

"Koleksi Petua Istimewa Wanita Dan Rahsia Wanita."  
(*Khusus Untuk Wanita Dan Isteri*)

Koleksi petua ini disalin dari satu laman web seperti alamat dibawah :-  
<http://www.geocities.com/azdriana9/petuawomen.html>

- Disebabkan laman web ini tak sentiasa dapat diakses, maka saya salin semula kandungan laman ini dalam format pdf untuk memudahkan sesiapa saja mendapat manfaat dari isi kandungannya.

## **Kandungan**

### **Petua Umum**

Petua Kekal Langsing  
Mengharumkan Badan  
Melembut Dan Melicinkan Kulit  
Melunakkan Suara  
Meningkatkan Penghadaman

### **Kecantikan dan Kesehatan Payudara**

Menegangkan Payudara  
Mencantikkan Payudara  
Memerahkan Puting Yang Lebam  
Memulih Puting Dari Retak-Retak

### **Kesehatan Alat Sulit Serta Anggota Peranakan**

Mengurangkan Air Pada Faraj  
Merapatkan Peranakan  
Masalah Keputihan Pada Faraj  
Menghilangkan Kegatalan Pada Faraj  
Memulih Bibir Faraj Yang Lebam  
Mengelak Alat Sulit Berbau  
Merawat Senggugut  
Senggugut Lama

### **Kesehatan Seksual**

Mengembalikan Kesempurnaan Hubungan Suami Isteri  
Petua Tahan Lama Ketika Berjimak  
Petua Membangkitkan Syahwat Suami  
Petua Pulih Dara  
Petua Kembali Gadis  
Petua Sayang Suami  
Petua Kemutan Faraj  
Petua Senaman Istimewa Wanita  
Memulih dan Menyempitkan Faraj  
Menguatkan Tenaga Batin  
Memulih Lemah Nafsu Syahwat  
Petua Seksologi Wanita  
Mengubati Sifilis  
Petua Mengharumkan Air Mani

### **Khas Untuk Gadis**

Petua Untuk Perawan

### **Petua Mengandung dan Bersalin**

Petua Mendapat Anak.  
Petua Mendapat Anak Lelaki  
Petua Anak Berkulit Putih dan Bersih  
Menghilang Loya Ibu Hamil  
Menaikkan Seri Wajah Selepas Bersalin  
Mengecutkan Rahim Selepas Bersalin  
Menghapus Urat Timbul Selepas Bersalin  
Air Susu Berlebihan  
Memudahkan Bersalin  
Menyembuhkan Luka Pada Rahim  
Kembalikan Selera Makan Ibu Hamil

## **Petua Kekal Langsing**

Zaman moden ini banyak jenis makanan yg mengandungi mudarat jika dimakan berlebihan. Makanan yg diproses dan juga makanan segera sering menjadi pilihan. Namun adakah kita prihatin dengan kesan sampingannya pada tubuh badan? Makanan yg ada di pasaran sering mengandungi gula dan lemak yg tersembunyi. Pengambilan secara berlebihan akan membawa kepada masalah kegemukan dan obesiti. Sebelum masalah ini terjadi pada kita, sewajarnya kita mengambil sikap berhati-hati. Manakala bagi mereka yg sedang berperang dengan masalah berat badan, jangan khuatir dan cepat putus asa kerana petua yg disarankan di bawah adalah petua yg mudah dan boleh diamalkan semua. Yang penting adalah keazaman untuk menjayakannya dan diamalkan secara berterusan dan bukan sekerat jalan. Selain itu, senaman dan mengawal nafsu makan yg keterlaluan adalah jalan terbaik untuk gaya hidup sihat.

- A) Caranya ialah mengubah cara pemakanan yang diamalkan daripada kebiasaan kepada satu kaedah yang baru iaitu
1. Apa yang kita ambil untuk sarapan diwaktu pagi ditukar kepada apa yang sepatutnya dimakan ditengah hari dibawa dan dimakan diwaktu pagi.
  2. Pada waktu tengah hari jangan makan yang mengenyangkan, cukup sekadar buah-buahan atau jangan makan langsung.
  3. Makan malam diawalkan dan diambil dalam lingkungan waktu jam 7.00 malam.
  4. Jangan makan selepas pukul 9.00 malam walaupun anda belum makan apa apa sebelumnya. Jika perlu juga cukup sekadar segelas susu atau buah- buahan atau makanlah sedikit tetapi jangan mengambil makanan yang telah dimasak (makan berat).
- B) Cara yang kedua sebagai amalan tambahan, berpuasa 2 kali seminggu (setiap hari Isnin dan Khamis), mesti berpuasa dengan niat diwaktu malam yang kita hendak berpuasa pada hari esok. Bukan menahan lapar sahaja yang diikuti dengan makan sedikit atau minum. Pada hari ketika kita berpuasa sangat elok kita melakukan senaman. Walaupun manusia itu tahu bagaimana untuk menguruskan badannya, walaupun manusia itu memang sedar bahawa kegemukan itu mudah mengundang penyakit, namun manusia mudah lupa dan tidak berdaya untuk melakukannya lantaran tiadanya disiplin. Jadinya salahkanlah diri sendiri kerana "sikap adalah menghukum diri".
- C) Ada satu lagi petua yg mudah diikuti. Setiap kali bangun pagi, waktu tengahari dan sebelum masuk tidur di sebelah malam, amalkan meminum secawan teh cina (hijau) yg dicampurkan dengan limau nipis atau kasturi. Insyaallah, anda akan lihat kesannya selepas 7-14 hari mengamalkannya.

