekali egois di tempat tidur. Buangkan sikap buruk anda itu kerana ia akan memberikan tekanan kepada pasangan. Berikan kerjasama yang sebaik-baiknya ketika anda melakukan hubungan seksual, barulah anda akan menikmatinya sepenuh rasa. Ikutilah rentak pasangan dan sesekali pamerkan skill anda, barulah daya seksual lebih menarik. Percayalah anda akan merasai nikmat seksual yang berkekalan.



Penting untuk anda mengetahui nilai bercinta dengan hanya berhubungan seksual. Yakinlah memberikan pasangan anda waktu untuk penyesuaian diri dan anda akan merasai begitu dihargai pasangan.

Kenali G-spot Anda (Wanita)...Siri...(51)

Misteri titik G-spot yang dapat memberikan kenikmatan dan sensasi dahsyat ketika melakukan hubungan seksual hingga sekarang masih menjadi tanda soal bagi para wanita, termasuklah pakar-pakar seksologi.

Umumnya, wanita memang sukar menemukan titik ini yang kononya terletak pada dinding depan vagina sekitar satu setengah hingga dua inci dari lubang luar vagina. Kesulitan mencari daerah ini terjadi kerana tidak semua wanita bersedia menerima ransangan secara sadar saat mencapai titik ini.

Jika ingin mencari G-spot anda (wanita), sebaiknya gunakan alat yang tepat, aman dan bersih kerana vagina sangat sensitif. Anda boleh menemukan berbagai ransangan yang sesuai dengan anda. Tidak jarang wanita sangat menikmati sensasi erotisnya dengan ransangan menggunakan tangan pasangannya. Dengan penjelajahan lembut menelusuri liang vagina dan sesekali tekanan dapat membuat wanita mencapai puncak kenikmatan.

Umumnya, ransangan dengan penis lebih berkesan dilakukan, apalagi dilakukan dengan relax dan tekanan tetap, bukan seperti gerakan biasa. Ransangan G-spot perlu tekanan yang kuat. Jika secara bertahan tekana bertambah

hingga ke tingkat optimum, anda akan mendapat kenikmatan erotis tanpa rasa sedikit pun. Kerana G-spot disebut sebagai daerah rawan ransangan berupa jaringan pada dinding bahagian depan vagina, dekat dengan dinding perut. Letaknya terdapat dibahagian belakang klitoris seperti halnya kelenjar prostat pada lelaki.

Ransangan pada G-spot menimbulkan orgasme yang berbeza dibandingkan dengan ransangan pada klitoris. Ransangan ini dapat menimbulkan orgasme yang disertai ejakulasi pada wanita, namun cairan yang keluar bukanlah sperma seperti yang terjadi pada lelaki saat ejakulasi. Cairan ini berasal dari kelenjar Skene di sekirat uretha atau saluran kencing. Kerana itu cairan ejakulasi tersebut dikeluarkan melalui saluran air kencing akibat kontraksi otot pinggul. Walau cairan itu bukan air kencing namun wanita akan merasa ingin buang air kecil pada saat itu. Wanita juga akan hilang kawalan atas kandungan kemih dan kerananya menahan diri sepanjang kegiatan seksual untuk menghindari pembuangan air kecil.

Selain dari memberi kenikmatan, ternyata beberapa peneliti dari Amerika mengatakan bahawa proses evolusi kemungkinan telah mencipta daerah ini menjadi organ yang dapat mengurangkan rasa sakit ketika melahirkan, daerah ini juga memiliki kesan mengurangkan rasa sakit ketika melahirkan. Jadi mengapa tidak dari sekarang mengenali G-spot anda?

Intip Milik Peribadi Si Dia...Siri (52)

Kaum lelaki kebiasannya mudah benar mengambil sikap acuh tak acuh terhadap kesihatan "barang peribadinya". Sedangkan benda yang satu ini cukup berpengaruh dan memainkan peranan yang penting dalam menentukan hubungan seksual berjalan lancar. Sesekali cuba anda perhatikan sekiranya ;

1) Seluar Dalamnya Ketat

Kalau pasangan anda (mahupun anda sendiri) suka memakai seluar dalam yang ketat, fikirkan kembali kesannya nanti. Ini kerana pemakaian ketat secara berterusan akan menyebabkannya kurang subur dan tidak begitu sihat. Seeloknya jangan memakai seluar dalam di waktu malam agar ia mampu "bernafas" dengan baik.

2) Penisnya Bengkok Ketika Penetrasi

Ia disebabkan oleh kurangnya aliran darah di bahagian penis, samada disebabkan oleh faktor trauma yang pernah dialami atau keadaan penisnya memang cacat.

Namun fizikal penis yang sedikit bengkok adalah perkara biasa, dan dikatakan tidak mempengaruhi kemampuannya ketika melakukan hubungan seksual. Pun begitu kalau keadaan tersebut menyebabkan penetrasi tidak kesampaian, jangan sese kali bertangguh untuk mendapatkan pemeriksaan selanjutnya.

3) Berkhatan

Dalam proses berkhatan, kulit yang menutupi kepala penis dipotong dan dibuang. Lagipun kalau kulit ini tidak dibuang, sperma yang keluar akan mudah terkumpul di sebaliknya, menyebabkan ia menjadi tempat pembiakannya bakteria. Menyedari hal ini maka kebanyakan lelaki (wajib bagi individu Islam) berkhatan demi menjaga kesihatan diri.

4) Ukuran Kenikmatan

Sungguhpun saiz dan ereksi penis adalah pelbagai, namun ukuran kedalam vagina adalah antara 12 hingga 13 cm sahaja. Malah hanya satu pertiga bahagian luar vagina, memiliki hujung-hujung saraf yang peka dengan sentuhan penis. Jadi ukuran bukan faktor utama dalam menentukan kepuasan, kerana paling penting tekniknya!!

Cara mengambil pil perancang...Siri (53)

RAMAI wanita mengamalkan kaedah merancang keluarga menggunakan pil perancang. Ada berbagai-bagai jenis pil perancang di pasaran.

Lazimnya pil perancang kombinasi iaitu yang mengandungi kedua-dua jenis hormon estrogen dan progestogen digunakan melainkan mereka yang masih menyusu ataupun mempunyai masalah penyakit seperti tekanan darah tinggi.

Oleh itu seseorang wanita yang ingin mengambil pil perancang perlu berjumpa dengan doktor sebelum memulakannya supaya kesesuaian dapat dikenal pasti dan nasihat yang tepat dapat diberikan.

Wanita yang berumur melebihi 35 tahun dinasihatkan mengambil pil perancang yang mengandungi kadar estrogen yang lebih rendah iaitu 20 microgram ethinyloestradiol.

Pemeriksaan tekanan darah perlu dibuat serta pemeriksaan ujian pap smear. Wanita yang mempunyai masalah seperti lemah jantung atau barah payu dara tidak boleh mengambil pil perancang jenis ini.

Pil perancang kombinasi bertindak melalui beberapa cara iaitu:

1. Menghalang proses ovulasi dengan menghalang pembesaran folikel.
2. Menyebabkan mukus daripada serviks menjadi kental dan menjejaskan pengangkutan sperma ke dalam rahim.
3. Tisu pada dinding rahim menjadi nipis dan tidak sesuai untuk pelekatan janin. Oleh kerana tissue dinding rahim ini nipis, pendarahan haid menjadi sedikit dan hanya beberapa hari saja.

Cara pengambilan pil perancang kombinasi adalah seperti berikut:

Untuk pengambilannya pada kali pertama, seseorang wanita perlu mengambil pil pertamanya pada hari pertama pendarahan haid berlaku. Pengambilan pil seterusnya diambil selama 21 hari mengikut arah anak panah pada paket pil perancang.

Kesan bagi menghalang kehamilan berlaku serta-merta dalam kes ini. Jika pil pertama ini diambil pada hari kelima haid, seseorang wanita perlulah menunggu selama 14 hari sebelum menghalang kehamilan berkesan. Keadaan ini disebabkan pengambilan pil pada hari kelima haid tidak menjamin menghalang pembesaran folikel yang akhirnya akan melalui proses ovulasi dan menyebabkan wanita itu subur walaupun sedang mengambil pil perancang. Oleh itu wanita yang memulakan pengambilan pil pertamanya pada hari kelima haid dinasihatkan supaya menggunakan cara lain seperti azal atau kondom untuk menghalang kehamilan selama 14 hari.

Untuk pengambilan pil perancang pada bulan kedua dan seterusnya, ia perlu diambil setelah berhenti selama tujuh hari. Lazimnya pendarahan haid berlaku dalam masa tujuh hari berehat daripada mengambil pil perancang. Pil pertama untuk paket kedua dan seterusnya perlu diambil pada hari kelapan dari tarikh mula berhenti tanpa mengambil kira pendarahan haid berhenti atau tidak.

Sebagai contoh, wanita A ingin memulakan pengambilan pil perancang:

Pendarahan haid wanita A berlaku pada 1 Julai 2005. Wanita A mula mengambil pil yang pertama pada Jumaat, 1 Julai. Dia akan mengikut arah anak panah pada paket pil perancang hinggalah habis pil pada 21 Julai 2005.

Beliau kemudian berhenti mengambil pil selama 7 hari dan akan mula mengambil pil perancang paket kedua pada 29 Julai 2005 ia itu hari Jumaat juga. Lazimnya pendarahan haid akan mula berlaku pada 22, 23 atau 24 Julai dan hanya untuk beberapa hari saja.

Apa yang perlu dilakukan jika terlupa mengambil pil perancang?

Jika seseorang wanita lupa mengambil pil, teruskan pengambilan pil apabila teringat semula dan teruskan pengambilan pil yang seterusnya pada masa yang lazim diambil. Jika jangka masa terlupa melebihi 12 jam (terutamanya bagi pil pertama atau terakhir pada paket) pencegahan kehamilan mungkin tidak berapa berkesan.

Oleh itu sebaik saja ingat, teruskan saja pil yang sepatutnya diambil macam biasa. Oleh kerana ia mungkin tidak lagi berkesan, pasangan perlu mengambil langkah lain selama tujuh hari untuk menghalang kehamilan. Jika tujuh hari ini menjangkau melebihi paket yang ada, mulakan dengan paket baru tanpa berhenti selama tujuh hari.

Bagi bulan itu, wanita ini mungkin tidak akan mengalami pendarahan haid sehinggalah ia habis paket yang seterusnya, iaitu pada bulan kedua. Kemungkinan juga pendarahan yang tidak normal berlaku, tetapi wanita ini perlu meneruskan pengambilan pil setelah memastikan bahawa ia tidak hamil.

Ungkapkan Cinta Dengan Ciuman....Siri (54)

Sebenarnya maksud perkataan ciuman tidak sekadar apabila bibir seseorang bertemu dengan bibir individu lain. Tapi lebih merupakan satu bentuk komunikasi "non verbal", iaitu bahasa tubuh dalam mengekspresikan perasaan seseorang terhadap individu terbabit.

Bahkan hubungan seksual diantara pasangan suami isteri seringkali bermula, apabila salahs eorang darinya memberikan ciuman tanda kasih dan sayang. Ini kerana ketika ciuman bibir terjadi, urat2 saraf pada sendi di bibir akan mula bekerja. Ketika itulah anda dapat merasakan satu perasaan yang tidak dapat digambarkan mula mengalir dalam tubuh.

Menurut stau kajian, didapati ciuman yang panjang dan peuh mesra akan membuatkan jantung bekerja lebih cepat, iaitub dari kebiasaannya 72 denyutan menjadi 100 denyutan seminit. Situasi ini turut membakar kalori dalam badan, membuatkan anda akan lebih bertenaga berhadapan dengan kehidupan serba mencabar.

Bagi pasangan suami isteri, anda diingatkan tidak meninggalkan aktiviti mencium bibir pasangan, seeloknya jadikan amalan harian agar kasih berpanjangan. Malah Tomina Edmark menerusi bukunya, "The Kissing Book ; Everything

You Need To Know", ada memberikan tip menarik untuk dipraktikkan.

Menurutnya dengan saling member ciuman, masing-masing akan tetap merasakan bahawa pasangannya masih memerlukan cinta dan perhatian setiap masa. Paling penting jangan lupa memberikan ciuman yang hangat tanda terimakasih, setiap kali selesai melakukan hubungan seksual kerana menurutnya, ia memberikan kesempatan bagi kedua belah pihak untuk kembali ke keadaan normal.

Tentunya setelah mengetahui kehebatan sebuah ciuman, baik yang memberi mahupun anda selaku penerima, pasti kegiatan ini tidak akan diabaikan dalam kehidupan seharian anda. Tidak begitu?

16 Perkara Tentang Seks...Siri (55)

Mengikut Kamus Dewan, seks ialah, “1- Sifat-sifat yang membezakan laki-laki dan perempuan, jantina; 2- Keinginan syahwat.”

Ini bermaksud, seks membicarakan tentang jantina serta sifat-sifat yang membezakan antara lelaki dan perempuan agar kita bersyukur dengan apa yang Allah kurniakan kepada kita dan menggunakannya secara yang betul, dan agar kita menghormati mereka yang berlainan jenis dari kita dan tidak menzalimi mereka. Seks juga membicarakan tentang kehendak nafsu syahwat agar kita akhirnya mampu meletakkan nafsu ini di tempat yang terbaik baginya.

NAFSU SEPERTI LAYANG-LAYANG.

Pernakah anda melihat layang-layang yang cantik melayang-melayang dan menari-nari di udara? Ya, ia suatu pemandangan yang mengasyikkan! Tahukah anda mengapa layang-layang itu terus menjadi cantik dan mampu terus melayang-layang di udara dan mampu terus mengasyikkan anda? Ia disebabkan benang yang ada di badannya terus mantap dan tidak putus. Apabila benang itu putus, hilanglah kecantikan layang-layang itu dan akhirnya akan tersadailah ia di tempat yang tidak menentu menanti kehancuran! Demikianlah dengan nafsu termasuk nafsu seks. Apabila benang agama terputus darinya dia akan tersadai di tempat yang hina menanti kehancuran.

SEKS ADALAH KEPERLUAN FITRAH.

Manusia perlukan seks kerana ia adalah keperluan atau fitrah manusia. Justeru dalam Islam konsep hidup ala rahib tidak pernah ada kerana agama Islam melayani fitrah manusia. Namun keperluan seks perlu diimbangi dengan nilai akhlak. Akhlak tidak menghalang kehendak-kehendak fitrah. Ia mencantikkannya. Sebagai contoh, Islam tidak pernah menyuruh kita menutup nafsu seks, sebaliknya menyalurkannya kepada suatu yang murni, selamat dan mendamaikan. Perkahwinan adalah salurannya. Alangkah indahny firman Allah yang bermaksud “Isterimu adalah ladang bagimu maka datangilah isterimu dengan cara mana yang kamu mahu.” (Surah Al-Baqarah ayat 223) Dalam bahasa mudah, selepas berkahwin, puaskanlah nafsumu dengan isterimu sesuka hatimu, melainkan dengan cara yang jelas telah diharamkan kerana kemudaratanya.

SEKS ADALAH AMANAH.

Tubuh anda adalah amanah yang dianugerahkan Allah kepada anda. Justeru anggota seks juga adalah amanah. Apa pendapat anda jika seseorang diberikan wang kemudian dia meletakkan dan menggunakan wang itu sesuka hatinya? Sudah pasti anda akan mengatakan beliau seorang yang tidak jujur! Demikianlah juga dengan alat kelamin anda. Ia diberikan Allah kepada anda. Jika anda lakukan sesuka hati anda dengannya tanpa mengikut panduan agama, anda juga boleh dihukum sebagai seorang yang tidak jujur. Justeru, sahabat nabi, Abdullah ibn Amr ibn Al-As, berkata, “Amanah ialah alat kelamin manusia. Jika manusia mampu menjaga amanah ini Allah akan memelihara dirinya dan keturunannya.”

SEKS BUKAN SEKADAR MEMUASKAN NAFSU.

Seks yang sebenarnya ialah hubungan spirituil dan fizikal yang terjalin di antara sepasang suami isteri yang berkahwin secara halal, dinaungi oleh landasan syariat yang suci, demi untuk mencari keredaan Ilahi. Seks adalah satu hubungan suci antara dua insan, lelaki dan perempuan. Seks yang suci ini amat mendamaikan. Dalam Al-Quran Allah berfirman, “Di antara tanda kebesaran Allah ialah, Dia menjadikan bagimu jodoh daripada jenis manusia sepertimu agar kamu berasa tenteram bersamanya dan dijadikanNya di antaramu perasaan kasih sayang dan belas kasihan.” (Surah Ar-Rum ayat 21) BBC Health bertarikh 3 Februari, 2001 melaporkan, komunikasi dua hala yang baik adalah penting untuk menghasilkan seks yang bermanfaat, dan untuk mencapainya, empat ramuan komunikasi perlu dihayati di dalam hidup, iaitu, kemesraan, saling faham memahami, keterbukaan dan bertolak ansur.

SEKS YANG HALAL ADALAH IBADAH.

Ibadah mendatangkan pahala, rahmat dan keberkatan. Perkara ini dijelaskan oleh nabi di dalam hadis yang bermaksud, “Sahabat-sahabat Nabi bertanya, ‘Ya Rasulullah, adakah jika salah seorang daripada kami memuaskan nafsu syahwatnya secara halal, dia diganjar pahala?’ Bersabda Nabi Muhammad, ‘Tidakkah jika kamu memuaskan nafsu secara haram kamu berdosa? Justeru, jika kamu melakukannya secara halal kamu memperoleh pahala.’” (Riwayat Muslim)

TIDAK CUKUP SEKADAR MEMAKAI KONDOM.

Barat menghalalkan hubungan seks luar nikah. Yang penting bagi mereka ialah memakai kondom agar kaum hawa terpelihara dari jangkitan AIDS. Dalam Islam zina adalah haram. Zina bermaksud, hubungan seks luar nikah yang dilakukan secara reda antara seorang lelaki dan perempuan. Walaupun ia dilakukan secara reda, ia adalah haram dan mendatangkan dosa. Di dalam sebuah hadis Nabi Muhammad bersabda, “Wahai Muslimin, jauhilah zina kerana perlakuannya mendatangkan enam keburukan, tiga di dunia dan tiga di akhirat.” (Riwayat Ahmad, Ibn Hibban, dan Al-Hakim)

ZINA YANG HARAM ADA PADAHNYA.

Antara padahnya ialah kesan negatif di sudut emosi. Dr. David Weeks, seorang pakar neuropsikologi dari Hospital Royal Edinburgh, membuat kajian selama sepuluh tahun untuk mengenal pasti kesan seks ke atas kesihatan manusia. Beliau memberi amaran bahawa perubahan-perubahan positif kesan dari hubungan seks tidak akan

berlaku ke atas mereka yang suka bertukar-tukar pasangan, malah kadangkala mereka yang seperti ini mengalami perubahan yang negatif disebabkan kerisauan dan tekanan yang sering melanda mereka hasil dari perbuatan mereka itu. (Rujuk BBC News, Sex Keeps You Young, 10 March 1999) Di sudut agama, padahnya lebih jelas lagi. Dalam sebuah hadis, Nabi Muhammad bersabda, "Wahai Muslimin, jauhilah zina kerana perlakuannya mendatangkan enam keburukan, tiga di dunia dan tiga di akhirat. Adapun tiga yang diperolehi di dunia ialah hilangnya seri di wajah, memendekkan umur dan mendatangkan kefakiran. Tiga yang diperolehi di akhirat ialah kemurkaan Allah, hisab yang buruk dan azab neraka." (Riwayat Ahmad, Ibn Hibban, dan Al-Hakim)

SEKS BEBAS MEMBUNUH.

Nabi Muhammad bersabda, "Wahai Muhajirin, lima bala akan ditimpakan ke atasmu dan aku berdoa agar kamu tidak ada ketika bala ini menimpa..... Satu di antaranya ialah, apabila zina zahir di dalam masyarakat secara terang-terangan, wabak yang dahsyat dan penyakit-penyakit yang belum pernah menjangkitimu akan menyerangmu ketika itu." (Riwayat Ibn Majah, Al-Baihaqi dan Al-Bazzar) Pada hari ini, penyakit-penyakit jangkitan seksual atau STD (sexually transmitted diseases) kerap menjangkiti individu melalui hubungan seks rambang. Lebih kurang dua puluh jenis penyakit dari grup ini telah dikenal pasti di antaranya ialah syphilis, gonorrhoea, genital herpes, genital wart, trichomoniasis, bacterial vaginosis, infeksi cytomegalovirus, infeksi chlamydia dan yang paling berbahaya ialah AIDS. Di Amerika sahaja ia menjangkiti 13 juta manusia setahun dan majoritinya ialah dari kalangan kaum wanita. Kos yang diperlukan untuk merawat dan mencegahnya menjangkau \$10 bilion. Di antara komplikasi yang timbul kesan dari penyakit-penyakit ini ialah, mengandung di luar rahim atau ectopic pregnancy, barah, kemandulan, sakit jantung, infeksi dan sakit puan. Mengikut Institut Alahan dan Penyakit Berjangkit Kebangsaan (NIAID) di Amerika, jumlah kes penyakit jangkitan seksual semakin meningkat pada hari ini. Ia disebabkan ramai remaja terlibat dengan hubungan seks tanpa perkahwinan di samping berleluasanya seks bebas di dalam masyarakat. (Rujuk NIAID Fact Sheet, An Introduction to Sexually Transmitted Diseases, July 1999)

ZINA BUKAN SEKADAR HUBUNGAN KELAMIN.

Islam mengutuk segala bentuk perzinaan dan segala perkara yang boleh membawanya dianggap buruk dan diharamkan oleh Islam. Allah berfirman di dalam Al-Quran, "Dan janganlah kamu mendekati zina." (Surah Al-Isra ayat 32) Antara alat yang boleh merangsang syahwat manusia dan kemudian membawanya kepada zina ialah mata. Sebagai contoh, melihat gambar-gambar dan menonton filem-filem lucah, adalah satu bentuk zina. Justeru, Allah berfirman, "Katakanlah kepada lelaki yang Mukmin, (kawallah) penglihatan mereka dan peliharalah alat kelamin mereka."

BERDUA-DUAAN MEMBAWA RISIKO.

Barat bersikap liberal di dalam aspek pergaulan lelaki dan perempuan dan menganggapnya sebagai satu cara hidup yang sepatutnya dicontohi oleh orang lain. Namun statistik semasa menunjukkan, cara hidup sedemikian lebih banyak mendatangkan kerosakan daripada kebaikan. Sebagai contoh, mengikut Jabatan Keadilan Amerika, bagi setiap dua minit seorang wanita mengalami gangguan seksual, dan pada tahun 1996, 307,000 orang wanita menjadi mangsa rogol dan serangan seksual di Amerika. Baru-baru ini kajian oleh National Women Study di Amerika menunjukkan lebih kurang 683,000 wanita menjadi mangsa rogol setiap tahun di Amerika. **KEBANYAKAN DARIPADA KES-KES INI MELIBATKAN ORANG YANG DIKENALI TERUTAMANYA KETIKA SEDANG BERDUA-DUAAN DAN BERTEMU JANJI.** Justeru, larangan bergaul bebas dan berdua-duaan yang ditetapkan oleh Islam amat relevan dengan dunia hari ini. Larangan ini mendatangkan banyak kebaikan terutamanya bagi kaum wanita.

BAHAYA SEKS KETIKA HAID.

Islam mengharamkan seks ketika waktu haid. Hukum ini dijelaskan oleh Allah melalui firmanNya, "Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah, haid adalah kotoran. Justeru, hendaklah kamu tidak menyetubuhi wanita ketika haid sehinggalah mereka suci daripadanya." (Surah Al-Baqarah ayat 222) Mengikut Dr. Diana Antoniskis (MD) dari Kumpulan Penyelidikan dan Pendidikan yang beribu pejabat di Oregon, risiko jangkitan kuman HIV meningkat di kalangan wanita yang mengadakan hubungan seks ketika haid ataupun dengan lelaki yang tidak berkhitan. Persektubuhan pada waktu haid juga boleh mengakibatkan pendarahan yang teruk ke atas wanita. Kajian yang dilakukan oleh Dr. Winnifield Cutler dan rakan-rakannya dari Institut Athena Bagi Kesihatan Wanita di Chester Springs menunjukkan, wanita yang hampir putus haid atau perimenopausal, yang kerap mengadakan hubungan seks ketika haid sering kali mengalami masalah pendarahan yang teruk daripada biasa. Kebiasaannya kes-kes seperti ini akhirnya terpaksa menjalani pembedahan berisiko tinggi untuk membuang rahim atau hysterectomy dan ovari atau ovariectomy. Penemuan ini dilaporkan di dalam Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology pada tahun 1996.

HARAM HOMOSEKS DAN LESBIAN.

Nabi Muhammad bersabda, "Perkara yang paling aku takutkan menimpa ke atasmu ialah perbuatan kaum Lut. Dilaknati mereka yang melakukan perbuatan seumpama kaum Lut." (Riwayat Ibn Majah, Tarmuzi dan Al-Hakim) Kaum Lut dihancurkan Allah disebabkan mereka tenggelam dengan perlakuan homoseks di kota Sodom.

ISLAM MENGGALAKKAN PERKAHWINAN.

Berhubung dengan ini Nabi bersabda, "Barangsiapa yang mampu untuk berkahwin tetapi tidak berkahwin maka dia bukan dari umatku." (Riwayat Tabrani & Baihaqi) Dalam riwayat yang lain, baginda bersabda, "Wahai anak-anak muda, berkahwinlah. Sesiapa yang mampu, berkahwinlah kerana ia lebih memelihara mata dan menjaga faraj. Sesiapa yang tidak mampu untuk berkahwin hendaklah dia berpuasa kerana puasa adalah penahan (dari gelojak nafsu)." (Riwayat Bukhari)

CIRI-CIRI SUAMI ISTERI.

Nabi Muhammad bersabda, berhubung dengan kriteria pemilihan isteri, yang bermaksud: "Pilihlah yang mempunyai kebaikan agama, akan selamatlah kamu." (Riwayat Bukhari-Muslim) Baginda juga tidak melupakan kriteria di dalam pemilihan suami, berdasarkan sabda Baginda, "Jika yang datang meminang anak perempuanmu seorang yang kamu redai agama dan akhlaknya, maka terimalah dan kahwinkanlah dia dengan anakmu." (Riwayat Tirmidzi)

WAJIB MANDI SELEPAS HUBUNGAN SEKS.

Kebersihan diri amat dipentingkan oleh Islam. Umat Islam diwajibkan mandi selepas mengadakan hubungan seks antara suami isteri, walaupun tanpa mengeluarkan air mani, seperti yang disabdakan oleh Nabi Muhammad: "Apabila kemaluan bertemu dengan kemaluan, wajiblah mandi." (Riwayat Tarmuzi) Di dalam riwayat yang lain Nabi bersabda, "Walaupun jika tidak mengeluarkan air mani." (Riwayat Muslim dan Ahmad) Jika air mani keluar tanpa hubungan seks (sebagai contoh melalui mimpi), mandi tetap diwajibkan.

MANDI WAJIB SAINTIFIK.

Mengikut pakar-pakar perubatan dari Institut Teknologi Penjagaan Kesihatan di Washington, untuk mencegah penyakit jangkitan seksual daripada merebak, hubungan seks perlulah dilakukan hanya dengan mereka yang dipercayai, dan tidak dilakukan secara bebas. Menjaga kebersihan diri sebelum dan selepas mengadakan hubungan seks seperti segera membasuh anggota sulit selepas mengadakan persetubuhan juga adalah penting. Malah pakar-pakar dari Institut ini menggalakkan seseorang mandi secara sempurna selepas mengadakan hubungan seks sebagai langkah pencegahan dari serangan penyakit-penyakit. (Rujuk The Institute for Technology in Health Care, Safer Sex: Reduce Your Risk Of Disease, After-Sex Hygiene, Washington, 2001)

(Untuk perincian sila dapatkan buku Dr. Danial bin Zainal Abidin bertajuk "Perubatan Islam dan Bukti Sain Moden Edisi Ke-2")

Kaedah Mencegah Kehamilan....Siri (56)

1) Kontraseptif Suntikan

Suntikan perlu dibuat setiap dua hingga tiga bulan.

Boleh digunakan semua wanita pada peringkat umur, sama ada mempunyai anak atau tidak.

Selamat ketika penyusuan bayi, bermula pada enam minggu selepas bersalin.

Tidak boleh dikeluarkan dari tubuh, jadi kesan sampingan yang tidak diingini boleh berterusan ketika waktu itu.

Wanita yang berhenti menggunakan suntikan mengambil masa purata empat bulan lama daripada biasa untuk hamil.

Pendarahan berubah seperti tompokan dan sedikit antara tempoh haid dan selepas satu tahun, jarang ada haid.

2) Kaedah Vagina

Antara contoh yang boleh digunakan ialah kesuburan dan diafram.

Boleh berkesan jika menggunakan cara betul setiap kali hubungan kelamin.

Boleh membantu mencegah penyakit kelamin berjangkit.

3) Implan

Sejenis alat rod dimasukkan di bawah kulit lengan atas berhampiran pelipat siku.

Berkesan sehingga tiga tahun.

Rod boleh dikeluarkan pada bila-bila masa yang dikehendaki wanita.

Boleh digunakan semua wanita di setiap peringkat usia.

Kesuburan cepat berlaku apabila rod dikeluarkan.

Perlu di masukkan dan dikeluarkan oleh doktor.

Membantu mencegah anemia.

Perubahan pada pendarahan vagina dijangka berlaku.

4) Pil

Pilihan yang baik untuk ibu yang ingin menggunakan pil. Ia diambil pada enam minggu selepas bersalin.

Amat berkesan ketika penyusuan bayi.

Boleh digunakan sebagai kaedah kecemasan.

Jika dimakan apabila tidak menyusukan bayi, pendarahan berubah dijangka berlaku terutama, tompokan dan pendarahan antara haid.

5) Kondom

Boleh mencegah penyakit kelamin termasuk AIDS dan mencegah kehamilan.

Senang digunakan dan diperoleh.

Berkesan jika betul menggunakannya setiap kali melakukan hubungan kelamin.

Bagaimanapun sesetengah lelaki tidak menggunakan kondom setiap masa ketika melakukan hubungan kelamin.

6) Kaedah semula jadi

Wanita perlu ketahui tempoh kesuburan pada setiap bulan.

Apabila ketahui tempoh kesuburan, pasangan elak mengadakan hubungan kelamin atau menggunakan kondom ketika melakukan hubungan itu.

Lazimnya, memerlukan kerjasama erat dengan pasangan. Menghindari seks terlalu lama mungkin ada masalah.

Petua dapat anak...Siri (57)

UNTUK permulaan, kerap lakukan hubungan seksual dan pastikan yang air mani tidak melempah keluar. Jadi jangan bangun selepas seks, jangan gerakkan badan keterlalu kerana gerakan badan akan mengakibatkan tekanan kepada perut dan pengeluaran takungan air mani dari faraj.

Yang paling mustahak jangan menutup peha atau luruskan kaki dan jangan sekali-kali kemut faraj! Ini akan menolak keluar angin dalam faraj yang akan juga menolak air mani keluar dari faraj.

Perkara lain yang dicegah ialah menyelitkain kain ke kelengkang kerana ini akan menyerap air mani! Kadangkala posisi juga memainkan peranan mengekalkan takungan air mani ke dalam faraj. Wanita yang mempunyai rahim yang berposisi di belakang akan dapati setiap kali selepas bersetubuh, ketika zakar dikeluarkan selepas ejakulasi, air mani pasangan akan ikut keluar.

Cara mengatasi masalah ini ialah melakukan hubungan kelamin dengan memasukkan ereksi dari belakang dengan wanita itu dalam posisi menyujud. Posisi ini akan membuatkan rahim terletak di depan dan membuatkan penghujung faraj luas dan memberi ruang yang mencukupi untuk air mani mendap!

Waktu subur wanita bermula dengan kemunculan lendir macam hingus yang biasa keluar beberapa hari sebelum telur menetas(ovulasi). Waktu ovulasi ialah petanda atau perasaan sengal di paras ari-ari beberapa hari selepas kelihatan lendir. Kesemua petanda ini dapat dikenali sebilangan besar wanita jika mereka mengesannya dengan teliti.

Perkara yang mustahak ketika merancang hubungan seksual pada waktu subur ialah jangan memaksa pasangan untuk bersetubuh jika pasangan kelihatan tidak bersedia. Jika pasangan rasa tertekan, ada kalanya dia tidak dapat pancut atau gagal dalam hubungan seksual. Ini akan menimbulkan rasa resah dan gelisah dan kesudahannya 'mati pucuk sekunder'.

Bahaya seks menerusi dubur....Siri (58)

Bersama Dr Mohd Ismail Tambi

MENGIKUT fahaman saintifik, lubang najis ketika wanita itu masih dalam perut ibu adalah bersatu dengan salur faraj dan kemudiannya kedua-dua saluran itu terasing. Jadi tidak hairan jika terdengar yang sebilangan kecil wanita terasa lebih terangsang jika salur najisnya dirangsang dengan jari atau dengan ereksi pasangan.

Hubungan liwat dianggap sebagai hubungan seksual luar tabii dan dari segi hukum undang-undang negara jika disabit kesalahan boleh dihukum. Mengikut Islam perilaku ini dilarang sama sekali kerana elemen luar tabii, haram hukumnya.

Faraj direka Tuhan untuk ereksi lelaki, tempat yang sesuai untuk disalurkan sperma untuk mendapat cahaya mata. Ini tidak berlaku jika hubungan seksual dilakukan di dalam lubang najis.

Oleh kerana lubang najis itu sensitif dan mengandungi mukosa yang tipis kemungkinan ia boleh tercedera dan juga berisiko kepada perempuan untuk mendapat buasir jika otot dinding salur najis terkoyak.

Melakukan hubungan penetratif seksual ke dalam faraj selepas selesai melakukan hubungan penetratif ke dalam lubang najis akan memberi risiko jangkitan kepada faraj. Ini kerana lubang najis ada banyak kuman dan kulat yang boleh mengakibatkan keradangan dan bau kepada faraj. Jika ini berlaku, wanita itu mempunyai risiko tinggi mengalami jangkitan faraj dan masalah kesuburan jika jangkitan merebak ke selaput endometrium dan salur telur.

Perkara yang sering berlaku ialah, lelaki yang seronok dengan hubungan penetratif seksual ke dalam lubang najis akan terus ketagih dengan hubungan itu yang kononnya lebih sempit dan amat terangsang jika dibandingkan dengan hubungan seksual di faraj. Sebenarnya ini hanya pendapat dan pilihan individu saja.

Kajian menunjukkan yang faraj wanita memang tempat sesuai untuk melakukan hubungan penetratif seksual. Faraj dalam kawalan wanita dan dia boleh menyempitkan atau mengembangkan saluran itu mengikut usaha dan dayanya. Anggota sulit wanita mengandungi banyak bahagian yang boleh merangsang wanita seperti klitoris, bibir kecil, U-spot, G-Spot (langit faraj) P dan C spot dalam faraj, jika dibandingkan dengan salur najis yang hanya mengandungi satu tempat yang merangsangkan dan ini pun hanya terdapat kepada sebahagian kecil wanita.

Hangatkan Kembali Kelambu Yang Dingin...Siri (59)

Sekiranya anda tidak lagi mengadakan hubungan seksual bersama pasangan anda, seperti mana waktu mula-mula mendirikan rumahtangga, sehingga ia menjadi satu kebiasaan buat anda, BERHATI-HATILAH!!!

Menerusi satu penyelidikan serta soal jawab yang dijalankan oleh Dorris Wild Helmering menerusi bukunya " How One Partner Slone Can Change The Dynamics To Renew Sex, Romance and Intimacy", mendapati bahwa banyak faktor mendorong kepada situasi di atas.

Dalam bukunya, Doris antara lain mencadangkan pelbagai teknik melakukan hubungan seksual bersama pasangan agar hubungan dingin kembali mesra, sekali gus menghangatkan suasana rumahtangga yang dibina sekian lama.

"Inisiatif harus ada pada diri diri masing-masing, agar setiap hubungan berjalan lancar dann setiap pasangan tahu, tanggungjawab yang harus dipikul. Lagipun hidup berumahtangga memerlukan diri anda dan pasangan, berkongsi segala-galanya".

Janganlah kesibukan kerja, penat melayani larenah anak-anak serta mengendalikan rumahtangga (bagi kaum wanita yang tidak bekerja) dijadikan alasan, untuk anda meminggirkan "santapan rohani" yang menjadi nadi sesebuah rumahtangga yang harmonis.

"Ingatlah setiap masalah yang wujud, pasti ada jalan penyelesaiannya, justeru itu carilah jalan keluar untuk memperbaiki mogok seks dan cinta, jika anda mengalaminya," ujar Dorris.

Terangnya lagi, kebanyakan pasangan sewaktu ditemubual menceritakan berbagai versi masalah yang dilalui. Namun setelah beberapa kali diadakan sesi kaunseling, rata-rata akan menghubunginya beberapa bulan selepas itu dan mengatakan "...terimakasih..." kerana membantu mereka. Malah hubungan suami isteri menjadi semakin akrab dan kini mereka menyedari, bahawa pentingnya mengekalkan hubungan sedemikian kerana ia turut menyebabkan mereka memiliki minda yang sihat.

Antara intipati yang dipersoalkan dalam buku tersebut ialah bagaimana anda menilai hubungan seksual yang dijalinan dalam rumahtangga, dari semasa kesemasa. Serta cara anda berkomunikasi dengan pasangan anda setiap hari. Walaupun nampak remeh, namun setelah dibincangkan anda akan faham, kenapa perlu dilakukan perubahan dan apakah yang sebenarnya terjadi.

"Lebih baik jika perbincangan mengenai hubungan seksual ini dibincangkan secara terbuka antara anda dan pasangan. Ini kerana semakin anda memikirkan akan kepentingannya, maka anda juga terdorong untuk mempraktikkannya.

"Namun ada antara pasangan yang ditemui, menyatakan bahawa mereka tidak melakukan hubungan seksual lebih dari dua kali seminggu. Sedangkan hubungan yang sihat ialah dengan mengadakannya tiga kali seminggu. Lebih menyedihkan ada yang tidak menyentuh antara satu sama lain dalam seminggu dengan pelbagai alasan," kata Dorris sebagai mengupas antara isi kandungan buku yang ditulisnya itu.

Terang Dorris lagi, dari pengalamannya kaum lelaki lebih bersikap terbuka dalam memperkatakan hubungan seksual, berbanding kaum wanita. Sementara kaum wanita pula tidak ramai yang rajin bercerita, akan hal-hal yang dianggap sulit ini. Mereka seolah-olah enggan memberikan kerjasama, terpaksa adipujuk serta diberikan banyak contoh agar sesi kaunseling berjalan lancar. Sebenarnya kalau anda ambil topik ini sebagai satu proses pembelajaran, ia tidak sukar untuk diperkatakan," ujar Dorris lagi.

Antara alasan kenapa kaum wanita (mungkin anda salah seorang daripadanya...) kurang membincangkan isu ini juga kerana tidak mahu, ada rakan-rakan mereka mempersoalkan kekurangan suami masing-masing di ranjang.

"Ataupun mereka takut dikatakan diri sendiri sebagai penyebab kenapa suami tidak menyentuh mereka langsung'.

Bagi mereka soal maruah dan walau apa cara sekalipun, ia akan dipertahankan. Disinilah peranan saya sebenarnya supaya minda mereka terbuka untuk membincangkan hal-hal seumpama ini." kata Dorris bersungguh-sungguh.

Hubungan Seks Ketika Hamil....Siri (60)

Melakukan seks sewaktu hamil tidak menjejaskan janin dan kehamilan dalam kes-kes yang normal.

Doktor akan menasihatkan supaya mengelak melakukan seks sewaktu hamil jika terdapat masalah seperti berikut :

- 1) Pendarahan sewaktu hamil terutama pada awal kehamilan
- 2) Masalah uri berkedudukan di bahagian bawah rahim
- 3) Masalah pengecutan rahim pramatang
- 4) Sejarah kelahiran pramatang
- 5) Terdapat kebocoran air ketuban

Jika hubungan seks tidak dapat dielakkan, pastikan air mani tidak dipancut ke dalam faraj. Air mani mengandungi prostaglandin, yang boleh menyebabkan pengecutan otot rahim dan melembutkan tisu serviks. Prostaglandin digunakan untuk memulakan kesakitan untuk bersalin dalam proses "induction of labour" bagi ibu-ibu yang bermasalah dan diperlukan untuk melahirkan anaknya

Apakah Itu Selaput Dara?...Siri (61)

Pengenalan:

Sebagai seorang wanita kita sering mendengar tentang istilah selaput dara. Sayangnya, pengetahuan kita terhadap perkara tersebut amat terbatas. Malah ada kalanya ia lebih banyak dipengaruhi oleh mitos berbanding fakta sebenar. Agar tidak terkeliru dengan mitos yang diuar-uarkan, fahamilah informasi di bawah ini.

APA ITU SELAPUT DARAA??

Dalam istilah perubatan, selaput dara dikenali sebagai hymen. Selaput dara ini merupakan satu lipatan selaput lendir yang menutupi pintu bibir vagina perempuan. Ia telah ada sejak bayi perempuan dilahirkan. Kedudukannya adalah diantara satu atau dua cm dari bibir luar vagina dan bentuknya bulat mengikut bentuk liang vagina. Namun begitu ada juga selaput dara yang memiliki bentuk unik seperti bulan sabit (semilunar) dan mempunyai pemisah (septum). Selaput ini amat tipis dan merupakan membran yang lembut. Secara biologisnya membrane ini tidak berfungsi, tetapi ia mempunyai beban yang berat kerana dinilai sebagai bukti kegadisian seorang perempuan.

ADAKAH SEMUA PEREMPUAN MEMILIKI SELAPUT DARAA?

TIDAK. Bukan semua wanita mempunyai selaput dara pada vaginanya. Terdapat beberapa kajian yang mendapati ada bayi perempuan lahir tanpa selaput dara.

APAKAH YANG BOLEH MENYEBABKAN SELAPUT DARAA PECAH?

Biarpun hanya sekadar lapisan lender, selaput dara sangat elastic dan tidak mudah rosak. Selaput dara hanya akan pecah apabila berlakunya hubungan seksual, rawatan perubatan yang dilakukan pada liang vagina, gangguan penyakit pada saluran vagina atau kemalangan dan aktiviti berat yang mempengaruhi alat kelamin perempuan.

Ketebalan selaput dara berbeza di antara satu wanita dengan wanita lainnya. Ada perempuan yang mempunyai selaput dara amat tipis dan mudah koyak oleh aktiviti-aktiviti tertentu seperti berenang, menunggang basikal dan memanjat. Ini semua memecahkan selaput daranya meskipun dia belum pernah melakukan hubungan s*ks. Sebaliknya, ada juga perempuan yang sudah bernikah dan berhubungan s*ks berkali-kali tetapi selaput daranya masih utuh dan tidak koyak kerana selaput daranya begitu elastik.

APAKAH SELAPUT DARAA LAMBANG KEPERAWANAN?

Salah satu faktor penyebab kerosakan selaput dara adalah hubungan se*sual. Dan masyarakat menyatakan seseorang perempuan adalah perawan jika belum pernah melakukan hubungan se*sual. Isu keperawanan yang berhubung dengan selaput dara ini juga berkaitan dengan pendarahan yang terjadi ketika selaput dara koyak. Inilah yang menjadi tanda keperawanan dan kesucian seorang perempuan pada malam pertama.

Seorang wanita dikatakan tidak suci sekiranya tidak mengeluarkan darah ketika malam pertama. Anggapan ini sebenarnya kurang tepat. Perawan atau tidak seseorang gadis itu bukan hanya bergantung pada selaput dara. Tidak semestinya wanita yang tidak mengeluarkan darah ketika malam pertama sudah tercemar kerana selaput dara ini bukan hanya boleh pecah ketika melakukan persetubuhan tetapi juga disebabkan beberapa sebab yang dinyatakan di atas.

APAKAH SELAPUT DARAA WAJIB MENGELUARKAN DARAH KETIKA MALAM PERTAMA?

Tentu sahaja TIDAK. Ini kerana selaput dara selain terdiri daripada membran yang lembut, ia juga bersifat fleksibel.

Mungkin sahaja selaput dara ini melentur sehingga tidak mengeluarkan darah sewaktu melakukan hubungan se*suat buat kali pertama.

Malam dalam beberapa kes, didapati ada wanita yang tidak mempunyai selaput dara sejak lahir. Dan ada juga wanita yang memiliki selaput dara yang sangat tipis berbanding wanita-wanita lain sehingga ia tidak dapat mengeluarkan darah pada saat melakukan hubungan se*suat buat kali pertama. Selain itu, fakta perubahan turut menunjukkan selaput dara hanya memiliki sedikit pembuluh darah. Semakin tipis selaput dara, semakin sedikit darah yang keluar sehingga hampir tidak kelihatan.

