

## يك مهارت ارزشمند- ماساژ چوچوله



ماساژ چوچوله يك مهارت ارزشمند در هنگام عشقبازي با يك زن است. تا وقتي كه زن و شوهرها کمتر وقت براي مهبل و چوچوله قبل از آمیزش صرف مي‌کنند، تعداد كمتر به قسمت اصلي دوره توجه مي‌کنند. اگر شما مي‌خواهيد تاثير واقعي بر روي شريك مؤنثان داشته باشيد، مركز توجهتان را به ماساژ چوچوله معطوف كنيد.

زن و شوهرها با ناتواني‌هاي فزيكي موقت و دائم مي‌توانند ماساژ چوچوله‌اي را بكار ببرند. زنان باردار ممكن است كه تمايل به سكس و ارگاسم داشته باشند ولي فزيك بدني خود را براي آمیزش مهبلي مناسب نيايند و قادر به آن نياشند. شريكهاي جنسي كه يكي يا هر دو آنها دچار فلج قسمتي از اندام بدن هستند ممكن است قادر به حرکات لازم براي آمیزش مهبلي نياشند. مردان ناتوان ممكن است هنوز تمايل داشته باشند كه شريكشان را به لذت و ارگاسم برسانند. نوجوانان و بزرگسالاني كه آمادگي آمیزش مهبلي را ندارند ممكن است بخواهند از وجود يكدیگر لذت ببرند. اين مهم است كه درك شود كه سكس مي‌تواند در غياب نعوظ و آمیزش وجود داشته باشد.

### پیدا کردن چوچوله

اولين نيازها براي ماساژ چوچوله‌اي اين است كه بدانيد كه چوچوله شريكتان در كجا واقع شده، به چه شكل است و سفت بودن و شل بودن چگونه حس مي‌شود. تنها راه براي فهميدن آن اينست كه آنرا مورد كاوش قرار دهيد. در حالي كه نور كافي وجود دارد شريكتان را عريان كنيد، او ممكن است بخواهد كه يك پيراهن راحت بپوشد، او بايد بر روي تخت خواب دراز بكشد يا بر روي يك صندلي بنشيند و يا بر روي تخت خواب در حالي كه به تعدادي بالش تكيه داده بنشيند. مطمئن شويد كه به فرج او درسترسي خوب داريد و وقتي هر دوئي شما احساس راحتی كرديد. بنشينيد يا زانو بزنيد رو در روي او و يا به يك طرف برگريد. اگر او بر روي صندلي يا لبة تخت خواب نشسته باشد شما بايد روي يك صندلي بنشينيد و يا بر روي زمين زانو بزنيد. همچنين شما مي‌توانيد او را رو در روي خودتان در ميان پاهایتان بنشانيد. بايد دست شما نزديك موضع باشد. ممكن است شما بخواهيد يك چراغ روشن در نزديكي مهبل قرار دهيد تا بتوانيد همه چيز را به خوبي ببينيد، همچنين ممكن است شما بخواهيد از يك آئينه كوچك استفاده كنيد تا شريكتان بتواند چوچوله خود و آنچه را كه شما انجام مي‌دهيد ببيند.

بوسيله آزمائش فرج وقتي در حالت نرمال است شروع كنيد در حالي كه لبه‌هاي بيروني فرج در حالت عادي در حال راحت قرار دارند. به آرامي همه چيز را با انگشتانان آزمائش كنيد. نوازش كنيد و هرگز ضربه نزنيد. به پوست نرم اطراف فرج، موهاي شرمگاهي و رنگ و بافت پوست آن توجه كنيد. با ملايمت كف دست را بر روي فرج بماليد بطوري كه انگشتانان قالب و شكل بدن را بگيرند. اگر شريكتان موهاي شرمگاهي زيادي دارد ممكن است كه شما بخواهيد آنرا با قيچي کوتاه كنيد، نياز نيست كه موهاي منطقه شرمگاهي را بترائيد. سپس با ملايمت و بكمك انگشتانان لبه‌هاي بيروني فرج را از هم باز كنيد و آنچه در ميان آنها وجود دارد را مورد آزمائش قرار دهيد. لبه‌هاي دروني، چوچوله، مجراي ادراري و سوراخ فرج او را بشناسيد. در اين زمان خود زن هم مي‌تواند با باز نگه داشتن لبه‌هاي بيروني مهبل با يك يا هر دو دست به شما كمك كند. اگر شما نتوانسيد چوچوله را پيدا كنيد از او بپرسيد كه آيا خودش محل چوچوله را مي‌داند كه بشما بگويد يا نه. دليل تغييرات زياد و وسيع در كالبد شناسي تناسلي، بعضي قسمتهاي بعضي زنها بخوبي مردان قابل تشخيص نيستند. زنائي هستند كه لبه‌هاي داخلي فرج ندارند و يا اينكه يك لبه داخلي مهبل دارند. يك چوچوله خوب توسعه يافته و تحريك شده به آساني قابل ديدن است اما خيلي از آنها كوچك هستند و بوسيله بافتهاي اطراف آن پنهان شده‌اند بطوري كه يك زن فقط مي‌تواند محل آنرا حدودي تشخيص دهد و اين تشخيص نيز وقتي حاصل مي‌شود كه زن در هنگام استمنا منطقه‌اي حساس به تماس پيدا مي‌كند.