## **Mengharumkan Badan**

### **Petua 1**

Kisar sehingga 15 hingga 20 helai daun pandan. Tapis dan ambil jusdaun pandan untuk dijadikan sebagai mandian. Campurkan dengan airbiasa. Lakukan sekali seminggu. Ia baik untuk mengatasi masalah bau badan yang tidak enak hingga menjejaskan hubungan suami isteri. Gosokkan jus ini dibawah ketiak dan ia akan mengeluarkan bau yang harum. Amalkan dan InsyaAllah masalah anda akan selesai.

### **Petua 2**

Cincang halus-halus kulit buah oren. Kemudian celur ke dalam secawan air panas yg telah mendidih. Biarkan sehingga menjadi kuning dan berminyak. Sapukan air limau tersebut ke seluruh badan setiap kali selepas mandi. InsyaAllah tubuh anda akan berasa sungguh segar dan berbau harum.

## **Melembut Dan Melicinkan Kulit**

Ambil sedikit susu tepung bayi. Campurkan dengan sedikit air dan madu. Biar pekat. Lumurkan ke wajah dan seluruh badan. Biarkanselama 5-10 minit. Setelah itu, bersihkan wajah dan badan dengan air suam dan selawat ke atas Nabi 3 kali. Amalkan seminggu sekali untuk hasil yang memuaskan.

## **Melunakkan Suara**

### **Petua 1**

Petua ini sering diamalkan oleh penyanyi tradisional lama serta qari dan qariah. Caranya ambil sebiji limau nipis dan perah ke dalam gelas berisi air suam. Air limau itu perlu dicampur dengan sedikit gula batu, kemudian minumlah ia sebagai minuman biasa. Sebaik-baiknya minum air itu sebelum gosok gigi di sebelah pagi. Selain itu utk menjaga suara, jgn minum air batu atau air bergas tetapi amalkan minum air suam atau air masak sahaja.

### **Petua 2**

Sediakan secawan air pada waktu malam, biarkan semalaman. Apabila bangun pagi minum air tersebut sebelum membasuh muka atau gosok gigi dahulu.

## **Meningkatkan Penghadaman**

1. Makan dalam keadaan tenang.
2. Beri masa untuk kita makan, jangan sama sekali makan terburu buru atau gelojoh.
3. Kunyah makanan sehingga benar benar lumat, barulah ditelan.
4. Makan jangan terlalu kenyang, dan jangan disulami dengan kerap meminum air.
5. Makan apabila terasa lapar, itu pun kalau perut terasa lapar ketika adalah waktu makan yang sebenarnya. Jika perut terasa lapar tetapi bukan dalam waktu makan tidak perlu makan.
6. Lebih kerap mengambil makanan yang mudah di hazamkan atau tidak perlukan penghadaman seperti bubur, madu, glukos, yogut dan lain lain.
7. Kurangkan makanan yang lambat hazam seperti lemak, protein dan karbohidrat.

## **Menegangkan Payudara**

Wanita yang sudah bersalin akan mengalami masalah buah dada menjadi kendur tidak bermaya seperti dahulu.

- 1) Dapatkan beberapa helai daun sirih Melayu , ianya berdaun lebar dan berwarna hijau. Sapukan minyak kelapa (seelok-eloknya dibuat sendiri) pada daun sirih. Salaikan menggunakan api lilin dan tekapkan pada buah dada. Biarkan ia kering dan dibuat berulang kali. Menurut orang tua yang memberikan petua ini , petua ini dipanggil 'Petua Sayang Suami'. Semoga kebahagiaan rumahtangga puan-puan akan bertambah seri lagi dengan kehadiran cahaya mata dan tubuh badan yang menawan. Bersama-samalah kita amalkan.
- 2) Kupas setengah biji labu dan masak sehingga menjadi lembik. Ramas labu tersebut tika masih suam. Kemudian, sapukan pada seluruh payudara lebih kurang 20 minit. Lakukan 2 kali seminggu.
- 3) Sapukan putih telur pada sekeliling buah dada dan biarkan kering semalaman. Buat 3 kali seminggu.
- 4) Amalkan meminum air kanji (air didih nasi) sebelum tidur malam. Inshaallah mujarab.

## **Mencantikkan Payudara**

### **Petua 1**

Panaskan dua sudu minyak sapi kemudian biarkan sejuk. Sapu dan urutkan di sekeliling payudara selama 15 minit. Basahkan tuala dengan air suam. Lap sehingga bersih.

### **Petua 2**

Tumbuk sepuluh ulas bawang merah hingga halus. Sapukan disekitar payudara, jangan terkena putingnya. Biarkan selama 15 minit. Kemudian cuci dan bilas dengan air bersih.

## **Memerahkan Puting Yang Lebam**

Puting payudara yang kelihatan lebam dan hitam dapat dikembalikan kepada warna asal. Ambil 3 helai sireh dan tumbuk sehingga menghasilkan air berwarna merah. Perah air sireh ini dan sapukan di sekitar puting . Lakukan setiap malam sehingga berhasil.