Bagi kaum lelaki, janganlah menilai kesucian isteri mereka melalui darah yang dikeluarkan ketika mereka mengadakan hubungan s*ks untuk kali pertama. Jangan terlalu tipikal dan kuno dalam menangani situasi ini, cubalah berfikir lebih terbuka dan positif kerana di era millennium ini selaput dara bukanlah indicator utama dalam menentukan kesucian.

Mungkin tuduhan anda ada benarnya iaitu isteri anda sudah tidak suci lagi. Namun mungkin juga wanita yang anda nikahi tidak mempunyai selaput dara atau daranya telah pecah disebabkan aktiviti-aktiviti harian yang telah dilakukannya. Fikirlah dengan rasional. Jangan rosakkan ikatan pernikahan dengan tuduhan melulu yang akhirnya memusnahkan rumah tangga yang dibina.

Persediaan menghadapi malam pertama...Siri (62)

Malam pertama, adalah waktu yang amat menegangkan bagi pasangan pengantin. Bagi wanita, ketegangan itu kadangkala berlipat kali ganda. Berikut ada beberapa tips yang boleh dikongsi bersama .

- 1) **Bau badan** - Ingat, sebelum memasuki malam pertama, anda dan suami seharian bergerak, melayan tetamu serta saudara mara yang hadir, berulang kali menukar pakaian berpeluh dan penat. Untuk itu sebelum tidur, cubalah untuk mandi. Pakailah wangian yang lembut supaya rasa ghairah tidak padam apabila mencium bau badan anda.
- 2) **Bau mulut** - Cuba anda bayangkan, apa yang akan anda lakukan, ketika ingin mencium bibir pasangan anda, anda dapati udara yang anda sedut 'berbau' petai. Tentu ghairah anda hilang bukan..? Kerana itu hindarilah kemungkinan ini dengan mempersiapkan diri. Penyelesaiannya, pastikan anda memberus gigi sebelum kekamar dan kalau boleh selalu menyediakan pepermint ditempat tidur.
- 3) **Tergesa gesa** - Tergesa-gesa merupakan 'penyakit' paling umum. Ingin cepat sehingga langsung ke acara kemuncak. Maklumlah makanan baru, halal lagi! Tapi ingat anda harus bersabar. Sebaik-baiknya kedua-dua bertenang kerana seks dengan tenang itu lebih nikmat. Tergesa-gesa kadangkala boleh mendatangkan mudarat, rasa nikmat 'kerjasama' mungkin payah untuk dicapai dan juga ia mungkin boleh menyakitkan. Misalnya anda belum begitu terangsang dan suami ingin terus 'menembak' hasilnya boleh mengecewakan.

SETELAH tiga tips kecil menghadapi saat 'pemanasan' di malam pertama. Berikut adalah beberapa tips saat 'bertempur'. Bacalah dengan teliti agar malam pertama anda menjadi kenangan yang tak dapat dilupakan.

- 1) **Padamkan kekasaran** - Jangan hanya berserah. Sekiranya anda rasa disakiti berterus teranglah dengan suami tetapi gunakan nada yang lembut supaya dia tidak tersinggung. Sekiranya ingin sama-sama menikmati keseronokan, bimbinglah suami anda ke 'daerah-daerah' yang boleh menambahkan ghairah. Anda juga boleh memainkan peranan dengan lebih aktif, dengan cara menuntun tangannya mengarahkan kebahagiaan yang anda sukai.
- 2) **Singkirkan rasa sakit** - Kebanyakan wanita sering merasa sakit pada organ seknya ketika berhubungan intim buat pertama kalinya. Hilangkan perasaan takut sebaliknya fikirkan perkara yang indah-indah ketika bersama suami. Perlu juga diketahui bahawa penyebab kurangnya cairan lubrikasi ialah stress, pengambilan ubat-ubatan dan penggunaan alat kontraseptif. Bila hal ini terjadi, minta suami supaya memanjangkan pemanasan sambil melihat apakah anda sudah bersedia untuk memulainya sekali kembali. Cara lain ialah dengan menggunakan cairan lubrikasi.
- 3) **Beri dorongan pada suami** - Bukan semua suami berjaya melalui malam pertama mereka dengan berjayanya. Seseengah daripada mereka akan tewas sebelum waktunya. Tapi jangan bimbang, ia mungkin kerana stress dan kurangnya pengalaman. Selain kurangnya pengalaman dan stress, minuman beralkohol serta ubat-ubatan juga boleh menjadikan lelaki kurang 'perkasa'. Maka pujuklah suami agar dia hilang rasa kecewanya sambil mengelus tubuhnya terutama daerah sensitif untuk menunjukkan rasa sayang dan keinginan anda terhadapnya. Katakan padanya kita boleh cuba lagi malam berikutnya.
- 4) **Jangan pura pura klimaks** - Ramai wanita yang tidak ingin mengecewakan suaminya sering berpura-pura orgasme. Jangan lakukan hal itu kerana ia boleh membahayakan perhubungan anda. Memang ramai wanita yang agak sukar mencapai klimaks walaupun pasangannya sudah melakukan stimulasi sebaik mungkin pada daerah sensitifnya. Anda tak perlu malu untuk mengatakan padanya. Mungkin anda boleh memberi cadangan mengenai cara yang anda sukai dan memainkan peranan yang aktif juga. Jadikan aktiviti seks ini sebagai sesuatu yang menyenangkan bukannya membebankan anda.

BAGAIMANA? Tidak sukarkan menghadapi malam pertama? Mungkin tips ini boleh mengurangkan sedikit debaran di dada. Selamat mencuba dan semoga berbahagia sehingga ke akhir hayat.

Terasa mahu buang air kecil ketika mengadakan hubungan seks...Siri (63)

SEBILANGAN wanita yang baru memulakan hubungan keintiman seksual penetratif mendapati yang mereka mudah mengalami masalah kencing kerap dan sakit atau dalam istilah perubatan 'disuria' dan apabila mereka merujuk kepada doktor, doktor akan jelaskan yang mereka mengalami masalah keradangan pundi kencing bulan madu atau 'honeymoon cystitis' kerana kaitannya kepada hubungan seksual yang mana setiap kali pasangan berjumpa dan melepaskan geram masing masing, mereka akan mengalaminya!

Keradangan pundi kencing akibat infeksi yang merebak ke pundi kencing dan mengakibatkan pundi kencing radang dan mencengkam, akan menimbulkan perasaan kesakitan hendak kencing tetapi tiada kencing keluar atau sedikit kencing yang keluar. Sesetengah doktor memberi ubat antibiotik untuk wanita itu makan supaya jangkitan kuman tidak berlaku.

Tetapi wanita itu boleh mengalami kesan sampingan akibat rawatan itu apabila antibiotik itu membunuh kuman semula jadi dalam faraj dan usus dan mengakibatkan jangkitan kulat yis dalam faraj dan usus!

Ada juga doktor yang menasihatkan wanita itu buang air kecil setiap kali selepas bersetubuh dan ini akan mengakibatkan air mani keciciran keluar dari faraj ketika wanita itu bergerak ke tandas untuk buang air kecil. Ini sudah tentu akan menjejaskan kemungkinan kehamilan untuk wanita itu. Jadi apa perlu dilakukan jika semua yang disyorkan itu ada membawa kesan sampingan?

Mungkin cara yang berkesan untuk mengelakkan diri daripada terkena gejala honeymoon cystitis ialah untuk wanita itu mengelakkan geselan ketara anggota sulit pasangannya kepada pembukaan lubang kencingnya yang terletak di paras bersebelahan langit faraj dengan mendekati kedua dua lutut ke dadanya ketika dia bersama dengan pasangan.

Dia perlu melegakan pembukaan faraj dengan tidak mengemut dan memposisikan tubuhnya supaya geselan ereksi pasangan tidak tertumpu kepada pembukaan salur kencing. Dia boleh amalkan posisi yang mana dia tidak akan dapat geselan ereksi kepada pembukaan salur kencing seperti posisi dia di atas dan untuk tujuan merancang kehamilan dia menerima ereksi pasangan dari belakang.

Dalam melakukan apa-apa posisi persetubuhan dia perlu bekerjasama dengan pasangan, melegakan pembukaan faraj dan membantu pasangan memasukkan ereksi ke pembukaan faraj dengan dia sendiri yang memegang ereksi dan menghalakan ereksi ke pembukaan anggota sulitnya.

Dengan cara sedemikian dia dapat mengawal pembukaan farajnya sambil memberi ruang kepada ereksi suami. Dengan cara yang sedemikian dia tidak akan terdedah kepada keradangan pundi kencing dan tidak akan menghampakan pasangannya

Makanan Pembangkit Gairah....Siri (64)

Adakah hubungan antara makanan dengan kemampuan seksual seseorang? Berikut beberapa jenis makanan yang dianggap dapat meningkatkan gairah seksual wanita maupun lelaki, antaranya ;

Seafood

Seperti daging merah, seafood mengandung Zink(Zn) yang vital bagi pria. Kekurangan Zink menyebabkan rendahnya dorongan seks, sedikitnya sperma (kurang subur) bahkan impotensi. Setiap ejakulasi sekurang kurangnya mengandung 5 mg Zink, sehingga makin sering berhubungan seks makin banyak Zn diperlukan.

Telur

Bukti bahwa sari telur ayam terbukti dapat meningkatkan dorongan seks sangat kuat sehingga diformulasikan dengan nama Ardor di Amerika dan Libido di negara lain. Meski penelitian belum dilakukan pada lelaki, sari telur cukup efektif mengobati kekurangan libido. Putih telur dikenal sebagai sumber vitamin B, utamanya B6 dan B5 yang merupakan asam panthotenic. Panthotenic ini bias menghadirkan kegairahan di tempat tidur karena keampuhannya menyeimbangkan kadar hormon, selain ampuh mempertahankan energy dan mengusir stress. Selain sumber protein dan fosfor, kuning telur mengandung lesitin yang mempengaruhi sekresi hormon seksual.

Madu

"Si Manis" yang satu ini merupakan sumber dari boron, jenis mineral yang banyak terkandung dalam sayuran hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan yang berkhasiat membantu proses metabolisme tubuh dan penggunaan estrogen (hormon wanita). Selain itu mineral boron mampu meningkatkan kadar darah dalam testoteron yang merupakan hormon penting dalam proses kerja organ seksual dan terjadinya orgasme baik lelaki maupun wanita.

Tiram atau Kerang

Makanan ini terkenal masin di lidah, maklum namanya juga hasil laut. Tapi lupakan dulu masalah rasanya, cuba lihat kegunaannya sebagai aphrodisiac yang kaya fosfor dan Zn. Konon setelah memakannya gairah seksual akan melambung, apalagi jika para pria yang menyantapnya.

Asparagus

Jika tiram sangat berkesan memacu libido para pria, asparagus justru mampu membangkitkan gairah bercinta para wanita. Apa pasal? Pertama, sayuran ini kerap disebut layak mewakili symbol alat vital! Kedua, asparagus ternyata kaya nutrisi seperti vitamin E, potassium serta fosfor yang mampu meningkatkan energy dan menambah keberanian wanita.

Cokelat

Menurut para ahli dengan memakan coklat otak melepaskan serotonin yang membuat diri jadi tenang. Cokelat juga mengandung salah satu bahan alami yang bias meningkatkan atau memperbaiki suasana hati yaitu phenylethylamine, zat yang diduga para peneliti dapat mempengaruhi gelora cinta dan perasaan romantis. Juga mampu menaikkan daya seksual seseorang.

Pisang

Bukan hanya bentuknya yang selalu diidentikan dengan penis, pisang juga kaya bufotene, suatu senyawa kimia yang berfungsi meningkatkan rasa bahagia, percaya diri dan dorongan seks di otak.

Ginseng

Merasa letih dan stress? Minum 1 gr ginseng setiap hari. Ginseng sangat baik untuk pria yang berada dalam banyak tekanan. Diatas ranjang ginseng menambah vitalitas dan meningkatkan dorongan seks.

Bawang Putih

Bawang putih terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam daerah kelamin baik pria maupun wanita yang dapat mempercepat rangsangan seksual. Bagi etnik tertentu, menyantap bawang putih satu suing sehari merupakan hal yang biasa karena diyakini bahwa dengan lancarnya peredaran darah maka badan pasti sehat termasuk tetap bergairah melakukan hubungan seks.

Adas dan Merica Hitam

Jenis rempah-rempah ini dapat merangsang pengeluaran hormon androgen dan merangsang saraf pusat. Jintan bermanfaat sebagai tonikum dan membangkitkan semangat. Kunyit untuk penyegar meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Lengkuas merangsang semangat dan pereda lelah yang baik.

Seledri dan Kemangi

Bermanfaat melancarkan sirkulasi darah serta membantu rileksasi otot. Kemangi melancarkan sirkulasi darah dan merangsang keluarnya hormon androgen. Sementara seledri melancarkan sirkulasi darah dan membantu rileksasi otot.

Torpedo

Bila melihat semangkok sup atau soto torpedo kemungkinan besar orang akan mengaitkan dengan urusan seksual. Torpedo atau kelenjar seksual kambing jantan ternyata mengandung banyak seng (Zn). Salah satu jenis mineral itulah yang bermanfaat dalam merangsang pembentukan sperma.

Gandum

Butir-butiran gandum dapat meningkatkan jumlah hormon testoteron yang artinya libido akan terpompa jika rajin mengkomsumsi gandum.

Kelp

Tumbuhan sejenis rumput laut dengan daun yang lebar ini menurut ahli nutrisi sangat baik bagi wanita yang kehilangan libido akibat gangguan hypothyroid. Kelp umumnya banyak diolah sebagai campuran dalam makan

Horny goat weed

Horny goat weed merupakan herba tradisional dari China yang digunakan untuk mengatasi masalah mati pucuk sejak dua ribu tahun dahulu.

Kini, kajian klinikal dari China (Liao et al., 1995) terhadap pesakit hemodialisis telah membuktikan horny goat weed memberi kesan positif pada kesihatan seksual dan sistem keimunan pesakit.

Bagi kaum lelaki, ia memberi kesan yang menyerupai testosteron, meningkatkan keinginan terhadap aktiviti seks dengan meningkatkan penghasilan sperma dan merangsang kepekaan sistem saraf.

Bagi wanita pula, horny goat weed membantu melegakan simptom menopause seperti kemurungan, kurang minat terhadap seks dan kekeringan faraj.

Ginseng

Herba yang terkenal di kalangan kaum Cina. Ginseng dipercayai dapat memperkuat sistem pencernaan dan fungsi perparu, menenangkan pemikiran serta meningkatkan tenaga.

Di Korea, kajian (Hong et al., 2002) telah dijalankan terhadap 45 lelaki yang menghadapi masalah disfungsi erektil iaitu tidak berupaya mencapai dan mengekalkan ereksi.

Mereka yang menyertai kajian ini tidak pernah menerima sebarang rawatan bagi masalah disfungsi ereksi. Namun, 50 peratus daripada mereka mengambil sekurang-kurangnya satu jenis ubat penyakit kronik seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

Selepas menerima rawatan ginseng selama lapan minggu, kebanyakan peserta mendapati rangsangan ereksi, keinginan terhadap seks dan kepuasan terhadap seks telah meningkat.

Sebanyak 60 peratus daripada peserta kajian mendapati mereka lebih senang mendapat ereksi selepas menerima rawatan ginseng.

Ginkgo

Ginkgo digunakan secara meluas di Jerman untuk pesakit Alzheimer atau pesakit dengan daya ingatan merosot dan mental tidak berupaya berfungsi secara normal.

Kajian (Cohen, 1997) telah dijalankan terhadap pesakit dalam rawatan antikekurangan yang menghadapi masalah seksual seperti kurang libido dan tidak berupaya ereksi.

Selepas mengambil ginkgo selama enam hingga lapan minggu, kebanyakan pesakit mendapati fungsi seksual mereka telah meningkat.

Ginkgo meningkatkan pengaliran darah ke penis dan seterusnya menyokong serta mengekalkan ereksi apabila mendapat rangsangan seks.

Muira puama

Pada tahun 1990, institut seksuologi di Paris, Perancis menjalankan satu kajian terhadap 262 pesakit yang kurang nafsu seks.

Muira puama diberikan setiap hari dalam tempoh dua minggu. Keputusannya, 62 peratus pesakit mendapat kesan positif.

Satu lagi kajian dijalankan pada tahun 2000 di mana muira puama digabungkan dengan ginkgo dan digunakan sebagai rawatan bagi wanita dengan keinginan seks yang rendah.

Selepas sebulan, kebanyakan wanita mendapati keinginan seks, kekerapan melakukan aktiviti seks serta kepuasan dan kenikmatan seks telah meningkat.

Muira puama membantu mengendurkan saluran darah dan membenarkan lebih banyak darah mengalir ke bahagian alat kelamin. Dengan ini, ia meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan seks.

Puncture vine

Puncture vine digunakan dalam perubatan tradisional China, India dan Greek untuk wanita mandul, lelaki mati pucuk dan kurang libido bagi wanita dan lelaki.

Kajian (Nasution, 1993) telah dijalankan terhadap empat lelaki yang didiagnos kurang libido dan tujuh orang lelaki yang didiagnos mati pucuk.

Puncture vine diberi selama dua minggu tanpa melibatkan suplemen vitamin dan terapi yang lain.

Sebanyak 50 peratus daripada mereka yang kurang libido melaporkan peningkatan keinginan seks manakala 60 peratus daripada mereka yang mati pucuk mengalami ereksi yang lebih baik termasuklah ereksi yang tahan lebih lama.

Dalam tempoh rawatan yang singkat, puncture vine menunjukkan keberkesanan. Ia meningkatkan fungsi reproduktif lelaki dengan meningkatkan hormon testosteron, penghasilan sperma dan libido.

Damiana

Di Mexico dan Amerika Selatan, damiana digunakan sebagai herba untuk merangsang nafsu seks dan antikekurangan.

Kajian (Arletti et al., 1999) terhadap tikus makmal menunjukkan damiana adalah berkesan bagi tikus yang mati pucuk dan kurang libido.

Setelah diberikan damiana, tikus lebih senang mendapat ejakulasi dan aktiviti seksual tikus lebih aktif.

Walau bagaimanapun, damiana tidak meningkatkan libido dalam kumpulan tikus yang sihat. Damiana meningkatkan fungsi saraf serta kepekaan pada bahagian genital dan seterusnya merangsang keinginan seks.

Withania

Withania digunakan oleh kaum India untuk fungsi saraf yang sihat. Kajian (Malhotra et al., 1965) memberikan 3 gram withania setiap hari kepada 101 lelaki yang sihat dengan lingkungan umur 50 hingga 59 tahun.

Selepas setahun, 71 peratus peserta kajian mendapati prestasi seksual mereka lebih baik berbanding sebelumnya. Withania berupaya melawan tekanan emosi dan meningkatkan tenaga seks.

Aktiviti seks yang sihat menjamin perhubungan intim suami isteri. Sesungguhnya kajian telah membuktikan herba-herba ini berkesan untuk membantu individu yang mengalami masalah seksual.

Senaman Tingkatkan Kepuasan Seks....Siri (65)

Hubungan seks yang memuaskan bukan hanya bergantung kepada aspek emosi semata-mata. Kekuatan stamina juga memainkan peranan penting untuk memberi kepuasan dalam hubungan intim. Pastinya sesuatu yang mengecewakan jika hubungan seks tidak kesampaian gara-gara pasangan kepenatan akibat kurang tenaga. Bagi memastikan hubungan intim tidak tergendala atas sebab ini senaman tubuh yang bertepatan perlu dipraktikkan.

Bagi mendapatkan kesan yang maksimum, fokuskan terus senaman yang dilakukan kepada otot atau bahagian tubuh yang bersangkutan dengan aktiviti seks. Antaranya adalah seperti berikut ;

1) Senaman Kegel

Salah satu cara untuk memastikan otot vagina memberi 'cengkaman' yang kuat ketika hubungan intim adalah dengan mengamalkan latihan kegel. Latihan ini mampu meningkatkan keanjalan otot vagina.

Latihan kegel sangat mudah, ia boleh dilakukan di mana-mana dan pada bila-bila masa sekalipun. Caranya adalah ketika duduk tahan otot vagina seperti anda sedang menahan air kencing. Tahan selama tiga saat dan lepaskan. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

2) Senaman Otot Paha

Latihan untuk mendapatkan otot paha yang kuat perlu kerana sesetengah posisi hubungan seks memerlukan kekuatan otot tersebut. Otot bahagian paha boleh dimantapkan dengan melakukan gerakan senaman seperti aerobik.

Selain itu jogging atau lari juga boleh dilakukan. Senaman ini sebaiknya dilakukan dengan teratur iaitu tiga kali seminggu selama 30 minit.

3) Senaman Otot Pinggul

Ia bertujuan untuk melancarkan peredaran darah kebahagian rongga pinggul. Konstraksi otot pinggul penting dalam situasi orgasma. Ketika merasa terangsang, jantung akan mengepam darah lebih pantas ke bahagian pinggul.

Bila darah yang masuk kebahagian tersebut makin banyak maka dinding vagina akan menjadi lebih tebal dan tubuh wanita lebih bersedia untuk mencapai orgasma.

Cara senaman yang paling elok untuk memperkuatkan otot pinggul adalah dengan berbaring dan kedua siku menyangga badan tapi pastikan badan tidak diletakkan pada lantai. Rapatkan kaki dan luruskan. Halakan kaki anda ke atas membentuk sudut 30 darjah tanpa membengkok lutut. Tahan kaki anda selama 6 saat dan ulangi sebanyak

8 kali.

4) Senaman Otot Punggung

Kekuatan otot atau bahagian punggung perlu kerana ada kalanya posisi ketika melakukan hubungan intim memerlukan anda mengangkat bahagian punggung. Otot punggung yang kuat membolehkan anda bertahan hingga beberapa lama untuk memberi kenikmatan pada pasangan.

Amalkan langkah berikut untuk mendapatkan otot punggung yang kuat. Berdiri tegak dengan kaki terbuka. Genggam 'dumb bell' seberat 2 kilo pada setiap tangan dibelakang punggung.

Perlahan-lahan turunkan punggung dengan membengkokkan lutut. Tahan selama 8 saat dan berdiri semula. Ulang gerakan ini hingga 10 kali. Selain amalkan juga seperti berenang dan berjogging untuk memperkuat otot punggung.

Wanita ambil pil perancang kurang berahi....Siri (66)

NEW YORK: Wanita yang menggunakan pil perancang berdepan risiko hilang keinginan untuk melakukan hubungan seks sehingga setahun selepas berhenti mengambil ubat itu, menurut kajian.

Kehilangan syahwat, tidak berupaya mencapai kemuncak dan sakit ketika bersetubuh sudah lama diketahui sebagai kesan sampingan pengambilan pil perancang.

Penyelidikan terdahulu menyatakan nafsu seks wanita akan kembali normal dalam masa empat minggu selepas berhenti mengambil pil perancang.

Bagaimanapun, kajian selama tujuh tahun oleh penyelidik diketuai Dr Claudia Panzer, pakar endokrinologi di Denver, Colorado, menunjukkan kimia yang dikeluarkan pil itu untuk menahan pengeluaran tahap testosterone, berterusan sehingga setahun selepas wanita berhenti mengambilnya, lapor akhbar The Sunday Times.

Wanita yang mengambil pil perancang mempunyai empat kali lebih tinggi tahap hormon seks binding globulin (SHBG) yang menghentikan pengedaran testosterone dalam badan berbanding wanita yang tidak mengamalkan pengambilan pil perancang.

Penyelidikan dalam Jurnal Perubatan Seksual bulan ini berdasarkan kajian ke atas 124 wanita pra menopause yang menghadiri klinik masalah seksual.

Sepuluh daripada wanita berkenaan menggunakan pil, 39 daripada mereka sudah berhenti menggunakannya dan 23 lagi tidak pernah mengambil pil itu. – Agensi

Apa Yang Suami Inginkan Bila Bersama ?....Siri (65)

Artikel sumbangan Ida_KL

Hubungan intim yang hangat bersama suami adalah saat-saat indah buat seorang isteri. Namun saat itu akan menjadi lebih indah dan intim jika anda tahu apa yang diinginkan oleh suami ketika bersatu dengannya.

Sebagai seorang isteri tahukah anda dalam menjalin hubungan intim yang hangat? Apa yang perlu dilakukan untuk memastikan pasangan berasa kepuasan? Sentuhan bagaimana yang disukai?... .. Jom kita baca dan hayati di bawah ini

SENYAP ITU INDAH

Tidak ada yang menghairahkan seorang lelaki melainkan apabila melihat pasangannya membuka pakaian mahupun butang baju secara perlahan dan tanpa sepeatah bicara. Dia pasti tidak akan sabar-sabar menarik anda dalam pelukannya.(stimmm giler)

SENTUHAN LEMBUT

Kelembutan sentuhan wanita menjadi harapan setiap lelaki. Kucupan yang lembut dan usapan yang halus menggunakan hujung jari mampu menggoda lelaki. Sentuhan ini termasuklah bahagian leher, lengan, dada dan peha lelaki(ermmmm..bestttt)

DORONGAN VISUAL

Sekali sekala kenakan pakaian di hadapannya. Lakukan secara tiba-tiba. Ia adalah salah satu cara lelaki menaikkan ghairahnya. Ramai wanita tidak menyedari bahawa dorongan seks lelaki disebabkan oleh rangsangan yang ditimbulkan secara visual terutama ketika wanita sedang mengenakan pakaian mahupun ketika selesai man

BANGKITKAN SUASANA ROMANTIS

Lelaki dan wanita ketika bersama memerlukan suasana yang romantik. Selain daripada lilin dan alunan lagu-lagu klasik yang mendayu, suasana ini dapat dihidupkan dengan pemakaian bau-bauan seperti minyak wangi, wangian aroma terapi, losen yang harum dan selendang lembut yang dibiarkan menyentuh kulit lelaki. Ini pasti membuatkan suasana menjadi lebih romantik.

HADIAH SENSASI

Wanita dapat merangsang keinginan lelaki dengan hadiah yang diberikan. Bekas cakaran atau gigitan..love bite.. (bagi menandakan kawasan..hehehe)yang ditinggalkan ditubuh akan membuat mereka terkenang kepada anda. Juga meninggalkan pakaian dalam seksi di tempat tidurnya akan membangkitkan kembali keghairahan

MEMBUAT KEJUTAN

Lelaki akan sentiasa menginginkan diri anda sekiranya anda sentiasa membuat kejutan dari masa ke semasa. Ini termasuklah membuat perubahan dari segi penampilan. Jika di tempat tidur sesekali kenakan pakaian yang jarang.singkatseksi dan menampakkan bahagian bonjolan tubuh. (WoooooWwwwww!!!!terbeliak mate hehehe)

RANGSANG DENGAN BAHAGIAN TUBUH

Kulit dalam bahagian peha wanita mampu merangsangkan lelaki kerana ia lembut dan halus. Apatah lagi bila disentuh, kesannya membuat wanita kegelianini menjadikan lelaki merasa lebih mancho!

SECEPAT KILAT

Bila ingin lelaki cepat ghairah, sekali-sekala bolehlah anda mengambil tindakan yang agak agresif, agak kasar dan macho. Tarik si dia ke sofa dan bertindak secepat kilat..tenguk reaksi dia.kasar tapi sodapppppp.

RAMBUT TERURAI

Terutama apabila anda berada di atas tubuhnya. Rambut yang terbiar terurai akan menyapu tubuhnya dengan perlahan lantas membangkitkan ghairahnya. Begitu juga dengan sentuhan dibahagian putingnya..(geliii bangattt..nihh!!). Usapan lembut akan memberi ghairah yang tidak terperi.

TATAPAN MATA

Tatapan yang mempersonakan dan penuh perasaan kasih sayang terhadap lelaki cukup untuk menggambarkan perasaan wanita terhadapnya. Tidak perlu diungkapkan dengan kata-kata. Apatah lagi pandangan tersebut adalah pandangan yang penuh keikhlasan, redup dan penuh pesona.

HINDARI DARI MENYENTUH KELEMAHANNYA

Bagi mengelakkan hubungan intim menjadi kurang menyenangkan, jangan sentuh kelemahan yang ada pada tubuh suami. Tumpukan pada bahagian tubuh yang bidang, lengannya yang sasa atau bahagian lain yang menjadi kebanggaannya.hehehe.[/color]

Mana Lebih Nikmat? Seks waktu pagi, petang atau malam?....Siri (66)

BILA BERCAKAP TENTANG WAKTU UNTUK HUBUNGAN INTIM, RATA-RATANYA MEMILIH MALAM HARI. TAPI SEDARAH ANDA BAHAWA SEKS SEBENARNYA TIDAK SEMESTINYA DILAKUKAN DI WAKTU BULAN MENJELMA. ANDA MASIH PUNYA PILIHAN LAIN IAITU PAGI DAN PETANG. NAMUN MENURUT PENGKAJI SEMEMANGNYA TERDAPAT PERBEZAAN ANTARA HUBUNGAN INTIM YANG DILAKUKAN DI WAKTU PAGI, PETANG DAN MALAM.. BERIKUT ADALAH KELEBIHAN DAN KEKURANGANNYA, TELITIKAN DAN PILIHANNYATERSERAH PADA ANDA.

Waktu Tengahari

Waktu siang selalunya dikatakan waktu untuk berehat sebentar setelah melakukan kerja dari pagi hingga tengah hari. Pada waktu ini biasanya orang akan merasa bebas dari beban kerja, sehingga tidak ada faktor yang akan menghalang fungsi seksual.

Tapi selalunya suasana tengah hari yang terang benderang dan panas merupakan suasana yang tidak selesa dalam mem-berikan rangsangan seksual. Selain itu rasa kepanatan yang dirasakan setelah ejakulasi biasanya menimbulkan rasa ngan-tuk, dan boleh menjadi gangguan untuk anda menerus-kan pekerjaan.

Waktu Malam

Suasana hening, redup dan tenang, teru-tama kalau anda tinggal jauh dari kota memberi-kan ketenangan sekali gus rangsangan seksual. Biasanya mereka yang sudah terlepas dari beban aktiviti harian akan mudah merasai ghairah seksual.

Di samping itu orgasma dan kepuasan seksual umumnya menimbulkan sensasi dan hormon adrenaline yang membuat ngantuk setelah bersama akan membuatkan anda mampu tidur dengan nyenyak.

Waktu Pagi

Pada waktu pagi, tubuh dan fikiran masih segar setelah tidur nyenyak semalam. Tentu saja kesegaran ini akan mendorong anda untuk melakukan hubungan seksual yang lebih memuaskan.Di waktu pagi atau menjelang pagi, golongan lelaki khususnya sering kali masih menyimpan sisa ereksi spontan yang berlaku ketika tidur pada malam hari. Ereksi spontan itu kerap kali menjadi rangsangan yang lebih membangkitkan dorongan seksual golongan ini.

Selain itu hubungan yang dilakukan pada pagi hari akan berjalan dengan lancar dan lebih mengghairahkan kerana kedua belah pihak masih dalam keadaan segar. Bagaimanapun, perkara sebaliknya juga harus difikirkan, suasana pagi selalu dikaitkan dengan persiapan kerja dan memulakan kerja. Waktu ini sering menimbulkan rasa tidak tenang dan tergesa-gesa Jningga akan menghalang fungsi seksual, malah jika berlangsung ^pun ia tidak akan memuaskan.

Apatah lagi setelah orgasma, kerap kali rasa mengan-tuk dan lelah akan dirasakan. Sudah tentu dengan keadaan ini menyebabkan anda tidak dapat memberi tumpuan pada kerja. Lebih buruk lagi anda mungkin terus menjadi malas untuk pergi bekerja, atau terlambat masuk kerja. Namun sebenarnya sekiranya anda mampu benar-benar berfikir tentang kebaikan melakukan seks di pagi hari, maka badan dan fikiran anda akan terasa lebih segar dari biasanya. Semuanya kerana anda telah memulai hari baru dengan sesuatu yang menyeronokkan.

Namun ada juga pasangan yang merasai perkara sebaliknya. Setelah penat bekerja di waktu siang ada yang merasai keletihan di malam hari. Keletihan ini menjadi penghalang fungsi seksual anda sehingga aktiviti seks tidak berjalan lancar dan memuaskan.

Bila perkara ini terjadi, anda akan berhadapan dengan gejala psikosomatik yang antara lain menyebabkan kesukaran tidur. Kesulitan tidur akan mengganggu aktiviti fizikal dan mental anda untuk melanjutkan aktiviti keesokan hari-nya.

Mana satu pilihan anda? Pagi, petang atau malam? Tapi sebelum memilih, ada baiknya anda meminta persetujuan daripada pasangan anda. Variasi melakukan hubungan seksual pada waktu yang berbeza-beza sebenarnya akan memberikan sensasi erotik yang lebih memuaskan berbanding anda melakukannya pada waktu yang sama saja.

Kompromi Seks - Rawat Cepat Klimaks...Siri (67)

RAMAI suami mengalami masalah ejakulasi tidak mahu berterus terang kepada isteri dan cuba mengatasinya secara sendirian tanpa pengetahuan isteri. Pada hal, rawatan paling berkesan adalah terapi seksual yang memerlukan kerjasama daripada isteri, lagipun rawatan ini jauh lebih murah berbanding rawatan perubatan.

Masalah cepat ejakulasi dan disfungsi ereksi adalah dua gangguan fungsi seksual yang saling berkaitan kerana masalah cepat ejakulasi ini jika dibiarkan berterusan boleh mengakibatkan disfungsi ereksi. Begitu juga sebaliknya, disfungsi ereksi menyebabkan cepat ejakulasi.

Bagaimanapun suami tetap masih member! alasan bahawa hubungan seksual dengan isteri masih boleh dilakukan walaupun ia berlaku dalam waktu yang singkat.

Selain disfungsi ereksi, cepat ejakulasi juga boleh disebabkan oleh kebiasaan suami ingin mencapai ejakulasi secara tergesa-gesa di peringkat awal hubungan seksual, fungsi zat serotonin yang lemah dan masalah hipersensitif yang menyebabkan gagal orgasme.

Mengecewakan isteri: Lambat laun, masalah cepat ejakulasi ini boleh menyebabkan isteri kecewa dalam diam kerana menghadapi masalah gagal orgasme bila suami cepat ejakulasi.

Isteri gagal orgasme disebabkan tidak cukup menerima rangsangan seksual, bahkan rangsangan suami terhenti kerana dia cepat ejakulasi dan isteri tidak mencapai sebarang kepuasan.

Cara mengatasi: Masalah cepat ejakulasi, suami tidak perlu tergesa-gesa untuk mengetahui statusnya sama ada disebabkan oleh disfungsi ereksi atau sebaliknya.

Jika ia disebabkan oleh disfungsi ereksi, maka atasi masalah ini terlebih dahulu. Jika mampu ditangani dengan baik, masalah cepat ejakulasi dengan sendirinya dapat di-atasi.

Jika bukan disebabkan oleh disfungsi ereksi, masalah cepat ejakulasi boleh diatasi dengan pengam-bilan ubat untuk mengawal ejakulasi, melakukan latihan mengawal ejakulasi (terapi seks) dan pembe-dahan untuk membetulkan urat saraf.

Rawatan menggunakan ubat dan terapi seks, paling banyak menjadi pilihan utama lelaki yang menghadapi masalah cepat ejakulasi berbanding cara pembedahan. Pengambilan ubat dan terapi perlu dalam pengawasan doktor pakar.

Sayangnya kebanyakan lelaki lebih suka memilih ubat berbanding terapi seks. Jawapannya, ada tiga sebab kenapa mereka berbuat demikian, pertama lebih mudah, latihan memerlukan masa dan ketekunan sedangkan mereka mahukan hasil segera. Dan ketiga, umumnya suami malu berterus terang dengan isteri.

Sebenarnya terapi seks adalah jauh lebih murah dan isteri boleh membantu dan lebih memahami masalah suaminya.

Benarkah Suami Ego Seks?

BENARKAH dalam masalah seksual, suami sangat egois? Tetapi sejauh mana benarnya egois suami mengenai permasalahan seksual?

Prof Dr. Wimpie Pangkahila, seorang pakar sek-sologi, telah bertanya kepada ramai suami mengenai masalah ini, dan beliau mendapati ia adalah sesuatu yang subjektif.

Tidak ada jawapan khusus kerana dalam masalah seksual, seseorang suami mungkin mengakui ego tetapi untuk kepentingan bersamamungkin sebaliknya.

Mungkin suami merasa dirinya tidak ego, sedangkan isteri mengakui keegoan suaminya. Percanggahan ini mungkin muncul kerana mereka salah faham mengenai seksual, terutamanya mengenai keinginan seksual pasangan.

Sikap ego suami, mungkin menyebabkan isteri tidak cukup menerima rangsangan seksual, di peringkat foreplay mahupun rangsangan semasa melakuk-an hubungan seksual. Akibatnya, isteri berasa sakit ketika melakukan hubungan seks sehingga gagal orgasme.

Jika keadaan ini berterusan, akhirnya isteri kehilangan dorongan seksual dan boleh mengalami vaginismus. Jika ini berlaku hubungan seksual tidak dapat dilakukan. Bagaimana-pun ramai suami ego tidak faham isterinya tidak pernah menikmati hubungan seksual dan tidak tahu masalah seksual yang dialami oleh isteri kerana mereka hanya tahu menikmati kepuasan sendiri.

Maka yang menjadi masalah sebenarnya bukan bagaimana isteri harus memuaskan suami, tetapi bagaimana pula suami harus memuaskan isteri.

Berikut beberapa saranan yang boleh membantu:-

- 1- Isteri juga seperti anda: Ini bermakna isteri mempunyai dorong-an seks dan keperluan seksualnya juga perlu dipenuhi. Jangan anggap isteri hanya sebagai objek seksual untuk memuaskan suami.
- 2- Ramai isteri mengalami masalah seksual tetapi tidak berani berterus terang kepada suami: Carilah jalan supaya isteri tidak takut atau malu berterus terang sama ada dia menikmati seks atau tidak. Kurung dari kain kasa ungg.
- 3- Memuaskan isteri adalah kewajipan anda: Sebagaimana anda selalu berasa puas, setiap kali melakukan hubungan seksual, maka anda mesti melakukan perkara yang sama kepada isteri.
- 4- Jika anda mengalami gangguan fungsi seksual dan isteri selalu mengeluh tidak puas, segera atasi dengan cara yang betul dan penuh tanggungjawab.

Jika suami melakukan semua saranan di atas, yakinlah bahawa isteri tidak akan kecewa dan tidak menganggap anda sebagai suami egois.

Sebaliknya kalau anda tetap menjadi suami egois, bersedialah menghadapi dan merasakan akibatnya. Mungkin pada awal-nya hanya isteri yang mengalami akibat keegoan anda tetapi untuk jangka masa panjang anda sebagai suami juga akan merasainya.

Isteri yang kebetulan mempunyai suami egois akan lebih baik jika mengambil sikap dan tindakan seperti berikut:-

- 1- Beritahu suami apa yang anda inginkan dalam hubungan seksual dan beritahu tentang masalah seksual dialami. Ingat dia juga seperti isteri tidak semuanya faham tentang seksual.
- 2- Berterus teranglah jika anda memerlukan rangsangan terlebih dahulu, jika suami tidak tahu melakukannya, atau kalau rangsangannya tidak anda sukai, katakan juga secara berterus terang.
- 3- Jalin hubungan komunikasi yang baik, minta suami membaca buku atau tulisan berkaitan seksual dan menghadiri seminar dan perbincangan tentang masalah berkaitan yang dikendalikan oleh tenaga pakar.
- 4- Jika suami me-ngalami gang-guan fungsi seksual, jangan bosan meny-a-rankan suami berjumpa dengan pakar untuk mengenalpasti masalah dan mendapat-kan rawatan. Jika suami tidak mengakui, jangan lemah semangat, jika perlu temannya mengatasi berjumpa pakar atau menjalani rawatan dan anggap ia sebagai masalah bersama.

CIRI-CIRI SUAMI EGOIS

SEKURANG-KURANGNYA ada tiga kumpulan lelaki yang boleh dianggap sebagai suami egois, walaupun mereka tidak merasa demikian.

- Kumpulan pertama: Suami yang tidak memperdulikan tentang kehidupan seksual isterinya. Anggapan mereka, isteri wajib melayan dan memuaskan keperluan seksual suami. Isteri dianggap objek seksual, oleh itu tidak perlu mengeluh atau menuntut.
- Kumpulan kedua: Suami memahami kehidupan seksual isterinya, tetapi disebabkan tidak tahu bahawa isteri juga menghadapi masalah seksual. Maka mereka tidak tahu bahawa mereka mengalami masalah egois, sedangkan isteri cukup tertekan dengan sikap mereka.

- Kumpulan ketiga: Suami yang memahami kehidupan seksual isterinya, tetapi kerana mengalami gangguan fungsi seksual, maka isteri mengalami masalah. Bila isteri mengeluh, mereka tidak mampu mengatasinya.

ANDA TERMASUK DALAM SUAMI JENIS KUMPULAN MANA?

JIKA anda termasuk dalam kumpulan pertama, anda memperlakukan isteri sebagai objek seksual, anda hanya mahu isteri dapat memberikan kepuasan seksual, tanpa mempedulikan keinginannya. Jika isteri menolak, anda menyalahkan isteri dan menganggap dia tidak melakukan tanggungjawabnya.

Jika anda termasuk dalam kumpulan kedua, anda mengikuti perkembangan seksual isteri kerana tidak menganggap isteri sebagai pemuas nafsu semata. Tetapi anda tidak mengetahui bahawa isteri sedang mengalami masalah seksual, isteri juga tidak memberitahu suami bahawa mengalami masalah seksual. Anda tetap melakukan hubungan seksual seperti anda kehendaki, tanpa mengetahui bahawa isteri tidak dapat menikmatinya.

Anda termasuk dalam kumpulan ketiga, jika tidak mempedulikan kehidupan seksual isteri. Keluhan isteri tidak memberi apa-apa makna, anda tidak berupaya mengatasi masalahnya dan tetap saja melakukan hubungan seksual seperti anda inginkan.

Benarkah Suami Ego Seks?

BENARKAH dalam masalah seksual, suami sangat egois? Tetapi sejauh mana benarnya egois suami mengenai permasalahan seksual?

Prof Dr. Wimpie Pangkahila, seorang pakar sek-sologi, telah bertanya kepada ramai suami mengenai masalah ini, dan beliau mendapati ia adalah sesuatu yang subjektif.

Tidak ada jawapan khusus kerana dalam masalah seksual, seseorang suami mungkin mengakui ego tetapi untuk kepentingan bersamamungkin sebaliknya.

Mungkin suami merasa dirinya tidak ego, sedangkan isteri mengakui keegoan suaminya. Percanggahan ini mungkin muncul kerana mereka salah faham mengenai seksual, terutamanya mengenai keinginan seksual pasangan.

Sikap ego suami, mungkin menyebabkan isteri tidak cukup menerima rangsangan seksual, di peringkat foreplay mahupun rangsangan semasa melakuk-an hubungan seksual. Akibatnya, isteri berasa sakit ketika melakukan hubungan seks sehingga gagal orgasme.

Jika keadaan ini berterusan, akhirnya isteri kehilangan dorongan seksual dan boleh mengalami vaginismus. Jika ini berlaku hubungan seksual tidak dapat dilakukan. Bagaimana-pun ramai suami ego tidak faham isterinya tidak pernah menikmati hubungan seksual dan tidak tahu masalah seksual yang dialami oleh isteri kerana mereka hanya tahu menikmati kepuasan sendiri.

Maka yang menjadi masalah sebenarnya bukan bagaimana isteri harus memuaskan suami, tetapi bagaimana pula suami harus memuaskan isteri.

Berikut beberapa saranan yang boleh membantu:-

- 1- Isteri juga seperti anda: Ini bermakna isteri mempunyai dorong-an seks dan keperluan seksualnya juga perlu dipenuhi. Jangan anggap isteri hanya sebagai objek seksual untuk memuaskan suami.
- 2- Ramai isteri mengalami masalah seksual tetapi tidak berani berterus terang kepada suami: Carilah jalan supaya isteri tidak takut atau malu berterus terang sama ada dia menikmati seks atau tidak. Kurung dari kain kasa ungg.
- 3- Memuaskan isteri adalah kewajipan anda: Sebagaimana anda selalu berasa puas, setiap kali melakukan hubungan seksual, maka anda mesti melakukan perkara yang sama kepada isteri.
- 4- Jika anda mengalami gangguan fungsi seksual dan isteri selalu mengeluh tidak puas, segera atasi dengan cara yang betul dan penuh tanggungjawab.

Jika suami melakukan semua saranan di atas, yakinlah bahawa isteri tidak akan kecewa dan tidak menganggap anda sebagai suami egois.

