

ስለ ግብረ ሥጋ ግንኙነት አምስት እውነታዎች

በዓለም ዙሪያ የሚገኙ ብዙ ሰዎች ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሁሉን ነገር እንደሚያውቁ ያስባሉ። ሆኖም ግን ከአባቦቻቸው አብዛኛዎቹ ትክክል አይደሉም። እውነታዎቹ ቀጥለው ቀርበዋል፡-

እውነታ 1፡- ባልና ሚስት ሁለቱም የፍትወት ፍላጎት አላቸው።

ባል የሚስቱን የፍትወት ፍላጎት ማርካት ያለበት ሲሆን፤ ሚስት ደግሞ የባሏን የፍትወት ፍላጎት ማርካት አለባት።

«ባል ለሚስቱ የሚገባትን ያድርግላት፤ እንደዚሁም ደግሞ ሚስቷቱ ለባልዋ። ሚስት በገዛ ሥጋዋ ላይ ሥልጣን የላትም፤ ሥልጣን ለባልዋ ነው እንጂ፤ እንዲሁም ደግሞ ባል በገዛ ሥጋው ላይ ሥልጣን የለውም፤ ሥልጣን ለሚስቱ ነው እንጂ። ለጸሎት ትተጉ ዘንድ ተስማማታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፤ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ።» (1ኛ ቆሮ. 7:3-5)።

በጋብቻ ሕይወት ውስጥ ራስ ወዳድነት ሊኖር አይገባም። ከላይ የተመለከትነው ጥቅስ የሚናገረው ባል የራሱን ፍላጎት ለማርካት የሚስቱን ሰውነት በስግብግብነት መጠቀም እንደሌለበት ነው። ይልቁኑ የእርሷን ፍላጎት ስለማርካት ማሰብ አለበት። የእርሷም ዓላማ የእርሱን ፍላጎት ማሟላት መሆን አለበት።

እንደዚህ ሲሆን እርስ በርስ የፍትወተ ሥጋ ፍላጎት እርካታን በመስጠትና በመቀበል ደስታን ያገኛሉ።

እውነታ 2፡- ባልና ሚስት ለአጭር ጊዜ ካልሆነ በስተቀር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸምን ማቆም የለባቸውም።

ቀደም ሲል ከላይ እንደተመለከትነው ጥቅስ ባልና ሚስት «ለተወሰነ ጊዜ የበለጠ መጸለይ እንችላ ዘንድ ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንከልከል» ቢሉ የተወሰነው ጊዜ እንደተጠናቀቀ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነታቸውን እንደገና መቀጠል አለባቸው። የተወሰነው ጊዜ ረጅም እንዳይሆን መጠንቀቅ አለባቸው፤ አለበለዚያ ከጋብቻ ውጭ ለሚፈጸም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊፈተኑ ይችላሉ።

አንዳንድ ጊዜ መጋቢውና ባለቤቱ «እግዚአብሔርን በማገልገል ስለተጠመድን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ አያስፈልገንም። ለዚያ ጊዜ የለንም» ብለው ሲወሰኑ ይችላሉ። ጥቂት ቆይቶ መጋቢው ልጃገረዱን

አስረገዝ ሲባል ሰሚው ሁሉ ይደነቃል። ባልና ሚስት አንዱ ሌላውን የጋብቻ መብቱን አይከልከለው የሚለውን የመጽሐፍ ቅዱስ ቃል መስማትና መታዘዝ እጅግ በጣም ጠቃሚ ነው።

እውነታ 3:- ባልና ሚስት በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስታን ያገኛሉ።

አንዳንድ ሰዎች እግዚአብሔር ማንም ሰው በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስ እንዲለው አይፈልግም ብለው ያስባሉ። ሌሎች ደግሞ መደስት ያለበት ባል ብቻ እንጂ ሚስት አይደለችም ይላሉ። እውነቱ ግን እግዚአብሔር ባልና ሚስት ሁለቱም በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስ እንዲላቸው ይፈልጋል።

መኃልየ መኃልይ ዘሰለሞን በተባለው የመጽሐፍ ቅዱስ መጽሐፍ ባል ለሚስቱ እንዲህ ይላታል:-

«ወዳጄ ሆይ፥ እነሆ፥ ውብ ነሽ፤
እነሆ፥ አንቺ ውብ ነሽ፤
ዓይኖችሽም እንደ ርግቦች ናቸው።» (1:15)
«ፍቅርሽ እንዴት ምልካም ነው!
ፍቅርሽ ከወይን ጠጅ ይልቅ እንዴት ይሻላል!
የዘይትሽም መዓዛ ከሽቱ ሁሉ! (4:10)
«እግሮችሽ በጫማ ውስጥ እንዴት ውቦች ናቸው!
ዳሌዎችሽ በአንጥረኛ እጅ እንደተሠሩ
እንደ ዕንቁሳዎች ይመስላሉ። (7:2)
ሁለቱ ጡቶችሽ እንደ ሁለቱ መንታ
እንደ ሚዳቋ ግልገሎች ናቸው።» (7:4)

ሚስት ደግሞ ባሏን እንዲህ ትላለች:-

«በአፉ መሳም ይሳመኝ፥
ፍቅርህ ከወይን ጠጅ ይልቅ መልካም ነውና (1:2)
«ውዴ ለእኔ በጡቶቼ መካከል እንደሚያርፍ
እንደ ተቋጠረ ከርቤ ነው» (1:13)
«ውዴ ሆይ፥ እነሆ፥ አንተ እኮ ውብ ነህ፥
መልክ መልካምም ነህ፤ (1:16)
«ግራው ከራሴ በታች ናት፥

ቀኙም ታቅፈኛለች።» (2:6)

«አፉ እጅግ ጣፋጭ ነው፤

እርሱም ፈጽሞ ያማረ ነው፤

እናንተ የኢየሱሳይም ቆነኞች ሆይ፤

ውዴ ይህ ነው፤ ባልንጀራዬም ይህ ነው (5:16)

«ውዴ ሆይ፤ ና፤ ወደ መስክ እንውጣ

በመንደሮችም እንደር (7:12)

«...በዚያ ውዴን እሰጥላለሁ።» (7:13)

እነዚህ ጥቅሶች በግልጽ የሚያሳዩን ባልና ሚስት አንዳቸው ለሌላቸው ፍቅርን በመስጠት በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስ ይላቸው ዘንድ የእግዚአብሔር ፈቃድ መሆኑን ነው።

ብዙ ባልና ሚስቶች በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ብዙ ደስታ ያለማግኘታቸው እንዴት አሳዛኝ ነገር ነው! አንዳንድ ባሎች ሚስቶቻቸውን ለማነቃቃት ወይም ለማርካት ምንም ሙከራ አያደርጉም። «ጥሩ ሚስት በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መደሰት የለባትም። እኔ ሳደርግላት እርሷ ዝም ብላ መተኛት አለባት» ይላሉ።

አንዳንድ ሚስቶች ደግሞ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስታ የሚሰጥ አይደለም ብለው ያምናሉ። ወደ አልጋቸው የሚሄዱት በሚከተለው ዝንባሌ ነው። «ልታደርገው የግድ ከሆነ ቀጥል አድርገው፤ ነገር ግን ፈጠን በል፤ መተኛት እፈልጋለሁ።» ሚስቲቱ ግራ እጁን ያንተርሰኛል በቀኝ እጁ ያቅፈኛል። ሁለንተናው የደስ ደስ አለው። ውዴ ይህ ነው፤ ባልንጀራዬም ይህ ነው። ካለችበት ጥቅስ እንዴት የራቀ ነው። (መጋ. 2:6 ና 5:16 ተመልከት)

እውነታ 4፡- ከጋብቻ ውጭ የሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ኃጢአት ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ በጋብቻ ውስጥ የሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አስደሳች ነው ይላል።

«መሽራዬ ሆይነዬ!

ፍቅርሽ እንዴት መልካም ነው!

ፍቅርሽ ከወይን ጠጅ ይልቅ እንዴት ይሻላል!

ከከንፈሮችሽ ማር ይንጠባጠባል፤

ከምላስሽ በታች ማርና ወተት አለ...» (መጋ. 4:8ና10 እና 11)

ከጋብቻ ውጭ የሚፈጸም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ግን እጅግ መራራ ኃጢአት ነው።

«ከጋለሞታ ሴት ከንፈር ማር ይንጠባጠባልና፤ አፍዋም ከቅቤ የለሰለሰ ነውና፤ ፍጻሜዋ ግን እንደ እሬት የመረረ ነው፤ ሁለት አፍ እንዳለው ሰይፍም የተሳለ ነው።» (ምሳ. 5:3-4)

«መንገድህን ከእርስዋ አርቅ፤ ወደ ቤትዋም ደጅ አትቅረብ» (ምሳ. 5:8)

«ከጉድጓድህ ውኃ፤ ከምንጭህም የሚፈልቀውን ውኃ ጠጣ...ከጉብዝናህም ሚስት ጋር ደስ ይበልህ።» (ምሳ. 5:15፤18)

ከላይ የተሰጡት ጥቅሶች ላገቡ ሰዎች የተነገሩ ናቸው። ላላገቡ ወጣቶችስ? የፍትወተ ሥጋን ግንኙነት ለመፈጸም ተፈቅዶላቸዋልን? አልተፈቀደላቸውም። የእግዚአብሔር ሕግ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለጋብቻ ብቻ የታቀደ እንደሆነ ያረጋግጥልናል።

«ከዝሙት ሽሹ። ሰው የሚያደርገው ኃጢአት ሁሉ ከሥጋ ውጭ ነው፤ ዝሙትን የሚሠራ ግን በገዛ ሥጋው ላይ ኃጢአትን ይሠራል።» (1ኛ ቆሮ. 6:18)።

ዝሙት የሚለው ቃል በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በሁለት መንገድ አገልግሎት ላይ ውላል።

ሀ) በአንዳንድ ጥቅስ «ዝሙት» የሚለው ቃል የሚገልጠው ከፍትወት ጋር የተያያዙ ኃጢአቶችን በሙሉ ማለትም አመንዝራነትና ከጋብቻ በፊት የሚደረግ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን ይጨምራል። (1ኛ ቆሮ. 5:1 ና 6:9፤ ኤፌ. 5:3፤ 1ኛ ተሰ. 4:3፤ ዮሐ. 8:41)

ለ) በሌሎች ጥቅሶች ደግሞ «ዝሙት» የሚለው ቃል የሚያመለክተው ከጋብቻ በፊት የሚደረግን የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብቻ ነው። ለምሳሌ ሐዋርያው ጳውሎስ ላላገቡ ሰዎች ስለማግባት ወይም ሳያገቡ ስለመኖር ሲጽፍላቸው እንዳላገባ ሰው ከዝሙት መራቅ እንዳለባቸው ይናገራል።

«ከሴት ጋር አለመገናኘት ለሰው መልካም ነው። ነገር ግን ስለ ስለ ዝሙት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው ለእያንዳንዲቱ ደግሞ ለራስዋ ባል ይኑራት።» (1ኛ ቆሮ. 7:1-2)።

ጥቅሱ የሚናገረው ያለማግባት መልካም ቢሆንም ዝሙትን ለማድረግ መፈተን ከባድ ስለሆነ ለብዙ ሰዎች ማግባት የሚመረጥ መሆኑን ነው።

ሳያገቡ መኖር መልካም የሆነው ለምንድን ነው? ምክንያቱም ያላገቡ ሰዎች እግዚአብሔርን ለማገልገል እራሳቸውን ሙሉ ለሙሉ መስጠት ይችላሉ። (ወደ ኋላ የሚጎትታቸው የትዳር ጣጣ የለባቸውም) 1ኛ ቆሮ. 7:32-34ን ተመልከቱ።

ማግባት መልካም የሆነው ለምንድን ነው? ምክንያቱም የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ፈተና ጠንካራ ስለሆነ፤ በመብዛት ምድርን ልንሞላት ስለሚገባና ያላገቡ ሰዎች ብቸኝነት የሚያጠቃቸው ስለሆነ ነው። (1ኛ ቆሮ. 7:9፤ ዘፍ. 1:28 ና 2:18ን ተመልከት)

ለለዚህ ማግባት መልካም ነው። ያለማግባትም መልካም ነው። እያንዳንዱ ሰው የመምረጥ መብት አለው።

ነገር ግን የምንመርጠው የትኛውንም ቢሆን የእግዚአብሔርን ሕግጋት መታዘዝ አለብን፡-

ሀ) ያገቡ ሰዎች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ያለባቸው ከትዳር ጓደኞቻቸው ጋር ብቻ ነው (ዕብ. 13:4)።

ለ) ያላገቡ ሰዎች ከማንም ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም የለባቸውም (1ኛ ቆሮ. 6:18 ና 7:1-2፤ 2ኛ ጢሞ. 2:22)።

የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ያለበት በጋብቻ ውስጥ ብቻ ነው።

እነዚህ ሕግጋት የተዘጋጁት በቤተ ክርስቲያን ሽማግሌዎች አይደለም። እነዚህ የፈጣሪያችንና የፈራጃችን ሕግጋት ናቸው።

አንድ ወጣት እንዲህ በማለት ጽፎልን ነበር፡-

እኔና የሌት ጓደኛዬ (እጮኛዬ) በጣም እንዋደዳለን። በሚቀጥለው ዓመት ለመጋባት ዐቅደናል። ላለፉት አሥር ወራት በየሳምንቱ መጨረሻ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንፈጽም። ነበር። በቅርቡ አንድ የመንፈሳዊ መነቃቂያ ፕሮግራም ተካፈልን በዚያ ንስሐ ገብተን ክርስቶስን ተቀበልን። አሁን መጠየቅ የፈለግነው እስክንጋባ ድረስ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነታችንን ማቆም አለብን?

ይህ ወጣት «ንስሐ ገብተን ክርስቶስን ተቀበልን» ማለቱን አስታውሱ። ንስሐ መግባትና ክርስቶስን መቀበል ማለት ምን ማለት ነው?

