

**Artikel-Artikel
Seksual
Untuk
Lelaki, Perempuan,
Suami, Istri Dan
Pasangan**

Untuk Lelaki

Rahsia PEMPUAN Yang LELAKI Patut Tahu

Oleh : *www.lelaki.com.my*

1. Bila seorang wanita mengatakan dia sedang bersedih, tetapi dia tidak menitikkan airmata, itu bermakna dia sedang menangis di dalam hatinya.
2. Bila dia tidak menghiraukan kamu selepas kamu menyakiti hatinya, lebih baik kamu beri dia masa untuk menenangkan hatinya semula sebelum kamu menegur dengan ucapan maaf.
3. Wanita sukar nak cari benda yang dia benci tentang orang yang paling dia sayang
4. Sekiranya seorang wanita jatuh cinta dengan seorang lelaki, lelaki itu akan sentiasa ada di fikirannya walaupun ketika dia sedang keluar dengan lelaki lain.
5. Bila lelaki yang dia suka dan cinta merenung tajam ke dalam matanya, dia akan cair seperti coklat!!
6. Wanita memang sukakan pujian tetapi selalu tidak tau macam mana nak menerima pujian.
7. Jika kamu tidak suka dengan gadis yang sukakan kamu separuh mati, tolak cintanya dengan lembut, jangan berkasar sebab ada satu semangat dalam diri wanita yang kamu tak akan tahu bila dia dah buat keputusan, dia akan lakukan apa saja.
8. Sekiranya seorang gadis mula menjauhkan diri darimu selepas kamu tolak cintanya, biarkan dia untuk seketika. Sekiranya kamu masih ingin menganggap dia seorang kawan, cubalah tegur dia perlahan-lahan.
9. Wanita suka meluahkan apa yang mereka rasa. Muzik, puisi, lukisan dan tulisan adalah cara termudah mereka meluahkan isi hati mereka.
10. Jangan sesekali beritahu perempuan yang mereka ni lansung tak berguna.
11. Bersikap terlalu serius boleh mematikan mood wanita.
12. Bila pertama kali lelaki yang dicintainya dalam diam memberikan respon positif, misalnya menghubunginya melalui telefon, si gadis akan bersikap acuh tak acuh seolah-olah tidak berminat, tetapi sebaik saja ganggang diletakkan, dia akan menjerit kesukaan dan tak sampai sepuluh minit, semua rakan-rakannya akan tahu berita tersebut.

13. Sekuntum senyuman memberi seribu erti bagi wanita. Jadi jangan senyum sebarangan.
14. Jika kamu menyukai seorang wanita, cubalah mulakan dengan persahabatan. Kemudian biarkan dia mengenalmu dengan lebih mendalam.
15. Jika seorang wanita memberi seribu satu alasan setiap kali kamu ajak keluar, tinggalkan dia sebab dia memang tak berminat denganmu.
16. Tetapi jika dalam masa yang sama dia menghubungimu atau menunggu panggilan darimu, teruskan usahamu untuk memikatnya.
17. Jangan sesekali mengagak apa yang dirasakannya. Tanya dia sendiri!!
18. Selepas seorang gadis jatuh cinta, dia akan sering tertanya-tanya kenapalah aku tak jumpa lelaki ini lebih awal.
19. Kalau kamu masih mencari-cari cara yang paling romantik untuk memikat hati seorang gadis, cubalah rajin-rajinkan tangan menyelak buku-buku cinta.
20. Bila setiap kali gambar kelas keluar, benda pertama yang dicari oleh wanita ialah siapa yang berdiri di sebelah buah hatinya, kemudian barulah dirinya sendiri.
21. Bekas teman lelaki akan sentiasa ada di fikirannya tetapi lelaki yang dicintainya sekarang akan berada di tempat istimewa iaitu di hatinya!!
22. Satu ucapan 'Hi' sahaja sudah cukup menceriakan harinya.
23. Teman baiknya saja yang tahu apa yang sedang dia rasa dan lalui.
24. Wanita paling benci lelaki yang terbaik-baik dengan mereka semata-mata nak tackle kawan mereka yang paling cantik.
25. Cinta bermaksud kesetiaan, ambil berat, jujur dan kebahagiaan tanpa sebarang kompromi.
26. Semua wanita mahukan seorang lelaki yang cintakan mereka sepenuh hati..
27. Senjata wanita adalah airmata!!
28. Wanita suka jika sesekali orang yang disayanginya mengadakan surprise buatnya (hadiah, bunga atau sekadar kad ucapan romantik). Mereka akan rasa terharu dan merasakan bahawa dirinya dicintai setulus hati. Dengan ini dia tak

akan ragu-ragu terhadapmu.

29. Wanita mudah jatuh hati pada lelaki yang ambil berat tentang mereka dan baik terhadapnya. So, kalau nak memikat wanita pandai-pandailah...

30. Sebenarnya mudah mengambil hati wanita kerana apa yang dia mahu hanyalah perasaan dicintai dan disayangi sepenuh jiwa. percayalah..tiap lelaki perlukan wanita.

Kualiti Lelaki Yang Menawan Perempuan

Oleh *www.lelaki.com.my*

Percaya Diri

Keyakinan diri adalah kualiti utama yang sering dicari oleh wanita. Lakukan perkara yang terbaik misalnya kalau anda mahir bermain badminton, maka teruskan bermain badminton dan juga cuba bermain bola sepak. Secara tidak langsung bakat dan kemahiran yang dimiliki akan menjadi lebih baik. Berdiri tegak ketika bercakap. Anda juga boleh melakukan senaman di bahagian belakang. Tetapi cara terbaik untuk membuatkan anda yakin pada diri sendiri ialah memandang wanita tepat pada matanya. Cara ini membuatkan anda kelihatan lebih yakin dan matang. Si dia juga akan memberi tindak balas yang lebih baik.

Lelaki Lucu

Jangan bercakap terlalu serius atau ketawa yang dibuat-buat. Anda dinasihatkan agar tidak bersama teman wanita ketika si dia bersedih. Kemungkinan ini akan membuatkan dirinya lebih berduka. Paling tidak, cuba mengingati filem atau kisah lucu yang anda pernah tonton lalu menceritakan kepadanya agar si dia kembali tersenyum. Pujukan dengan cara ini lebih menikamkalbu daripada memaksakan diri mewujudkan suasana ceria. Anda boleh mencari idea agar si dia dapat melupakan krisis yang dihadapinya. Di samping itu anda juga boleh membantunya menyelesaikan kekusutan yang melanda jiwanya.

Romantik

Wanita sebenarnya menginginkan lelaki yang romantik. Dan harus diingat romantik bukan bermakna gatal atau miang. Lelaki yang romantik ialah pandai mengambil hati dan bijak berkata-kata. Sikap yang mengambil berat tentang diri mereka dan penyayang menjadi salah satu aspek yang sering diberi perhatian oleh wanita. Walaupun mereka kelihatan rugged atau agresif tetapi dalam hal pemilihan teman lelaki kebanyakannya mahukan yang romantik.

Lelaki Bijak

Wanita sering bermimpikan lelaki yang bijak pandai. Untuk kecergasan, selalulah

bersenam kerana ini akan menambahkan jumlah oksigen ke dalam otak. Fikiran menjadi lapang dan otak mudah menerima ilmu atau perkara baru. Wanita gemarkan lelaki yang bijak dan rajin membaca. Tidak semestinya anda seorang ahli akademik tetapi anda boleh mencubanya. Pakai cermin mata tanpa kuasa kerana ini akan memperlihatkan anda seorang yang intelek. Selain kacak, hati wanita mudah cair dengan lelaki yang kelihatan intelek.

Suka Kanak-Kanak

Wanita menganggap seorang lelaki bijak adalah berpengetahuan luas dalam pelbagai bidang termasuk menjaga kanak-kanak. Hati wanita mudah tersentuh dengan lelaki yang sukakan kanak-kanak. Ini membuktikan anda layak menjadi bapa yang penyayang.

Bijak Berdandan

Lelaki juga hendaklah bijak merawat atau memanjakan tubuh. Selain pakaian yang sesuai dan kemas, kebersihan tubuh juga hendaklah diberi tumpuan. Selain itu, kuku hendaklah dipotong rapi dan bersih.

Rahsia Firasat Alat Kelamin

Oleh : www.lelaki.com.my

Alat kelamin anda panjang atau pendek? Anda mesti ikhlas. Gunakan kayu pembaris jika perlu. Jika kurang daripada 3 inci beerti pendek, kalau lebih 3 inci beerti panjang. Di bawah ini terdapat beberapa firasat tentang alat kelamin anda.

Kalau Panjang : beerti anda memang suka menunjuk nunjuk. anda mudah belajar cara baru dan seronok mencuba sesuatu yang baru. ini beerti anda suka mencipta cara baru.

Kalau Pendek : beerti anda kurang yakin pada diri anda sendiri pada mulanya, tetapi sekali anda memulakannya, anda berupaya melakukannya. anda seorang yang mempunyai impian yang tinggi dan romantik. anda boleh mengejutkan semua orang apabila anda hilang sabar. anda suka mengikut adat.

Tebal : anda mempunyai daya khayalan yang tinggidan mempunyai keazaman dan kekuatan yang mengkagumkan. jika lagi tebal di dasar kelamin beerti anda mengutamakan kebebasan.

Nipis : Anda seorang yang sensitif dan boleh mengeluarkan perasaan anda dengan senang. kehalusan dan mutu sesuatu yang penting bagi anda.

Bersimpul : anda suka membuat sesuatu dengan cara berfikir terlebih dahulu dan sering berwaspada. anda memikirkan sesuatu dengan logik akal. satu atau dua simpul besar menyatakan bahawa anda seorang kekasih yang sering membuat pasangan anda berada dalam kepayahan.

Hujung Runcing : anda seorang yang idealistik dan artistik didalam perhubungan. agak sukar utk anda bersenang lenang dan melepaskan kebebasan anda. jika panjang dan kurus, anda suka mementingkan diri sendiri.

Tumpul atau Segi Empat : anda kekasih praktik yang suka menunjukkan rasa cinta dengan perbuatan bukan perkataan.

Lebar atau Berbentuk Bawang : kehendak seksual anda begitu kuat. cergas, luarbiasa dan bersifat menawan.

Melengkung ke kanan : beerti dalam hal berkenaan dengan seks dan cinta, anda seorang pemberi. anda seorang yang suka bercerita tentang seks diri anda sendiri begitu juga halnya dengan orang lain yang anda mahu mereka bercerita tentang hal seks mereka juga.

Melengkung ke kiri : dalam hal berkenaan dengan seks dan cinta, anda seorang

pembawa, bukan seorang pemberi. anda lebih suka menyimpan cerita seks anda secara rahsia.

Alat Kelamin bengkok tepat : anda tajam akal tetapi seorang yang gatal. anda menipu, jika begitu anda dapat apa yang anda mahu. kalau anda mempunyai alat kelamin panjang yang melengkung bengkok, beerti anda seorang yang tidak boleh dipercayai dalam hal berkenaan dengan nafsu dan cinta. kalau mempunyai alat kelamin pendek yang melengkung bengkok, beerti anda kerap kali cemas dengan kemampuan seks anda. kalau alat kelamin bengkok di pangkalnya, anda merasakan orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik dari anda. namun anda berusaha utk berjaya dalam kehidupan.

Untuk Perempuan

Rahsia Menambat Hati Lelaki

Oleh : www.lelaki.com.my

Bagaimana anda menambat hati lelaki, terutama kekasih atau suami sendiri? Manusia memang tidak mampu meneroka hati dan jiwa manusia. Namun anda boleh belajar mengenal mereka supaya kebahagiaan dapat dinikmati bersama. Apa sebenarnya yang harus anda lakukan untuk menambat hati lelaki?

Terima lelaki agar dia menerima anda

Mungkin tiada perkataan yang lebih sesuai untuk menyatakan ini selain "Terimalah lelaki sebagai sediakala". Terimalah dia sebagai lelaki. Yang penting untuk anda tahu ialah mengenai lelaki, dan bukan mengubah lelaki. Jika anda mahu mengubah personaliti lelaki yang menjadi kekasih atau suami anda, dia mungkin akan menjadi insan lain, yang mungkin tidak anda sukai dan tidak menyukai anda.

Fahamilah lelaki agar dia memahami anda

Cuba memahami perangai sedia ada pada seseorang lelaki yang menyesuaikan perangai itu dengan diri anda. Ianya adalah lebih baik dari cuba mengubahnya dan beranggapan bahawa ianya tidak sesuai dengan anda. Asalkan perangai itu tidak bertentangan dengan kehendak agama dan kesopanan budaya. Dengan cara itu lelaki akan cuba memahami anda dan menyesuaikan dirinya dengan diri anda.

Berubah untuk menikmati perubahan

Sekiranya anda mahu mengubah perangai lelaki, malah perangai sesiapa pun, anda tidak akan mampu berbuat demikian kerana insan itu sendirilah yang akan mengubah perangainya jika dia mahu. Anda cuma boleh memujuk dan mempengaruhinya agar berpihak kepada anda. Anda sendiri perlulah sanggup berubah kepada perangai yang lebih baik untuk membolehkan seseorang lelaki berubah memperbaiki dirinya.

Sanggup memberi untuk menerima

Di atas segala-galanya, apa yang penting untuk anda lakukan ialah sanggup memberi lebih banyak berbanding apa yang anda terima daripada lelaki. Dengan itu, anda mungkin akan menerima lebih banyak daripada yang sanggup anda beri.

Percaya untuk dipercayai

Sekiranya anda tidak mempercayai lelaki, jangan anda mengharapkan lelaki itu mempercayai anda. Hidup ini meminta pada yang ada, memujuk pada yang sayang. Untuk membuat orang lain percaya kepada anda bukanlah perkara yang mudah. Bagi menyebabkan orang lain tidak percaya pada anda, bukan lah payah. Apabila lelaki sudah tidak percayakan anda, amat sukar pula untuk dia mengubah

pendiriannya.

Menangkan lelaki untuk menang

Mengenal lelaki bukanlah untuk mengalahkan lelaki. Dalam sebuah perkahwinan, sepatutnya sama-sama menang dalam semua aspek kehidupan. Dalam satu perkahwinan ada dua kuasa, pertama kuasa suami dan kedua kuasa isteri. Kuasa suami adalah memulakan dan menyuarakan. Kuasa isteri pula adalah sama ada bersetuju atau tidak. Sekiranya kedua-duanya menyalahgunakan kuasa, perkahwinan itu akan menjadi porak-peranda.

Sifat negatif akan membuah kesan negatif

Ramai wanita yang mencabar dan celupar terhadap lelaki atau suami sendiri. Ramai juga yang bersifat pendesak, terlalu banyak meminta, merendah-rendahkan suami, membandingkan suaminya dengan lelaki lain dan memaki hamun suaminya. Sekiranya anda bersifat demikian, walau bagaimana sekalipun anda kepada suami anda, anda bukanlah seorang wanita yang bijak. Adalah yang mungkin menjadi penyebab mengapa suami anda merasa tertekan, tidak selesa, banyak berdiam diri, bermacam muka dan sebagainya lagi yang tidak menyenangkan anda. Adalah yang sepatutnya berubah.

Bertanggung jawab dan menikmati kesan tanggung jawab

Sebenarnya tanggung jawab wanita terhadap suaminya tidak akan berubah walaupun dunia ini makin maju. Begitu juga dengan tanggung jawab suami kepada isteri. Selagi anda menjalankan tanggung jawab anda dengan sempurna sebagaimana yang digariskan oleh agama, anda tidak perlu risau apa pun.

Kritikan akan membuah kritikan

Kritikan merbahaya kerana ia menjadikan lelaki defensif dan sedaya upaya ingin mempertahankan dirinya. Ia juga bahaya kerana melukakan nilai diri lelaki. Menjejaskan rasa kepentingan diri. Dan menyebabkan lelaki merasa kecewa kepada anda dan mungkin akan mengkriti anda pula.

Beri kepada lelaki apa yang dia mahu

Dia akan melakukan apa saja untuk anda dan memberi apa yang anda mahu. Ada dua perkara besar yang dimahukan oleh lelaki (i) kehendak seks, dan (ii) kehendak untuk menjadi penting. Setiap orang dewasa mahukan kesihatan, makan, tidur, wang, kepuasan seks, anak-anak yang terjaga, rasa dipentingkan dan hidup yang bahagia dunia dan akhirat. Berilah lelaki apa yang dia mahu dan apa yang boleh anda berikan.

