

કમ સમગમ દથચિાન શું શું કથ્યું તે અંગે ઘણું કહેવાયું છે, પણ શું શું ન કથ્યું તે અંગે ભગ્ને જે કોઈ કઈ કહેયું છે. સમગમ ત્યા પુષ્કળ થઈ દથચિાન આટલી બળ્તે અવશ્યત્ નહીં કથવી.

નેગેટીવ ઈમેશન સ ન દથ શાવો. જેવા કે કથેધ થેષ, તથિસ કાથ, ઘૃણા, નફથત આકથેશ, શંકા નાથી પાથ ટનથના કમવેગ શુષ કથ જાય છે.

પાથ ટનથને ન ગમ્તે બળ્તેનો ઉલ્લેખ ન કથે. જેમ્કે કેટલીક સત્તી થીને ક્રોથપ્ત લે વખતેજ ઘથેલુ બળ્તેના ખુલાસા મગવાની ટેવ હોય છે. મથ ભઈને ત્તીયાં કેમ ન આવત્યા? કે ફલાણી સાડી કેમ ન અપાવી? - તેની અણગમ્તે થ્થય અમુક સત્તી થી ક્રોથપ્ત લે દથચિાન જ ઉપાડતે હોય છે. અલબત્ત તઆનું કાથણ પતદિવો બકીના સમ્તે તેની વાતસાંભળાત જ નથી હોતં, તેહોય છે.

કોઈપણ કથ થચિા મટે વધુથુંમનસકિ દબણ ન કથે. જેમ્કે થ્થે સેક્સ મ નલ સેક્સ. ત્યાદ થ્થે કે દબણ દ વાય ભેગવાયેલ સેક્સ પાથ ટનથને તે સંતેષ નથી જ આપતે, પણ વચકત્તિમે પોતને પણ જૂથ્થ કથતં છો સંતેષ આપે છે.

વોઈડ સાયલન સ, રૂપકીઠી ટાળો. ઘણા તુગલ બેલવાનું ટાળે છે, પોતને અનુભવાત આનંદનું પથ્થગટીકથણ ટાળે છે. તે કથવાથી સાથીને મળાત પોઝીટીવ ફીડબેકનું પથ્થ અણ ઘટે છે. જે સથવાળે સેક્સને કંટાળાજનક બનાવે છે.

રૂંઠી, વથણાગી વચકત્તિકથવાનું થખો. નખ વાગે છે, વાળ કચડે છે, બહુ દુખે છે જેવા વાક્યો ગળી જાવ. ત્તીયાદ બદ સમગમ ન કથ્થ હોવ તેમા પથ્થ અંગે ત્તમથી આવી ઠલીફોની ફથચિાદો કથી લો.

લડાઈ ઝઘડા, હોટ આથ ગચુભ્ને ટ, આકથેષેપબજી, ઉગથે બેલાચલી, સંઘથ્થેષમ્ય વાતવથણ, અણગમ્તે થ્થય ટાળો.

પોતના આગથ્થે-અત્તયાગથ્થે પાથ ટનથ પથ લાદવાનું ટાળો. ત્યાદ થખો દથેકની જાતેય જૂથ્થચિાતે અત્તચંતઅંગત નથિી, પોતેકી અને ભનિ ન ભનિ ન હોય છે. તેમે સમ્તે. સામ્તવાળાને હદથી વધુવાળવાનું ટાળો.

હદથી વઘથે જાત્તમે મ્ડવાનું ત ટાળો. જો પાથ ટનથ શાથીથકિ પીડા આપે ત્યા અત્તચંત વક્રિતમગણી કથે તે તેમે વશ થ્થ જવાનું ત ટાળો.

થકેલા હોય, બમિથ હોય, અનચ કોઈ મેટી મુશ્કેલીમં હોય, સમ્યની પાઈંદી હોય, પૂંથુત કંતયા પથ્થ થયવસીનો અભવ હોય ત્તીયાથે સેક્સ મગવાનું ટાળો.

બેઉને જેમં મ્ત્યા ન આવતે હોય ત્યા ત્તને મ્ત્યા આવતે હોય પણ સાથીને મ્ત્યા ન આવતે હોય વો સેક્સ સંબંધહથગથિ ન બંધે.

સેક્સ દથચિાન ઉભ થં વોઈડેબલ ઈન ટથ્થ શન સ (દૂથ કથી શકાય વા અવથેઘે) જેવા કે ટીવી, ફોન, હસિાબ-કતિબ, વાંચન, વડિચિો ગેમ, અનચ થ્થે, કથ થકિટ-ટેનીસ-કૂટબેલ, ફસિ વથ ક વગેથે ટાળો. બધું કથવાના સમ્તે કથે.

સમગમ સમ્તે સવશિષ ગુટખા, સ મેકગિ, ડથ્થેકિસ કે અનચ વચસનને અવશ્યત્ દૂથ થખો.

{comments off}