ኃጢአታዊ ፍላጎቶች ከሚገዛው ሕይወት መመለስ ማለት ነው። ወደ ክርስቶስ መመለስና እርሱን የሕይወት ጌታ ማድረግ ማለት ነው። ለለዚህ ለዚህ ወጣት ጥያቄ መልሱ፡-አዎን ንስሐ ገብታችሁ ክርስቶስን ከተቀበላችሁ ከጋብቻ በፊት የሚደረግ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን በማቆም እርሱን ታዘዙ የሚል ይሆናል። (ሉቃ. 6:46ን ተመልከቱ።)

በዚህ መጽሐፍ ባልና ሚስት በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ደስ እንዲሰኙ እግዚአብሔር እንደሚፈልግ ብዙ ጊዜ የምንናገረው ነገር ነው። የትዳር ጓደኞች በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አንዳቸው ለሌላቸው እርካታ እንዴት እንደሚተባበሩ እንገልጻለን። ነገር ግን ከጋብቻ ውጭ የሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ኃጢአት መሆኑን በፍጹም እንዘነጋም።

እውነታ 5:- የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ዘር የመተካት ተግባርም ነው።

በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የእግዚአብሔር ተቀዳሚ ዓላማ ባልና ሚስትን አንድ ለማድረግና ከፍተኛ ደስታ ለመስጠት ነው። ነገር ግን ዓላማው ይህ ብቻ ሳይሆን በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ዘር ለመተካትና ለመራባት ልጆች እንዲወልዱም ጭምር ነው።

ልጆች አስደናቂ ስጦታዎች ናቸው። እግዚአብሔር የመጀመሪያዎቹን ሰዎች «ብዙ፣ ተባዙ፣ ምድርንም ሙሉአት...» አላቸው (ዘፍ. 1:28)።

አንዳንድ ሰዎች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ብቸኛ ዓላማ ልጆችን መውለድ እንደሆነ ማሰባቸው ያሳዝናል። አንድ ሰው እንዲህ በማለት ጽፎልን ነበር:-

ባለቤቴ በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ተነቃቅታ አታውቅም። እንዲያውም መነቃቃትም አትፈልግም። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በምንፈጽምበት ጊዜ ምን እንደሚሰማት ስጠይቃት ምንም አይሰማኝም ትለኛለች። ብዙ ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነታችን የተነቃቃና አሰደላች እንዲሆን የተለያዩ ሥልቶችን ባቀርብም ምንም ፍላጎት አታሳይም። «መውለድ እስክቻልኩ ድረስ ቤተኛ አዳሪዎች ስለሚጠቀሙባቸው የተለያዩ የፍትወተ ሥጋ አፈጻጸም ሥልቶች ማሰብ የለብንም» ትለኛለች።

ሌሎች ሴቶችን ሳይ ብዙ ፍላጎት ቢያድርብኝም ከርስቶስ ስለሚመጣና የተደበቁ ኃጢአቶችን በሙሉ ስለሚገልጽ በዚህ ኃጢአት ወድቄ አላውቅም። ነገር ግን በዚህ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሕይወታችን ያለው ችግር እያደገ ነው። ሰይጣን «ፍታትና ሌላ በፍትወት የምትረካባት የተሻለች ሴት አግባ» በማለት ያንሾካሹክብኛል። ነገር ግን በሠርጋችን ቀን ሚስቴን እስከ ሞት ድረስ ለመውደድ ቃል ገብቻለሁ።

ባለቤቴ መልካም ሴት ናት። በፍትወተ ሥጋ ግንኙነታችን የተነቃቃና የሚያስደስታት ልምምድ እንዲኖረን አመኛለሁ። ከእርሷ ጋር አብረን ልናነበው የምንችለው ደብዳቤ ልትጽፉልን ትችላላችሁን?

የጻፍንላቸው ደብዳቤ እግዚአብሔር ጋብቻ እንዲያሟላ የሚፈልገው የንደኝነት ደስታና የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ደስታ እንደሆነ የሚያበስር አስደናቂ እውነትን ያዘለ ነበር። በእግዚአብሔር ዕቅድ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት ዓላማዎች አንዱ ዘርን መተካት ወይም ልጅ መውለድ ቢሆንም ይህ ግን ብቸኛው ዓላማ አይደለም። እግዚአብሔር ባልና ሚስት በፍትወተ-ሥጋ ደስ እንዲሰኙ ዐቅዷል።

በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከፍተኛውን ደስታ የሚያገኙት ቤተኛ አዳሪዎችና ደንበኞቻቸው አይደሉም። በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከፍተኛውን ደስታ የሚያገኙት እግዚአብሔርን የሚወዱና የሚታዘዙ ናቸው!

እኅቴ ሙሽራ የተቆለፈ ገነት፡
የተዘጋም ምንጭ የታተመ ፈላሽ ናት።

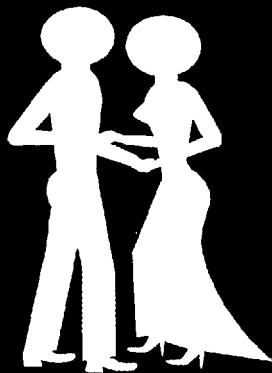
(መጋ. 4:12-15ን ተመልከት።)

ውዴ ወደ ገነቱ ይግባ፥ መልካሙንም ፍሬ ይብላ። (4:16)

እኅቴ ሙሽራዬ ሆይ፥ ወደ ገነቱ ገባሁ፥...

እንጆራዬን ከማሬ ጋር በላሁ፥ (5:1)

እግዚአብሔርን የሚወዱና
እርስ በርስ የሚዋደዱ
ባልና ሚስት በፍትወተ ሥጋ
ግንኙነት የመስጠትና
የመቀበል ደስታን ከማንም
ይልቅ ይለማመዳሉ!



የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ስልቶች

ውድ ብሩስና ካሮል

ባለቤቴን እወደዋለሁ፤ በጣም ጥሩ ክርስቲያን ነው። ችግሩ ወደ መኝታችን ስንሄድ ይስመኝና ጥቂት ይጫወታል፤ ነገር ግን በጣም ይፈጥናል። በስሜቴ ገና ከመነቃቃቴ በፊት ብልቱን ያስገባና የዘር ፍሬውን ያፈስሳል። ወደ መኝታው ተመልሶ በመሔድ ለጥ ብሎ ይተኛል። ከዚያ በኋላ ለአንድ ሰዓት ያህል ወይም ከዚያ በላይ ዓይኖቼን አፍጥጦ ምንም እርካታ በሌለው ስሜት እቆያለሁ።

በዚህ ምክንያት ብዙ ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም አልፈልግም። አሁን ባለቤቴ በፍትወት ስሜት ደካማ ናት በማለት ማጉረምረም ጀምሯል።

«LOVE AND MARRIAGE» (ፍቅርና ጋብቻ) በሚለው መጽሐፋችሁ ባልና ሚስት አንዱ የሌላውን የፍትወተ ሥጋ ፍላጎት ማርካት አለበት ብላችኋል። ጥያቄዬ እንዴት? የሚል ነው። ማለቴ አንዳችን ሌላችንን ማርካት እንዴት እንችላለን?

በክርስቶስ ፍቅር፤
አስቴር

ይህን መጽሐፍ መጻፍ ለንጀምር በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ስልት ላይ የመጻፍ አሳብ አልነበረንም። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የግል ጉዳይ ነው። ብዙ ነገር በዚህ ርእስ ላይ መጻፍ መልካም አይደለም።

ሆኖም ግን ከላይ የጠቀስነውን የአስቴርን ደብዳቤ መሰል ደብዳቤዎች በየቀኑ ይደርሱናል። የመጀመሪያው «LOVE AND MARRIAGE» (ፍቅርና ጋብቻ) የሚለው መጽሐፋችን በዓለም ዙሪያ በየዓመቱ ከ40,000 ቅጂዎች በላይ ይሸጣል። ይህን መጽሐፍ ካነበቡ በመቶ ከሚቆጠሩ ሰዎች የሚደርሱን ደብዳቤዎች የግብረ ሥጋ ግንኙነት ስልትን መግለጽ የግድ እንዳለብን አመልክተውናል።

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ስልትን ማለት የግብረ ሥጋ ግንኙነት አፈጻጸም እውቀት ማለት ነው።

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቴክኒክን ማወቅ የጋብቻ ሕይወት ዋናው ነገር አይደለም። የጋብቻ ሕይወት ዋናው ነገር ፍቅር ነው። በዚህ መጽሐፍ የመጀመሪያዎቹ አራት ምዕራፎች ባልና ሚስት እንዴት መዋደድ እንዳለባቸው ለመግለጽ የተጠቀምነው ስለዚህ ምክንያት ነው።

በትዳር ሕይወት ፍቅር ከሌለ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ስልት ፋይዳ የለውም!

ባልና ሚስት ስለ ግብረ ሥጋ ግንኙነት ስልቶች እውቀት ሊኖራቸው ይገባል መባሉም ደግሞ እውነት ነው። የዚህ ምዕራፍ ዓላማ እንደ አስቴርና ባሏ ያሉ ሰዎችን የሚያስፈልጋቸውን እውቀት በመስጠት መርዳት ነው።

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ስልት አምስት ደረጃዎች ያሉ ሲሆን እነርሱም ዝግጅት፣ የፍቅር ጨዋታ፣ ክርና መርፌነት (ወንዱ ወደ ሴቷ ሲገባ)፣ ወደ ከፍተኛው የእርካታ ስሜት መድረስ (ጡዘተ ወሲብ) እና ከዚያ በኋላ ዘና ማለት ናቸው። አምስቱንም ተራ በተራ እያንዳንዳቸውን እንመልከት።

አንደኛ ደረጃ
ዝግጅት

ባልና ሚስት ለግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚከተሉት መንገዶች መዘጋጀት አለባቸው፡-

ስሕተትን በመቀበል ይቅርታ ተጠያየቁ። ከመኝታ ሰዓት በፊት የፀብ ጉዳይ መፈታት አለበት። ለምሳሌ ባልና ሚስት በቁርስ ሰዓት ተጣልተው እንደሆነ በጉዳዩ ጊዜ ወስደው በመነጋገር ስሕተትን መቀባበልና ይቅርታ መጠያየቅ አለባቸው። አለበለዚያ ጉዳቱ ቀኑን ሙሉ በልባቸው ይቆያል።

መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል፡-

«ቀጣችሁም ሳይወገድ ፀሐይ አይጥለቅባችሁ» (ኤፌ. 4:26ን ተመልከት)

ባልና ሚስት ለዚህ ጥቅስ በሚታዘዙበት ጊዜ አንዱ የአንዱን በደል በይቅርታ ስለተጣ ወዳጅነታቸው አሁንም እንደሞቀ መሆኑን ስለሚያውቁት ወደ መኝታቸው በደስታ ይሄዳሉ።

ከመኝታ ሰዓት በፊት ይቅርታ ለማይጠያየቁ ባልና ሚስቶች፣ የሚሆነው ነገር ፈጽሞ የተለየ ነው። በግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመደሰት ተግተው ቢጥሩም በልባቸው ባለው መራራነት የተነሣ እውነተኛ ደስታ አያገኙበትም።

- **ንጹሕና የጸዳችሁ ሁኑ።** ኢዩኤል በሚሠራበት ቢሮ በጥሩ አለባበስ የተዋቡ ሴቶችን ያያል፣ ከሰዓት በኋላ ወደ ቤቱ ሲመጣ ግን ባለቤቱ እንደ ጽዳት ሠራተኛ ለብሳ ያገኛታል።

«ባለቤቴ በፍትወት ተቃጥሎ ሊፈጽም ፈልጎ በሚቀርብበት ጊዜ ሰውነቱ ጥሩ ሽታ ስለሌለው እንዳፈገፍግ ያደርገኛል» የሚሉ በርካታ ሚስቶች አሉ።

ባልና ሚስት በአጠቃላይ የሚከተለውን ለመፈጸም ጠንቃቃ መሆን አለባቸው። ሁለቱም አንዱ ለሌላው

«አንተ /አንቺ ለእኔ ስለምታስፈልገኝ/ጊኝ ከአንተ/አንቺ ጋር በሆንኩ ጊዜ ንጹሕና የጸዳሁ መሆን አለብኝ» ማለት አለባቸው።

- **የመኝታ ቤት በር ይቆለፍ፡-** አንዲት ሴት ከባሏ ጋር ተኝታ ባለችበት ጊዜ ማንም ሰው ከውጪ ወደ መኝታ ከፍሎ ሊገባ ይችላል ብላ ከፈራች

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ አትደሰትም። ስለዚህ መኝታ ቤታችሁን ቆልፉ። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም በተዘጋጃችሁ ጊዜ ሁሉ መኝታ ቤታችሁን መቆለፋችሁን አረጋግጡ።

• **ልብሳችሁን አውልፉ።** የእግዚአብሔር ዕቅድ ባልና ሚስት ብቻቸውን በሚሆኑበት ጊዜ በመኝታ ቤታቸው ልብሳቸውን አውልቀው ራቁታቸውን ሆነው ደስ እንዲሰኙ ነው (ዘፍጥ. 2:25)። ራቁታቸውን ሲሆኑ ማፈር የለባቸውም። እንዲያውም ባልየው የሚሰቱን ልብስ ረጋ ብሎ በማውለቅ ሊደሰት፣ እርሷም ተመሳሳዩን በማድረግ ልትደሰት ትችላለች። ለግብረ ሥጋ ግንኙነት ከሚደረጉ ዝግጅቶች ለፍትወት በጣም የሚያነቃቃው አንዱ የሌላውን (በባልና ሚስት) ልብስ የማውለቅ ሂደት ነው።

ሁለተኛ ደረጃ
የፍቅር ጨዋታ

የግብረ ሥጋ ግንኙነት እጅግ የሚያረካ የሚሆነው ወንዱ ብልቱን በሴቷ ብልት ውስጥ ከማስገባቱ በፊት በስሜታቸው በጣም የተነቃቁ ከሆኑ ነው። ስለዚህ ከዚህ በፊት በፍቅር ጨዋታ ረጅም ጊዜ ማጥፋት አለባቸው። «የፍቅር ጨዋታ» ማለት መርፌና ክር ከመሆን በፊት አንዱ የሌላው ስሜት ለፍትወት እንዲነቃቃ ማድረግ ማለት ነው።

ባልና ሚስት ይህን መነቃቃት በመሳሰሉና በመተቃቀፍ ሊገነቡት ይችላሉ። አንዱ የሌላውን አካል ፍቅር በተሞላበት መንገድ በመደባበስ ሊተሻሹ ይችላሉ።

አስቴር በጻፈችልን ደብዳቤ ባሏ ለፍቅር ጨዋታ በቂ ጊዜ እንደማይሰጥና በጣም እንደሚፈጥን ገልጸለች። «ይስመኝና ጥቂት ተጫውቶ ከመነቃቃቴ በፊት ብልቱን ብልቴ ውስጥ ያስገባል። በጣም ፈጣን ነው» ብላለች።

ብዙ ባሎች ይህንን ስሕተት ይሠራሉ። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ሲፈልጉ ይጣደፋሉ! በፍቅር ጨዋታ ጊዜ ሳይወስዱ ብልታቸውን በሴቷ ብልት በማስገባት በሁለት ደቂቃ ሁሉን ነገር ያጠናቅቃሉ። በውጤቱ ሚስቲቱ አትረካም፣ ባሏም የተስፋ መቁረጥ ስሜት ይታይበታል። ምክንያቱም እንዳልተደሰተች ስለሚገባው።

እንደዚህ ዓይነት በተከፈለ ልብ የሚፈጸም የግብረ ሥጋ ግንኙነት የእግዚአብሔር ዕቅድ አይደለም።

የእግዚአብሔር ዕቅድ ወንዱ ወደ ሴቷ ከመግባቱ በፊት በፍቅር ጨዋታ በቂ ጊዜ ወስደው ደስታን እንዲካፈሉ ነው። ባልና ሚስት በፍቅር ጨዋታ ስለሚያገኙት ደስታ የሚናገር ውብ ጥቅስ በመጽሐፍ ቅዱስ እናገኛለን።

«አንቺ እንደ ንጉሥ ልጅ የተዋብሽ ሆይ! እግሮችሽ በነጠላ ጫማ ውስጥ ሲታዩ እንዴት ያምራሉ! ዳሌዎችሽ በብልሃ አንጥረኛ እጅ የተሠራ የዕንቁ ጌጥ ይመስላሉ!...

