ایده های برای زندگی جنسی بهتر

متن هایی از اینترنت

ترجمه : بهار

((راههایی ساده برای چاشنی دار کردن رابطه جنسی شما))

آیا شما در رابطه ای هستید که بخش جنسی آن متوقف شده؟؟ اگر چنین است اولین فکر شما ممکن است این باشد که به رابطه تان خاتمه دهید. اما اگر از رابطه شما مدت زیادی گذشته باشد چطور؟؟ اگر واقعا عاشق پارتنرتان هستید چی؟؟ در این صورت چه اقداماتی باید انجام دهید؟؟

زمانی که نارضایتی در رختخواب شروع می شود این موضوع حائز اهمیت است که بدانیم خاتمه دادن به ارتباط یا طلاق باید بعنوان آخرین راه باقی مانده نگریسته شود. به جای فکر کردن به جدایی باید دنبال راه حل هایی برای بهبود موضوع باشید. انجام اینکار ممکن است نه تنها رابطه جنسی شما را بهبود بخشد بلکه بطور کلی رابطه شما را دچار تحول کند.

به راههای ساده زیر توجه کنید:

روی پیش نوازش تمرکز کنید:

چه اتفاقی در حین رابطه جنسی شما رخ می دهد؟ آیا شما و پارتنرتان بسیار پر مشغله هستید؟؟ اگر چنین است شما مشکل بزرگی دارید. متاسفانه اکثر زوجها به این موضوع توجه نمی کنند که رابطه جنسی چیزی فراتر از فقط سکس داشتن است. رابطه جنسی در واقع بهره مندی از ارتباطی شاد و سالم می باشد. اگر تکیه شما برای موفقیت رابطه تان فقط روی خود عمل جنسی متمرکز است به احتمال زیاد رابطه شما محکوم به شکست است.

سعی کنید رفتارهایتان خودجوش باشد:

در هنگامی که می خواهید رابطه جنسی داشته باشید چه می کنید؟؟ آیا از پارتنرتان می پرسید که تمایل به رابطه جنسی دارد؟؟ دفعه بعد به جای پرسیدن با مهربانی پارتنرتان را به اتاق خواب راهنمایی کنید ....او

خودش مقصود شما را متوجه خواهد شد! بگذارید سکس شما با رفتاری خودجوش و احساس برایتان پیش بیاید....از قبل راجع به آن حرف نزنید....

راه دیگر برای خودجوش بودن رابطه جنسی این است که در زمانها و مکانهای متفاوت باهم سکس داشته باشید و سکس شما حالت قرار دادی به خودش نگیرد.

راجع به فانتزی هایتان باهم صحبت کنید:

یکی از بزرگترین در رابطه جنسی شان دچار مشکل می شوند این است که به امیالشان بطور کامل دسترسی پیدا نمی کنند.

شاید مشکل شما هم این باشد؟؟ آیا پارتنر شما می داند که شما چه خواسته هایی از رابطه جنسی دارید؟؟ اگر پاسخ شما منفی است زمان آن رسیده که وی را از آنچه می خواهید آگاه کنید. با اطمینان با پارتنرتان راجع به فانتزی های جنسی تان و امیالتان صحبت کنید. اینکه دوست دارید چه چیزی را در رختخواب تجربه کنید. همچنان که شما از امیال و خواسته های خود و فانتزی هایتان پرده بر می دارید مطمئن شوید که پارتنرتان هم چنین کاری را انجام می دهد و هر دو به خواسته هایتان می رسید. دقت داشته باشید که این یک رابطه دو نفره است که هر دو باید برایش قدم بردارید.

تجربه های جدیدی را در اتاق خواب امتحان کنید:

یکی دیگر از راههای چاشنی دار کردن زندگی جنسی تان امتحان راههای جدید است. زمانی که این کار را انجام می دهید ممکن است از تمامی این انتخابها لذت ببرید.