Tunjuk minat tulin terhadap lelaki

Dia akan menunjukkan minat terhadap anda. Dengar apa yang ingin dikatakannya, walaupun ianya tentang dirinya sendiri, juga mengenai kerjanya ataupun kesukaannya. Lebih berminat anda padanya, maka lebih berminatlah dia pada

anda.

Senyum itu tanda kasih yang tak perlu dibayar

Anda tidak perlu membayar apa-apa untuk senyum pada lelaki yang anda kasihi. Dia akan senyum kembali pada anda. Betapa nikmatnya senyuman yang dilemparkan pada anda itu, begitulah juga nikmat yang dirasanya apabila anda senyum padanya. Senyum menyebabkan lelaki suka pada anda.

Panggillah lelaki dengan panggilan manja

Sebagaimana anda mahukan lelaki memanggil anda dengan nama yang baik dan nada lembut, begitu pula lelaki. Dia mahukan anda memanggilnya dengan lembut, merdu dan manja, sesuai dengan sifat anda sebagai wanita.

Hormati dia sebagai lelaki

Dia akan menghormati anda sebagai wanita. Jika anda berusaha untuk memahami sikapnya, dan bertolak ansur dengannya, dia juga akan melakukan perkara yang sama terhadap anda. Wanita patut menghormati lelaki yang menjadi suaminya, dan memberi penghormatan tidak akan merendahkan kehormatan diri sendiri, malah menjadi diri lebih terhormat.

Dunia Lelaki Yang Berbeza Dari Wanita

Seorang lelaki tidak sama dengan seorang wanita. Lelaki juga tidak akan menjadi wanita, dan begitulah sebaliknya. Ramai wanita menganggap lelaki sukar difahami, begitu jugalah pendapat lelaki. Berikut dinyatakan bebarapa sifat lelaki secara umum agar anda mudah memahami mereka:

Hidup lelaki lebih mudah

Lelaki lebih mudah cara hidupnya berbanding dengan wanita. Kerana itu lelaki sukar untuk memahami jika sesuatu perkara itu disampaikan dalam bentuk kiasa oleh wanita. Wanita suka berkias dan berharap lelaki faham. Tetapi, lelaki lebih suka jika ianya dijelaskan dengan bahasa yang mudah, dan secara berterusterang. Sekiranya wanita tidak jelas mengenai sesuatu perkara, tanyalah secara terbuka kepada lelaki.

Bahasa lelaki adalah berlainan

Lelaki bercakap dengan bahasa yang berlainan. Ini yang menyebabkan lelaki dan wanitasukar berkomunikasi antara satu sama lain. Apa yang lahir dari kata-katanya jika dia bercakap dengan wanita, adalah berbeza daripada apa yang dimaksudkan. Ini bukan bererti dia berbohong. Maka adalah lebih baik bagi wanita untuk memahami lelaki dari apa yang dilakukan berbanding dari apa yang dikatakan. Lelaki tidak pandai melahirkan rasa hatinya dalam bentuk kata-kata.

Lelaki suka membisu

Wanita berkebolehan untuk membicarakan sesuatu subjek yang sensitif dan

mendukacitakan sebagai salah satu cara berhadapan dengan realiti. Tetapi lelaki lebih suka untuk menyembunyikan dan membisu.

Lelaki tidak kompleks

Jika terdapat semua tanda yang menunjukkan bahawa seorang lelaki hanya mahu wanita menjaganya, mengemas rumah, menyediakan makanan untuknya, wanita harus percaya bahawa itulah yang lelaki tersebut mahu. Ini bukan bererti lelaki berfikiran primitif, tetapi lelaki memang sedemikian. Wanita selalu menganggap lelaki sebagai kompleks, tetapi sebenarnya kehendak lelaki adalah mudah.

Jangan paksa lelaki

Bila wanita mendesak lelaki mendedahkan perasaannya, mungkin wanita itu akan mendedahkan sesuatu yang wanita itu tidak suka mendengarnya. Malah adalah lebih baik jangan bertanya dan menyelidik sampai ke akar umbi. Malah apa yang penting wanita itu perlu membaca bahasa badan lelaki, matanya, atau perubahan mendadak dalam corak perlakuannya. Jika dia pada kebiasaannya suka membaca tetapi tidak melakukannya, mungkin pada masa itu fikirannya sedang kacau.

Lelaki berahsia dengan lelaki lain

Tidak sebagaimana wanita yang lebih mudah untuk bercerita masalah yang dihadapinya kepada wanita lain, harapan dan kebimbangan yang dirasainya dan pelbagai cerita peribadi, adalah sukar bagi lelaki untuk menjadi mesra secara verbal sedemikian rupa. Untuk melakukannya lelaki memerlukan kekuatan dan keberanian yang maksima.

Lelaki pentingkan kejujuran

Sepertimana wanita, lelaki juga pentingkan kejujuran. Jika lelaki tahu yang kekasihnya atau isterinya suka bercerita kepada wanita lain tentang dirinya, besar kemungkinan lelaki itu tidak akan bercerita lagi secara mesra mengenai hal-hal rahsia yang lainnya. Kejujuran adalah penting bagi lelaki. Seorang suami mahu isterinya menyimpan rahsia-rahsia rumahtangganya.

Lelaki Perlu Keselesaan Perasaan

Wanita sering menganggap lelaki sukar difahami. Sebenarnya ini juga anggapan lelaki pada wanita. Berikut dinyatakan beberapa sifat umum lelaki agar kita lebih memahaminya.

Lelaki tidak suka dikritik

Jangan mengkritik lelaki, memainkan jika wanita itu bersedia untuk bertikan lidah dengannya. Lelaki tidak begitu terbuka untuk menerima kritikan. Mengkritik di belakangnya, contohnya kepada saudara atau rakannya, mungkin dapat mengelakkan konfrantasi serta merta tetapi dia akan berasa marah juga apabila perkara tersebut disampaikan kepadanya.

Cara baik mengkritik lelaki adalah dengan cara berjenaka dan lembut. Cara lelaki mengkritik adalah berlainan dan ia jarang dilakukan oleh wanita. Bila lelaki mahu mengkritik, masa dan keadaan dipilih dengan teliti. Bila menegur, perbincangan itu ringkas, tidak emosi dan tepat.

Untuk mengkritik lelaki eloklah kiranya kritikan itu digabung dengan sedikit pujian.

Lelaki juga mahukan sokongan

Bila lelaki menghadapi masalah dan mengadu pada wanita, wanita harus memberitahu lelaki itu bahawa dia masih diperlukan. Lelaki mahukan keselesaan perasaan dan sokongan serta kata-kata lunak seperti: "saya cintakan abang.." atau "Tidak kira apa yang terjadi, saya tetap bersama abang..."

Lelaki dan ego

Ramai lelaki menunjukkan egonya pada dua masa, pertama di dalam kerka dan kedua di ranjang. Ini biasanya menyebabkan wanita menjadi bosan. Tetapi sebaik-baiknya wanita patut mempertingkatkan ego suami atau kekasihnya.

Wanita yang menyemarakkan api cinta akan menikmati kehangatan api cinta itu. Lelaki mahu wanita memberitahu bahawa sumbangannya diiktiraf dan dinilai. Jika anda tidak menyatakan kepadanya, siapa lagi? Jika anda mempertingkatkan ego lelaki, ia akan membuatkan lelaki merasa senang dan setipa orang disekelilingnya akan mendapat faedah, terutamanya yang dicintainya.

Lelaki mesra tanpa beremosi

Antara perkara yang ada pada lelaki dan wanita ialah kehendak mutlak untuk dikasihi dan mengasihi sebagai balasan. Intimasi emosional, bersatunya jiwa bukan hanya jasad, adalah cara bagaimana kasih sayang itu lahir. Ianya bukan satu proses sahaja.

Setiap manusia bergantung kepada intimasi emosional untuk seimbang dan gembira, paling kurang ia perlu untuk meneruskan kehidupan. Tempat di mana lelaki berbeza dari wanita ialah pada kebolehan lelaki untuk mesra dari segi seks tanpa kemesraan emosi. Janinan atau hubungan antara dua perkara ini, iaitu kemesraan cinta berahi (seks) dan kemesraan emosi cinta kasih (emosi) tidak penting pada ramai lelaki.

Ramai lelaki memberi keutamaan yang rendah pada kemesraan emosi. Lelaki lambat mencapai kemesraan emosi berbanding dengan wanita. Lelaki lebih cepat mencapai kemesraan seksual. Kemesraan emosi wujud apabila terdapat hubungan yang rapat dan jujur antara suami isteri. Ia mungkin dianggap penting sebagai hubungan seks yang lebih memuaskan. Tetapi jika tanpa emosi seks boleh dilakukan juga oleh lelaki.

Melakukan seks tanpa kemesraan emosi boleh menyebabkan punca konflik semulajadi antara lelaki dan wanita. Bila keperluan kemesraan emosi wanita tidak dipenuhi samaada sebelum atau selepas kemesraan seksual, kekecewaan akan melanda wanita. Tetapi tidak lelaki.

Lelaki suka menyelerak

Lelaki bersifat suka menyelerak barang-barang dan berharap isteri akan mengemaskannya. Kadangkala lelaki mahu isterinya bersifat sebagai ibunya. Walaupun pada kebanyakan ketika lelaki adalah pembuat yang memulai atau meneruskan sesuatu, adakalanya lelaki mahu dijaga oleh seorang 'ibu'. Dia menunjukkan kemahuannya itu secara tak langsung dengan menyelerak.

Lelaki diumpun menerusi matanya

Mata lelaki dianggap pembangkit ghairah paling utama. Kemudian itu barulah sentuhan, hiduan dan pemikiran rasional memainkan peranan. Untuk menghangatkan hubungan, wanita perlu menghiasi dirinya dengan keindahan. Ini boleh membangkitkan keghairahan lelaki. Lelaki cenderung untuk mencari keghairahan penglihatan, sedangkan wanita bangkit keghairahannya dari bacaan dan kesan terhadap imaginasi.

Pujuklah Ia Walaupun Terpaksa

Lelaki tidak meminati wanita? Itu adalah satu pembohongan. Tidak ada lelaki tidak berminat atau tertarik untuk mengenali mana-mana wanita. Lelaki dijadikan sebagai makhluk yang akan memulakan sesuatu. Berbanding dengan wanita yang dijadikan dengan perasaan malu yang lebih menebal daripada lelaki.

Terdapat pelbagai cara lelaki untuk mengenal wanita. Melalui cara itu lelaki akan lebih mengenali wanita dan memahami kehendak wanita. Melalui pemerhatian yang dilakukannya, lelaki mengenali wanita sebagai seorang yang:

1. Mudah tersinggung jika hatinya terusik terutama yang membangkitkan perasaan
2. Mudah jemu dan perlukan suasana yang berlainan untuk menghilangkan rasa jemu dan bosan.
3. Amat memerlukan cinta kerana memandang lelaki sebagai orang yang dicintainya dan cuba menyesuaikan dirinya dengan lelaki yang dicintainya.
4. Suka dipuji walaupun dia tahu bahawa lelaki itu berdusta asalkan pujian itu tidak menyakiti dirinya malah mendatangkan kegembiraan kepada dirinya.
5. Tidak percaya kepada lelaki walaupun kekasih atau suaminya begitu menyayanginya. Keadaan ini disebabkan perasaan gelisah dan sangsi lebih

banyak dirasakan oleh wanita.

6. Berhati sentimental kerana naluri dan perasaan wanita yang penuh dengan kelembutan, sensitif, perasa dan lebih suka terpengaruh oleh suara hatinya berbanding oleh akalnya.
7. Suka memaksa lelaki kerana dia menganggap lelaki adalah insan yang dapat melenyapkan rasa bosan dan jemu. Dan sebab itulah wanita memaksa lelaki agar memujuk rayu dan memanjakannya. Walaupun begitu, wanita tidak sanggup kejam terhadap lelaki malah lebih rela berlaku kejam terhadap dirinya sendiri.
8. Cemburu. Ini kerana wanita lebih cenderung mempertahankan harga diri, kepentingan peribadi, kepentingan keluarga dan anak-anak.
9. Bersikap penggoda kerana wanita dikatakan sentiasa memikirkan cara untuk memenangi hati lelaki dengan menggunakan daya tarikan tubuh dan wajahnya bagi tujuan tersebut. Sebab itu wanita suka memperagakan pakaian yang seksi ditempat umum.

Perkara-perkara yang dinyatakan di atas bukanlah tuduhan terhadap wanita atau untuk merendah-rendahkan mertabat wanita. Dengan mengetahui perkara ini, lelaki dapat mengetahui dengan lebih mendalam mengenai sifat-sifat sebenar wanita. Bagi wanita pula, kenalpasti kelebihan dan kelemahan diri adalah penting sebagai persiapan menghadapi apa saja kemungkinan yang bakal dicetuskan oleh lelaki.

Wanita Dari Pandangan Mata Lelaki

Ada ramai wanita di dalam dunia ini. Tetapi adakah semua wanita itu mampu menarik minat lelaki untuk mengenalinya. Kadang-kala seorang lelaki hanya mahu menduga hati seorang wanita sahaja bila mendekati mereka. Tetapi tahukah anda wanita yang bagaimana boleh menarik minat lelaki untuk mendekati mereka? Ada banyak faktor yang boleh menyebabkan lelaki mendekati seseorang wanita.

1. Personaliti seorang wanita itu penting. Dengan personaliti yang meyakinkan seseorang lelaki boleh terpicat bila memandangnya. Mereka juga akan berasa lebih yakin untuk mendekati wanita tersebut.
2. Lelaki terkenal dengan mata jalanannya. Ada juga lelaki yang suka memerhatikan wanita yang seksi, apatah lagi jika wanita itu memakai pakaian yang menghairahkan.
3. Penampilan, gaya berjalan dan cara pergaulan wanita juga kadang-kadang membuat seorang lelaki terpicat. Ada kalanya salah satu daripada faktor itulah

yang buat lelaki terlalu ingin mendekati seseorang wanita.

4. Ada juga lelaki yang mementingkan kesopanan. Lelaki yang lebih sukakan wanita sebegini selalunya lelaki yang tidak suka berfoya-foya. Mereka lebih suka mendampingi wanita yang tidak akan memalukan mereka.
5. Memang tidak semua lelaki mementingkan wajah. Tetapi ada juga lelaki yang mudah tertarik pada wanita yang cantik, ayu dan anggun. Ada ketikanya sehingga membuatkan mereka menoleh untuk kali kedua bila memandangnya.

Walaupun bagaimanapun tidak semua lelaki yang mementingkan fizikal seseorang wanita, ada juga lelaki yang lebih mementingkan faktor dalam diri seseorang wanita.

Rahsia Menilai Lelaki Melalui Pergerakannya

Oleh : www.lelaki.com.my

Tidak sukar untuk mengenali lelaki. Jika kita tahu menilai pergerakannya kita pasti akan tahu diri lelaki itu. Pada lelaki tingkahlakunya lebih memberi makna daripada kata-katanya terutama apabila dia sedang berbual dengan wanita.

Mengganggu kepala

Apabila anda berbual dengan seorang lelaki dan dia mengganggu-anggu kepala anda itu membuktikan yang lelaki itu seorang yang mengambil berat dan sentiasa ingat mengenai diri anda. Dia juga sentiasa membantu bila diperlukan pertolongan.

Mendekatkan badan

Apabila seorang lelaki mendekati badannya kepada diri anda bila berbual dengannya, dia adalah lelaki yang menarik dan mampu menarik ramai orang lain tetapi kadang-kadang bersikap keterlaluan.

Merenung

Lelaki ini jenis peminta kerana dia mahu mengetahui apa yang anda boleh tawarkan kepadanya sama ada dalam pekerjaan, persahabatan atau cinta.

Menggerakkan tangan dan badan

Lelaki ini memberangsangkan, bertanggung jawab dan mempunyai rasa cinta yang mendalam. Lelaki ini beranggapan kata-kata tidak cukup untuk membuktikan kesucian cinta, oleh itu pergerakan adalah sebagai bukti untuk menunjukkan kesungguhan. Dia juga seorang yang sensitif dan baik hati.

Suka berdiri

Apabila bercakap, anda duduk dan dia berdiri. Lelaki jenis ini melambangkan yang jiwanya suka menguasai dan mengongkang. Dia suka mempengaruhi orang lain untuk kepentingan dirinya dan dia juga pantang mengalah.