وقتي كه شما چوچوله را پيدا كرديد، سعي كنيد تا قسمتهاي مختلف آنرا بشناسيد. بدنه لوله‌اي بلوطي شكل و كلاهك كبود رنگ. با توجه به اندازه و بزرگي و كوچكي كلاهك آن، شما قادر نخواهيد بود كه آنرا جمع كنيد تا بتوانيد شكل بلوطي چوچوله را ببينيد. اگر همچين مشكلي وجود داشت شما مي‌توانيد اين شكل بلوطي را از زير كلاهك احساس كنيد. اگر قسمت بلوطي شكل چوچوله خيلي كوچك باشد، ممكن است شما فقط قادر به ديدن بدنه لوله‌اي شكل چوچوله وقتي كه برانگيخته است باشيد و شكل بلوطي آنرا نتوانيد ببينيد. بدنه‌هاي لوله‌اي هم هستند كه خيلي نازكند كه آنها هم به سختي قابل تشخيصند در اينصورت ممكن است كه شما تنها قادر باشيد كه آنرا وقتي كه احساس كرديد برانگيخته شده است با نوک انگشتانان تشخيص دهيد و زن نيز مي‌تواند به شما بگويد هنگامی كه شما قسمت بلوطي چوچوله‌اش را با نوک انگشتانان گرفته‌ايد اگر خودتان آنرا حس نمي‌كنيد. در هنگام آزمائش چوچوله بايد خيلي مهربان و ملايم باشيد چونكه بسيار حساس است.

مرحله بعدی برای مبتدی‌ها و نیز برای آماده کردن با تجربه‌ها استمنای شریک شماس است. زن باید در ابتدا به آرامی و آهستگی شروع کند، نوازشهای مختلف، میزان فشارها و فرکانس حرکات را به شما نشان بدهد. به این ترتیب شما می‌توانید متوجه بشوید که او چه چیزی را دوست دارد و چه چیزی را بیشتر از همه طلب می‌کند. این تمرینات و تمدد این استمنایاها به شما می‌آموزد که چگونه چوچوله او را ماساژ دهید تا خوشش بیاید. استمنای او برای رسیدن به ارگاسم قبل از ماساژ شما کمک خواهد کرد که او در حالتی قرار گیرد که خواهان تحریک سکسی اضافی شود. زنایی هستند که اندام تناسلیشان بهد از ارگاسم فوق‌العاده حساس می‌شود بنابراین لازم است شما قبل از اینکه ماساژ چوچوله‌ای را ادامه دهید، با ملایمت قسمتهای دیگری از بدن را بمدت چندین دقیقه ماساژ دهید. بعضی زنها فقط قادرند که یک ارگاسم در ابتدا داشته باشند و پس از آن فروکش می‌کنند و فقط سعی می‌کنند احساس خوبی داشته باشند، اگر شما این را کشف کنید خیلی به نفع شریکتان است. اگر شریکتان نسبت به استمنای در حضور شما بی‌میل است و از آن خودداری می‌کند به اصرار نکنید و با او موافق باشید، به او پیشنهاد کنید ولی او را مجبور نکنید