Sebaliknya kalau anda tetap menjadi suami egois, bersedialah menghadapi dan merasakan akibatnya. Mungkin pada awal-nya hanya isteri yang mengalami akibat keegoan anda tetapi untuk jangka masa panjang anda sebagai suami juga akan merasainya.

Isteri yang kebetulan mempunyai suami egois akan lebih baik jika mengambil sikap dan tindakan seperti berikut:-

- 1- Beritahu suami apa yang anda inginkan dalam hubungan seksual dan beritahu tentang masalah seksual dialami. Ingat dia juga seperti isteri tidak semuanya faham tentang seksual.
- 2- Berterus teranglah jika anda memerlukan rangsangan terlebih dahulu, jika suami tidak tahu melakukannya, atau kalau rangsangannya tidak anda sukai, katakan juga secara berterus terang.
- 3- Jalin hubungan komunikasi yang baik, minta suami membaca buku atau tulisan berkaitan seksual dan menghadiri seminar dan perbincangan tentang masalah berkaitan yang dikendalikan oleh tenaga pakar.
- 4- Jika suami me-ngalami gang-guan fungsi seksual, jangan bosan meny-a-rankan suami berjumpa dengan pakar untuk mengenalpasti masalah dan mendapat-kan rawatan. Jika suami tidak mengakui, jangan lemah semangat, jika perlu temaninya mengatasi berjumpa pakar atau menjalani rawatan dan anggap ia sebagai masalah bersama.

CIRI-CIRI SUAMI EGOIS

SEKURANG-KURANGNYA ada tiga kumpulan lelaki yang boleh dianggap sebagai suami egois, walaupun mereka tidak merasa demikian.

- Kumpulan pertama: Suami yang tidak memperdulikan tentang kehidupan seksual isterinya. Anggapan mereka, isteri wajib melayan dan memuaskan keperluan seksual suami. Isteri dianggap objek seksual, oleh itu tidak perlu mengeluh atau menuntut.
- Kumpulan kedua: Suami memahami kehidupan seksual isterinya, tetapi disebabkan tidak tahu bahawa isteri juga menghadapi masalah seksual. Maka mereka tidak tahu bahawa mereka mengalami masalah egois, sedangkan isteri cukup tertekan dengan sikap mereka.

- Kumpulan ketiga: Suami yang memahami kehidupan seksual isterinya, tetapi kerana mengalami gangguan fungsi seksual, maka isteri mengalami masalah. Bila isteri mengeluh, mereka tidak mampu mengatasinya.

ANDA TERMASUK DALAM SUAMI JENIS KUMPULAN MANA?

JIKA anda termasuk dalam kumpulan pertama, anda memperlakukan isteri sebagai objek seksual, anda hanya mahu isteri dapat memberikan kepuasan sek-sual, tanpa mempedulikan keinginannya. Jika isteri menolak, anda menyalahkan isteri dan menganggap dia tidak melakukan tanggungjawabnya.

Jika anda termasuk dalam kumpulan kedua, anda mengikuti perkembangan seksual isteri kerana tidak menganggap isteri sebagai pemuas nafsu semata. Tetapi anda tidak mengetahui bahawa isteri sedang mengalami masalah seksual, isteri juga tidak mem-beritahu suami bahawa mengalami masalah seksual. Anda tetap melakukan hubungan seksual seperti anda kehendaki, tanpa mengetahui bahawa isteri tidak dapat menikmatinya.

Anda termasuk dalam kumpulan ketiga, jika tidak mempedulikan kehidupan seksual isteri. Keluhan isteri tidak memberi apa-apa makna, anda tidak berupaya megatasi masalahnya dan tetap saja melakukan hubungan seksual seperti anda inginkan.

Isteri Tak Puas - Bagaimana Suami Tangani?

Saya seorang wanita berstatus isteri berusia 30 an bekerja dalam sektor perbankan dan suami berusia akhir 30 an, dia seorang eksekutif pemasaran, kami mempunyai dua orang anak, lelaki dan perempuan, Sepanjang tujuh tahun perkah-winan, saya tidak menikmati kebahagiaan dan kenikmatan dalam hubungan suami isteri.

"Kami sentiasa sibuk dengan urusan sendiri, hinggakan tidak ada ruang waktu untuk kami bersenda gurau. Suami tidak begitu memperdulikan saya dan urusan rumah tangga. Suami saya kurang memberi perhatian kepada saya terutamanya dalam hubungan komunikasi, kewangan, kasih sayang dan masa. Segala-gala urusan ru-mah tangga tergalas di bahu saya.

"Kini kami saling menyayangi dan saya rasa bahagia kerana dia sentiasa mengambil berat dan memahami masalah saya, tetapi sampai bila hubungan kami akan berakhir saya sendiri tidak tahu "

Bukan seorang dua wanita yang menghadapi masalah seperti cerita wanita di atas, tetapi ramai isteri mengakui bahawa mereka bosan, tidak puas dan kurang mendapat perhatian dari suami, sehingga ada di kalangan mereka menjalin hubungan dengan lelaki lain untuk mendapatkan kepuasan dan perhatian insan begelar lelaki. Jika situasi sebegini bagaimana cara untuk mengatasinya?

Tentu sahaja mengatasi masalah dengan menjalin hubungan dengan lelaki lain hanya mengundang risiko dan ia jelas menyalahi agama dan boleh memberi tang-gapan buruk terhadap wanita itu sendiri.

Risiko lain yang mungkin terjadi ialah bila suami atau isteri lelaki mengetahui hubungan anda. Sebelum hu-bungan terlarang berlanjutan, hentikan segera hubungan dan cari jalan bagaimana mengatasi masalah dengan suami secara terbuka, penuh diplomasi agar hubungan yang dingin tidak terus dingin.

Apa yang perlu, sebagai wanita dan isteri, anda harus bersedia untuk berbincang, sedia bertolak ansur, dikritik. Masa yang sama anda juga harus tegas menyuarakan hak anda sebagai isteri demi-oienjalin semula keharmonian rumah tangga yang semakin lesu.

Apa perlu dilakukan oleh isteri :

- 1- Perbaiki kelemahan diri, kenal pasti apa kelemahan dan kekurangan pada diri sendiri sehingga suami sentiasa tiada masa untuk bersama anda dan kelat di rumah serta mengabaikan tanggungjawabnya sebagai suami.
- 2- Kenalpasti apa faktor menolak yang ada di rumah sehingga dia terlalu sibuk dengan kerja dan kerjayanya di luar.
- 3- Bersedia untuk berbincang, jika suami tidak memulakan, anda boleh mulakannya, tetapi gunakan pendekatan yang tidak menyemarakkan lagi kemarahan-nya atau menyebabkan suami enggan berbincang.
- 4- Bersedia untuk dikritik dan bersedia mempertahankan diri.
- 5- Tidak mencari kesilapan sesiapa, sebaliknya mencari jalan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi bersama.
- 6- Segera berdamai, jika sudah mencapai kesefahaman.
- 7- Baling memaafkannya dan tidak mengungkit cerita lama.

Apa perlu dilakukan oleh suami:

- 1- Apabila isteri ajak berbincang, itu tanda hubungan anda dengannya ada masalah. Maka beri peluang dan bersedia berbincang dengannya dalam keadaan yang tenang bukan tertekan.
 - 2- Segala keluhan dan rasa tidak puas hati itu adalah tanda isteri menyayangi anda bimbang jika anda berterusan dingin terhadapnya itu boleh meretakan hubungan suami isteri.
 - 3- Sedia ditegur dan mengubah perlakuan jika untuk kebaikan bersama.
 - 4- Jika tidak setuju, beri alasan munasabah dan jangan menyalahkan isteri. Sebaliknya beri cadangan yang lebih realistik yang boleh diterima.
 - 5- Jika sedia berubah, jangan mengulangi perlakuan yang tidak disukai pasangan.
-

Keinginan Seksual - Bagaimana Menyatakan?

Walaupun sudah menjadi suami isteri, bukan semua orang mampu mengungkap-kan keinginan seksualnya, apakah ia berpunca daripada masalah komunikasi? Jika kumunikasilah punca bagaimana mengatasinya?

Memang benar komunikasi seksual adalah satu punca suami atau isteri untuk mengungkapkan keinginan seksual terhadap pasangan. Ia ditambah pula dengan kurangnya pengetahuan tentang seksual adan gangguan fungsi seksual.

Ternyata banyak pasangan suami isteri walaupun telah lama berkahwin gagal dalam komunikasi seksual, ia mungkin pelik kerana bertahun-tahun kahwin dan me-lakukan hubungan kelamin tetapi gagal dalam komunikasi seksual dengan baik.

Akibatnya hubungan suami isteri tidak harmoni, su-kar mencari keserasian dalam kehidupan berpasangan. Maka bila anda gagal dalam komunikasi seksual, sudah tentu, anda juga gagal mengungkapkan apa yang diin-ginkan daripada pasangan ketika melakukan hubungan seksual.

Biasanya, isterilah yang sukar mengungkapkan apa yang diinginkan daripada suami ketika melakukan hu-bungan seksual.

Keinginan untuk melakukan percumbu-an dengan mesra sehingga hubungan seksual tidak berlaku secara tergesa-gesa adalah perlu dan wajar dalam mengharmonikan hubungan.

Dengan melakukan cumbuan, reaksi seksual akan berlangsung dengan baik dan mendatangkan kebahagiaan yang erotik serta memuaskan kedua-dua belah pihak.

Masalahnya, anda tidak berupaya menjalin komunikasi seksual yang baik dengan pasangan. Sebenarnya anda mahupun pasangan boleh memulakannya, tetapi yang menimbulkan masalah bagaimana memulakannya.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memulakan komunikasi adalah menggunakan media yang menyentuh isu seksual, contohnya dengan menunjukkan suatu artikel tentang salah satu topik seksual yang boleh dibincangkan bersama.

Daripada perbincangan ini, anda boleh dialih perbualan kepada masalah seksual anda berdua secara tidak langsung seperti menyampaikan keinginan untuk melakukan cumbuan dan belaian.

Untuk mengubah karektor suami yang tidak romantik menjadi romantik, bukan sesuatu yang mudah, namun anda mampu melakukannya dengan cara anda me-mulakan terlebih dahulu bersifat romantik terhadap diri-nya. Ini adalah salah satu cara untuk anda menyampaikan keinginan.

Lebih banyak anda menunjukkan sifat dan perilaku romantik terhadap suami, diharapkan suami turut terpengaruh dengan sikap anda itu. Namun anda harus bersabar kerana usaha anda lakukan itu tidak semestinya membuahkan hasil yang segera, bahkan anda berkemungkinan gagal. Masalahnya karektor seseorang itu sebenarnya sangat dipengaruhi oleh latarbelakang keluarga, budaya dan pendidikan.

Lima Tips Wanita Telus Seks

RAMAI wanita di dunia mengakui benar-benar melakukan hubungan intim dengan pasangannya. Persoalannya, benarkan kajian yang dilakukan berkaitan kesukaan wanita terhadap seks membuktikan ada di kalangan mereka yang mengalami 'tekanan' dalam hubungan seksual.

Menurutpakarterapi seksologi, wanita yang ingin memuaskan keinginan seksual pasangannya, belum tentu

menikmati kepuasan seksual dalam hubungan yang dilakukan bersama.

Berikut ciri-ciri wanita yang amat menikmati seks :

1- **BERANI BERKATA TIDAK:** Seorang wanita yang mengakui segan atau malu untuk berkata 'tidak' semasa pasangannya me-ngajaknya melakukan hubungan seks kerana ingin terus membaca buku, rehat atau tidur. Wanita yang tidak pernah berkata tidak untuk seks, juga tidak segan untuk mengatakan 'ya'.

2- **EGO DALAM HUBUNGAN SEKS:** Sesiapa saja yang menyukai seks tentu mengetahui dengan pasti apa yang dinginkannya dan apa yang menyenangkannya. Ia juga cenderung menguruskan keinginannya dengan mengungkapkan secara terus kepada pasangan dalam hal-hal yang menghairahkan bila berada di tempat tidur.

Seorang isteri yang hanya memikirkan keselesaan suami dan hal-hal yang dapat menyenangkan pasangannya bukan diri sendiri menyebabkan mereka sering rasa bersalah.

3- **FLEKSIBEL:** Bukan hanya tubuh yang fleksibel mengayakan pelbagai posisi semasa melakukan hubungan seks tetapi fikiranlah yang perlu fleksibel. Mereka tidak pernah menentukan syarat-syarat melakukan hubungan seks misalnya perlu melakukan di bilik dengan lampu suram atau hanya melakukan hubungan dengan gaya rutin.

4- **LEBIH GHAIRAH:** Ghairah tidak bermakna harus seksi, wanita yang menyukai seks boleh terangsang dengan apa cara sekalipun. Mereka mampu memberi tarikan tersendiri untuk memikat ml pasangannya tanpa perlu bergaya seksi. Misalnya melalui makanan, hiasan kamar, memberikan hadiah dan sebagainya.

5- **KONSENTRASI:** Menikmati seks mutlak memerlukan konsentrasi fikiran, sebagaimana tumpuan terhadap kerjaya mahupun kerja rumah. Seorang wanita yang menyukai seks sememangnya mahir memberi fokus kepada seks dan melupakan segala permasalahan lain semasa melakukan hubungan.

Bila Isteri Dahaga Seks?.....Tips untuk suami.

SUAMI harus tahu walaupun isteri mempunyai keinginan untuk melakukan hubungan seks, tetapi tidak ramai yang) meluahkan hasrat tersebut. Sifat malu yang menebal dalam diri menyebabkan mereka mengharapkan suami memahaminya.

Realitinya, walaupun sudah lama berumah tangga suami kadang kala masih tidak dapat meneka bila isteri mahukan hubungan seks. Suami, jangan biarkan ini berlaku, tips berikut mungkin boleh membantu mereka mengetahui bila situasi isteri menginginkan hubungan seks.

BERJAUHAN DENGAN PASANGAN

Apabila suami meninggalkan isteri sehari-hari, bila tidur bersendirianlah akan membangkitkan ghairah isteri untuk melakukan hubungan seks. Ketika ini isteri mungkin akan teringat-ingat waktu dirinya sedang bernesra dengan suami, tidak hairanlah bila suami pulang, isteri akan melakukan sesuatu yang akan mem-bawa suami mereka te-rus ke ranjang.

WAKTU SUBUR

Setiap wanita punya waktu suburnya iaitu hari ke-14 selepas kedatangan haid. Ketika itu waktu subur atau ovulasi, nafsu wanita terhad-p seks memang tinggi. Tanpa rangsangan yang hebat sekalipun isteri akan tetap terangsang untuk seks, malah mungkin ada isteri yang terlebih dahulu me-mulakan langkah merangsang suami untuk berasmara dengannya.

Suami tidak perlulah hairan dengan situasi ini atau menganggap isteri 'buang tebiat' kerana ini seme-mangnya sudah menjadi kitaran semulajadi kaumwanita. Apa yang perlu dilakukan cuma mengambil kesempatan terhadap waktu ini.

SELEPAS BERTENGGAR

Seks memang selalu dikatakan penyudah kepada setiap pertengkaran suami isteri. Rasanya hampir semua pasangan melakukan perkara ini. Selepas bertengkar dan merajuk panjang, tidak ada apa yang lebih diinginkan oleh isteri selain daripada dipujuk dan dipeluk oleh pasangannya.

Sentuhan dan belaian suami ketika ini akan menyejukkan hati isteri yang masih dalam keadaan rajuk. Pandai-pandailah suami memujuk isteri kerana kepandaian anda memujuk boleh menyebabkan situasi tersebut berakhir dengan penuh kenikmatan buat anda berdua.

TERTEKAN

Memang telah diketahui seks mampu meredakan tekanan baik kepada lelaki mahupun wanita. Jadi apabila melihat isteri dalam keadaan tertekan dan murung, seks mungkin membantu dirinya untuk lebih relaks. Tetapi harus lihat situasinya, sekiranya isteri sekiranya isteri tidak memberi respon pada rangsangan yang diberikan, mungkin seks bukanlah apa yang diinginkan.

Ajakdirinya untuk berkongsi masalah, cara itu mungkin membantu mengurangkan stress yang dialaminya.

MENERIMA BERITA GEMBIRA

Ini adalah masa yang paling baik untuk seks. Berita gembira seperti mengetahui diri sedang berbadan dua akan memberikan mood yang baik untuk seorang isteri. Suami mungkin tiada masalah mendampingi isteri ketika ini. Ajakan untuk melakukan seks pastinya tidak akan ditolak. sekiranya anda berkeinginan untuk seks, pastikan anda menggemirakan hati isteri terlebih dahulu.

IMAGINASI

Bukan lelaki sahaja yang berfantasi tentang seks, kaum wanita juga punya imaginasi atau fantasi perkara yang sama. Namun fantasi mereka tidaklah ekstrem seperti lelaki. Kaum wanita atau isteri selalunya berfantasi tentang dirinya dilayan cukup romantis dan dibelai manja oleh suami mereka. Jadi buat suami, penuhkanlah fantasi isteri ini, layan dan belailah mereka. Jangan meng-harapkan fantasi anda saja di-penuhi.

Hubungan Kelamin Tidak Sepatutnya Menyakitkan

Sumbangan Artikel oleh Ida_KL

SAKIT? Hubungan kelamin tidak sepatutnya menyakitkan. Seks sepatutnya menjadi hubungan batin suami isteri yang menyenangkan, bukan sebaliknya.

Jika anda mengalami kesakitan ketika bersama suami, berhentilah kerana ia mungkin memberikan isyarat bahawa ada sesuatu yang tidak kena.

Dispareunia (dis-pa-run-ya) merupakan terma yang digunakan oleh para doktor secara eksklusif untuk wanita bagi menggambarkan masalah kesakitan ketika melakukan persetubuhan.

Bagaimanapun, lelaki jangan terlalu gembira kerana ia juga boleh berlaku kepada mereka.

Walaupun anda mungkin merasakan bahawa anda sahaja yang mengalaminya, jangan terkejut! Berdasarkan kajian, lebih dua pertiga wanita mengalaminya pada satu ketika dalam hidup mereka.

Namun demikian, seperti biasa, tidak ramai wanita yang berjumpa doktor mengenai perkara ini meskipun banyak yang boleh dilakukan untuk merawatnya, sekali gus mengembalikan semula keintiman pasangan yang sebelum ini mungkin dilema.

Rasa takut dan malu menghalang wanita daripada mendapatkan bantuan perubatan.

“Aku tak normal, tiada apa yang boleh dilakukan,” mungkin itu yang wanita fikirkan sekalipun hakikatnya, ia sama sekali tidak benar.

Harus ditekankan di sini bahawa sakit semasa melakukan hubungan seks bukanlah sesuatu yang boleh dianggap normal. Anda juga tidak perlu hidup dengannya.

Usah bimbang. Pakar Perbidanan dan Sakit Puan, Hospital Universiti Sains Malaysia, Dr. Shah Reza Johan Noor cuba mempermudah kesakitan anda.

“Pertama sekali, kita perlu memahami organ reproduksi kaum Hawa. Faraj merupakan satu laluan dari pangkal rahim ke permukaan luaran badan. Pangkal rahim adalah satu bahagian anatomi rahim yang sempit yang berhubung dengan faraj.

“Kawasan luaran jantina perempuan dinamakan vulva. Dua pasang lipatan berdaging dinamakan bibir luar (labium major) dan bibir dalam (labium minor) mengelilingi bukaan faraj dan uretra dan menjulur ke depan hingga ke klitoris.

“Klitoris adalah bahagian atas bibir-bibir ini yang hampir sama dengan penis lelaki, mengandungi tisu erektil yang menjadi tegak apabila menerima rangsangan seksual - memberikan keseronokan dan kenikmatan semasa hubungan kelamin,” kata Dr. Shah Reza.

Mengapa kesakitan berlaku?

Kesakitan boleh dikaitkan sama ada secara fizikal mahupun emosi. Wanita akan mengalami empat fasa semasa hubungan kelamin yang secara ringkasnya dinyatakan seperti di bawah:

- * Fasa keinginan nafsu berahi: Perasaan yang berkehendakkan kepada aktiviti hubungan kelamin
- * Fasa kebangkitan nafsu berahi: Perubahan fizikal terjadi di mana faraj dan vulva menjadi lembap, otot-otot faraj menjadi bertambah longgar, klitoris mengembang serta membengkak, rahim meninggi dan faraj menjadi bertambah dalam serta panjang dan melebar.
- “Fasa kebangkitan ini penting untuk persediaan faraj semasa menerima alat sulit lelaki (penis),” kata Dr. Shah Reza.
- * Fasa puncak syahwat: Satu rangsangan kemuncak aktiviti. Otot-otot faraj dan vulva mengembang mengecut - menimbulkan keseronokan tidak terkira. Klitoris juga boleh menimbulkan rasa kemuncak
- * Fasa resolusi/ketetapan: Faraj, rahim serta klitoris kembali ke struktur asal.

Tambahnya, jika fasa-fasa di atas tidak berlaku, hubungan kelamin menjadi satu aktiviti yang menyakitkan, tidak memberangsangkan serta menandatangani ketidakselesaian.

Jenis-jenis kesakitan dan langkah-langkah perlu

Menurutnya, kesakitan semasa hubungan kelamin boleh dirasai sama ada di bahagian vulva, pembukaan faraj, di dalam faraj dan juga jauh ke dalam faraj.

Kesakitan vulva dirasai semasa tusukan penis, di permukaan luaran faraj. Kesakitan faraj pula dirasai di bahagian dalam manakala kesakitan yang jauh ke dalam boleh dirasai di belakang, pinggul, rahim dan juga pundi kencing.

Kesakitan vulva

Kesakitan dirasai apabila bahagian luar vulva disentuh yang mungkin berpunca daripada sabun, pencuci faraj, bedak ataupun penyembur sanitasi faraj yang digunakan.

Parut dan infeksi/jangkitan mungkin turut berperanan dalam menimbulkan kesakitan ini di mana vulva luka, deria rasa pula menjadi berlebihan.

Kesakitan faraj

* Kekeringan faraj: Kata Dr. Shah Reza, ini berlaku apabila faraj kering, mungkin dari kesan sampingan ubat-ubatan yang dimakan, mungkin juga kerana isteri tidak bersedia, maka fasa keinginan tersebut tidak berlaku.

“Kehamilan, penyusuan badan dan awal menopause turut mempengaruhi kelembapan semula jadi di dalam faraj.

“Pada permulaan menopause, hormon wanita - estrogen mengurangkan. Akibatnya, tisu faraj menipis dan relatifnya menjadi lebih kering, menyebabkan kesakitan semasa hubungan kelamin,” ujar beliau.

Hormon gantikan boleh diambil bagi mengurangkan penyeksaan itu.

“Wanita harus berbincang dengan suami. Suami penyayang, boleh bertolak ansur serta memahami harus juga memainkan peranannya kerana hubungan sepatutnya dua hala.

“Kekeringan ini boleh diatasi dengan penggunaan lubrikasi/pelincir berasaskan air. Lubrikasi yang berasaskan minyak boleh merosakkan kondom yang mungkin dipakai sebagai kaedah mencegah kehamilan kerana lapisannya boleh melarut dan akhirnya pecah.”

* Keradangan faraj seperti kegatalan, pedih, keluarnya rembesan dari faraj serta rasa panas membakar yang lazimnya disebabkan oleh kulat seperti kandidiasis, mungkin juga kerana infeksi oleh bakteria

* Vaginismus: “Vaginismus diakibatkan oleh kekejangan otot-otot pada bahagian luar faraj. Kesakitan yang amat sangat berlaku pada masa permulaan tusukan yang bakal menambahkan lagi kekejangan otot-otot tersebut.

“Bagi sesetengah wanita, vaginismus biasanya berlaku pada pengalaman pertama atau malam pertama pengantin baru,” Dr. Shah Reza.

Antara penyebab-penyebab vaginismus:

- * Luka serta parut lama di faraj akibat kecederaan, proses kelahiran, pembedahan
- * Kerengsaan serta keradangan dari penggunaan bahan-bahan pencuci faraj, spermidis dan alahan getah kondom
- * Jangkitan vulva dan faraj.

Kesakitan serius di bahagian dalam faraj

Merupakan masalah dalaman yang serius, berlaku apabila keseluruhan organ reproduktif suami berada di dalam faraj.

- * Penyakit keradangan pelvis
- * Masalah dengan rahim
- * Endometriosis
- * Ketumbuhan di kawasan pelvis
- * Penyakit yang melibatkan pundi kecing dan juga usus
- * Organ-organ di bahagian pelvis yang melekat-lekat sesama sendiri, mungkin angkara jangkitan atau pembedahan lampau
- * Ketumbuhan telur reproduksi.

Pemeriksaan lanjutan fizikal perlu dijalankan manakala pemeriksaan lain seperti ultrasound melalui faraj dan juga laparoskopi, mungkin disarankan.

Berikut antara soalan-soalan yang mungkin diajukan oleh doktor semasa pemeriksaan:

- * Ciri-ciri kesakitan contohnya, darjah kesakitan, berapa lama dan di bahagian tubuh mana ia berlaku
- * Bilakah anda berasa sakit
- * Lain-lain simptom yang mungkin ada seperti sakit kepala, loya atau lemah, tidak bermaya

- * Sejarah perubatan

- * Sejarah keluarga.

Pilihan rawatan

- * Bagi kes-kes jangkitan, rawatan dengan ubat-ubatan selalunya tidak mengecewakan

- * Penggunaan krim atau jel membantu dalam kes-kes di mana pelincir semula jadi tidak mencukupi

- * Latihan relaksasi berupaya mengembalikan semula kawalan otot-otot faraj

- * Sekiranya ujian diagnostik mengesahkan kewujudan masalah fizikal seperti endometriosis, pembedahan mungkin dicadangkan oleh doktor anda.

Peranan emosi

“Ketakutan untuk mengandung boleh menghasilkan vaginismus atau mungkin timbul perasaan bersalah kerana melakukan hubungan jenis.

“Ada yang takut pada penyakit tularan seks, trauma akibat kecederaan atau pengalaman berorientasikan seks sama ada rela atau paksa seperti penderaan seks kanak-kanak, diperkosa dan sumbang mahram.

“Kesemua ini mengurangkan kelembapan serta lubrikasi faraj termasuklah daya keinginan,” Dr. Shah Reza menarik perhatian.

Nasihat beliau: “Wanita tidak harus berseorangan terseksa dengan pengalaman ini. Berbincanglah dengan para doktor, jururawat serta kaunselor bertauliah.

“Suami pula, sebagai teman hidup wanita, sepatutnyalah menunjukkan sikap memahami akan masalah yang dihadapi oleh si isteri, peka pada kesakitan tersebut dan bersama-sama mencari jalan penyelesaiannya.”

Misal, tunggu sekurang-kurangnya enam minggu sebelum melakukan hubungan kelamin dengan isteri yang baru lepas bersalin. Kelembutan dan cumbuan yang memadai dapat memastikan kelinciran semula jadi faraj.

Kenali bahagian sensitif dalam tubuh wanita Dr Mohd Ismail Tambi

Klimaks boleh berlaku apabila pasangan berada dalam mood berahi

KLIMAKS itu ialah kemuncak rangsangan yang dialami satu anggota tubuh badan yang sensitif kepada sentuhan. Kadangkala klimaks boleh dialami dengan begitu cepat apabila beberapa anggota tubuh badan yang sensitif dengan sentuhan terangsang dengan sentuhan yang dilakukan secara serentak.

Klimaks boleh juga berlaku apabila individu yang sedang menghayati rangsangan anggota tubuh badan yang sensitif kepada sentuhan berada dalam mood berahi dan berkhayal sambil menikmati perasaan gelora yang sedang berlaku kepada tubuh badannya.

Wanita perlu tahu bahagian tubuh badannya yang merangsangkannya. Bahagian ini dikenali sebagai anggota tubuh badan yang merangsang syahwat atau 'erogenous zones'.

Bahagian ini termasuk keseluruhan muka, iaitu bibir, lidah, kelopak mata, telinga, leher, tengkuk dan bahagian bawah tengkuk dan leher.

Selain itu payu dara, puting, tempok 'areolar', pusat, bahu, ketiak, tundun, kelengkang, bibir besar, bibir kecil, klitoris, permukaan vulva, pembukaan faraj, bahagian luar lubang najis, bahagian antara punggung, belakang paha, tumit dan ibu jari.

Cara yang berkesan untuk menghayati sentuhan yang mengghairahkan itu ialah ketika berada dalam keadaan tenang dan selesa. Sentuhan itu boleh dilakukan dengan menggunakan losen pelembap yang beraroma yang selesa untuk wanita itu.

Wanita itu yang memberi panduan kepada pasangannya pada bahagian mana yang perlu dimulakan dahulu. Klimaks boleh berlaku dengan sentuhan intim tanpa penetrasi zakar. Sentuhan intim boleh dilakukan dengan sentuhan, jari, tangan, mulut dan lidah. Jika hubungan penetrasi diperlukan, wanita itu boleh menyalurkan ereksi suami ke pembukaan anggota sulitnya dan mengemutkan corong faraj supaya dia dapat menikmati geselan kepada bahagian faraj yang memberi rangsangan kepadanya.

Tempat ini ialah di bahagian atas faraj, bahagian yang dikenali sebagai langit faraj yang ada bahagian sensitif yang dikenali sebagai 'G' spot (3cm dari pembukaan faraj). Dia boleh memosisikan anggota sulitnya supaya dia dapat rasa kekuatan anggota sulit pasangannya.

Suami tidak menentukan kemuncak klimaks isteri. Dia hanya memberi kerjasama dan mengikut panduannya yang mana tanpa kedua-dua ini mereka akan mengalami hubungan seksual yang hambar.

Mengenai anggota sulit lelaki yang pendek atau kecil, ia bukan satu isu jika zakar tidak pernah terlepas ketika suami menghayatkan badannya dengan ereksi suami masih kekal dalam corong faraj. Hanya bahagian 1/3 corong faraj bahagian luar yang mengandungi urat saraf yang dapat menerima rasa sentuhan.

Bahagian 2/3 corong faraj bahagian dalam hanya dapat rasa getaran dan perasaan kembang kuncup. Jadi tidak hairan jika sesetengah wanita dapat merasa pancutan air mani suami, itu pun jika dia tumpukan perhatian kepada farajnya ketika bersetubuh dengan pasangan. Jika ereksi suami kerap terkeluar itu petanda ereksi pendek dan perkara ini boleh dipulihkan dengan menggunakan alat andropenis (www.andromedical.com).

Jika air mani masuk dalam faraj kemungkinan wanita itu hamil ada walaupun wanita itu tidak klimaks. Sedangkan wanita yang dirogol boleh hamil! Saya syorkan puan mengenali tubuh badan puan secara mendalam, ketahui bahagian tubuh badan yang sensitif dengan sentuhan dan jangan ada perasaan malu atau takut ketika bersetubuh. Berikan tumpuan kepada anggota tubuh badan yang sedang mengalami rangsangan dan beri panduan kepada pasangan supaya pasangan dapat memberi kerjasama yang lebih padu.

Puan yang menentukan hala tuju rangsangan yang puan alami itu sama ada akan sampai kemuncak atau sebaliknya. Jangan takut dengan perasaan yang luar biasa (kadangkala sebelum kemuncak akan terasa macam mahu kencing!), teruskan hayati perasaan itu kerana kemungkinan akan terkencing tidak akan berlaku, kemungkinan pancutan air mani (female ejaculation) boleh berlaku. Jika masih gagal lagi untuk mencapai kemuncak, elok jumpa kaunselor yang arif tentang pengendalian masalah ini bersama suami.

FAKTA

Bahagian merangsang syahwat

- keseluruhan muka
- bibir
- lidah
- kelopak mata
- telinga
- leher
- tengkuk
- bahagian bawah tengkuk
- payu dara

- puting
- tompok 'areolar'
- pusat
- bahu
- ketiak
- tundun
- kelengkang
- bibir besar
- bibir kecil
- klitoris
- permukaan vulva
- pembukaan faraj
- bahagian luar lubang najis
- bahagian antara punggung
- belakang paha
- tumit
- ibu jari

Sentuhan intim boleh dilakukan pada bahagian

- jari
- tangan
- mulut
- lidah

Berterus Teranglah Utk Kepuasan

Masing-masing pasangan harus dapat memuaskan, jika pasangan tidak merasakan kepuasan akan mengakibatkan hubungan yang kurang harmonis. Entah pria atau wanita, tanpa disadari melakukan beberapa kesalahan kecil yang berakibat fatal pada kelangsungan hubungan anda.

Jika anda tidak menyukai kumis suami, katakan sejujurnya dan mintalah agar sang suami mencukur habis kumisnya. Jangan sampai kumis suami anda mengurangi kenikmatan berhubungan.

Berikan rangsangan kecil dengan meniup lembut telinga pasangan, karena sensasi yang ditimbulkannya akan sangat menggoda anda.

Jangan pula terlalu terburu-buru, foreplay dengan ciuman yang manis di titik-titik sensitif sangat dianjurkan. Anda bisa nikmati sensasi ciuman itu dan jangan terlalu cepat menanggalkan busana.

Meski bagian genital memegang peranan penting dalam hubungan seksual, jangan lantas melupakan bagian tubuh yang lain. Coba eksplorasi sendiri titik sensitivitas pasangan anda.

Hubungan seksual harus dilakukan dengan penyerahan diri yang utuh, jangan pernah memaksa, karena hal ini akan menghilangkan mood pasangan anda seketika. Lebih baik anda goda dia dengan gigitan kecil yang mampu menstimuli pasangan, selanjutnya biarkan dia yang memulainya.

Bila kata-kata tidak lagi cukup, ungkapkan rasa terima kasih anda dengan pelukan mesra ataupun ciuman dikeningnya. Ini sudah cukup menandakan bahwa anda puas dengan pelayanannya. [/color]

Teknik maksimal diatas Ranjang

Memaksimalkan aksi di atas ranjang bersama si dia, tentu ada banyak tehnik baru yang harus dipelajari. Memberikan servis andalan tentu membuat pasangan merasa tergiila-gila terhadap anda.

Tehnik basahi mulut, tak hanya membantu anda mengurangi gesekan serta menyediakan lubrikan alami, tapi si dia sangat menyukainya. Kebanyakan pria suka melakukan variasi gerakan dalam bersetubuh dengan pasangannya. Sama halnya dengan anda, pasti senang membayangkan kreativitas si dia di atas ranjang. Sebaiknya kerahkan ilmu bercinta anda.

Manjakan kedua bola kembarnya ke dalam mulut anda, hisap dengan lembut. Lalu, tugaskan tangan anda untuk 'menggoyang' Mr. Happy pasangan. Ikutsertakan lidah dalam permainan dengan 'memandikan' area diantara bokong dan bola kembarnya.

Saat bermain dibawah sana, sebaiknya coba lindungi gigi bawah dengan lidah, buka mulut selebar mungkin

sehingga gigi bagian atas anda bebas merdeka.

Cobalah untuk mem-‘facial’ di ranjang, lakukanlah saat pasangan mengeluarkan cairan ‘laharnya’ di wajah anda. Melihat hal tersebut, pria sangat suka sekali, apalagi bila anda menelannya. Rasanya baik-baik aja kok, anda hanya ##### ketenangan. Dan sebaiknya pasangan menjalankan pola hidup yang sehat.

Dijamin pasangan anda akan ketagihan bercumbu mesra dengan anda[/color]

Bukan Sekadar Ransangan Awal

Pemanasan tak hanya dilakukan pada saat olahraga saja tapi juga untuk urusan bercinta. Pria sangat menyukai foreplay, karena naluri bercinta pria digerakkan oleh pikirannya dan berpengaruh langsung ke daerah rangsang di tubuhnya. Mereka sangat mudah dirangsang secara visual, ketika melihat yang indah-indah pasti sudah membuat ia bergairah. Jadi tidak heran jika dia terus menatap tubuh polos anda. Hormon testosteron si dia otomatis melonjak tinggi dan membangunkan gairahnya saat menangkap bentuk seksi tubuh anda. Jika anda ingin merangsangnya lebih jauh lagi. Sebaiknya tanggalkan pakaian anda satu demi satu layaknya penari striptease. Biarkan dia menikmati aksi anda dengan satu syarat : Lihat boleh, pegang jangan! Dan biarkan lampu menyala saat anda memamerkan tubuh seksi anda. Pasti si dia akan merasakan kesensualan yang tinggi. Sebelum saling menyentuh, bisikkan lembut di telinganya betapa anda sedang sangat bergairah. Karena pria terbiasa dengan kelembutan dan suara yang sensual. Maka, aksi anda bisa menyulutkan semangat bercintanya menjadi berkobar. Daerah berkerut yang terletak diantara batas akhir bola kembar Mr.Happy dan ‘pintu belakang’ pria merupakan daerah favorit dan daerah G-spot pria (titik sensitif pria). Saat dia berbaring terlentang, sentuh dan cubit lembut daerah tersebut dengan lidah anda. Sentuhan itu untuk pemanasan buat kulitnya dan tindakan ini sanggup membangunkan seluruh syaraf dalam tubuhnya hingga dia siap untuk bercinta[/color]

Hubungan Seksual Tidak Semestinya Di Dalam Kamar

Siapa bilang bercinta hanya menyenangkan bila dilakukan di kamar tidur. Seks bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Bagi pasangan baru, seks terasa menyenangkan jika dilakukan di mana saja. Tapi, jika anda telah menjalin hubungan yang lama, seks cenderung menjadi sebuah rutinitas, bahkan bisa membosankan. Cobalah melakukan sesuatu yang baru untuk menyalakan kembali gairah anda. Salah satu yang paling efektif adalah seks di luar kamar.

Akan menyenangkan jika bercinta secara spontan. Cobalah melakukan variasi olesan coklat atau krim kocok diatas Mr. Happy sebagai alat bantu untuk rangsang si dia. Gunakan lidah anda untuk menikmati olesan coklat atau krim sementara tangan anda memberikan stimulus respon di kawasan G-spotnya.

Ciuman kasih sayang di setiap lekuk tubuhnya akan membuat si dia semakin bergairah. Seks bukan hal yang kotor, jika dilakukan dengan benar dan tepat. Variasi lain yang bisa dilakukan adalah di bawah shower atau di dalam bath tub. Saat kulit saling bersentuhan ditambah dengan gemericik air dan sabun, menambah sensasi anda saat bercinta.

Busa shampoo yang mengenai tubuh anda yang tanpa busana bisa membuat tubuh anda terlihat seksi. Setelah itu bersihkan dengan shower, air yang dingin akan membuat kehangatan bagi anda berdua. Biarkan pasangan mengangkat salah satu kaki anda untuk memudahkan penetrasi. Lakukanlah dengan hati-hati agar anda berdua tidak tergelincir.

Bagi anda yang senang menghabiskan waktu bersantai di ruang tamu, sofa atau karpet juga bisa menjadi tempat ideal untuk bercinta. Alunan musik yang lembut nan seksi akan membuat suasana memanas, atau menonton film kesukaan anda berdua. Gunakan es batu ukuran kecil untuk menambah sensasi bercinta. Kulum es batu sambil menyelusuri seluruh tubuhnya dengan mulut anda. Rasa kaget dari dinginnya es di kulitnya akan menimbulkan sensasi yang luar biasa.

Selesai bercinta, rebahkan tubuh anda sambil menonton televisi. Anda bisa memulai babak selanjutnya setelah jeda iklan. Variasi seks di tempat yang berbeda bisa membantu meningkatkan kualitas hubungan seks anda.

Cobalah hal yang berbeda dan baru, maka ‘kedahsyatan’ seks bisa kembali tercipta dalam hubungan anda. [/color]

Mengintai Fantasi Seks Lelaki

Pria berfantasi seks? Tidak ada yang salah dengan ini, bahkan beberapa pria memiliki fantasi yang liar di kepalanya. Mungkin kita bisa 'intip' beberapa fantasi liar pria berikut ini.

Hujan, jika hujan deras, pria amat dimungkinkan berfantasi bercinta di tengah deru hujan, karena erangan perempuan dapat tersamarkan. Selain itu dinginnya cuaca memicu suasana bercinta dan mendapat kehangatan perempuan. Hmm...That's true?!

Pantai, dengan pasir putih dan birunya air laut memberi sensasi tersendiri di benak pria. Mereka berkeinginan membuai perempuan di suasana pasir, air dan keremangan senja. Bagi pria, sensasi mereka adalah saat perempuan menjerit menikmati luapan cinta yang disodorkan pasangannya ketika bercinta saat sunset di pantai.

Kantor, bercinta di meja kantor merupakan salah satu fantasi pria. Hal yang sulit dilakukan jika pria tersebut tidak memiliki ruangan pribadi sendiri. Tapi jika ternyata pria pasangan Anda mempunyai ruangan kantor pribadi, tentu tak sulit, apalagi jika anda istrinya.

Pesawat, banyak pria menghayalkan bercinta di pesawat. Apalagi jika penerbangan jarak jauh yang memerlukan lebih dari delapan jam penerbangan.

Beberapa pria menjelaskan bahwa perilaku sex mereka lakukan adalah saling memuaskan pasangan dengan jari tangan, dibawah selimut pesawat. Want to try it...?!

Threesome, fantasi pria untuk bisa melakukan hal ini tentu tidak mudah, memerlukan persetujuan dari pasangannya. Tapi percayalah di benak pria bercinta dengan dua wanita sekaligus membuat sensasi bercinta pria melonjak dan akan menjadi urutan pertama jika pasangannya mengiyakan. Wah...!!!!

Selebritis, bisa bercinta dengan selebritis pujaan? Tentu ini merupakan salah satu bentuk fantasi pria. Sah-sah saja, toh wanita juga sering berkhayal bisa bercinta dengan selebritis pujaannya. It's fair...

Kolam Renang, merupakan tolak ukur bagi pria penggemar olah raga renang. Bercinta di kolam renang harus memiliki keahlian khusus, berenang. Lantas menstimuli pasangan dengan dengan rengkuhan, pelukan dan cumbuan di dalam air. Akan lebih romantis bila dilakukan pada malam hari dan bukan di kolam renang umum. Anda toh tidak ingin ada yang mengintip aktifitas rahasia anda ini. Just try it[/color]

Malam Pertama Yg Mengasyikkan

Malam pertama merupakan sesuatu yang indah bagi pasangan yang baru menikah. Tetapi jika pada malam pertama, suami merasa nervous sebaiknya anda santai saja dan terus beri dia kesempatan memulai lebih dulu. Hal ini bisa membantunya bersikap lebih tenang dan percaya diri dalam mengendalikan 'Mr. Happy'-nya. Apalagi bila anda tidak mempunyai masalah dengan ukuran 'Mr. Happy'.

Jika si dia sering terlalu cepat menyelesaikan permainan, kemungkinan dia mempunyai masalah dengan kontrol permainan. Jangan pernah menyalahkan si dia dan diri anda sendiri. Tetaplah dukung dia, jangan putus asa atau mengeluarkan kata-kata yang membuatnya tambah frustrasi.

Pilihan posisi bercinta yang dapat dikontrol berdua merupakan salah satu cara membantu memulihkan situasi tersebut. Sarankan untuk mencoba posisi atau gaya bercinta yang baru serta berikan belaian pada bagian tubuhnya yang paling sensitif. Mintalah untuk berhenti sejenak dan menahannya bila si dia ingin memuntahkan 'peluru'. Beritahukan dia jika anda ingin selesai lebih dulu. Hal ini membantunya belajar agar tidak cepat selesai. Sehingga di lain waktu anda dan suami bisa selesai bersama-sama[/color][[/B]

Faktor Kekuatan Seks Anda

Mematikan lampu, berciuman dan mulai merangsang satu sama lain serta menuntaskan adegan bercinta merupakan hal biasa. Setiap orang mempunyai kebiasaan seksual, berjalan biasa saja dan tidak ada petualangannya. Mungkin wanita bisa terangsang dengan coklat di tempat tidur sementara laki-laki dengan gambar perempuan telenjang. Imajinasi nakal anda perlu sedikit diberi rangsangan untuk membantu menggairahkan acara bercinta anda.

Banyak wanita lebih senang membat habis bulu kemaluannya dan biasanya laki-laki akan kegirangan jika langsung mendapatkan emas tanpa harus repot-repot berpetualang mencarinya. Sebaiknya bulu-bulu halus pada kemaluan anda jangan dicukur habis sebab bisa memberikan sensasi kenikmatan tersendiri. Gesekan zona halus-kasar pada ujung kemaluan akan memberi sensasi tersendiri karena zona ini lebih sensitif daripada 'Mr. Happy'.