Memandang mata

Ini adalah sifat lelaki yang yakin dan berterus terang. Dia juga sentiasa memberi perhatian, berusaha menjaga hati semua orang, tidak kira bagaimana rapatnya hubungannya dengan orang tersebut.

Sensitif pada jarak

Bila bercakap dengan orang lain, lelaki ini duduk atau berdiri pada jarak tertentu bergantung kepada sejauhmana kemesraannya dengan orang itu. Dia jenis lelaki yang tahu apa yang insan lain tidak suka.

Meniru gerak

Lelaki ini terpengaruh dengan rasa dan tingkah laku orang lain yang suka mempengaruhinya. Dia mudah di bawa berbincang dan suka menurut asalkan ia tidak menimbulkan masalah.

Cara-cara mengenal tingkah laku di atas adalah di antara cara untuk mengenal lelaki dan sekurang-kurangnya wanita boleh bersedia untuk menghadapi sebarang kemungkinan.

Warna Pilihan - Warna Lambang Peribadi Lelaki

Oleh : www.lelaki.com.my

Putih

Melambangkan kesucian dan kesegaran. Ia symbol seorang yang ingin memulakan hidup baru. Ia ibarat kain kanvas yang menunggu lakaran seorang artis. Lelaki yang gemarkan warna putih amat gemarkan kebersihan dan dia begitu menitikberatkan soal kekemasan diri. Anda yang sukakan warna bersih ini juga seorang yang cermat dalam pelbagai hal.

Merah

Melambangkan tenaga fizikal dari segi kebajikannya. Ia melambangkan bahawa pemakainya dapat menyelesaikan kerja-kerjanya. Aspek negatifnya, ia melambangkan bahawa pemakainya memaparkan paksaan dan keagresifan. Merah juga berkait dengan kemarahan.

Merah Jambu

Ia adalah gabungan warna merah dan putih. Ia melambangkan sifat kewanitaan kerana itu lelaki yang gemar warna ini, biasanya berjiwa lembut dan penuh kasih sayang yakni romantik. Ia melambangkan cinta, kelembutan dan juga perasaan.

Oren

Warna ini adalah campuran merah dan kuning. Ia adalah melambangkan kekuatan kerana ia menggabungkan tenaga fizikal warna merah dan daya mental warna kuning. Warna ini melambangkan pencapaian dan pembelajaran tetapi ia dianggap warna yang amat kuat dan pelik bagi sesetengah orang.

Kuning

Ini adalah warna tenaga mental dan berkait dengan penarikan intelektual dalam pelbagai bidang. Ia adalah warna yang baik untuk sesiapa yang cuba berfikir dan menumpukan perhatian terhadap sesuatu, tetapi bagi sesetengah orang ia dianggap warna yang memaksa. Ada juga yang mengaitkan kuning dengan sifat pengecut.

Hitam

Ia adalah warna yang melambangkan dukacita dan ketakutan. Ia juga melambangkan sifat sofistikated dan boleh menyesuaikan diri dalam semua keadaan.

Coklat

Ia tanda pengasih, dan mempunyai prospek masa depan. Lelaki yang gemarkan warna ini juga dikatakan seorang yang berjimat cermat ketika membelanjakan

wangnya. Seinggakan ada masanya, lelaki ini dikatakan berkira dan kedekut untuk mengeluarkan setiap wang ringgitnya. Jadi, tidak hairanlah jika mereka ini mempunyai simpanan yang banyak.

Hijau

Warna ini adalah kombinasi kuning dan biru. Ia dianggap warna alam. Warna hijau dikaitkan dengan cemburu. Lelaki yang gemarkan warna ini juga juga dikatakan tidak banyak bercakap.

Ungu

Ia adalah warna peningkatan spiritual dan tanda memahami apa yang tersembunyi. Orang yang memakai warna ini dikatakan mempunyai pengetahuan khas dalam bidang kerohanian.

Rahsia Mengenal Lelaki Melalui Zodiak

Oleh : www.lelaki.com.my

Adakalanya sebagai seorang lelaki anda masih tidak mengenali diri atau peribadi sendiri. Hanya rakan-rakan di sekeliling yang ikhlas untuk memberitahu anda akan menyatakan setiap kelebihan mahupun kelemahan diri anda. Namun, apakah anda mempunyai rakan yang sanggup berterus-terang? Minggu ini disiarkan beberapa perkara berkaitan dengan keperibadian seorang lelaki berdasarkan bulan kelahirannya. Walaupun tidak kesemuanya benar, namun ia boleh dijadikan panduan. Jika anda memang mempunyai sikap buruk atau kelemahan, anda boleh memperbaiki diri anda.

Leo (24 Julai - 23 Ogos)

Dia seorang yang agak tinggi, kurus, gerakannya pantas tetapi lembut. Bentuk matanya besar dan menarik dan kemungkinan mempunyai rambut yang ikal. Bibirnya mungkin nipis. Mempunyai sikap suka menolong orang lain. Dia berkeyakinan pada diri sendiri dan ini membolehkannya menjadi pemimpin. Dia juga suka menjadi popular dan dipuji. Cinta merupakan sesuatu yang penting di dalam hidupnya. Rupanya yang tampan dan yakin menyebabkan pasangannya merasa bertuah.

Namun sikap yang paling tidak digemari oleh isteri atau kekasihnya, ialah sikap cemburunya. Lelaki ini juga apabila berkahwin sering menganggap rumahnya sebagai tempat berehat dan sering menganggap isterinya memberikan keselesaan padanya setelah penat bekerja.

Virgo (24 Ogos - 23 September)

Dia adalah lelaki yang agak kurus, tingginya serderhana, bahunya agak lebar, bulu keningnya panjang dan cantik, dan dahinya luas, matanya nampak sedih tetapi lembut, dan ini menarik perhatian wanita. Dia adalah lelaki yang mementingkan kebijaksanaan. Dia mahukan kesempurnaan, sentiasa mahu mengawal, dan jarang sekali terbawa oleh cinta.

Dia mengkritik dan mengadu. Dia juga agak mementingkan hal-hal yang halus terperinci. Di dalam soal kahwin, dia akan mengahwini wanita yang ada wang dan yang boleh membantunya. Dia seorang yang mengambil berat mengenai kesihatan dan kecergasan. Namun seringkali dia menyalahkan orang lain, sukar untuk mengakui kesilapan diri sendiri.

Libra (24 September - 23 Oktober)

Dia seorang yang seksi, tubuhnya agak menarik, pakaiannya agak kemas dan sukakan kebersihan. Mungkin mempunyai bentuk badan sedikit kewanitaan seperti bulu roma yang sedikit, atau bahu yang kecil. Dia tidak gemar tangannya kotor, dia suka pekerjaan yang mempertingkatkan paras rupa orang lain seperti

mendandan rambut, pereka fesyen atau menjual barangan kecantikan. Sikapnya terbuka, menyenangkan, suka bergaul dan ramai kawan. Sopan dan simpati. Antara kelemahannya ialah dia sukar memutuskan sesuatu yang tidak disukainya, ini mungkin mengakibatkan dia berkahwin dengan pasangan yang tidak sesuai.

Walaupun dia lelaki popular di kalangan wanita, emosinya terkawal dan dia kelihatan seperti pasangan yang kurang mengasihi. Pada mulanya wanita tertarik padanya kerana dia bertimbang rasa dan berhati-hati, kemudian setelah beberapa lama, sikap itu tenggelam. Dia biasanya adalah orang yang cermat dalam berbelanja tetapi agak boros pula dari segi membeli baju, wangian, atau perabot. Dia membelanjakan banyak wang untuk menarik perhatian orang yang dicintainya atau sesiapa yang dianggap penting.

Scorpio (24 Oktober - 22 November)

Tubuh biasanya kecil, tingginya jarang melebihi ketinggian sederhana. Renungannya yang tajam seolah-olah dapat membaca isi hati orang lain. Sama ada hatinya gembira atau sebaliknya dapat dilihat dari cara dia jalan. Dia akan berjalan dengan tenang bila hatinya suka dan tidak menentu bila dia kegelisahan. Dia seorang yang mudah tersinggung perasaannya, tetapi dapat menyembunyikan keadaan itu dengan rupa zahiriah yang agak cekal. Dia akan berusaha bertahun-tahun untuk mencapai cita-citanya atau untuk membalas dendam. Suka jika dapat menunjukkan kuasa, dan nampak lebih dominan dalam perhubungan.

Sagitarius (23 November - 22 Disember)

Dia seorang yang suka bergaul, suka kehidupan yang baik tetapi gemar berfoya-foya. Dia adalah insan yang paling romantik. Dia menarik, mudah bergaul dengan seorang yang suka kepada hiburan dan berjalan ke tempat-tempat yang menawan. Dari segi berpakaian, dia suka memakai pakaian yang kasual dan longgar.

Dia lelaki yang agak boros, dan jika tidak berhati-hati, mungkin terlibat dalam perjudian. Lelaki ini suka jika dapat berteman dengan wanita dan mudah pula jatuh hati. Tapi dia tidak suka terikat dalam masa yang panjang.

Capricorn (23 Disember -20 Januari)

Lelaki ini lebih berhati hati dalam hidup, dan selalu melakukan sesuatu berdasarkan keadaan. Dia tidak suka menukar rancangan yang telah dibuatnya. Dia agak pendiam dan suka bekerja sendiri. Dia adalah jenis pendendam dan akan ingat pada kejahatan yang dilakukan terhadap dirinya hingga bertahun-tahun.

Mungkin dialah paling tidak menarik kerana dia mendekati wanita menggunakan cara intelek. Dia mungkin kurang selesa dengan wanita yang beremosi tinggi

tetapi sanggup berkahwin dengannya jika dia boleh membantu mencapai kejayaan dalam kerjaya. Lelaki ini sukar jatuh cinta, tetapi jika sudah jatuh cinta, dia akan amat mencintai wanita itu. Apabila berkahwin ia agak lokek dari segi kewangan. Dalam pergaulan, dia lebih suka kepada yang lebih tua dan konservatif.

Aquarius (21 Januari - 19 Februari)

Dia adalah lelaki yang pandai bercakap dan suka kepada cakap-cakap intelek. Dia agak kurang romantik. Dia sukar jatuh cinta kerana dia tidak mahu kecewa. Dia suka persahabatan yang sekejap berbanding hubungan yang panjang.

Lelaki ini suka ketawa dan mempunyai perkara-perkara yang menarik untuk dilakukan, tetapi dia boleh jadi pendiam pada suatu masa dan agak mengecewakan kekasihnya. Dia mungkin lambat berkahwin kerana tidak suka terikat. Sebagai lelaki, dia disukai oleh teman wanitanya kerana dia agak berbeza dan menarik, tetapi mengecewakan dari segi membuat komitmen.

Pisces (20 Februari - 20 Mac)

Dari segi berpakaian, mungkin dia kelihatan kurang kemas. Walaupun dari segi zahiriah dia agak kurang menarik, dia mempunyai personaliti yang bagus boleh berjenaka dan baik hati. Dia adalah lelaki yang pandai mengagak dan bersimpati tinggi, tetapi, hatinya selalu bimbang. Dia tidak suka berkelahi dan sedaya-upaya mengelakkannya.

Hidupnya suka menggembirakan hati orang lain, dia agak romantik dan mementingkan perasaan pasangan. Tetapi dia agak pemalu dan kurang keyakinan, menyebabkan dia lambat dalam hal menambat wanita. Dia agak sukar dari segi membuat keputusan, dan agak bertanggung untuk kahwin. Oleh kerana kelemahan ini, dia mudah dipengaruhi atau ditinggalkan. Dari segi bercinta, dia adalah seorang yang hangat, mengambil berat dan mengasihi, serta menghiburkan.

Aries (21 Mac - 20 April)

Dia kuat bekerja, suka bergaul, bersemangat dan bercita-cita, menjadikan dia seorang pemimpin. Dia lebih suka mengarah, berani dan suka menjelajah. Dia lebih suka memulakan sesuatu tetapi kemudian menyuruh orang lain menyelesaikan kerja itu. Dia mementingkan lahiriah dan mudah bergaul tetapi agak kurang keyakinan. Dia mudah cemburu dan kurang yakin dalam hubungan dengan wanita, tambah lagi dia merupakan seorang yang panas baran. Padanya cinta adalah amat penting, kerana dia benci hidup keseorangan, dan kerana dia merasa bangga ada orang yang sanggup menyerahkan jiwa raganya kepadanya. Ketika mula bercinta dia baik hati, mudah jenaka dan bersukaria tetapi apabila telah lama berkenalan, dia selalu menyakitkan hati, curiga dan marah-marah.

Taurus (21 April - 20 Mei)

Dia seorang yang praktikal serta berseni, mungkin boleh mengukir atau melukis. Suaranya merdu bila menyanyi dan sukakan muzik, malah mungkin seorang ahli muzik. Lelaki ini mudah bergaul, suka berjenaka dan ketawa. Bagaimanapun dia kurang yakin pada diri sendiri dan menyebabkan dia menggunakan bakat seninya untuk menarik hati wanita.

Dia juga adalah lelaki stabil, konservatif dan agak keras hati, yang mahu tahu ke manakah arah tujuan dirinya. Lelaki ini pentingkan sekuriti dari segi kewangan, begitu juga dari segi rumahtangganya dan dengan sebab ini dia jarang ambil risiko atau memperjudikan hidupnya. Lelaki ini menanti-nantikan perkahwinannya. Pada masa inilah dia akan berasa selamat. Perasaan itulah yang tidak ada pada dirinya sebelum itu, disebabkan itu dia akan memilih pasangan hidupnya dengan agak teliti agar rumahtangganya berpanjangan. Kebolehannya menghias rumah dan kesungguhannya menjadikan dia pasangan yang baik. Dia tidak begitu minat dengan idea orang lain.

Gemini (21 Mei - 21 Jun)

Senyumannya menarik menyebabkan orang ramai tertarik kepadanya. Dia seorang yang bijak berfikir, ingatannya bijak dan teratur menjadikan ia pasangan yang menarik. Dia mungkin bekerja sebagai jurujual di mana dia berpeluang memujuk dan mempengaruhi orang lain. Dalam menjadi pasangan hidup dia suka wanita yang boleh berfikiran sendiri, yang tidak pendiam dan yang cerdik bukan cantik menjadi keutamaannya.

Dia suka kepada luahan emosi kerana itu dianggap kebudak-budakan dan remeh kerana itu dia bermasalah untuk jatuh cinta kerana menganggap bahawa bila jatuh cinta, dia akan memberi banyak kuasa kepada kekasihnya. Pasangannya yang ideal adalah yang sanggup berkongsi akal, bukan hati.

Untuk Lelaki & Perempuan

Rahsia di sebalik Baju T

Oleh : www.lelaki.com.my

Tahukah kamu bahawa lukisan pada baju T yang kamu pakai sehari-hari mengandungi pelbagai rahsia di sebaliknya? Pada kamu biasa atau untuk suka-suka. Tetapi bagi yang melihatnya, ia secara tidak langsung menterjemahkan imej atau peribadi sebenar kamu. Namun ini semua tidaklah seratus peratus betul. Kalau betul pun, anggaplah ia sebagai kebetulan sahaja.

Gambar Tempat-tempat Yang Menarik Dan Unik

Kamu gemar memakai baju T yang menggambarkan tempat-tempat yang menarik seperti menara KLCC, jambatan Pulau Pinang, Kuala Terengganu. Ini menunjukkan kamu sukakan kegiatan pengembaraan yang adventure. Di samping itu kamu juga diterjemahkan mempunyai peribadi yang berani dan tegas. Bersesuaian dengan kegemaran yang suka mengembara, kamu memang tidak suka mendiami sesuatu tempat dalam masa yang lama. Kamu juga seorang yang sangat aktif dan tidak boleh duduk diam.

Gambar Personaliti Yang Disanjung atau Kumpulan Rock

Sudah menjad perkara biasa bagi remaja memakai baju T dengan gambar personality atau artis popular sama ada dari dalam atau luar negara seperti Limp Bizkit, Nsync, XPDC dan sebagainya. Kamu digambarkan sebagai seorang yang suka bergaul bersama dengan golongan-golongan yang tertentu sahaja. Kamu juga tidak pernah gentar atau peduli apa orang lain fikir mengenai kamu. Kalau kamu gemar memakai baju T dengan gambar heavymetal, kamu merupakan seorang yang nakal dan degil. Kamu megah dengan sikap demikian. Kalau kamu suka gambar kumpulan baru yang popular, ia menggambarkan kamu sukakan sesuatu yang baru. Lain pula kalau kamu suka gambar personaliti yang terkenal menunjukkan kamu seorang yang sombong dan adakalanya bangga tidak menentu.