ቁመናሽ የዘንባባ ዛፍ ይመስላል፤ ጡቶችሽም የዘንባባ ዘለላ ይመስላሉ።

በዘንባባው ዛፍ ላይ ወጥቼ ፍሬውን መልቀም እወዳለሁ፤

ጡቶችሽ እንደ ወይን ዘለላ እቅፍ ናቸው፤

የእስትንፋስሽ መዓዛ እንደፖም ፍሬ ሽታ ነው።

የአፍሽም መዓዛ እንደ መልካም ወይን ጠጅ ነው።»

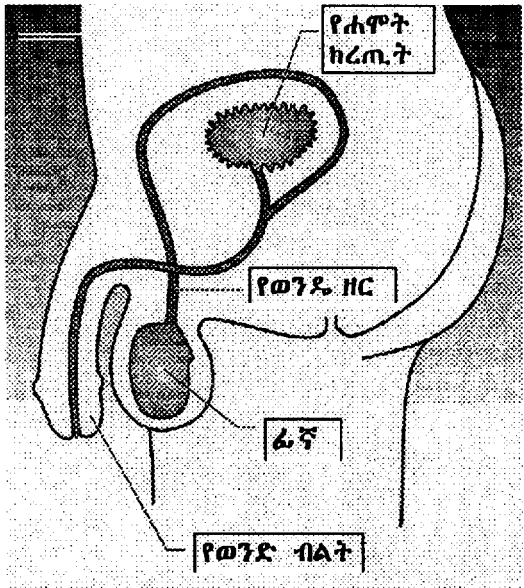
(መዓ. 7:1 እና 7-9ን ተመልከት።)

አካሎቻቸው

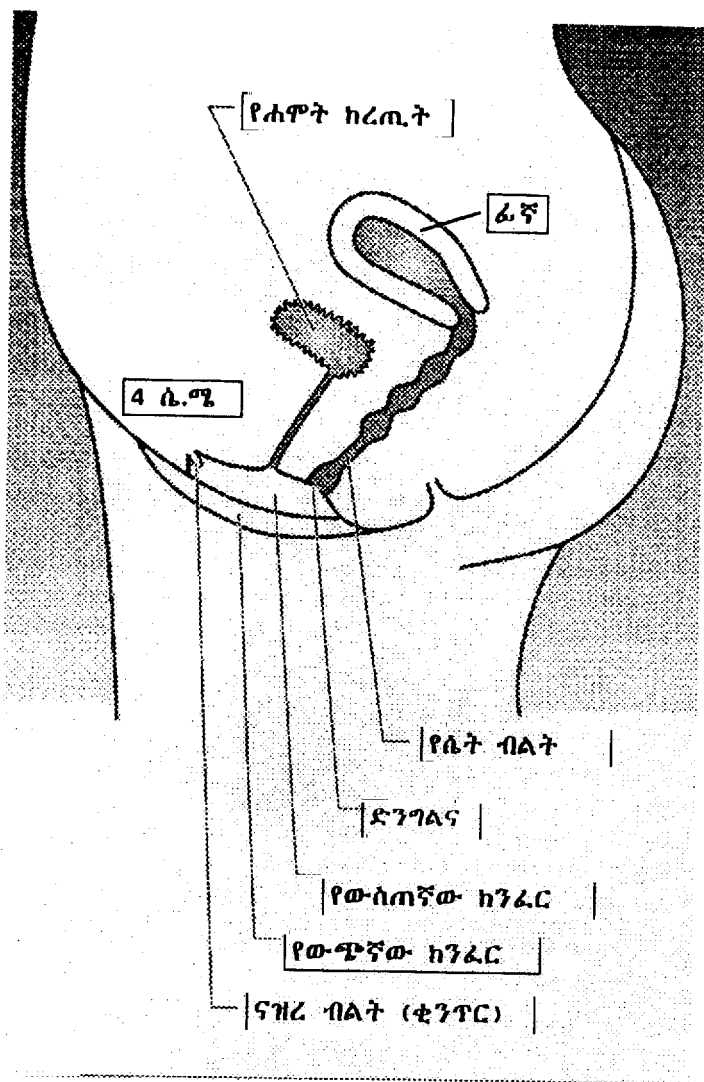
ሴቶች የወንድን አካል በቀላሉ ይረዳሉ። ብዙ ወንዶች ግን የሴትን አካል አይረዱም።

በወንዶች አካል ለፍትወት ቀስቃሽ ስሜት ያለው አካል አንድ ብቻ ሲሆን ይህም ብልቱ ነው። ሚስቱ ብልቱን በምታሻሽው ጊዜ በቀላሉ ስሜቱ ይነሣላል።

የሴት አካል ግን ቀላል አይደለም። ለፍትወት ስሜት እጅግ ንቁ የሆኑ ሁለት ክፍሎች ያላት ሲሆን እነርሱም ብልቷና የወንድ ብልቱ መስል አካል የሆነው ናዝረ ብልቷ ናቸው። እጅግ የመነሣሣት ስሜት ያለው አካሏ ናዝረ ብልቷ (ቂንጥር) የሚባለው ነው።



የናዝረ ብልቷ ቅርጽ እንደ ወንድ ብልቱ ሲሆን በመጠን ግን እጅግ ትንሽ ናት። ከዚህ በታች የተሰጠው ሥዕል እንደሚያሳየው ናዝረ ብልቷ ከብልቷ ውጭ ያለ ነው። እንዲያውም ከብልቷ አፍ 4 ሴ.ሜ. ርቀ የሚገኝ ነው።



አንዳንድ ባሎች የሚሰታቸውን ስሜት የማንቃቂያ ብቸኛ መንገድ ጣትን በብልቷ ውስጥ መከተት እንደሆነ ያስባሉ። ሆኖም ግን እውነቱ ሴት በፍትወት ስሜቷ የበለጠ የምትነሣሣው ናዝረ ብልቷን ጨምሮ በዚያ አካባቢ ያሉትን የሰውነት ክፍሎቿን በመደባበስና በማሻሻት ነው።

በፍቅር ጨዋታ ወቅት ባል የሴቲቱን ብልትና ናዝረ ብልቷን ማሻሸት አለበት። ለፍትወት ስሜት መነሣሣት ከሁለቱ የተሻለው ግን ናዝረ ብልቷን ማሻሸት ነው።

በቂ ጊዜ አሳልፋ-አትጣደፋ

የወንድ ሰውነት ከሴቷ ይልቅ ፈጣን ነው። ሚስት የባሏን ብልት ጥቂት ሰባትዶች እንኳ ብታሻሸው የፍትወት ስሜቱ በጣም ይነሣሣና ብልቱ ቆሞ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም የተዘጋጀ ይሆናል።

የሴት አካል ግን በፍትወት ስሜት ለመነሣሣት አዝጋሚ ነው። በፍትወት ስሜቷ ተነሣሥታ ለግብረ ሥጋ ግንኙነት እንድትዘጋጅ ከአሥር እስከ ሃያ ደቂቃ የፈጀ የፍቅር ጨዋታ ያስፈልጋታል።

ስለዚህ ባል የእርሱ ሰውነት የሚፈልገው ጊዜ ጥቂት ሰባትዶች ያህል ብቻ ቢሆንም በፍቅር ጨዋታ በርካታ ደቂቃዎችን መውሰድ ይጠበቅበታል። መጣደፍ የለበትም። ብልቱን በሚስቱ ብልት ውስጥ ከማስገባቱ በፊት በፍቅር ጨዋታ በቂ ጊዜ ማሳለፍ አለበት።

የሚያሳዝነው ነገር ብዙ ባሎች ሴት ረዘም ያለ የፍቅር ጨዋታ እንደሚያስፈልጋት ስለማይገነዘቡ ተፈጥሮአዊ ፍላጎታቸውን ብቻ ይከተላሉ። የወንድ ተፈጥሮአዊ ፍላጎቶች «ተመልከት፣ ሚስትህ ልብሷን አውልቃ ወደ መኝታ እየሄደች ነው። በጣም ውብ ናት! ፍጡን! በአልጋው ላይ አስተኛት፣ አንድ ጊዜ ሳማት፣ ከዚያም ግባባት፣ የዘር ፍሬህን አፍስስ፣ ብልትህን ከብልቷ አውጣና ለጥ ብለህ ተኛ» ይሉታል።

ይህንን ካደረገ ሚስቱ የፍትወት ስሜቷ ሊነሣሣ ጊዜ ስለማይኖራት አትደሰትበትም፣ በኋላም የእርካታ ስሜት አይኖራትም።

መልካም አፍቃሪ የሆነ ባል ተፈጥሮአዊ ፍላጎቶቹን አይቃዘዝም። በዚህ ምትክ ሚስቱ በሚገባ ስሜቷ እንዲነሣሣ ለማድረግ ጊዜ በመውሰድ ከመገናኘቱ በፊት ያዘጋጃታል። በሌላ አባባል ወደ እርሷ ከመግባቱ በፊት ፍቅሩን እየመገባት በቂ ጊዜ ይወስዳል ማለት ነው።

ቀጥሎ የፍቅር ጨዋታ እንዴት እንደሚፈጸም እንመልከት።

የላይኛው የሰውነት ክፍሏ

ባል ማሻሸትና መደባበስ መጀመር ያለበት ከላይኛው የሰውነት ክፍሏ ነው። «የላይኛው የሰውነት ክፍል» ማለት ከወገዷ በላይ ማለት ነው። ብዙ ባሎች ግን የላይኛውን የሰውነት ክፍሏን ቸል በማለት የፍትወት ሥጋ አካሏን ለመደባበስ ይጣደፋሉ። መልካም አፍቃሪ ባል ግን አይጣደፍም። የሚስቱን ሰውነት ላይኛውን ክፍል ለማቀፍና ለመሳም ጊዜ ይሰጣል። ከከንፈሮቿ በተጨማሪ አንገቷንና ጡቶቿን ሁሉ ይሰማል።

ሁሉም ሴቶች አንድ ዓይነት አይደሉም። አንዳንዶች ጡቶቻቸው ሲተሻሹላቸው ደስ ይላቸዋል፤ ሌሎች ደግሞ አያስደስታቸውም። አንዳንድ

ሴቶች በተለይ በወር አበባ ዑደት አንዳንድ ቀናት ጡቶቻቸው ሲነኩ በጣም ሕመም ይሰማቸዋል።

ስለዚህ ሴቶች፡ ከባሎቻችሁ ጋር ተነጋገሩ! ፍቅርን እየሰጡ ሳለ የሚያስደስታችሁን ነገር ንገሩአቸው። ወይም አሳዩአቸው። በፍቅር ጨዋታ ወቅት ከባሎቻችሁ ጋር ለመነጋገር መፍራት አይገባችሁም። መኃልየ መኃልይ ዘሰለምን ምዕራፍ አራትን አንብቡ። በዚያ ስፍራ በፍቅር ጨዋታ ወቅት ባልና ሚስት በፍጹም ነጻነት ሲነጋገሩ ትመለከታላችሁ።

የፍትወተ ሥጋ ብልቶቿ

ባል የሚስቱን ላይኛው የሰውነት ክፍሎች ለጥቂት ጊዜ ከደባበስና ካሻሽ በኋላ የፍትወተ ሥጋ ብልቶቿን እንዲደባብሱት ወይም እንዲያሻሻት ሚስት ፍላጎት ያድርባታል። ይህን ዓይነት መደባበስና ማሻሻት በሚያመችበት ሁኔታ ስፍራዋን ማስተካከል ይገባታል። ለዚህ ተግባር የሚሻለው አቋም በጀርባዋ ተኝታ ጉልበቷን አጠፍ ማድረግ ነው። ባለቤቷ በዚህ ትብብሯ እጅግ ደስተኛ ይሆናል።

በዚህ ጊዜ በቀኝ ጎድ በመተኛት ግራ እጁን ከራሷ ሥር በማድረግ በቀኝ እጁ የፍትወተ ሥጋ ብልቶቿን መደባበስና ማሻሻት ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ የፍቅር ጨዋታ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ይገኛል።

«ግራው ከራሴ በታች ናት፡ ቀኙም ታቅፈኛለች።» (መኃ. 2፡6)

በዚህ አቋም እጆቿ ነፃ ስለሆኑ የባሏን ቀኝ እጅ የት ቦታ ሊያሻሻት ወይም ሊዳብላት እንደምትፈልግ ለማሳየት ልትጠቀምባቸው ትችላለች። የእርሱን ብልት ልታሻሽለትም ትችላለች።

ሴቲቱ የፍትወት ስሜቷ እየተቀሰቀሰ ሲሄድ በአብዛኛው ብልቷ ፈሳሽ ያመነጫል። ይህ ፈሳሽ ብልቷን በማርጠብ ስለሚያለሰልሰው ለፍቅር ጨዋታ ይጠቅማል። አንዳንድ ሴቶች ግን የሚያመነጩት ፈሳሽ በጣም አነስተኛ ከመሆኑ የተነሣ ብልታቸው ደረቅ እንደሆነ ይቆያል። ይህ ሁኔታ ሲፈጠር ባለቤቷ ብልቷን ማሻሻት ወይም መደባበስ ከመቀጠሉ በፊት ጣቶቿን በገላ ቅባት ማለስለስ ያስፈልገዋል። (የሚጠቀምበት ቅባት ውድ ዋጋ ያለው ባይሆን ይመረጣል። ምክንያቱም እንደዚህ ዓይነት ቅባቶች የፍትወተ ሥጋ ብልቶችን ሊጎዱ የሚችሉ ሽቶዎች የሏቸውም።)

ባልየው ሊያሻሻቸው ወይም ሊዳብላቸው የሚገቡ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸሚያ ብልቶች ሁለት ናቸው። እነርሱም ብልቷና ናዝረ ብልቷ ናቸው። ናዝረ-ብልቷ ከሁሉም የበለጠ የፍትወት ስሜት ቀስቃሽ ሲሆንም ብልቷን በማሻሻት ጀምሮ ወደዚያ ማለፍ ይሻላል።

ሚስቲቱ የምትፈልገው የመደባበስ ወይም የማሻሻት ዓይነት ለዘብ ያለ ይሁን ጠበቅ ያለ ማሳወቅ አለባት።

ባልየው ብልቷን በማሻሻት ጥቂት ደቂቃዎች ከወሰደ በኋላ ጣቶቿን ወደ ናዝረ ብልቷ ማስተላለፍ ይችላል። ይህ ናዝረ ብልት የሚገኘው ከብልቷ