این را برای زنها می‌گویم که استمنای در حضور شریکتان امری کاملاً طبیعی است و خیلی از زنها این کار را انجام می‌دهند. هم اکنون استمنای یک کار انفرادی نیست. زنان زیبایی هستند که برای رسیدن به ارگاسم استمنای می‌کنند و لذت آنرا با شریکتان تقسیم می‌کنند. شما نمی‌توانید آنرا خطا بدانید و یا اینکه خود را احمق بدانید. من معتقدم که خیلی از مردم می‌دانند که شریکتان استمنای می‌کند بنابراین شما با استمنایتان او را شکه نمی‌کنید همانطور که خود او نیز استمنای را دوست دارد. اگر شما در هنگام استمنای ارتباط چشمی‌تان را با شریکتان حفظ کنید، من فکر می‌کنم از این تجربه لذت ببرید

### حساسیت چوچوله و چرب کردن و روغن کاری آن

ما فهمیدیم که چوچوله در کجا و چگونه است، حالا نوبت چیست؟ در ابتدا باید تذکر در مورد حساسیت چوچوله و احتمال نیاز به روغن کاری اضافی بدهم. حساسیت چوچوله از زنی به زن دیگر بسیار متغیر است، زنایی هستند که در صورت تماس مستقیم دست با چوچوله‌شان احساس درد می‌کنند و زنان دیگری هم هستند که اصلاً چوچوله‌شان به تماس حساس نیست. بعضی ممکن است در ابتدا نیاز به یک تماس آرام و سبک داشته باشند و وقتی به ارگاسم نزدیک شدند نیاز به تماس محکم‌تر داشته باشند. بهترین کار اینست که با یک تماس آرام و سبک در ابتدای کار شروع کنید و هرچه زن برانگیخته‌تر می‌شود فشار را بیشتر کنیم. حرکات بدنش را نگاه کنید و به صداهایش نیز گوش بدهید تا متوجه بشوید که نیاز به اعمال فشار بیشتر دارید یا مقدار فشار کافیت. مراقب باشید که تقریباً همیشه شما نمی‌خواهید که چوچوله را طوری بفشارید که کوچک شود بنابراین فشار بدهید اما نه بصورت ناگهانی و وحشیانه. تعداد کمی از زنها ممکن از از فشردن شدید و وحشیانه در حال ارگاسم لذت ببرند ولی قبل از سعی برای انجام این کار حتماً به او اعلام کنید

با توجه به حساسیت چوچوله شریکتان و نیز میزان ترشحات لیز طبیعی بدن او شما ممکن است نیاز به روانکاری اضافی قبل از ماساژ داشته باشید. در ابتدا بدون آن سعی بنمایید، اما اگر کششی به این کار نشان نداد و یا اعلام کرد که حساس است و یا چیزی حس نکرد، یک لایه کامل از یک روان کننده بر روی فرج او بمالید. شما هرگز قسمت بلوطی شکل چوچوله را با انگشتان بدون روانکار لمس نکنید اگرچه در بعضی مواقع این کار صورت می‌گیرد

ممکن است شما بخواهید که دستکش‌های لاتکس یا وینیل به دست کنید. آنها انگشتان شما را خیلی لیز می‌کنند و بهتر است در مواقعی که چوچوله شریکتان خیلی حساس است و یا وقتی که پوست دستتان خیلی خشن است از آنها استفاده کنید همچنین آنها در مواقعی که می‌خواهید در حین ماساژ انگشتانتان را وارد فرج شریکتان بکنید ببرد می‌خورند تا از خراشیدگی دیواره فرج توسط ناخنهایتان جلوگیری کنند. دستکشهای وینیل و لاتکس در داروخانه‌های زیادی با قیمت ارزان در دسترس هستند

### حفظ کردن تماس با چوچوله

همیشه از آغاز ماساژ چوچوله‌ای تماس خود را با چوچوله حفظ کنید. این خیلی مخرب است که در هنگام توسعه یافتن رابطه، شما هر دو دستانتان را در آن واحد از او دور کنید به عقب ببرید. با تمرین شما می‌توانید از انرژی جنسی که بین شما وجود دارد مطلع شوید. صداها عجیب اما واقعی هستند. یک نظر خوب که وجود دارد اینست که شما در ابتدا زانوهای او را لمس کنید، سپس دستانتان را به سمت قسمتهای داخلی ران او بلغزانید و در نهایت آنها را بر روی مهبل قرار دهید بنابراین شما به تنهایی به فضای شخصی او نفوذ نکرده‌اید. گذاشتن دستهای سرد بر روی مهبل ممکن است باعث شکه شدن او و در نتیجه بهم خوردن حالت شود. دستانتان را با قرار دادن درون یک کاسه آب گرم، گرم کنید و در ابتدا ممکن است از یک روان کننده برای چرب کردن مهبل استفاده بکنید