Gambar Iklan

Ini menggambarkan kamu seorang yang mudah mesra dan peramah. Dalam kehidupan seharian pula, kamu seorang yang terlalu cerewet dan behati-hati terutama dalam soal kewangan dan perbelanjaan. Tidak keterlaluan jika dikatakan bahawa kamu seorang yang kedekut. Dalam soal berfesyen, kamu merupakan seorang yang simple dan tidak suka warna-warna kilat yang gemerlapan. Jangan kecewa jika ada yang menterjemahkan kamu sebagai seorang yang ketinggalan zaman.

Gambar Logo Dan Lambang Perniagaan

Seseorang yang memakai baju yang mengandungi logo atau lambing perniagaan, kamu dianggap seorang yang angkuh atau suka menunjuk-nunjuk kepada orang lain dalam pelbagai hal. Kamu juga sangat mementingkan status dan sangat

pemilih terutama dalam memilih rakan untuk bergaul. Namun tertanam juga sifat positif iaitu kamu juga sebenarnya sangat berbudi bahasa dan suka tolong menolong, tetapi sesama lingkungan kamu sahaja.

Gambar Kolej Atau Universiti

Jika kamu seorang pelajar di kolej tersebut, menunjukkan kamu benar-benar menghargai kolej kamu. Sesuailah sekiranya kamu menjadi pelajar kolej tersebut kerana ia menandakan kamu seorang yang sangat menghargai ilmu pengetahuan. Kamu juga sangat menghargai status dan taraf sosial.

Lukisan Tangan

Kamu digambarkan sebagai tergolong dalam masyarakat yang sangat mementingkan rumah dan keluarga. Kamu juga seorang yang sangat artistik, peramah dan suka mendapat perhatian. Malah kamu mempunyai citarasa yang tinggi dan tidak suka berahsia.

Gambar Dengan Warna Neon

Kamu sebenarnya ingin menjadi tumpuan. Kamu mahu masyarakat di sekeliling sentiasa mengambil berat tentang diri kamu. Individu yang gemar memakai baju T seperti ini digambarkan seorang yang banyak bercakap, periang, popular dan sentiasa mahu menjadi tumpuan. Rakan-rakan sekeliling kamu juga begitu memerlukan kamu. Tapi berhati-hati. Jangan sampai ada yang cuba mengambil kesempatan dari kamu

Tertulis Dengan Kata-kata Jenama Atau Kartun

Kamu digambarkan sebagai seorang yang murah hati dan sentiasa bersedia menolong mereka yang amat memerlukan. Kamu tidak pandai menyimpan rahsia dan sering bersikap terbuka. Kamu juga sangat menggemari dunia hiburan, sentiasa berusaha memberi kesenangan pada orang lain dan suka mengkaji kehidupan yang penuh kegembiraan. Dari segi pergaulan, kamu senang diajak bergurau dan berjenaka. Tak mudah ambil hati atau merajuk.

Kemeja T Yang Ketat ((gelenya!! Hehehe))

Jika kamu suka memakai kemeja T jenis ini, kamu digambarkan sebagai seorang yang sentiasa dahagakan pujian dari orang lain, seorang yang out-going dan sukakan kehidupan yang happy go lucky. Kamu jarang menunjukkan imej kamu yang sebenarnya. Walaupun demikian, dalam urusan kerja kamu lebih suka untuk melakukan dengan sempurna.

Kemeja T Kamu Longgar Dan Koyak

Kamu benci sikap hipokrit. Kamu seorang yang emosional tetapi tidak terpengaruh pada sesiapa pun. Apa yang dilihat itu yang sebenarnya mementingkan keselesaan dan kesejahteraan dalam hidup kamu.

Baju T Kosong

Jika kamu sukakan kemeja T kosong tanpa sebarang gambar hiasan atau berwarna lembut, ia menunjukkan kamu suka bersendiri dan berahsia. Apa sahaja rahsia yang kamu terima, hanya kamu sahaja yang mengetahuinya. Walaupun demikian, sikap kamu sangat terbuka dan sentiasa menerima teguran dari sesiapa sahaja. Kamu bersikap agak ketinggalan dan lebih suka memerap di rumah

Kenapa Lelaki Dan Perempuan Benci

Rumusan dari Datuk Dr Fadzilah Kamsah

7 'C' yang boleh menyebabkan lelaki hilang minat atau benci kepada seseorang wanita:

Comot

Terdapat wanita yang cantik tetapi comot. Comot yang dimaksudkan ini boleh melibatkan wajah seseorang wanita itu, penampilannya yang selekeh, kerja yang dilakukannya serta tindak-tanduknya.

Cerewet

Kata ulama hati wanita terletak di mulutnya. Oleh itu wanita perlu mengawal percakapannya.

Cemburu

Cemburu perlu dalam sesuatu hubungan. Tetapi wanita yang terlampau cemburu sehingga pasangannya merasa terkongkong akan membawapadah kepada perhubungan mereka. Ini memandangkan lelaki akan merasakan dirimereka tidak dipercayai.

Cuai

Kebiasaan lelaki tidak suka jika pasangannya cuai terutama apabila ia melibatkan masa. Misalnya apabila suami menetapkan keluar jam tiga tetapi pada masa yang ditetapkan isteri masih sibuk bersiap, ini akan membuat mereka benci kerana situasi itu.

Celupar

Menurut Dr. Fadzilah, wanita yang cantik akan kelihatan hodoh jika mulutnya celupar.

Cabul

Cabul di sini membawa maksud keji dan segi perangai sehingga seseorang wanita itu langsung tidak ada malu. Misalnya bergaul bebas dengan lelaki-lelaki yang bukan muhrimnya tanpa menghirau batas pergaulan itu.

Cabar

Lelaki mempunyai ego mereka yang tersendiri. Oleh itu mereka tidak suka dicabar terutama sekali oleh wanita. Wanita perlu tahu batas tindakan mereka agar lelaki tidak rasa tercabar. Misalnya mencabar dengan kata-kata seperti, saya cabar awak.....

8G pada lelaki yang dibenci oleh wanita:

Garang

Garang tak bertempat, suka mencarut, suka cari gaduh, cakap kasar, suka marah-marah tak bertempat, silap sikit tak boleh.. macam ler dia betul semua, atau seumpamanya.

Ganas

Kaki pukul, dengan perempuan pun nak tunjuk kuat sebab perempuan bukan lawannya.

Gementar

Takut sangat, tak yakin diri sendiri, tak percaya kebolehan diri, bergantung pada orang lain dan seumpamanya.

Gabrah

Tak boleh/pandai buat keputusan sendiri, ikut pendapat perempuan aje, dan sebagainya.

Gentleman tiada Langsung

Tak gentle, pentingkan diri sendiri, ambil kesempatan dan sebagainya.

Gerumal

Bahasa kedah-bohong atau tipu.

Ganggo Keterlaluan

Lembut sangat, pemalu sangat, pendiam sangat, macho sangat dan seumpamanya.

Gatal

Miang keladi dengan perempuan lain selain dengan isteri sendiri.

Untuk Suami

Pertingkat Tenaga Seks Lelaki

Oleh : www.lelaki.com.my

HAMIDAH begitu risau memikirkan suaminya, karim yang kini nampaknya kurang berminat untuk melakukan hubungan suami isteri. Bukan sahaja kekerapan semakin berkurangan, kepuasan juga semakin terjejas. Karim juga sering mengadu keletihan dan itulah juga alasannya untuk menolak daripada melakukan hubungan seks.

Adakah anda dan yang tersayang juga mengalami situsai berkenaan? jika ya, ini mungkin menunjukkan bahawa prestasi kesihatan seksual mula terjejas. Ketika inilah perubahan dari segi kenikmatan dan pengalaman di bilik tidur, yang suatu ketika dulu begitu hangat drasai, boleh bertukar menjadi iguan yang merungsingkan.

Sesetengah lelaki mungkin terdedah kepada risiko untuk mengalami permasalahan berkaitan seks, sama ada disebabkan penuaan atau pengaruh persekitaran, seperti tekanan dan keletihan. Faktor pemakanan juga mungkin terbabit.

Mati pucuk, satu masalah lazim dialami, membabitkan kegagalan melakukan hubungan seks yang memuaskan. Masalah lain yang berkait dengan hubungan seks termasuk lemah tenaga batindan masalah pengeluaran air mani, seperti ejakulasi pramatang. Penumpuan kedua-dua minda dan tubuh diperlukan ketika aktiviti seksual.

Gangguan emosi boleh memburukkan lagi masalah mati pucuk, kemurungan, rasa bersalah, rendah diri, tekanan di tempat kerja atau rumah, konflik dalam rumah tangga atau individu lain dan risau mengenai prestasi seksual adalah antara punca lazim, kepada masalah perhubungan seks. Faktor itu menyumbang kepada 10 ke 20 peratus daripada kes mati pucuk.

Formulasi herba untuk masalah seksual lelaki

Horny Goat Weed (*Epimedium sagitatum*), sejenis rumpai air, boleh membantu meningkatkan tenaga seks lelaki, selain memperbaiki masalah mati pucuk. Ia mempunyai kesan kepada testosteron, iaitu merangsang penghasilan sperma dan saraf deria.

Gingko (*Gingko Biloba*) membantu mengendurkan salur darah agar aliran darah dapat ditingkatkan bagi meningkatkan kebolehan mencapai dan mengekalkan ereksi ketika menerima rangsangan seksual. Ginseng (*Panax ginseng*) pula menggalakkan aliran darah ke organ pembiakan dan meningkatkan tenaga.

Puncture Vine (*Tribulus terrestris*) memperbaiki mati pucuk dan ketidaksuburan, merangsang pengeluaran hormon dan meningkatkan tenaga seks lelaki. Muira Puma (*Liriosma ovata*) pula berfungsi membantu mengekalkan ereksi.

Withania (*Withania somnifera*) baik untuk fungsi saraf yang sihat, sekaligus membantu mengatasi mati pucuk akibat kelesuan. Ia juga meningkatkan tenaga seks dan bertindak sebagai tonik untuk melawan tekaan. *Damiana* (*Turnera diffusa*) ialah tonik seksual yang membantu meningkatkan kepekaan dan merangsangkan kepuasan seksual.

Formulasi herba yang mengabungkan tujuh jenis herba ini adalah baik untuk diambil setiap hari bagi membantu mengekalkan prestasi kesihatan seksual yang memuaskan.

Selain pengambilan herba yang khusus untuk mengatasi masalah seksual, gaya hidup sihat juga memainkan peranan penting. Adalah penting supaya individu yang terbit dengan masalah seksual, terutama akibat tekanan atau keletihan, memikirkan cara yang bersesuaian dan berkesan bagi mengatasi permasalahan ini.

Tinggalkan tekanan di tempat kerja dan jangan difikirkan mengenainya apabila pulang ke rumah. Tumpuan pada suasana di rumah yang lebih mencerikan di mana adanya anak dan isteri untuk bersenda gurau dan berbual.

Sikap terhadap pasangan juga penting. Elemen seperti gurauan, suasana bilik tidur yang romantis, aktiviti bercumbuan sebelum dan selepas melakukan hubungan serta sikap berterus terang dengan pasangan, boleh membantu mengatasi dan meningkatkan prestasi seksual.

Hargai pasangan dan terima dirinya dan diri anda seadanya. Adalah juga digalakkan untuk pasangan suami isteri itu meluangkan waktu untuk berdu-duaan tanpa gangguan anak bagi merapatkan kembali hubungan mereka.

Petua Pantang Larang Untuk Kesihatan Tenaga Batin

Oleh www.lelaki.com.my

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. Minnum 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 berllinang kerana ia melemahkan zakar. Jangan terus minum air selepas makan nasi, minum hanya setelah 2 minit suapan terakhir.
5. Jangan hembus nafas ketika minum, tahan nafas, ini membantu mengelakkan dari mudah lelah ketika jimak.
6. Elakkan minum air ketika badan sedang panas, selepas berlari atau bekerja berat. Berehatlah terlebih dahulu, sejukkan badan, kemudian baharulah minum air.
7. Jangan makan kepak ayam daging kerana ia melemahkan zakar. Jangan makan nasi sejuk, panaskan dahulu.
8. Kurangkan dari memakan Pisang Embun.
9. Elakkan minum air selepas jam 11.00 malam walaupun air panas kerana ia melemahkan otot pinggang dan membawa sengal badan.
10. Elakkan dari buang air ditempat air bertakung, carilah tempat yang kering dahulu kemudian buang air besar.
11. Ini melatih mengawal otot zakar dengan baik. Jangan amalkan melancap kerana ia memaksa mani keluar dan melemahkan zakar.

12. Jangan bersetubuh dengan perempuan yang jauh lebih tua.
13. 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.
14. Jangan buang air kecil di atas tanah atau ketika berendam dalam air.
15. Jika berumur lebih 30 tahun, elakkan dari jima' lebih dari 3 kali seminggu, kerana perlu cukup masa membina kembali tenaga batin.
16. Jangan jimak di dalam air.
17. Jangan terus minum air selepas jimak,, rehat dahulu 15 minit.
18. Jangan biarkan pinggang terhentak dengan kuat kerana mengakibatkan mati pucuk.
19. Jangan biarkan zakar terendam begitu lama selepas klimaks.
20. Jangan jima' isteri yang sedang haid kerana mendatangkan penyakit
21. Jangan cangkil gigi dengan kemucup (tangkai bunga lalang) kerana ia mengakibatkan zakar menjadi ngilu dan kurang bertenaga

Petua/Senaman Kuatkan Tenaga Batin Batin

Oleh www.lelaki.com.my

Untuk menguatkan tenaga batin lelaki caranya ialah:

1. Apabila bangun dari tidur, ambil sedikit air liur dari langit kemudian sapukan di kepala zakar.

Perlu lakukan senaman tenaga batin, caranya;

1. Duduk bersila, tarik nafas sepenuhnya dan tahan nafas kemudian bongkokkan badan sampai mencecah kaki, bilang 7 detik, bangun dan lepaskan nafas secara perlahan-lahan.

2. Dalam keadaan duduk bersila tadi, lunjurkan sebelah kaki kanan atau kiri, kemudian tarik nafas sepenuhnya tahan nafas 7 detik, cuba sentuh silang kaki yang dilunjurkan tadi sebanyak 7 kali

Jangan Abaikan Penampilan Di Depan Isteri

Oleh www.tenagabatin.com

Sebagai seorang lelaki, tentu anda tidak ingin menghadapi krisis dalam kehidupan seksual anda. Persoalan tentang tidak mampu memuaskan pasangan atau kalah sebelum bertanding adalah igauan ngeri kepada setiap insan yang bergelar lelaki.

Bagaimanapun, secara tidak disedari, anda mungkin menghadapi masalah tersebut dalam kehidupan anda seharian. Anda perlu ingat bahawa, krisis berkaitan dengan kehidupan seksual bukanlah semata-mata disebabkan oleh faktor fizikal.

Hal-hal kecil dalam aktiviti seks kerap kali anda lupakan. Perkara ini timbul mungkin kerana tidak ada tindakbalas dari pasangan anda. Padahal faktor tersebut juga mempengaruhi kualiti seksual anda. Anda patut tahu bahawa faktor-faktor kecil inilah yang menyebabkan masalah dalam kehidupan seksual anda. Sebagai seorang lelaki, anda perlu menghadapinya dengan hati yang terbuka. Hadapilah masalah ini dengan tenang, jika kena gayanya krisis ini pasti akan berlalu.

Jangan panik ketika terjebak dengan permasalahan ini. Sebaiknya sebagai ketua keluarga, ada baiknya anda berfikir secara logik untuk menyelesaikan masalah yang membelenggu diri anda. Kaji secara terperinci apakah penyebab berlakunya masalah dalam kehidupan seksual anda.

Sebelum ini pernahkah anda peduli pada bau mulut atau aroma tubuh anda ketika mengadakan hubungan seks bersama pasangan anda? Kadangkala golongan lelaki terlupa tentang penampilan diri mereka.