Selalu tampil dengan perfoma prima meskipun hanya melakukan oral seks. Dapat anda siasati dengan **memakan makanan yang bergizi, seperti tiram. Yang mengandung asam amino spesial sehingga membangkitkan produksi testosteron (hormon yang membangkitkan libido) pada laki-laki dan progesteron pada wanita yang mengarah pada seks.** Banyak mengkonsumsi **makanan yang mengandung zinc seperti kenari, ikan sarden bumbu malaysia dan bulir gandum juga dapat meningkatkan testosteron.**

Tidak hanya makanan yang menjadi faktor penunjang, bila anda merasa lelah dan marah kemungkinan gairah itu akan hilang dengan sendirinya. Jagalah badan agar tetap sehat dan bahagia dengan begitu akan terbentuk sensual sense yang baik[/color]

Seni Hubungan Seksual

Pasangan yang telah lama menikah acapkali berkurang gairah cintanya. Padahal bercinta adalah seni dalam mendapatkan kenikmatan puncak untuk anda dan pasangan. Tentu saja dengan mengupayakan sedikit perubahan pada gaya bercinta yang selama ini anda lakukan.

Berikut adalah beberapa cara yang dapat anda gunakan untuk memancing pasangan agar lebih bervariasi. Variasi cinta sebaiknya diupayakan dahulu oleh salah satu pihak, agar kejenuhan bercinta dapat diminimalkan.

Bercumbu, seringkali kita berangkat dan pulang kerja bersama pasangan kehilangan pembicaraan. Saling diam dan hanya berkonsentrasi ke jalanan, padahal seringkali jalanan macet. Gunakan kesempatan kecil ini untuk menggodanya. Umpamanya dengan mengelus lembut leher belakangnya dan memainkan telinganya atau tuntun tangannya untuk meremas pinggang atau payudara anda.

Kenakan baju seksi, baju tidur seksi selama ini mempunyai daya tarik ampuh terhadap pasangan. Belilah warna yang tidak biasa, seperti ungu dan carilah model baju tidur yang menggoda. Kenakan saat menjelang tidur dan singkap sedikit agar pasangan melihat bersih dan mulusnya paha anda.

Menarilah, tarian yang menggoda dengan melepas satu persatu kain yang menempel di tubuh akan membuat pasangan tak dapat melepaskan pandangan matanya dari tubuh anda. Saat semua kain terlepas maka seluruh tubuh anda akan direngkuhnya.

Kirim foto panas, fotolah diri sendiri, seperti belahan dada, paha yang sedikit terbuka dan kirimkanlah kepada pasangan anda, sambil tambahkan sedikit kata yang menggoda, umpamanya 'Tebak, hari ini aku memakai BRA warna apa?' Pasangan anda pasti mahfum, bahwa anda sedang menggodanya.

Wangi di tempat yang tepat, pergunakanlah parfum yang aromanya disukai pasangan anda. Berilah wewangian di beberapa tempat yang berbeda, seperti bagian perut bawah, di tengah belahan payudara anda. Buatlah seakan akan tubuh anda memproduksi sendiri aroma wewangian tersebut.

Bukalah mata saat orgasme, lihatlah ke dalam matanya dan minta pasangan untuk melakukan hal yang sama. Anda akan mendapatkan kenikmatan puncak yang berbeda dari biasanya, karena anda dapat melihat rasa sayang yang begitu dalam dari kedua mata pasangan anda[/color]

Menjalin Hubungan Agar Tetap Romantis

Ada yang mengibaratkan cinta itu seperti anda membuat secangkir kopi. Dalam perkawinan, anda bisa dengan menakar sendiri 'gula' untuk romantisme cinta berdua. Caranya mudah, mulai dari memanggil nama kecilnya kala memadu asmara, hingga menyiapkan ruang tidur yang romantis dan memberi kenyamanan untuk suami. Buatlah suasana kamar anda dengan bantal yang empuk, sprei putih dan lilin wangi atau pot pourri.

Memberikan kejutan dengan makan malam yang romantis kepada pasangan, ternyata bisa membangun kemesraan. Dengan dilengkapi candle light, membuat suasana semakin romantis.

Menonton bareng film dewasa dapat memicu gairah seks anda berdua dan sempatkan untuk mencoba tehnik baru yang ada di film tersebut. Semakin anda sering bersentuhan, maka semakin membuat dia bergairah. Salah satunya tidur tanpa busana bisa merangsangnya, karena tanpa disengaja ataupun disengaja kulit anda akan saling bersentuhan dan bergesekan. Keadaan itu dapat membangunkan 'Mr. Happy' dari tidurnya.

Membelai seputar panggul si dia dan memberikan ciuman hangat di bibir atau mengulum lembut lidahnya akan membuat suasana semakin bergairah.

Sepertinya anda layak mencobanya, toh kelanggengan adalah keinginan anda berdua, kan? p2t[/color]

Sensuality Melalui Bibir

Ingin membuat sensasi seks anda lebih greget lagi ? Anda bisa mencoba melakukan ciuman ringan secepat kilat dengan ujung lidah. Setelah dia merasa penasaran, beri ciuman panjang yang memabukkan. Lalu belai dan gunakan lidah anda pada punggung atau gunung kembar pasangan anda.

Stimulasi cinta secara bergantian dengan menggunakan bibir akan menambah sensualitas kegiatan ranjang anda. Anda juga bisa melakukan sensasi membuka baju dengan menggunakan gigi. Mungkin anda belum pernah melakukannya dan memang bukan pekerjaan yang mudah. Tapi tidak ada salahnya jika anda mencobanya.

Hisap jari jemarinya atau ibu jari tangannya saat pasangan anda sibuk mengeksplorasi area 'Mrs. Cheerful' anda. Setelah pasangan anda selesai, beri ciuman lalu hisap serta gigit secara manja pada bagian belakang 'Mr. Happy'nya. Cobalah anda gunakan lidah dan bibir untuk mengeksplorasikan 'Mr. Happy'nya[/color]

Bangkitkan Keinginan Si Dia

Merangsang panca indera bisa dimulai dari indra penciuman, pengecapan, penglihatan hingga perabaan, maka anda akan menciptakan pengalaman seksual yang lengkap.

Goda dia dengan aroma wangi, karena **ada hubungan erat antara bau-bauan dan kenikmatan bercinta**. Keduanya di proses oleh sel-sel otak yang sama. Maka ketika anda menggoda indera penciuman si dia dengan wewangian, 'listrik' cintanya pun kembali aktif.

Para pria sangat menyukai aroma rempah yang agak keras, antara lain minyak patchouli. Cobalah oleskan sedikit **minyak wangi** in di belakang leher anda. Ketika anda melintas di dekatnya atau saat merebahkan kepala di bahunya, bau menggoda itu akan tercium olehnya. Bau wangi **shampoo** anda juga sangat digemari oleh kaum pria, karena bau rambut bersih sebagai bau yang sangat menggairahkan.

Indera pengecap juga berhubungan dengan salah satu bagian di otak. Ternyata rasa alkohol dan mint diyakini mampu membangkitkan gairah pria. Sebaiknya sebelum menciumnya, **kunyahlah permen coklat mint**. Sambil memakan permen, jelajahi bibir serta gigi geligi si dia. Kombinasi antara manisnya coklat dan segarnya mint menciptakan 'kesejukan' tersendiri bagi si dia. Atau mengoleskan sedikit whiskey di pinggang, leher dan sekitar paha anda agar memperoleh energi bercinta baru.

Kaum pria lebih senang melihat wanita masih mengenakan busana walaupun hanya secarik kain, dibanding yang sudah telanjang bulat. Ketika pria tidak bisa melihat seluruh tubuh anda, malah membuatnya penasaran. Gunakan **baju tidur** yang longgar sehingga keindahan kulit yang menyembul sedikit dapat membuat pasangan anda jadi lebih penasaran. Secara ekstrim pria sangat terangsang bila wanita memakai busana dengan nuansa merah. Kenakan juga **pakaian dalam** berwarna burgundi.

Memutar **musik** dapat membangkitkan syaraf-syaraf anda bahkan mampu membuat si dia meraih puncak kepuasan seks. Karena ritme musik yang sesuai dengan tempo alami tubuh anda dapat mengintensifkan interaksi selama berhubungan seks berlangsung. p2t[/color]

Romantisme Mulai Hilang?

Tidak banyak yang tahu kalau keberhasilan bercinta tidak terpaku pada sanggup tidaknya orgasme, tapi bagaimana pasangan kita. Kalau dia puas, bisa dikatakan ritual bercinta anda berhasil dengan sukses, apalagi bisa mencapai kepuasan yang berulang.

Namun hal ini jangan dilakukan secara sepihak, karena walau bagaimanapun **bercinta membutuhkan dua orang sebagai pasangan**. Bila ingin mendapatkan sensasi yang diinginkan, sebaiknya membicarakan dulu hal ini kepada pasangan. Ada persiapan khusus yang menjadi patokan. Setidaknya lakukan pada hari libur, toh anda tidak ingin hari kerja anda terserang kantuk hebat gara-gara ritual bercinta anda yang 'kebablasan'.

Sebagian pasangan yang sudah menikah menganggap bercinta merupakan ritual biasa seperti halnya bangun pagi, sarapan, berangkat kerja dan sebagainya hingga kembali lagi ke rumah. Bercinta masuk pada aktivitas kunci atau aktivitas pamungkas dari kegiatan anda dalam sehari.

Jika ini yang terjadi, anda tidak akan memperoleh lagi stimulasi kecil yang pernah anda rasakan dulu ketika masih pacaran. Anda tidak akan deg-degan ketika tangannya menyentuh punggung leher anda. Ini akan lebih parah saat anda tak lagi bisa membedakan kehadiran pasangan anda. Ada atau tidak sama saja suasananya.

Perlu juga sesekali mengintrospeksi diri soal ritual bercinta anda. Jangan sampai pasangan lebih memilih 'jajan' di luar. Kalau beberapa teman enggan dan merasa tabu untuk bercerita, apalagi membocorkan rahasianya, jangan pernah malu bertanya pada ahlinya.

Anda pastinya tahu kemana harus mencarinya, tidak perlu ke lokasi untuk urusan yang satu ini, bisa-bisa anda yang ditawarkan. Pergilah atau lebih tepatnya anda kunjungi tempat hiburan malam, diskotik atau sejenisnya. **Cari wanita yang biasa (maaf kalau terkesan kasar) menjual diri. Jalin persahabatan dengan mereka. Anda tidak perlu memberikan identitas anda yang sesungguhnya.** 🙄

Ajak dia berteman, kalau perlu beberapa orang sekaligus. Korek rahasia bercinta mereka, sampai pelanggan bisa merasa ketagihan. Sekali lagi, jangan sampai mereka tahu motivasi anda sesungguhnya. Cari informasi sebanyak-banyaknya, meski ini bukan jalan terbaik, tidak ada salahnya anda mencoba. Toh, keinginan anda adalah ingin mengembalikan romantisme kehidupan anda yang hampir hilang. 🙄

Saatnya rekreasi Cinta kita perlukan

Anda tentunya mengenal istilah wisata belanja, wisata boga, wisata kuliner atau wisata lainnya. Namun pernahkah anda mendengar istilah wisata bercinta? Saya tidak tahu pasti apakah istilah ini pernah digunakan sebelumnya, tapi tidak ada salahnya kalau dibahas dalam persepsi masing-masing.

Aktifitas yang menggunung setiap hari terkadang menghilangkan semangat anda untuk bercinta pada malam harinya. Terlalu lelah, merupakan alasan yang bisa masuk akal. Bercinta juga bisa dikategorikan sebagai salah satu bentuk rekreasi? Kalau anda bisa menerapkan hal ini, masalah kelelahan anda pasti menemukan solusinya.

Bila anda menyambut malam dengan beban kelelahan yang tiada tara dalam tubuh anda, **jangan langsung menghindar ketika pasangan menyalakan signal kemesraan dari matanya. Anggap saja bahwa pasangan anda sedang ingin mengajak anda rileks dan berekreasi.**

Lupakan sejenak beban kantor serta segala tetek bengeknya. Konsentrasikan pada rekreasi bathin yang sebentar lagi akan anda lakukan. **Persiapkan diri anda, mandi dengan menggunakan sabun yang mengandung aroma terapi yang bisa membuat anda rileks.**

Jangan lupa menyalakan **lilin aroma** terapi di seputar kamar anda, setel **musik** yang bisa melenakan anda. Usahakan untuk mengganti suasana hati anda sesuai dengan yang anda inginkan. Bagus lagi kalau anda berdua bisa melakukan variasi bercinta yang berbeda dari biasa. Lebih 'wild' mungkin?

Jadi, jangankan seminggu sekali, 'kejutan' kecil ini mungkin bisa membuat pasangan anda senantiasa menunggu waktu 'rekreasi' bersama anda tiap malam

It's just foreplay Honey

Kekasih

Mengenalmu, merupakan karunia apalagi saat bertatap denganmu, adalah suatu kebahagiaan. Mencintaimu adalah anugerah.

Setahun kujalani hidup ini dengan indah, sejak mengenalmu, memahamimu dan kemudian memilikimu, walau tak mutlak.

Kekasih

Saat sentuhan tanganmu membuatku terhenyak, terkapar, menjerit dengan keras adalah suatu keindahan yang tak akan pernah dimiliki oleh seorangpun tanpa rasa cinta, tanpa rasa kasih sebesar kau dan aku.

Mencintaimu dan dicintai olehmu adalah peninggalan hidup yang tak mungkin terlupa untukmu dan untukku. Mencinta, dicinta.

Kekasih

Berhari, berbulan aku menginginkan sentuhan dan kau menginginkan sentuhan, dari tangan dan dari lidah. Dari ringan sampai yang berat.....terengah..... teriak. Kepuasan bercinta sering kita dapatkanbersama.

Sentuhanmu, sentuhanku menimbulkan gairah, menimbulkan rasa. Terus....., katamu saat kuhisap putingmu. Jangan berhenti, teriakmu saat ku putari g-spotmu dengan lidah.. Ini foreplay sayang, bukan bercinta sebenarnya.

Tunggu, hingga aku siap bercinta denganmu

Membangkitkan Ghairah Diri Sendiri Sebelum Mengajaknya Bersama

Acapkali dalam sebuah perkawinan, **kebosanan untuk melakukan hubungan sex pasti melanda pasangan.** Tidak perlu khawatir menyikapinya, **namun jangan pula mengabaikannya.** Pasangan yang selalu monoton melakukan ritual seks memang akan menjemukan dan akhirnya membuat pasangan menjadi malas melakukan aktifitas ini. Rutinitas berhubungan intim yang 'baik' sebaiknya dilakukan **minimal seminggu dua kali selain menyehatkan**

juga membuat awet muda.

Untuk kembali menggairahkan hubungan seks pasangan, memang perlu beberapa upaya kecil dari masing-masing pasangan. **Komunikasi serta pemahaman terhadap bentuk dan variasi sex memang diperlukan**, serta menerima saran atau masukan dari pasangan. **Jangan curiga jika pasangan menawarkan posisi baru, cobalah, jika tak nyaman utarakan saja dan ganti lagi dengan variasi lain.**

Anda percaya tidak kalau ada pria yang sudah berusia 43 tahun mampu bercinta hingga empat kali dalam semalam. Hal tersebut bisa dipicu stimulasi dari perempuan yang aktif serta sanggup menggoda pasangan bermainnya dengan cepat dan tepat. Sebenarnya baik pria atau perempuan senang digoda oleh pasangannya masing-masing. **Ada banyak cara menggoda untuk membangkitkan gairah lawan jenis sekaligus membangkitkan gairah diri sendiri.**

Ada bentuk godaan yang ditujukan untuk lawan jenis, seperti membelai, mengelus halus puting pasangan atau menggigit kecil telinga pasangan. Tapi ada juga cara menggoda pasangan dengan cara kita mengelus, menyentuh tempat sensitif diri sendiri dan menunjukkan caranya kepada pasangan.

Tiara, 32 tahun lebih senang menyentuh sendiri bagian-bagian sensitive tubuhnya, kemudian menggeliat menikmati elusan tangannya. Setelah ia mulai bergairah, maka ia mengajak pasangannya menyentuh, mencium, menggigit, mengisap tempat-tempat sensitif di tubuhnya. Begitu pula pasangannya meminta Tiara mencium dan memutar puting, berciuman ala French Kiss sembari mengisap lidah dan membenamkannya dalam-dalam dalam mulutnya. "Itu baru foreplay lho", ujarnya sambil tertawa.

Nita, 26 tahun lebih menyukai teknik foreplay yang berbeda, seperti menari mengikuti alunan lagu sambil melepaskan satu persatu baju yang melekat di tubuhnya, "Sensasinya asyik deh, apalagi sambil menari aku bisa dengan leluasa menyentuh tempat sensitifku sendiri, ending-nya aku suka berganti beberapa style sih, supaya gak bosan, woman on top, dan seks berdiri adalah favoritku", ulas Nita sambil senyum kecil.

Orgasme Bukan Segalanya

Bagi kalangan pria, orgasme sangat penting dalam menjalin hubungan seksual. Tanpa adanya orgasme, hubungan seksual yang dilakukan dianggap tidak berhasil. Menurut pakar seksual kondang Dr Boyke Nugraha, orgasme dalam hubungan seksual bagi pria merupakan tujuan penting untuk mencapai kepuasan seksual. "Bagi pria, tanpa adanya orgasme sama saja tidak melakukan seks," kata Dr Boyke.

Namun, orgasme pada pria tentu berbeda dengan orgasme pada wanita. Kalangan wanita bisa mencapai orgasme berkali-kali dalam satu siklus hubungan seksual. Bagi pria, orgasme berkali-kali alias multi orgasme sulit untuk dicapai. Kemungkinan untuk mencapai multi orgasme pada pria sangatlah kecil, karena hal ini berhubungan dengan respon pada pria.

Menurut Dr Boyke, menurunnya respon pria dewasa yang menyebabkan kecilnya kemungkinan untuk itu. "Multi orgasme pada pria bisa dicapai saat pria berusia 25 tahun ke bawah. Di atas umur itu respon pria sudah menurun, jadi kemungkinannya sangat kecil bagi pria untuk mencapai multi orgasme," ujar Dr Boyke.

Meski orgasme pada pria sangat penting, namun itu bukanlah ukuran utama tercapainya hubungan seks yang sukses bagi pria. Yang tidak kalah penting saat pria melakukan hubungan seksual tentunya adalah keberhasilannya dalam memuaskan pasangan wanitanya. Kalau wanita bisa mencapai kepuasan dalam berhubungan seks dengan pria, barulah hubungan tersebut dapat dikatakan sukses. Namun, untuk berusaha memberikan kepuasan bagi pasangan wanita dalam hubungan seks tidaklah mudah dicapai begitu saja.

Paling tidak, pria harus mengesampingkan sikap egoisnya. Menurut Dr Boyke, pria bisa memuaskan pasangan wanitanya dengan meningkatkan intensitas rangsangan. "Tergantung pada intensitas rangsangan yang diberikan oleh

pria, kalau intensitas rangsangannya cukup, wanita tentunya dapat merasakan kepuasan dari hubungan tersebut," tegas Dr Boyke.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pria agar hubungan seks yang dilakukannya bisa dikatakan sukses. Hal pertama yang harus dilakukan pria adalah dengan melakukan foreplay. Karena foreplay dapat meningkatkan rangsangan pada pasangan wanita. Kenali juga titik-titik ransang pada wanita. Umumnya, wanita punya tiga titik ransang utama, yaitu pada bibir, puting payudaranya dan klitoris yang terletak di sisi atas luar vaginanya.

Dalam suatu hubungan seksual, pria harus bisa memberikan rangsangannya pada ketiga titik utama ini, terutama saat melakukan foreplay. Titik ransang wanita tak hanya itu saja, titik sensitif wanita biasanya juga ada di telinga, leher, bokong dan paha. Pria bisa merangsang wanita pada titik-titik itu, termasuk sebuah titik yang paling penting diketahui pria, yaitu titik G-Spot.

Menurut Dr Boyke, G-Spot bukan rumor, 60% wanita di dunia memilikinya. "G-Spot terdapat pada bagian dalam atas vagina, sekitar tiga sentimeter dari mulut vagina. bentuknya seperti uang logam seratus rupiah," kata Dr Boyke. Dengan mengetahui letak titik-titik sensitif pada tubuh wanita, tentu saja pria dapat sukses melakukan hubungan seksual

Nyalakan Kembali Api Cinta

Berlaluinya waktu, rutinitas dan kehadiran anak tidak mutlak memadamkan bara cinta yang semula ampuh gairah. Asalkan terampil memeliharanya, seks dalam perkawinan dapat terus anda nikmati berdua hingga usia senja kelak.

Agar bara cinta terus menyala, ada beberapa resep yang dapat anda terapkan bersama pujaan hati. Sebagai langkah awal, anda harus dapat mengatur jadwal kegiatan sehari-hari yang anda lakukan termasuk acara bercinta. Karena rutinitas yang menyita waktu dan pikiran anda masih banyak, sehingga terkadang adegan bercintapun harus ditangguhkan.

Buatlah jadwal makan malam berdua yang romantis sehingga dapat menjadi jembatan kemesraan di malam hari. Sebelum anda melakukannya, sebaiknya beri waktu bagi tubuh untuk mencerna makanan. Pilihlah makanan yang rendah lemak dan kurangi protein hewani karena perlu waktu lebih lama bagi tubuh untuk mencernanya. Sebagai variasi, anda bisa melakukan acara bercinta terlebih dahulu sebelum makan malam bersama sang kekasih. Sehingga kelezatan makanan dapat diganti dengan kenikmatan bercinta.

Jangan melakukan seks, apabila tubuh anda terasa lelah dan jangan mencoba menargetkan untuk melakukan orgasme. Trik yang dapat anda lakukan adalah mengajak pasangan untuk tidur terlebih dahulu agar energi terkumpul. Ketika anda terbangun, lakukanlah seks pada pagi harinya, karena bisa menjadi taste tersendiri. Sebab biasanya pada pagi hari 'Mr. Happy' akan terbangun, dan langsung mengeras sehingga anda bisa merasakan sesuatu yang berbeda.

Setelah melakukan adegan tersebut, minumlah sesuatu yang hangat. Karena seks menuntut energi, maka sesuatu yang hangat akan memulihkan energi anda. Green tea atau jahe hangat merupakan pilihan yang pas, tapi jangan pernah anda meminum kopi, teh merah atau cokelat. Karena semuanya mengandung kafein yang bersifat merangsang stimulating. Terlebih lagi alkohol yang akan membuat tubuh akan makin lemas karena tubuh menganggapnya sebagai racun dan akan bekerja melawannya

Perempuan Berfantasi Seks, Normalkah?

Melakukan fantasi seks adalah hal yang normal bagi perempuan. Fantasi seks bukanlah suatu yang berbahaya dan harus ditakuti. Hal ini tidak berbahaya bagi perempuan, maupun bagi pria sekalipun. Bagi kalangan perempuan, masih banyak yang berpendapat bahwa fantasi seks itu tidak normal. Fantasi seks itu juga termasuk variasi seks. Demikian juga dengan masturbasi bagi perempuan. Hal ini masih terbilang normal. Banyak yang menilai kalau masturbasi bagi perempuan itu berbahaya. Kenyataannya tidak demikian adanya. Sering melakukan masturbasi tidak

akan menyebabkan fisik menjadi lemah, selama anda cukup gizi dan istirahat. Kalau gizi dan istirahat anda cukup, kondisi tubuh anda akan tetap stabil dan segar.

Meski fantasi seks tidak berbahaya, namun tetap tidak baik juga apabila terlalu sering melakukannya. Apapun yang berlebihan tentu tidak baik. Sebagian pria masih belum menerima pasangannya melakukan fantasi seks saat sedang berhubungan badan dengannya. Anda masih bisa melakukannya tanpa sepengetahuannya. Ini sah-sah saja, karena ini tentu untuk membangkitkan gairah seks anda juga. Banyak pakar seks menganggap bahwa fantasi seks yang dilakukan perempuan itu masih dalam kondisi normal dan tidak dapat dikatakan kelainan seks. Hanya saja, hal ini bagi sebagian pria masih dianggap hal yang tabu. Selama fantasi seks itu membuat gairah seks anda meningkat, bukanlah masalah.

Banyak perempuan yang melakukan fantasi seks bahkan saat sedang berhubungan seks dengan pasangannya. Tapi, banyak juga perempuan yang menilai fantasi seks seperti itu tabu dan dilarang. Tidak ada hasil penelitian ilmiah yang menyatakan bahwa fantasi seks itu menyebabkan penyakit tertentu dan berbahaya. Perempuan hanya perlu mengontrol diri, kapan saat ia melakukan fantasi seks. Tentunya dengan pertimbangan banyak hal. Terutama masalah pemilihan tempat dan waktu.

Perempuan tidak dilarang dalam sisi ilmiah melakukan yang namanya fantasi seks. Hanya saja, ada kode etik tertentu yang harus dipertimbangkan oleh perempuan. Di antaranya adalah dengan tidak menunjukkan kepada pasangan kita saat kita sedang berhubungan seks dengannya. Soalnya, dikhawatirkan hal ini akan menyinggung perasaannya. Perempuan yang pintar tentu bisa memilih kapan saatnya ia harus melakukan fantasi seks

Makanan Peningkat Gairah Sex

Aprodisiak adalah makanan atau minuman yang bisa membangkitkan kemampuan seksual. Hampir semua negara di dunia ini memiliki makanan atau minuman aprodisiak. Korea terkenal dengan gingsengnya. Arab dengan madunya . Eropa mengenal coklat sebagai minuman pembangkit gairah. Sementara di negara kita pasak bumi dan jamu kuat lelaki, dipercaya mampu membuat pria semakin greng di ranjang. Sesungguhnya sejauh mana makanan dan minuman aprodisiak itu mampu mendongkrak keperkasaan pria ?

Seksolog Dr. Boyke Nugraha membenarkan bahwa **ada beberapa jenis makanan dan minuman yang dapat dikategorikan sebagai aprodisiak. "seperti kerang dan coklat. Ada juga beberapa lainnya. Tapi yang paling terbukti adalah kerang dan coklat itu. Kerang banyak mengandung zink, sedang coklat banyak mengandung phenylethylamine. Keduanya bisa menstimulasi otak untuk meningkatkan gairah dan kemampuan seks,"** katanya. Namun Dr. Boyke kurang percaya dengan beberapa makanan dan minuman yang selama ini banyak dimitoskan memiliki fungsi aprodisiak. Seperti darah dan empedu cobra, terpedo kambing atau cula badak. "itu semua bohong," tegasnya. "Telur bebek yang katanya bisa bikin kuat, cuma mengandung protein , sama sperti susu atau sumber protein lainnya," katanya lagi.

Lebih jauh, Boyke mengatakan bahwa hampir semua negara di dunia ini memang memiliki makanan atau minuman aprodisiak. "Korea dengan gingsengnya, kalimantan dengan pasak buminya, madura dengan tongkat maduranya. Di Jawa Barat kucai juga dipercaya punya fungsi aprodisiak. Dan masih banyak lagi lainnya. Tapi belum semua terbukti secara ilmiah. Umumnya hanya mitos turun temurun," imbuhnya. Karena itu Dr. Boyke memberikan warning kepada mereka yang suka mengkonsumsi darah dan empedu cobra yang konon bisa sebagai obat kuat. "jelas lebih banyak bahayanya daripada khasiatnya karena bahayanya tidak tahu isi ular itu apa. Bisa jadi ada virus atau penyakit lainnya," komentarnya

Agar kemampuan seks bisa tetap baik tanpa harus mengkonsumsi aprodisiak. Dr. Boyke menyarankan bahwa kita harus makan yang sehat. **Hindari yang mengandung kolesterol tinggi, serta istirahat yang cukup. "Jangan lupa untuk menghindari rokok, minuman keras serta bisa memanage stres dengan baik,"** katanya. Kalau masih tak

bergairah juga mungkin disebabkan oleh penyakit. "Mungkin karena ada penyakit, seperti darah tinggi, diabetes, atau stres yang berkepanjangan," ujarnya. Jadi, menurut Dr. Boyke, seks itu memang terkait dengan kebugaran. Kalau seseorang bugar, pasti seksnya juga bagus

Amalkan Variasi Bercinta

Jika selama ini anda hanya bercinta dalam kegelapan kamar atau dengan mata terpejam, cobalah kobarkan nyali untuk menatap mata si dia selama adegan berlangsung. Lihat dan perhatikan reaksi pasangan anda atas semua aksi anda. Pasti pasangan anda senang kalau anda memperhatikannya. Saat dia berada di atas, cobalah anda lihat bagaimana dia memasukkan 'Mr. Happy'-nya ke dalam 'Miss. Cheerful'. Lalu gunakan tangan anda untuk menyentuh bola kembarnya, pasti si dia akan mengerang penuh kegairahan.

Setelah sekali waktu anda melakukan berbagai fantasi, cobalah untuk terus berganti peran dan jalan cerita yang penuh keberanian. Jangan lupa kenakan busana yang membuat gairah pasangan anda menjadi mendidih, sehingga dia tidak sabar untuk bermesraan bersama anda.

Pernah tahu efek positif jika anda bicara dengan bahasa semi porno pada suami? Ternyata membicarakan keinginan anda dengan bahasa yang lumayan vulgar bisa merangsang gairah bagi yang mendengarkannya. Jelaskan secara spesifik, kata demi kata apapun yang anda inginkan. Biarkan benaknya 'panas' berfantasi.

Suara-suara sensual dan desah nafas yang anda keluarkan saat bercinta memang bisa bikin gairah suami ikut memburu. Tapi mungkin anda belum tahu kalau peribahasa diam adalah emas pun bisa diterapkan. Menahan diri untuk tidak bersuara seolah-olah khawatir kepergok orang lain, akan menimbulkan sensasi tersendiri. Cobalah.

Untuk menikmati sensasi yang dahsyat, anda dan suami kali ini harus bisa menahan diri. Ya, karena ada satu area yang boleh dilihat tapi tak boleh disentuh. Ijinkan suami menyentuh setiap inci kulit tubuh anda, kecuali si mungil tetangga Miss.Cheerful. Jika dirasa pertahanan diri mulai tak terbendung, barulah anda perbolehkan suami memperluas daerah invasinya

Ramuan Pembangkit Gairah

Banyak ditemukan di pelosok penjuru dunia soal makanan atau minuman yang dipercaya dapat membangkitkan gairah seks pria. **Istilah untuk makanan dan minuman pembangkit gairah seks pria atau yang kerap disebut Aprodisiak** ini telah turun temurun dikonsumsi banyak orang. Begitu juga dengan makanan dan minuman pembangkit gairah seks asal negeri Arab yang telah lama dipercaya mampu membuat para pria perkasa untuk urusan ranjang.

Di dalam sebuah buku karya Syaikh Nefzawi yang bertajuk The Perfume Garden atau dapat diartikan Taman Wewangian ini disebutkan beberapa ramuan khusus untuk membangkitkan keperkasaan pria dalam hal hubungan seksual. Berikut ada beberapa ramuannya yang bisa dicoba bagi para lelaki. **Diantaranya dengan mengambil buah damar lalu rendam dalam minyak dan madu. Setelah itu anda bisa mengkonsumsi ramuan itu pada pagi hari.**

Untuk para pria yang merasa lemah dalam hal berhubungan seksual, **minumlah segelas madu kental sebelum tidur dan makan duapuluh buah badam serta seratus butir buah pohon cemara. Lakukan paling tidak selama tiga hari. Boleh juga dengan cara merendam bawang yang kemudian mengangkatnya dan mencampurkannya dengan madu lalu diaduk.** Minumlah adukan ini selagi masih terkacau atau teraduk rata.

Selain itu, ada juga ramuan yang dipercaya orang jazirah Arab turun temurun dapat membangkitkan gairah seksual pria yaitu susu onta yang dicampur dengan madu lalu diminum berulang kali akan membuat pria perkasa dalam berhubungan seksual. **Madu tetap menjadi campuran yang terbaik bagi makanan atau minuman pembangkit gairah** atau keperkasaan pria dewasa.

Tak hanya itu, **pria yang setiap harinya mengkonsumsi kuning telur akan menemukan stimulan yang baik untuk bercinta. Hal yang sama akan dicapai apabila selama tiga hari selalu makan kuning telur dicampur bawang,** akan membuat pria kuat berhubungan seksual. **Asparagus digoreng dengan lemak dicampur dengan kuning telur dan rempah-rempah** akan membuat pria kuat soal seks.

Satu lagi yang juga baik dikonsumsi yaitu **kuning telur dicampur dengan kayu manis dan lada, ini sebaiknya dikonsumsi setiap hari.** Ramuan dari jazirah Arab ini sudah cukup lama dipercaya dan selalu dikonsumsi pria timur

tengah agar membangkitkan gairah seksual mereka. Tak heran, pria-pria yang berasal dari jazirah Arab terkenal akan keperkasanya dalam urusan ranjang. Mau coba, silahkan saja

Ukuran Bukan Segalanya...

Kebanyakan kalangan pria selalu menginginkan ukuran Mr Happy dengan ukuran super big size alias jumbo. Pada umumnya, pria menganggap bahwa ukuran penis adalah hal yang paling utama dalam hal seks. Kebanyakan perempuan juga mengakui kalau pria umumnya akan merasa percaya diri dalam hal seks karena telah memiliki ukuran yang sangat besar. Faktanya, ukuran Mr Happy yang terlalu besar bukanlah ukuran untuk menilai suksesnya suatu hubungan seksual. Dalam berbagai kasus, banyak juga kalangan perempuan yang justru mengeluh bahwa mereka selalu tidak merasa nyaman akan ukuran Mr Happy yang terlalu besar.

Kebanyakan kalangan perempuan tidak merasa nyaman ketika menikmati posisi hubungan seksual tertentu. Tak hanya itu, perempuan juga mengeluh ketika harus melakukan seks oral terhadap pasangannya. Ukuran yang panjang atau besar akan menyulitkan mereka saat sedang penetrasi di rongga mulut. Soalnya, banyak juga pria yang selalu menginginkan adanya seks oral sebelum saat penetrasi. Kendati perempuan juga mengeluh, tapi sebagian besar hasil survey selalu menunjukkan bahwa perempuan juga banyak yang suka dengan ukuran Mr Happy diatas rata-rata.

Ada persentase kecil yang menunjukkan bahwa setengah kalangan perempuan menyukai Mr Happy yang di atas rata-rata. Lebih seperempatnya menyukai ukuran rata-rata saja dan hanya sebagian kecil saja yang suka ukuran super big size alias jumbo. Saat pria melakukan hubungan seks dengan pasangannya, kalangan pria selalu berfikir akan dapat memuaskan pasangannya di atas ranjang. Namun, kenyataannya kemampuan seksual itu diukur dengan seberapa besar pria mampu memuaskan pasangannya ketika berhubungan seks. **Tentunya, teknik hubungan seks lebih berpengaruh** membuat pasangan puas saat berhubungan seks

Memaksimalkan Proses Kucupan

Sebagian dari kucupan akan terasa menyenangkan adalah terjadi pada saat yang paling tidak diharapkan. Jadi jika anda sedang duduk atau berjalan dengan si dia, cobalah untuk memeluknya dan berikan kucupan ringan di bibirnya. Berciuman bukanlah hal yang sulit dilakukan, tetapi setiap orang memiliki kemampuan dan kebiasaan yang berbeda-beda.

Bibir merupakan anggota badan yang lembut, **jadi harus diperlakukan dengan lembut dan penuh perhatian.** Jadi jangan hanya sekedar untuk menjilat atau bahkan menyakitinya. Anda bisa saja menggunakan lidah untuk 'menyerang' tenggorokan suami, sebaiknya gunakan daerah di sekitar bibir, gigi dan lidah. Saat anda berciuman sebaiknya tetap kenakan pakaian sebelum melakukannya agar anda tidak merasa tersinggung bila si dia tidak sedang ingin bercinta. Jika suami menggerakkan badan mundur, jangan terus mengejanya. Cobalah untuk menggodanya dengan kata-kata yang menggelitik gairahnya. **Belailah wajah dan sisipkan jari ke rambutnya, kecup kelopak matanya** lalu tarik dirinya lebih dekat lagi ke dalam pelukan anda.

Mulailah anda bercermin dan berdandan, kenakan pakaian yang menawan, nyalakan musik dan lakukan aksi anda.

Seks Di Mata Pria

Acara ngerumpi dengan teman bisa jadi ajang berguna untuk berbagi jurus-jurus bercinta paling asyik. Teman-teman anda adalah penasehat pribadi untuk urusan tempat tidur. Pengalaman teman bisa anda jadikan buku pegangan mengenai kehebatan berbagai gaya dan tehnik bercinta.

Teman anda menyarankan bila payudara anda terlihat kecil, pancing dengan menggunakan bra yang ada busanya untuk mengajak si dia bercinta. Dengan bra seperti ini, buah dada anda akan tampak semakin seksi dan menggairahkan apalagi ditambah dengan belahan dada yang aduhai. Lakukan di depan suami dan perlihatkan bra super seksi pasti dia akan terpesona.

Bangkitkan libido anda dengan bersikap seperti seorang pria. Menurutny pria itu tidak pernah berhenti membayangkan seks dalam setiap detik kehidupannya. Ketika sedang berada di taxi, getaran mesin mobil bisa membangkitkan sensasi seks dalam pikiran mereka. Bahkan ketika sedang meeting sekalipun, mereka bisa membayangkan sedang bercinta dengan anda. Memang awalnya sulit, tapi menjelang siang, gairah birahi mulai menghanyutkan pikiran anda dan sesampai di rumah, tanpa ba-bi-bu langsung menyergap suami sampai

kelabakan.

Jika suami senang dipijat, praktekan gaya pijat yang sensual. Supaya acara pijat memijat lebih seru, sebaiknya anda lepas busana dan gunakan buah dada sebagai alat bantu pijat anda. Pasti si dia langsung lupa dengan pegal linu tubuhnya.

Pria juga paling senang disayang dengan seks oral. Apalagi kalau dilakukan saat dia masih tertidur. Begitu terbangun, dia akan mengira sedang bermimpi berada di surga. Semua pria suka sekali kalau 'Mr.happy'nya diperlakukan secara istimewa dan spontan tanpa si dia meminta. Cobalah praktekan gaya di atas

Anal Seks Itu Tidak Sehat

Hubungan seksual yang sehat dan aman tentunya diinginkan semua orang, karena, dari hubungan seks yang tak sehat bisa menimbulkan berbagai penyakit berbahaya. Untuk itu, kita harus memilih hubungan seks dengan cara yang sehat dan aman. Variasi dalam hubungan seksual dibolehkan oleh para ahli seksolog, asalkan variasi seks yang dilakukan tidak membahayakan pasangan seksual.

Anal seks kerap menjadi pilihan sebagian orang sebagai variasi dalam melakukan hubungan seksual. Namun, yang harus menjadi pertimbangan adalah segi kesehatan dan keamanan dalam melakukan variasi seks. Anal seks alias penetrasi penis ke dalam anus sangat berbahaya dalam segi kesehatan. Soalnya, anus merupakan saluran pembuangan kotoran, otomatis di daerah ini banyak sekali terdapat kuman penyakit. Apalagi saat melakukannya ada bagian kulit penis yang terluka. Maka, bisa dipastikan akan terjadi infeksi.

Anal seks ini sangat tidak sehat untuk menjadi pilihan dalam bervariasi. Disamping berbahaya, pasangan perempuan tidak akan bisa merasakan nikmat saat penetrasi ke dalam anus. Perempuan tidak akan mencapai orgasme dengan melakukan anal seks. Ini dikarenakan, anus tidak mempunyai semacam klitoris atau G-Spot yang dapat membuat nikmat, yang ada hanyalah rasa sakit. Rasa sakit yang dihasilkan disebabkan tidak adanya system pelumas saat penetrasi, berbeda halnya dengan vagina. Lagipula, otot yang terdapat pada anus berbeda sistem kelenturannya dengan otot yang ada di vagina. Makanya, anal seks hanya akan menghasilkan rasa sakit pada perempuan.

Kalau kita melihat film-film biru, tentunya kita akan melihat hal yang berbeda. Di film biru sepertinya anal seks bisa menghasilkan rasa kenikmatan yang luar biasa layaknya penetrasi ke dalam vagina. Namun, ada hal yang harus kita ketahui soal film biru yaitu hanya sebagai hiburan semata. Dengan kata lain, adegan anal seks yang ada pada film biru itu hanya sebagai hiburan saja. Tidak ada satu ahli kesehatan pun yang dapat membenarkan aktifitas penetrasi ke dalam anus, walaupun itu dilakukan dengan menggunakan pengaman seperti kondom.

Lebih Puas Dengan Seks Toys?

Alat bantu seks dewasa ini cukup banyak digunakan oleh kalangan perempuan. Selain untuk variasi seks, alat yang dikenal dengan nama seks toys ini juga dapat berfungsi sebagai pemuas nafsu seksual kalangan perempuan sendiri.

Dari banyak kasus yang terjadi, perempuan mengaku puas menggunakan seks toys dibandingkan dengan berhubungan langsung dengan pasangan seksualnya. Hal ini dapat dikatakan sebagai hal yang tidak wajar. Karena dari fungsi sebenarnya saja, seks toys bagi kalangan perempuan hanyalah sebagai variasi dalam hubungan seks dengan pasangan. Sedangkan fungsi bagi perempuan yang sendiri alias tanpa pasangan, seks toys kerap digunakan sebagai pemuas birahi.

Banyak perempuan yang akhirnya tergantung pada seks toys ini. Apabila tak ada seks toys, hubungan seks jadi dirasa tidak nikmat. **Sebenarnya, apapun alasannya pasangan seksual kita tidak akan bisa tergantikan oleh apapun juga.** Banyak ahli seksologi kondang menyatakan bahwa hal seperti ini bukanlah hal yang patut dipertahankan. Perempuan yang merasa terpuaskan apabila menggunakan seks toys sebenarnya bisa saja puas bila melakukannya dengan pasangannya. Mungkin dengan seks toys, perempuan bisa lebih memahami posisi-posisi tertentu yang dapat membuatnya puas.

Kalau hal ini yang menjadi alasannya, perempuan bisa mengungkapkannya kepada pasangan saat hubungan seksual. Anda tentu puas dengan seks toys lantaran bisa mewujudkan keinginan anda pada saat dan bagian tertentu. Perempuan bisa mengarahkan keinginannya dan meminta kepada pria agar melakukan hal tertentu yang dapat membangkitkan nafsu seksnya.

Perempuan juga dapat membeberkan pada pasangannya daerah-daerah sensitif tertentu yang ada pada dirinya. Pasangan anda harus memahami bagian-bagian mana yang dapat membuat anda bergejolak. Dengan begitu, **pasangan asli anda akan jauh lebih berharga daripada seks toys yang anda miliki.**

Kalau saja pasangan anda melakukannya dengan Mr Happy akan sesuai dengan apa yang menjadi keinginan anda, serta paham dengan sasaran, waktu dan cara yang anda inginkan, tentu saja Mr Happy jauh lebih bisa membuat anda bergelora sepanjang malam. Pikirkanlah, bahwa **berhubungan seks dengan pasangan jauh lebih baik dari seks toys.**

Pasangan anda tidak akan tergantikan oleh apapun juga. Tentunya, apabila seks toys digunakan sebagai variasi seks masih tergolong dalam batas yang wajar. Terlebih, bila digunakan oleh perempuan yang memang berstatus sendiri alias tanpa pasangan

Pria Akan Tidur Selepas Orgasme?

Perempuan sering mendengar soal mitos kehidupan seksual para pria, diantaranya bahkan diyakini kebenarannya. Tampaknya, hal-hal yang berkembang dan tidak benar soal masalah mitos haruslah diperbaiki. Perempuan harus meluruskan kembali prasangkanya soal seksual para pria, agar tidak terjebak di dalamnya. Salah satu mitos yang berkembang adalah mengenai kebiasaan para pria yang tertidur setelah orgasme.

Mengenai hal ini, banyak orang yang mengatakan bahwa pria umumnya mengabaikan pasangannya setelah mencapai orgasme. Namun kenyataannya tidak selalu demikian. Memang, setelah melakukan hubungan seksual dan kemudian mencapai puncak alias orgasme, orang akan lelah dan kekurangan oksigen dalam tubuh. Tidak hanya pria, perempuan juga mengalami hal yang sama. Hanya saja, tidak semua pria yang mengalami hal seperti itu. Anda tidak bisa menyama-ratakan pria untuk hal yang satu ini.

Pria pada umumnya melakukan berbagai hal setelah mencapai orgasme. Diantaranya adalah tidur, bercakap-cakap, merokok bagi yang perokok, pergi ke kamar kecil atau terduduk lemas. Hasil penelitian yang dilakukan sebuah organisasi di negara paman sam membuktikan bahwa kurang dari setengah pria yang biasanya tertidur setelah mencapai puncak dalam hubungan seks dengan pasangan. Selebihnya merasa kembali bergairah untuk melakukan berbagai aktifitas lainnya seperti bekerja dan sebagainya. Usai mencapai orgasme, pria merasakan bahwa saat itu adalah saat yang paling rilek dalam aktifitasnya seharian.