## **Memulih Puting Dari Retak-Retak**

Untuk memulihkan retakan pada puting, ambil minyak kelapa hijau dan campurkan sedikit halba. Sapukan pada hujung puting anda. Jangan lakukan ketika menyusu anak.

## **Mengurangkan Air Pada Faraj**

### *Petua 1*

Tumbuk hingga halus pucuk dan buah manjakani dan hati pinang muda. Gaulkan dengan minyak bijan dan kemudian kukuskan. Ramuan tersebut hendaklah dimakan ketika tengah malam.

### *Petua 2*

Rebus akar serapat dan akar kacip fatimah dan minum airnya. Ramuan ini dapat mengurangkan air pada faraj dan mengetatkan faraj.

### *Petua 3*

Rebus biji manjakani dengan beberapa helai sireh dalam periuk. Apabila menggelegak, wapkan faraj anda dengan wap rebusan tersebut. Air rebusan yang telah sejuk boleh digunakan sebagai pencuci faraj.

## **Merapatkan Peranakan**

Untuk wanita yang ingin merapatkan semula peranakan (rahim) mereka selepas bersalin amalkan memakan ulam lengkuas ataupun campurkan lengkuas dalam setiap hidangan makanan. InsyaAllah.

## **Masalah Keputihan Pada Faraj**

### *Petua 1*

Ambil beberapa keping daun sireh dan segenggam pinang kering yang dihiris nipis. Direbus bersama air sebanyak 1 litre sehingga mendidih. Biarkan sejuk, campurkan dengan sedikit air bersih buat basuhan pada bahagian sulit wanita tersebut, lakukan 3 kali sehari untuk beberapa hari atau sehingga masalah selesai.

### *Petua 2*

Ambil madu lebah (asli sahaja) satu sudu makan campurkan dengan sedikit air bersih. Dengan menggunakan jari oleskan pada seluruh bahagian sulit wanita. Lakukan 2 kali sehari sehingga sembuh.

### *Petua 3*

Rebus air lobak putih dan minum air rebusan ini setiap pagi sehingga keputihan beransur hilang.

### *Petua 4*

Rendam lima tangkai bunga cempaka dalam air panas. Tutup dan biarkan semalaman. Minum airnya setiap hari pagi dan petang. Bunga itu boleh direndam berulang-ulang sehingga pahitnya hilang.

### *Petua 5*

Rebus

10 biji manjakani

10 biji buah keras

10 helai daun sireh

2 biji limau nipis dan segenggam akar serapat dan kacip siti fatimah.

Wapkan faraj anda dengan wap rebusan ramuan ini. Airnya yang telah suam atau sejuk pula digunakan untuk mencuci faraj anda ketika membuang air kecil.

## **Menghilangkan Kegatalan Pada Faraj**

### **Petua 1**

Bagi kaum hawa yang mengalami masalah rembesan cecair kemaluan yang menyebabkan kegatalan yang tidak serius, ambil beberapa keping daun sirih, beberapa keping asam gelugur dan sedikit garam. Jerangkan bahan-bahan tersebut di atas dapur dengan air secukupnya. Jerangkan ia dengan api yang perlahan selama 20 minit. Gunakan air tersebut untuk membasuh kemaluan anda setiap kali membuang air kecil. Kegatalan tersebut nescaya akan hilang di samping menghindarkan bau kemaluan yang tidak enak.

### **Petua 2**

Rebus beberapa helai daun sireh dan daun inai. Biarkan sehingga mendidih dan warna air berubah menjadi kekuningan. Tunggu hingga suam. Gunakan air ini untuk membasuh kemaluan setiap kali anda kencing atau berasa tidak selesa.

## **Memulih Bibir Faraj Yang Lebam**

Bibir faraj yang hitam dan lebam dapat dipulihkan semula dengan mencuci faraj dengan air kelapa muda yang baru. Lakukan sekerap yang mahu.

## **Mengelak Alat Sulit Berbau**

### **Petua 1**

Ambil dua helai daun sireh dan juga pucuk pegaga. Rebus keduanya hingga hampir hancur. Sejukkan air rebusan tadi dan cucilah alat sulit 2-3 kali sehari. InsyaAllah, bau dan gatal-gatal pada alat sulit akan hilang.

### **Petua 2**

Ini ada petua Jawa untuk mengharumkan faraj. Ambil daun kemangi sebanyak 25 gram, pandan wangi sebanyak 5 gram, gula aren (batu) juga 5 gram serta garam secukup rasa. Daun kemangi dan pandan wangi ditumbuk lumat dan kemudian dicampur setengah gelas air. Tapis dan perah airnya. Campur garam dan gula aren secukup rasa. Bancuh sehingga sekata. Minum selepas makan malam dan menjelang tidur. Amalkan sekurang-kurangnya 2 minggu berturut2.

## **Merawat Senggugut**

### **Petua 1**

Senggugut memang menyakitkan. Untuk mengatasinya, ambil sembilan biji pinang tua, dibakar hingga menjadi arang lalu ditumbuk halus. Campurkan secawan air suam dan minum sembilan hari berturut-turut dari hari pertama datang haid.

### **Petua 2**

Ambil segenggam halia dan tumbuk lumat. Masukkan halia ke dalam segelas air suam, apabila halia mendap barulah diminum air tadi didahulukan dengan selawat. Hasilnya senggugut akan hilang.