Tidak dapat dinafikan lelaki amat menitikberatkan tentang penampilan diri pasangan masing-masing namun mereka kerap mengabaikan penampilan diri mereka sendiri. Mungkin selama ini pasangan anda tidak mempersoalkannya. Tapi itu bukan bererti tidak ada masalah. Anda mungkin tidak perasan. Namun pasangan anda telah lama tidak berpuashati dengan diri anda, tetapi mereka tidak punya cara memberitahu anda. Ataupun mungkin pasangan anda takut menyinggung perasaan anda sebagai lelaki. Oleh kerana itu, andalah yang harus memulakannya.

Penulis buku *52 Saturday Nights*, Elizabeth Lloyd, mengatakan bahawa seks itu penuh dengan hiasan-hiasan yang kadangkala memalukan dan menyesak. Persoalan kecil seperti itu terasa sering mengganggu saat kita sedang asyik menikmati cinta.

Anda tentu tidak ingin kenikmatan hubungan intim anda terganggu bukan?

Cubalah ikuti tip-tip dibawah ini:

Pertama, perhatikan bau mulut anda. Ramai lelaki tidak mengambil berat tentang penjagaan kesihatan gigi berbanding wanita. Rajin-rajinlah berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan pergigian. Gigi yang sihat akan mengelakkan bau mulut yang tidak menyenangkan. Selera bercinta pasangan anda boleh lenyap apabila bau mulut anda berbau. Oleh kerana itu, peruntukkan sedikit waktu untuk memperhatikan kesihatan gigi. Gosok gigi atau berkumur secara teratur, terutama ketika habis makan dan hendak bersama. Ada baiknya anda membuat pemeriksaan dengan doktor gigi. Mungkin salah satu penyebab hubungan seksual anda menjadi hambar disebabkan bau mulut anda yang tidak menyenangkan. Jika menghadapi masalah bau mulut, anda masih boleh mendekati pasangan anda, tetapi sebaiknya sediakan semburan penyegar pencegah bau mulut disebelah tempat tidur anda. Sebaiknya gunakan semburan tersebut setelah anda berkumur atau selepas anda menggosok gigi untuk mengelakkan nafas anda berbau yang kurang menyenangkan.

Kedua, hubungan seks sepatutnya dilakukan secara perlahan dan tidak menyakitkan. Ketika sedang menstimulasi, acapkali anda tidak tahu apakah pasangan anda menikmatinya atau menanggung kesakitan. Masih banyak wanita yang tidak berani bersikap terbuka. Mereka tidak tahu bagaimana cara mengatakan apa yang sebenarnya yang mereka inginkan. Untuk itu, andalah yang harus memulakannya. Misalnya cubalah membisikkan kata-kata romantis dan kata-kata yang berbau lucah kepada pasangan anda. Misalnya "Apakah kamu merasa nyaman dan enak" atau "Bawalah aku untuk meraih kenikmatan itu" atau jika anda mahu "masuk", pastikan pemanasaan sudah cukup dan katakan "Apakah kamu sudah basah dan siap menerima".

Ketiga, puaskan pasangan anda. Pastikan anda mengetahui apakah pasangan anda sudah orgasme atau belum. Jika belum, sementara anda sudah tidak berdaya, tetaplah melakukan aktiviti untuk memuaskannya. Jangan membuat pasangan anda kecewa dengan terus tidur. Lakukanlah aktiviti 'pemanasaan'. Satu lagi perkara penting yang anda perlu ingat, jangan lupa mempraktikkan komunikasi ketika melakukan hubungan kelamin. Misalnya, katakanlah "Saya ingin menciumi bahagian ini agak lama". Tapi jika cara ini tetap tidak membantu, maka bisikkan ditelinganya bahawa anda ingin melihatnya mencapai puncak. Buat aktiviti seks senikmat mungkin dengan melakukan lebih lama aktiviti pemanasan. Kegiatan itu semata-mata bukan tujuan orgasme, supaya anda lebih menikmati saat melakukannya dengan natural. Tentu sebagai seorang lelaki anda akan berasa bangga kerana dapat memuaskan pasangan anda.

Lelaki ED Malu Jumpa Doktor

Oleh *Norlaila Hamima Jamaluddin*

Petikan dari akhbar Harian Metro ruangan Kesihatan

SEJAUH mana anda berpuas hati dengan kualiti hubungan seks bersama pasangan? Jika terasa ada kekurangan di mana-mana, terutama di kalangan lelaki, terhadap 'kebolehan' mereka, inilah masanya untuk membuat penilaian semula atau mendapatkan nasihat pakar.

Hampir 93 peratus lelaki berpendapat seks perkara penting dan masalah tidak upaya mencapai ereksi sepenuhnya sedikit sebanyak boleh mempengaruhi kualiti kehidupan mereka. Isu gagal mencapai ereksi (ED) bukan sekadar untuk kepuasan seks saja, tetapi ia menjadi petanda penting kepada pelbagai masalah kesihatan lain.

Bahkan kesan kegagalan ini tidak terhenti di situ. Biasanya lelaki yang mengalami masalah ED berasa tertekan dan isteri secara tidak langsung turut menerima tempiasnya sehingga kadangkala boleh menjejaskan keharmonian rumah tangga.

Berdasarkan Soal Selidik Seks Lebih Baik Global (GBSS) yang dijalankan Pfizer Inc ke atas 12,563 lelaki dan wanita dari 27 negara berumur antara 25 hingga 74 tahun yang membabitkan 253 responden Malaysia mendapati, 88 peratus lelaki dan 85 peratus wanita kita berpendapat seks boleh meningkatkan keyakinan diri.

Kira-kira 87 peratus wanita dan 75 peratus lelaki menganggap seks menjadi saluran untuk menjalin keintiman dan perkongsian dengan pasangan. Malah, 42 peratus rakyat negara ini berpuas hati dengan kehidupan seksual mereka, walaupun kekerapan melakukan hubungan seks hanya 3.5 kali sebulan.

Justeru, hubungan seks penting bagi melengkapkan hubungan suami isteri dalam mencapai kerukunan rumah tangga. Malangnya, hanya 13 peratus lelaki Malaysia bersedia mendapatkan bantuan untuk memperbaiki kualiti hubungan seksual, walaupun 55 peratus mengakui keupayaan mereka tidak lagi sebaik dulu.

Nampaknya, masih ramai lelaki tidak sanggup mendedahkan kelemahan diri untuk mendapatkan bantuan. Berbanding lelaki di negara rantau Asean, kesediaan mendapatkan bantuan di kalangan lelaki Indonesia lebih tinggi (39 peratus) diikuti Singapura (30 peratus), Hong Kong (18 peratus) dan Thailand (15 peratus).

Menurut Perunding Urologi, Dr Peter Ng, hasil kajian GBSS mendapati lelaki akan mengalami masalah ketidakpuasan dengan ereksi mereka (77 peratus) pada satu-satu masa dalam hidup mereka. Bahkan 62 peratus wanita juga mempunyai pendapat sama terhadap pasangan mereka.

Katanya, lelaki juga sering meletakkan kesalahan pada diri sendiri apabila gagal mencapai atau mengekalkan ereksi. Masalah ini tidak hanya berlaku pada lelaki di rantau Asean, tetapi turut dialami di seluruh dunia dan hampir 25 peratus ada keinginan tinggi mendapatkan bantuan.

Apa pentingnya kajian seks ini? Menurut Penasihat Perubatan Pfizer Malaysia, Dr Vicknesh Wellupillai, kajian GBSS yang dikendalikan Harris Interactive bermula pada Oktober 2005 hingga Mac lalu bertujuan menilai kepentingan hubungan seksual dan semua aspek seksual dalam kehidupan lelaki dan wanita untuk membina rumah tangga bahagia.

Selain itu, ia digunakan untuk menilai kesedaran lelaki yang tidak didiagnos atau membuat penilaian sendiri mengalami masalah ED melalui tahap keupayaan erektil mereka serta kesediaan mendapatkan bantuan bagi mengatasinya.

Semua responden di 27 negara juga sependapat bahawa keupayaan, ketahanan dan kekerasan ereksi menjadi faktor penting untuk mencapai kepuasan bagi kedua-dua pasangan.

Kata Dr Ng, hubungan seks boleh diandaikan seperti 'karipap', mesti ada rencah yang cukup supaya rasanya sedap. Kebanyakan responden bersetuju semua aspek seksual seperti cumbuan, daya tarikan pasangan, keyakinan diri, persetubuhan dan kebolehan mencapai orgasma adalah perkara penting.

"Keputusan kajian kekerapan menjalankan hubungan seks bagi penduduk negara ini juga memeranjatkan kerana kadarnya lebih tinggi di kalangan wanita (4.4 kali) berbanding hanya 2.6 kali bagi lelaki.

"Bagaimanapun, jumlah responden yang sedikit iaitu hanya 128 lelaki dan 125 wanita serta kesediaan menjawab dengan ikhlas ketika dihubungi melalui telefon juga mempengaruhi keputusan. Malah, hampir 50 peratus lelaki yang dihubungi mengakui tidak menjalankan hubungan seks langsung dalam masa sebulan terakhir," katanya.

Walaupun jumlah kekerapan mengadakan hubungan seks ini rendah (3.5 kali) berbanding purata dunia (6.4 kali) dan negara lain iaitu Singapura (4.55), Indonesia (5.75), Thailand (4.3) dan Hong Kong (3.55), kepuasan rakyat negara ini berpuas hati terhadap kualiti kehidupan seksual mereka adalah jauh lebih tinggi.

Malah, lelaki Malaysia juga mementingkan perasaan dan kepuasan pasangan kerana 97 peratus berpendapat pasangan perlu mencapai kepuasan sama seperti mereka. Bahkan mereka berkata, lelaki bertanggungjawab untuk

'menggembirakan' pasangan masing-masing.

Melalui sidang telefon bersama Terapi Seks dari Australia, Dr Rosie King yang turut terbabit dalam kajian berkenaan berkata, rata-rata responden, sama ada lelaki mahupun wanita, memberi maklum balas baik untuk memperbaiki kehidupan seksual mereka.

Ini kerana hubungan seks yang baik adalah kunci penting dalam satu-satu hubungan. Malah, lelaki juga sanggup berubah demi kebaikan diri sendiri dan pasangan.

Pada sidang sama, Dr Ng menyarankan lelaki yang berasakan mereka mengalami masalah ereksi, walaupun pada peringkat awal, supaya segera mendapatkan bantuan atau nasihat pakar. Katanya, masalah itu tidak seharusnya dibiarkan berlarutan sehingga boleh menjejaskan kualiti kehidupan kerana pelbagai ubat yang dapat membantu kini banyak dijual di pasaran.

Untuk Isteri

Rahsia Ciuman Lelaki

Oleh : www.lelaki.com.my

Apakah tanda di sebalik ciuman suami atau pasangan anda? Tahukah anda di sebaliknya ada tersirat rahsia? Ya! Apakah rahsia di sebalik sebuah ciuman? Kalau si lelaki atau pun wanita dilihat sedang mencium manja seorang kanak-kanak kecil yang comel, ia boleh dilihat sebagai tanda kasih dan minatnya terhadap si kecil itu. Ia suatu petanda sayang dan prihatinnya terhadap kanak-kanak itu. Tetapi apabila ada pasangan lelaki mencium atau mengucupi wanita, apakah tanda dan rahsia di sebaliknya?

Sesungguhnya kucupan atau ciuman seorang pasangan lelaki terhadap pasangan wanitanya itu terselit rahsia yang perlu anda ungkapi dan fahami persiratannya. Ia mempunyai makna-makna tertentu dan kita akan seronok apabila benar-benar dapat menyingkapnya. Ia memudahkan anda utk memahami sikap si dia. Ciuman pada bahagian2 tertentu di tubuh wanita mempunyai rahsia yang berbeza lagi tersendiri.

Ciuman atau Kucupan pada Tangan

Jika seorang lelaki mencium belakang tangan anda, itu tandanya si dia menyanjung dan menghormati anda. Lelaki atau sesiapa sahaja yang bersopan akan mengucup orang yang dihormati dan disanjungnya pada bahagian belakang tangan orang yang berkenaan. Ini biasanya dilakukan oleh seorang anak terhadap ibu bapanya, seorang bawahan ke atas atasannya, seorang murid terhadap gurunya dan seterusnya.... Jarang berlaku seorang lelaki mengucup tangan pasangan wanitanya, apatah lagi seorang suami kepada isterinya. Jika berlaku juga sedemikian, itu menandakan si lelaki berkenaan benar-benar menyanjung dan menghormati wanita tersebut sebagai seorang yang istimewa dalam hidupnya.

Ciuman di Dahi

Selalu juga kita saksikan seorang lelaki mencium pasangan wanitanya di dahi. Apakah tandanya? Jika anda pernah dihadaikan sebuah kucupan di dahi itu tandanya si dia begitu kasih terhadap anda. Dan kasihnya begitu kudus. Anda dapat berasakan getaran kasihnya pada anda begitu syahdu.

Ciuman Sayang

Jika pasangan anda mengucup anda di pipi, itu tandanya si dia sayang pada anda. Malah jika anda sedang marah dan dia tiba-tiba mencium pipi anda, itu maknanya dia tetap sayang pada anda walaupun apa yang terjadi. Malah ciuman sayang di pipi sering dihadaikan oleh sang suami kepada isteri dalam suasana gurau senda dan ceria. Begitu juga apabila suami baru pulang dari kerja atau berjalan jauh, satu ciuman di pipi menandakan dia sayangkan anda, rindukan anda dan cintanya pada anda terus bersemi.

Ciuman Cinta

Saat anda sedang berdiri, tiba-tiba suami anda datang sambil memegang kedua pangkal lengan anda. Lalu anda dan dia saling berhadapan sehingga wajah anda bertembung dengan wajahnya. Lalu sebuah kucupan hinggap di bibir anda. Itu tandanya sebuah ciuman cinta sedang ditebarkan. Anda tetap dicintainya, bahkan kian hangat sehangat ciuman yang terhinggap.

Kucupan dari Belakang

Pernahkan anda dikejutkan oleh suami anda dengan kucupan dari arah belakang? Contohnya sedang anda sibuk mencuci pinggan, tiba-tiba pasangan anda menerpa dari arah belakang dan mengucup tengkuk dan pipi anda. Ini menunjukkan betapa pasangan anda begitu geram terhadap anda. Dan anda pun terasa terngiang bulu roma di saat itu. Namun anda patut berasa senang hati kerana tahu tahu betapa dia terngidamkan anda!

Kucupan Lutut

Hah! Betapalah lelaki ini telah rebah ke kaki anda. Benar, jika anda terjumpa lelaki yang sanggup mencium lutut anda, biarpun masih beralaskan pakaian, itu tandanya sudah teruk benar minatnya terhadap anda. Dalam hal ini, mudah pula anda mengambil kesempatan kerana dia akan tunduk pada setiap kemahuan anda.

Ciuman Di hujung Kaki

Ia amat jarang dilakukan oleh kebanyakan dari kita melainkan dalam sesetengah budaya dan adat resam India. Jika ada juga lelaki luar melakukannya, ia kira sudah luar biasa. Perlakuan ciuman di hujung kaki yang bukan kerana adat, itu petanda si lelaki berkenaan sudah terlalu merendah diri dan terlampau memuja anda. Anda boleh menganggap si dia boleh diperlakukan apa saja oleh anda. tapi, tengoklah juga. Lelaki pandai berlakon dan mungkin dia cuma melakonkan saja utk mendapat perhatian anda sedang hakikatnya tidak boleh diperlakukan seperti yang anda tafsirkan. Apa pun, kucupan sedemikian tidak seharusnya dilakukan.

Rahsia Seks Lelaki

Oleh : *www.lelaki.com.my*

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.

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.

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.

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.

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 kkuatir 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 mengenai risiko penolakan itu, seperti mana juga wanita, lelaki juga mungkin menolak seks.

12 Perkara Untuk Buat Suami Terkulai

Oleh *Pak Kadri*

Anda memang sudah “pakar” dalam hal bercinta. Namun apakah anda sudah 100% pasti apa yang anda lakukan itu cukup memuaskan hati suami anda? Anda perlu ingat ketika “bercinta”, suami isteri haruslah mampu memberikan kepuasan kepada pasangannya. Jika anda merasakan bahawa anda masih belum mampu “memuaskan”suami sepenuhnya, 12 tips yang dipaparkan ini mungkin mampu membantu anda.