ውጭ የውስጥ የብልት ከናፍርት የሚገናኙበት ነጥብ አካባቢ ነው። (ገጽ 48 ተመልከት።) ሚስቲቱ ይህን ናዝረ ብልቷን እንዲያገኘው ባሏን መርዳት ትችላለች። እጁን በእጇ ይዛ ወደ ናዝረ ብልቷ በመውሰድ የምትፈልገውን የመደባበስ ወይም የማሻሸት ዓይነት ልታሳየው ትችላለች።

አንዳንድ ሴቶች ብልታቸውና ናዝረ ብልታቸውና በአንድ ጊዜ እንዲተሻሽላቸው ወይም እንዲደባበሰላቸው ይፈልጋሉ። ስለዚህ ባሎቻቸው ጣቶቻቸውን ወደ ብልቶቻቸው ውስጥ በማንሻተት በእጅ መዳፎቻቸው ደግሞ ናዝረ ብልቶቻቸውን እንዲያሻሹ ይጠይቃሉ። ሌሎች ሴቶች ደግሞ ብልታቸው ውስጥ ጣት እንዲከተት አይፈልጉም። ስለዚህ ባሎቻቸውን ናዝረ ብልታቸውን ብቻ እንዲዳብሱ ወይም እንዲያሻሹ ይጠይቃሉ።

ለፍቅር ጨዋታ ዋና አስፈላጊው ነገር ንግግር ነው። ሚስት ታላቅ ደስታን የሚያጎናጽፋት ነገር ምን እንደሆነ ባል እንዲያውቅ ማድረግ አለባት። ባሏም መናገር አለበት። ለምሳሌ በፍቅር የወንድ የዘር ፍሬ ለማፍሰስ እንደቀረበ የሚሰማው ጊዜ አለ። በእነዚያ ጊዜያት ሚስቲቱ ብልቱን ማሻሸቱን እንድታቆም ሊጠይቃት ይችላል። ይህም ብልቱን ብልቷ ውስጥ ከማስገባቱ በፊት እንዳያፈስ ይረዳዋል። ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ሌላ ዕረፍት እንደሚያስፈልገው እስኪነግራት ድረስ እንደገና ልታሻሽለት ትችላለች።

የፍቅር ጨዋታ ፀጥታ የሰፈነበት ሊሆን አይገባም። ባልና ሚስት በጣም ወይም በትንሽ የሚፈልጉት ነገር ምን እንደሆነ እርስ በርስ መነጋገር አለባቸው።

ደስታን ለማግኘት ነፃ መሆን

በፍቅር ጨዋታ ወቅት ባልና ሚስት የሚፈልጉትን ሁሉ ለማድረግ ነፃ ናቸው።

አንዳንድ ባልና ሚስት አንዳቸው የሌላቸውን መላ አካል በቅባት ማሻሸት ያስደስታቸዋል። ከሁለቱ የትዳር ጓደኛዎች አንዱ የሌላውን ጀርባ በመቀባት ይጀምርና ከፊት ለፊት ደግሞ ከአንገት እስከ እግር ጣት ይቀጥላል። በዚህ ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ብልትን መጨረሻ ላይ ለማድረግ ይዘላል። የትዳር ጓደኛዎች በዚህ ዓይነት የፍቅር ጨዋታ ከአንድ ሰዓት በላይ ሊቆዩ ይችላሉ። ይህ ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በፊት የሚፈጸም ደስታን የመስጠትና የመቀበል አስደናቂ ልምምድ ነው።

ሌሎች የትዳር ጓደኛዎች ደግሞ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻቸውን በመሳሳም ይደስታሉ። ሌሎች የትዳር ጓደኛዎች ደግሞ በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ እርስ በርስ በመተጣጠብ ረጅም ጊዜ አብሮ መቆየት የሚያስደስታቸው አሉ።

በፍቅር ጨዋታ ወቅት ባልና ሚስት «የፍቅር ጨዋታችንን ሌሎች በሚፈጽሙት መንገድ እየፈጸምን ነውን? በትክክል እያደረግን ነውን?» የሚሉ ጥያቄዎችን እራሳቸውን በመጠየቅ መጨነቅ የለባቸውም።

ሌሎች እንዴት እንደሚያደርጉት በመጠየቅ ከመጨነቅ ዘና በማለት ደስታቸውን ሊያጣጥሙ ይገባል።

ሊከተሏቸው የሚገቡ ሁለት ብቸኛ ሕጎች፡-

የሚያስደስታችሁን ነፃ ሆናችሁ ተነጋገሩ!

እርሷ በሚገባ እስከትዘጋጅ ድረስ የፍቅር ጨዋታን ቀጥሉ

የፍቅር ጨዋታው እየቀጠለ ሳለ የሚሰት በፍትወት ስሜት መቀሰቀስ በቀስታ ያድጋል። ሰውነቷ በሙሉ ይግልና ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ትጀምራለች። የብልቷ የውስጥ ከናፍርት በመጠን ይጨምራሉ።

የፍቅር ጨዋታው ሚስት ለፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እስከምትዘጋጅበት ጊዜ ድረስ መቀጠል አለበት። የተዘጋጀች የምትሆነው የፍትወት ስሜቷ ግለት ከፍተኛው ደረጃ ላይ ሊቀርብ ነው። ይህ ከሆነ ወንዱ ብልቱን በብልቷ ውስጥ እንዳስገባ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት (ጡዘተ ፍትወት) ላይ ትደርሳለች።

**ሦስተኛ ደረጃ
ወደ ብልቷ መግባት**

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ፍጹም የሚሆነው ባልና ሚስት በአንድነት ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት ማለትም ጡዘተ ፍትወት ላይ ሊደርሱ ነው።

ሴቲቱ ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ስሜት ስትደርስ ለአሥር ስኮንዶች ያህል ታላቅ ደስታ ይሰማታል። የደስታው ስሜት በናዝረ ብልቷ ይጀምርና ወደ መላ ሰውነቷ ይሠራጫል። በዚህ አስደሳች ስሜት ወቅት ቶሎ ቶሎ ትተነፍሳለች፤ ፍጹም ታላቅ ደስታ እንዳገኘች የሚገልጥ የሊቃ ስሜት ልታሰማ ትችላለች። ከዚህ የእርካታ ስሜት በኋላ ትልቅ ደስታ ይሰማትና አርፍ ወይም ዘና ትላለች።

ወንዱ ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ስሜት ሲዳረስ እርሱም ለአሥር ስኮንዶች ያህል ታላቅ ደስታ ይሰማዋል። በዚህ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ስሜት ወቅት ወተት የመሰለ አንድ ማንኪያ የሚያህል ፈሳሽ ከብልቱ በፍጥነት ተፈትልኮ ይወጣል። ይህን ፈሳሽ ካፈሰሰ በኋላ ሰውነቱ ለጥቂት ጊዜ ከማንኛውም እንቅስቃሴ ገታ እንዲል ይፈልጋል።

ወደ ብልቷ ውስጥ የማስገባት ሂደት

የፍቅር ጨዋታ ሚስት እጅግ ከፍተኛ የፍትወት ስሜት መነሣሣት እስከታላይ ለሃያ ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ይቀጥልና ሴቲቱ «አሁን ከፍተኛ የፍትወት ስሜት ላይ እየደረሰኩ ይመስለኛል፤ ወደ እኔ ግባ» ትለዋለች።

የትዳር ጓደኛዎቹ የተጋቡት በቅርብ ከሆነ ሚስት ወደዚህ የስሜት እርካታ ደረጃ ስትቀርብ አታውቀው ይሆናል። ይህ ግን ችግር አይደለም። ምክንያቱም ሴቲቱ የወንዱን ብልት ለማስተናገድ የተዘጋጀችበትን ሰዓት ባለቤቷ የሚያውቅበት መንገድ አለ። ይኸውም የብልቷን የውስጥ ከናፍርትን መጠን ለማወቅ ጥቶቹን ይጠቀማል (ገጽ 48)። እነዚህ ከናፍርቶች በመጠን እጅግ ሲጨምሩ ወደ ከፍተኛው የእርካታ ስሜት ቀርባለችና ብልቱን በብልትዋ ውስጥ ማስገባት አለበት።

ብልቱን ብልቷ ውስጥ ለማስገባት እርሱ ከላይ ይሆናል፤ ነገር ግን በሙሉ ከብደቱ አይተኛባትም። ከብደቱን በጉልበቶቹና በክርኖቹ ላይ ማሳረፍ አለበት። እርሷ ብልቱን በእጆቿ ይዛ ወደ ብልቷ ታስገባለች።

ከሚገባ በላይ ወደ ውስጥ አጥልቆ በማስገባት እንዳያሳምማት መጠንቀቅ አለበት። እርሷም የምትመርጠውን የጥልቀት መጠን ትነግረዋለች።

ለአንድ ደቂቃ ጠብቅ

ወንዱ ብልቱን በሴቲቱ ብልት ውስጥ ካስገባ በኋላ መልካም ያልሆነው ነገር የወንድ የዘር ፈሳሹን በፍጥነት ማፍሰሱ ነው። ካልተጠነቀቀ በስተቀር በጥቂት ሰከንዶች ውስጥ ሊያፈስ ይችላል። ባለቤቱ ወደ ከፍተኛው የፍትወት ስሜት እርካታ ላይ እንድትደርስ በቂ ጊዜ ስለሚያስፈልጋት ይህ በጣም ፈጣን ይሆንባታል።

ወንዱ የዘር ፍሬውን ፈጥኖ እንዳያፈስ የሚከተለውን ማድረግ ይችላል። ብልቱን ብልቷ ውስጥ ካስገባ በኋላ እንቅስቃሴ ከመጀመሩ በፊት ለአንድ ደቂቃ በፀጥታ ይቆያል። በዚህ አንድ ደቂቃ ተነሣሥቶ የነበረው ስሜቱ እንዲበርድ ያለምንም እንቅስቃሴ ይሆናል። የተነሣሣው ስሜቱ እንዲበርድ የሚያስፈልገው የዘር ፍሬውን ሳያፈስ የመቆየቱ ጉዳይ እንዲሳካለት ነው።

ከአንድ ደቂቃ በኋላ የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴውን ይጀምራል። ተነሣሥቶ የነበረው ስሜቱ ስለበረደ የዘር ፈሳሹን ከማፍሰሱ በፊት ለበርካታ ደቂቃዎች እንቅስቃሴውን መቀጠል ይችላል። እነዚህ በርካታ ደቂቃዎች ሴቲቱ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት እንድትደርስ ስለሚያደርጋት በጣም አስፈላጊዎች ናቸው።

ጡዘተ-ወሲብ (ከፍተኛው የእርካታ ደረጃ)

ባልና ሚስት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርጉባቸው ጊዜያት ሁሉ ከሚከተሉት ነገሮች አንዱ ይፈጸማል። ሀ) ወንዱ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት ከመድረሱ በፊት ሴቷ ትደርሳለች። ወይም ለ) ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት (ጡዘተ-ወሲብ) በአንድ ላይ ይደርሳሉ። ወይም ሐ) ወንዱ አስቀድሞ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት ይደርሳል።

ሀ) ሚስት ቀድሞ ስትረካ፡- ሚስት ከባሏ ቀድሞ ስትረካ መልካም ነው። ወደ እርካታዋ ስትደርስ በፊቷ ላይ በሚነበበው የደስታ ስሜት እርሱም ደስ ይለዋል። ከዚያ በኋላ ወንዱ የእርካታ ስሜት ላይ እስኪደርስ ድረስ ብልቱን የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴውን ይቀጥላል። እርሷ ወደ እርካታዋ ስሜት የደረሰች ቢሆንም ሕመም የሚያስከትልባት ስላይደለ በእንቅስቃሴው ደስተኛ ናት።

ለ) በአንድ ላይ ወደ እርካታ ስሜት ሲደርሱ፡- ይህም ቢሆን መልካም ነው። በዚህ ሁኔታ ደስታን በአንድ ጊዜ የሚሰጡና የሚቀበሉ ይሆናሉ።

ሐ) ባል አስቀድሞ ሲረካ፡- ባል አስቀድሞ ወደ ከፍተኛው የእርካታ ስሜት ከደረሰ መልካም አይደለም። እርሱ አስቀድሞ ከረካ ለእርሷ መርካት አስቸጋሪ ይሆናል። ለምን? ምክንያቱም እርሱ የወንድ ፈሳሾች ካፈሰሰ ብልቱ ይዝለፈለፍና ለስላሳ ይሆናል። የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴውን ልቀጥል ቢል ሕመም ይሰማዋል። እንደገና እንቅስቃሴውን ለመጀመር ለበርካታ ደቂቃዎች ማረፍ ያስፈልገዋል። በእነዚህ ደቂቃዎች የተቀሰቀሰው የሚስቱ ስሜት ይበርዳል። የሴት ስሜት ከበረደ በኋላ እንደገና ማነሣሣት አስቸጋሪ ነው። ለሰዚህ ለበርካታ ደቂቃዎች ጠብቆ እንደገና ወደ እርካታ ስሜት እንድትደርስ ለማድረግ ቢሞክር አይሳካለት ይሆናል።

ወንዱ ሴቱ ከመርካት በፊት የዘር ፈሳሾችን ቢያፈስ ሴቱ እንድትረካ ለማድረግ የሚችልበት መንገድ ግን አለ። ይህም የወንድ ዘር ፈሳሾችን ካፈሰሰ በኋላ ብልቱን ከብልቷ ሳያወጣ ጣቶቹን በመጠቀም ናዝረ ብልቷን ማሻሸት ወይም መደባበስ ነው (ገጽ 49)። ማሻሸቱን ወይም መደባበሱን ወዲያውኑ መጀመር አለበት። ይህም የተነሣሣው ስሜቷ ሳይበርድ ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ እንድትደርስ ይረዳታል።

በዚህም ጊዜ መነጋገር በጣም አስፈላጊ ነው። ባል አስቀድሞ ከረካ ሚስት፡- «ፍቅሬ እባክህን ናዝረ ብልቱን በጣቶችህ አሻሽልኝ» ወይም ደግሞ «ይበቃል ዘና ማለት እፈልጋለሁ፤ በመርካትህ ደስ ብሎኛል፤ ዛሬ እኔ የግድ መርካት የለብኝም፤ ሁለታችንም ዘና እያልን ሳለ በከንዶችህ እቀፈኝ» ልትል ትችላለች።

አንዲት ሴት ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት መድረስ ሲያቅታት ያለመርካት ስሜት ቢኖራትም ይህ ስሜት ለረጅም ጊዜ አይዘልቅም። በባሏ ከንዶች ላይ አረፍ ብላ እያለ ያለመርካት ስሜቷ ቀስ በቀስ ይጠፋል።

ማስታወስ የሚገባን አምስት ነጥቦች

አስቴር በጻፈችልን ደብዳቤ «ባሌ በጣም ፈጣን ነው፤ በፍትወት ስሜት በሚገባ ከመነቃቃቱ በፊት ብልቱን በብልቱ ያስገባና የዘር ፈሳሹን ያፈስሳል» ብላለች።

በሌላ አባባል የእነርሱ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሁልጊዜ «ባል አስቀድሞ የሚረካበት» ነው።

ቀጥሎ አስቴርና ባሏ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት አብረው እንዲደርሱ ወይም እርሷ አስቀድሞ እንድትደርስ (ለአንተና ለባለቤትህም እንዲሁ) የሚረዳችሁ አምስት ነጥቦች ቀርበዋል።

◆ አንደኛ ነጥብ፡- እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ።

ባልና ሚስት እርስ በርስ ለመዋደድ ካልተጠነቀቁ በስተቀር ፍትወት አስደሳች ሊሆን አይችልም። ፍቅር ማለት አንዱ ለሌላው በአልጋ ላይ ብቻ ሳይሆን በዕለት ተዕለት ግንኙነት ደግና ርኅሩኅ መሆን ማለት ነው። ፍቅር ማለት ሚስት ሁሉን ነገር ስትሠራ ዝም ብሎ ከማየት ይልቅ ለልጆች በጋራ እንክብካቤ በማድረግ መረዳዳት ማለት ነው። ፍቅር ማለት በቤት ውስጥ ባለ ኃላፊነት ሌላው ስሕተት በሚሠራበት ጊዜ እንኳ ጉዳዩን በጥሞና ማየትና ማለፍ ማለት ነው። ፍቅር ሰው ከወዳጁና ከጓደኛው ጋር እንደሚነጋገር ከትዳር ጓደኛ ጋር ችግሮችን መነጋገር ደስታን መካፈል ማለት ነው። ቀኑን ሙሉ ከፉና ራስ ወዳድ ሆኖ የዋለው ባል ማታ የሚያደርገው መደባበስና ማሻሻት ማለት አይደለም።

የትዳር ጓደኛችሁ ቀኑን ሙሉ ፍቅርን በመግለጽ ካሳለፈ የማታው የፍቅር ጨዋታ እንዴት አስደሳች ይሆናል!