### **Petua 3**

Ubati senggugut dengan minuman air rebusan rumput jarum emas atau rumput rempah padang atau rumput cengkih padang semasa kedatangan haid atau sebelumnya.

### **Petua 4**

Ambil sembilan biji pinang tua, dibakar hingga menjadi arang dan ditumbuk halus. Campurkan dengan secawan air suam dan minum. Amalkan petua ini sembilan hari berturut-turut dari hati mula kedatangan haid. Insyaallah, mujarab.

### **Petua 5**

Campurkan halia yang telah ditumbuk dengan serbuk lada hitam. Kuantiti sama banyak antara kedua-dua bahan. Makan dalam 1 atau 2 minggu sebelum haid. Cara nak telan tu tak kisahlah macam mana pun. Tapi saya gunakan kapsul kosong lebih kurang 2 biji sekali makan.

### **Petua 6**

Semasa sakit ketika haid, hendaklah sentiasa meminum air teh pahit tanpa gula.

### **Senggugut Lama**

Amalkan petua ini selama 3 hari berturut-turut. Ambil 7 biji limau nipis dan dicampur segenggam beras lalau diembun selama satu malam. Minumlah air tersebut pada waktu pagi sebelum bersarapan.

### **Mengembalikan Kesempurnaan Hubungan Suami Isteri**

Ambil hempedu kambing dan madu, lalu kedua-duanya dicampurkan. Minumlah air ini selama 3 pagi berturut-turut sebelum hendak bersarapan pagi. Lakukan sedemikian sekali sebulan atau setahun sekali. Petua ini menyebabkan suami berasakan isterinya amat sempurna dalam hubungan kamar.

### **Petua Tahan Lama Ketika Berjimak**

Sediakan 1 inci halia, diparut dan ambil airnya. 1 biji telur ayam kampung digoncang-goncangkannya. 1 biji limau nipis yang besar, perah dan ambil airnya. 1 sudu besar kicap. 1 sudu besar madu asli dan 7 biji lada sulah yang telah dihancurkan. Kesemua ramuan tersebut dihancurkan menjadi satu dan dikacau sehingga sebati. Kemudian minumlah sebelum tidur malam (terutama sebelum berjimak). Ulangi 2 kali seminggu, anda mampu berjimak di dalam masa yang lama menggunakan ramuan ini.

### **Petua Membangkitkan Syahwat Suami**

Isteri boleh membantu suami yg lemah syahwat bagi membangkitkan kehairahan suami melaksanakan nafkah batin. Cara-caranya ialah

1. Sentuh dgn lembut seluruh badan suami tanpa disentuh zakarnya. Sapa dadanya, sentuh puting suami dgn hujung jari, bawa jari itu merayap ke bawah hinggalah bermain di kemaluannya. Sentuh paha dan kakinya, sentuh bahagian dalam paha dengan lembut hingga bahagian kemaluannya. Jika zakarnya belum cukup menegang, cuba langkah ke-2.
2. Ubah cara. Belai kemaluannya dan buah zakarnya, lalu bermain di situ dgn lama.
3. Sentuh perlahan-lahan cuping telinganya berkali-kali. Telinga amat sensitif pada sentuhan bagi setengah lelaki kerana sarafnya berhubung terus dgn kemaluan.
4. Buat seperti bulatan di bahagian ketiak, gunakan hujung jari, kecilkan bulatan hingga menjadi garisan bila mendekati bawah ketiak, kemudian balik semula ke putingnya.
5. Sentuh puting dgn hujung jari, gentel dgn menggunakan hujung jari dan jari tengah.
6. Sentuh bahagian perut dgn perlahan-lahan. Gosok perut suami dgn menggunakan tapak tangan.
7. Teruskan sentuhan ke bahagian kemaluannya. Kemudian uli dgn perlahan-lahan.
8. Sentuh bahagian dalam peha suami dgn hujung jari. Garis-gariskan dgn hujung kuku.
9. Pegang buah zakar. Ramas perlahan-lahan dan dgn cara yg lembut agar jgn sampai menyakiti.
10. Sentuh kepala zakar dgn hujung jari. Pusing-pusingkan pergerakan jari dari kepala zakar hingga ke batang dan balik semula ke kepala zakar.
11. Gosok bawah kepala zakar dgn perlahan-lahan&nbsp; menggunakan hujung jari.
12. Genggam batang zakar dgn tangan, gosok ke atas dan ke bawah dgn lembut dan perlahan.
13. Ajak suami utk bersenggama dgn pujuk rayu menggunakan suara yg manja dan menawan. Suara lembut dapat menolong membangkitkan syahwat suami.

## **Petua Pulih Dara**

Ramuan terdiri drp

- 12 biji pinang muda sebesar ibu jari (boleh dibeli dari kedai India)
- Gambir Sarawak sebesar kuku telunjuk (boleh dibeli dari kedai ubat cina dan penjual ubat kaki lima).