Berani Berinisiatif

Selalunya terjadi ketika hendak mengadakan hubungan seksual inisiatif selalunya datang daripada pihak suami. Sedangkan isteri hanya menunggu. Ini kerana kebanyakan isteri berasa malu (tapi mahu) untuk mengambil inisiatif walaupun mereka teringin untuk melakukannya. Sepatutnya dalam kehidupan seks 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.

Menghias Diri

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

Rapikan Kamar Tidur

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

Bersifat Aktif

Cumbuan adalah bumbu percintaan. Ia tidak boleh dipandang remeh kerana ianya sama penting dengan hubungan intim itu sendiri. Dan samada suami atau isteri, kedua-duanya dituntut untuk aktif.. Sayangnya, dalam perkara ini yang aktif selalunya suami. Isteri sering bersifat pasif dan menyerah. Agar suami cukup berghairah, isteri perlu bersikap aktif melakukan ransangan di tempat-tempat sensitif.

Penuhi Kehendaknya

Dalam 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 melukukan diluar tabii. Apabila apa yang diinginkan suami itu dipenuhi isteri, maka suami akan berasa gembira dan puas. Dan perasaan sayang akan semakin kuat.

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 dengan berbagai gaya.

Bersikap Sopan

Ketika bercinta, isteri jangan sesekali bersikap kasar. Sentiasalah mengamalkan sikap yang sopan. Sikap sedemikian secara psikologi mempengaruhi semangat suami untuk bercinta.

Tidak Mengungkit Kelemahannya

Dalam bercinta jangan sesekali mengungkit kelemahan suami, misalnya mengungkit tentang ukuran penisnya yang agak kecil atau pendek. Ungkitan seperti ini boleh menurunkan ghairah suami.

Tidak Mengeluh

Jangan terlalu banyak mengeluh kerana itu hanya akan menyebabkan semangat suami untuk bercinta menurun.

Jangan Banyak Berbual

Anda mungkin seorang yang suka berbual. tetapi perkara ini jangan diamalkan ketika anda dan suami anda sedang bercinta. Sebab hal ini akan menyebabkan tumpuan suami dalam menikmati percintaan.

Bersifat Terbuka

Bersifat terbuka dan jujur adalah satu kemestian dalam bercinta, katalah isteri tidak suka apa yang dilakukan oleh suami, jangan sesekali berdiam diri sahaja. Sebaiknya berterus terang dan memberitahu apa yang seharusnya dilakukan oleh suami. Sikap yang begini akan menambah semangat suami dalam bercinta.

Beri Pujian

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

Petua Menggoda Suami Di Usia 40an

Oleh *Pak Kadri*

ANGKA 40 membawa persepsi yang berbeza terhadap lelaki dan wanita. Bagi lelaki usia 40 dianggap sebagai permulaan hidup baru, semangat baru, semakin matang. Bagi wanita usia 40 dikaitkan dengan perkara-perkara negatif, dan selalu dikaitkan dengan musim saham mula menurun.

Bukan berniat merendahkan orang perempuan, jauh sekali untuk memperlekeh kaum wanita. Cuma saya ingin bercakap perkara yang betul di depan mata. Satu hakikat perihal Adam dan Hawa.

Macam mana pun golongan pejuang wanita menegaskan tidak ada beza antara lelaki dan perempuan, saya tetap berasa ada perbezaan yang jelas. Ini bukan soal fizikal - yang memang jelas ada bezanya - tetapi ciri-ciri lain yang menyebabkan Leha dan Leman tidak serupa.

Sebenarnya, awal-awal sudah berbeza. Dari segi tahap kematangan semua orang mengakui perempuan lebih cepat dewasa berbanding lelaki. Anak perempuan baligh lebih awal dari lelaki. Ada gadis yang mula haid seawal sembilan tahun. Sebaliknya, ada lelaki yang sudah masuk usia 17 belum ada apa-apa.

Mereka yang mempunyai anak-anak lelaki dan perempuan boleh melihat hal yang sama. Baru darjah enam anak perempuan sudah boleh diharap mengemas bilik tidur, mencuci pinggan mangkuk, membancuh susu adik. Anak lelaki sudah tingkatan tiga pun masih tidak tahu apa-apa.

Sebab itu orang putih kata, kehidupan seorang lelaki bermula pada usia 40 tahun. Konon, pada usia ini lelaki menjadi lebih matang, tepat membuat keputusan, bijak memberi cadangan, lebih penyayang, lebih prihatin, lebih itu, lebih ini.

Hanya satu yang tidak sedap, malah tidak adil: konon pada usia 40 inilah degree kemiaan lelaki dikatakan semakin meningkat!

Miang, gatal, merenyam, gelenyar... banyak lagi istilah-istilah (maaf, sesetengahnya tidak sesuai disiarkan sebab kedengaran kurang sopan) yang seerti dengannya untuk menggambarkan perangai lelaki setelah melewati usia empat puluhan.

Orang perempuan selalu memberi alasan yang serupa untuk menguatkan andaian bahawa lelaki memang miang. Antaranya, yang paling biasa: suami mula menjeling wanita lain, suami mula main kayu tiga, suami kahwin baru.

Bukanlah hendak menyebelah lelaki, tetapi pada hemat saya andaian seperti itu

adalah rambang, dan sekali gus tidak adil. Sebab, bilangan suami yang main kayu tiga, atau membuka 'cawangan' baru adalah kecil, terlalu kecil. Mungkin yang jeling-jeling wanita lain ramai, tetapi percayalah jelingan itu tidak membawa apa-apa mudarat. Lagi pun ada sebab suami menjeling wanita lain.

Maaf cakap, ketika suami mula 'meriah habis' pada usia 40, wanita pada usia tersebut dikatakan mula mengendur dan 'dingin' dalam banyak hal. Sebenarnya, ini diakui sendiri oleh ramai wanita, sebab itu mereka tidak suka usia empat puluhan disebut.

Pendek kata, angka 40 membawa persepsi yang berbeza kepada lelaki dan wanita. Bagi lelaki, usia tersebut dikaitkan dengan kematangan dan kehebatan, bagi perempuan, usia tersebut sering digambarkan sebagai peringkat saham menurun.

Kalau ada suami yang mula menunjukkan tanda-tanda 'keriangan' luar biasa, saya ada panduan untuk isteri menyekat suami main mata dengan orang lain. Kaedah ini tidak ada dalam buku motivasi suami-isteri, tetapi boleh dicuba.

Pertama, layan suami seperti biasa. Hangatkan suasana dengan kata-kata yang memberangsangkan. Contoh: "Fuhhh, misai abang sekarang tebal semacam, kita tengok pun geram!" Atau: "Abang sejak minum kopi herba tu, kita rasa luar biasa!"

Kata-kata seperti ini boleh membangkitkan semangat, dan suami merasa dihargai. Tetapi jangan cakap sahaja, isteri patut buktikan dengan perbuatan. Jika hanya pandai memuji misai, tetapi di bilik tidur isteri rebah dan tidur macam tunggul, pujian tentang misai itu tidak bererti langsung.

Tidak guna menyiapkan kopi dengan tujuh ramuan herba, sekiranya di katil isteri berdengkur kuat seperti bom, tanpa sedikit pun menghiraukan perasaan suami yang seperti gelora tsunami.

Masalahnya ialah wanita pada usia 40, lebih-lebih lagi yang sudah beranak ramai, sudah mula dingin seks. Bukan putus haid, tetapi mula tidak berapa minat mengadakan hubungan kelamin. Mungkin sebab kesibukan di pejabat, atau letih melayan anak-anak sepanjang hari di rumah, isteri menjadi pasif di katil. Letak sahaja kepala di bantal, terus berdengkur.

Pada hemat saya, tanpa mengira usia, isteri patut bijak melakukan reaksi-reaksi hangat semasa berdua di kamar tidur. Mungkin boleh cuba urutan cakar harimau yang popular itu. Sambil mencakar boleh bergurau senda, dan puji-puji tentang misai.

Kalau cakaran harimau sudah mengena, suami yang letih menjadi segar semula. Pasti suami akan membalas dengan cakaran kucing jantan.

Bayangkan apa akan terjadi apabila cakar berbalas cakar. Tentu harimau akan mengaum.

Amaran: hati-hati sekiranya isteri berkuku panjang dan tajam, takut tersilap cakar luka pula kulit belakang suami. Akibatnya, suami berasa kesakitan dan mungkin menggunakan tendangan kambing gurun hingga isteri terpelanting bawah katil!

Kedua, isteri mesti terus bergaya. Sebenarnya wanita pada usia 40-45, masih cantik dan menawan. Masih anggun dan mempesona. Memanglah tidak 'cun-melecun' seperti gadis belasan tahun lagi 'trang-tang-tang'. Tetapi sekiranya bijak mendandan diri, suami pasti tidak menjeling pada orang lain.

Masalahnya ialah sesetengah isteri, terutama yang menjadi suri rumah sepenuh masa, tidak menghiraukan soal keterampilan diri. Tidaklah selekeh, tetapi kurang mesra alam. Rambut tidak disisir, menggerbang macam langsuir atau penunggu pohon beringin dalam Misteri Nusantara. Dahi berkerut, bibir berkedut. Tanpa bedak, tanpa gincu. Pipi pun berminyak semacam.

Sudahlah begitu, pakaian pun asyik kain batik lusuh dengan t-shirt Pagoda leher bulat yang ketiaknyanya terkoyak sedikit. Ini sudah menjadi uniform tidak rasmi suri rumah yang tidak berseni. Sesetengahnya langsung tidak berbaju, hanya berkemban. Sudahlah berkemban, nampak bulu ketiak keriting, betul-betul macam ibu si Tenggara.

Percayalah, kalau rupa seperti ini yang dilihat oleh suami setiap hari, belum masuk usia 40 tahun pun suami sudah menjeling wanita lain. Jika hari-hari melihat puntianak atau ibu si Tenggara, suami pun berasa muak juga. Suami pun hendak melihat benda-benda indah.

Sebenarnya, mendandan diri bukan susah sangat. Lagi pun kebanyakan suami tidak cerewet sangat. Suami tidak mengharapkan isteri menyambutnya dengan pakaian berjenama antarabangsa, atau jari lentik dengan kuku berwarna, bibir merah dan basah berkilat, rambut ikal mayang teknik rebonding, alis lentik bagai penari Mak Yong.

Apa yang dikehendaki oleh kebanyakan suami ialah penampilan seorang isteri yang kemas, sopan dan kelihatan manja. Jangan lentuk sangat, suami naik lemas pula. Rambut perlu disisir kemas, pada hari-hari tertentu (petang Khamis umpamanya!) boleh letak bunga ros di kepala. Tetapi, jangan pula terlebih hingga pacak bunga manggar di kepala. Nanti suami ingat isteri sudah sewel.

Pipi patut dihias supaya tidak nampak berminyak macam mamak jual capati. Kalau tidak mampu pakai bedak yang berjenama, bedak biasa pun boleh, asalkan disapu dengan kemas. Jangan asyik lumur dengan bedak beras sejuk sehingga wajah kelihatan seperti wayang China purba!

Tidak salah menyambut kepulangan suami dengan haruman. Semburlah pewangi yang boleh membangkitkan semangat. Kalau tidak ada pewangi pun gunakanlah haruman ash dari bunga cempaka, melur, kenanga atau lain-lain bunga wangi.

Kalau pun teruk memasak di dapur pastikan bau serbuk kari, sambal belacan, budu, atau bau ikan pekasam goreng tidak melekat di tubuh. Amaran: jangan sekali-sekali ada bau semburan ubat lipas atau kapur barus pada tubuh. Mati selera suami.

Ketiga, mesti selalu senyum. Sambutlah suami dengan senyum paling manis. Senyum yang ikhlas, dan bukan dibuat-buat. Ingat, orang lelaki dapat membaca antara senyuman ikhlas dan senyum palsu. Tetapi, jangan tersengih tidak tentu pasal, nanti suami ingat isteri tersampuk puntianak sundal malam.

Tidaklah diharapkan isteri mengurut-urut bahu atau dada suami sebaik masuk ke rumah, lebih-lebih lagi di hadapan anak-anak. Memadailah isteri menegur, "Abang nampak letih, boleh kita ambilkan air? Abang nak air sejuk atau air panas?"

Tetapi, jangan pula memberitahu suami benda-benda yang mungkin mematikan semangatnya, seperti: "Tadi ada orang datang, dia kata abang dah tiga bulan tak bayar ansuran kereta, betul ke?" Atau, "Orang sebelah tu beli TV 29 inci, boleh tak kita beli yang 36 inci?"

Keempat, etika di bilik tidur. Ini paling penting, sebab bilik tidur adalah tempat rehat bagi suami isteri. Tempat tidur mesti selalu kemas dan menarik. Semburkan haruman supaya semerbak sepanjang malam. Sesekali taburkan bunga-bunga wangi di atas tilam. Barulah bersemangat untuk cakaran harimau atau cakaran kucing.

Malangnya, bagi isteri yang sudah melewati empat puluhan, bau haruman di kamar beradu biasanya tidak dhiraukan lagi. Tidak ada bau minyak wangi, seperti zaman baru-baru kahwin dulu. Apa yang memenuhi bilik tidur sekarang hanyalah bau minyak angin.

Bilik tidur penuh dengan beraneka minyak angin. Penjuru katil ada minyak lenguh sendi, tepi bantal ada minyak sengal tulang, atas tilam ada minyak pening kepala, bawah katil pun ada minyak semput.

Walaupun sudah lenguh sana-sini, minyak-minyak itu bukan di kamar tidur tempatnya. Kalau setiap malam hidung suami tersumbat bau minyak angin, matilah selernya untuk mencakar. Ini yang isteri kena faham.

Untuk Pasangan

Bercinta Sebagai Suplemen Stamina

Oleh www.lelaki.com.my

Banyak lelaki atau wanita yang selalu menjaga penampilannya dengan berolahraga, minum suplemen, ke salon, dan permak kebugaran lainnya. Padahal, ada cara yang sederhana untuk sehat dan awet muda: bercinta. Ya, jika Anda memang tetap bugar, pikiran sehat, bercinta-lah juga dengan sehat. Ah, masih juga tak percaya?

Bercinta, ternyata tak hanya mempererat ikatan batin pasangan suami isteri. Aktivitas tersebut menurut sejumlah pakar seksual justru bisa meningkatkan kesehatan. Mereka berpendapat stimulasi terhadap titik paling sensitif organ intim perempuan dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap rasa sakit. Hebatnya, menurut pakar, dari beberapa riset, ternyata stimulasi serupa juga dapat menurunkan serta menghilangkan sejumlah nyeri kronis, misalnya pusing yang membandel. Jadi tunggu apa lagi?

Hubungan suami-istri jika dilakukan tanpa paksaan, tanpa beban, ikhlas, dan sukarela, sangat bermanfaat untuk kebugaran tubuh Anda berdua. Tubuh akan terasa rileks, kondisi psikis pun menjadi nyaman. Kenapa? Menurut psikolog dan penulis buku *Women's Sexualities*, Carol Rinkleib Ellison, aktivitas seksual bisa mengaktifkan kelenjar penghasil zat kimia tertentu dalam tubuh, termasuk oxytocin dan endorfin. Kedua unsur tersebut mampu mengendurkan otot dan syaraf. Dampaknya tubuh akan terasa rileks dan nyaman. Karena itulah manfaatkan waktu intim Anda berdua untuk bermesraan. Apalagi jika tubuh Anda penat dan kusut setelah melakukan kerja keras sehari-hari. Kendurkan otot dan syaraf dengan bercinta.

Ada sejumlah ahli yang berpendapat lebih sering bercinta membuat tubuh menjadi fit. Wajar saja begitu karena otot dan syaraf yang relaks lebih menjamin tubuh merasa nyaman dan sehat. Tentu saja dalam kondisi itu, tubuh akan merasa fit. Namun sejumlah pakar juga berpendapat tubuh yang fit akan memicu gairah bercinta. Itu memang jadi kontroversi, mana yang jadi penyebabnya lebih dulu. Itu bisa disamakan dengan pertanyaan mana yang lebih dulu ayam atau telur. Tapi lepas dari kontroversi tersebut, yang jelas dua hal itu berkaitan. Jadi usahakan sebelum bercinta, cobalah berolah raga fisik sejenak. Tak usah sampai letih. Pilihlah yang ringan-ringan saja. Pemanasan tubuh itu penting untuk memperderas aliran darah ke organ intim, sehingga meningkatkan gairah bercinta.