Bantu, Pasangan Atasi Ejakulasi Awal

Hubungan seksual dalam sebuah hubungan antar pasangan merupakan hal penting dalam memberikan bentuk gairah cinta. Namun tak sedikit pasangan yang kurang mencapai kebahagiaan yang diinginkan dalam melakukan hubungan seksual. Khususnya terjadi pada kalangan perempuan. Tak sedikit dari kalangan perempuan yang mengeluhkan pasangannya karena terlalu cepat mencapai ejakulasi. Fenomena yang sering disebut ejakulasi dini pada kalangan pria ini kerap menjadi masalah umum bagi pria saat berhubungan seksual.

Bagi setiap pasangan, masalah seperti ini dapat dikategorikan sebagai masalah serius. Namun sebagai seorang pasangan, perempuan seharusnya turut membantu pasangannya agar keluar dari masalah tersebut. Bicarakan hal ini dengannya tanpa membuatnya bersalah. Masalah ejakulasi ini bisa diatasi dengan semacam pelatihan. Anda dapat membantunya dengan berbagai jalan. Di antaranya dengan cara melatih pria terhadap ejakulasi. Anda dapat memberitahukan bahwa ia dapat melatihnya sendiri dengan cara masturbasi. Setiap mendekati ejakulasi. Pria bisa menghentikan lajunya dengan menghentikan proses klimaks. Setelah mereda, ia dapat melakukannya lagi berulang kali dengan cara yang sama.

Adakalanya suatu efek akan terjadi saat beberapa kali pria menghentikan laju klimaks. Yaitu dengan mengendurnya ketegangan Mr. Happy yang jadi lesu dan tak bergairah. Bila menghadapi hal ini, bersabarlah dan berikan rangsangan lagi hingga kembali normal. Kalau hal ini terjadi saat pelatihan, artinya timing saat pria menghentikan laju klimaksnya terlalu lama. Kalau waktu menghentikannya tidak tepat, Mr. Happy bakal hilang gairah.

Waktunya harus tepat dan ia bisa mencobanya beberapa kali sampai berhasil. Saat melakukan hubungan seksual, pria dapat menerapkan proses latihannya pada anda. Tentu saja dengan bantuan anda juga. Anda harus bersabar saat ia berusaha menghentikan klimaksnya. Jangan memberikan stimulasi rangsangan padanya saat itu. Dengan proses latihan beberapa kali, kemungkinan besar pasangan anda dapat keluar dari masalah ejakulasi dini. Namun, apabila masalah itu tak dapat ditangani bersama, kemungkinan masalah ejakulasi dini ini disebabkan oleh faktor mental.

Kalau soal yang satu ini, anda dapat berkonsultasi dengan dokter ahli seksologi. Bantulah ia untuk berkonsultasi dengan ahli. Kalau cara pelatihan sendiri ini tak juga berhasil, memang membutuhkan bantuan ahli alias dokter. Yang harus anda lakukan kala ia dalam masa pemulihan adalah dengan terus memberikannya semangat dan percaya diri. **Ejakulasi dini juga bisa disebabkan oleh pengaruh stress dan berbagai masalah mental seperti masalah keluarga, keuangan, adanya penyakit tertentu, kelelahan alias tidak fit dan sebagainya.** Dukung penuh pasangan anda, toh nantinya anda juga yang mengecap manisnya. Yz

Sexual Game

Kehidupan seksual bersama pasangan suatu saat tentu akan mengalami kejenuhan. Bila kejenuhan itu hadir, banyak orang yang menganjurkan untuk melakukan variasi hubungan seksual. Variasi dalam hubungan seksual begitu beragam. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melakukan variasi seks. Selain dengan alat bantu seks. Seksual game juga termasuk yang paling efektif mengatasi kejenuhan hubungan seksual.

Sexual game terbilang populer di kalangan pasangan di luar negeri sebagai salah satu variasi seks. Banyak jenis permainan-permainan yang bisa dilakukan setiap pasangan. Di antaranya ada yang namanya permainan Naughty Nurse alias 'perawat genit dan pasien'. Disini, perempuan berlaku sebagai perawat dan pasangan pria berlaku sebagai pasiennya

Untuk mempersiapkan permainan ini, perempuan harus menyediakan pakaian perawat. Paling tidak, harus menyediakan rok mini ketat dan seksi. Kalau tak ada seragam perawat, perempuan bisa menggunakan kemeja putih milik pria yang biasa dipakainya ke kantor. Namun, jangan dimasukkan, biar saja kemeja terurai dan bukanlah kancing atas kemeja. Kenakan underwear yang menarik dan seksi seperti G-String. Jangan lupa untuk dandan terlebih dahulu. Gulung rambut keatas atau biarkan tergerai seksi agar mirip gaya rambut perawat.

Di sini, perempuan mengambil kontrol penuh pada permainan. Buat dia menurut apa keinginan anda. Baringkan ia layaknya seorang pasien. Buka perlahan-lahan pakaiannya sampai setengah bugil. Katakan bahwa anda akan memeriksa kualitas sperma pasien anda dan memeriksanya ke laboratorium. Untuk itu, jangan lupa anda berlagak membawa wadah buat menempatkan spermanya. Di tahap ini, anda harus membuat rangsangan yang sensual padanya dengan cara apa saja. Bisa dengan cumbuan nakal layaknya perawat yang genit.

Rangsang Mr Happy miliknya dengan cara oral sampai ke bagian bawah. Disini anda yang mengambil alih penuh fore play. Cumbu dia di setiap segi sensitifnya. Akhir dari permainan ini tentu saja dengan melakukan penetrasi. Namun, jangan sampai keluar dari tema permainan. Tetaplah mempertahankan tema permainan. Lakukan posisi seksual yang tidak umum anda lakukan berdua.

Janganlah ragu untuk mengeluarkan suara anda, kalau perlu teriaklah. Lepaskan hasrat dengan suara-suara yang genit. Ucapkan kata-kata seperti layaknya perawat yang sedang melakukan seks. Berperanlah sebagai perawat dan pasien selama aktifitas seks berlangsung. Katakan pada pasangan anda agar sedikit galak di akhir-akhir permainan. Permainan ini akan berhasil jika anda lakukan diskusi terlebih dahulu dengannya. Kecuali, sudah pernah anda lakukan game ini sebelumnya. Yz

Sexual Games; Gairah Lampu Senter

Ketika hubungan seksual pada sebuah pasangan sudah mulai sedikit membosankan. Variasi seks perlu dilakukan. Variasi jenis permainan atau sexual games salah satu jalan keluar untuk mengatasi rasa jenuh. Banyak jenis permainan yang dapat dilakukan. Salah satu jenis permainan yang bisa dilakukan pasangan seksual adalah permainan yang bertajuk 'Gairah Lampu Senter'. Seperti apakah permainan seks yang satu ini?

Seperti biasa, sebelum melakukan aktifitas dalam permainan ini, pasangan haruslah membersihkan badan terlebih dahulu agar lebih segar. Sebelum anda dan pasangan memasuki ruang tempur alias kamar tidur. Sebaiknya siapkanlah terlebih dahulu dua buah senter. Karena dalam permainan kali ini, senter adalah objek yang dibutuhkan. Matikan juga lampu ruangan anda. Masuklah kamar tidur dalam keadaan lampu yang sengaja dimatikan terlebih dahulu.

Sesampai di tempat tidur lepaslah pakaian dan pasangan lelaki anda akan berbaring, nyalakanlah lampu senter yang semula dipegang oleh pasangan pria. Pasangan pria anda akan memilih bagian-bagian mana saja yang ingin dirangsang dengan meneranginya menggunakan senter yang dipegangnya. Tentu saja, anda merangsangnya dengan permainan lidah alias dengan cara menjilatinya. Setiap pasangan perempuan memberikan rangsangan pada bagian tertentu pria, ia harus tetap mensoroti bagian yang sedang dirangsang tersebut. Ketika itu, pria tidak terus tetap mengamati bagian lampu yang terang di bagian tubuhnya.

Setelah dirasa cukup, ganti giliran anda yang mulai menerangi bagian tubuh yang ingin dirangsang olehnya. Setelah anda berdua cukup merasa puas melakukan foreplay, langkah selanjutnya adalah penetrasi. Tentu saja pasangan boleh melakukan posisi seksual apa saja yang disukai dan disepakati oleh keduanya. Selama melakukan penetrasi, senter boleh dibiarkan menyala dan diletakkan begitu saja di tempat tidur. Karenanya, permainan ini dinamakan dengan gairah lampu senter. Yz

Mimpi Basah, tak perlu resah

Mimpi basah kerap dialami oleh manusia normal. Mimpi basah adalah hal yang biasa terjadi pada setiap orang. Apalagi, mimpi basah adalah pertanda awal dari masa akil baligh. Dengan kata lain, perpindahan masa kanak-kanak menuju masa remaja dan dewasa. Ini menandakan bahwa alat tempur lelaki telah siap bertempur. Perkara ini berlaku tanpa kesadaran lelaki dan dia hanya sadar selepas ejakulasi berlaku.

Lelaki akan mengalami mimpi bersetubuh dengan ditandai adanya ejakulasi, Sehingga dia akan terjaga ketika ejakulasi itu keluar. Apabila terasa bagian selangkangan basah, menandakan bahwa lelaki telah mengalami ejakulasi dengan mengeluarkan sperma. Rangsangan itu akibat mimpi berhubungan seksual. Logikanya, hal ini bisa berlaku apabila Mr Happy menegang ketika tidur nyenyak akibat tersentuh di tempat yang sensitive.

Mimpi basah ini bisa terjadi pada semua lelaki, baik yang sudah pernah melakukan seks atau yang belum pernah melakukan seks sekalipun. Pendek kata, mimpi basah adalah perkara yang normal untuk lelaki dan bahkan perempuan. Namun sebagian orang mengkhawatirkan bahkan sampai ada yang merasa tertekan akan kondisi ini. Mimpi basah bukanlah hal yang patut dikhawatirkan. Ini lumrah terjadi pada siapa saja. Kepada mereka yang merasa tertekan akan hal ini, baiknya perlu merujuk kepada pakar psikologi. Yz

Keghairahan Awal Pagi

Bisa tidaknya Mr.P berkokok di pagi hari dapat menentukan sehat atau tidaknya senjata seorang pria. Kendati bukan tolok ukur utama namun ereksi di pagi hari bisa digunakan mengetes fungsi alat genital kaum Adam.

Banyak faktor yang bisa membuat seseorang dapat mengalami morning erection. Ivan (35) dan Ritha (32) adalah pasutri metropolis. Mereka telah menjalani pernikahan selama 5 tahun ini. **Kendati keduanya sama-sama sibuk, namun sehari-harinya tetap terlihat harmonis.**

Pasutri ini mengakui kalau frekuensi berhubungan intim sama sekali tidak terpengaruh dengan kelahiran buah hatinya. **Sesibuk apa pun pekerjaan di kantor keduanya tetap akan menyisakan waktu untuk memadu kasih.**

Pasangan muda ini sama-sama menyadari kalau aktivitas seks bisa semakin menumbuhkan rasa cinta di antara mereka. **Dalam setiap minggunya mereka meluangkan waktu untuk saling mencumbu pasangannya.** Mereka sama sekali tidak pernah merencanakan waktu untuk bercinta. Biasanya hal itu terjadi secara spontanitas saja.

Seperti halnya pasangan lain, melakukan aktivitas seks di malam hari sudah merupakan hal jamak. Bagi keduanya, **kegiatan intim menjelang tidur malam adalah sebuah aktivitas stress release. Dengan melakukan kegiatan tersebut segala kepenatan bisa dilepaskan.**

Pada akhirnya mereka berdua dapat kembali beraktivitas keesokan harinya dengan penuh kesegaran. Tidak mengherankan jika frekuensi intim pasutri ini lebih banyak dilakukan di malam hari. Bahkan bisa dibilang aktivitas seks menjelang tidur merupakan waktu favorit pasangan ini.

Kendati demikian pasutri ini mengakui juga kalau aktivitas seks tidak selalu harus dilakukan di malam hari. Menurut mereka, keinginan yang timbul secara spontan membuat kegiatan intim bisa dilakukan kapan saja. Kalau lagi weekend terkadang mereka melakukan hubungan siang hari. Dan kegiatan ini tidak pernah dilakukan dengan perencanaan sebelumnya. **Melakukan kegiatan seks siang hari di saat libur kerja adalah sebuah refreshing yang tak ternilai harganya.**

Namun diakui, salah satu bentuk **aktivitas spontan yang sesekali yang disukai adalah bercinta di pagi hari. Biasanya kegiatan intim ini dilakukan tidak lama setelah bangun tidur.**

Gejala morning erection bagi kaum pria adalah normal. Bahkan bisa tidak seseorang ereksi di pagi hari dapat dijadikan sebagai indikator Mr P masih berada dalam keadaan normal atau tidak.

Jika seseorang mengalami ereksi di pagi lalu tidak dilanjutkan dengan aktivitas seks, maka hal tersebut tidak akan membahayakan yang bersangkutan

Free Style Tonight, Babe...?

Ungkapan di atas tentu saja menggelitik, bukankah gaya bebas adalah salah satu gaya berenang? Ternyata kalimat di atas adalah kalimat rahasia antara dua insan yang mempunyai kode tersendiri saat akan mengajak bercinta pasangannya. Diah (31) mengajak pasangannya bercinta dengan menonton film biru dan berupaya mengikuti semua gaya yang ditontonnya berdua. “Gampang kok, kalau kita cocok dengan gaya yang ada di film, tinggal kita pause dan kita ikuti hingga pas benar”, ungkap Diah terbahak seraya mengungkapkan bahwa gaya bebas adalah gaya meniru di film biru tersebut.

Beragam pasangan yang mempunyai kode-kode tersendiri jika ingin mengajak pasangannya bercinta, namun ada juga yang tanpa ajakan dalam bentuk kalimat, hanya isyarat yang hanya dimengerti pasangannya.

Cobalah untuk mengganti isyarat atau kalimat yang sudah sering anda gunakan. Ganti kalimat ajakan bercinta dengan lebih variatif. Dino (27) pria humoris yg bekerja di otomotif sering mengajak pasangannya untuk bercinta dengan mengatakan, "Nge-game, yuk." Tapi Iwan (33) mengajak pasangannya bercinta dengan kata kata “Main, yuk”. Kata-kata 'main yuk' adalah kata-kata yang sering diungkapkan oleh pria jika sedang hasrat bercinta, tapi cobalah ajak pasangan anda bercinta dengan mengatakan yang berbeda dari biasanya umpama, “Aku ingin bercinta denganmu malam ini, pakai G-string hitam, ya”.

Begitu juga untuk perempuan, ajakan bercinta yang berbeda dari biasanya akan menimbulkan gairah berbeda pula,

seperti mengirimkan foto belahan dada atau foto sensual bibir anda lewat mms dari ponsel anda ke ponsel pasangan resmi anda. Tika (32), marketing, bahkan menunjukkan hasrat seksualnya dengan tidak mengenakan celana dalam dan secara sengaja duduk dengan kaki membuka lebar agar terlihat Miss “V” nya oleh pasangan, Tika tak perlu kata-kata.

Bukan hanya ajakan yang dapat disampaikan dengan cara berbeda, bahkan gaya bercinta yang anda inginkan juga dapat anda sampaikan dengan beragam bentuk kalimat yang menunjukkan keinginan bercinta anda. Wati (34) pengusaha café, memakai kalimat, “Nanti bercinta liar yuk, tapi pakai celana dalam yang sexi, ya,” ungkap Wati terus terang. Dan Wati akan mendapatkan pasangan bercintanya memakai celana dalam pria sexi dan siap bercinta secara liar.

Temukan kalimat yang tepat, dan ajaklah pasangan anda bercinta nanti malam

Pura-pura Orgasme...

"saya capek pura pura orgasme terus", ungkap Indah (29) pegawai radio swasta dengan berapi-api ketika ditanya tentang hubungan sex dengan pasangannya. Ternyata tak mudah bagi Indah untuk mengungkapkan tentang ketidakpuasannya saat bercinta terhadap pasangan, disayangkan mengapa Indah tidak berterus-terang saja mengakui jika ia tidak puas.

Banyak perempuan malu mengungkapkan kepada pasangan sexnya tentang tidak meletupnya orgasme saat bercinta dan banyak pula istri yang belum pernah mendapatkan orgasme dari suaminya sejak perkawinan. Di mana letak kesalahannya ya ?

Kunci dari semua itu adalah, komunikasi. Banyak cara mengkomunikasikan ke tidak puasan bercinta terhadap pasangan, bukan melulu lewat kalimat saja, tapi juga dapat dilakukan dengan bahasa tubuh atau dalam bentuk ajakan ringan. Umpama, secara tidak sengaja menemukan gambar erotis, tunjukkan terhadap pasangan dan katakan, “Gimana ya rasanya kalau kita memakai gaya seperti ini ?”

Bisa juga dikatakan dengan kalimat yang halus agar tidak membuat suasana syahdu menjadi kacau, “Boleh ngga kalau aku women on top malam ini ?” Nah tentu saja pasangan tambah bergairah, dan anda dapat dengan leluasa menjadi operatornya, hingga mencapai puncak, kemudian serahkan kepada pasangan untuk berganti menjadi operator agar pasangan juga menemukan keistimewaan bercinta..

Posisi women on top memang posisi yang digemari perempuan, karena selain Mr Happy terganjal di dalam, klitoris, salah satu organ sensitif perempuan menyentuh kulit dari pasangan. Goyangkan saja sesuai selera hingga kenikmatan dasyat menghampiri anda, lakukanlah dua kali dan percayalah anada akan terkapar terengah engah didada suami.

Selain dua cara di atas, anda juga dapat melakukan dengan bahasa tubuh, yaitu dengan mengambil tangan pasangan dan arahkan ke tempat yang anda inginkan, kemudian tunjukkan padanya cara menstimulasi tempat idaman yang anda inginkan, mudah bukan ?

Sari (28) staf iklan di majalah mengungkapkan kepada www.perempuan.com lebih vulgar lagi, “Saat suamiku telah rebah di atas ranjang, langsung kuhampiri dan kutekuk lututku di atas kepalanya, aku minta di-oral”, ungkapnya sambil tergelak seraya memicingkan satu matanya.

Menurut Sari melakukan kegiatan sex seperti itu sah-sah saja jika sang suami menginginkannya dan Sari beruntung karena suaminya memang selalu “mengalah” membiarkan Sari mendapatkan kepuasan orgasme berkali kali kemudian barulah sang suami bergantian meledakkan hasrat seksualnya terhadap Sari dengan liar.

Sekali lagi, **komunikasikan keinginan sex anda dengan benar, agar pasangan memahami keinginan bercinta anda. Selamat bercinta, dan jangan lupa ungkapkan kepada pasangan apa yang anda inginkan, selamat mencoba malam ini.** (

My Favorite Style

Mendiskusikan perihal seks memang menyenangkan, apalagi jika anda mendapat tambahan ilmu tentang gaya seks lain yang belum pernah anda mainkan. Perlu diakui bahwa setiap orang menyukai gaya tertentu untuk berhubungan seks dengan pasangan.

Ani (27) web designer, sangat gemar gaya seks telungkup, yaitu tengkurap dengan bagian bawah tubuhnya dialas bantal, gaya ini selalu dipakainya setiap kali bercinta dengan pasangannya. Beda lagi dengan Tiara (26) editor majalah perempuan, ia lebih menyukai doggie style karena sekaligus ia dapat menstimulan klitorisnya sendiri sesuai dengan kemauan dan inilah pilihan gaya bercinta favoritnya.

Bicara masalah gaya bercinta, memang beragam sekali dan untuk menemukan gaya favorit, sebaiknya mencoba berbagai macam style bercinta dulu. Untuk itu memang diperlukan ilmu yang cukup guna mengetahui posisi bercinta idaman. Namun jangan lupa, pasanganpun tentu mempunyai posisi idaman untuk bercinta, jadi minimal anda memainkan dua tehnik bercinta saat berhubungan badan, karena yang satu gaya favorit anda dan lainnya gaya favorit pasangan.

Wildan (28) pemusik, menerangkan bahwa gaya bercinta favoritnya adalah “menghujam”, istilah untuk bercinta dengan gaya misionaris namun dengan hujaman keras, agar ia dapat merasakan titik paling ujung dari liang vagina paangannya. “Pokoke mentok abis, deh”, kelakarnya. Beda dengan Eko (32) penulis, lebih menyukai gaya bercinta oral yang dalam (deep throat), “Luar biasa banget rasa nikmatnya, the best lah” sergahnya.

Untuk menentukan style bercinta andalan, sebaiknya anda mempelajari tehnik-tehnik bercinta dengan gaya berbeda, siapa tahu anda mendapat gaya favorit lain. Permainan cinta anda akan lebih menggairahkan jika anda bisa menemukan dua atau tiga gaya bercinta favorit. (ps) .

Seks, Penawar Segala Penyakit part 1

Perasaan kasih sayang adalah satu anugerah Tuhan yang tidak ternilai. Salah satu faktor utama yang menyuburkan kasih sayang adalah melalui hubungan seksual pasangan suami isteri. **Hubungan seksual suami isteri yang disertai dengan perasaan kasih sayang juga merupakan sebuah perawatan yang ada dalam diri untuk kesehatan fisik, mental, emosi dan spiritual**, demikian menurut Dr Norhisham Wahab pakar pengamal perobatan 'Gelombang dan Warna' (Colour Vibration Therapy).

Kepuasan seks yang dinikmati oleh setiap pasangan ternyata mempunyai satu keajaiban dalam diri seseorang. Ia mampu menghindari seseorang dari masalah tekanan seperti sakit kepala, marah dan malah akan memberikan keceriaan pada penampilan serta rahasia awet muda. Ketidakpuasan dalam hubungan seksual mendatangkan berbagai masalah kesehatan seperti tekanan perasaan, kemurungan, kedinginan, sukar tidur, mudah marah, migraine, kelesuan, tidak mood dan secara tidak langsung memberi kesan negatif terhadap kasih sayang serta kebahagiaan sebuah rumahtangga.

Dari sudut psikologi, anak yang lahir hasil hubungan suami isteri yang tidak disertai perasaan kasih sayang akan mewarisi nilai-nilai negatif, seperti tidak menghormati dan mengasihi orangtuanya. Justru itu, hubungan seksual antara suami isteri jangan dianggap mudah atau dilakukan karena terpaksa disebabkan beban tanggungjawab sebagai seorang suami atau isteri saja. "Jika seseorang mempunyai masalah, buatlah diri anda untuk menerima kenikmatan hubungan seks dengan tahap maksimal. Karena melalui hubungan seks anda akan menikmati kebahagiaan rumah tangga yang sebenarnya," imbuh Dr Norhisham. (yz)

.....

.....

Seks, Penawar Segala Penyakit part 2

Selain suami yang banyak memainkan peranan untuk membangkitkan gairah, isteri pun juga harus turut berperan dalam menentukan kebahagiaan sebuah rumah tangga. **Bukan saja harus bijak mengurus rumah dan mendidik anak, isteri juga perlu bijak memikat suami melalui hubungan seksual dengan berbagai rangsangan-rangsangan** yang mampu membangkitkan gairah dan memberikan kepuasan seksual kepada suami.

"Hubungan seks adalah kepuasan yang cukup unik bagi setiap pasangan suami isteri. Faraj dan zakar adalah bagian organ manusia yang mudah sensitif dan mudah terangsang. Namun jika gagal, seks akan menjadi hampa dan pasti ada yang kecewa dengan hal itu. Malahan bisa saja menyakitkan perempuan serta menghantui perasaan kedua pasangan untuk mengulanginya," katanya lagi. Norhisham juga berpendapat seks bukanlah sesuatu yang menyakitkan jika suami dan isteri tahu peranan masing-masing dalam melakukan hubungan seks.

Tubuh sehat dengan seks.

Menurut Dr Norhisham, dengan melakukan seks dan ketika mencapai kenikmatan yang diinginkan oleh pasangan, itu adalah satu cara untuk melahirkan tubuh yang sehat. **"Dalam badan kita terdapat bermacam 'racun' yang tidak diperlukan oleh badan. Justru itu apabila melakukan seks baik perempuan atau lelaki akan menggunakan segala tenaga dalam badan ketika ingin mencapai klimaks. Jadi tenaga yang 'dibuang' itu secara tidak langsung telah membuang segala bahan dalam badan yang tidak diperlukan. Oleh karena itu selepas melakukan hubungan seks, kita akan mendapati sakit kepala, rasa tidak puas hati atau tekanan tidak ada lagi. Dan, keadaan ini akan tambah berkesan dan lebih baik jika keduanya melakukan dengan rasa penuh kasih sayang. Bukannya dalam keadaan terpaksa atau dipaksa,"** tegas Dr Norhisham yang percaya kesehatan seseorang bisa dinilai dari hubungan seksual yang dilakukan seseorang

Ukuran Tubuh Pria Jaminan Perkasa?

Anda boleh saja memiliki tubuh kurus, kerempeng atau bahkan mungil, namun untuk urusan kejantanan atau keperkasaan, ukuran tubuh bukanlah jaminan. **Seorang lelaki yang berbadan tegap belum tentu dia perkasa.** Perkasa itu berarti mampu memuaskan pasangan. **Secara umum yang dimaksud dengan keperkasaan adalah mental maupun fisik kuat dan tahan uji.** Namun, jika dilihat secara klu, biasanya keperkasaan dikaitkan dengan kejantanan. Artinya, kemampuan seseorang untuk melaksanakan fungsi seksualnya. Di sini diartikan dapat memuaskan pasangan dan berhubungan intim dengan baik.

Faktor memuaskan itu bukan hanya untuk diri lelaki yang bersangkutan tapi juga untuk pasangannya. Seorang lelaki mengalami gangguan fungsi seksual, yang lebih populer dikenal impotensi atau ejakulasi dini, bisa dikatakan kurang jantan, kurang perkasa atau tidak perkasa sama sekali. Dan, perlu diketahui, bahwa sekitar sepuluh persen lelaki pernah mengalami gangguan fungsi seksual. Dalam masalah postur tubuh laki-laki, memang ada anggapan yang berkembang di kalangan masyarakat, khususnya kaum perempuan, bahwa lelaki yang bertubuh atletis, tinggi, kekar dan berotot lebih jantan dalam urusan ranjang.

Sebenarnya, hal itu tidak selalu identik, karena ada sebagian lelaki dengan penampilan yang seperti itu tapi saat melakukan aktivitas seksual kurang jantan. Mereka mengalami ejakulasi dini bahkan sampai pada ereksi penis yang kurang sempurna. Begitu pula sebaliknya dengan lelaki yang berbadan kerempeng, gendut ataupun pendek dipandang tidak oke atau loyo dalam melakukan hubungan intim, belumlah tentu benar. **Jadi, kondisi fisik lelaki yang digambarkan di atas tidak ada kaitannya dengan masalah keperkasaan dalam melakukan hubungan seksual.** (cy)

Pertahankan Keperkasaan Anda

Seks bagi seorang lelaki adalah kenikmatan surga yang hadir di dunia ini. Namun, untuk urusan seks, lelaki sangat membutuhkan yang namanya keperkasaan. Keperkasaan hanya bisa diraih oleh lelaki apabila tubuhnya bugar. Untuk itulah, lelaki ##### kebugaran dalam berhubungan seks.

Tubuh yang bugar tentunya mendukung kerja lelaki diatas ranjang. Seorang lelaki mesti melakukan olahraga secara teratur dan benar sesuai kemampuannya. Tidak usah ngoyo, tapi tetap konsisten. Jenis olahraganya bisa bebas, tergantung mana yang dianggap cocok dengan masing-masing lelaki, tidak perlu olahraga yang mahal ataupun bergensi.

Dengan melakukan olahraga, kondisi tubuh seorang laki-laki akan tetap terjaga. Kondisi tubuh yang segar dan bugar bisa menambah keperkasaan dalam melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Tidak ada alasan bagi para lelaki perkasa untuk tidak menjaga kebugarannya. Tidak hanya berolahraga saja yang dapat membuat lelaki memiliki juga mempertahankan keperkasaan seks. Namun, makanan yang kaya akan gizi dapat pula menjaga keperkasaan seorang lelaki. Begitu juga dengan obat-obatan dan vitamin.

Untuk hal yang satu konsumsi obat, sebaiknya perlu dikonsultasikan terlebih dulu dengan dokter ahli. Maksudnya, agar tidak terjadi kesalahan dalam mengkonsumsi obat-obatan dan vitamin. Karena, bisa jadi ingin kondisi badan tambah perkasa tapi bisa jadi malahan loyo. Simple saja, **olahraga teratur dan makanan yang bergizi**. So, ayo para lelaki. Pertahankanlah keperkasaan anda

TV Di Kamar Tidur Pengaruhi Seks?

Menonton acara televisi di kamar tidur memang cukup menghibur bagi pasangan yang telah menikah. Tapi, ternyata juga memiliki dampak terhadap kehidupan seks pasangan. Benarkah? Menurut penelitian, keputusan untuk meletakkan TV di kamar tidur bisa mengganggu kehidupan seks anda. Penelitian yang dilakukan seksolog dari Italia itu mengatakan, frekuensi hubungan seks yang dilakukan oleh pasangan yang memiliki perangkat TV di kamar tidur ternyata hanya setengahnya saj dibanding pasangan yang tidak memiliki TV di kamarnya.

"Bila tidak ada televisi di kamar tidur, frekuensi hubungan seksualnya dua kali lipat," tutur Serenella Salomoni, yang bersama tim psikolognya menanyai 523 pasangan suami istri Italia untuk mengetahui efek televisi pada kehidupan seks mereka. Secara rata-rata, pasangan yang tidak menaruh TV di kamar tidur melakukan hubungan seks dua kali dalam seminggu, atau sekitar delapan kali sebulan. Angka ini turun menjadi setengahnya, yaitu empat kali sebulan bagi pasangan yang memiliki TV di kamarnya.

Bagi pasangan berusia 50-an, penurunan ini malah sangat tajam. Bila pasangan tanpa TV di kamarnya berhubungan tujuh kali dalam seminggu, pasangan yang menaruh TV di kamarnya hanya melakukan sebanyak 1 hingga 5 kali saja per bulan. Sebagaimana diberitakan Reuters Health, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa program-program TV tertentu lebih mematikan gairah seks dibanding program lainnya. Bagi keseluruhan pasangan yang ditanya, film-fiml dengan adegan kekerasan memadamkan hasrat seks sampai setengahnya, sedang tayangan reality show menekan hasrat seluruh pasangan hingga sepertiganya. (yz)

Hal Penting Sebelum Seks Oral

Oral seks merupakan bagian dari hubungan seks dengan pasangan. Banyak macam variasi yang telah ditemukan dalam hal melakukan oral seks. Oral seks bisa dikatakan sebagai hal yang utama saat melakukan foreplay terhadap pasangan. Ada beberapa hal penting yang harus disimak sebelum pasangan seksual memutuskan akan melakukan seks oral dalam hubungan seks.

Pertama, bila anda merasa enggan untuk melakukannya, pahami dari mana asal rasa enggan itu. Bicarakan hal itu dengan sopan dan lembut pada pasangan anda. Kedua, sebelum melakukan hubungan seksual, sebaiknya bersihkan diri. Bersih adalah hal penting dalam meningkatkan gairah seks. Mandi bersama itu juga bisa termasuk bagian dari foreplay anda. Percaya atau tidak, mandi itu dipercaya bisa meningkatkan stamina anda saat berhubungan seks. Lalu, pertimbangkanlah untuk mencukur rambut pubis anda.

Ketiga, temukan posisi yang paling nyaman secara fisik dan psikologis bagi anda berdua saat melakukan oral seks. Keempat, bersikaplah sabar. Berikan waktu pada pasangan untuk mempertimbangkan gagasan-gagasan anda ini. Lima, ciptakan mood. Jangan langsung menuju daerah utama genital. Lakukan pemijatan ringan di antara pusar dan rambut pubis. Buatlah ransangan dengan alat perasa anda pada sekitar Mr Happy atau Mrs Cheerfull milik pasangan anda.

Hal keenam, tambahkan stimulasi ransangan anda secara manual. Gunakan jari-jemari anda untuk merangsang Mrs Cheerfull saat melakukan cunnilingus (yang dirangsang adalah genital perempuan). Berikan ransangan lembut pada klitorisnya dengan bagian ujung alat perasa anda, sesekali gunakan juga bagian tengah dari alat perasa anda. Jika anda melakukan fellatio (yang dirangsang adalah genital pria), raba testis pasangan anda atau gunakan tangan untuk merangsang batang Mr Happy pasangan anda. Lakukan stimulasi ransangan pada daerah sisi serta pangkal batang dari Mr Happy miliknya.

Ketujuh, janganlah meniupkan udara ke dalam liang Mrs Cheerfull. Gelembung udara dapat masuk ke aliran darah dan kadang menyebabkan kematian akibat embolus (adanya hambatan dalam aliran darah akibat benda asing seperti udara, bekuan darah, atau lemak). Kedelapan, perhatikan daerah yang sensitif. Sebagian lelaki merasa bahwa korona, yakni bagian di antara glans penis dan batang penis, sangat sensitif terhadap rangsangan. Kalau anda tak keberatan, lakukan ransangan pada bagian bokong pasangan anda

Seks Tanpa Tanggalkan Pakaian

Dalam sebuah hubungan percintaan yang membutuhkan hubungan seksual. **Terkadang mengalami yang namanya kebosanan terhadap hubungan seksual yang begitu-begitu saja alias tanpa variasi.** Hal seperti ini bisa diatasi dengan melakukan variasi dengan meninggalkan kebiasaan konvensional yang biasa dilakukan sehari-hari. Salah satu contohnya adalah dengan berhubungan seks tanpa menanggalkan busana yang anda kenakan.

Pernahkah anda mencoba untuk tidak menanggalkan busana anda saat berhubungan seksual dengan pasangan anda? Ini bisa dilakukan sebagai variasi atau selingan agar seks anda berdua semakin bervariasi. Namun, untuk melakukan hubungan intim tanpa membuka busana dengan sukses, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan.

Pakaian yang tidak biasa digunakan sehari-hari

Karena busana ini akan digunakan untuk "tujuan khusus", jadi, jangan gunakan pakaian anda sehari-hari. mintalah pasangan anda mengenakan busana yang istimewa, **seperti lingerie yang menerawang**, Selain itu, jangan lupa menyempatkan **parfum di beberapa bagian tubuh agar dapat menambah gairah seks anda**.

Siapkan busana yang longgar

Walaupun tanpa busana, bagian-bagian tubuh tertentu, terutama daerah intim, harus dapat "diakses" dengan mudah. Karena itu, pilihlah busana yang simpel dan kalau bisa yang longgar. **Untuk perempuan, lingerie berupa baju tidur dari bahan lace atau sutra merupakan pilihan yang baik**. Untuk anda lelaki, **pilihlah boxer longgar untuk bawahannya dan dipadu dengan t-shirt longgar yang simple sebagai atasan**.

Pilih lokasi selain di ranjang

Pilih tempat yang nyaman selain ranjang seperti sofa di ruang tamu atau di depan televisi di ruang keluarga. Mungkin juga bisa di dapur, di meja makan dengan posisi tertentu, bisa juga atap atau tempat menjemur pakaian dan sebagainya. Pilihan tempat yang tidak lazim ini akan menambah sensasi anda berdua dalam bercinta.

Foreplay tetap perlu

Hubungan intim yang baik selalu didahului oleh proses pemanasan yang memadai. Pakaian yang masih anda kenakan bisa sangat membantu anda berdua melakukan foreplay. Rabalah bagian tubuh pasangan anda dari luar pakaiannya dan lakukan dengan lembut. Kalau ingin menjangkau kulitnya, singsingkan sedikit busananya untuk memberi ruang agar akses permainan mulut atau tangan anda bisa bergerak sesuai kemauan anda.

Tetap kenakan pakaian sampai akhir

Lakukan sentuhan akhir sambil tetap mengenakan pakaian. **Itulah kegunaan pakaian yang longgar dan simple mudah disingkapkan saat anda membutuhkannya**. Pakaian yang anda gunakan juga tidak akan menghalangi anda bercinta dengan berbagai posisi. Lakukan posisi-posisi bercinta yang menyesuaikan tempat sekitar. Keluarkan rintih dan desahan anda, ini bisa menambah panas dan membangkitkan gairah seks anda dan pasangan anda. (yz)

Bodi Seksi=Hormon Tinggi?

Sudah lama lelaki menyukai perempuan dengan bentuk tubuh bagus seperti gitar spanyol. Payudara besar, pinggang kecil dan pinggul besar ala bintang film Jayne Mansfield yang pernah menjadi simbol keindahan tubuh perempuan. **Menurut para peneliti, itu bukan cuma penilaian superfisial semata, ada landasan ilmiahnya. Perempuan dengan bentuk tubuh seperti boneka Barbie ternyata lebih subur alias tidak mengalami kesulitan hamil dan menghasilkan keturunan.**

Hasil penelitian terhadap 119 perempuan Polandia menunjukkan bahwa **perempuan dengan payudara besar dan pinggang kecil memiliki kadar hormon lebih tinggi ketimbang perempuan lainnya**. Bobot tubuh para perempuan yang terlibat dalam penelitian ini ditimbang, kemudian diukur lingkar pinggang, pinggul, dada dan daerah di bawah payudara. Selanjutnya, mereka digolongkan dalam 4 kategori. Berdada besar/pinggang ramping; berdada besar/pinggang besar; berdada kecil/pinggang ramping dan berdada kecil /pinggang besar.

Peneliti juga mengambil sampel air liur para perempuan ini selama mereka mengalami menstruasi. Hal ini dilakukan untuk mengukur kadar hormon 17-b oestradiol (E2) dan progesteron. Tingginya kadar dua jenis hormon tersebut merupakan indikator si perempuan akan mudah hamil. Hasil penelitian menunjukkan perempuan yang memiliki bentuk tubuh kategori pertama (payudara besar/pinggang kecil) memiliki kadar hormon E2 lebih tinggi 26 persen

ketimbang perempuan pada tiga kategori lainnya, demikian pula kadar progesteronnya.

Karenanya, Dr Grazyna Jasienska dari Harvard University yang menjadi pimpinan penelitian ini berani mengatakan bentuk tubuh kategori pertama yang sangat populer dalam kultur masyarakat Barat, ternyata memiliki dasar ilmiah. "Selera pria Barat, yang memuja perempuan dengan bentuk tubuh seperti boneka Barbie sebagai simbol kecantikan dan keelokan, agaknya memiliki dasar biologis," tandas Jasienska.

Sementara Dr Martin Tovee dari the University of Newcastle yang pernah mengadakan penelitian "**Apa yang membuat seseorang menarik bagi orang lain?**", mengatakan ukuran 'onderdil' tubuh bukan merupakan faktor utama yang menjadi daya tarik seseorang. "Tinggi tubuh, ukuran payudara, pinggang atau pinggul seseorang sebenarnya dianggap kurang begitu penting," kata Tovee yang menilai hasil penelitian Jasienska dkk yang dimuat dalam jurnal Royal Society tidak begitu meyakinkan

Otak Merangsang Orientasi Seks

Terkadang orang tidak menyadari betapa dekatnya hubungan antara otak dan orientasi seks. Beberapa tahun lalu kita sempat heboh dengan film Basic Insting. Dalam salah satu dialognya, terlontar ucapan Sharon Stone kepada Michael Douglas, **bila kita mau melakukan hubungan seksual, organ apa yang pertama kali dirangsang? Dan, jawabnya adalah otak.**

Contohnya dalam kenyataan sehari-hari. Apakah kita akan mendapatkan ereksi apabila kita sedang dihadapkan deadline ketat, lalu di depan kita ada bos yang mengawasi, juga seorang perempuan cantik yang tidak menggunakan sehelai benangpun di tubuhnya? Jawabannya adalah kita tidak akan mampu ereksi.

Tapi akan lain misalnya, ketika kita sedang berada di mobil yang melaju pada malam hari, saat stereo kita melantunkan lagu sometimes late at night, sementara disebelah kita ada teman perempuan yang terpaksa kita harus hantarkan karena sudah terlalu malam-walaupun dia berpakaian lengkap, dan tidak ada manuver-manuver yang menyatakan ketertarikan di antara kita, tapi kita pasti akan terbawa suasana romantis yang timbul. Karena pada saat itu otak kita bekerja dan membangun suasana romantis, menjadi suatu reaksi yang membuat kita terhanyut didalamnya.

Juga ketika kita melihat perempuan cantik, respon yang normal timbul adalah betapa senangnya kita memandang wajah-wajah bening itu. Perasaan senang itu timbul akibat kerja yang rumit sistem-sistem yang ada di otak kita. Dimana impuls yang kita terima disaat memandang si wajah bening, akan diteruskan ke syaraf pusat, dan diterjemahkan melalui suatu reaksi yang sangat rumit, dan kemudian impuls itu hinggap ke bagian septum dari thallus yaitu suatu bagian di otak, maka, terciptalah sensasi yang menyenangkan

Alkohol Turunkan Hormon Kejantanan

Lebih lanjut lagi mengenai pembahasan kita pada sebelumnya bahwa kita sudah tahu bahwa kegiatan seksual yang misalnya pada kalangan laki-laki adalah ereksi dan ejakulasi, sedangkan pada kalangan perempuan adalah seksresi vagina, pembesaran klitoris dan orgasme yang diatur oleh serabut-serabut saraf yang bernama simpatis dan

parasimpatis, yang diatur pula oleh pusat mereka dibagian otak yang disebut hypothalamus.

Karena itulah, bila ada seseorang yang mengalami gangguan fungsi ereksi, seperti perempuan yang bila melakukan hubungan seks tidak pernah mencapai orgasme harus dilakukan pemeriksaan teliti. Karena bila faktor psikologis disingkirkan, maka harus dipikirkan pula adanya gangguan saraf simpatis dan parasimpatis, yakni menurunnya fungsi dari orang-organ seks akibat terlalu banyak minum alkohol atau merokok, misalnya.

Para peminum alkohol yang sudah berlangsung lama akan menurunkan plasma testosteron dan meningkatkan estrogen pada laki-laki, sehingga akan berpengaruh pada fungsi ereksi. Jadi, bila ada mitos yang mengatakan bahwa dengan minum alkohol akan menambah kejantanan, hal itu adalah salah besar. Karena yang terjadi justru akan menurunkan hormon kejantanan, terutama pada ras mongoloid.

Sedangkan merokok dapat mengecilkan lumen pembuluh darah yang menuju penis, sehingga aliran darah ke penis terganggu, dan sewaktu ereksi penis tidak keras lagi. Kejadian para perokok yang mengalami gangguan seksual tercatat berkisar antara 10 sampai 15%.

Sekarang didapatkan lagi bahwa bau-bauan phremonense ternyata sanggup memberikan sensasi seksual. **Mengapa kita tertarik dengan si B bukan si A yang lebih cantik, dengan kepribadian yang lebih ramah, hal ini disinyalir karena bau si B ternyata cocok dengan kita, sehingga walaupun si B tidak begitu cantik, kepribadiannya pun hanya biasa-biasa saja, tapi karena reaksi bau-bauan dari tubuhnya itulah yang membuat kita selalu merindukannya. Akibat dari reaksi ini, maka kita merasa addict terhadap bau-bauan dari tubuh si B, sehingga merasa mau bertemu dengan si B tidak terasa habis-habisnya muncul di pikiran kita.**

Sejak diketahui kaitan nyata antara bau-bauan dan otak dalam merangsang atau memberi sensasi seksual, seperti kita tahu sekarang, banyak sekali dijual aroma-aroma dari essence yang dimaksud untuk meningkatkan libido atau membangkitkan daya seks. Apakah ini selalu berhasil? berpulang pada pengalaman masing-masing agaknya

Gairah Seks Melalui Surat

Ada beberapa teknik untuk mengembalikan dan meluapkan gairah seksual yang anda rasakan. **Salah satunya dengan menulis surat seks kepada pasangan. Teknik ini menurut penulis Mars and Venus in The Bedroom, John Gray, Ph.D, bisa digunakan, baik saat berjauhan maupun berdekatan dengan pasangan.**

Sensasi yang ditimbulkannya berbeda sekali dengan teknik lainnya. Ketika anda berjauhan dengan pasangan, rasakanlah suasana hati yang sedang bergairah dan bayangkanlah sebuah adegan romantis saat perasaan seksual anda timbul terhadap pasangan.

Gambarkanlah gairah itu dalam surat anda, seolah-olah hal itu benar-benar terjadi. Gunakanlah seluruh imajinasi anda dan buatlah sedemikian rupa, sehingga getar energi seksual yang anda rasakan juga bisa dirasakan pasangan anda.

Tidak perlu ragu mengungkapkannya, sekalipun anda tidak terbiasa menulis. Rileks saja dan tuangkan fantasi itu dalam tulisan secara spontan. Tidak perlu risau dengan urutan bahasa yang anda gunakan. Kalau sudah selesai, baca kembali surat itu. Bila belum menggetarkan benar, tidak perlu resah. Yang jelas, gairah dan energi anda sudah tersalur lewat surat itu.