Pinang muda ini dibelah dua. Pastikan isinya masih lembut dan bergetah. Tumbuk isi pinang muda ini dan kemudian diperah bagi mendapatkan air pekat bergetah berwarna kemerahan. Campurkan dengan gambir Sarawak yang telah dihancurkan terlebih dahulu. Kacau rata2 dan panaskan di atas api yang sederhana sehingga terbentuk cecair pekat seperti gam (tak begitu kuat melekat apabila disentuh). Celupkan ramuan ini dgn cotton bud atau kapas yang digulung. Perlahan2 masukkan ke dalam lubang faraj yang telah dibersihkan dan dikeringkan terlebih dahulu. Lakukan sorong tarik dengan berhati-hati sebanyak 3-4 kali. Peringkat awal, mungkin rasa pedih sedikit. Jgn membasuh faraj atau buang air selama 3 jam setelah melakukan rawatan ini atau anda terpaksa mengulanginya sekali lagi. Seeloknya dilakukan rawatan petua ini pada sebelah malam atau selepas subuh. Jangan lakukan ketika sedang haid. Bagi mendapatkan hasil yang maksimum, lakukan rawatan ini selama 44 hari. Jika anda melakukan rawatan petua ini dengan betul, lubang faraj anda seakan diselaputi kulit nipis seperti selaput. Jika bergesel zakar, anda akan berasa faraj anda begitu ketat dan pedih. Ini adalah kerana air pinang muda dan gambir sarawak akan mula bertindak mengetatkan permukaan dalam dan luar faraj apabila air mazi mengalir dari faraj. Apabila air ini bergabung dan menitis ke kain cadar, seperti ada tanda titisan darah bayu (jernih).

## **Petua Kembali Gadis**

### *Petua 1*

Ambil secukupnya daun inai, daun pegaga, daun limau purut dan pinang muda. Tumbuk pinang muda dan perahkan airnya bagi mendapatkan airnya yang pekat. Daun pegaga, daun limau dan daun inai juga ditumbuk dan diperah bagi mendapatkan air yg pekat. Jika perlu, campurkan sedikit air. Gunakan kapas yang digulung atau cotton bud untuk mencelup pekatan air ini dan masukkan ke dalam lubang faraj. Rawatan pemulihan ini boleh dilakukan selepas mandi petang setiap hari hingga faraj kembali ketat.

## **Petua Sayang Suami**

Bagi wanita yang inginkan lebih tenaga sewaktu berjima' dgn suami, amalkan petua ini selama 3 hari berturut-turut. Anda perlulah bangun tidur sebelum suami terjaga kerana petua ini tidak mujarab jika suami sudah terjaga. Rendamkan 3 jenis daun bunga yang berasingan (sebaiknya bunga yg berlainan warna) bersama dengan sedikit madu asli ke dalam sebaloi air suam selama 30 minit. Mandi menggunakan air ini. Kemudian baru kejutkan suami untuk mengetahui hasilnya. InsyaAllah.

## **Petua Kemutan Faraj**

Kemutan faraj yg berkesan akan memberi kenikmatan yg tak terhingga semasa jima', baik kepada isteri maupun suami. Latihan kemutan faraj boleh dilakukan secara sedar setiap hari. Untuk melakukan latihan kemutan luar, cuba fokus seolah-olah sedang menahan kencing iaitu dgn menarik otot punggung ke dalam. Ulang sebanyak 20 kali sedaya-upaya serta tahan kemutan itu 7 saat pada setiap kali dilakukan. Utk melakukan latihan kemutan dalam, lakukan seolah-olah mahu menahan dan mahu memasukkan semula tahi ke dalam dubur. Ulangi 20 kali dan buat setiap hari selama beberapa minggu. Teknik kemutan ini dapat meningkatkan kebahagiaan suami isteri.

## **Petua Senaman Istimewa Wanita**

### *1. Senaman Tupai*

Senaman istimewa ini dapat membantu mengetatkan faraj dan mengurangkan masalah keputihan. Caranya Duduk di atas kedua tumit kaki. Tegakkan badan. Tangan kanan hendaklah ke belakang utk memegang ibu jari kaki kiri. Tarik nafas, kemut faraj sambil menarik ibu jari kaki kiri ke atas selama 5 saat dgn kuat, lepaskan nafas dgn kemutan perlahan-lahan. Lakukan senaman ini sebanyak tiga kali. Tukar posisi dan ulangi senaman ini. Gerakan ini boleh membantu mengetatkan semula otot-otot faraj dan mengurangkan masalah keputihan.

## 2. Senaman Kiambang

Senaman ini dapat membantu menguatkan otot faraj. Caranya Duduklah dgn keadaan bersila rapat dan badan ditegakkan. Betis dan peha kanan diletakkan di atas peha kiri agar kedua lutut menghala ke hadapan dan dalam keadaan serapat mungkin antara satu sama lain. Pastikan kedua belah tapak kaki menghala ke belakang. Tarik nafas dan kemut faraj selama 5 saat sambil menekan tapak kaki ke belakang. Lepas nafas, kemutan dan kaki perlahan-lahan. Lakukan senaman ini sebanyak 8 kali. Kemudian, tukar posisi dgn meletakkan betis dan peha kiri pula di atas peha kanan. Lakukan senaman-senaman di atas mengikut kesesuaian badan pada setiap pagi dan setiap malam sebelum tidur.

## 3. Senaman Klasik Kemutan Faraj

1. Kemut 20 kali perlahan-lahan otot faraj dan otot punggung dalam keadaan berdiri (peha dan kak dirapatkan). Lakukan senaman ini pada waktu pagi, tengahari, petang dan malam.
2. Kemut perlahan-lahan 20 kali otot faraj dan otot punggung dalam keadaan duduk tegak (lutut bertemu lutut) pada waktu pagi, tengahari, petang dan malam.