Mayoritas perempuan, seperti dikutip Kartini, menurut para seksolog, cenderung bisa mencapai kepuasan bila mengambil posisi di atas. Ternyata dari posisi itu, tak hanya menghasilkan kualitas "hubungan" yang sangat bagus, tapi juga positif bagi kesehatan seorang perempuan. Kata Dr Laurel T Kline PsyD, psikolog klinis

dari Female Sexual Medicine Center UCLA, otot jantung juga menjadi kuat. Produksi hormon testosteron, estrogen, dan progesterone ini membantu memperlebar pembuluh darah. Sehingga suplai darah ke jantung lancar. Anda pun terhindar dari nyeri dada dan problema kesehatan jantung. Tapi ingat, justru berbahaya jika Anda berhubungan tidak dengan pasangan resmi, makin membuat jantung berdetak kencang. Tentu saja itu berisiko. Kesimpulannya, berhubungan intim dengan pasangan sah akan meningkatkan kesehatan jantung Anda.

Nikmati saja keindahan waktu intim Anda berdua. Riset selama 25 tahun, seperti dikutip Kartini, menunjukkan perempuan yang menikmati hubungan intim rata-rata berumur panjang dibanding yang tidak. Tak jelas memang, kenapa bisa demikian. Tapi yang jelas seks yang indah antara pasangan suami istri pasti menciptakan kenangan manis. Teringat saja akan menerbitkan kegembiraan. Tentu saja itu menjadi satu kebahagiaan tersendiri bagi Anda. Hati semakin berbunga. Kata orang bijak, kebahagiaan akan memperpanjang umur seseorang. Tentu saja dengan tidak melawan takdir yang Mahakuasa.

Cobalah nikmati kebersamaan Anda, dan raihlah kepuasan. Itu nasihat seksolog pada perempuan yang sering menderita kram. Kendapa demikian? Karena saat mencapai kepuasan, tubuh seorang perempuan akan melepas endorfin yang bisa mematikan rasa sakit. Jaringan otot menjadi rileks, sehingga kram pun hilang.

Bercinta sekali sebulan, kata seksolog, bagus dilakukan. Tubuh akan memproduksi progesterone yang sering diikuti dengan menurunnya risiko kanker payudara. Jadi rutin bercinta akan menjauhkan Anda dari risiko kanker. Namun akan lebih baik jika frekuensi hubungan suami isteri ditingkatkan. Misalnya, satu minggu sekali. Itu jauh lebih baik. Hasil studi di Universitas Pennsylvania menemukan seseorang yang bercinta 1-2 kali seminggu cenderung memiliki kadar antigen pelawan virus lebih tinggi dibanding mereka yang tak bercinta sama sekali. Frekuensi hubungan intim yang teratur tersebut membuat tubuh membangun kekebalan. Sayangnya, kata ahli juga, bercinta terlalu sering, misalnya lebih dari tiga kali seminggu, justru menurunkan kadar antigen. Hasilnya, bukan kesehatan yang diperoleh, tapi mudah diserang flu dan pilek. Tak percaya? Silahkan Anda buktikan sendiri.

Tapi ada kabar baik bagi Anda. Jika frekuensi hubungan intim Anda tiga kali dalam seminggu, menurut peneliti di Eropa dan Amerika seperti dikutip Kartini, menjanjikan Anda akan awet muda. Hal itu terbukti dari penelitian yang dilakukan pada sejumlah pria dan wanita. Mereka yang rutin bercinta tiga kali seminggu terlihat 7-12 kali lebih muda dari umur sesungguhnya. Jika Anda tertarik, bisa dicoba. Ternyata obat untuk awet muda dan menjaga kesehatan itu tak mahal. Itu bisa Anda lakukan berdua dalam keindahan dan kebahagiaan.

Satu hal yang perlu Anda ingat, anggaplah hubungan intim sebagai sarana

rekreasi. Dengan begitu jangan sampai Anda terpaksa melakukannya. Jika Anda tak menikmati, mustahil, manfaat yang demikian besar akan Anda peroleh. Anda juga tak bakalan bisa mencapai puncak kepuasan. Sebab, seperti telah diuraikan pada bagian awal tulisan ini, puncak kepuasan itulah yang akan mengendurkan syaraf-syaraf Anda. Syaraf yang tegang menjadi kendur kembali, pikiran kusut kembali segar. Semua itu akan tercapai jika Anda membuka diri, artinya tak melakukan hubungan intim dalam kondisi terpaksa. Rilaks dan santai. Itu kunci untuk bisa menikmati keindahan bercinta, dan memperoleh manfaat yang besar.

Bila Anak Jadi Saksi 'aksi terlampau'

Oleh *MayaSofea Ariel*

Lazimnya pasangan mengambil kesempatan menikmati hubungan intim setelah anak-anak masuk tidur. Ada di antara pasangan yang tidak memisahkan tempat tidur dengan anak lantaran dirasakan si anak masih terlalu kecil untuk tidur sendirian atau kekurangan ruang, makanya ada di antara pasangan yang berkongsi bilik tidur dengan anak, malah tidur sekatil terutama dengan anak dibawah umur lima tahun. Bagi masyarakat barat situasi begini jarang berlaku lantaran gaya hidup dan penerapan nilai individualiti, umumnya anak tidur berasingan dalam bilik lain sejak bayi lagi.

Suasana malam yang senyap menimbulkan suasana romantis. Ghairah mula membara dan pasangan segera memulakan aksi namun waktu hampir mengecap kenikmatan tiba-tiba pasangan dikejutkan dengan suara kecil memanggil "mama, papa..." si kecil yang disangkakan telah lena meluru ke arah pasangan dengan seribu per! tanyaan dan kekeliruan dengan apa yang dipandanginya di depan mata. Apakah yang perlu dilakukan andainya anak menjadi saksi 'aksi terlampau'? antara langkah yang boleh dilakukan adalah:

1. Menurut pakar psikologi andainya aksi hubungan intim pasangan ditonton oleh anak sebaiknya pasangan tidak panik. Jangan sesekali memarahi anak atau menjerit meminta si anak keluar dari bilik tidur kerana apa yang dilakukan oleh anda sudah cukup membingungkan dirinya. Janganlah lagi menambah kebingungan dan kekeliruannya dengan jeritan dan kemarahan. Sekiranya yang tertonton aksi anda adalah anak remaja, tegurlah secara lembut dan minta dirinya menunggu diluar bilik sebentar.

2. Andai yang menyaksikan adegan panas adalah anak bawah 7 tahun atau yang bersekolah rendah sebaiknya hentikan segera kegiatan anda, berpakaian dengan pantas dan tenangkan dirinya. Jika anak belum berusia satu tahun lazimnya tayangan panas yang dilihatnya tidak memberikan apa-apa kesan pada dirinya meskipun begitu sebaiknya hentikan segera aksi, berpakaian dengan cepat dan temani anak sehingga ia tidur lena semula sebelum meneruskan kegiatan anda.

3. Perlu ajak anak berbicara mengenai apa yang dilihatnya. Usahakanlah menjelaskan apa yang dilihatnya dengan bahasa yang paling mudah difahami. Cuba terangkan padanya bahawa apa yang dilihat olehnya adalah ekspresi kasih sayang anda berdua sebagai suami isteri. Fahamkan padanya bahawa yang dilihat olehnya hanya wajar dilakukan oleh wanita dan lelaki yang sudah berkahwin. Jelaskan pada anak dengan fikiran terbuka beserta nada suara lembut tanpa meninggikan suara dan jangan sesekali memarahi dan membuat anak merasa bersalah seolah-olah dia telah melakukan kesilapan yang besar. Ketahuilah

bahawa anak yang terlihat adegan panas anda sedang ketakutan dimarahi dan keliru dengan yang dilihatnya. Jelaskan padanya bahawa situasi yang dilihatnya adalah menyenangkan dan tidak menyakiti ibu.

Menjadi tanggungjawab ibubapa untuk menerangkan serta membincangkan tentang penderaan seksual pada anak remaja supaya anak lebih mengetahui perbezaan mengenai aktiviti seksual yang sihat dengan tingkah laku penyimpangan seksual dan penderaan seksual supaya anak remaja ini lebih memahami situasi yang dilihatnya dan dapat membuat perbandingan. Ini dapat mengelakkan anak remaja dari mendapatkan maklumat apa yang dilihatnya dari sumber lain yang pastinya memberikan kefahaman yang berbeza tentang aktiviti seksual yang sihat.

4. Pastikan anak anda tidak mengalami trauma dengan apa yang dilihatnya. Pastikan anak mendapat penjelasan yang wajar dengan apa yang dilihatnya supaya anak tidak mengalami gangguan psikologi kesan dari melihat adegan panas ibubapanya. Terdapat kes dimana berlaku si anak terus-terusan membenci ayahnya kerana tidak mendapat penjelasan wajar dari ibubapa terbabit. Setelah disoalsiasat, anak mengaku terlihat adegan panas ibubapanya. Diakhir sesi kaunseling didapati si anak tersalah erti aktiviti seksual dan mengaitkan dengan sesuatu yang mengerikan dan menakutkan bila melihat ibunya terbaring dibawah tubuh siayah. Anak tersebut menganggap ayahnya sedang melakukan kekerasan terhadap ibu dengan disokong jeritan dan erangan serta tangisan kecil ibu yang dilihatnya seolah-olah sedang dalam kesakitan.

5. Elakkan situasi 'ulang tayang'. Perkara ini mungkin akan berulang terutama bagi pasangan yang tidak memisahkan tempat tidur anak. Walaupun diakui tidur bersama anak merapatkan lagi hubungan namun sedikit sebanyak mengganggu saat intim ibu dan ayah. Seringkali hubungan seksual dilakukan dalam suasana tergesa-gesa dan tidak fokus kerana khuatir anak akan terjaga. Antara tips bagi mengelakkan berlakunya ulang tayang adegan panas anda adalah:

- Pastikan pintu bilik berkunci setiap kali anda mahu bermesra bagi mengelakkan anak memasuki bilik secara tidak sengaja.
- Sekiranya tidur bersama si kecil, pastikan dia benar-benar telah lena. Paling selamat adalah selepas jam 10 malam ketika situasi sudah aman.
- Jika perlu lakukanlah dibilik atau ruangan berasingan daripada anak anda
- Sediakan selimut ataupun pakaian berhampiran untuk menutup bahagian tubuh yang tidak sepatutnya dilihat sekiranya anak terjaga.
- Usakan menempatkan anak tidur dibilik berasingan setelah umurnya meningkat 5 tahun.
- Wujudkan family rules atau undang-undang sefahaman dalam rumah dimana anak diajar supaya mengetuk pintu dahulu sebelum masuk ke bilik.

6. Pastikan anak kecil yang tertonton aksi ghairah anda tidak meniru segala aksi yang anda lakukan. Terdapat sebilangan anak kecil dibawah umur 7 tahun yang meniru aksi ghairah ibubapanya, seringkali anak ini melakukannya sendirian! atau bersama rakan dan terdapat juga yang menggunakan anak patung serta bantal bagi mengulangi aksi panas yang dilihatnya dan ibubapa terbabit sering merah muka menahan malu bila aksi mereka diulang tayang oleh anak kepada kaum keluarga yang berkumpul atau jiran dan teman-teman yang berkunjung kerumah. Disesetengah kes pula terdapat guru taska yang mengadu kepada ibubapa atau penjaga bahawa melihat anak meniru aksi ghairah yang dilihatnya keatas teman sepermainan atau kepada objek sebagai menggantikan pasangannya.

Bukan itu sahaja terdapat juga ibubapa bergaduh dengan keluarga teman sepermainan anak mereka gara-gara si anak meniru aksi ghairah dan disalah erti oleh keluarga teman anak itu bahawa si anak tadi mahu mencabul kehormatan anak mereka. Seharusnya perbuatan meniru aksi ini ditegur dengan lembut dan penuh pengertian supaya anak tahu bahawa perbuatannya itu tidak sepatutnya dilakukannya.

Tips Untuk Membantu Pasangan Yang Ingin Hamil

Oleh *mengandung.com* : Newsletter - Mei 2006

Anda ingin hamil? Berikut ada beberapa tips yang mungkin dapat membantu anda untuk hamil.

Sebenarnya, saya menerima begitu banyak sekali pertanyaan dari rakan rakan ibu di Mengandung.com yang berbunyi; "Bagaimana saya boleh mengandung? Apakah yang perlu saya lakukan untuk mengandung?"

Dan ada juga yang bertanyakan dalam bentuk yang lebih khusus iaitu, bilakah saat terbaik untuk melakukan hubungan seks (waktu subur wanita), berapa kali perlu dilakukan, posisi dan cara serta kaedah terbaik semasa hubungan seks untuk meningkatkan kemungkinan untuk hamil.

Beberapa Tips Untuk Hamil

Waktu Terbaik Untuk Melakukan Hubungan Seksual

Adalah penting bagi pasangan yang inginkan zuriat mengetahui tentang masa yang sesuai untuk melakukan hubungan seks iaitu pada waktu wanita subur (masa pengeluaran telur atau ovulasi). Bila dan bagaimana untuk mengetahui waktu subur anda? Anda boleh dapatkan ovulation kit di mana-mana farmasi. Ovulation kit ini boleh membantu anda menentukan bilakah masa subur anda. Anda perlu tahu bahawa telur yang matang hanya hidup 24 jam sedangkan sperma pula hidup 48 hingga 72 jam dalam tubuh wanita. Oleh itu, sekiranya anda melakukan hubungan seks sebelum saat ovulasi lebih baik berbanding selepas ovulasi.

Kekerapan Melakukan Hubungan Seksual

Ini adalah bergantung kepada setiap pasangan itu sendiri. Tidak ada angka atau fakta yang tepat yang dapat memastikan berapa kali seseorang itu harus melakukan hubungan untuk hamil. Ada wanita yang hamil hanya dengan satu kali sahaja tetapi ada juga yang memerlukan waktu yang lebih lama. Bagaimanapun yang paling penting ialah "berapa kerap" anda melakukan hubungan pada "waktu subur". Sebab, jika anda melakukan hubungan banyak kali pun, tetapi bukan pada masa anda (isteri) subur, potensi untuk mengandung tetap tipis atau boleh jadi langsung tidak ada.

Nikmati Proses Hubungan Seksual Anda

Daripada penelitian pakar menunjukkan bahawa ketika seorang wanita mencapai orgasme - klimaks semasa hubungan kelamin - akan membentuk suasana alkaline pada vagina yang mana sperma suka keadaan ini, berbanding keadaan

normal vagina. Jika anda mencapai orgasme pada saat yang bersamaan atau sesaat sesudah pasangan anda ejakulasi maka kesempatan sperma untuk selamat sampai di servik - rahim - lebih tinggi.

Posisi Hubungan Seksual

Posisi seks yang dicadangkan berikut ini mungkin dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kehamilan. Posisi suami di atas adalah yang terbaik untuk anda hamil. Letakkan sebuah bantal kecil dibahagian pinggul anda, sehingga pinggul anda beristirahat untuk menampung sejumlah sperma selama 15 minit atau lebih selepas anda berdua mencapai klimaks bersama-sama.

Keadaan ini akan memudahkan sperma berenang ke dalam rahim. Jangan menggunakan bantal yang besar dan terlalu tinggi, kerana ia akan menyebabkan sperma terkumpul dibelakang rahim sahaja dan ini akan menyukarkannya untuk berenang dan bergabung dengan sel telur, yang akhirnya menjadikan usaha anda sia-sia saja.

Manakala posisi seksual yang perlu dielakkan bila anda ingin hamil adalah posisi wanita di atas, duduk atau berdiri, yang akan menyebabkan sebahagian dari sperma keluar dan hanya tersisa sedikit sperma yang mencuba berenang ke arah sel telur. Hukum graviti.

Jangan Banyak Bergerak Setelah Melakukan Hubungan Seks

Tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa jika anda tidak bergerak-gerak selepas hubungan akan meningkatkan potensi untuk hamil. Karena sebenarnya sperma sudah berada di dalam servik - rahim - sesaat setelah ejakulasi. Namun adalah digalakkan agar anda memberi masa untuk sperma berenang ke servik seperti yang diterangkan sebelumnya. Anda juga diingatkan agar tidak membersihkan vagina anda dengan cairan pembersih vagina setelah melakukan hubungan seksual kerana cairan pembersih vagina adalah bersifat toksic untuk sperma.