ቅን ክርስቲያን የትዳር ጓደኛዎች
የተከፈለ ልብ ካላቸው ክርስቲያን የትዳር
ጓደኛዎች ይልቅ በግብረ ሥጋ ግንኙነት
ይደሰታሉ። ለምን? ምክንያቱም የተከፈለ
ልብ ያላቸው ክርስቲያኖች ቀኑን ራስ-
ወዳድና ትዕግሥት የለሽ በመሆናቸው
ይህ የምሽት የፍትወተ ሥጋ
ግንኙነታቸውን ያበላሽባቸዋል። ቅን ልብ
ያላቸው ክርስቲያኖች የቻሉትን ያህል
ቀኑን ሙሉ ደግ ለመሆን
ስለሚጥሩ....መኝታቸው ውብና አስደሳች
ይሆናል!

◆ ሁለተኛ ነጥብ፡- የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለማድረግ አትቸኩል።

ለፍቅር ጨዋታ በቂ ጊዜ ውሰድ፤ ተደሰትበት! ፈጥነህ ወደ ግንኙነት አትሂድ። የሚሰትህ መነሣሣት የእርካታው ጫፍ ድረስ ቀረብ እስኪል የፍቅር ጨዋታህን ቀጥል።

◆ ሦስተኛ ነጥብ፡- ብልትህን በብልቷ ውስጥ ካስገባህ በኋላ ለአንድ ደቂቃ ያህል በዝምታ ቆይ።

ቀደም ብለን እንደጠቀስነው ባል ብልቱን ሚስቱ ብልት ውስጥ ካስገባ በኋላ መልካም ያልሆነው ነገር በፍጥነት የዘር ፍሬውን ማፍሰሱ ነው። ለሰዚህ የስሜቱ መነሣሣት እንዲበርድ ለማድረግ መዋከር አለበት። ይህን ለማድረግ ብልቱን በብልቷ ውስጥ ካስገባ በኋላ የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴ ሳያደርግ በፀጥታ ለአንድ ደቂቃ መቆየት አለበት። በዚያ አንድ ደቂቃ የተነሣሣው ስሜቱ በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳል። ይህም ፈጥኖ የዘር ፍሬውን እንዳያፈስ ይረዳዋል።

ለአንድ ደቂቃ በፀጥታ በሚጠብቅበት ጊዜ የሚስቱ የተነሣሣ ስሜት ይወርዳልን? ላይወርድ ይችላል። በዚያ የፀጥታ የአንድ ደቂቃ ቆይታ ውስጥ የፍትወት ስሜት የማነሣሽያ መንገድ ያገኙ የትዳር ጓደኛዎች በርካታ ናቸው። ለምሳሌ ሚስት ስሜቷ እንዲቀሰቀስ (እንዲያድግ) በሚያስችል ሁኔታ ዳሌዋን ማንቀሳቀስ ትችላለች። ይህን ስታደርግ ባሏ የዘር ፍሬውን እንደማያፈስ መሆን አለባት። ባሏ የዘር ፍሬውን እንዲያፈስ የሚያደርገው ብልቱን የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴ ማድረጉ ነው። ለሰዚህ የመግባትና የመውጣትን እንቅስቃሴ በማስወገድ ዳሌዋን በማሸከርከር ብልቱ የብልቷን ግድግዳዎች እንዲያሻሽ ማድረግ ትችላለች። በፒሲ ጡንቻዋ ብልቱን መጭመቅም ትችላለች (የብልቷን የፒሲ ጡንቻ በገጽ 129-130 ተመልከት)። መሸከርከርና መጭመቅ የእርሱን ስሜት ሳያነሣሣ የራሷን ስሜት ለማሳደግ ያስችላታል።

ባል የሚስቱ ስሜት በዚያ ደቂቃ ውስጥ ከፍ እንዲል ሊረዳት ይችላል። ብልቱ ያለ እንቅስቃሴ እንዲቆይ ሲያደርግ ናዝረ ብልቷን በጣቶቹ ማሻሻት ይችላል።

የትዳር ጓደኛዎች ይህን መጽሐፍ መከተላቸው የግድ አይደለም። እርስ በርሳቸው በነጻነት የሚነጋገሩ ከሆነ በዚያ የአንድ ደቂቃ ቆይታ የፍትወት ስሜቷን ከፍተኛ ደረጃ ለማድረስ የሚችሉበትን የተለያዩ መንገዶችን ያገኛሉ።

◆ አራተኛ ነጥብ፡- አሳባችሁ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚያስገኘው ደስታ ላይ ያተኩር።

በፍቅር ጨዋታና በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ሚስት መታጠብ ስላለባቸው የቆሸሹ ልብሶች ወይም ነገ መገዛት ስላለባቸው የምግብ ሸቀጣ ሸቀጦች ማሰብ የለባትም። አንዲት ሴት ወደ ከፍተኛ እርካታ ስሜት

ለመድረስ እንድትችሉ ስሜቷ እንዲቀስቀስ አሳቦቿን በፍቅርና በግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚገኘው ደስታ ላይ እንዲያተኩሩ ማድረግ አለባት።

◆ አምስተኛ ነጥብ፡- በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ተነጋገሩ

አንዳንድ ሴቶች የወንዱ ብልት እንቅስቃሴ ፈጣን እንዲሆን የሚፈልጉ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በዝግታ መንቀሳቀሱን ይመርጣሉ። አንዳንድ ሴቶች የወንድ ብልት በጥልቀት እንዲገባ የሚፈልጉ ሲሆን ሌሎች ደግሞ 10 ሴ.ሜ ድረስ ብቻ የወንዱ ብልት ሲገባ የበለጠ ያስደስታቸዋል። ባል ሚስቱ የምትመርጠውን እንዴት ሊያውቅ ይችላል? እርሱ ሊጠይቃት እርሷም ልትመልሰለት ይገባል። መነጋገር አለባቸው!

ባል ለግብረ ሥጋ ግንኙነት የተለየ አዲስ የአተኛኝት ዘዴ ይፈልግ ይሆናል። ነገር ግን «ሚስቴ አዲስ ነገር ለመሞከር የተዘጋጀ ስሜት አይኖራት ይሆናል?» ብሎ ቢያስብ፤ ይህን እንዴት ሊያውቅ ይችላል? በመጠየቅ ያውቃል፤ መነጋገር ያስፈልጋል!

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ለመነጋገር ብትፈሩም እንኳ ዛሬውኑ መነጋገር ጀምሩ። ብዙም ሳትቆዩ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት አንዳችሁ የሌላችሁን ድምጽ መስማት ለለሚያስደስታችሁ መናፈቅ ትጀምራላችሁ።

አምስተኛ ደረጃ

ዘና የማለት ወይም የዕረፍት ጊዜ

ወንድ ከፍተኛውን የፍትወት እርካታ ካገኘ በኋላ ተንጋሎ መተኛት ያምረዋል።

ለሴቷ ግን የተለየ ነው። ከፍተኛውን የፍትወት እርካታ ካገኘች በኋላ ለተጨማሪ ደቂቃዎች ባሏ እቅፍ አድርጓት እንዲቆይ ትፈልጋለች። ለተጨማሪ ጥቂት ጊዜያት «እወድሻለሁ» ሲል መስማት ትፈልጋለች።

ባለቤቷ ተንጋሎ ከተኛ «ምናልባት አይወደኝም ይሆናል» ብላ ታስባለች።

አንዲት ሚስት እንዲህ ብላለች፡- «የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸምን በኋላ ወዲያውኑ ጀርባውን ሰጥቶኝ ይተኛል። ጉዳቴ እንዳይሰማኝ እምክራለሁ። ነገር ግን <ሰውነቴን የሚጠቀመው እራሱን ለማርካት ብቻ ነው። እንደ አንድ ሰብዓዊ ፍጡር አይወደኝም>» ብዬ ሳስብ ራሴን አገኘዋለሁ።

ወንዶች የዘር ፍሬአችሁን ካፈሰሳችሁ በኋላ ወዲያውኑ አትተኙ። ተጨማሪ ጊዜ በመውሰድ ሚስታችሁን አቅፋችሁ እንዴት እንደምትወዱለት ንገሩአት። ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ለእንቅልፍ ትዘጋጁና በአንድነት መተኛት ትችላላችሁ።

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ችግር

ሪቻርድና ሚርያም ወደ መጋቢያቸው ለጋብቻ የምክር አገልግሎት ሄዱ። በመጋቢያቸው ቢሮ ተቀምጠው ላለ ሪቻርድ እንዲህ አለ። «ፓስተር ፊት ለፊት እንግርሃለሁ... በጋብቻችን ውስጥ ያለው ችግር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ችግር ነው። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንድንፈጽም ደስተኛ አይደለችም።»

መጋቢው ምንም ነገር ሳይናገሩ ዓይኖቻቸውን ወደ ሚርያም አቅጣጫ መለሱ። መሬት እያየች ስትናገር ላለማልቀስ እየታገለች እንዲህ አለች «ፓስተር ባለቤቴ አይወደኝም። ለእናቱና ለእህቶቼ ርኅሩኅ ነው። ለእኔ ግን አይደለም። ከእኔ ጋር መነጋገር አያስደስተውም። ከእርሱ ጋር መነጋገር ስሞክር ብዙ ጊዜ መልስ አይሰጠኝም። ማታ ግን ልብሶቼን ሳወልቅ ሲያየኝ ያኔ ወዲያውኑ ትዝ እለዋለሁ። ለእኔ ምንም ስለማይጠነቀቅልኝ የፍትወተ ስሜት የሚኖረኝ እጅግ አልፎ አልፎ ነው።»

መጋቢው ከሪቻርድ ጋር አንድ ወንድ ለሚስቱ የፍቅር ርኅራኄን እንዴት እንደሚያሳይና ከእርሷ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚገባው ረጅም ውይይት ካደረጉ በኋላ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ችግራቸው ተቃለለ።

በዚህ መጽሐፍ የመጀመሪያው አራት ምዕራፎች ስለ ፍቅር ርኅራኄና ስለ መግባባት ገልጸናል። ምናልባት ብዙዎቻችሁ ያንን ምዕራፍ ዘላችሁት ይሆናል። ምዕራፍ 7ን አስቀድማችሁ ለማንበብ ወሰናችሁ ማለት ነው። ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ስልቶች በሙሉ ማወቅ ፈለጋችሁ። በዚህ አንወቅሳችሁም። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አስፈላጊ ነው። ነገር ግን ከምዕራፍ አንድ እስከ አራት ያሉትን እውነቶች እስካልተረዳን ድረስ ስለ ፍትወተ ሥጋ ሁሉን ነገር ማወቅ አይጠቅምም። ስለዚህ የምንመከራችሁ ወደ ኋላ ተመልሳችሁ የዚህን መጽሐፍ መጀመሪያ በተለይ ምዕራፍ 2ን እንድታነቡ ነው። ከዚያ በኋላ ብቻ በዚህ ምዕራፍ ያነበባችሁትን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ስልቶች ልትጠቀሙባቸው ትችላላችሁ።

የሠርግ ቀን ምሽት

የተወደዳችሁ ብሩስና ካሮል፡

በሚቀጥለው ወር ከአንድ አስደናቂ ልጅ ጋር እንጋባለን። እርሱ 24 ዓመቱ ሲሆን እኔ ደግሞ 22 ዓመቴ ነው። ሁለታችንም ጌታን እንወዳለን። ከጋብቻ በፊት የግብረ ሥጋ ግንኙነት አልፈጸምንም... ኃጢአት እንደሆነ እናውቃለን።

ዋናው ፍርሃቴ የጋብቻችን ዕለት እኔና ባለቤቴ ወደ መኝታችን ስንሄድ ምን ማድረግ እንዳለብን አለማወቁ ነው። ስለ ግብረ ሥጋ ግንኙነት ምንም አላውቅም። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ፈጽሜ አላውቅም። ከርስቶስን የተቀበልኩት በ12 ዓመቴ ሲሆን እስከ ሠርጌ ቀን ድረስ ለመቆየት በጥንቃቄ የእግዚአብሔርን ሕግ ጠብቄአለሁ።

መልካም ክርስቲያን ሚስት መሆን እፈልጋለሁ። ባለቤቴን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን ጨምሮ በሁሉም ነገር ላረካው እንደምችል ተስፋ አደርጋለሁ። ግን ይህን እንዴት ማድረግ እንደሚቻል ስለማላውቅ ፍርሃት ይሰማኛል።

የእናንተው

ኤቪሊን

እንደ እውነቱ ከሆነ የኤቪሊን ችግር ትልቅ አይደለም። ከግብረ ሥጋ ግንኙነት አንጻር አንዳንድ ፍርሃቶች አሉአት። ነገር ግን አንዳንድ ልጃገረዶች ወደ ጋብቻ የሚገቡት ከዚህ በባለ ፍርሃት ነው።

ለምሳሌ አንዳንድ ልጃገረዶች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከወንድ ጓደኞቻቸው ጋር ቀደም ብለው ይፈጽሙና ጎሳ በሚያገቡበት ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በጣም ያስፈራቸዋል። ለምን? ምክንያቱም ከጋብቻ በፊት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜ ሁሉ ከባድ ፍርሃት ነበረባቸው። «ካረገዝኩኝ ይተወኝ ይሆንን?»፣ «ዛሬ ማታ ላረካው ካልቻልኩ ይተወኝ ይሆናል» የሚል ፍርሃት ነበረባቸው። እነዚህ ልጃገረዶች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን የሚለማመዱት በፍርሃት ነው። በእነርሱ አእምሮ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትና ፍርሃት አብረው የሚሄዱ ናቸው። ስለዚህ ካገቡም በጎሳ እንኳ ፍርሃታቸው በቶሎ አይጠፋም።

ኤቪሊን እንደዚህ አይደለችም። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን በጋብቻ ውስጥ ብቻ እንዲፈጸም በመጠበቅ መልካም አድርጋለች። የእርሷ ፍርሃት የእውቀት ጉድለት ብቻ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ኤቪሊንና እንደ እርሷ ያሉ ሌሎች ሰዎችን መርዳት እንፈልጋለን። ስለ ሠርጋቸው ቀን ምሽት ፍርሃት ያላቸው ወጣት ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ፣ ብዙ ወጣት ወንዶችም ናቸው።

ውድ ብሩስና ካሮል፤

የ25 ዓመት ክርስቲያን ሰው ነኝ። "LOVE AND MARRIAGE" ወይም "ፍቅርና ጋብቻ" በሚል ርእሰ ስለ ጻፋችሁት መጽሐፍ ላመሰግናችሁ ይገባኛል። አብዛኞቹ ጥያቄዎቹ ያን አስደናቂ መጽሐፋችሁን በማነብበት ጊዜ ተመልሰውልኛል። እንዲያውም ያነበብኩት ሦስት ጊዜ ነው።

ለሠርጌ ቀን የቀረው ስድስት ሳምንት ብቻ ነው። በድንግልና ስለ ቆየሁና የማገባት ልጃገረድም ድንግል መሆኗን ስለነገረችኝ እግዚአብሔርን አመሰግናለሁ። በጣም ደስተኛም ነኝ!