Proses Pengemutan

1. Tahan nafas selama 5 saat semasa mengemut
2. Lepaskan nafas dan kemutan perlahan-lahan secara serentak. Kemut seperti menahan air kencing.

Saranan - Digalakkan melakukan senaman ini pada setiap hari pada waktu terluang seperti semasa memasak, menonton dan sebagainya

## **Memulih dan Menyempitkan Faraj**

### Petua 1

Bagi wanita yang farajnya selalu berair dan berbau kurang menyenangkan, eloklah mencuba petua ini. Ambil segenggam serbuk teh, letakkan ke dalam mangkuk. Tuangkan air panas, kemudian duduklah di atas mangkuk itu sehingga wapnya terkena faraj anda selama 2 minit. Selepas itu basuh rata-rata dengan air teh itu. Lakukan 2 kali pada waktu pagi dan malam.

### Petua 2

2 biji kulit pisang muda  
3 helai daun sireh bertemu urat  
1 biji kulit pinang,  
Gambir sebanyak 3 keping  
Sedikit kapur sireh.

Ramuan tersebut hendaklah ditumbuk sehingga lumat. Kemudian direndamkan dengan setengah baldi air suam panas. Basuhlah faraj anda dengan air tersebut 2 kali sehari pagi dan malam agar ia sentiasa bersih dan segar.

### Petua 3

Untuk mengetatkan faraj, rebus biji manjakani dan air rebusan itu dijadikan bahan pencuci faraj. Faraj akan kembali ketat dan tidak mengeluarkan bau yang tidak enak.

## **Menguatkan Tenaga Batin**

### Petua 1

Petua ini telah dicuba dan ramai yang mengakui telah berjaya. InshaAllah disamping melakukan senamam setiap pagi, cuba amalkan minum madu lebah dan campurkan dengan minyak lenga. Madu lebah 1/2 cawan dicampur dengan minyak lenga 1/2 cawan. Minum setiap pagi.

### Petua 2

Ambil 2 biji telur ayam kampung, satu sudu besar air kunyit, satu sudu besar madu lebah asli, setengah sudu air limau nipis. Campur ramuan tersebut dan kacau sehingga sebati. Minum 2 kali seminggu.

## **Memulih Lemah Nafsu Syahwat**

### **Petua 1**

Ambil seekor ayam betina dara dibuat sup. Campurkan 10 ulas bawang merah, segenggam lenga dan garam secukup rasa. Amalkan makan sup tersebut 3 hari sekali. InsyaAllah anda akan kembali bernafsu dan wajah berseri

### **Petua 2**

Ambil 3 biji telur puyuh atau 2 biji telur ayam kampung. Pecahkan dan bubuh dalam gelas, kemudian bubuh 2 sudu besar madu lebah asli. Kacau sehingga sebati. Kemudian minumlah. Lakukan sedemikian 2 kali sehari, seelok-eloknya satu jam sebelum tidur.

## **Petua Seksologi Wanita**

1. Elakkan terlalu kerap memakan sayur-sayuran yang sejuk sifatnya seperti timun dan kangkung.
2. Jangan kerap makan buah-buahan yang menghasilkan air yang banyak seperti pisang, betik dan semangka. Amalkan minum air lobak merah dan madu lebah.
3. Jangan lakukan persetubuhan ketika sedang haid.
4. Jangan buang air kecil dan air besar serentak ketika dalam tandas.
5. Jangan kencing dalam air. Selain melemahkan kemantapan faraj, ia jua menyebabkan cepat putus haid.
6. Jangan lupa membersihkan alat kelamin selepas melakukan persetubuhan. Selain mendatangkan kelemahan, anda juga mungkin dihindangi penyakit

## **Mengubati Sifilis**

Ambil daun sireh, gula merah dan garam. Tumbuk daun sehingga hancur, kemudian direbus dengan gula merah dan sedikit garam. Minum air tersebut 3 kali sehari berturut-turut.

## **Petua Mengharumkan Air Mani**

Adakala air mani perempuan berbau maung dan memeningkan kepala. Untuk mengharumkan air mani, perah limau kapas di dalam gelas. Masukkan gula batu dan bancuh dengan air hangat. Amalkan minum selama 3 pagi berturut-turut atau bila-bila masa sahaja. InsyaAllah ada perubahan.

## **Petua Untuk Perawan**

Dalam masyarakat tradisi Melayu, terdapat banyak petua-petua untuk perawan (anak dara) yang elok dilakukan agar sentiasa dipandang menarik, menawan dan cepat dipinang orang. Ini juga merupakan petua-petua yang boleh diamalkan terus oleh wanita yang telah berkahwin dan telah mempunyai anak.

Petua-petua berikut adalah koleksi dari berbagai pengalaman dan tulisan.

### **1. Bangkit Bersambut**

Apabila mahu tidur malam, duduk berlunjur dan rebahkan badan ketilam tanpa menongkatkan badan dengan tangan. Apabila mahu bangkit dan tidur, lunjurkan kaki dan bangunlah tanpa menongkatkan badan dengan tangan. Cecah ibu jari kaki dengan kedua tangan.