Buat Para Suami

Para suami sebaiknya menghindari memakai seluar dalam yang terlalu ketat atau mandi air panas, ini kerana ia akan menurunkan kemungkinan kehamilan kerana proses penekanan atau panas kawasan testis (pembentuk sperma). Ini berkait dengan tabiat atau amalan kebiasaan.

Relaks

Setiap pasangan suami isteri perlu sentiasa tenang dan tabah dalam menghadapi apa jua stress atau tekanan. Ini kerana stress atau tekanan terhadap sesuatu masalah ini mampu menurunkan keupayaan untuk hamil.

Jaga Kesihatan Anda

Menjaga kesihatan adalah asas yang paling penting. Pastikan tubuh anda cukup

nutrisi. Perlu diingatkan bahawa wanita yang sihat akan lebih mudah hamil daripada yang mempunyai berat badan yang berlebihan atau kurang.

Tips di atas diharapkan dapat membantu anda untuk meningkatkan kemungkinan untuk hamil. Anda perlu tahu, hanya 30% sahaja dari jumlah sperma yang bertemu dengan telur di dalam rahim akan berhasil untuk melakukan kehamilan manakala 70% lagi gagal walaupun anda telah melakukannya dengan betul. Jadi anda harus menunggu dan mencuba lagi.

Sekiranya anda telah mencubanya sehingga 1 tahun tanpa membuahkan hasil maka adalah penting untuk anda dan pasangan merujuk kepada doktor pakar untuk dapatkan rawatan dan khidmat rundingan yang terbaik.

Jodoh, rezeki dan anak adalah ketentuan dan anugerah Allah, bagaimanapun anda harus berusaha sebaik mungkin untuk meraihnya. Doktor pakar adalah perunding terbaik untuk membantu anda mendapat anak.

Yang paling penting, sikap keterbukaan antara suami dan isteri untuk sama sama berfikir, berbincang dan berusaha untuk mendapatkan anak.

Rancang hubungan seksual anda, niat dengan ikhlas, berdoa kepada Allah dan ikut pesanan dan nasihat Doktor. Insya Allah anda berjaya.

Wanita dan Kesuburan

Oleh *mengandung.com* : Newsletter - Jun 2006

Bilakah Waktunya Tahap Terbaik Kesuburan Wanita? Dan Bagaimanakah Caranya Untuk Mengenal Pasti Masalah Kesuburan Di Kalangan Wanita?

Secara umumnya wanita subur sebaik sahaja dia mencapai akil baligh iaitu apabila haid pertamanya keluar. Biasanya kanak-kanak perempuan mencapai akil baligh dalam lingkungan umur 12 tahun.

Lumrahnya, bagi seorang wanita, tempoh kesuburan berlangsung sehingga seseorang wanita mencecah umur 48 tahun iaitu sehingga berlaku putus haid (monopaus). Oleh itu dalam jangkamasa 36 tahun waktu subur tersebut, bagi wanita yang berumahtangga akan mengalami beberapa kali kehamilan dan kelahiran.

Kesuburan seseorang wanita berkait dengan keupayaan mengeluarkan telur atau benihnya. Benih perempuan akan keluar sekali dalam satu pusingan haid dan pada waktu tertentu sahaja.

Terdapat beberapa cara atau kaedah bagi menentukan seseorang wanita itu mengeluarkan benih atau tidak dan bilakah masanya benih tersebut keluar. Waktu mengeluarkan benih inilah waktu subur atau pun disebut sebagai fertile period.

Oleh itu bagi pasangan yang inginkan cahaya mata, inilah masa yang sesuai untuk melakukan hubungan seksual atau persetubuhan atau sebaliknya elakkan hubungan bagi yang merancang untuk tidak ingin hamil.

Waktu subur boleh dikenalpasti sendiri melalui:

Pusingan Haid (menstruasi):

Bagi seseorang wanita yang mempunyai pusingan haid yang teratur setiap bulan biasanya subur. Pegeluaran benih akan berlaku pada hari ke-13 atau 14 (dikira dari hari pertama darah haid keluar).

Satu pusingan haid - ianya dikira dari hari pertama keluar haid hinggalah sehari sebelum haid datang semula. Ianya meliputi jangka masa 28 ke 30 hari.

Oleh yang demikian adalah penting bagi setiap wanita yang inginkan cahaya mata senantiasanya merekod tarikh bagi keluaran haid dalam buku catatan khas - yang mengandungi carta suhu badan.

Selain itu ada beberapa tanda yang biasanya berlaku pada masa keluaran benih

seperti ada rasa sakit atau senak dibahagian bawah perut dan pengeluaran lendir yang berlebihan dari kemaluan. Kadangkala lendir ini berwarna coklat, jernih dan mudah dijalurkan atau stretchable dan rupanya seperti putih telur mentah. Sebaik sahaja lendir keluar, lendir bertukar bentuk menjadi lebih kesat dan pekat.

Catatan Suhu Badan:

Catatan suhu perlu dilakukan dengan menggunakan jangka suhu atau thermometer khas yang digelar "ovulation thermometer". Catatan suhu badan ini perlu dilakukan sebaik sahaja bangun dari tidur (sebelum mandi). Persediaan awal perlu dilakukan pada malam sebelumnya iaitu dengan menggoncangkan thermometer supaya tanda raksa akan turun ke paras yang paling rendah. Apabila hendak mengambil suhu badan, thermometer tersebut perlu dimasukkan ke dalam mulut selama dua atau tiga minit. Catatan suhu badan ini sepatutnya dilakukan setiap hari kecuali pada masa datang haid.

Biasanya suhu badan akan turun sedikit pada hari pengeluaran benih dan sejurus kemudian ianya akan meningkat naik sebanyak 0.2 darjah celcius dan kenaikan suhu badan ini akan berlarutan sekurang-kurangnya 10 hari atau lebih. Sekiranya bentuk carta sedemikian tidak diperolehi maka seseorang wanita itu mungkin alami masalah tidak mengeluarkan benih dan seterusnya tidak boleh hamil.

Bagi seseorang wanita yang mengalami masalah gangguan haid tidak teratur atau kesukaran untuk hamil maka anda digalakkan menemui Doktor Sakit puan dan kemungkinan akan menjalani ujian-ujian berikut:

Ujian Darah:

Ujian darah untuk mengesan paras hormon boleh juga digunakan untuk menentukan wanita itu keluar benih atau tidak. Sukatan paras hormon progesterone dilakukan pada hari ke-21 hingga ke-25 dalam pusingan haid. Manakala bagi wanita yang pusingan haid mereka tidak teratur seperti datang haid sekali dalam tiga bulan ataupun sekali dalam enam bulan, biasanya tidak subur kerana benih tidak keluar dengan teratur. Dalam hal demikian beberapa ujian perlu dilakukan untuk mengesan punca masalah tersebut. Antara ujian yang penting ialah menyukat paras hormon dalam aliran darahnya seperti hormon gonadotrofin (FSH, LH) dan prolaktin.

Ujian D & C:

Ujian D & C selalunya dilakukan oleh doktor kepada wanita yang mengalami masalah kurang subur. Ia merupakan tatacara pembedahan kecil di mana saluran pangkal rahim wanita itu dikembangkan. Proses ini digelar dilatation. Ruang rahim kemudian dikikis dengan alat tajam yang digelar curettage. Tatacara ini memberi manfaat kepada sesetengah wanita yang pangkal rahim mereka sempit dan ini mungkin memudahkan perjalanan benih lelaki ke dalam sistem peranakan.

Melalui proses mengikis ruang rahim ini juga membantu doktor mengeluarkan tisu yang tidak normal untuk membolehkan kehamilan berlaku.

Sesetengah doktor melakukan insufflation iaitu memancutkan air berwarna ke dalam saluran peranakan ketika melakukan D & C itu. Tatacara ini bertujuan untuk menguji sama ada salur fallopian terbuka atau tersumbat dengan melihat pengaliran air yang dipancutkan itu. Ujian ini jarang dilakukan pada masa sekarang kerana seringkali ia tidak memberi kepastian mengenai keadaan saluran peranakan tersebut.

Prosedur ini secara tidak langsung juga dapat membantu doktor mengenalpasti samada seseorang wanita itu boleh mengeluarkan benih ataupun tidak.

Pemeriksaan Fizikal:

Bahagian tubuh badan wanita yang patut diperiksa termasuklah:

- * Buah dada
- * Kiland tiroid pada leher
- * Sistem peranakan.

Pemeriksaan leher adalah bertujuan untuk mengesan ketumbuhan pada kiland tiroid yang biasanya boleh mengeluarkan hormon tiroksina berlebihan dan seterusnya mengganggu pengeluaran benih.

Pemeriksaan buah dada pula bertujuan untuk mengesan ketumbuhan dan pengeluaran air susu kerana jika keadaan ini berlaku ada kemungkinan imbalances hormon dalam darah wanita itu terganggu. Mungkin paras hormon prolaktin tinggi dan ini mengganggu pengeluaran benih perempuan.

Pemeriksaan sistem peranakan ini adalah sangat penting untuk menentukan sama ada sistem peranakan seseorang wanita itu normal atau tidak. Sistem ini melibatkan faraj, pangkal rahim, saluran peranakan dan kiland ovari. Berbagai-bagai cara digunakan untuk memeriksa dan menilai system peranakan ini. Biasanya setelah doktor memeriksa kemaluan dan peranakan seseorang wanita itu, dia dapat menentukan secara kasar sama ada sistem peranakannya normal ataupun tidak.

Pemeriksaan Laparoscopi:

Ia merupakan pemeriksaan untuk melihat secara terus ke dalam perut wanita melalui sejenis teropong yang digelar laparoskop. Teropong ini dimasukkan melalui satu hirisan sepanjang setengah inci di bawah pusat. Menerusi teropong ini doktor boleh melihat keadaan ovari, salur fallopian dan sekeliling rahim. Jika terdapat sesuatu penyakit yang menimbulkan masalah bagi kesuburan wanita, rawatan yang sewajarnya perlu diberi.

Pemeriksaan laparoscopi ini juga sangat penting kerana memang terdapat penyakit seperti ketumbuhan dan jangkitan kuman yang tidak memberi sebarang tanda, boleh dikesan melalui teropong tersebut. Antara jenis penyakit yang selalu tumbuh ialah sejenis ketumbuhan yang digelar endometriosis. Penyakit ini kerap kali mengganggu pengeluaran benih dan ia juga menyekat saluran peranakan. Menurut kajian Dr. Hamid Arshat Pakar, iaitu Pakar Sakit Puan yang terkenal di negara kita, kejadian penyakit ini kini kian meningkat. Ini mungkin disebabkan oleh lebih ramai wanita zaman sekarang yang melambatkan perkahwinan ataupun menangguhkan kehamilan dan kelahiran anak.

Selain itu juga wanita yang pernah mengalami keguguran sama ada secara sengaja atau tidak, kerap kali juga dijangkiti oleh kuman khususnya pada bahagian saluran peranakan. Saluran peranakan boleh rosak dan tersumbat. Ketumbuhan juga boleh berlaku pada kantung ovari dan ini boleh mengganggu pengeluaran benih.

Sesetengah penyakit yang dikesan ketika pemeriksaan `laparoscopi` dirawat pada masa itu juga tetapi ini adalah terhad. Kadangkala, rawatan selanjutnya perlu dilakukan dengan satu pembedahan besar untuk mengatasi masalah saluran tersumbat ataupun untuk mengeluarkan ketumbuhan pada rahim atau ovari.

Ujian Hysterosalpingogram (X-Ray):

Ia merupakan ujian yang dilakukan pada seseorang wanita yang dikesan saluran peranakannya tersumbat. Prosedur ujian ini khusus untuk melihat ruang rahim dan juga saluran peranakan menerusi gambar X-ray. Sebelum gambar X-ray diambil, satu jenis cecair khas atau contrast medium disuntikkan ke dalam pangkal rahim dan selepas itu beberapa gambar X-ray diambil. Ujian ini biasanya dilakukan sebaik sahaja berhenti darah haid tetapi sebelum waktu subur. X-ray yang dilakukan selepas waktu subur dikhuatiri akan memberi kesan buruk kepada bayi sekiranya berlaku kehamilan akibat terdedah kepada bahangan atau sinar X-ray.

Semoga tulisan bulan ini sedikit sebanyak dapat memberikan gambaran yang lebih jelas kepada anda berhubung dengan anda dan kesuburan.

Posisi Hubungan Seks Ketika Hamil

Oleh *mengandung.com* : Newsletter - April 2006

Bila anda hamil ini tidak bermakna anda sudah tidak boleh melakukan hubungan seks lagi. Sebaiknya anda perlu mengetahui beberapa posisi hubungan seks yang terbaik dan selesa ketika kehamilan kita semakin membesar.

Berikut adalah beberapa posisi hubungan seks terbaik semasa hamil:

Posisi 1:

Posisi wanita di atas. Posisi ini adalah paling selesa untuk kebanyakan ibu hamil. Ini kerana pada kedudukan ini wanita hamil dapat mengawal kedalaman penetrasi.

Posisi 2:

Posisi duduk. Posisi ini biasanya popular dikalangan wanita yang berada pada pertengahan kehamilan kerana ia tidak memerlukan banyak gerakan. Suami duduk dan isteri duduk di atasnya dalam keadaan saling berdepan. Atau apabila isteri sudah semakin sarat kedudukan isteri membelakangi suami pula adalah posisi yang terbaik.

Posisi 3:

Posisi suami berada di atas tetapi hanya berbaring separuh badan.

Posisi 4:

Posisi berlutut atau berdiri.

Yang paling penting dari semua posisi seks semasa hamil tersebut anda perlu pastikan agar tidak memerikan tekanan atau beban pada perut ibu hamil.

Kita sedar bahawa hubungan seks merupakan satu bahagian penting dalam menyatakan perasaan kasih sayang, rasa aman dan tenang, menimbulkan perasaan kebersamaan dan mendekatkan perasaan dalam hubungan suami isteri.

Tetapi jangan pula kita meletakkan hubungan seks sebagai peranan paling penting dalam keselarasan hubungan suami isteri. Sebagai contoh Kita boleh hanya dengan cara berkomunikasi, berpelukan, bercium atau bergurau senda dapat merapatkan dan mengeratkan lagi hubungan kasih sayang kita suami isteri tanpa harus melakukan hubungan seksual. Itu sebabnya dalam semua hal kita isteri mahupun perlu saling memahami keinginan masing-masing.

Adakah Hubungan Seksual Semasa Hamil Merbahaya?

Ramai yang bertanya kepada saya adakah boleh melakukan hubungan seksual

semasa hamil? Tak bahayakah?

Ya, anda boleh melakukan hubungan seksual dengan pasangan anda semasa kehamilan biasa atau normal.

Ada antara ibu yang risau dan salah anggap tentang seks semasa hamil boleh menyebabkan infeksi atau menjejaskan kandungannya semasa melakukan hubungan seks.

Hubungan seks atau orgasm tidak membahayakan bayi di dalam kandungan anda kerana adanya lendir dari serviks ibu (mulut rahim) yang membantu melawan terhadap kuman atau infeksi yang akan masuk ke dalam pintu rahim dan secara semulajadi juga Allah s.w.t telah menciptakan suatu perlindungan kepada bayi dalam kandungan. Bayi dalam kandungan kita berada dalam ruang rahim dan cairan ketuban serta otot rahim dan perut yang kuat melindungi bayi selama dalam proses kehamilan.

Namun kehamilan anda akan termasuk dalam kehamilan dengan risiko sekiranya ada komplikasi atau ada symptom yang tidak pernah anda rasa atau hadapi sebelum ini seperti rasa ngilu, kontraksi atau pendarahan maka anda perlu segera berjumpa dengan doktor sebelum anda melakukan hubungan seksual lagi.

Biasanya doktor akan menasihatkan agar anda tidak melakukan hubungan seksual pada kes-kes kehamilan berikut:

1. Ancaman keguguran atau pernah alami keguguran.
2. Placenta berada dibawah (plasenta previa)
3. Riwayat kelahiran premature (pra-matang)
4. Pendarahan vagina atau keluar cairan yang tidak diketahui penyebabnya.
5. STD atau penyakit seksual yang menular.

Jika anda masih ragu-ragu untuk melakukan hubungan seks semasa kehamilan, jangan anda merasa malu untuk membincangkannya dengan doktor anda.