ብዙ ጊዜ ወንዶች ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሲናገሩ እሰማለሁ። የሚናገሩት ግን ብዙ ጊዜ አፀያፊ ቀልዶችና ኃጢአት የሞላባቸውን ታሪኮች ነው። በአንድ ወቅት ጥያቄ ስጠይቃቸው፡- «የጾታ ጉዳይ ትምህርት ከፈለግህ ልምድ ወደ አላት ጋለሞታ ሂድ» አሉኝ።

በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጉዳይ ፈሪሃ እግዚአብሔር ያለው ሰው ሊያደርገው የሚገባውን ነገር እንድትነግሩኝ እፈልጋለሁ። ባልና ሚስት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከመፈጸማቸው በፊትም ሆነ እየፈጸሙ ሳሉ ፍቅራቸውን እንዴት ሊገላለፁና ለተገቢ ስሜታዊ እርካታቸው ሊሠሩ ይችላሉ?

ላሳፍራችሁ እየሞከርኩ አይደለም። ነገር ግን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን አስደሳች ካላደረግሁላት ባለቤቴ ምን ታስብ ይሆን በማለት ስለምጩነቅ ነው። ስለዚህ በተለይ ወንድ ልጅ በሠርጉ ቀን ምሽት ምን ማድረግ እንዳለበት ጻፋልኝ።

በክርስቶስ የእናንተው

ሬይሞንድ

በሠርጋችሁ ቀን ብቻ በመኝታ ቤታችሁ ለብቻችሁ ስትሆኑ

አንድ ድንግል ወንድና አንዲት ድንግል ሴት ከሠርጋቸው በኋላ ለመጀመሪያ ጊዜ በመኝታ ቤታቸው ብቻቸውን በሚሆኑበት ጊዜ የሚሰማቸውን ደስታና የሚፈጠረውን ችግር እንመልከት።

ወደ መኝታ ከፍላቸው በሚገቡበት ጊዜ ሲጠብቁት የነበረው ጊዜ በመድረሱ ልባቸው በታላቅ ደስታ ይሞላል። ከሠርጋቸው ቀን በፊት ብዙ ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ተፈትነዋል። ነገር ግን ለፍትወተ ሥጋ ፍላጎታቸው እምቢ በማለት የእግዚአብሔርን ሕግጋት መታዘዝ መረጡ። ይህን ቀን ሲጠባበቁ ነበር፤ አሁን ደረሰላቸው!

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከሠርጋቸው በኋላ በመጀመራቸው እግዚአብሔር ደስ እንደሚሰኝ ያውቃሉ። ቤተሰቦቻቸውም ይህንኑ አረጋግጠዋል። አእምሮአቸው ንጹሕ ስለሆነና ሕሊናቸው ስለማይከላቸው የፍትወተ ሥጋ ግንኙነቱ የላቀ ደስታ ይሰጣቸዋል።

በልባቸው ግን አንዳንድ ፍርሃቶች አሏቸው። ሴቲቱ ከባሏ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ብትፈልግም ያመኝ ይሆንን? ብላ ታስባለች።

ወንዱ ደግሞ «ላረካት ባልችልህ? እውነተኛ ወንድ መሆኔን ትጠረጥር ይሆንን?» በማለት ይጨነቃል።

በዚህ የመጀመሪያ ምሽት የሁለቱም ዓላማ የትዳር ጓደኛቸውን ፍርሃት ማስወገድ መሆን አለበት። አዲሱ ባል በአእምሮ ለሚስቱ «እንዳያምሽ ለማድረግ በዝግታ እፈጽመዋለሁ። አንዳችን ለሌላችን መልካም አፍቃሪ መሆናችንን በመማር እጅግ ደስተኞች እንሆናለን።»

የእርሷ ዝንባሌና የአእምሮ አሳቢ ደግሞ እንደሚከተለው መሆን አለበት። «ዛሬ ወደ ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ስሜት ባልደርሰ መጨነቅ የለብህም። አልወቅስህም ደግሞም አንድ ችግር እንዳለብህ አልቆጥርም። በፊታችን ባሉት ወራት አንዳችን ሌላችንን ማርካት እንማራለን።»

እንደዚህ ዓይነት የፍቅር ዝንባሌዎች በሁለቱ በኩል ካለ ፍርሃታቸው ሁሉ ወዲያውኑ ይወገዳል። እርስ በርስ ለመነጋገር ነፃነት ያገኙና የሚጎዳንና ፍጹም ደስታን የሚያጎናጽፍ ነገራቸውን ሁሉ ይነጋገራሉ። ሁለት ድንግሎች ከሠርጋቸው በኋላ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሲጀምሩ እንዴት አስደሳች ነው!

ከጋብቻ በፊት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸም እግዚአብሔርን የማይታዘዙ ወጣቶች ታሪክ ግን ፈጽሞ የተለየ ነው። ለምሳሌ ጆይስ የ16 ዓመት ልጅ እያለች የመጀመሪያውን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሳሙኤል ከተባለ ልጅ ጋር ፈጸመች። በፍቅር ጨዋታቸው ወቅት ስሕተት ከሠራ ለጓደኞቿ የማይረባ ፈዛዛ አፍቃሪ ነው ብላ እንዳትነግርበት ፈራ። ሁለቱ አላዋቂ እንዳይባሉ በመፍራት እንደ አዋቂ ለመሆን ሞከሩ። ከጥቂት የፍቅር ጨዋታ በኋላ ሳሙኤል ፈጥኖ ብልቱን ብልቷ ውስጥ አስገባና የዘር ፍሬውን አፈሰሰ። በቃ ይኸው ነበር...አጭር የስሜት መነቃቃትና ቀጥሎ የተመለከቱትን የመሳሰሉ ብዙ ፍርሃቶች፡-

ለማን ይነግርብኝ ይሆን?

ስለ እኔ ምን ብሎ ይናገር ይሆን?

አሁን ካረገዝኩ ምን አባቴ እሆናለሁ?

ሊወደኝ የሚችል አገኝ ይሆንን? ወይስ ይህ ልጅ እንዳደረገው ሁሉም ወንድ ገላጩን መጠቀሚያ ብቻ ያደርጉት ይሆን?

ከጋብቻ በፊት የሚፈጸም የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ምንም መልካም አይደለም። ሰዎች በፈጣሪያቸው ላይ ጀርባቸውን በማዞር እውነተኛ ደስታ ሊያገኙ አይችሉም።

ከጋብቻ ውጪ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ባለመፈጸም እግዚአብሔርን የሚታዘዙ ወጣቶች ደስተኞች ናቸው! በሠርጋቸው ምሽት ልምድ የለኝም ብለው አይጨነቁም። ይልቁኑም ሙሽራው፣ ሙሽሪት ምንም ዓይነት

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሞከራ የማታውቅ በመሆኗና ለሙሽሪትም ሙሽራው እንደ እርሷው በመሆኑ ሁለቱም ደስተኞች ይሆናሉ።

ድንግል የሆነች ሙሽሪት እና በድንግልና
የቆየው ሙሽራ ከማንም ሳይሆን
አንዳቸው ከሌላቸው በመማር ፍጹም
የተለየ፣ የተለየ፣ የተለየ ደስታን
ይቀዳጃሉ።

ለመጀመሪያው የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መዘጋጀት

የተለያዩ ባሕሎች የተለያዩ የሠርግ ልማድ አላቸው። በአንዳንድ አገሮች ሙሽሮች በሠርጋቸው የመጀመሪያ ምሽት ሳይነካኩ ያድራሉ። በአንዳንድ ባሕሎች ደግሞ በሠርጋቸው ምሽት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንዲፈጽሙ ይጠበቅባቸዋል። መጽሐፍ ቅዱስ ስለዚህ ጉዳይ አንዳችም ነገር ስለማይናገር ክርስቲያኖች የወደዱትን ሊከተሉ ነፃ ናቸው። የትኛውንም ባህል ይከተሉ ወዲያውኑ ወይም ጥቂት ቆይተው የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸማቸው እርግጥ ነው። የመጀመሪያውን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንዴት መፈጸም እንደሚችሉ እንመልከት።

የሚከተለውን ዓይነት ጸሎት አብረው በመጸለይ እንዲጀምሩ እናሳስባለን «የተወደድክ እግዚአብሔር ሆይ፣ በጋብቻ ዘመናችን በሙሉ ልንታመንብህ፣ ልንታዘዝህና ከምትሰጠን ልጆቻችን ጋር ልናገለግልህ እንፈልጋለን። ለእኛና ሊየሱስን ለማመን ለመረጡ ሁሉ ስለሰጠኸው የዘላለም ሕይወት እናመሰግናለን።»

ከጸሎት በኋላ ኮስተር ማለታቸውን መቀጠል አያስፈልጋቸውም። በነጻነት መነጋገር፣ መቀለድና መሳሳቅ ጥሩ ነው። ስለ ምንም ሊጨነቁ አይገባም። ጥድፊያም አያስፈልግም። ዘና ሊሉና ሊደሰቱ የሚገባበት ምሽት ነው!

የመኝታ ቤታቸው በር መቆለፉን አንዳቸው ሊያረጋግጡ ይገባል። (በመካከል አንድ ሰው ሊገባ ይችላል የሚል ግምት ካላት ሴቲቷ በፍቅር ጨዋታ ወቅት ዘና ማለት አትችልም።)

አሁን አንዳቸው የሌላቸውን ልብስ የሚያወልቁበትንና እጅግ አስደሳች ከሆኑ ልምምዶች አንዱን ልምምድ ለማከናወን ይዘጋጃሉ። ድንግል ለሆኑ አዲስ ባልና ሚስት በአንድነት ብቻቸውን ሆነው አንዱ የሌላውን ልብስ የማውለቁ ልምምድ በጣም አስደሳች ስለሆነ በጥድፊያ መደረግ የለበትም።

ተቃቅፈው ከተሳሳሙ በኋላ አንዱ የሌላውን የመጀመሪያውን የውጪኛ ልብስ በየተራ ያውልቅ። እንደገና በተጨማሪ ከተሳሳሙ በኋላ ሙሉ ለሙሉ እርቃናቸውን እስኪሆኑ ድረስ አንዱ የሌላውን ልብስ ማውለቁን ይቀጥላል።

ልብስ የማውለቁ ተግባር በጨለማ መፈጸም ያለበት ነገር አይደለም።
ባልና ሚስት ስለሆኑ መተፋፈር ፈጽሞ የለባቸውም።

«አዳምና ሚስቱ ሁለቱም ራቁታቸውን ነበሩ፤ አይተፋፈሩም
ነበር።» (ዘፍጥ. 2:25)

የመጀመሪያው የፍቅር ጨዋታ

በገጽ 50 እንደ ተገለጸው የትዳር ጓደኛዎች የፍቅር ጨዋታን አንዱ
የሌላውን የላይኛ የሰውነት ክፍል በመደባበስ ሊጀምሩ ይችላሉ።

ከተወሰነ ደቂቃ በኋላ ወደ ፍትወተ ሥጋ ብልቷ አካባቢ እጁን በመስደድ
እንዲደባብሳት የምትፈልግበት ደረጃ ላይ እንደደረሰች ታሳውቀው።
በሚዳብስበት ጊዜ ጫን ወይም ለዘብ እንዲያደርግላትና የትኛው ቦታ ላይ
ቢያደርግላት እንደምትወድም ሊጠይቃት ይገባል። የፍትወት ስሜቷ
እየተቀሰቀሰ እንዲሄድ የሚያደርግ እያንዳንዱን እንቅስቃሴ ሲፈጽም ስሜቷን
ልትነግረው ይገባታል። ይህ በሚገባ ያበረታታዋል።

እንደዚህ ዓይነቱን ነገር ከሚስቱ መማሩ ያሳፍራልን? አያሳፍርም ይልቁኑ
በጣም ውብ ነው!

ሚስቱ በሌላ ሰው እንዲለማመድ ትፈልጋለችን? በፍጹም! እርስ
በርሳቸው መማማራቸው በጣም ግሩም ነገር ነው!