### **2. Wajah Suci**

Apabila bangun pagi, jika membasuh muka, elakkan dari mencucinya menggunakan sebarang alat pencuci atau mengesat muka dengan sebarang pengesat. Biarkan air itu kering sendiri pada muka. Jika mengambil air sembahyang pun, usahlah dikesat air itu, biarkan ia kering sendiri. Ini berfaedah mengekalkan kecantikan asli wanita, dan menjadikan muka bercahaya dan segar kerana pelembap asli muka tidak dibuang.

### **3. Menyegarkan Payudara**

Apabila mandi, terutamanya di awal pagi, cucurkan air pancuran atau air paip ke atas kedua-dua belah payudara agar payudara sentiasa subur dan segar, tidak mudah jatuh.

#### 4. Taman Semerbak Mewangi

Amalkan makan makanan yang segar seperti ulam-ulam yang wangi baunya dan sayur-sayuran yang wangi sejak dari perawan. Amalkan sentiasa. Nafas dan badan juga akan menjadi wangi. Petua ini telah diketahui sejak beribu tahun yang lampau.

#### 5. Lubang Jarum

Latih otot penahan kencing, seolah-olah seperti menahan dan hendak buang air kecil, kemutkan berulang-ulang. Kemudian kemutkan pula otot dubur seolah-olah mahu menahan dari buang air besar, berulang-ulang juga. Jika boleh jadikan ia amalan setiap hari.

#### 6. Suara Perindu

Elakkan dari banyak memakan makanan yang pedas-pedas atau yang agak panas. Selalu minum air asam jawa. Berlatih bercakap dengan mengawal nada suara, jangan dilepaskan suara sewenang-wenangnya. Dikatakan bahawa suara perawan adalah bagai bunyi seruling yang merdu.

#### 7. Mengurut Pangkal Bunting Padi

Biasakan mengurut di pangkal betis, iaitu dengan cara menekan dan memicit kawasan antara urat kering dan buah betis. Lakukan selalu, kerana ini baik untuk mempertingkatkan prestasi kepekaan rasa apabila jima' setelah berkahwin nanti.

#### 8. Payudara Montok

Elakkan dari meniarap di atas lantai sama ada di waktu siang atau malam, kerana meniarap dilantai akan mengendurkan payudara anda.

### **Petua Mendapat Anak.**

#### Petua 1

Hancurkan hempedu anab bersama madu dan air didih nasi lalu diminum oleh perempuan yang sudah berumah tangga tetapi sukar mendapat anak. InsyaAllah akan mengandung.

#### Petua 2

Cubalah mengatasi kemandulan dengan berusaha makan taueh mentah setiap hari dan seminggu sekali rojak nanas. Lakukan sehingga sekitar lima bulan.

#### Petua 3

Bacakan Al-Fatihah 41 kali di antara sembahyang sunat dan fardunya selama 40 hari berturut-turut dengan tiada lebih atau kurang.

### **Petua Mendapat Anak Lelaki**

Untuk mendapatkan cahayamata lelaki, bolehlah puan cuba petua ini. Jika ingin anak lelaki, air mani lelaki hendaklah dipancarkan terlebih dahulu daripada perempuan. Kemudian tidurlah dengan mengiringkan badan puan ke sebelah kiri (untuk seberapa lama yang boleh). Insyaallah, ia akan berhasil. Selamat mencuba.

### **Petua Anak Berkulit Putih dan Bersih**

Dari bulan pertama anda mengandung, amalkan meminum air kacang soya buatan sendiri atau dibeli. Minum setiap pagi, petang dan pada bila-bila masa yang anda suka. Setelah masuk bulan ke-9, amalkan meminum air kelapa muda setiap minggu. InsyaAllah anak yang bakal lahir kelak akan memiliki kulit yang putih dan bersih.

### **Menghilang Loya Ibu Hamil**

Ambil segenggam daun kari. Kisar menjadi jus. Campur jus tersebut dengan limau nipis dan satu the gula. Minum setiap pagi. InsyaAllah rasa loya tekak akan hilang.

## **Menaikkan Seri Wajah Selepas Bersalin**

### **Petua 1**

Rebus beberapa tangkai daun inai dan minum airnya tiga kali seminggu. Seeloknya pada waktu pagi dan malam.

### **Petua 2**

Ibu yang baru melahirkan anak, biasanya berwajah pucat dan lesu. Untuk kembali menaikkan seri wajah, amalkan petua ini:

Ambil secawan beras, bersihkan dan kisar (jangan terlalu halus). Kemudian ambil sebuku kunyit hidup, kikis kulitnya, basuh dan kisar (atau parut). Bancuhkan beras halus dan kunyit tadi dengan air suam untuk dijadikan bedak sejuk yang agak pekat. Cuci muka anda dengan air bersih setiap hari dan kemudian sapukan bedak sejuk itu ke muka secara perlahan-lahan. Gosokkan juga bedak ke bahagian leher dan biarkan ia kering sendiri. Amalkan selama tiga malam berturut-turut, Insya Allah berhasil menaikkan kembali seri wajah anda.

### **Petua 3**

Ambil segenggam daun inai dan tumbuk hingga halus. Selepas itu gentel kecil-kecil lebih kurang seperti kepala mancis dan masukkan ke dalam peti sejuk. Bila sejuk, makanlah sebiji sehari selepas sarapan. Amalkan sehingga nampak hasilnya.