Saat sedang berdekatan dengan pasangan, surat seperti ini bisa membantu menenteramkan hati dan gairah anda yang bergejolak. Surat romantis ini akan menambah eratnya hubungan anda dengan pasangan. (yz)

Wanita bersuami berhak tentukan perkara seksual

Sumbangan einnellhakita

SEORANG wanita yang mengandungkan anak kesembilan datang bersama suaminya ke klinik saya. Melihat mukanya yang cengkung dengan badan kurus kering, saya kluatir tahap kesihatannya, apa lagi tekanan darahnya tinggi.

Rupa-rupanya, tekanan darah beliau meningkat sejak mengandungkan anak yang keenam lagi.

Namun beliau tidak datang mendapatkan rawatan selepas bersalin kerana terlalu sibuk menguruskan anak yang ramai.

Apabila saya bertanya mengapa tidak merancang keluarga, jawapannya ialah suami tidak mengizinkan beliau berbuat demikian.

Saya memanggil suaminya yang berada di ruang menunggu. Saya menerangkan bahaya kesihatan isterinya kerana mengandung dalam keadaan diri tidak terjaga dan penat berikutan terpaksa menjaga anak yang begitu ramai, di samping menghidap tekanan darah tinggi.

Dengan perasaan hiba, sedih dan geram, saya menyatakan bahawa dia sebagai suami mengabaikan tanggungjawabnya.

Lelaki itu amat marah dengan kenyataan saya dan menunjukkan kemarahan ketika membayar bil rawatan dengan mencampakkan duit di atas kaunter.

Sebulan kemudian, seorang pegawai polis datang ke klinik saya meminta rekod rawatan wanita itu.

Apabila saya bertanya, pegawai itu memberitahu bahawa wanita itu mati dalam keadaan tiba-tiba di rumahnya dan pihak hospital sedang mengkaji sebab kematiannya serta memerlukan segala rekod perubatannya.

Rupa-rupanya surat rujukan yang saya beri kepada wanita itu dibuang oleh suaminya dan akhirnya, isteri beliau meninggal dunia.

Sebenarnya, wanita juga mempunyai hak ke atas badannya sendiri dan hak untuk menjamin kesihatan tubuhnya, di samping menunaikan tanggung jawab menjadi penyambung zuriat umat manusia.

Mengapa kesihatan wanita perlu diselamatkan?

Perkara sedemikian kerana kira-kira 350,000 wanita di seluruh dunia meninggal dunia setiap minit akibat kelalaian dan kejahilan mengenai perkara berkaitan dengan reproduksi.

Sebanyak 200,000 kes kematian ibu disebabkan penyalahgunaan pil perancang. Sementara antara 120 hingga 150 juta wanita yang mahu merancang kehamilannya masih belum tahu cara merancang yang tepat dan berkesan.

Kira-kira 75 juta daripada 175 juta kehamilan setiap tahun adalah yang tidak diinginkan dan ini menyumbang kepada 45 juta kes pengguguran bayi dan selebihnya 30 juta hidup.

Seramai 70,000 wanita setiap tahun meninggal dunia akibat pengguguran haram.

Ada yang selamat, namun tidak lama kemudian, mereka meninggal akibat kesan jangkitan kuman.

Sebanyak sejuta orang pula meninggal kerana jangkitan berikutan kelalaian dan kejahilan mereka mengenai reproduksi, termasuk akibat penyakit jangkitan seksual bukan HIV/ Aids serta ada kira-kira 333 juta kes baru berlaku setiap tahun.

Enam daripada 10 wanita di kebanyakan negara, menghidap penyakit jangkitan seksual. Keadaan itu menyebabkan kadar kesuburan mereka menurun. Mereka turut terdedah kepada kanser serta masalah kesihatan serius yang lainnya.

Seramai 120 juta wanita, terutama di Afrika menderita akibat tradisi berkhatan alat kelamin sementara dua juta yang lainnya setiap tahun mengalami risiko daripada tradisi ini.

Apabila tradisi berkhatan itu mendapat kecaman di peringkat antarabangsa, maka tradisi itu yang diamalkan di kalangan kanak-kanak perempuan mula berkurangan. Ketika ini, ia hanya dilakukan di 28 negara.

Seramai dua juta kanak-kanak perempuan berusia antara lima dan 15 tahun dijual dan menjadi pekerja seks komersial setiap tahun.

Data diatas memang cukup membimbangkan dan perlu diberi perhatian.

Malangnya walaupun teknologi sudah maju, namun pengaruhnya kepada kesihatan reproduksi wanita tidak menonjol.

Namun, perhatian yang semakin serius mula diberikan oleh Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) berikutan penubuhan Tabung Kependudukan PBB (United Nations Population Fund atau UNFPA).

UNFPA ialah badan yang menangani isu mengenai kependudukan dan pembangunan. Persidangan antarabangsa di Kaherah pada 1994 merumuskan satu resolusi dan deklarasi mengenai isu kesihatan reproduksi hingga 2015.

Antara hak reproduksi menurut UNFPA dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) ialah:

Hak ke atas kesihatan seksual dan reproduksi sebagai salah satu komponen kesihatan setiap orang secara keseluruhan.

Hak individu dalam mengambil keputusan, terutama dalam hal berkaitan reproduksi dalam keluarga, pengasuhan anak dan hak ke atas maklumat mengenai makna pilihan berkenaan.

Hak menentukan pilihan untuk bernikah dan berkeluarga, hak untuk mendapatkan alat pencegahan kehamilan bermutu, hak untuk berfikir secara bebas dan mendapat pendidikan.

Hak ke atas keadilan dan kesamarataan wanita dan lelaki, memperkasa peluang dan kesempatan menentukan hala tuju kehidupan serta membebaskan diri daripada diskriminasi jantina.

Hak untuk dilindungi dalam isu reproduksi dan seksual, termasuk bebas daripada perlakuan dan penderaan seksual.

Apabila hak ini dilanggar, berjuta-juta manusia, terutama wanita di seluruh dunia menderita akibat penyakit dan terdedah kepada ketidakadilan dan kematian.

Kita seharusnya prihatin dengan masalah dan memulakannya dengan diri kita sendiri.

Perkara ini tidak bertentangan dengan apa yang disebutkan dalam al-Quran yang mewasiatkan manusia untuk berbuat baik kepada orang tua, terutama kepada ibu.

Penekanannya ialah penghormatan kepada ibu kerana ibu ialah orang yang mengalami kesusahan mengandung dan

melahirkan.

Ini disebut dalam firman Allah bermaksud: “Kami wasiatkan kepada manusia (untuk berbuat baik) kepada kedua-dua orang tua, kerana ibunya mengandungkannya dengan penuh kesusahan di atas kesusahan dan menyusunnya selama dua tahun, bersyukurlah kepadaKu dan kedua-dua orang tuamu, dan hanya kepada-Ku kamu akan kembali.” (Surah Lukman, ayat 412).

14 Tips Tarik Suami Ke Ranjang

- 1) Tarik perhatian suami dgn melakukan teknik yg berbeza dan mendebarkan. Contoh : Membuka pakaian secara perlahan-lahan, bermula dgn butang paling atas dgn aksi yg menghairahkan.
 - 2) Cuba rapatkan dada anda ke dada suami dan dakaplah suami anda dengan dakapan penuh nafsu.
 - 3) Mainkan rambut anda ditubuhnya. Belaian rambut anda mungkin dapat membangkit ghairah suami. Jangan lupa belai juga rambut. misai atau bulu dada suami anda jika ada.
 - 4) Buat gigitan manja di leher atau bahagian lain tubuh. Gigitan ini boleh merangsang keinginan suami. Selain itu, suami akan ingat anda apabila melihat bekas gigitan itu.
 - 5) Isteri juga boleh meninggalkan pakaian dalam di tempat tidur kerana suami sering ghairah apabila melihat benda2 itu.
 - 6) Tatap mata suami dgn pandangan yang mempersonakan.
 - 7) Usap bahagian tubuh suami anda dengan usapan manja dan mesra dengan menggunakan hujung jari, dari dahi hingga ke belakang leher.
 - 8) Hembus nafas anda ke telinga suami kerana hembusan boleh merangsang suami dan membuat dia tidak sabar mendapak anda.
 - 9) Elak menyentuh kelemahan tubuh suami. Tumpukan pada bahagian lain seperti dada, puting atau lengannya yang sasa.
 - 10) Sesekali pakailah pakaian dalam yang jarang dan menampakkan tubuh anda yang seksi atau memakai pakaian yang singkat dan menggiurkan.
 - 11) Selepas mandi atau sebelum mengadakan hubungan seksual, pakai pakaian dihadapan suami. Ada lelaki yg suka melihat isteri memakai pakaian, bermula daripada pakaian dalam, coli dan bahagian-bahagian lain.
 - 12) Jangan lupa, ketika hubungan seksual, selain dari alunan lagu yang syahdu atau klasik, haruman ditubuh juga boleh membangkitkan ghairah suami. Cuba menggunakan minyak wangi yang boleh menyeronokkan suami.
 - 13) Usah terburu-buru dalam hubungan seksual. Ambil masa dan nikmatilah sepuas-puasnya.
 - 14) Jika ingin lebih agresif. Tarik suami ke katil dan bertindak dahulu bagi memberikan suami suatu kejutan yang berbeza.
-

Kajian Kepuasan Seksual

Pasangan gagal capai kepuasan seks patut dapatkan nasihat doktor, elak rumah tangga terjejas

MEMBISU, membiarkan dan menerima saja. Itulah antara sikap yang ada pada segelintir pasangan dalam menikmati kehidupan seks mereka. Akhirnya, pasangan berkenaan tidak dapat mengecapi kesejahteraan seksual yang diinginkan.

Hakikatnya, walaupun semakin ramai menyedari isu yang menghalang mereka daripada mendapat kepuasan seks, cabaran dihadapi ialah melakukan sesuatu untuk menangani masalah itu. Keadaan itu sewajarnya tidak dibiarkan begitu saja sebaliknya, perlu ditangani dengan baik.

Apatah lagi, Laporan Kepuasan Seksual daripada Kaji Selidik Global Kesejahteraan Seksual Durex terbaru, mendapati kira-kira 62 peratus rakyat Malaysia tidak merasai kepuasan sepenuh dalam kehidupan seks mereka.

Kajian secara dalam talian yang membabitkan lebih 26,000 responden dari 26 negara dengan 1,026 daripadanya warga Malaysia turut menunjukkan masyarakat di negara ini kehilangan minat, keinginan dan sentuhan romantis.

Pakar Perunding Andrologi Klinikal, Reproduksi dan Kesihatan Seksual, Dr Mohd Ismail Mohd Tambi, berkata hasil kaji selidik itu menunjukkan pasangan di negara ini memang ada masalah seksual yang membabitkan semua peringkat usia dan perlu ditangani dengan cara lebih berkesan serta bersikap terbuka.

Beliau berkata, kajian berkenaan sekali gus menunjukkan kesan masalah seksual terutama lelaki di negara ini supaya mementingkan kesihatan seksual diri dan mendapatkan nasihat doktor bagi memperbaiki kehidupan seks mereka.

Kajian itu mendapati 22 peratus daripada lelaki mengalami kesukaran untuk mendapatkan ereksi, manakala 34 peratus menyatakan masalah untuk mengekalkannya. Kajian juga mendapati kira-kira 40 peratus responden wanita Malaysia lebih berasa puas mengecapi hubungan seks berbanding lelaki dengan 37 peratus.

“Pada prinsipnya, ada beberapa faktor yang menyumbang kepada keupayaan mencapai kepuasan seksual dan ia bermula dengan faktor asas iaitu kesihatan fizikal serta emosi selain kebebasan daripada isu fisiologi seperti masalah fungsi lelaki dan wanita,” katanya ketika membincangkan kajian berkenaan di ibu negara, baru-baru ini.

Kajian dijalankan oleh Harris Interactive untuk syarikat pengeluar kondom jenama Durex, SSL Healthcare Malaysia Sdn Bhd. Hadir sama, Pengurus Besar SSL Healthcare Malaysia Sdn Bhd, Voong King Yee.

Selain Malaysia, negara lain turut terbabit seperti Australia, Austria, Brazil, Kanada, China, Perancis, Jerman, Greece, Hong Kong, India, Itali, Jepun, Malaysia, Mexico, Belanda, New Zealand, Nigeria, Poland, Russia, Singapura, Afrika Selatan, Sepanyol, Switzerland, Thailand, United Kingdom dan Amerika Syarikat.

Apa yang menarik perhatian, kajian itu turut menunjukkan rakyat Malaysia mempunyai idea yang jelas bagaimana untuk memperbaiki kehidupan seks mereka. Lebih tujuh daripada setiap 10 atau 74 peratus responden Malaysia berasakan bahawa kehidupan seks mereka boleh dipertingkatkan dengan hanya menyuntik sedikit belaian kasih sayang, kemesraan dan sentuhan romantis.

Sementara itu, dua pertiga (64 peratus) inginkan lebih keintiman dan komunikasi lebih baik dengan pasangan mereka, manakala sebilangan yang sama mengidamkan lebih banyak masa untuk berdua-duaan dengan pasangan masing-masing.

“Walaupun kebanyakan masyarakat Malaysia sudah bersikap terbuka mengenai isu seksual, masih ada beberapa perkara yang masih tidak dapat diatasi. Apa yang jelas berbanding wanita, golongan lelaki didapati lebih sukar untuk berbincang mengenai masalah seksual yang dihadapi. Ini adalah antara sikap lelaki yang sukar difahami kerana ia bukan saja berkaitan soal ego pada diri mereka, tetapi ada beberapa faktor lain mempengaruhi.

“Selain itu, didapati wanita juga ada keinginan lebih tinggi daripada lelaki bagi meningkatkan pengetahuan dan kefahaman mengenai masalah hubungan seksual. Wanita berusaha mencari maklumat mengenai perkara itu melalui berbagai sumber termasuk membaca buku berkaitan, menerusi internet, bertanya dan berbincang sesama mereka sendiri,” katanya.

Dr Ismail berkata, dalam memenuhi kepuasan seks, masing-masing perlu bersikap jujur dan perlu mengerti apa yang diinginkan pasangan. Namun, apa yang berlaku adalah sebaliknya, malah ada pasangan sudah bertahun-tahun berkahwin dan dikurniakan beberapa anak masih tidak mengecapi kesejahteraan seksual seperti diharapkan. Selain itu, ada pasangan yang tidak memahami maksud sebenar mencapai kepuasan seks.

Beliau berkata, dalam soal hubungan seksual tidak salah sekiranya pasangan bertanya atau menyuarakan isi hati masing-masing. Melalui luahan dan perbincangan itulah mereka dapat mengetahui dan lebih memahami apa yang diinginkan pasangan.

“Dalam hubungan seksual wanita selalu mengharapkan kasih sayang dan mempunyai perasaan lebih erat dengan pasangan. Selain sentuhan fizikal, wanita juga mahukan dirinya dihormati dan berasa dirinya sentiasa selamat apabila berada bersama pasangan. Apa yang jelas apabila ada perasaan hormat dan keintiman, pasangan berkenaan boleh menikmati kesejahteraan seksual,” katanya.

Bagaimanapun, Dr Ismail berkata tidak semua yang diharapkan akan tercapai kerana ada juga faktor lain yang mengganggu hubungan seksual pasangan. Sama ada lelaki atau wanita perlu mengambil kira masalah atau bebanan yang dihadapi pasangan mereka.

Kaji selidik menunjukkan bahawa kesakitan dan masalah lain turut menjejaskan tahap kepuasan seks. Lebih tiga daripada 10 atau 32 peratus responden Malaysia pernah mengalami hubungan seks yang menyakitkan pada suatu peringkat dalam hidup mereka.

Kajian menunjukkan 43 peratus daripada wanita mengalami kekeringan vagina dan masalah itu bukan saja dialami oleh mereka yang baru bergelar ibu atau wanita lebih tua, tetapi lebih pada wanita muda.

Sementara itu, Voong berkata, syarikat itu sedar bahawa seks berperanan penting dalam kesejahteraan fizikal dan emosi manusia dan percaya semua orang patut menikmati kehidupan seks yang sihat dan memuaskan.

Beliau berkata, kajian berkenaan sejajar dengan peralihan jenama Durex daripada pengeluar kondom semata-mata kepada jenama yang menawarkan pelbagai produk untuk membantu pengguna memperbaiki kehidupan seks mereka.

“Kesejahteraan seksual adalah keseimbangan faktor fizikal, emosi dan sosiologi. Ini bermakna, melindungi dan memupuk kesihatan seksual anda dan pasangan serta memperoleh yang terbaik daripada kehidupan seks, di samping berasa yakin dan gembira dengan diri sendiri. Kesejahteraan seksual adalah asas kepada kesejahteraan dan kesihatan manusia,” katanya.

INFO

Laporan Kaji Selidik Global Kesejahteraan Seksual Durex 2007/2008

- Kajian mendapati pada peringkat global secara keseluruhannya hanya 44 peratus daripada semua responden mendakwa mereka benar-benar bahagia dan gembira dengan kehidupan seks mereka.
- Rakyat Malaysia mengakui lebih puas daripada masyarakat di Jepun dengan hanya 15 peratus mendapat kepuasan manakala masyarakat Perancis, 25 peratus responden merasai kepuasan sepenuhnya.
- Masyarakat Nigeria didapati paling berpuas hati iaitu 67 peratus daripada responden mendakwa mereka bahagia disusuli Mexico (63 peratus), India (61 peratus) dan Poland (54 peratus).

- Dua pertiga (64 peratus) responden Malaysia menyatakan inginkan lebih keintiman dan komunikasi lebih baik dengan pasangan mereka manakala sebilangan yang sama mengidamkan lebih banyak masa untuk berdua-duaan dengan perasaan masing-masing.

- Di Malaysia, secara purata melakukan hubungan seks sebanyak 115 kali setahun berbanding angka purata global 103 kali setahun, didahului masyarakat Greek (164 kali), Brazil (145 kali), Poland dan Russia (143 kali).

- Jepun adalah negara yang paling kurang aktif dengan penduduknya melakukan hubungan seks hanya 48 kali setahun.

- Lebih 61 peratus responden percaya bahawa kehidupan seks mereka boleh diperbaiki dengan mengurangkan tekanan dan kelesuan, 64 peratus ingin merasai lebih keseronokan.

Hukum Menghisap Susu Isteri

APAKAH hukum seorang suami gemar menghisap payu dara isteri sambil terminum susunya sewaktu melakukan hubungan seks. Ini kerana suami saya amat gemar melakukan perbuatan tersebut dan saya juga menikmatinya. Pada masa yang sama, saya menyusukan anak perempuan berusia 10 bulan.

JAWAPAN: Persetubuhan antara seorang lelaki dan perempuan menjadi halal melalui pernikahan yang sah. Nikah yang sah menjadi portfolio untuk mengadakan persetubuhan. Islam menghalalkannya dengan nikah dan mengharamkannya bagi mereka yang tidak bernikah.

Melalui perkahwinan tertunailah segala keinginan seorang lelaki dan keinginan seorang wanita. Fitrah semulajadi manusia telah dilengkapi dengan keinginan ini. Mereka yang hidup dengan menahan dan mengorbankan keinginan fitrah nafsunya berhadapan dengan pelbagai masalah di antaranya; psikologi yang terganggu, ketidakstabilan emosi, seterusnya membawa masalah dalam kehidupan seharian.

Dalam hal ini, Islam memberi ruang untuk seseorang itu menikmati keinginan nafsunya dengan izin syarak. Namun sebagai hamba yang diciptakan untuk mematuhi perintah Allah maka cara dan etika dalam mengadakan hubungan suami isteri perlu dijaga.

Ini kerana jimak juga dikira sebagai ibadat. Dalam surah al-Baqarah, Allah s.w.t. berfirman yang bermaksud, Isteri-isteri kamu adalah sebagai kebun tanaman kamu, oleh itu datangilah kebun tanaman kamu menurut cara yang kamu sukai dan sediakanlah (amal-amal yang baik) untuk diri kamu dan bertakwalah kepada Allah serta ketahuilah sesungguhnya kamu akan menemui-Nya (pada hari akhirat kelak). Dan berilah khabar gembira (wahai Muhammad) kepada orang-orang yang beriman.

Dalam ayat ini Allah s.w.t. menggambarkan sebagai ladang atau kebun itu dengan tatacara yang beradab, walaupun ayat ini menyatakan datanglah kepada isteri-isteri kamu mengikut kamu suka.

Mengikut al-Raghib al-Asfahani, makna kebun itu adalah tempat kamu menanam benih zuriat kamu.

Al-Jauhariy menegaskan bahawa “kebun dalam ayat ini adalah satu perumpamaan” manakala Ibn Abbas r.a. berpendapat: “siramlah tanaman kamu di mana ia boleh tumbuh”.

Allah memberikan kebebasan bagi suami isteri untuk menikmati jimak sesuai dengan kaedah dan cara yang dianggap sesuai menurut syarak. Maksudnya memenuhi kepuasan nafsu dengan tidak melampaui nilai dan adab.

Namun begitu, Islam juga menggariskan batas-batas jimak tersebut, seperti dilarang menjimak isteri ketika haid atau nifas, dilarang menjimak dubur isteri dan lain-lain.

Mengenai persoalan terminum susu isteri ketika bersetubuh sama ada secara sengaja atau sebaliknya. Harus menghisap payu dara isteri ketika berjimak, tetapi jika isteri dalam tempoh menyusukan anak adalah lebih baik tidak menghisapnya sampai terminum susu dari tubuh isteri.

Ini kerana mungkin mulut si suami boleh membawa kuman dan anak yang menghisap susu itu boleh terdedah kepada sebarang jangkitan kuman.

Perkara yang kedua ialah susu itu hak si anak dan bukan hak si suami. Walaupun dengan meminum susu si isteri tidak menjadikan lelaki itu bapa susuan.

Sekiranya perbuatan suami itu membawa mudarat kepada bayi dengan jangkitan kuman atau susu berkurangan, maka hukumnya haram.

Titik-Titik Sensitif Utama Pada Wanita

Setiap titik tubuh wanita memiliki kepekaan dan reaksi berbeda saat menerima rangsangan. Beberapa wanita bisa terbuai ketika telinganya disentuh lidah pasangannya, tetapi ada juga wanita yang akan "drop" gairahnya ketika telinganya disentuh. Karena kegelian atau karena rasa aneh yang tidak lazim. Karena itu sebagai pria anda harus tahu dan mengenal kesukaan pasangan anda.

Saling memberi dan menerima saat berhubungan intim merupakan satu dari beberapa "kunci" mencapai kenikmatan puncak hubungan seks. Komunikasi aktif dan saling keterbukaan sangat berperan dalam proses memberi dan menerima.

Membisikkan pada pasangan, mana daerah "rawan" milik anda yang membutuhkan tekanan, sentuhan atau pijitan. Jangan biarkan pasangan anda mencari sendiri "titik" sensitif yang bisa membuat anda melayang.

Menurut hasil penelitian, pada tubuh wanita memiliki titik-titik tertentu yang super sensitif. Bila daerah ini mendapatkan sentuhan atau rangsangan maka stimuli dan hasilnya akan sangat luar biasa. Sentuhan di daerah yang tepat dan di waktu yang tepat pula perlu diterapkan di saat mencoba merangsang wanita pasangan anda. Jangan sampai kekeliruan tempat dan waktu justru merusak suasana.

Selain organ seks seperti buah dada dan vagina, daerah disekitar telinga, leher, dan paha akan mengelorakan gairah jika dirangsang. Sentuhan atau rangsangan lembut disekujur kulit tubuhnya akan sangat efektif mengiringi wanita menuju babak permainan seks selanjutnya. Cobalah jelajahi tubuh pasangan anda dengan menyabuninya, cara ini bisa membongkar bagian mana dari tubuhnya yang paling peka.

TITIK G (G-SPOT)

Menurut penemunya, Grafenberg, ahli genekologi Jerman, tiga inci kearah dalam dinding vagina terdapat daerah yang mampu menimbulkan rasa sensasi luar biasa bila tersentuh, diusap, atau ditekan. Bagian ini lunak yang wujudnya lebih kasar dari dinding vagina ini dinamai t*t*t G, atau G-Spot oleh Grafenberg.

Titik G ini akan membengkak dan mengeras jika di stimuli. Hampir 90% wanita akan merespon dengan menyenangkan stimuli ini. Banyak buku menulis bahwa titik G ini akan mempercepat orgasme pada wanita.

Lebih mudah menggunakan jari tangan untuk sampai pada titik G. Tiga inci ke dalam ada bagian agak kasar dari kulit dinding vagina, tahan sebentar dan usaplah bagian tersebut. Jika pasangan anda merasa nyaman teruskan sentuhan anda sampai dia menggelinjang dan mencapai orgasme.

TITIK C (C-SPOT)

Titik C berarti Clitoris atau Klitoris, salah satu bagian titik rangsangan. ketika penis mengenai klitoris, rangsangan yang dirasakan wanita akan menjadi lebih dasyat dan semakin sering bagian ini tersentuh akan menyebabkan orgasme pada wanita.

AFE ZONE

Merupakan didalam vagina yang membentuk area. AFE (Anterior Fornix Erotic). Zone ini letaknya berseberangan atau berlawanan dengan dinding vagina. Anda akan menemui daerah ini jika vagina mulai basah.

Seorang seksolog malaysia Dr. Chee Ann Chua yang memiliki klinik terapi seks, melaporkan penemuannya dalam pertemuan seksolog se-Asia di India tahun 1994. menurutnya AFE Zone sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Bahkan tercatat dalam buku kamasutra.

DR. Chua melakukan survey, hasilnya dari 193 wanita, 11 diantaranya mengaku sangat puas ketika pasangan mereka "bermain" di area ini. " Jika anda satu dari wanita yang pernah merasakan kenikmatan saat penis pasangan "menari" di bagian yang tidak diketahui namanya, mungkin saja daerah itu AFE" ujar Dr. Chua.

TITIK U (U-SPOT)

Titik U berarti Uretra alias saluran kencing. Kevin Mc Kenna psikolog dan uolog dari Nortwestern University Medical School mengatakan, terkadang tidak pernah memikirkan bahwa area ini adalah pembuka rangsangan seksual pertama saat memulai berhubungan seks.

Titik U berada di sebelah kanan bawah klitoris. Wanita bisa saja merangsang bagian ini selama melakukan masturbasi. Sama halnya saat pria sedang mencari litoris wanita lalu menyentuh atau tersentuh t*t*t U nya. Anda bisa katakan bahwa itu bukan klitoris tapi rasanya sungguh nikmat.

Setelah mempelajari dan mengenal bagian-bagian tubuh wanita yang peka atau sensitif, maka pengetahuan selanjutnya adalah soal bagaimana, dan kapan Wanita mengalami orgasme atau ejakulasi. Ini perlu diketahui menginggat kaum pria harus mengetahui kapan saatnya untuk melakukan perangsangan atau memulai "serangan"

Titik G dan Titik Peka Lainnya.

Seperti telah diulas sebelumnya, ada suatu tempat pada dalam vagina yang jika disentuh akan membuat wanita terangsang dengan hebat. Titik ini biasa di sebut titik G , Sesuai nama penemunya yaitu dokter Ernest Grafenberg yang pertama kali menjelaskannya pada tahun 1950. Banyak wanita dapat menemukan titik G nya pada setengan sampai 2 inci dari liang pemasukan vagina di dinding atas bagian depan, tepat di balik tulang kemaluan. beberapa wanita bahkan ada yang menemukannya lebih dalam.

Perlu diketahui bahwa beberapa wanita pada mulanya merasa tidak enak karena terasa ingin buang air kecil saat titik G nya tersentuh. Maka sebaiknya bicarakan terlebih dulu rencana anda dan menjelaskan kemungkinan yang akan terjadi. Kalau memang terjadi maka hal tersebut adalah wajar-wajar saja. Dianjurkan untuk meringankan sentuhan. Rasa tidak enak itu hanya terjadi selama kira-kira satu menit saja. Selanjutnya rasa ingin kencing tersebut akan berangsur hilang dan berubah dengan rasa nikmat yang hebat.

Jika pasangan Anda sudah terbaring telanjang dengan kedua pahanya yang membuka lebar memperlihatkan vaginanya yang memerah dan sedikit terangkat pertanda rangsangan sudah memuncak. Ini merupakan tanda bahwa anda harus segera "memasuki" nya. Pencarian titik G bisa dilakukan dengan jari atau penis anda. Jika selama proses pencarian titik G nya ternyata ia kemudian tidak merasakan kenikmatan karena rasa ingin buah air kecil maka sebaiknya Ia anda minta kencing dulu sehingga kandung kencingnya benar-benar kosong. Mungkin lebih mudah baginya untuk mencari sendiri titik G nya dengan cara duduk jongkok mengangkang dengan membuka vaginannya lebar-lebar ke bawah.

Melakukan hubungan intim dengan posisi berhadap-hadapan atau atas bawah yang merupakan gaya konvensional biasanya tidak akan mengenai titik G nya, seringkali bahkan tidak mengenai titik G nya sama sekali. Untuk mengatasinya disarankan pasangan wanita anda mengangkang lalu mengangkat pantatnya dan meletakkan bantal untuk menganjal bagian pantat. Posisi ini membuat kepala penis saat melakukan penetrasi bisa mengenai titik G nya. Posisi lain yang bisa dilakukan adalah dengan meminta wanita pasangan anda untuk tidur telungkup dengan bantal di perutnya lalu minta dia mengangkang kakinya. Selanjutnya anda memasukkan penis dari belakang.

Pemasukan penis secara dangkal atau hanya kepalanya saja, adalah paling baik untuk mengenai titik G-nya. Ujung jari biasanya paling baik untuk menyentuh dan merangsang titik G dengan lincah. sehingga pasangan anda akan dapat merasakan kenikmatan yang luar biasa.

Beberapa wanita mengatakan bahwa titik paling peka mereka berada diantara jarum jam angka 4 dan delapan. Kira-kira oertengahan dinding vagina. Pada bagian ini terdapat kumpulan simpul syaraf yang sangat peka sehingga akan mudah terangsang oleh sentuhan.

Dengan mengosokkan penis kedalam vagina arau mengarahkannya keberbagai arah mungkin akan membuat anda mengetahui bahwa pasangan anda memiliki titik khusus atau titik sensitif lainnya. Perangsangan titik G hanyalah

sebagian dari pelengkap kenikmatan yang bisa anda berikan pada pasangan anda.

Ejakulasi Pada wanita

Wanita ejakulasi? Sejumlah pakar seks menyatakan tentang kemampuan titik G "mengejakulasikan" cairan berwarna jernih kalau wanita sangat terangsang. Ini membuat beberapa pakar seks menyimpulkan, bahwa titik G bisa jadi merupakan persamaan kelenjar prostat pria. Banyak wanita yang berejakulasi khawatir bahwa mereka sebenarnya buang air kecil. Namun sebenarnya cairan itu benar-benar bukan air seni dan rasa mau kencing biasanya akan segera hilang saat wanita merasakan kenikmatan rangsangan yang semakin memuncak.

Seks adalah salah satu hal yang turut menentukan kebahagiaan pasangan, namun sebenarnya masalah seks sendiri tak perlu muncul jika kita mau belajar dan mengerti pasangan kita, begitu pula sebaliknya.

Gaya hidup dan tahapan perubahan usia membawa perubahan pada pria baik secara fisik, mental, maupun kehidupan seksnya. Nah, untuk menghindari masalah yang mungkin muncul dalam kehidupan seksual Anda, tak ada salahnya mencoba lebih mengenal pria sesuai tahapan usianya.

Usia 20-an

Pada usia ini, bisa dibilang libido pria berada pada posisi puncak. Mereka jadi mudah terangsang dan sulit mengendalikan diri. Kondisi fisik yang prima pun menunjang mereka selalu dalam keadaan ready to fight. Gairah seks yang menggebu, mendorong mereka mencapai puncak kenikmatan dalam waktu singkat.

Masalah muncul jika pasangan merasa 'ketinggalan' bahkan tak jarang merasa kewalahan karena pria dalam masa ini seolah tidak mengenal lelah. Sementara mereka yang belum memiliki pasangan hidup, cenderung melakukan onani untuk menyalurkan gairah mereka.

Usia 30-an

Memasuki usia awal 30-an, kehidupan seks pria mengalami perubahan. Meski masih mudah terangsang dan menyukai pengalaman seks sesering mungkin, kadar spontanitas mulai menurun, dalam arti mereka tidak menuntut harus terpuaskan saat itu juga.

Dorongan seks pria di usia ini berjalan beriringan dengan aspek kehidupan lain, misalnya lebih fokus pada karir atau masalah keluarga, yang membuat mereka tidak harus fokus pada persoalan seks.

Kendati gemar mencoba teknik baru, kepuasan wanita menjadi bagian penting yang mendapat perhatian pria. Pria sudah mampu mengontrol dan berbagi, kapan saatnya mencari kepuasan diri dan kapan saatnya bersabar menanti Anda. Bisa dibilang pada tahap ini, pria mulai berubah dari seorang yang egois menjadi seorang pria sejati yang mulai memahami kebutuhan wanita.

Meski mulai mengerti dan mengendalikan diri tentang seks, namun pria pada usia ini masih rajin bermasturbasi, meskipun tidak sesering usia 20-an. Mungkin sebagian wanita merasa risih dan tersisih dengan kebiasaan ini. Namun cobalah mengerti, alasan mereka berbuat begitu, bisa jadi karena Anda terlalu lelah atau sedang dalam kondisi tidak mood untuk berhubungan.

Usia 40-an

Memasuki usia 40-an mayoritas pria justru lebih berani melakukan hal yang sebelumnya dianggap kolot dan kurang wajar. Bisa jadi mereka justru ingin merasakan berbagai tehnik dan pengalaman baru seperti yang kerap mereka dengar dalam pergaulan.

Kondisi ini biasanya bersumber karena krisis paruh baya, dimana pria mulai bertingkah untuk membuktikan dirinya masih perkasa. Kalau suami menuntut hal di luar kebiasaan normal, pahamiilah bahwa semua itu dilakukan untuk mempertahankan keharmonisan hubungan.

Di usia ini, pria juga merasa lebih bebas mengutarakan keinginan yang selama ini terpendam. Sayangnya, justru banyak wanita merasa terancam saat suami mereka memperlihatkan perubahan drastis itu. Padahal para ahli berpendapat jika pasangan mengutarakan keinginannya, justru Anda tak perlu khawatir karena itu artinya dia tak akan melakukan tehnik baru tadi dengan wanita lain.

Usia 45-55 tahun

Umumnya, pria di usia ini lebih membutuhkan dorongan mental dan rangsang fisik dari pasangan. Sekedar ciuman mungkin kurang mampu membangkitkan gairahnya. Dalam kondisi ini yang sangat dibutuhkan pria adalah sebuah inisiatif dan keberanian atau bahkan sedikit ‘kenakalan’ untuk memberi sentuhan khusus baginya. Jadi, jangan hanya menunggu. Kalau bukan Anda yang memulainya, bisa-bisa kemesraan hanya tinggal impian.

Di tahapan usia ini, dimana pria mengalami kemunduran, wanita justru mencapai puncak kehidupan seksualnya. Nah, bukankah hal ini adalah saat yang tepat bagi Anda untuk memperlihatkan daya tarik seksual dan membuatnya kembali ‘hidup’?

Usia 60-an

Pada usia ini gairah dan rangsangan pria sangat mudah surut karena stress dan kekhawatiran. Dibandingkan usia 20-an, tingkat kesuburan pria di masa ini tinggal separuhnya. Selain itu, pria jarang bisa mencapai klimaks, bahkan boleh jadi saat warming up dia sudah off duluan meski di saat yang sama ia sebetulnya merasa terangsang dan ingin menikmati keintiman bersama Anda.

Di masa ini pria juga mengalami andropause (seperti menopause pada wanita), dimana mereka mengalami perubahan hormon, penurunan produksi testosteron dan perubahan emosi. Kesehatan pun juga sering menjadi penghambat. Penggunaan obat-obatan untuk tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau obat-obatan penenang turut berperan menghancurkan kehidupan seksual pria.

Sebenarnya komunikasi dan pillow talk tetap menjadi kunci utama menjaga keharmonisan hubungan, cobalah saling mengerti dan memahami kondisi masing-masing pihak. Jika Anda tahu dan lebih mengenal irama seks pria berdasarkan usia, bukan tak mungkin kehormatan dan kemesraan akan selalu Anda rasakan sampai hari tua.

Oleh Dr. Boyke Adam Jordan.

Tak perlu berpanjang- panjang, seks pastilah hal yang teramat penting bagi setiap insan. Bukan cuma karena keinginan melakukannya adalah hal yg teramat alamiah - dan mungkin primitif, setua umur manusia - tapi juga karena manfaat seks pun bermacam-macam. Ini dia diantaranya :....

1. Studi-studi menunjukkan bahwa ketika wanita bercinta, mereka memproduksi hormon estrogen dua kali lipat, yg membuat rambut mereka berkilau dan kulit mereka lebih halus (tak perlu sunsilk!)
2. Hubungan intim yg lembut dan rileks mengurangi resiko terkena dermatitis, mengurangi jerawat dan membuat kulit bercahaya (tak perlu extraderm!)
3. Seks juga membakar kalori yg telah disantap sebelumnya, misalnya dalam acara makan malam yg romantis (tak perlu impression!)
4. Seks merupakan olahraga yg paling aman, karena meregangkan dan menggerakkan seluruh otot-otot tubuh. Dan tentu saja, jauh lebih asyik, ketimbang berenang 20 kali bolak-balik! (tak perlu ke senayan!)
5. Frustrasi atau depresi ringan? Para ahli mengatakan bahwa seks adalah 'obat' instant untuk menyembuhkan kedua hal itu. Sebab, seks membuat tubuh melepas endorfin ke dalam aliran darah, yg kemudian memproduksi rasa eforia. Hasilnya, anda merasa diri anda menjadi lebih komplit (tak perlu beli BMW!)
6. Lebih banyak seks yg anda lakukan, lebih banyak lagi kenikmatan yg akan anda tawarkan kepada pasangan anda. Tubuh yg aktif secara seksual, memberi zat kimia yg disebut feromon. Ini adalah aroma yg akan membuat lawan jenis anda tergila-gila (tak perlu gila! Eh salah...)
7. Seks adalah 'obat penenang' teraman di dunia. Konon, efektivitasnya 10 kali lebih baik ketimbang valium (tak perlu nostressa!)
8. Berciuman setiap hari juga akan membuat anda tak perlu sering-sering berkunjung ke dokter gigi. Berciuman membuat ludah mencuci bekas-bekas makanan dan mengurangi kadar asam yang mengakibatkan pembusukan, serta mencegah penumpukan plak (tak perlu listerin!)
9. Sakit kepala juga bisa dihilangkan oleh seks yg nikmat. Sesi-sesi percintaan akan melepas ketegangan yg menghalangi beredarnya darah di otak (tak perlu bodrex!)
10. Kegunaan seks yg terakhir adalah sebagai antihistamin. Seks akan membantu memerangi asma dan deman (tak perlu napacin!)

Note: Sakit kepala juga bisa dihilangkan oleh seks yg nikmat.....

FOREPLAY

Secara tradisional foreplay dianggap sesuatu yang pria harus lakukan untuk membuat pasangan siap melakukan hubungan seksual. Saat ini, foreplay telah menjadi bagian integral dari pengalaman bercinta secara menyeluruh. Hubungan seksual mendadak tanpa foreplay menjadi pengalaman seksual yang dialami banyak pasangan. Tetapi, secara umum, sebagian besar wanita akan setuju bahwa hubungan seksual yang baik harus melibatkan foreplay yang sensual dan lama. Bentuk foreplay yang lebih waspada akan meningkatkan kesenangan pada kedua pasangan, dan membuat bercinta lebih menyenangkan.

Apa itu foreplay? Foreplay adalah suatu aktivitas yang meliputi membuka pakaian, mencium, bercumbu dan oral sex. Mengapa foreplay begitu penting? Pertama-tama, pria yang membimbing dan mencium pasangannya tahu bagaimana menikmati foreplay sensitif akan sering menemukan bahwa pasangannya tidak hanya akan lebih menikmati hubungan seksual tetapi juga akan melihat pasangannya begitu sering mencapai orgasme. Sebagian besar wanita membutuhkan rangsangan yang cukup lama untuk mencapai gairah yang menyeluruh dan foreplay akan memberikan mereka rangsangan yang diperlukan.

Ada banyak cara untuk memberikan pasangan Anda sensasi yang luar biasa, dan ini semua dimulai dari otak. Katakan padanya betapa cantiknya dia dan betapa Anda menyukai tubuhnya yang sensual. Dengan memuji Penampilannya, terutama mereka dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memberikan kepercayaan

tambahan dan memberikan alasan yang baik baginya untuk habis-habis melakukan foreplay 🤪

Mengatur Mood

Langkah berikutnya dalam mengatur mood untuk foreplay yang baik adalah memperhatikan hal-hal yang bersifat romantis. Ciptakanlah suasana yang baik untuk hubungan seksual sangat penting. Misalnya, yakinkan bahwa kamar cukup hangat, lampu sedikit remang, dan ala tidur bersih. Segera setelah mood baik, bukalah pakaian pasangan Anda karena tindakan ini menjadi bagian penting untuk foreplay agar berjalan sukses. Banyak yang menemukan bahwa membuka pakaian meningkatkan gairah.

Ciuman saat foreplay

Selama foreplay, lakukan perlahan-lahan, dimulai dengan menciumnya. Ciuman biasanya menjadi ekspresi fisik pertama bercinta dan kadang ciuman sering terlupakan selama hubungan seksual. Selama hubungan seksual, menciumlah setiap bagian tubuh pasangan Anda dan tidak terbatas hanya pada mulut. Sebagian besar wanita mengeluhkan pasangan mereka tidak mencium cukup lama dan tergesa-gesa bergerak ke daerah kelamin. Jangan merasa malu untuk mencoba setiap bagian tubuhnya.

Belajar selama foreplay

Alasan lain mengapa foreplay begitu penting adalah pengalaman belajar. Foreplay adalah waktu yang tepat untuk berbagi pengertian apa yang pasangan Anda sukai, karena tanpa foreplay Anda tidak akan pernah mengerti apa yang benar-benar ia inginkan untuk rangsangan menyeluruh. Jangan malu-malu, saling bertanya dan berikan juga apa yang Anda miliki. Kedua pasangan akan diuntungkan dari komunikasi yang baik selama foreplay dan bercinta. Sebagai aturan umum, jika ia puas dengan pengalaman seksualnya, ia biasanya akan yakin bahwa Anda merasa puas juga.

PROBLEM SEKS WANITA

Pada kenyataannya, cukup banyak masalah seksual yang mengakrabi para wanita. Bahkan fenomena terkini menyebutkan bahwa masalah ini, baik fisik maupun psikis, tak cuma dimonopoli oleh para wanita berusia lanjut saja, tapi juga kalangan wanita berusia antara 20 hingga 30-an!

Itulah sebabnya tak ada alasan bagi kita untuk tidak segera mencermati dan mengenali masalah-masalah seksual yang mungkin saja mengintai setiap saat. Lebih baik lagi jika kita tahu cara mengatasinya.

Berikut beberapa problema seks yang perlu Anda kenali:

1. Terhambatnya hasrat seksual. Faktor penyebabnya antara lain meliputi; perubahan hormon, depresi, kehamilan, stres dan kelelahan, serta dalam masa pengobatan.
2. Sulit terangsang. Selain disebabkan oleh kurangnya lubrikasi, biasanya ketidakmampuan atau sulitnya terangsang pada wanita itu disebabkan pula oleh kelelahan.
3. Sulit mencapai orgasme. Konon faking orgasm begitu lekatnya dengan para wanita. Penyebabnya antara lain adalah kurangnya pengalaman, kurangnya pengetahuan, serta faktor-faktor psikologis seperti rasa bersalah, cemas, ataupun trauma.
4. Rasa sakit saat berhubungan serta bau tak sedap di sekitar vagina. Bisa jadi ini disebabkan oleh penyakit di sekitar organ seksual dan kandungan. Selain itu bisa pula dipicu oleh hormon dan kurangnya kebersihan.

Cara mengatasinya:

1. Memperkaya pengetahuan tentang anatomi tubuh manusia, fungsi seksual dan segala kemungkinan perubahan yang terjadi akibat usia, hormon serta faktor-faktor psikologis lainnya.
2. Menambah cara untuk melakukan rangsangan seksual. Caranya? Bisa dengan mengubah rutinitas seksual yang itu-itu saja, membaca buku atau sesekali melihat film-film biru juag boleh.
3. Perkaya pula kebiasaan-kebiasaan positif sebelum terjadinya coitus, seperti melakukan pijatan-pijatan lembut dan sensual. Pun jangan lupa dengan komunikasi. Sebelum coitus benar-benar terjadi, lakukan pembicaraan-pembicaraan yang mesra dan hangat.
4. Kurangi rasa sakit dengan mencoba posisi-posisi bercinta yang memungkinkan para wanita bisa mengontrol penetrasi yang dilakukan pasangannya. Bisa pula mencoba mandi air hangat sebelum melakukan hubungan intim. Karena cara ini akan membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tidak tegang.
5. Bila tak bisa diatasi lagi, berkonsultasilah dengan dokter.