በገጽ 50 የፍቅር ጨዋታ ለ20 ደቂቃዎች መቀጠል አለበት ብለናል።
ሆኖም ግን የመጀመሪያው የፍቅር ጨዋታ 30 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ
መሆን አለበት። ምክንያቱም ወጣት ሚስት ለብዙ ዓመታት በትዳር ከቆየች
ሴት ይልቅ የረጅም ጊዜ የፍቅር ጨዋታ ያስፈልጋታል።

በመጨረሻ አዲሶቹ ባልና ሚስት እርሷ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ዝግጁ
የምትሆንበትን ጊዜ አብረው ይወስኑ። ሴቷ የፍትወት ስሜቷ ወደ ጫፍ
አካባቢ መዳረሱን ለመገመት ትቸገር ይሆናል። እርሱም ውስጠኛው የብልቷ
ከናፍርት በመጠን ጨምረው እንደሆነ ለማወቅ ሊያስቸግረው ይችላል።

ሮቤልና በርኒቄ በሠርጋቸው ምሽት በፍቅር ጨዋታ በቂ ጊዜ አላሳለፉም
ነበር። የእርሷ የፍትወት ስሜት ጫፍ የደረሰ መስሎት ተገናኝት። እርሷ ግን
ገና ነበረች። ውጤቱ ሮቤል ሚስቱ ጡዘተ-ፍትወት (ወደ ከፍተኛ የእርካታ
ደረጃ) ላይ ሳትደርስ የዘር ፍሬውን በማፍሰሱ የጋለ ስሜቷ አሸቆለቆለ።
ስለዚህ በዚያ ምሽት ከፍተኛውን የፍትወት እርካታ ስሜት ለማግኘት
አልቻለችም። ግን ይህ ትልቅ ችግር አልነበረም። በልምምዱ ተደስተዋል፤
ተምረዋልና። ወንዱ ብልቱን ማስገባት ያለበት መቼ እንደሆነም ተምረዋል።

ፊልጶስና ሐና በሠርጋቸው ዕለት ምሽት ፊልጶስ ብልቱን ሳያስገባ በጣም
ዘገየ። በብልቷ ዙሪያ በተለይ ናዝረ ብልቷን እያሻሸ ሳለ በድንገት ወደ
ጡዘተ-ፍትወት ላይ ደረሰች፤ ጡዘተ-ፍትወቷ በጣም ከፍ እስኪል ድረስ
ናዝረ ብልቷን ማሻሸቱን ቀጠለ። ከዚያም ብልቱን በማስገባት የዘር ፍሬውን
አፈሰሰ።

በኋላ ፊልጶስ ሚስቱን፡ «ገና በብልትሽ ዙሪያ ሳሻሽ እንዴት ጡዘተ ፍትወት ላይ ደረሰሽ? በብልትሽ ምንም ሳይኖር. . . እንዴት?» አላት።

እየተወያዩ ላሉ የሴትን ክፍተኛ የፍትወት እርካታ የሚያመጣው ናዝረ ብልቷ እንጂ ብልቷ እንዳልሆነ ፊልጶስ ተረዳ።

አትጨነቁ

በሠርጋችሁ ቀን ምሽት «በትክክል እንሠራ ይሆንን? በመጀመሪያው ምሽት አንዳችን ሌላችንን እናረካ ይሆንን?» በማለት አትጨነቁ።

ይልቅኑ ዘና በሉ። በሠርጋችሁ ቀን ምሽት ምንም ይሁን ምን ደስ ይበላችሁ። በፍጹም ውህደታችሁና አንዳችሁ ለሌላችሁ በምትሰጡት ደስታ ተመስጡ። የሠርግ ቀን ምሽት ጅማራ ብቻ መሆኑን አስታውሱ። በሕይወታችሁ ዘመን ሁሉ ደስታን መስጠትና መቀበልን የምትማሩበት ጅማራ ነው። ወራት እየተቆጠሩ ሲሄዱ አንዳችሁ የሌላችሁን ስሜት እንዴት እንደምታነሣሁና አንዳችሁ ሌላችሁን እንዴት እንደምታረኩ ትማራላችሁ። ለአሥር ዓመታት በትዳር ከቆያችሁም በኋላ እንኳ አንዳችሁ ስለሌላችሁ ትማራላችሁ፡ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነታችሁም በተሻለ ሁኔታ እያደገ ይሄዳል!

ውድ ካሮል፡

እጮኛዬን እወደዋለሁ፡ ነገር ግን መጀመሪያ ስለምናደርገው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሳስብ እፈራለሁ። ሁሉም ሰው ሲናገር የምስማው የመጀመሪያው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሴት ልጅ ሕመም እንዳለውና እንድትደማ እንደሚያደርጋት ነው።

ሎይድ

ውድ ሎይድ

ከባለቤትሽ ጋር የምትፈጽሟውን የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፍራት የለብሽም።

ሁሉም ሴቶች ባይሆኑም እንኳ ብዙዎቹ ሴቶች ለመጀመሪያ ጊዜ በሚፈጽሙት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መድማታቸው እውነት ነው። ይህ ግን ክፍተኛ ችግር አይደለም።

ሴት ልጅ የምትደማው ክብረ ንጽሕናዋ በሚደፈርበት ጊዜ ነው። «ክብረ ንጽሕና» የምንለው በሴት ብልት መግቢያ ላይ ያለ ስስ የሥጋ ሽፋን ነው።

ሁሉም ልጃገረዶች አንድ ዓይነት አይደሉም። ልጃገረዶች ሊኖሯቸው የሚችሉት የክብረ ንጽሕና ዓይነቶች አራት ናቸው

1) ስለ የክብረ ንጽሕና ሽፋን፡- ብዙ ሴቶች በክብረ ንጽሕናቸው ሽፋን መካከል ላይ 2 ሴ.ሜ. ወረድ ያለ ቀዳዳ አላቸው። በመጀመሪያው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ይህ ስለ ሽፋን ሥጋ የወንድ ብልት በሚገፋው ጊዜ ይለጠጣል ወይም ይበጠሳል። ይህ ትንሽ ሕመምና መድማት ሊያስከትል ይችላል።

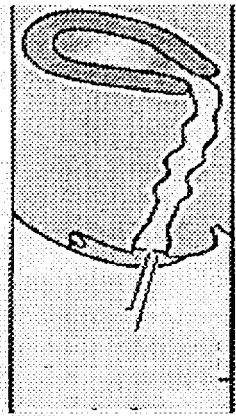
2) የክብረ ንጽሕና ሽፋን የሌላቸው፡- አንዳንድ ልጃገረዶች፡- ያለዚህ ሽፋን ይወለዳሉ። ስለዚህ በመጀመሪያ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ሕመም ወይም ደም አይኖራቸውም።

3) የተበጠሰ የክብረ ንጽሕና ሽፋን፡- የአንዳንድ ልጃገረዶች የክብረ ንጽሕና ሽፋን ከጋብቻ በፊት ይበጠሳል። ስለዚህ በሠርጌ ቀን ማታ ሕመም ወይም መድማት አይኖራትም። የልጃገረድ የክብረ ንጽሕና ሽፋን በሁለት ምክንያት ይበጠሳል። አንዱ ምክንያት እንደ ስፖርት ባሉ እንቅስቃሴዎችና በወር አበባ ወቅት በብልት ውስጥ የሚደረጉ ነገሮችን በመጠቀም ሲሆን ሌላው መንገድ ከጋብቻ በፊት በሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ነው።

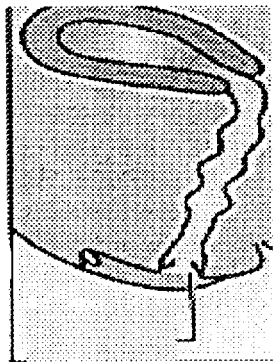
ባል «ለመጀመሪያ ጊዜ የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ለንፈጽም ለምን አልደማሽም? ከማን ጋር ነው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ያደረግሽው?» በማለት በሚሰቱ ላይ ሊፈርድ አይገባም።

ይልቁኑ ክብረ ንጽሕናዋ በስፖርት ወይም በወር አበባ ወቅት በብልት ውስጥ በሚደረግ ነገር ሊገሰስ እንደሚችል መረዳት አለበት። ወይም ያለክብረ ንጽሕና ሽፋን ልትወለድ ትችላለች።

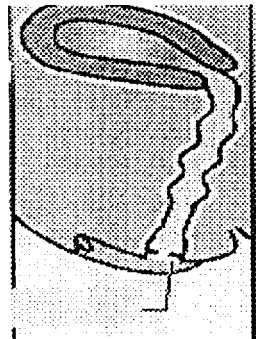
4) ወፍራም የክብረ ንጽሕና ሽፋን (ጭንጫ)፡- 10% የሚያህሉ ጥቂት ሴቶች በጣም ወፍራም የክብረ ንጽሕና ሽፋን አላቸው። እንደዚሁ ዓይነት ወፍራም የክብረ ንጽሕና ሽፋን ያላቸው ሴቶች በሚያገቡበት ጊዜ ባላቸው ብልቱን ለማስገባት ፈጽሞ ይቸገር ይሆናል። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ያለች ሴት ጣቶቿን በመጠቀም የክብረ ንጽሕናዋን ሽፋን



ስለ የክብረ ንጽሕና ሽፋን



የተበጠሰ የክብረ ንጽሕና ሽፋን



ወፍራም የክብረ ንጽሕና ሽፋን

ቀዳዳ ልታሰፋ መዋከር ትችላለች። እንደዚያም ሆኖ ልትለጠጡ ካቃታት ወደ ሆስፒታል በመሄድ በሕክምና ዘዴ ሊለጠጡላት ይችላሉ።

ሎይድ ለአንቺ የሚሆን ምክር በአጭሩ ቀጥለን እናቀርባለን። ከሠርግሽ ቀን ሁለት ወር ቀደም ብለሽ ወደ ሆስፒታል ለምርመራ ሂጄ። ነርሲ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች (የአባላዘር በሽታዎች) (ገጽ 153 ን ተመልከቱ) ምርመራ ስታደርግልሽ በዚያው የክብረ ንጽሕና ሽፋንሽን ጉዳይ ታረጋግጥልሻለች። ይህ የክብረ ንጽሕናሽ ሽፋን ወፍራም ሆኖ ካገኘቸው እንዴት እንደሚለጠጥም ታሳይሻለች። ወፍራም የክብረ ንጽሕና ሽፋን ያላቸው ሴቶች ጥቂት ስለሆኑ ምናልባት የአንቺ ምንም ችግር የለውም ትልሽ ይሆናል። እናም በሠርግሽ ቀን ማታ ትንሽ ልትደሚና ጥቂት ሕመም ሊሰማሽ ይችላል። ነገር ግን አትጨነቂ፤ ምክንያቱም በባልሽ ከመወደድ ጋር ሲወዳደር ሕመሙ ጥቂት ነው።

አዲስ ባሎች ሊያውቁት የሚያስፈልግ ጉዳይ

ሚስትህ የሚለጠጥ ወይም የሚበጠስ የክብረ ንጽሕና ሽፋን ሊኖራት ስለሚችል በመጀመሪያው የግብረ ሥጋ ግንኙነታችሁ ወቅት ብልትህን በዝግታ አስገባ። ተፈጥሮአዊ ፍላጎትህ በፍጥነት እንድትገፋ ቢጠይቅህም እንኳ ምንም በማያሳምም ወይም ጥቂት ብቻ ሕመም ባለበት ሁኔታ ብትፈጽመው ለሚስትህ ያለህን ፍቅር ታሳያለህ። በዝግታ ለማስገባት የሰውነት ቅባት ማለስለሻዎችን ተጠቀም። ይህ በተለይ ለመጀመሪያው ምሽት በጣም አስፈላጊ የሚሆነው ሴቲቱ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት የጋብቻ ቀናት የምታመነጨው የተፈጥሮ ማለስለሻ በጣም አነስተኛ ሊሆን ስለሚችል ነው።

ግንኙነት (ብልት የማስገባት ሂደት)

በሠርጉ ቀን ምሽት ወንዱ ብልቱን ወደ ሴቷ ብልት ውስጥ ከማስገባቱ በፊት የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ እንዳለበት ተነጋግረናል፡-

1) ረዘም ያለ የፍቅር ጨዋታ ሊኖር ይገባል።

2) በክብረ ንጽሕና ሥጋዋ ምክንያት ባልየው ብልቱን በሚያስገባበት ወቅት በዝግታ ላላ አድርጎ መሆን አለበት። ደግሞም ማለስለሻ ቅባት መጠቀም ይገባዋል።

አሁን ይህን የመጀመሪያ ግንኙነት አዲሶቹ የትዳር ጓደኞች እንዴት መፈጸም እንደሚችሉ እንመልከት።

የሚስት የፍትወት ስሜት በሚገባ ተነሣሥቶ ዝግጁ በምትሆንበት ጊዜ በቅባት የለሰለሰውን የባሏን ብልት በእጇ ወደ ብልቷ ታስገባለች። በዚህ ጊዜ የብልቱን የመጨረሻ ጫፍ መንካት የለባትም። ምክንያቱም ያ ክፍል በተለይ በደረቅ እጅ ሲነካ ያማል።

ባል ከሚገባው በላይ ብልቱን ወደ ውስጥ እንዳያስገባ መጠንቀቅ አለበት። ብዙ ሴቶች 10ሴ.ሜ. ያህል ብቻ ሲገባ ይመቻቸዋል። ሚስት የባሏ ብልቱ ከሚገባው በላይ በመጥለቁ ሕመም ከተሰማት 10 ሴ.ሜ. ያህል ብቻ ሲገባ የበለጠ እንደሚያስደስታት ልትነግረው ይገባል።

አንዳንድ ወንዶች ብልታችን ትንሽ ነው ብለው ይጨነቃሉ። ሆኖም ግን እውነቱ የሚስቱን ከፍተኛ የእርካታ ስሜት ወይም ጡዘተ ፍትወት ለማምጣት የባል ብልቱ ትልቅ መሆን የለበትም። ትንሽ ብልቱ ያለው ባል ሚስቱን ትልቅ ብልቱ ያለው ወንድ የሚያረካውን ያህል ማርካት ይችላል። ስለዚህ ትልቅ ብልቱ የተለየ ጥቅም የለውም።

አንዳንድ ጊዜ መሽራይቱ «የባለቤቴ ብልቱ ትልቅ ከሆነ ለብልቴ የሚሰማማ አይሆንም» ብላ ትስጋለች። እውነቱ ግን የሴቷ ብልቱ የወንዱን ብልቱ ምንም ያህል መጠን ይነረው ለማስተናገድ በሚገባ ይለጠጣል። ስለዚህ ሚስት ስለዚያ መጨነቅ ፈጽሞ አያስፈልጋትም።

እንዲያውም በፍቅር ጨዋታ ወቅት ለሴቲቱ ስጋትን ማስወገድ ጠቃሚ ነው። ስጋት በብልቱ ዙሪያ ያለውን ጡንቻ ጭብጥ ስለሚያደርገው የግብረ ሥጋ ግንኙነትን የሚያሳምም ያደርገዋል።

አንዲት ሴት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን ሕመም ያለበት ሆኖ ካገኘችው ለባሏ ትንገረው፤ እርሱም በጣም የለለለ ስድርገው። አሁንም ሕመም የሚሰማት ከሆነ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን ያስተላልፋት።

ወንዶች ሆይ ስሙ፥ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለሚሰታቸው የሚያሳምማቸው ከሆነ «ለዛሬ አንፈጽም፥ ልቆይ እችላለሁ፥ በሌላ ቀን እንደገና እንሞክራለን» በሉአቸው።

ይህንን በምትሰበት ጊዜ እውነተኛ ፍቅራችሁን ማሳየታችሁ ነው። «ፍቅር» ማለት ምን ማለት ነው? ከራስ ፍላጎት ይልቅ ለሚስትህ ፍላጎት የበለጠ አትኩሮት መስጠት ማለት ነው።