## **Mengecutkan Rahim Selepas Bersalin**

### **Petua 1**

Rendamkan beberapa helai daun penggaga bersama akarnya dengan air suam kemudiannya ditapis dan airnya diminum. Sebelum tidur lakukan pengecutan (kemut) sebanyak 20 x. Insya Allah rahim anda mengecut dan seperti sedia kala. Elakkan memakan nanas.

### **Petua 2**

Rebuskan halia tua dengan gula merah, kulit kayu manis, jintan manis dan daun pandan. Minumlah air rebusan ini beberapa kali sehari. Petua ini dapat membuang angin, melawaskan buang air besar dan mengecutkan rahim.

### **Petua 3**

Selepas bersalin dinasihatkan meminum air kunyit muda ditumbuk bersama putih telur mentah. Minumlah selama 3 hari berturut-turut. Ia dapat mengecutkan rahim/ peranakan anda ke tempat asal.

## **Menghapus Urat Timbul Selepas Bersalin**

### **Petua 1**

Belah beberapa ulas bawang putih lalu ditenyeh kepada urat yang mula timbul. Amalkan selalu.

### **Petua 2**

Campurkan sebuku ragi, sedikit air limau nipis dan air hingga sehati. Sapukan pada urat yang timbul pada setiap malam. Apabila tidur letakkan kaki di atas bantal.

### **Petua 3**

Campur sedikit asam jawa dan air sehingga pekat. Sapukan pada kaki setiap malam. Tinggikan kaki sedikit ketika tidur.

### **Petua 4**

Rebus kacang hijau, minum airnya setiap pagi dan petang. Buat senaman angkat kaki 10 minit sebelum tidur.

## **Air Susu Berlebihan**

Ambil 2 helai daun kubis yang melengkung seperti mangkuk kecil. Tekapkan di kedua-dua belah payudara dan biarkan selama lebih kurang satu hingga satu setengah jam. Tukarkan daun baru jika perlu. Lakukan sehingga air susu berkurangan.

### **Memudahkan Bersalin**

Apabila terasa mahu bersalin, segera merebus telur ayam separuh masak dan makan bersama Milo, susu tepung atau air susu. Petua ini untuk memudahkan proses bersalin tanpa kesakitan yang amat sangat.

### **Menyembuhkan Luka Pada Rahim**

Selepas melahirkan anak biasanya orang perempuan mengambil masa yang agak lama untuk sembuh dan mengembalikan kecergasan semula. Selain amalan memakan ikan haruan untuk cepat menyembuhkan luka-luka dalaman terdapat satu kaedah yang sangat bagus untuk menyembuhkan luka-luka pada rahim dan kebersihan anggota sulit wanita tersebut, iaitu dengan menggunakan madu lebah (asli sahaja). Disamping meminumnya, ambil madu lebah dan dioleskan pada lampin/pad wanita dan pakai seperti biasa, lakukan pada setiap kali menukar nya. Insyallah dalam masa 2 hingga 3 minggu sahaja boleh sembuh sepenuhnya.

### **Kembalikan Selera Makan Ibu Hamil**

Bagi sesetengah ibu hamil di awal bulan (1-3 bulan) kadangkala amat menyeksakan seperti tiada selera makan. Untuk mengembalikan selera makan yang hilang itu, ambil 3 hingga 4 ketol lempoyang, buang kulitnya dan tumbuk bersama sedikit ikan bilis (seperti sambal belacan). Kemudian dimakan bersama nasi yg hangat / sederhana. Insyallah ia amat berkesan.

### **Komen**

Petua-petua di atas merupakan hasil dari koleksi petua-petua yg diamalkan oleh nenek moyang kita. Sebahagian dari petua dan rawatan tersebut telah dipermudahkan pada masa sekarang dengan kewujudan industri-industri herba. Ubat-ubat dari herba dapat diperolehi dengan mudah dari kedai-kedai. **Peringatan:-** Pastikan segala ubat-ubatan herba tersebut mendapat kelulusan dari Kementerian Kesihatan. Sebaik-baiknya jika anda mengalami masalah kesihatan berkaitan alat sulit anda seperti keputihan dan sebagainya, berjumpalah dengan doktor untuk mendapat rawatan sewajarnya. Petua-petua senaman yang telah diberikan di dalam dokumen ini amat baik sekali untuk diamalkan sama ada anda belum atau sudah berkahwin. Ia telah diperakui oleh pakar-pakar kesihatan. Boleh disemak didalam laman-laman web antarabangsa. Gunakan keyword “kegel exercise” atau “pelvic exercise”. Disamping untuk kesihatan seksual ia juga amat baik untuk mengatasi gejala seperti kencing tak puas (incontinence) disebabkan otot-otot pelvik yang lemah. Akhirkata, kepada wanita wanita yang telah berkahwin, manfaatkan amalan dan petua petua ini terutama petua senaman untuk kebahagiaan rumahtangga anda. Jangan anggap bila dah berkahwin dan mempunyai anak, maka kesihatan seksual tak perlu diberi perhatian lagi. Itu kesilapan besar. **Peringatan :-** Segala petua-petua diatas jangan digunakan untuk tujuan maksiat.