HUBUNGAN MAKANAN DAN SEKS

Adakah hubungannya antara makanan dengan seks? Jawabannya; Ada! Bahkan lewat makanan yang Anda santap, gairah seks Anda bisa meningkat luar biasa! Belum percaya? Coba saja beberapa jenis makanan yang masuk dalam barisan food for lust berikut ini, dijamin bukan hanya kelezatan yang Anda rasakan tapi juga kenikmatan serta sensasi bercinta yang lebih dari sekedar menyenangkan:

-Tiram atau kerang. Makanan yang satu ini memang terkenal asin di lidah. Maklum saja, namanya juga hasil laut. Tapi, lupakan dulu masalah rasanya. Coba lihat kegunaannya sebagai aphrodisiac. Konon setelah menyantapnya, gairah seksual Anda pun akan melambung dahsyat! Apalagi jika para pria yang menyantapnya.

-Asparagus. Jika tiram sangat ampuh memacu libido para pria, lain lagi dengan asparagus yang justru ampuh membangkitkan gairah bercinta para wanita. Apa pasal? Pertama, sayuran yang satu ini kerap disebut-sebut layak mewakili simbol alat vital para pria! Kedua, asparagus ternyata kaya nutrisi seperti vitamin E, potasium, serta fosfor yang bukan hanya ampuh meningkatkan energi tapi juga bisa menambah ♦keberanian♦ para wanita.

-Cokelat. Barangkali inilah salah satu alasan kenapa cokelat kerap dijadikan hadiah untuk kekasih. Habis, di dalam makanan yang lengket-lengket manis ini ternyata memang mengandung unsur ♦kimia cinta♦ yang akrab dipanggil phenylalanine. Ingin tahu apa saja fungsi dari unsur kimia tersebut? Yang pasti phenylalanine berkhasiat meningkatkan mood dan libido. Belum lagi, camilan yang satu ini nikmat sekali jika disantap berdua dengan si dia. Lezat, lengket dan meningkatkan gairah!

Penambahan :

Alpukat

Buah ini memiliki kandungan asam folat yang tinggi dan potasium untuk menjaga kelenjar tiroid sehingga menyeimbangkan hormon.

Hati

Bukan makanan yang paling seksi , tapi sumber glutamin yang baik, asam amino yang dapat membantu mempercepat naiknya libido.

Almond

Aroma yang terdapat almond diyakini dapat meningkatkan gairag sex pada wanita.

Bawang putih

Mengandung allicin, yang dapat meningkatkan aliran darah ke organ seksual anda. Tetapi hati-hati aroma bawang putih bisa membunuh gairah bercinta anda. Disarankan untuk mengkonsumsi pil bang putih saja.

Telur

Mengandung vitamin B5 dan B6 yang tinggi, yang dapat menyeimbangkan hormon dan menghilangkan stress.

Seledri

Minta si dia untuk memakan seledri mentah . Percaya atau tidak seledri, hormon tanpa bau yang keluar melalui keringat lelaki yang memakan seledri akan membuat wanita menjadi turn on.

Pentingnya Foreplay Dalam Hubungan Seksual

Meskipun foreplay tidak lebih dari sekedar pembukaan sebelum berhubungan intim, bagi beberapa orang ini menjadi bagian menu utama dari hanya sekedar pembangkit selera.

Berikut enam langkah untuk mendapatkan foreplay yang sempurna:

#Berikan ciuman penuh gairah

Ciuman mungkin dianggap biasa, tetapi pernahkah mencium ketika pasangan anda tengah melepaskan underwear? Sebelum anda mencium, tataplah matanya selama dua detik. Jangan mendorong lidah anda ke tenggorokannya setiap saat. Berikan kecupan di bibir secara berkala dan pijat lidahnya dengan lidah anda. Gerakan tangan ke bagian belakang rambut, cium sambil dekap dengan erat. Perlahan-lahan gerakan tangan anda ke sekitar tubuhnya untuk membiarkan pasangan merasakan sensasi berbeda. Tetapi jangan menyentuh payudara atau vaginanya langsung.

#Lepaskan pakaian perlahan-lahanMelepaskan pakaian memiliki kesenangan tersendiri. Ketika anda membuka, jangan merobeknya. Saat ini yang anda lakukan hanyalah melepaskan pakaian perlahan-lahan, hanya tinggal menyisakan bra. Mulailah mulut anda beraksi di sekitar bra dan berikan ciuman pada payudara sampai anda siap untuk melepaskan bra. Biarkan mulut anda meluncurkan diatas puting tetapi tidak lebih. Ingat ini baru permulaan.

#Berikan pijatan lembut

Setelah anda melepaskan pakaian dan bra, mulai berikan ciuman seperti yang dilakukan sebelumnya tetapi kali ini biarkan tangan anda bekerja di punggung dengan pijatan ringan dari atas ke bawah sampai ke bagian pantat. Biarkan tangan anda sampai ke bagian luar pahanya, angkat dan lilitkan kakinya di pinggang anda.

#Berhubungan intim kering

Tanggalkan celana yang anda kenakan, biarkan dia terlentang dan perlahan-lahan tempatkan tubuh anda di atasnya. Kini mulailah menirukan gerakan anda seperti bersetubuh. Ini penting untuk memberikannya khayalan. Berikan ciuman lembut kembali dan tempatkan tangan anda di bawah bahu, peluk dia seperti anda tengah bersetubuh.

#Lepaskan semua yang masih terpasang

Kini saatnya menanggalkan semua yang dikenakan. Tetapi selagi anda melepaskan setiap item, berikan ciuman dan kecupan di setiap bagian tubuh. Jangan terburu-buru, sisihkan waktu dan tujukan padanya bahwa anda sangat mengagumi tubuhnya. Setelah itu, lepaskan pakaian yang anda kenakan perlahan-lahan dan berbaring disampingnya.

#Berikan rabaan penuh mesra

Berikan pasangan anda cukup kesenangan dengan meraba vulva atau vaginanya. Biarkan kepala penis anda masuk kemudian angkat dan lanjutkan meraba labia dan klitoris, ketika pasangan mulai minta anda untuk masuk, inilah akhir dari foreplay dan pertarungan siap dimulai...

10 Kesalahan Pria Saat Hubungan Intim...!!!

Pria seringkali tidak menyadari telah melakukan kesalahan ketika mereka berhubungan intim dengan pasangan. Kesalahan ini lebih banyak dipengaruhi sifat umum pria yang cenderung lebih egois.

Berikut 10 kesalahan yang umum pria lakukan saat berhubungan intim untuk:

#Tidak mengatur suasana

Mengatur suasana berhubungan intim memang tidak diperlukan seorang desainer tetapi merayu dan mencumbu pasangan akan lebih mudah jika anda memberi dan menyediakan suasana nyaman. Rapihkan tempat tidur, buat lampu temaram dengan lantunan musik yang lembut sangat membantu menciptakan suasana romantis.

#Menghentikan foreplay

Foreplay merupakan bagian penting sebuah hubungan intim. Tetapi sebagian pria seringkali menganggap foreplay membuang-buang waktu dan ingin tergesa-gesa melakukan hubungan intim. Foreplay ibarat makanan pembuka yang umumnya pasangan perlukan sebelum hidangan utama. Karena itu lakukan hal-hal sederhana seperti mengelus, mencium, membisikan ungkapan-ungkapan seksi sampai menyentuh bagian-bagian sensitif akan terasa sangat berbeda dan tidak akan pernah terlupakan.

#Bergerak terlalu cepat

Belajar menahan keinginan di tempat tidur akan membuat pasangan anda semakin terangsang, buatlah pasangan menginginkan anda lebih sehingga berujung pada luapan pengalaman seksual yang tak tertahankan. Belajarlah mengikuti diri sendiri dan menikmati setiap moment yang dilakukan tanpa terlewatkan. Anda dijamin akan merasakan kesenangan maksimal.

#Mengabaikan bahasa tubuh

Walaupun awalnya wanita terlalu malu mengatakan apa yang ia sebenarnya inginkan di tempat tidur, bahasa tubuhnya akan menjadi sebuah petunjuk. Karena itu perhatikan tanda-tanda yang ditujukan tubuhnya sampai ia merasa cukup nyaman untuk mengatakan secara verbal. Cobalah perhatikan bagaimana pasangan anda merespon sentuhan dan reaksi yang dilakukan. Jika anda melihat tubuhnya mulai tegang ketika disentuh, rubah sentuhan sehingga merasakan kesenangan yang lebih nyaman. Sebaliknya jika masih belum terpengaruh, inilah waktunya untuk meningkat volume sentuhan.

#Ingin mencoba banyak hal segera

Sebagian besar wanita memiliki sisi petualangan dan ingin mencoba hal baru di tempat tidur. Cobalah mengenalkan posisi dan fantasi baru perlahan-lahan tapi pasti, mulailah dengan meminta secara halus, meningkat ke tingkat lebih tinggi sampai kenyamanan dan kepercayaan tertanam dalam hubungan.

#Mengacuhkan pasangan

Wanita umumnya tidak ingin diacuhkan di tempat tidur karena ini akan membuatnya tidak nyaman dan bahkan marah. Ini biasa dilakuan pria saat telah mencapai ejakulasi. Jangan biarkan seperti itu, perlakukan pasangan anda seperti saat anda tengah bercumbu, peluk dan cium sehingga kehangatan tetap dapat ia rasakan.

#Terlalu bersifat meraja

Hubungan intim dimaksudkan untuk mencapai kesenangan dan kebebasan bukan ketidaksenangan dan ketegangan. Karena itu komunikasi menjadi sangat penting. Cobalah meminta dengan suara lembut, menyampaikan keinginan dengan mata atau menarik tubuhnya ke posisi yang nyaman dan lihat reaksinya. Pendekatan ini akan memberikan hasil menguntungkan dibanding dengan pendekatan komando.

#Melupakan daerah-daerah sensitif

Kenyataanya pria mungkin lebih tertarik langsung ke pusat daerah sensitif wanita dan cenderung lupa kalau tubuh wanita itu dipenuhi dengan daerah-daerah sensitif. Selanjutnya ketika anda berada di tempat tidur, cobalah mencium daerah punggung dimana bahu bertemu leher, usap sepanjang punggung sampai ke paha.

Lakukan dengan lembut hingga ia merasakan sensasi luar biasa.

#Menyimpulkan pasangan puas

Hanya karena anda telah mencapai ejakulasi bukan berarti pasangan anda puas. Ingat ada orang lain disamping anda karena itu berusaha membuat pasangan anda senang dan memberikan hal yang sama.

FAKTOR MEMPENGARUHI MOOD HUBUNGAN INTIM

Bila istri sering mengatakan "Duh, saya sedang enggak mood", Anda tidak sendirian. Banyak pria yang mengeluh, pasangan mereka tidak ingin melakukan hubungan intim sesering yang mereka inginkan.

Keinginan istri untuk melakukan hubungan intim dipengaruhi banyak sebab. Banyak pikiran, atau kondisi fisik yang tidak fit termasuk beberapa hal yang mempengaruhi. Untuk para suami ada baiknya memperhatikan saat-saat apa saja yang pas agar ajakan bercinta tidak ditolak mentah-mentah oleh istri.

1. Sesudah bertengkar.

Mitos yang mengatakan bahwa selesaikan dengan seks, ternyata ada benarnya juga. Percekocokan antara Anda dan pasangan cenderung membuat tekanan darah naik dan jantung berdetak keras. Dan begitu permasalahan dapat diselesaikan, tidak ada yang lebih tepat daripada membawa pasangan ke kamar tidur, menciumnya dengan penuh gairah, dan melanjutkannya dengan berhubungan seks.

2. Hari ke 14 sesudah menstruasi.

Seorang wanita akan sangat bergairah pada masa ovulasi dan biasanya dua minggu sesudah hari terakhir menstruasinya.

3. Film romantis.

Kebanyakan wanita akan terbawa perasaannya dan gairahnya akan meningkat bila menonton film-film romantis seperti misalnya film Titanic yang dibintangi oleh Leonardo Di Caprio.

4. Sesuatu yang baru.

Gunakan kreativitas Anda, lakukan hubungan seks lain dari yang biasa Anda berdua lakukan. Seks kilat di pagi hari atau seks di dapur, di bath tub, atau bahkan di dalam mobil, akan sangat menggairahkannya.

5. Puasa.

Semakin lama seorang wanita tidak melakukan hubungan seks, semakin tinggi gairah seksnya.

6. Sedang stres.

Pada saat sedang stres, libido seorang wanita meningkat. Bila Anda memperhatikan bahwa pasangan sedang mengalami stres, ketahuilah bahwa dia akan menghargai bila Anda menawarkan padanya untuk mengendurkan stres yang sedang dialaminya dengan melakukan hubungan intim.

7. Cinta jarak jauh.

Hubungan jarak jauh memiliki potensi yang hebat dalam kehidupan seks Anda karena jarak jauh untuk beberapa lama akan membuat rasa rindunya kepada Anda akan terlepas dahsyat pada saat bertemu kembali.

Perempuan Suka Roman dan Foreplay

Jika ditanya mana yang lebih dipilih oleh wanita antara romantisme, foreplay dan seks, bisa jadi **perempuan lebih memilih hubungan cinta yang romantis dan foreplay**, seperti pernyataan sebuah studi terbaru yang dilaporkan The Advertiser.

Dalam studinya, para peneliti di Melbourne menggunakan dua jenis film porno kategori soft dan hardcore untuk

menggali apa yang membuat perempuan bisa bergairah.

Dr Jade Sheen, psikologis dari Universitas Deakin, meneliti 120 perempuan dengan kisaran usia 18 sampai 45 tahun yang diminta menonton potongan-potongan film porno produksi Amerika berdurasi tujuh menit pada waktu senggang mereka.

Hasilnya, lebih dari separuh responden mengaku **lebih menyukai berciuman dan berpelukan daripada berhubungan seks.**

"Kini sudah jelas, bahwa perempuan lebih menyukai roman, sensualitas yang secara alami dirasakan wanita. Berbeda dengan lelaki yang memiliki psikologis respon saat bersentuhan dengan alat genital dan erotisme, namun tidak **bagi perempuan, mereka lebih tersentuh secara emosi,**" jelas Dr Sheen.

Studi kedua dilakukan pada kelompok perempuan yang sama yang diminta melihat film porno kategori soft, separuhnya mengaku memosisikan diri mereka sebagai penonton sementara separuhnya membayangkan diri sebagai karakter dalam film tersebut. Mereka yang masuk dalam kategori ini mengaku lebih tertarik, tergugah dan lebih merasa terhibur dibanding kelompok lainnya.

Hal tersebut membuktikan perempuan memiliki sisi seksualitas indah, mereka hanya butuh waktu untuk membuatnya lebih tertarik. Penemuan ini mengindikasikan perempuan harus menempatkan pikiran untuk membuat mereka lebih tergugah secara seksual, jelas Dr Sheen yang menyarankan para perempuan untuk menikmati waktu bersama pasangan, seperti layaknya saat berbelanja.

"Berkomunikasilah dengan pasangan, coba hal-hal baru dan jangan menganggap pasangan anda tahu yang anda inginkan, utarakan apa yang membuat anda mudah tergugah secara seksual," tambah Dr. Sheen.

Dalam studi sebelumnya, laki-laki lebih mudah terangsang saat melihat foto-foto porno sementara perempuan tidak mudah begitu saja terangsang dengan foto-foto serupa.

"Mungkin ada beberapa perempuan yang bisa tergugah secara seksual saat melihat foto-foto tersebut, namun pada **umumnya perempuan lebih suka menikmati keromantisan dan foreplay saat bersama pasangan. Banyak perempuan yang tak mengenali rangsang mereka, meskipun sebenarnya mereka bisa menikmati rangsang dalam kondisi dan waktu yang tepat,**" jelas Dr Sheen. (yz, berbagai sumber)

Dua Kelemahan Sexual Perempuan

Komunikasi dua arah sangat penting dalam hubungan seks bersama pasangan. Namun, ternyata **banyak juga dari pasangan seksual yang tidak menjalankan komunikasi yang baik dengan pasangan dalam hal seksual.** Hal inilah yang sering menjadi kendala dan menjadi keluhan banyak pasangan.

Kalangan perempuan pada umumnya terbilang enggan untuk mengungkapkan keinginannya dengan pasangan. Sikap malu dan pasrah memang terkadang menjadi pemicu terjadinya komunikasi seks yang buntu. Secara umum, terbilang ada dua hal yang menjadi kelemahan kalangan perempuan dalam hal seksual. Pertama adalah tak adanya inisiatif saat aktifitas seks berlangsung. Kedua, selalu berpura-pura mengalami orgasme saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Kedua masalah inilah yang selalu menjadi pemicu awal masalah seks pada setiap pasangan.

Kurang inisiatif

Perempuan cenderung memiliki sikap yang hanya menerima saja. Namun, banyak kalangan lelaki yang tak menyukai sikap pasif dari pasangannya ini. Harusnya, kalangan perempuan bisa mengambil inisiatif positif

terhadap seks. Banyak lelaki yang akhirnya tak mengerti apa yang diinginkan oleh pasangannya saat hubungan seksual. Sikap inisiatif seperti memilih posisi seksual, tempat yang romantis, waktu yang tepat dan juga seperti berinisiatif mengambil alih dalam memberikan rangsangan, sangat disukai oleh pasangannya, demikian kata Uri Pelles, MD, kepala Beverly Hills Center for Sexual Medicine, Amerika Serikat.

Selalu berpura-pura Orgasme

Hal demikian ini harusnya tak harus selalu terjadi. Mengapa harus selalu berpura-pura orgasme kalau orgasme bisa anda didapatkan. Lelaki sendiri pun memang banyak yang tidak mengetahui saat pasangannya sedang berpura-pura orgasme. Inilah yang selalu menjadi pertanyaan di benak para lelaki, apakah pasangannya hanya berpura-pura orgasme atau memang nyata mengalaminya.

Menurut Pelles, ada dua penyebab perempuan berpura-pura orgasme. Pertama, merasa wajib menunjukkan ia mengalami orgasme untuk meyakinkan pasangan bahwa ia sudah melakukan hal yang "benar. Kedua, **si perempuan membutuhkan rangsangan yang lebih besar untuk mencapai orgasme, tetapi merasa lebih baik berpura-pura daripada memberitahu pasangannya.**

Dengan adanya komunikasi yang baik dua arah, harusnya kelemahan seks perempuan ini bisa diatasi. **Ajaklah pasangan anda bicara. Dan kemukakan perihal apa saja yang anda inginkan pada pasangan anda.** Tidak harus selalu berhasil pada saat pertama kali mencobanya. Anda bisa mencobanya berkali-kali. Intinya, cari jalan keluar agar kelemahan seksual anda bisa diatasi dengan baik, demikian saran Pelles

Neck Kissing

Dari banyak titik-titik sensitif yang ada pada perempuan, leher termasuk dari salah satunya. Perempuan memiliki titik sensitif di bagian atas tubuhnya yang dapat distimuli untuk membuatnya bergairah. Berbeda dengan lelaki, **perempuan memiliki leher yang lebih sensitif. Perempuan juga lebih merasakan rangsangan saat seputar lehernya distimuli oleh pasangannya.**

Gali lebih dalam, leher memiliki susunan syaraf yang tak kalah banyak dengan bibir ataupun telinga diantara bagian atas titik sensitif milik perempuan. Itulah sebabnya, **perempuan selalu mudah untuk bergairah jika pasangannya memberikan rangsangan pada seputar leher dengan ciuman, jilatan dan gigitan-gigitan kecil.**

Banyak para seksolog yang menganjurkan pasangan lelaki agar merangsang area leher saat melakukan foreplay. Dr Boyke Nugraha SpOG, seorang seksolog terkemuka dari dalam negeri, menganjurkan pada pasangan lelaki agar melakukan rangsangan dengan baik di seputar area leher saat kegiatan foreplay berlangsung. **Perangsangan di leher, akan dapat membawa pasangan perempuan pada puncak kesiapan berhubungan seksual.**

Untuk melakukan rangsangan di leher ini, sebaiknya pasangan lelaki memulainya dengan perlahan, dengan tempo yang lambat. Hingga, pasangan perempuan bisa merasakan setiap sentuhan yang dibuat oleh lelaki. **Buatlah sentuhan lembut dengan ciuman sebagai starter. Lalu, perlahan bergeser ke bagian lain di seputar lehernya. Seperti bagian belakang leher dan samping.** Sebagai sentuhan akhir, sebaiknya lelaki menyudahinya dengan menciumi bagian depan atas lehernya.

Dengan cara demikian, setidaknya para lelaki memiliki kartu akses untuk melangkah lebih jauh bersama pasangannya. Anjuran untuk merangsang leher ini sudah dikenal sejak beribu tahun lalu. Bahkan, konon ratu Cleopatra dari negeri Mesir sangat menyukai gaya foreplay di area leher ini. **So, kiss her neck. Itâ€™s really easy to turn her on.**

13 Poin Problema Seks Perempuan

Meski tak separah lelaki, ternyata kalangan perempuan juga memiliki masalah seksual yang lumayan rumit dalam rumah tangga. **Salah satu masalah seks perempuan dalam rumah tangga tentunya adalah rasa ketidakpuasan.**

Namun, berbeda dengan yang dialami lelaki. Perempuan lebih bisa mempertimbangkan keputusan yang diambil mengenai ketidakpuasannya itu.

Kebiasaan "menerima" pada kalangan perempuan dalam kehidupan seksual ternyata punya pengaruh dalam menghadapi masalah seksual. **Perempuan bisa menyembunyikan masalah seksualnya dalam rumah tangga, dan menanggapi masalah seksualnya dengan sangat hati-hati.** Meski tak sedikit kalangan perempuan yang melampiaskan hasrat seksual dengan jalan yang menyimpang, namun masih **lebih banyak persentase dari kalangan perempuan yang berusaha bertahan dengan masalah seksual yang mereka hadapi.**

Masalah-masalah yang demikian ini tentu saja berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi kalangan perempuan. Secara psikologis, ada beberapa poin berikut menjadi penyebab masalah seksual pada kaum perempuan, atau menyebabkan ketidakpuasan seks kalangan perempuan terhadap pasangannya. **Pertama, ketidakpuasan terhadap bentuk fisik pasangannya. Bisa disebabkan oleh raut wajah pasangan, hingga kepada bentuk genetik dari alat kelamin pasangan lelakinya. Kedua, kegiatan seksual yang membosankan. Ketiga, kerap dianggap remeh oleh pasangannya dalam masalah seksual. Keempat, kegiatan seksual yang terlalu kasar dan terburu-buru dari pasangannya juga kerap menimbulkan masalah pada perempuan.**

Kelima, sikap pasangan yang selalu selingkuh dengan WIL, yang membuat dirinya enggan melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Keenam, sikap cemburu yang berlebihan yang ditimbulkan oleh beberapa faktor seperti stress, letih, curiga yang berlebihan, masuknya masa menstruasi yang diapresiasi berlebihan, tak tercapainya fantasi seks yang diinginkan dan rasa rendah diri.

Ketujuh, terlalu letih mengerjakan pekerjaan rumah. Kedelapan, terlalu cuek dan masa bodoh dengan urusan seksual akhirnya membuat hubungan seks jadi hambar. Kesembilan, adanya perasaan jijik melakukan hubungan dengan pasangannya. Kesepuluh, tidak memiliki pengetahuan tentang bagaimana memuaskan pasangan dalam hubungan seksual.

Kesebelas, watak yang keras dan kaku. Keduabelas, terlalu puas dengan peranannya sebagai ibu rumah tangga sehingga melalaikan tugasnya sebagai pasangan. Ketigabelas, traumatik pasca melahirkan sehingga membuat gairah seksual menjadi menurun

Masturbasi Perempuan

Gairah seks perempuan memiliki perbedaan yang signifikan dengan gairah seks yang dimiliki oleh lelaki. Sebagian besar perempuan, mampu mengatasi gairah seksualnya. Perempuan memang cenderung dapat meredam gairah seksualnya dibanding kaum lelaki.

Meski begitu, terkadang gairah seksual kalangan perempuan selalu muncul di saat-saat tertentu. Situasi sangat berperan penting dalam membangkitkan gairah seks tersebut. Misalnya, di saat perempuan menonton film yang sangat romantis, mendengarkan cerita-cerita yang erotis dan juga penuh keromantisan, atau dengan membaca buku-buku yang mengedepankan tema romantis dan banyak lagi yang bisa menyebabkan hasrat tersebut bangkit.

Munculnya gairah seksual perempuan yang datang secara tiba-tiba, tentunya merupakan sebuah anugerah dan suatu hal yang alamiah. Jika kebetulan kalangan perempuan memiliki pasangan, tentu saja tak menjadi masalah yang berarti. Namun, bagaimana jika perempuan tersebut adalah single alias tanpa pasangan.

Sebagian orang masih menganggap masturbasi adalah hal yang tabu. Apalagi, menurut sebagian pandangan kaum perempuan. Namun, sesungguhnya masturbasi itu masih jauh lebih baik dibandingkan dengan penyaluran gairah seksual yang salah. Maksudnya salah, adalah dengan menyalurkan gairah seksual kepada sembarang lelaki. Tanpa tahu asal usul pasti dan riwayat kesehatannya. Dengan kata lain, penyaluran gairah seksual dengan cara-cara free sex.

Ada beberapa cara masturbasi yang bisa dilakukan oleh perempuan. Biasanya, perempuan selalu menggunakan alat bantu untuk hal yang satu ini. Bisa berupa alat bantu seks alias sex toys, atau bahkan hanya dengan menggunakan guling atau tangan saja. Namun, Sebelum melangkah kearah itu, sebaiknya perempuan harus mengenali terlebih

dahulu area genitalnya yang akan dirangsang saat aktifitas masturbasi terjadi.

Pertama, ada area sensitif klitoris. Ini adalah titik sensitif yang paling penting jika kalangan perempuan ingin melakukan masturbasi. Caranya, rangsang area ini dengan lembut. Bayangkanlah fantasi yang se-romantik mungkin dengan pasangan idaman anda.

Kedua, area puting payudara, ini area yang sangat sensitif jika dirangsang. Ketiga, g-spot. G-spot ini terletak sekitar tiga senti dari mulut vagina. Namun, area ini tidak dianjurkan untuk dirangsang jikalau belum pernah terjadi penetrasi sebelumnya di dalam vagina, alias masih perawan. Karena aktifitas perangsangan ini akan menyebabkan sobeknya selaput dara.

Tak hanya itu, ada juga area yang disebut Labium Mayora. Yakni suatu tempat atau titik kecil di dinding depan vagina, kira-kira sepertiga dari pintu luar vagina. Titik atau daerah ini jika distimulasikan, akan memberi rangsangan yang sangat kuat terhadap perempuan, demikian menurut ahli terapi seks Joel D. Block, Ph.D, dalam bukunya yang berjudul *Secrets of Better Sex*.

Selain itu, ada juga leher. Perabaan yang lembut di leher sangat membantu menaikkan gairah dengan cepat. Gunakan tangan yang bebas untuk mengelus leher dan kemudian perlahan turun ke arah payudara. Namun, yang tak kalah pentingnya, adalah otak. Karena, otak manusia adalah pusat dari gairah seksual itu, disitulah letak asal mula gairah terjadi.

"Otak adalah bagian paling sensual dari zona erotis perempuan," tutur Steve Cappelini, penulis *Massage for Dummies, a Reference for the Rest of Us*. Untuk itulah, sebelum menyalurkan hasrat seksual, alangkah lebih baik anda menyetel film-film yang romantis. Tentu saja, dengan terlebih dahulu menyulap suasana sekitar yang nyaman, agar anda bisa rileks dan santai. So, jangan takut untuk menyalurkan hasrat seksual anda yang terpendam. (yz)

Seks Bikin Perempuan Sehat dan Cantik

Dari kehalusan kulitnya, seseorang bisa diketahui tergolong aktif secara seksual atau tidak. Benarkah?

Berbagai penelitian tentang manfaat kesehatan dan berhubungan intim memang pernah dilakukan. Percaya atau tidak, berikut ini beberapa temuan yang dihasilkan:

Seks adalah perawatan kecantikan

Tes yang dilakukan para ilmuwan mendapati, saat perempuan bercinta, tubuh mereka memproduksi hormon estrogen yang membuat rambut makin bersinar dan kulit semakin halus.

Bercinta membuat kulit berkilau

Bercinta dengan santai dan nyaman mengurangi kemungkinan terkena dermatitis, parut, dan bercak di kulit. Keringat yang dihasilkan saat bercinta membersihkan pori-pori, sehingga membuat kulit berkilau.

Bercinta bakar kalori

Bercinta akan membakar kalori yang terhimpun saat perjamuan sebelumnya.

Seks adalah olahraga

Seks merupakan olahraga yang aman dilakukan, Gerakan-gerakan saat berhubungan intim merentangkan dan membentuk seluruh otot di tubuh.

Seks penyembuh depresi

Seks merupakan penyembuh ampuh untuk depresi ringan. Hormon endorfin yang terlepas dan mengalir ke aliran darah saat kegiatan seks berlangsung menimbulkan perasaan gembira dan sejahtera.

Semakin Seksi

Semakin sering berhubungan intim akan semakin meningkatkan daya tarik seks. Tubuh yang secara seksual tergolong aktif akan memancarkan senyawa yang bernama pheromones. Inilah parfum lembut pemicu gairah seks yang membuat lawan jenis berselera.

Seks dan ketenangan jiwa

Seks merupakan obat penenang paling aman di dunia. Katanya, sih, 10 kali lebih efektif dibanding valium.

Ciuman tiap hari sehatkan gigi

Berciuman merangsang saliva mencuci gigi dan menurunkan tingkat keasaman penyebab gigi busuk, sehingga mencegah penimbunan plak.

Seks menyembuhkan sakit kepala

Sesi percintaan akan mengendurkan tensi yang menghambat aliran darah di otak.

Seks legakan hidung

Berhubungan intim bisa melonggarkan hidung yang tersumbat. Seks adalah antihistamin alami yang dapat meningankan asma dan flu.

Seks cegah kanker prostate pada lelaki

Seks juga bermanfaat bagi lelaki yang berisiko terkena kanker prostat. Menurut penelitian National Cancer Institute di AS, sebagaimana dikutip Alternative Medicine, semakin sering pria mengalami ejakulasi, semakin rendah pula kemungkinan mereka terkena kanker prostat.

Periset meneliti 29.000 lelaki berusia 46 hingga 81 tahun. Dibanding mereka yang rata-rata hanya ejakulasi tujuh kali atau kurang dalam sebulan, lelaki yang rata-rata ejakulasi 21 kali memiliki kemungkinan 33 persen lebih kecil untuk terkena gangguan tersebut. Namun, tidak dijelaskan apakah ejakulasi itu diperoleh melalui hubungan seks atau onani. (yz)

Seks Sebagai Ungkapan Cinta

Aktifitas seks seringkali dianggap sebagai cara merasakan dan menikmati cinta secara fisik. Pada saat yang sama kita merasakan dan memasrahkan cinta secara emosional. Saat kita membiarkan tubuh merasakan sensasi fisik dengan sentuhan dan kekuatan cinta, kita seperti sedang mengamankan diri kita sendiri dan berupaya mempercayai pasangan yang kita pilih. Walau sebenarnya kegiatan ini tidak menjamin pasangan kita mengenal kita sepenuhnya secara keseluruhan.

Jika hal ini terjadi pada anda, seks yang anda lakukan tanpa anda sadari dan secara tidak langsung mengikat pasangan anda dengan harapan pasangan anda menjadi semakin baik, penuh perhatian dan kasih sayang kepada anda. Tentu saja anda juga berharap pasangan anda dapat berbagi segalanya dengan anda dan yang pasti, pasangan anda harus yang benar-benar pilihan anda.

Tak seorangpun tahu apa yang ada dalam perjalanan hidup anda. Paling tidak kehidupan seks anda bisa menjadi pengalaman belajar yang telah anda sepakati untuk dijalani. Jika dua orang dewasa memutuskan untuk saling terlibat secara intim, ini merupakan kesepakatan cinta yang positif dan saling menguntungkan, maka itulah yang paling penting. Ini merupakan urusan pribadi anda berdua.

Seks sebagai ungkapan cinta orang terpilih yang siap menjalin hubungan intim dan mendalam menjadi satu kebersamaan. Dengan kata lain, seks sangat penting bagi anda dan pasangan untuk selalu saling menyadari satu sama lain sepanjang interaksi seksual anda. Anda harus saling mengkomunikasikan kebutuhan, perasaan dan saling mengungkapkan kegembiraan dan kesenangan. Apapun yang menjadi pilihan anda berdua untuk berbagi sensasi dan kenikmatan, sepanjang anda berdua menyepakati dan berinteraksi dengan cinta, hormati dan hormati tubuh atau fisik anda satu sama lain.

Dengan demikian seksualitas menjadi satu penghormatan dan ungkapan cinta mendalam pada diri sendiri, tubuh dan

pasangan anda. Seperti halnya anda membutuhkan waktu untuk belajar menjadi nyaman pada saat mencintai dan menyentuh tubuh anda sendiri. Anda juga harus sabar dan toleran dengan diri anda dan pasangan bila anda belajar merasa aman dan nyaman pada saat saling menyentuh dan membelai tubuh masing-masing. Namun percayalah, kesabaran dan proses yang anda jalani akan menghasilkan seperti yang anda inginkan jika anda mencoba lebih baik dalam mewujudkannya. (yz)

5 Tanda Anda Butuh Terapi Seks

Tidak semua orang mau membicarakan masalah seksual mereka kepada terapis. Dengan istri atau suami saja terkadang enggan, apalagi dengan terapis. Namun, bila kondisi yang tidak menyenangkan datang terus menerus dan tidak terselesaikan, kehidupan rumah tangga bisa kacau balau. Memang dibutuhkan orang ketiga, dalam hal ini adalah terapis untuk membantu menyelesaikannya.

Berikut ini ada Lima tanda bahwa anda membutuhkan bantuan terapis seks, menurut Joel D Block dalam bukunya "Secret of Better Sex"™.

Pertengkaran yang sering tentang masalah seks

Seringkah anda bertengkar tentang bagaimana melakukan hubungan seks. Atau seringkah anda tidak nyaman dan bertengkar tentang hal dimana mau berhubungan seks atau apa saja yang menyangkut hubungan seksual anda berdua. Masalah itu tak selesai juga? Maka berhati-hatilah.

Menghindari seks

Kalau anda sudah jarang dan merasa enggan untuk berhubungan seks, padahal sebenarnya masih punya gairah bila melihat film porno, maka perhatikan diri anda.

Perasaan frustrasi dan kekecewaan seksual yang kuat

Adakah anda jarang sekali merasakan orgasme dan tidak mencapai puncak kenikmatan seksual? Seringkah anda frustrasi dengan hubungan seksual yang terjadi bersama pasangan?

Ketidakmampuan bicara tentang masalah atau keinginan seks satu sama lain

Komunikasi itu sangatlah penting untuk membantu kualitas hubungan bercinta anda berdua. Mampukah anda berkomunikasi dengan pasangan mengenai masalah atau keinginan seksual anda. Untuk itu, hal ini merupakan salah satu kendala jika tak diwujudkan dan anda butuh terapis seksual.

Perselingkuhan

Apakah salah satu atau keduanya mencari kepuasan seksual diluar perkawinan? Kalau jawabnya ya, tanda ini akan sangat patut untuk diperhatikan untuk menyelamatkan hubungan anda berdua. Bukan hanya menyelamatkan hubungan seksual anda berdua. (yz)

Motivasi perempuan selingkuh

Alasan perempuan berdusta sangat beragam. Sebagian terlibat penyelewengan karena kesepian. Sebagian lagi karena ingin lepas dari rutinitas perkawinan. **Ada yang terdorong untuk berdusta sebagai balas dendam setelah mereka menemukan tanda-tanda perselingkuhan suaminya.** Ada juga perempuan yang berkarakter egois, mengawini lelaki baik yang sangat kasih, namun terus mencari kepuasan seksual di luar. Ada pula yang berselingkuh untuk mendapatkan ganjaran material. Sebagian besar, berselingkuh dengan lebih dari satu alasan.

Para peneliti mengatakan bahwa sebagian lelaki terlibat perselingkuhan karena mereka takut terlalu dekat secara emosional dengan istrinya. Juga karena sekedar memuaskan egonya saja. "Sebaliknya, **wanita yang berselingkuh, biasanya karena lapar kedekatan emosional.** Perempuan tidak menghindari atau lari dari keintiman perasaan," tandas psikolog Dra Esse Dayu Mpsych, Ph.D.

Apabila lelaki berbohong, bukanlah pertanda bahwa ia tidak bahagia dengan perkawinannya. Persis seperti seorang lelaki berjalan ke dapur dan melihat sepotong kue itu dimakannya juga. "Dengan kata lain, **seorang pria kadang-kadang berselingkuh ketika mereka melihat seorang wanita yang menarik, meskipun hubungan perkawinannya baik-baik saja.** Para lelaki ini memang memulai sebuah affair," imbuh psikoterapis Freddy GD Baswoko MA, Ph.D.

"Sebaliknya, para **wanita berselingkuh biasanya karena perkawinan mereka tidak bahagia. Ada kekosongan. Ada banyak masalah yang mengganjal perkawinan mereka. Mereka berselingkuh karena merasa diabaikan, dipinggirkan. Atau karena suaminya sudah menyeleweng,**" sambung Esse.

Esse menambahkan, "Lelaki cenderung ingin dielus-elus, dimanjakan egonya. Wanita, sebaliknya, cenderung berdusta demi rasa kasih, dukungan, dan untuk memperkuat daya tarik mereka sendiri. Mereka ingin terus diinginkan. Mereka ingin terus menjadi selera bagi bagi suaminya. Mereka merasa diabaikan, dan memutuskan untuk memperoleh perhatian (seks) itu diluar perkawinannya. **"Banyak wanita merasa dianggap oleh para suaminya hanya sebagai ibu rumah tangga, perawat anak-anak, pelaksana pekerjaan rumah tangga, dan pemberi jasa bagi kepuasan pribadi lelaki. Para wanita ini secara emosional maupun seksual merasa tidak terpenuhi.** Akibatnya, alasan wanita berselingkuh sangat berkaitan dengan lelaki yang didustainya.

Berikut ini adalah alasan-alasan wanita berselingkuh:

1. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

"Dengan alasan bermacam-macam, **banyak perempuan sangat membutuhkan dukungan emosional.** Dan mereka kadang-kadang mencari seks di luar perkawinan sekedar untuk meyakinkan bahwa mereka baik-baik saja. Bahwa mereka masih cantik, masih menarik, masih diinginkan oleh para lelaki. Bahwa mereka seksi. Bahwa masih ada lelaki yang mencintainya sebagaimana adanya, sebagai perempuan, bukan karena masakannya, bukan karena kemampuannya merawat anak-anak, bukan karena kecermatannya mengatur rumah tangga," papar Freddy.

Sambil mengangguk tanda sepakat, Esse menambahkan, "Kadang-kadang suami menganggap istri dan perkawinannya sebagai sesuatu yang sudah pasti. **Akibatnya, istri merasa ia hanyalah alat, hanya perkakas untuk tujuan pribadi suami. Suami jarang mengajak nonton film atau makan malam ke luar. Ia tak ingin berbicara atau kurang peduli pada pekerjaan istrinya, keinginan atau angan-angan istrinya. Kenyataannya percakapan mereka kebanyakan di seputar perbaikan rumah, mebel, dan anak-anak.** Seorang wanita yang terjerembat ke dalam situasi seperti itu adalah kandidat utama untuk mencari peneguhan diri di luar perkawinannya."

2. Mencari Tantangan dan Kenikmatan

"Seperti sebagian lelaki, ada juga perempuan yang suka ketegangan," Esse menambahkan dengan senyum. Mereka mencintai dan membutuhkan suaminya, serta sama sekali tak berniat meninggalkan suaminya. Tetapi mereka menginginkan lebih dari yang bisa diberikan oleh pasangannya. **Mereka bosan dengan monotonnya monogami; dimana seks dilakukan persis hanya pada hari Rabu malam, misalnya.**

Begitulah, kenyataan menunjukkan perkawinan mulai mandeg setelah beberapa tahun, khususnya setelah kehadiran anak-anak. Dan jika pasangan ini tidak berupaya menjaga ketegangan dan kenikmatan perkawinannya, maka sang istri bisa mencari pemuasan di tempat lain. Dalam soal ketegangan ini, **apa yang dirasa hilang oleh istri adalah seorang suami yang benar-benar jatuh cinta kepadanya; cinta yang dipenuhi hasrat menggelora. Ia ingin suaminya merasa sangat gembira saat bertemu istrinya.**

Tingkat kenikmatan itu sangat tidak realistis. "Kebanyakan hubungan yang sudah berlangsung beberapa tahun, akan mencapai dataran, plateau. Namun ada orang yang tidak mau melewati dataran ini. Ia ingin terus mendaki. Dan kalau ia menemukan plateau di dalam rumahnya, ia mencari keterjalan di luar rumah," terang Esse lagi. Keterjalan yang penuh dengan batu-batu tajam siap menggelinding, menghunjam ke dalam jurang.

3. Godaan dan Romansa

Banyak wanita merindukan hari-hari ketika ia dan suaminya masih pacaran. Ia ingin meletupkan lagi bara api romantisme itu. Ia ingin makan malam dalam temaram lilin. **Tetapi apa yang ia temui? Saat ia mencoba bersikap romantis, suaminya terus membaca koran atau menonton siaran langsung sepakbola.**

Nah, kalau seorang lelaki di seberang meja kerjanya mengagumi gaya baru rambutnya, pipinya akan memerah dan api asmara mulai memercik. **Sementara suaminya sendiri tak tahu kalau sang istri telah mati-matian merawat rambut.**

Puji-pujiaan dari teman sekerja itu telah menghidupkan kembali dirinya. Kalau teman kerja ini mengajaknya makan siang, ia akan menerimanya dengan senang hati. Makan malam dan peristiwa barikutnya, tinggal menunggu waktu saja.

Dan sebelum ia menyadari apa yang terjadi, sebuah perselingkuhan telah berlangsung. Tetapi penyelewengan ini terus berlanjut, karena ia menikmati bunga dan permen coklat yang dikirim ke kantornya. Ia terus menunggu-nunggu telepon, hal-hal kosong yang terasa manis.

Ia sadar akhirnya menemukan seseorang yang benar-benar menyimaknya saat ia berbicara mengenai persoalan anak-anak atau kendala di kantor. **Sebaliknya, jika ia pulang ke rumah, suaminya hanya mau bicara soal betapa berat hari-hari kerjanya sendiri.**

4. Kehausan Seksual

Ada juga perempuan yang terlibat hubungan ekstra marital murni demi seks. Ketika seorang wanita mencapai puncak seksualnya, dalam banyak kasus, suaminya sudah melewati masa itu. Sang istri penuh hasrat, suaminya tidak. **"Ia lebih suka main golf daripada bermesraan di ranjang dengan saya," keluh seorang istri. "Kami sudah berbulan-bulan tidak bermain," lanjutnya. Ini adalah keluhan umum dari para istri yang suaminya sudah melewati usia matang.**

"Semakin tua usia lelaki, kadar hormon testoeteronnya makin turun. Kinerja seks mereka tidak seganas masa sebelumnya," terang pakar andrologi, Prof Dr Alex Pangkahila. Dan bagi sebagian besar lelaki, ego mereka sangat ditentukan oleh kinerja seksualnya. Alih-alih meneruskan kehidupan seks dengan istrinya, mereka malah menghapusnya sama sekali. "Daripada ketahuan kalau saya sudah tidak jago lagi," aku seorang suami.

Ini jelas soal kinerja seksual. **Para lelaki ini merasa lebih baik tidak bermain seks sama sekali, daripada merasa dipermalukan. Ego lelaki memang di atas segala-galanya.** Dan mereka juga malu membicarakan hal ini sama saja dengan mencoreng mukanya sendiri dan melukai egonya.

Akibatnya, sang istri ditinggal dalam hubungan tanpa seks. Dan sang suami sama sekali tidak memberi penjelasan kepadanya mengapa ia tak lagi mau berhubungan badan dengannya. Sebaliknya, **istri merasa diabaikan. Ia merasa suaminya jijik kepadanya. Suaminya sudah menjauh. Suaminya tak lagi menginginkannya.** Mereka inilah yang besar kemungkinan akan mencari pemuasan di luar rumah.

Meskipun banyak alasan yang diberikan wanita saat mereka berselingkuh, namun **tidak satupun yang dapat membenarkan tindakan tak jujur tersebut. "Dusta tersebut bisa merusak perkawinan mereka. Bukan hanya soal seks saja yang bisa merusak,"** Esse memperingatkan.