### تکنیکهای اساسی

شما ممکن است ماساژ چوچوله را با یک، دو و یا سه انگشت انجام دهید. اندازه و برجستگی چوچوله شریکتان مشخص می‌کند که از چند انگشت استفاده کنید. اگر شما قادر به احساس کردن بدنه میله‌ای چوچوله با انگشتانتان هستید از انگشت شصت و سیبانه استفاده کنید. اگر چوچوله او خوب توسعه یافته است ممکن است شما بخواهید از انگشت شصت، سیبانه و انگشت میانی استفاده کنید. اگر شما نمی‌توانید بدنه میله‌ای شکل و قسمت بلوطی شکل آنرا بدلیل کوچکی یا پنهان ماندن آن حس کنید، شما می‌توانید فقط از نوک انگشت سیبانه و یا نوک انگشت شصت استفاده کنید

اگر توانستید چوچوله‌اش را با دو یا سه انگشت بگیرید، شما می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید

خیلی با ملایمت و آرامی بدنه میله‌ای شکل چوچوله را با انگشت سیبانه و شصت بگیرید، بافت شل و نرمی که اطراف چوچوله را پوشانده است به آرامی لیز می‌خورد، در ابتدا به عقب و جلو، یک شمای از شکل و سفتی چوچوله احساس کنید. تعیین کنید چه مقدار از بافتها که اطراف قسمت میله‌ای شکل قرار دارند در طول آن لیز می‌خورند. در ابتدا، در صورت امکان شما قسمت بلوطی شکل را محکم نگیرید، ولی اگر چوچوله کوچک باشد این کار اجتناب ناپذیر خواهد بود. وقتی که شما انگشتانتان را به جلو و عقب قسمت میله‌ای شکل چوچوله می‌لغزانید، کلاهم هم باید به جلو و عقب لغزنده شود و قسمت بلوطی شکل برانگیخته شود. به آرامی این کار را بکنید و به اشاره‌های شریکتان نگاه کنید و ببینید که آیا از آنچه شما می‌کنید لذت می‌برد یا نه. در صورت

امکان سعی کنید تماس چشمتان را با چشمهای شریکتان حفظ کنید و یا تا حدی که امکان دارد این کار را بکنید. اگر از حرکات بدن او نمی‌توانید چیزی متوجه شوید، از او سؤال کنید که آیا از کاری که شما می‌کنید احساس رضایت می‌کند یا نه. از او بپرسید که شما این کار را از امر انجام دهید یا سریعتر و یا تماس را محکمتر کنید یا آرام و سبکتر. بعد از اینکه پیشنهادات او را پیاده کردید مجدداً از او سؤال کنید. اگر او چیزی نمی‌دانست راههای مختلف را امتحان کنید اما تماس و ارتباط را قطع نکنید

اگر شما نمی‌توانید چوچوله‌اش را بگیرید، شما نیاز دارید که نوك انگشت سبابه‌تان را در نوك بدنه چوچوله یا كلاهك آن قرار دهید. آزمایش نشان داده است که آنجا حساسترین قسمت است. شما نیاز خواهید داشت به اینکه بافت زیر انگشتتان را در اطراف چوچوله کوچک بصورت دورانی حرکت دهید و یا آنرا به عقب و جلو ببرید تا چوچوله را بر بیانگیزید. جای امیدواری وجود دارد که شما چوچوله را وقتی که برانگیخته و سفت شده زیر انگشتانتان احساس کنید حتی اگر چوچوله خیلی کوچک باشد

نوازش چوچوله را ادامه دهید، اگر او از انجام این کار شما لذت می‌برد این کار را با ریتم ثابت ادامه دهید. درحالی که او بیشتر برانگیخته می‌شود ممکن است شما بخواهید که فشار را به آرامی و با ملایمت افزایش دهید، این کار را بکنید اما همیشه بخاطر داشته باشید که این کار باید با ملایمت و مهربانی باشد. سرعت نوازشهایتان می‌تواند مختلف باشد، آرام در ابتدا و سپس تند تر وقتی که او به ارگاسم نزدیک می‌شود. انگشتان شما همواره باید پوستی را که بدنه چوچوله را پوشانده است به آرامی بگیرد و دلیل آن اینست که در طول بدنه میله‌ای شکل چوچوله به عقب و جلو بلغزد. این کار را ادامه دهید تا زن به ارگاسم دست یابد. بمحض رسیدن او به ارگاسم نیاز به نوازش خیلی ظریف و آرام و سبک دارد شبیه نوازش چوچوله خیلی حساس و یا اینکه انگشتان خود را روی لبه‌های مهبل حرکت دهید. بعد از یکی دو دقیقه شما می‌توانید مجدداً شروع کنید و یا اینکه متوقف شوید. هرگز تماس را یکدفعه و ناگهانی متوقف نکنید مگر اینکه او بگوید که خیلی حساس شده و تحمل تماس را ندارد، در این حالت مهبل و یا لبه‌های داخلی آنرا برای مدت چند دقیقه نوازش کنید. تماس فیزیکی را حفظ کنید تا ارگاسم او فروکش کند