برای تازه کارها شما می توانید یک پوزیشن سکس جدید را امتحان کنید.

ممکن است این راهی بسوی لذتهای بیشتر نباشد اما اقلا جالب و هیجان انگیز خواهد بود.

لوازم کمک سکسی...ویدیوهای با محتوای رمانتیک یا جنسی...نقش بازی کردن برای همدیگر..و...می تواند دیگر ایده های جالب برای تجربه های نوین جنسی باشد. به یاد داشته باشید که امتحان کردن و تجربه راهها و

کارههای جدید در رختخواب راه خوبی برای چاشنی دار کردن زندگی جنسی شما هست اما نباید باعث شود که دست به کارههایی بزنید که باب طبع شما نیست و از آنها نفرت دارید.

راههایی برای بهبود صمیمت شما با خانمتان

آیا شما ازدواج کرده اید؟؟ اگر چنین است آیا حقیقتا عاشق خانمتان هستید؟؟ شما ممکن است در عین حال خواهان بهبود روابط صمیمی با خانمتان باشید.

گذشته از همه اینها کدام مردی است که دلش سکس خوب نخواهد؟؟

اگر شما خواهان صمیمیت بیشتر با همسرتان هستید لازم است کمی برای اینکار تلاش کنید. متاسفانه بیشتر آقایان اول از همه فکرشان می رود سمت اتاق خواب. درست است که شما دلتان سکس خوب می خواهد اما رابطه جنسی و صمیمیت تنها در عمل جنسی خلاصه نمی شود. این همان جایی است که بیشتر ازدواج ها راهشان به بیراهه می افتد: توجه بیش از حد به رابطه جنسی و خلاصه شدن در آن یا قطب مخالفش بی اعتنایی و نادیده گرفتن رابطه جنسی.

برای بهبود رابطه شما با همسرتان راههای ساده ای وجود دارد که ما تعدادی از آنها را برای شما بازگو می کنیم:

با او قرار های بیرون از منزل بگذارید:

چند وقت است که شما ازدواج کرده اید؟؟ اگر سالها از ازدواج شما می گذرد آیا حقیقتا و انصافا یادتان می آید که کی آخرین بار باهم یک قرار بیرون درست و حسابی گذاشته اید؟؟ متاسفانه بسیاری از مردان اصلا به این موضوع توجه نمی کنند. اگر رابطه شما و همسرتان فقط محدود به مسائل جنسی و نهایتا امور منزل گردد ممکن است او کم کم این احساس را پیدا کند که در زندگی شما تنها نقشی که دارد لذت بخشیدن به غرایضتان و نهایتان رتق و فتق امور منزل است. اگر رابطه شما به این مرز برسد انتظار زیادی از وی نداشته باشید.....

نه به این خاطر که موقعیت خودتان را در اتاق خواب بهتر کنید بلکه به این خاطر که ارتباط با همسرتان را از حالت فعلی خارج کنید با او قرارهای بیرون دو نفری بگذارید. خیلی وقتها بیرون رفتن از خانه باعث بوجود آمدن هیجان در رابطه می شود. برای بهترین میزان موفقیت یک قرار رمانیک باهم را تدارک ببینید....مانند یک شام شاعرانه...دیدن یک فیلم عاشقانه دونفری....یک مسافرت دو نفری ...یا حتی یک شب را دو نفری در هتل سپری کردن.

از او تعریف و تمجید کنید:

انصافاً آخرین باری که یک تعریف درست و حسابی از همسرتان کردید کی بود؟؟ اگر یادتان نیست دیگر وقتش رسیده که مجددا دست بکار شوید. هنگامی که خانمتان یک لباس شیک و زیبا پوشیده....اگر تازگی وزنش را کم کرده...اگر به تازگی مدل موهایش یا رنگ آنها را عوض کرده..... همه اینها می تواند دلیلی باشد که از او تعریف و تمجید کنید. تعریف کردن از همسرتان باعث بهبود اعتماد به نفس او می شود . این امر بطور غیر مستقیم باعث بهبود رابطه شما در اتاق خواب هم می شود.....