ከግንኙነት በኋላ

ባል ወደ ሚስቱ ከገባ በኋላ ሚስቱ ሕመም ከሌላት የሚቀጥለው እርምጃ፥ እርሱ ወደ ከፍተኛው የእርካታ ስሜት ወይም ጡዘተ ፍትወት ከመድረሱ በፊት እርሷ እንድትደርስ ተረዳድተው የሚችሉትን ሁሉ ማድረግ ነው። ይህ ማለት የእርሷን ስሜት የበለጠ ማነሣሣት እና የእርሱ እንዲቀንስ ማድረግ ነው።

ባል የፍትወት ስሜት መነሣሣቱን ለመቀነስ ብልቱን ካስገባ በኋላ ለአንድ ደቂቃ የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴውን ማቆም አለበት። በዚያ ጊዜ የእርሷን ስሜት ከፍ ለማድረግ በሦስት መንገዶች መጠቀም ይችላሉ። 1) የእርሱ ብልቱ የብልቷን ግድግዳዎች እንዲጫን ዳሌዋን ማሽከርከር ትችላለች። 2) ናዝረ ብልቷን በጣቶቹ ሊያሻሽላት ይችላል። 3)

ብልቱን በፒሲ ጡንቻዎቻ ጨመቅ ጨመቅ ግድረግ ትችላለች (የፒሲ ጡንቻ የሴቷ ብልት ጡንቻዎቿ ናቸው። 78- ተመልከት)።

ከዚህ አንድ ደቂቃ በኋላ የእርሱ የሰሜት መንግሣት ዝቅ ብሎ የእርሷ ሰሜት ከፍ ሊል ይገባል። ይህ እርሷ ወደ ከፍተኛ የእርካታ ሰሜት ወይም ጡዘተ ፍትወት በፍጥነት እንድትደርስ ስለሚረዳት መልካም ነው።

ባል የማስገባትና የማስወጣት እንቅስቃሴውን ሲጀምር ሚስት የፒሲ ጡንቻዎቿን ለመጠቀም ትፈልግ ይሆናል። ባል ብልቱን በሚያስወጣበት ጊዜ የፒሲ ጡንቻዎቿን ጨመቅ ታደርጋለች፤ ብልቱን በሚያስገባበት ጊዜ ደግሞ ጡንቻዎቿን ለቀቅ ታደርጋለች። አንዳንድ ሚስቶች ይህ ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ሰሜት እንዲደርሱ እንደሚረዳቸው ይናገራሉ።

ሚስት ጡዘተ ፍትወት ወይም ከፍተኛው የፍትወት እርካታ ሰሜት ላይ ስትደርስ ለባሏ ልትነግረው ይገባታል። ምክንያቱም ይህ የራሱን ሰሜት አቀዝቅዞ የመቆየት ጥረቱን እንዲያቆም ይረዳዋል። ይህ ከሆነ እርሷ ጡዘተ ፍትወት ውስጥ እያለች ወይም ደርሳ ብዙ ሳትቀዘቅዝ የዘር ፍሬውን ያፈላል። ከዚያም ሁለቱም እርካታቸውን እንዳገኙ አብረው ዘና ሊሉ ወይም ሊያርፉ ይችላሉ።

ሆኖም ግን የትዳር ጓደኞች አብረው በሆኑበት የመጀመሪያ ምሽት ሁሉም ነገር ከላይ በጠቀስነው መንገድ ላይሄድ ይችላል። በዚህ ምትክ ከሚከተሉት ሦስት ውጤቶች አንዱ ሊፈጸም ይችላል።

ሀ) ባል በፍቅር ጨዋታ ወቅት ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ሰሜት ይቀዳጃል።

አንዳንድ ጊዜ ባል ሚስቱ በፍቅር ጨዋታ ወቅት እየዳበሰችው ባለ በድንገት የዘር ፈላጅን ያፈላል። ይህ ኃጢአትም ትልቅ ችግርም አይደለም።

በሚቀጥለው የፍቅር ጨዋታ ጊዜ ቀድሞ የዘር ፍሬውን እንዳያፈስ ለሚስቱ እንዲህ በማለት ይንገራት፡- «ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ሰሜት ቀርቤ አለሁና ለጥቂት ደቂቃዎች መደባበስሽን አቁሚ»። ከእነዚያ ደቂቃዎች በኋላ እረፍት እፈልጋለሁ ብሎ እስኪነግራት ድረስ መደባበሱን ልትቀጥል ትችላለች።

ይህንኑ የመደባበስ... ማረፍ... የመደባበስ... ማረፍ ዑደት (ድግግሞሽ) ለረጅም ጊዜያት መደጋገም ጥሩ ነው። ባል ከግንኙነት በኋላ እጅግ አስደላች የሆነ የዘር ማፍሰስ ሂደት እንዲፈጽም ያደርገዋል። በተጨማሪ ግንኙነት ከጀመረ በኋላ በፍጥነት የዘር ፍሬውን እንዳያፈስም ይረዳዋል።

ለ) ሚስት በፍቅር ጨዋታ ወቅት ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ሰሜት ላይ ልትደርስ ትችላለች።

አንዳንድ ጊዜ ሚስት ወዳልታቀደ የከፍተኛ ፍትወት እርካታ ላይ ልትደርስ ትችላለች። ይህም ባል ብልቱን ከማስገባቱ በፊት ናዝረ ብልቷን በጣቶቹ በሚያሻሽበት ወቅት ይሆናል። ይህም የሚያስጨንቅ አይደለም።

እንዲያውም እጅግ ሊደሰቱበት ይችላሉ። በሚቀጥለው ጊዜ ግን ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ስሜት ከግንኙነት በኋላ እንድትደርሱ ቶሎ ብልቱን ማስገባት አለበት። ይህም ደግሞ የበለጠ እርካታን ያጎናጽፋል።

ሐ) ባል ብልቱን በሚያስገባበት ወቅት ጡዘተ-ፍትወት ላይ ሊደርስ ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ባል ብልቱን በሚያስገባበት ጊዜ በድንገት የዘር ፍሬውን ያፈሳል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ማንኛውንም እንቅስቃሴ ማቆም ይፈልጋል። ከዚያ በኋላ የትኛውንም ዓይነት እንቅስቃሴ ቢሞክር የሚያም ይሆናል። ለሚሰቱ የዘር ፈሳሾች ያፈሰሰ መሆኑን በመግለጽ የዳሌዋን እንቅስቃሴ እንድታቆም መንገር አለበት። ምንም ዓይነት እንቅስቃሴ ከመቀጠላቸው በፊት ቢያንስ ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል ማረፍ አለበት።

ችግሩ ግን በእነዚያ ደቂቃዎች የተነሣሣው የሚስት ስሜት ይበርድ ይሆናል። ነገር ግን ባል የሚሰቱ ስሜት እንደተነቃቃ እንዲቆይ ሊረዳት ይችላል። ብልቱን በብልቷ ውስጥ እንዳለ እንዲቆይ በማድረግ ናዝረ ብልቷን በጣቶቹ ሊያሻሽላት ይችላል። ይህም ብልቱን ማስገባት ማስወጣት ከመጀመሩ በፊት የተነቃቃ የሚሰቱ ስሜት እንዳያሸቆለቁል ይረዳል። በዚህ መንገድ ምናልባት እርሷ የመጀመሪያውን ጡዘተ ፍትወት እርሱም ሁለተኛውን ሊያገኙ ይችላሉ።

ባወቅን ቁጥር ደስታችን ይጨምራል

በመጀመሪያ ምሽት አንድ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ ባልና ሚስት አንዱ ለሌላው ከፍተኛ የፍትወት እርካታን የመስጠቱ ጉዳይ ለብዙዎቹ ላይሳካላቸው ይችላል። ብዙ ጊዜ ባል ወደ ከፍተኛ የፍትወት እርካታ ይደርሳል፤ ሚስት ግን አትደርስም። እንዲያውም 90% የሚሆኑ ደናግል መሽፎች በወርጋቸው ቀን ምሽት ጡዘተ ፍትወት ላይ አይደርሱም።

ስለዚህ ሚስት በመጀመሪያው ምሽት ወደ ከፍተኛው የእርካታ ስሜት ባትደርስ ባልም ሆኑ ሚስት «እንግዲህ በሰውነታችን አንድ ችግር ይኖረን ይሆናል» ብለው ማሰብ የለባቸውም። ባል እውነተኛ ወንድ ለመሆኑ መጠራጠር የለበትም። ሚስትም «ለፍትወት የሚያነሣ ስሜት ስለሌለኝ እንግዲህ ጥሩ ሚስት መሆን ፈጽሞ አልችልም» በማለት ማሰብ የለባትም። በዚያ ምትክ አንዳቸው ለሌላቸው፡-

የምንማረው ብዙ ነገር አለ፤

በምንማራቸው ነገሮችም እንደስትባቸዋለን? በማለት ይገባቸዋል።

በግልጽነት ከተነጋገራችሁ ፈጥኞችሁ ትማራላችሁ

መማር ሁሌም ጊዜ የሚጠይቅ ነው። በአንድ ቀን መራመድ መቻልን የተማረ ሕፃን የለም። በመጀመሪያው ምሽት ፍጹም የተሳካ የግብረ ሥጋ ግንኙነት የፈጸመ ባለትዳሮች የሉም። አንዱ ሌላውን ማርካትን መማር

ሳምንታት (ወይም ወራት) ይወስዳል። ስለዚህ በመጀመሪያዎቹ የጋብቻ ዕድሜ ሳምንታት ያሉት የግብረ ሥጋ ግንኙነቶች በጣም አርኪ ያልሆኑላቸው ባለትዳሮች ተስፋ መቁረጥ አይገባቸውም። በመጠኑ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

አንዳንድ ባለትዳሮች ከሌሎች ፈጥነው መማራቸው እውነት ነው። ፈጥነው የሚማሩት ባለትዳሮች የትኞቹ ናቸው? በግልጽነት የሚነጋገሩት ናቸው!

ለምሳሌ አዊንና ዶሪስ እያንዳንዳቸው «ከትዳር ንደኛዬ መማር አለብኝ። ስለ ጉድለቷና ፍላጎቷ እንዲማር (እንድትማር) የትዳር ንደኛዬን መርዳት አለብኝ። እንደ ባልና ሚስት እርስ በርስ በግልጽነት መነጋገር አለብን» የሚል ዝንባሌ ስለነበራቸው ፈጥነው ተማሩ።

በሌላ በኩል ደግሞ ፊኒዮስና ሚልድሬድ ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጉዳይ ተነጋግረው ፈጽሞ አያውቁም። በመሆኑም አንዱ ሌላውን ማርካትን አልተማሩም። ፊኒዮስ ለራሱ እንዲህ ይላል፡- «እኔ ወንድ ነኝ ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሙሉ በሙሉ አውቃለሁ»። ሚስቱን እንዴት መደባበስና መተሻሸት እንደምትፈልግ ጠይቆአት አያውቅም። ሚልድሬድም ናዝረ ብልፏ የት እንደሚገኝ ወይም እንዴት መተሻሸት እንደምትፈልግ ነግራው አታውቅም። «ጥሩ ክርስቲያኖች እንዲህ ዓይነት ነገር አይነጋገሩም» የሚል እምነት ነበራት።

እውነታው ግን ባልና ሚስት ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመነጋገር ሙሉ በሙሉ ነፃ ናቸው። መነጋገር የመማር ሂደትን ያራምዳል!

በመጨረሻ ከእግዚአብሔር ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ችግሮችን ጨምሮ ማንኛውንም ችግር በተመለከተ ልትነጋገሩ እንደምትችሉ አትርሱ፤ እርዳታውን ጠይቁ!

በቅርብ ጊዜ የብዙ የተለያዩ አገሮች ነዋሪ ባለትዳሮችን የሚከተለውን ጥያቄ ጠየቅን፡-

«የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን የላቀ ደስታ የሚገኝበት እንዲሆን የትዳር ንደኛህ ምን ማድረግ ይችላል?»

የተሰጡት መልሶች የሚከተሉት ናቸው፡-

ባሎች እንዲህ ብለዋል፡- ባለቤቴ የሚከተሉትን ብታደርግ በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የላቀ ደስታ አገኝበታለሁ።

* ጥሩ ክርስቲያን ሴቶች በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መደሰት አያስፈልጋቸውም የሚለውን አስተሳሰቧን ብታቆም።

* ተነቃቅታ እየተነቃነቃች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን አስደሳች ለማድረግ በተለያዩ አቅጣጫ ብትሞክር።

* ሙሉ በሙሉ ልብሷን ብታወልቅ ወይም ስስ የሆነና ለፍትወት የሚጋብዝ የሌሊት ልብስ ቢጃማ ብትለብስ።

- * የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንድናደርግ ብትጠይቀኝ (ሁል ጊዜ እኔ ከምጠይቃት)።
 - * የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በመከላከል ወይም በተከፈለ ልብ በመፈጸም ባትቀጣኝ።
 - * በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ብታናግረኝ ምን እንደሚያስደስታትም እንዳውቅ ብታደርገኝ።
- ሚስቶች እንዲህ ብለዋል፡- ባለቤቴ የሚከተሉትን ነገሮች ቢያደርግ በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የላቀ ደስታን ማግኘት እችላለሁ።
- * ከእርሱ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን ጨምሮ ማንኛውንም ነገር በግልጽነት ለመነጋገር እንድችል ንደኛ ቢያደርገኝ።
 - * እንደሚወደኝ በአልጋ ላይ ብቻ ሳይሆን በማንኛውም ጊዜ ቢነግረኝ።
 - * ሁለታችን ብቻ በአንድ ላይ የምንጸልይበትን ጊዜ በየቀኑ ቢያመቻች።
 - * እንደ ልጅ ሳይሆን እንደ ንደኛ ቢንከባከበኝ።
 - * በፍቅር ጨዋታ ወቅት ምን ባደርግለት እንደሚወድ ቢነግረኝ።
 - * በፍቅር ጨዋታ ወቅት ሊሰመኝ፣ ናዝረ ብልቴን ሊዳብሰልኝና ሊያሻሽልኝ ጊዜ ቢሰጥ።
 - * የወንድ ዘር ፈሳሹን ቶሎ እንዳያፈስ ቢሞክር።
 - * ከመኝታ ሰዓት በፊት ቀኑን ሙሉ ደግ ቢሆንልኝ።
 - * አሳቦችንና ስሜቶቻችንን በሙሉ ለመወያየት እንድንችል ከእኔ ጋር መነጋገር የሚያስደስተው ቢሆን።
 - * ለልጆቻችን ያለው መልካም አባትነት እጅግ ቢጨምር።
 - * አልኮል መጠጣት ቢያቆም (ጠጥቶ ሲመጣ ከእርሱ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም አልወድም)።
 - * ከእኔ በስተቀር ከማንም ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የሚፈጽም ባይሆን።