

## وظایف مرد وزن برای انجام نزدیکی (برای پسر دار شدن)

### تعیین دقیق روز تخمک گذاری

- ۱- آماده کردن شرایط لازم مکانی و زمانی برای انجام نزدیکی
- ۲- طهارت و توجه به خداوند و اراده او - دعا کردن و شروع با نام و یاد خداوند
- ۳- به کار گیری روش های ملاحظه
- ۴- آمادگی کامل مرد برای نعوظ کامل و کنترل زمان نزدیکی
- ۵- نزدیکی کامل (از پشت) جهت دخول کامل آلت تناسلی
- ۶- طولانی کردن زمان نزدیکی جهت آمادگی زن و جمع شدن ترشحات زن و نیز اضافه شدن ترشحات غدد کوپر مرد به مایعات موجود در دستگاه تناسلی زن
- ۷- کم کردن حرکات رفت و برگشتی طرفین
- ۸- انزال منی پس از ارضای زن و حتماً به نزدیک رحم زن
- ۹- نزدیک ماندن طرفین به یکدیگر پس از انزال منی و ماندن در همان حالت (مرد تا ۲ دقیقه پس از انزال در همان حالت باقی بماند)
- ۱۰- گرم نگه داشتن بدن زن پس از نزدیکی تا ۱ ساعت
- ۱۱- استراحت موقت طرفین پس از نزدیکی و سپس طهارت و غسل کردن با آب گرم
- ۱۲- خوردن مقداری عسل و یا خرما

### راه هایی که در ایجاد تولد فرزند پسر موثر است:

- عمل نزدیکی باید هر چه نزدیک تر به لحظه تخمک گذاری انجام شود.
- قبل از هر نزدیکی زن باید درون مهبل خود را با محلولی از دو قاشق غذا خوری جوش شیرین در حدود یک لیتر آب، شستشوی قلیایی بدهد.
- انزال برای زن لازم نیست، اما رسیدن به این مرحله مطلوب است. اگر زن معمولاً زودتر از همسرش به مرحله انزال می رسد، همسر باید انزال خود را با وی همزمان سازد یا بگذارد زنش قبل از او به این مرحله برسد.
- توصیه می شود مرد نزدیکی را از جهت عقب انجام بدهد تا اطمینان حاصل شود که اسپرم به جا قرار گرفتن در دو ناحیه مجاور رحم، دقیقاً در مدخل رحم قرار گیرد.
- دخول آلت مرد بطور کامل تا نزدیکی دهانه رحم به قرار گرفتن اسپرم در نزدیکی دهانه رحم کمک خواهد کرد.
- باید از شروع قاعدگی تا روز تخمک گذاری، کاملاً مرد از هر گونه مقاربت خودداری نماید و البته نه تنها غیر از نزدیکی بلکه هر نوع عملی (مثل استمناء) که موجب دفع منی شود باید پرهیزد زیرا این پرهیز تعداد اسپرم ها را به حداکثر خواهد رساند و افزایش تعداد اسپرم ها عاملی است که به نفع اسپرم های نر خواهد بود.

### تمرینات جنسی به منظور داشتن پسر

۱. خودداری از نزدیکی قبل از تخمک گذاری و انجام نزدیکی درست در زمان تخمک گذاری.
۲. دوش واژینال با آب و جوش شیرین (۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک چهارم لیتر آب جوشیده سرد شده) ۱ تا ۱,۵ ساعت قبل از نزدیکی می توان این شستشو را با سرنگ ۲۰ CC و بدون اعمال فشار انجام شود.
۳. رسیدن زن به ارگاسم قبل یا همزمان با همسر
۴. نفوذ کامل آلت تناسلی مرد در زمان انزال برای کمک به اینکه اسپرم حاوی کروموزوم Y زودتر به سیرویکس (دهانه رحم) برسد.