Freddy meneruskan, **"Perselingkuhan adalah penghianatan terhadap kontrak sosial pernikahan.** Dan asal tahu saja, mayoritas perempuan yang berselingkuh sadar bahwa perbuatan mereka adalah hal yang salah.

Sumber Rujukan:bluefame

Anugerah wanita ‘suci’

BANYAK pasangan mengambil keputusan berkahwin pada penghujung tahun berikutan musim cuti panjang persekolahan. Pada ‘musim’ ini, saya banyak menerima panggilan dan khidmat pesanan ringkas (SMS) untuk mendapatkan ‘tip’ malam pengantin, berasmara dan sebagainya.

Perkara ini berlarutan sejak beberapa tahun lalu. Bagaimanapun, saya membuat keputusan memberi penerangan di dalam ruangan ini dengan harapan tidak akan ada lagi soalan berkisar topik sama atau dengan bahasa lebih mudah, saya tidak lagi melayan soalan sebegini di telefon saya.

Pengurusan malam pertama mungkin tidak dijelaskan dalam kursus praperkahwinan. Pada masa ini bagi yang inginkan sedikit ‘tip’, anda boleh membeli cakera padat ‘Cinta, Perkahwinan dan Kesihatan Seksual’ di pasaran. Anda juga boleh mencari buku tulisan saya.

Malam pertama memberi banyak cabaran kepada pasangan lelaki dan wanita, terutama yang suci. Jika pasangan wanita menyimpan kesuciannya selama ini, sudah tentu malam pertama memberi makna besar kepadanya. Ini kerana dia dapat memberi anugerah yang sungguh bernilai kepada lelaki dicintainya.

Seseorang wanita perlu tahu dia tidak harus berasa takut atau ‘seriau’ hingga peristiwa pada malam pertama menghadirkan tekanan kepadanya dan pasangan. Dia perlu melayani pasangan dengan membalas sentuhan dan belaian yang pasangannya lakukan, supaya sentuhan malam pertama lancar.

Wanita juga perlu bersabar jika pasangan tidak melakukan sentuhan pertama malam itu kerana mungkin belum dapat menyesuaikan diri dengan persekitaran atau letih untuk memberi tumpuan kepada hubungan seks.

Apabila keadaan mengizinkan, hubungan keintiman seksual akan dilakukan dan sentuhan malam pertama berlaku. Si dara perlu tahu memainkan fungsinya apabila pasangan mendekati dan mula menyentuh tubuhnya.

Dia boleh membantu pasangannya bersedia dan menyentuh pasangannya mengikut keselesaan pasangan supaya perasaan syahwat pasangan membara. Wanita perlu berhati-hati apabila menyentuh anggota sulit pasangan ketika itu kerana mungkin mengakibatkan pasangannya hilang kawalan syahwat dan klimaks awal. Jika ini berlaku, jangan terperanjat!

Jika sentuhan dan geselan anggota sulit terasa kesat untuk permulaan, geselan boleh dilakukan secara lembut serentak dengan sentuhan tubuh badan supaya rangsangan berlaku dan mukosa faraj menjadi lebih lembap.

Bagaimanapun, jika masih kesat, tidak salah untuk pasangan berkenaan menggunakan jeli untuk memudahkan lagi kemasukan zakar.

Masalah boleh berlaku apabila teruna tertekan atau cemas kerana memikirkan tanggungjawab yang hendak dilakukannya, iaitu hubungan penetratif.

Jika berasa seriau, dia akan hilang perasaan rangsangan dan ereksi yang ‘membina’ itu akan terus kendur dan hilang kekerasan. Dia akan gagal melakukan penembusan faraj yang biasa dikaitkan dengan malam pertama kepada pasangannya.

Keadaan ini dikenali sebagai ‘mati pucuk malam pertama’. Perkara sama boleh berlaku kepada pasangan wanita. Jika pengantin wanita berasa seriau, dia tidak akan dapat mengawal pembukaan faraj. Ketika pasangan ingin menyalurkan ereksi, farajnya akan mencengkam tanpa kawalannya. Keadaan ini dikenali sebagai ‘vaginismus’ atau cengkaman faraj tanpa kawalan.

Senario dijelaskan tadi jarang berlaku apabila pasangan peka mengenai 'malam pertama' dan bersama-sama membuat persediaan dengan mendapat maklumat mengenai fungsi yang mereka berdua perlu ambil ketika menyelenggarakan adegan malam pertama.

10 Manfaat Hubungan Seksual

Banyak bukti menunjukkan hubungan seksual memiliki pengaruh positif bagi seseorang, baik jiwa dan raga. Apalagi jika kehidupan seksual berjalan dengan baik dan aktif. Inilah 10 alasan mengapa seks menjadi suatu aktivitas yang menyehatkan:

Memperlancar pernapasan

Bercinta di malam hari dapat meningkatkan jumlah oksigen di dalam sel, membantu menjaga fungsi organ sehingga metabolisme tubuh dapat berjalan secara lancar.

Latihan

"Aktivitas seksual merupakan bentuk latihan fisik," ungkap Dr Michael Cirigliano, seorang ahli dari University of Pennsylvania School of Medicine. Dengan bercinta tiga kali dalam seminggu mampu membakar 7.500 kalori dalam setahun, atau setara dengan jogging berjarak 75 Mil.

Menguatkan tulang dan otot

"Segala latihan fisik akan membantu meningkatkan testosteron," kata Dr Karen Donahey, Direktur Sex and Marital Therapy Program di Universitas Chicago. Testosteron dipercaya dapat membantu menjaga tulang dan otot kaum pria agar tetap kuat.

Mengurangi rasa sakit

Seks dapat mengurangi tingkat sakit encok, tegang di leher dan sakit kepala. Hormon yang dilepaskan saat mencapai kepuasan seksual dan orgasme dapat memindahkan rasa sakit.

Mengurangi kadar kolesterol

Bercinta secara teratur dapat membantu mengurangi atau merendahkan kadar kolesterol buruk dalam tubuh.

Tak perlu mengonsumsi suplemen

Ketika anda bercinta, DHEA (dehydroepiandrosterone), suplemen hormon populer, dilepaskan tubuh secara alami. Sebelum mengalami orgasme dan ejakulasi, DHEA terpacang pada level 3-5 lebih tinggi dari biasanya.

Melindungi kelenjar prostate

Penelitian menunjukkan masalah prostat terjadi dan bertambah buruk karena adanya cairan yang diproduksi dalam kelenjar. Ejakulasi secara teratur akan membantu membersihkan cairan tersebut.

Membebaskan stress

Bercinta juga sangat efektif untuk mengurangi tingkat stres. Bahkan dengan melakukan hubungan seks Anda bisa mendapatkan rekreasi murah meriah dan menjadi cara luar biasa untuk melepaskan ketegangan, fisik dan emosional, membentuk kedekatan, dan melepaskan endorphins (hormon yang mampu mengurangi rasa sakit dan gangguan emosional).

Menguatkan rasa cinta

Sentuhan kasih sayang yang intim mampu meningkatkan keluarnya zat kimia tubuh, oxytocin atau "hormon kedekatan". Oxytocin adalah zat yang mengembangkan hasrat seksual yang dikeluarkan di bawah kelenjar otak. Pelepasan oxytocin secara teratur dapat membantu memperbesar frekuensi bercinta.

Hormon alami

Bercinta secara teratur dapat meningkatkan kelenjar estrogen, melindungi jantung dan menjaga bagian dalam vagina agar tetap fleksibel. (yz)

Bercinta Kuatkan Tulang dan Otot

Tak dapat dipungkiri lagi, hubungan seksual dengan pasangan sangat bermanfaat bagi kebugaran. Ini disebabkan hubungan seksual yang baik itu dapat disetarakan dengan latihan fisik. Kalori yang dibakar setiap hubungan seksual tidaklah sedikit, dengan begitu seks baik buat kesehatan.

Bukan hanya kalori saja yang dibakar, hubungan seksual juga bisa menguatkan tulang dan otot. Bagaimana bisa? Untuk membahas masalah ini, sebaiknya kita harus memahami bahwa hubungan seksual melibatkan fisik dalam aktifitasnya dan ada pembakaran kalori disitu. Artinya, hubungan seks juga termasuk latihan fisik.

Setiap kita melakukan latihan fisik, maka kita akan merangsang peningkatan hormon testosterone dalam tubuh. "Segala latihan fisik akan membantu meningkatkan testosterone," kata Dr Karen Donahey, Direktur Sex and Marital Therapy Program di Universitas Chicago.

Hormon testosterone inilah, menurut pendapat para ahli, dipercaya dapat membantu menjaga tulang dan otot kaum lelaki agar tetap kuat. Jadi, tentulah ada kaitannya antara hubungan seksual dengan tulang dan otot kalangan lelaki. Maka dari itu, jika anda sayang dengan pasangan anda, dan ingin tubuhnya sehat dan kuat. Jawabanya adalah, lakukan hubungan seks denganya sesering mungkin. (yz)

Pilih Seks atau Jogging?

Banyak dari kita yang masih belum menyadari bahwa banyak keuntungan dari berhubungan seksual. Selain menambah kedekatan dengan pasangan, tubuh juga akan semakin sehat dengan dilakukannya hubungan seksual secara berkesinambungan.

Sering didengung-dengungkan oleh banyak seksolog bahwa hubungan seksual mampu membakar kalori dalam tubuh. Layaknya latihan fisik yang dilakukan orang hubungan seks juga bisa disetarakan dengan latihan jogging atau senam.

Ini disebabkan, gerakan pada saat berhubungan seksual mampu menghasilkan keringat yang tak sedikit. Sering pula dijumpai, orang merasa ngos-ngosan saat hubungan seks. Ini menandakan bahwa hubungan seks juga melibatkan energi tubuh. Seks tak bisa dipungkiri merupakan suatu bentuk latihan fisik.

"Aktivitas seksual merupakan bentuk latihan fisik," ungkap Dr Michael Cirigliano, seorang ahli dari University of Pennsylvania School of Medicine. Dengan bercinta tiga kali dalam seminggu, kita mampu membakar kurang lebih 7.500 kalori dalam setahun, atau setara dengan jogging berjarak 75 Mil.

Dengan demikian, hubungan seksual bisa membuat tubuh semakin sehat. Namun, hal yang perlu diperhatikan adalah menjaga agar hubungan seksual dilakukan dengan sehat. Setia pada pasangan dan tidak sembarangan jajan merupakan salah satu cara membuat hubungan seksual yang sehat dan jauh dari penyakit menular seksual (PMS) yang berbahaya. (yz)

Seks Memperlancar Pernapasan

Banyak ulasan yang memaparkan bahwa hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan bisa bermanfaat bagi kesehatan. Bahkan, para ahli seks selalu menganjurkan kepada kita untuk selalu melakukan hubungan seksual sehat dengan pasangan. Dari sekian banyak manfaat hubungan seksual, salah satunya adalah dapat memperlancar pernapasan, demikian menurut para ahli kesehatan. Namun, tentunya ada aturan tersendiri bagi mereka yang memiliki gangguan pernapasan seperti asma dan sebagainya. Paling tidak, bagi pasangan yang sehat, sangat dianjurkan untuk berhubungan seksual agar menjaga system pernapasan mereka. Hal ini sering dikatakan oleh banyak ahli seks, bahwa hubungan seks yang teratur juga merupakan suatu cara yang baik untuk melatih pernapasan.

Namun, hubungan seks yang bermanfaat untuk memperlancar pernapasan ini lebih baik dilakukan pada saat malam hari. Bercinta di malam hari itu dapat meningkatkan jumlah oksigen di dalam sel tubuh. Hal ini juga akan membantu menjaga fungsi organ tubuh, sehingga metabolisme tubuh kita dapat berjalan dengan lancar. So, jangan pernah berhenti bercinta. (yz)

Semakin Tua, Semakin Hot

Ada semacam anggapan, yang menjadi pegangan kalangan perempuan bahwa menopause berarti berhenti melakukan aktifitas seksual. Bahkan, banyak kalangan perempuan yang sangat takut kedatangan yang namanya menopause ini. Mereka menganggap bahwa tidak akan bisa lagi menikmati hubungan seksual jika mereka sudah mengalami masalah menopause. Para perempuan menganggap kehadiran menopause akan membuat gairah seksualnya semakin menurun. Sehingga, mereka tak akan dapat menikmati hubungan seksual dengan sepenuhnya. Produksi esterogen dan endrogen yang dihasilkan tubuh pun akan mengalami penurunan, serta bisa menimbulkan kekeringan pada vagina. Seringkali perempuan mengalami rasa sakit pada saat berhubungan intim dan ini dapat mengakibatkan dorongan seksual mereka pun menjadi menurun. Namun, kendala menopause dan anggapan miring soal menopause yang dialami banyak perempuan ini tak sepenuhnya benar. Justru, ada banyak perempuan yang mengaku memiliki hubungan seksual terbaiknya, setelah mereka mengalami masa menopause. Salah satu sebab adalah karena mereka tak khawatir akan menjadi hamil.

Kalangan perempuan ini menjadi lebih bebas dalam menikmati seks, ditambah lagi, kini mudah mendapat terapi sulih hormon, sehingga gangguan vagina yang kering dan sebagainya tidak lagi akan menjadi masalah yang besar bagi mereka. Selain itu, masalah kekeringan vagina juga bisa diatasi dengan menggunakan pelicin vagina. Para perempuan ini mengaku, seakan mereka lebih merasakan gairah yang tak didapatkan selagi muda. (yz)

Aktifitas Seks Sebagai Vitamin

Problema seks yang tak terpenuhi dari salah satu pasangan akan menyebabkan munculnya kemarahan atau dispelekan saat meminta melakukan hubungan seksual. Akibat penolakan penolakan demi penolakan yang

dilakukan secara berulang, akhirnya akan melukai hati pasangan yang tentu saja bisa menyebabkan pertengkaran.

Faktanya, sekitar 85 persen lelaki mengalami masalah seksual dengan pasangannya. Ketidakpuasan akibat tak terpenuhinya kebutuhan seksual. Sementara sisanya, tidak terpengaruh masalah seksual dalam rumah tangganya. Tingginya angka problema seks kalangan lelaki akhirnya membuat jauhnya hubungan dengan pasangan, menyibukkan diri dengan pekerjaan, mencari kegiatan lain, berkumpul dengan teman-teman dan lainnya.

Kering dan hambarnya hubungan seksual mengakibatkan jarak komunikasi suami istri menjadi renggang. Tentu saja, hubungan semacam ini tak diinginkan oleh setiap orang. Jika hal ini dibiarkan, sudah barang tentu akan mengakibatkan hancurnya pernikahan. Masih banyak pasangan suami istri yang tak menyadari pentingnya hubungan seks dalam pernikahan.

Umumnya, kalangan lelaki-lah yang paling sering mengalami masalah seksual dalam kehidupan rumah tangganya. Ungkapkan aktifitas seksual yang anda maupun pasangan anda hendaki dalam melakukan hubungan seks.

Sebab, bahan dasar dari kehidupan seksual pasangan ditentukan oleh kemampuan masing-masing individu memuaskan pasangannya. Masing-masing individu haruslah menempatkan aktifitas seksual ini sebagai vitamin pembangkit semangat bagi kehidupan indah di dalam membina rumah tangga. (yz)

MENGEKALKAN KEHARMONIAN RUMAHTANGGA

Kemesraan adalah antara cara mengekalkan keharmonian rumahtangga & Rasulullah telah mencontohkan kemesraan tersebut dengan isteri-isteri baginda.....

Tidur dalam satu selimut bersama isteri..

Dari Atha` bin Yasar: "Sesungguhnya Rasulullah s.a.w. dan Aisyah r.a biasa mandi bersama dlm satu bejana. Ketika baginda sedang berada dlm satu selimut dgn Aisyah, tiba-tiba Aisyah bangkit. Baginda kemudian bertanya, 'Mengapa engkau bangkit?' Jawab Aisyah, 'Kerana saya haid, wahai Rasulullah.' Sabda Rasulullah, 'Kalau begitu, pergilah, lalu berkainlah & dekatlah kembali padaku.' Aku pun masuk, lalu berselimut bersama beliau."

(Hadis Riwayat sa`i d bin Manshur).

Memberi wangi-wangian pada aurat

Aisyah berkata, "sesungguhnya Nabi s.a.w. apabila meminyaki badannya, baginda akan memulai drpd auratnya menggunakan nurah (sejenis serbuk pewangi) & isterinya baginda meminyaki bagian lain tubuh Rasulullah s.a.w.

(Hadis Riwayat Ibnu Majah).

Mandi bersama isteri

Dari Aisyah r.a. beliau berkata, "Aku biasa mandi bersama Nabi s.a.w.

menggunakan satu bejana. Kami biasa bersama-sama memasukkan tangan kami (ke dlm bejana tersebut)."

(Hadis riwayat Abdurrazaq dan Ibnu Abu Syaibah).

Disikatkan oleh isteri

Dari Aisyah r.a, beliau berkata, " Saya biasa menyikat rambut Rasulullah s.a.w, ketika itu saya sedang haid". (Hadis Riwayat Ahmad).

Meminta isteri meminyaki badan

Dari Aisyah r.a, beliau berkata, "Saya meminyaki badan Rasulullah s.a.w pd hari Raya 'Aidil Adha' setelah beliau melakukan jumrah aqabah." (Hadis Riwayat Ibnu 'Asakir).

Minum bergantian pada tempat yang sama

Drpd Aisyah r.a, dia berkata:"Saya biasa minum dari cawan yg sama walaupun ketika haid. Nabi mengambil cawan

tersebut & meletakkan mulutnya di tempat saya meletakkan mulut, lalu Baginda minum, kemudian saya mengambil cawan tersebut dan lalu menghirup isinya, kemudian Baginda mengambilnya dari saya, lalu Baginda meletakkan mulutnya pada tempat saya letakkan mulut saya, lalu Baginda pun menghirupnya." (Hadis Riwayat Abdurrazaq dan Said bin Manshur).

Membelai isteri

"Adalah Rasulullah s.a.w tidaklah setiap hari melainkan beliau mesti mengelilingi kami semua (isterinya) seorang demi seorang. Baginda menghampiri & membelai kami tetapi tidak bersama sehingga Baginda singgah ke tempat isteri yg menjadi giliran Baginda, lalu Baginda bermalam di tempatnya." (Hadis Riwayat Ahmad).

Mencium isteri

Dari Aisyah r.a, bahawa Nabi s.a.w biasa mencium isterinya setelah mengambil wuduk, kemudian Baginda bersembahyang & tidak mengulangi wuduknya." (Hadis Riwayat Abdurrazaq).

Dari Hafshah, puteri Umar r.a, "Sesungguhnya Rasulullah s.a.w biasa mencium isterinya sekalipun sedang berpuasa." (Hadis Riwayat Ahmad).

Berbaring di pangkuan isteri

Dari Aisyah r.a, beliau berkata: "Nabi s.a.w biasa meletakkan kepalanya di pangkuanku walaupun aku sedang haid, kemudian beliau membaca Al-Quran." (Hadis Riwayat Abdurrazaq).

Memanggil dengan panggilan mesra

Rasulullah s.a.w biasa memanggil Aisyah dgn beberapa nama panggilan yg di sukainya spt Aisy & Humaira (pipi merah delima).

Menyejukkan kemarahan isteri dengan mesra Nabi s.a.w biasa! a memicit hidung Aisyah jika dia marah & Baginda berkata, "Wahai Uwaisy, bacalah doa: 'Wahai Tuhanku, Tuhan Muhammad, ampunilah dosa-dosaku, hilangkanlah kekerasan hatiku & lindungilah diriku dari fitnah yg menyesatkan." (Hadis Riwayat Ibnu Sunni).

Membersihkan titisan darah haid isteri

Dari Aisyah r.a, dia berkata."Aku pernah tidur bersama Rasulullah s.a.w di atas satu tikar ketika aku sedang haid. Apabila darah ku menitis di atas tikar itu, Baginda mencucinya pada bhgn yg terkena titisan darah & baginda tidak berpindah dari tempat itu, kemudian beliau sembahyang di tempat itu pula, lalu Baginda berbaring kembali di sisiku. Apabila darah ku menitis lagi di atas tikar itu, Baginda mencuci pada bhgn yg terkena titisan darah itu saja & tidak berpindah dari tempat itu, kemudian baginda pun sembahyang di atas! tikar itu.."

(Hadis Riwayat Nasai).

Memberikan hadiah

Dari Ummu Kaltsum binti Abu Salamsh, ia berkata, "Ketika Nabi s.a.w menikah dgn Ummu Salamah, Baginda bersabda kepadanya, 'Sesungguhnya aku pernah hendak memberi hadiah kpd Raja Najasyi sebuah pakaian berenda & beberapa botol minyak kasturi, namun aku mengetahui ternyata Raja Najasyi telah meninggal dunia & aku mengagak hadiah itu akan di kembalikan. Jika hadiah itu memang di kembalikan kepadaku, aku akan memberikannya kepadamu." Dia (Ummu Kaltsum) berkata, "Ternyata keadaan Raja Najasyi seperti yg di sabdakan Rasulullah s.a.w & hadiah tersebut di kembalikan kpd Baginda, lalu Baginda memberikannya kpd masing-masing isterinya satu botol minyak kasturi, sedang sisa minyak kasturi & pakaian tersebut Baginda beri! kan kpd Ummu Salamah." (Hadis Riwayat Ahmad)

Segera menemui isteri apabila tergoda

Dari Jabir, sesungguhnya Nabi s.a.w pernah melihat wanita, lalu Baginda masuk ke tempat kediaman Zainab, utk melepaskan keinginan Baginda kepadanya, lalu keluar & bersabda, "Wanita kalau menghadap, ia menghadap dalam rupa syaitan.....apabila seseorang di antara kamu melihat wanita yg menarik, hendaklah ia mendatangi isterinya krn pd diri isterinya ada hal yg sama dgn yg ada pd wanita itu."

(Hadis Riwayat Tirmizi).

Begitu indahnya kemesraan Rasulullah s.a.w kpd para isteri Baginda, memberikan gambaran betapa Islam sgt mementingkan sikap kerana sikap & perbuatan baik cara yg paling efektif menyatakan rasa! cinta, kasih & sayang antara suami & isteri.

Inilah teladan yg perlu di contohi.....

8 Trik Bangkitkan Gairah Perempuan

Ada delapan cara mudah untuk membangkitkan gairah seksual perempuan terhadap seks. Simak tips berikut ini.

Keterbukaan

Kebanyakan pasangan merasa sungkan membicarakan hasrat, keinginan dan pikirannya tentang seks. Bisa jadi, karena tidak adanya keterbukaan di antara mereka sehingga berakibat diliputi rasa cemas atau bahkan takut, kalau bicara aneh-aneh disangka kehidupan mereka pun aneh. Padahal, itu bukan suatu hal yang aneh.

Dengan adanya keterbukaan, makin kecil kendala psikologis yang bisa menghambat hubungan itu sendiri. Bahkan dengan kata-kata 'nakal' pun ternyata bisa membuat pasangan perempuan anda terlepas dari tertekan dari rasa malu. Sebagai ganti, dia akan berlaku hangat.

Membangun suasana.

Suasana adalah faktor yang memberi pengaruh dalam optimalisasi kualitas hubungan suami isteri. Suasana romantis pada umumnya diperlukan untuk membuat proses menuju kondisi yang disebut pra hubungan seksual.

Karenanya, jangan langsung terburu berpikir hubungan intim. Bujukan, rayuan, elusan dan kata-kata lembut, sangat penting bagi perempuan, karena dengan begitu ia merasa sangat diperhatikan, dimanjakan, dibutuhkan, sehingga tumbuh rasa aman, percaya dan cinta. Dengan demikian ia tidak malu-malu untuk menyalakan gairahnya.

Cerita cinta

Menceritakan percintaan kemesraan teman, variasi teknik yang dilakukan orang lain, ini sebenarnya merupakan romantisme yang dapat menyentuh emosi. Dengan bercerita, merupakan foreplay atau permulaan hubungan seksual. Foreplay ini dapat dibagi dalam dua bagian, yaitu yang halus dengan secara batin dan yang lebih kasar yang adalah dengan secara jasmani. Tapi yang pasti, cerita cinta ini adalah langkah awal untuk memutus dan menghilangkan hambatan psikologis di samping diam-diam merangsang titik gairahnya.

Ajak Befantasi

Foreplay dengan system seperti ini jelas sangat berpengaruh dan sangat baik untuk memperbaiki kehidupan seksual seseorang. Variasi seks adalah membangun suatu imajinasi yang belum pernah dilakukan atau tidak mungkin karena adanya berbagai sebab. Dengan fantasi itu, terputuslah segala hambatan dan ketidakmungkinan. Fantasi bisa diwujudkan dan bisa tidak. Ketika fantasi ini dilaksanakan, itulah yang disebut variasi seks. Yang jelas, seks akan bisa membantu membangkitkan gairah.

Nonton film

Meskipun sebagian besar dari film-film biru itu terlampau vulgar dan mengada-ada, tetapi terkadang bisa jadi bahan acuan untuk memecah kebuntuan atau membuka pintu keinginan untuk suatu proses kontak seksual. Memang tidak semua perempuan bersedia melakukannya karena boleh jadi adanya persepsi umum bahwa film-film itu adalah menghilangkan akal budi dan martabat. Tapi kembali pada motivasinya. Apakah sekedar pembuka hidangan, sekapur siri atau penyalan titik gairah. Soalnya, bisa jadi, dengan melihat bersama-sama teknik-teknik bantuan lewat audio visual, imajinasi perempuan berjalan.

Godaan Nakal

Foreplay berbentuk ucapan kata-kata romantis namun menjurus nakal ini dapat dijadikan sebagai pembakar gairah. Ini adalah salah satu bentuk bercumbu yang tidak berhubungan langsung dengan seksual. Jadi hanya batas berkasih mesra tanpa meraba atau tanpa sentuhan fisik.

Perangsangan di dalam diri perempuan sebenarnya tumbuh tergantung otaknya. Jadi, proses pembakaran gairah perempuan bisa terjadi dari hasil penggabungan antara pikirannya dan juga tindakan. Maka, bisikan dan lontaran kata-kata 'nakal' sangat bisa jadi turut mendukung terbakarnya gairah seksual perempuan.

Menyentuh dan Memijat

Tindakan yang mengundang gairah bisa dilakukan secara verbal, maupun dengan sentuhan atau perabaan. Bagi perempuan, sentuhan merupakan rangsangan yang berarti. Membelai lembut rambut, wajah, bibir dan lokasi sensitif adalah cara verbal yang jitu, tapi harus dilakukan dengan hati-hati. Sebab, tidak semua perempuan menyukai hal ini

pada mulanya. Tapi pada dasarnya, bila titik peka tubuh perempuan tersentuh dapat menimbulkan sensasi yang besar.

Dalam bentuk lain, sentuhan ini dapat berupa pijat-pijatan. Pijatan itu bisa mempengaruhi titik-titik saraf organ yang berperan dalam optimalisasi hubungan intim. Namun begitu, harus dipahami, sentuhan berupa pijat-pijatan tak selalu berakhir dengan kontak seksual. Tapi pijatan bisa memberikan rasa aman yang besar, bahkan juga impresi kemanjaan dan kasih sayang.

Mandi Bersama

Berada di bawah kucuran shower, disusul mandi busa bersama, juga merupakan sebagai dari variasi yang mampu membakar gairah para perempuan. Cara ini memang untuk pasangan yang sudah lebih terbuka dalam berpikir tentang seks. Sembari bermesraan, lelaki bisa membicarakan variasi-variasi, dan menciptakan romantisme yang menjadikan anda berdua seperti tokoh dalam roman atau pemeran utama dalam film cinta.

"Bawa Aku ke Ranjangmu Sayang..."

Tentukan waktu yang tepat untuk anda dan pasangan bercinta. Sebaiknya, acara bercinta dirancang pada waktu yang tertentu. Siapkan acara bercinta anda dengan special.

Pilih waktu anda yang santai, hilangkan terlebih dahulu beban dan pikiran. Sebab, kesuksesan aktivitas seks juga ditentukan oleh apa yang membebani pikiran anda.

Setelah waktu dan tempat tersedia dengan baik. Suasana bisa anda *setting* dengan se-romantis mungkin. Putarlah lagu-lagu lembut yang mengiringi suasana romantic anda.

Siapkan suasana yang sedikit temaram. Ini memungkinkan bangkitkan gairah-gairah birahi yang terpendam. Putar film-film romantic kesukaan anda berdua.

Pakailah parfum kesukaan pasangan diseluruh tubuh anda. Semprotkan di bagian telinga, payudara dan paha.

Biarkan pasangan mencium bau parfum tubuhmu dan mendekat kearahmu. Dengan baju seksi yang anda kenakan, coba goda dia dengan senyum nakal. Kemudian, perlahan mendekatlah kepadanya.

Anda bisa mengatakan bahwa tubuh indah anda ini adalah miliknya. Katakan, "sentuh diriku dan bawa aku ke tempat tidurmu sayang".

Ingin Bercinta Malam Ini? Bergegaslah..!

Apa untungnya menunda-nunda waktu bercinta saat anda berdua sama-sama berhasrat?

Tak dipungkiri, meskipun kerap dimuat dalam berbagai artikel di media, sebagian orang masih memandang seks sesuatu yang tabu dan jijik untuk dibicarakan, bahkan pada pasangannya sekalipun.

Namun seandainya saja orang-orang memandang seks dengan mata terbuka, ini jelas sangat menguntungkan, terutama jika kita memandangnya dari segi keuntungan fisik maupun psikologis.

Prolog di atas adalah 'petuah' seorang terapis seks New York, AS, bernama Joy Davidson, PhD, yang mengungkapkan bahwa seks ternyata banyak memberikan efek positif bagi kesehatan pelakunya.

Dalam beberapa cara, paparnya seperti dilansir CBSNEWS, 24 Maret 2008 dalam artikel berjudul Top 10 Reasons To Have Sex Tonight, seks bermanfaat sangat baik untuk kesehatan tubuh.

Keuntungan tersebut bukanlah sekedar anekdot karena Joy Davidson menyebut 10 manfaat bercinta, yang diungkapkannya berdasarkan penelitian para ahli dibawah pengawasan yang ketat dan teruji.1. Seks mengurangi tekanan darah

Seks sangat besar manfaatnya menurunkan tekanan darah yang selanjutnya mampu mengurangi resiko terjadinya stress. Ini sesuai dengan studi peneliti asal Skotlandia yang terbit dalam jurnal Biological Psychology.

Mereka mempelajari catatan aktivitas seksual 24 perempuan dan 22 laki-laki. Peneliti menempatkan para sukarelawan ke dalam situasi menegangkan seperti pidato di muka publik atau menguji kemampuan aritmatika secara lisan.

Hasilnya: sukarelawan yang memiliki kehidupan seksual berkualitas memiliki respons jauh lebih baik ketika dihadapkan dalam situasi di bawah tekanan daripada mereka yang jarang melakukan hubungan seksual.

2. Seks tingkatkan sistem imun

Melakukan hubungan seksual sekali atau dua kali dalam seminggu disebut-sebut mampu meningkatkan antibodi (immunoglobulin A atau IgA) yang mampu melindungi Anda dari masuk angin dan infeksi.

Sejumlah ilmuan dari Wilkes University di Wilkes-Barre, Pennsylvania (AS), mengambil sampel air liur yang mengandung IgA dari 112 mahasiswa, berikut catatan aktivitas seksual mereka.

Hasilnya, kelompok yang melakukan hubungan seks satu atau dua kali dalam seminggu memiliki tingkat IgA lebih tinggi dibandingkan kelompok lain yang lebih jarang melakukan hubungan seks atau bahkan mereka yang ada dalam kelompok yang terlalu sering melakukan kontak seksual.

3. Seks membakar kalori

30 menit berhubungan seks sama dengan membakar 85 kalori. Terdengar sedikit memang. Namun jika Anda melakukannya 42 menit hingga 1 jam akan membakar 3.570 kalori. Jumlah yang sulit dicapai dengan melakukan olahraga biasa.

"Seks adalah olahraga yang sangat luar biasa," kata Patti Britton, PhD, seksolog asal Los Angeles yang juga presiden asosiasi terapis dan seksolog Amerika (American Association of Sexuality Educators and Therapists). Manfaat olahraga seks sangat bagus untuk kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis.

4. Seks tingkatkan kesehatan Cardiovascular

Rumor bahwa seks terkadang mampu menjadi salah satu penyebab stroke dipatahkan peneliti asal Inggris. Studi yang dilansir dalam Journal of Epidemiology and Community Health ini menyebut bahwa frekuensi hubungan seks tidak dapat ada kaitannya dengan stroke. Penelitian ini sendiri telah melibatkan 914 laki-laki selama 20 tahun.

Dan manfaat seks itu juga tidak sampai di situ saja. Peneliti juga menemukan, hubungan seks dua kali atau lebih

dalam seminggu dapat mengurangi resiko serangan jantung fatal pada separuh sukarelawan dibandingkan mereka yang berhubungan seks kurang dari sekali dalam sebulan.

Rahasia Hubungan Tetap Mesra

Ingin hubungan Anda dengan pasangan tetap awet sampai tua? Sebuah survei memberikan **kunci jawabannya: berciuman, berpelukan dan lakukan seks secara spontan.**

Kunci dari keawetan hubungan tersebut diungkap oleh sebuah survey terhadap anggota *Women's Institute* (WI), komunitas relawan terbesar di Inggris belum lama ini.

Jika sebelumnya sebagian besar mereka terbiasa mendapat pertanyaan mengenai cara membuat kue, kali ini para anggota WI harus mengungkapkan beberapa rahasia untuk memelihara sebuah hubungan tetap mesra. Sejumlah anjuran pun mereka usulkan di antaranya adalah mencium dan memeluk pasangan, membuat sebuah hubungan tetap bahagia dan menciptakan seks yang spontan dan menyenangkan.

Dari survei, seperti dilansir *Skynews*, yang memang ditujukan meneliti kehidupan cinta para perempuan ini, terungkap bahwa sembilan dari 10 anggota WI memandang sangat penting arti penampilan. Di mata pasangan, mereka harus tampak sempurna dan atraktif secara seksual.

Setengah dari total perempuan yang ditanya dalam survey juga mengatakan bahwa mereka melakukan seks setidaknya seminggu sekali, dan tiga perempat atau 77% persen mengaku akan sangat terpukul jika tidak pernah bisa berhubungan seks lagi.

"Ketika kita matang, begitu penting artinya bahwa kita tetap bersentuhan dengan diri kita dan tubuh pasangan kita. Seks adalah kunci untuk memastikan bahwa kita tetap dekat, intim dan berkomunikasi dengan yang lain," ungkap Dr Miriam Stoppard, ahli kesehatan seksual

Hati-hati! Pakaian Seksi Bisa Bunuh Pria

Mungkin Anda berpikir pakaian seksi dapat menyenangkan pria, namun jangan salah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seorang **pria dapat terbunuh karena melihat perempuan berpakaian seksi.**

Di zaman modern, perempuan bebas memilih, termasuk cara berpakaian. Banyak perempuan yang mengekspresikan dirinya lewat pakaian yang terbuka, rok mini, kain transparan juga potongan dada yang rendah.

Ternyata kebiasaan berpakaian perempuan yang semakin lama semakin bebas **berpengaruh pada kesehatan pria,** bahkan bisa membuat kaum adam terbunuh.

Dengan melihat perempuan berpakaian seksi, para pria harus berusaha keras untuk menahan gairahnya tanpa bisa melampiaskan hasratnya tersebut. Kondisi tersebut yang terus menerus menimbulkan berbagai penyakit pada pria. **Termasuk stres dan kanker prostat.**

Peneliti di Amerika Serikat telah melakukan penelitian selama 30 tahun. Hasilnya mereka menemukan bahwa persen pria berumur di atas 60 tahun **meninggal** karena kanker prostat dan penyakit lainnya **karena hasratnya yang tak tersalurkan.**



Selain itu ditemukan juga, pria-pria berumur 30 tahunan memiliki gangguan impotensi **karena tidak mencapai kepuasan seksual terus-menerus**

Bikini Sulap Pria Jadi Bodoh

Bikini ternyata jadi sihir tersendiri bagi pria. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa **pria menjadi bodoh ketika melihat para perempuan mengenakan bikini.**

Yang dimaksud **bodoh adalah setelah melihat perempuan seksi berbikini, pria tak bisa berpikir jernih selama sesaat. Walaupun sifatnya hanya sementara, namun efeknya cukup fatal.**

Penelitian itu dilakukan oleh para peneliti asal Belgia terhadap 358 pria. Seperti dilansir MSNBC, para pria itu bagi menjadi dua. **Kelompok pertama disodori gambar-gambar perempuan seksi berbikini dan video perempuan berbikini.** Sedangkan kelompok yang lain disodori gambar pria-pria memakai T-shirt di pinggir pantai.

Setelah itu kedua kelompok tersebut ditawarkan imbalan 15 Euro yang diberikan segera atau melakukan penawaran untuk mendapatkan imbalan yang lebih besar namun imbalannya tak segera dibayarkan.

Pria pada kelompok pertama lebih banyak untuk memilih segera mengambil imbalan 15 Euro mereka. Sedangkan pria yang melihat gambar laki-laki berpakaian lengkap mayoritas memilih untuk melakukan penawaran dan mendapat imbalan 5-10 Euro lebih banyak.

Para peneliti menyimpulkan, **gambar seksi perempuan berbikini itu membuat emosi pria-pria menjadi tidak stabil.** Alhasil mereka tidak berpikir panjang dan terburu-buru mengambil keputusan

Tubuh Lelaki Tak Bikin Perempuan "Horny"

Ternyata, tubuh laki-laki telanjang tak cukup menggairahkan bagi kaum perempuan. Menurut penelitian, **perempuan justru lebih suka melihat tubuh perempuan seksi.**

Tubuh laki-laki berotot, telanjang dada, atau malah telanjang ternyata tidak masuk daftar teratas hal **yang dapat membuat perempuan bergairah.** Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Chivers dan tim dari Universitas Toronto Amerika Serikat telah membuktikannya.

Hasil dari penelitian Dr Chivers dan tim itu menunjukkan bahwa tekanan darah dan **denyut jantung perempuan heteroseksual akan meningkat ketika melihat gambar perempuan yang seksi** dibandingkan gambar laki-laki telanjang.

Dalam penelitian tersebut terungkap bahwa ternyata bagi perempuan, jenis kelamin tidak terlalu penting. **Yang dapat membangkitkan gairah mereka adalah aktifitas yang dilakukan oleh obyek yang dilihatnya.**

Misalnya, perempuan akan **lebih bergairah melihat foto perempuan berpose seksi** dibandingkan dengan melihat foto laki-laki telanjang dada yang tengah berjalan di tepi pantai.

Jadi bagi para lelaki, sebaiknya jangan cepat puas dengan bentuk badan anda. Sebab, aktifitas dan perilaku yang justru dapat membangkitkan gairah pasangan anda.

MEMANCING GHAIRAH SUAMI TERSAYANG

Sebagai isteri, tahukah anda apa yang diharapkan oleh suami dalam menjalin hubungan yang penuh kemesraan lagi hangat? Bagaimana pula sentuhan yang digemari si suami. Sebenarnya di sebalik sifat kelelakiannya, lelaki amat menyenangi sentuhan dan belaian wanita. Bagaimana dapat anda, seorang isteri penyayang, memancing ghairah suami tersayang? Dipersilakan membaca panduan-panduan di bawah.

Elakkan Dahulu

Janganlah anda fikir dengan tanpa seuratpun benang di tubuh anda, anda dapat dengan terus menaikkan ghairah suami anda. Anda seharusnya memakai pakaian malam/tidur yang tipis dan menampakkan bentuk dan lekukan-lekukan tubuh anda – keadaan yang mana anda masih berpakaian tetapi kelihatan seperti ‘bertelanjang’ beginilah yang dapat menaikkan nafsu suami untuk hebat menggauli anda.

Urai Rambutmu

Terutama bila anda berada di atas tubuhnya. Rambut anda yang lembut terurai berjuntaian dengan perlahan-lahan dapat menaikkan ghairah suami, apatah lagi bila dia terhidu keharuman rambut anda yang sentiasa berada dalam perapian itu.

Senyap Itu Indah

Adalah sesuatu yang membangkitkan hasrat seks lelaki apabila melihat isterinya membuka butang baju perlahan-lahan tanpa sepeatahpun kata-kata. Diiringi senyuman mesra manja, suami tidak akan bersabar-sabar lagi untuk meraih anda ke dalam pelukannya.

Sentuhan Sehangat Kuku

Percaya atau tidak; lelaki boleh teransang apabila bahagian ini disentuh. Usaplah dengan lembut dan mainkan dengan bibir anda yang hangat itu. Ghairah birahinya pasti tidak terperi-peri lagi.

Hadiah Sensasi

Isteri dapat meransang keinginan batin suami dengan membakar mata suaminya melalui ‘hadiah’ yang dianugerahkan. Misalnya, bekas gigitan cinta atau cakaran yang anda tinggalkan di tubuhnya malam tadi membuatkan dia terkenang-kenang kepada anda. Juga, meninggalkan pakaian dalam di tempat tidur untuk kemudiannya dijumpai olehnya dapat menaikkan semula kelelakiannya.

Zon Rasa

Kulit bahagian dalam paha anda mampu meransang suami anda kerana ianya lembut dan mempesonakan pancainderanya. Apatah lagi bila disentuhnya, anda kegelian. Ini akan menyebabkan suami anda berasa lebih 'macho' perkasa.

Daerah Rangsangan

Mudah sahaja caranya: mainkan hujung lidah anda dengan lembut di bahagian luar cuping telinga suami. Gerakkan lidah turun naik di bahagian belakang telinga hingga terus ke leher. Lakukan perlahan-lahan dengan penuh kemesraan.

Sentuhan Kasih Sayang

Kelembutan sentuhan wanita menjadi impian setiap lelaki. Kucupan lembut dan usapan halus menggunakan hujung jemari anda mampu menggoda suami dan menyebabkan dia terkulai manja di dalam dakapan anda.

Bangkitkan Suasana

Selain pancaran sinar malap lampu tidur atau sebatang lilin dan juga alunan muzik yang lembut mendayu, suasana romantik dapat dihidupkan dengan semburan wangian sekitar kamar tidur. Anda diminta mengenakan wangian kegemarannya, minyak aromaterapi, losyen atau kain sutera yang dibiarkan menyentuh lembut kulit suami.

Pesona Pandangan

Tatapan mempesonakan yang penuh perasaan kasih juga sayang terhadap suami anda cukup untuk mempamerkan perasaan anda kepadanya. Tidak perlu anda berkata-kata, renungan anda yang meruntun itu cukup untuk membuatkan dia terkesima.

Membelai Nyata

Suami akan berasa lebih disayangi jika anda pandai mengusap rambutnya. Apabila duduk bersama, belailah mahkota lebatnya itu. Usaplah perlahan-lahan menyisir dengan jemari anda dari dahi hingga ke belakang lehernya.

Intipan Geram

Perbuatan mengendap merupakan salah satu cara lelaki menaikkan ghairahnya sendiri. Tanpa disedari oleh wanita, dorongan seks lelaki mudah timbul oleh ransangan visual terutama pabila wanita mengenakan pakaian ataupun ketika mandi. Oleh demikian, usah menolak apabila si dia suami anda tiba-tiba mahu bersama anda sebaik sahaja anda melangkah keluar daripada kamar mandi.

Puputan Nafas

Hembusan nafas anda yang hangat akan menaikkan ghairah suami anda. Sentuhlah perlahan bibir anda ke bibirnya. Nafas hangat anda akan menyebabkan dia tidak sabar-sabar lagi mahu mencumbui anda.

Planet G-Spot

Suami juga mempunyai g-spotnya (hot-spot) yang tersendiri. Cari dan terokalah. Pancinglah si dia dengan memainkan peranan anda di zon sensasi miliknya itu .

Elak Sahaja Menyentuh Kelemahannya

Jangan sentuh kelemahan yang ada di tubuh suami anda. Tumpukan pada bahagian yang menjadi kebanggaannya seperti dadanya yang bidang, bahu atau hujung lengannya.

Sepantas Kilat

Bila mana anda mahu membuat suami anda lekas ghairah, ambillah tindakan yang agak agresif. Tarik dia ke sofa dan bertindak secepat kilat. Tetapi, sebelum itu pastikan keadaan sekitar 'selamat.'

Kejutan Halwa Mata

Suami akan mengagumi anda, andai anda senantiasia membuat kejutan dari masa ke semasa untuk disaksikannya. Ini termasuk, membuat perubahan daripada segi penampilan anda, seperti dandan rambut fesyen terbaru atau mengenakan pakaian dalam yang terseksi yang baru anda temui di gedung atau butik pakaian kegemaran anda.