#### لذت بردن بلی، ارگاسم شاید

زن ممکن است به آسانی و به سرعت ارگاسم را تجربه کند، در بعضی مواقع هم ممکن است این موضوع اتفاق نیافتد. یادگیری این فنون نیازمند ممارست و صرف وقت زیاد است. شما نیاز دارید که دوره زمانی ماساژ را به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه محدود کنید. کاری کنید که به او احساس خوبی دست بدهد، اما هرگز چوچوله‌اش را ازار ندهید و از حد خود تجاوز نکنید. هر دو شما نیاز دارید که آرام و راحت باشید. اگر شریک شما در مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه واقعا لذت برد اما ارگاسم را تجربه نکرد، شما می‌توانید ماساژ را به مدت ۱۰ تا ۲۵ دقیقه دیگر ادامه دهید در حالتی که هر دو شما راحت هستید. مراقب باشید این عمل مار خسته کننده برایتان نباشد، اگر حتی یکی از شما ناراحت یا ناکام باشید، این باعث تلف کردن وقت می‌شود و پیوند سکسی مورد نیاز برای لذت بردن شما برقرار نمی‌شود. اگر او خیلی برانگیخته شده ولی نمی‌تواند ارگاسم را تجربه کند، شما عمل سکسی دیگری را انجام دهید که فکر می‌کنید نتایج آن منتهی به ارگاسم می‌شود. اگر او تنها قادر است ارگاسم را با استمنا تجربه کند به او اجازه دهید این کار را انجام دهد حتی اگر نیاز بود اتاق را ترک کنید. اگر او از خوابیدن در آغوش شما خوشحال می‌شود اینکار هم برای او خیلی خوب است

#### خیال بافی سکسی

درحین ماساژ ممکن است نیاز باشد که شما در مورد مسائل سکسی برای او خیال پردازی کنید. این نکته که او در مورد ماساژ خودش فکر نکند ممکن است بهترین چیز باشد. اگر او بیاید که نیاز به خیال پردازی دارد، باید این کار را مانند وقتی که به تنهایی استمنا می‌کند انجام دهد. احتمال دارد که او نیاز داشته باشد که چشمان خود را ببندد چون ممکن است حضور شریک حواسش را پرت کند. این کارها به راحتی انجام می‌گیرد اگر ماساژ لذت بخش باشد و در غیر اینصورت باید شریکش را راهنمایی کند تا تکنیکی را که برای او مفید است پیدا کند

#### برانگیختن قسمت بلوطی شکل چوچوله

با توجه به میزان حساس بودن قسمت بلوطی شکل چوچوله ممکن است که شما بخواهید آنرا بر بیانگیزید، بطور مستقیم یا غیر مستقیم بوسیله كلاهك چوچوله. اگر كلاهك قسمت بلوطی شکل را پوشانده باشد، شما می‌توانید با ملایمت از طریق كلاهك قسمت بلوطی شکل را بوسیله انگشت شصت و سبابه بگیرید. زبانی وجود دارند که قسمت بلوطی شکل چوچوله‌شان کاملاً آشکار و یا نیمه آشکار است. با توجه به میزان حساسیت آن ممکن است شما بتوانید بطور مستقیم نوك انگشتانتان را برای قسمت بلوطی شکل بکار ببرید، نوك انگشتتان را به آرامی و نرمی و با مقدار زیادی روغن یا روان کننده در عرض سطح آن بلغزانید. اگر كلاهك چوچوله زنی قسمت بلوطی شکل آنرا پوشانده بود، ماساژ دادن بدنه چوچوله بوسیله گرفتن بافت‌های شل و نرم آن، باعث برانگیختگی کافی قسمت بلوطی شکل نمی‌شود. در اینصورت از تحریک مستقیم استفاده کنید. بعضی از زنها قادر به تو بردن كلاهك چوچوله‌شان برای آشکار کردن قسمت بلوطی شکل چوچوله نیستند، اما اگر انگشتتان را در قسمت باز و دهانه كلاهك قرار دهید و قسمت بلوطی شکل را ماساژ دهید، زن ممکن است بیشتر برانگیخته شود

#### ماساژ فرجی و مقعدی

شما می‌توانید فرج را در هنگامی که مشغول ماساژ چوچوله هستید، ماساژ دهید. زمانی که يك دست مشغول ماساژ دادن چوچوله است، دست دیگر می‌تواند فرج را ماساژ دهد. بوسیله وارد کردن انگشت به درون فرج و تحریک دیواره بالایی آن، با کشیدن انگشت بسوی استخوان شرمگاهی، شما می‌توانید نقطه جی و قسمت اسفنجی میزراهی را بر بیانگیزید. حرکت انگشت برای برانگیختن نقطه جی مانند حرکت آن در زمانی است که شما می‌خواهید به فرجی که سمت دیگر اتاق ایستاده بگویند که پیش شما بیاید، کف دستتان را رو به بالا قرار دهید و يك قلاب بوسیله انگشت سبابه‌تان درست کنید. این کار می‌تواند ارگاسم شدید ایجاد کند و باعث انزال مایع منی از قسمت میزراهی شود. شما می‌توانید فرج را کاوش کنید و قسمتهای حساس به تحریک را پیدا کنید، یا اینکه زن ممکن است بسادگی از اینکه احساس کند چیزی درون فرجش است لذت ببرد حتی اگر آن چیز اصلاً حرکت نکند و یا

اینکه خیلی آرام حرکت کند. فقط انگشتهایتان را درون و بیرون نکنید بلکه دیواره‌های فرج را نوازش کنید. شما می‌توانید بیشتر از یک انگشت را وارد فرج کنید، این بستگی به اندازه و انعطاف پذیری فرج و به میزان علاقه شما برای پر کردن فرج توسط دست شما دارد. شما می‌توانید از آلات مصنوعی با اندازه و شکلهای مختلف استفاده کنید. همچنین شما می‌توانید تمام دستتان را درون فرج بکنید یا دست را بصورت مشت کرده وارد کنید، بطوری که قوی ترین واکنشهای سکسی را از او ببینید. معمولاً این کار برای زوجینی که هردو مؤنث هستند راحت تر است زیرا آنان دستان کوچک تری دارند. داخل کردن دست مشت کرده درون فرج یک مهارت پیشرفته است که خیلی حساس است و نیاز به تمرین دارد. یک زن باید مشتش را باز کند تا اندازه‌ای که شریکش خود را فشار دهد و نیرو و اعمال کند تا مشت به درونش برود. برای زوجینی که هر دو زن هستند

شما می‌توانید از ماساژ مقعدی نیز کمک بگیرید. در ابتدای این ماساژ قسمت بیرونی مقعد غیر قابل نفوذ خواهد بود. زنان زیادی هستند که به ماساژ مقعدی نسبت به ماساژ مهیلي حساس ترند، و یا اینکه آنها می‌پایند که ترکیب آنها خیلی قوی‌تر و لذت بخش تر است. بعد از اینکه برای مدت چند دقیقه مقعد را ماساژ دادید شما می‌توانید نوک یک انگشتتان را داخل آن بکنید و به آرامی و کندی آنرا به درون برده و بیرون بیاورید. بعد از اینکه مقعد او شل شد شما می‌توانید کل انگشت و یا انگشتان بیشتری را وارد آن بکنید اگر زن تمایل به این کار دارد. انگشت یا انگشتانی که برای برانگیختگی مقعد بکار برده می‌شوند بعد از این کار نباید برای تحریک مهبل یا فرج بکار روند و این بدلیل وجود باکتریها در روده است. استفاده از دستکشهای وینیل یا لاتکس به شما اجازه می‌دهد که بین جلو و عقب سوئیچ کنید و برای این کار در موقع سوئیچ کردن بین جلو و عقب دستکش را عوض کنید. هنگامی که مقعد او شل می‌شود، شما می‌توانید یک آلت مصنوعی داخل آن بکنید اگر زن تمایل به این کار داشته باشد

### فنون اساسی ماساژ

یک ماساژ چوچوله‌ای خوب، با ماساژ دادن کلیه بدن شروع می‌شود. یعنی بهتر است قبل از شروع به ماساژ دادن چوچوله سایر قسمت‌های بدن ماساژ داده شوند. حدود یک ساعت وقت برای گرم و آماده کردن چوچوله، صرف کنید. این کار باعث می‌شود که اعصاب بدن بیدار و برانگیخته شوند و به هر در شریک کمک می‌کند تا احساس آرامش در بدنشان بکنند. برای این نوع ماساژ از یک تماس سبک و نرم استفاده کنید و دست را در قسمت‌های حساس بسرانید. بکمک کف دستانتان فشارهای سبکی اعمال کنید و در این حالت انگشتانتان باید حالت و شکل بدن زن را گرفته باشند و مانند قالب بدن درآیند. هرگز فشار زیاد و سنگین اعمال نکنید، خیلی از مردم این کار را در حین ماساژ می‌کنند که خوب نیست. اگر یک منطقه تنگ و غیر قابل نفوذ پیدا کردید، درحالی که دست یا دستانتان را بصورت دایره‌ای یا رفت و برگشتی حرکت می‌دهید، مقدار کمی فشار به آرامی وارد کنید. شما به آرامی و با ملایمت قادر خواهید بود تنگی را از بین ببرید، اما وقت زیادی برای گشودن تنگی در حین ماساژ شهوت انگیز صرف نکنید. شروع کار را از پشت بدن و سر شروع کنید، سپس راه خود را ادامه دهید تا به پاهایش برسید، به او بگویند که به پشت بغلند و پشت به شما قرار گیرد و شما مسیر را دوباره از پائین به بالا بروید و هرگز تماس فیزیکی را قطع نکنید. ماساژ پستانها و اندام تناسلی را تا انتها انجام ندهید. بعد از ماساژ سر و ماهیچه‌های صورت، راه خود را از بالا تا رسیدن به مهبل از جلو ادامه دهید، در موقع رسیدن به پستانها، مدتی آنها و نوکشان را خوب ماساژ دهید. سپس ماساژ چوچوله شروع می‌شود. برای دگرگون کردن ماساژ مقداری افزایش حرارت و موسیقی آرامش بخش چیز خوبی است. اگر در زن نشانه‌های خواب‌آلودگی وجود دارد بیانگر خسته بودن اوست و نیاز به استراحت برای بازیابی دارد. به او اجازه بدهید یک چرت کوتاه و یا حتی کل شب را بخوابد. من توصیه می‌کنم که زن و شوهرها کتابهای ماساژ با قاعده را بجای کتابهای ماساژ شهوانی بخرند زیرا تکنیکها مؤثر تر از عکسهای سکسی هستند. یک ماساژ با قاعده، اگر درست انجام شود خیلی شهوت خواهد بود

### پیشنهادات کلی

فکر می‌کنید برای چه در اینجا راهنمایی‌هایی برای زوجین در مورد ماساژ چوچوله‌ای دادم و گفتم از ماساژ چوچوله شروع کنند، بدلیل اینکه چوچوله هر زن حساس ترین قسمت و مرکز توجه اوست. بدلیل اینکه چوچوله عضو اصلی قسمت تناسلی وی است او دوست دارد برای رسیدن به ارگاسم آن خوب مورد توجه قرار گیرد. بدلیل تنوع در نوع بدن زنان و ساختار اندام تناسلیشان، برای من سخت خواهد بود که دقیقاً بگویم هر زوج چگونه باید تحریک چوچوله را انجام دهد. من زنانی را دیده‌ام که ظرف مدت چند دقیقه این فنون را خیلی لذت بخش بیان کرده‌اند ولی ممکن است این موضوع برای کل زنان صادق نباشد. تمرین کنید تا بهتر شوید

### هیچ موقع پنهان کاری نکنید

زنانی هستند که چوچوله‌شان خیلی حساس است و در مقابل عده دیگری وجود دارند که چوچوله‌شان در برابر تماس تحریک پذیر نیست، این موضوع کاملاً عادی است، اگر شما یک تلاش زیبا و کارآمد برای برانگیختن چوچوله انجام دادید ولی آن عکس العمل نشان نداد، آنرا رها کنید چون ممکن است ماساژ فرجی و یا ماساژ مقعدی برای آن زن لذت بخش تر باشد