مهم است که تعریف و تمجید از خانمتان را همواره مد نظر قرار دهید نه فقط زمانی که نیاز به رابطه جنسی دارید....

آیا متوجه تمیزی منزل هستید؟؟؟ آیا همسرتان غذای خوبی برای شام آماده کرده؟؟؟

و.....

همه اینها بهانه ای است که می تواند باعث شود شما از او تعریف کنید و از زحماتش تشکر و قدردانی کنید. این نه تنها باعث بهبود رابطه شما بطور کلی می شود بلکه روی رابطه شما در اتاق خواب هم تاثیر می گذارد!

او را اغوا کنید:

رابطه جنسی در خانه شما چگونه است؟؟ آیا تبدیل به یک چیز قراردادی و تکراری شده؟؟ آیا وقت صرف می کنید تا از خانمتان بپرسید که دلش سکس می خواهد یا نه؟؟ اگر چنین است سعی کنید این وضعیت را تغییر دهید. بله ممکن است که همسرتان شما را پس بزند....ممکن است ادعا کند که سردرد دارد یا خسته است....اما چرا شانس خودتان را امتحان نکنید؟؟

رفتار خودجوش و اغواگرانه داشته باشید...سعی کنید همسرتان را اغوا کنید. با رفتارتان کاری کنید که خودش طالب رابطه جنسی با شما گردد.

فانتزی های همسرتان را اجرا کنید:

برای رابطه جنسی با همسرتان بهتر است از فانتزی های هم خبر داشته باشید. ممکن است زمان ببرد تا خانمتان یخ اش باز شود و بخواهد راجع به آنچه در سکس دوست دارد و فانتزی های جنسی اش با شما صحبت کند...اما بزودی در اثر رفتار صحیح شما اطلاعات خوبی بدست خواهید آورد. تمامی سعی خود را برای اجرا

کردن فانتزی های همسرتان بگذارید. دقت کنید که بعد از رابطه جنسی می تواند زمان مناسبی برای در میان گذاشتن فانتزی های جنسی تان باهم باشد...این کار می تواند هر دوی شما را شگفت زده کند.

همانطور که می بینید راههای زیادی وجود دارند که بتوانید صمیمیت را بین خودتان بهبود بخشید. لطفا بخاطر داشته باشید باید از جایی خارج از اتاق خواب به بهبود روابط بپردازید. سکس در یک ازدواج باید چیزی بیش از عمل جنسی صرف باشد. زمان بیشتری را صرف تفریحات خارج از منزل و تعریف و تمجید از همسرتان کنید تا اینکه بخواهید تمام انرژی تان را صرف اتاق خواب کنید.

راههای ساده ای برای والدین تا صمیمیت بین خودشان را بیشتر کنند

آیا شما متاهل هستید؟؟ اگر چنین است آیا صاحب اولاد هستید؟؟ اگر شما ازدواج کرده اید و صاحب فرزند نیز هستید زندگی جنسی شما چطور است؟؟ بستگی به سن فرزندانتان و تعداد آنها احتمال دارد زندگی جنسی خیلی خوبی نداشته باشید.

بسیاری از والدین آرزومند این هستند که صمیمیت بیشتری با هم داشتند و شانسهای تفریح بیشتری نصیبشان می شد. اگر شما هم در چنین شرایطی به سر می برید راههای زیادی وجود دارد که می توانید از آنها بهره مند شوید. زمانی که صحبت از صمیمیت در یک رابطه می شود مهم این است بدانید که مقصود چیزی بیش از اتاق خواب و رابطه جنسی صرف می باشد.

آیا صمیمیت شما فقط محدود به رختخواب می باشد ؟ اگر چنین است باید در تلاش برای حل کردن این مشکل بر بیاید.

اگر شما صاحب اولادی هستید شاید لازم باشد در برخی مواقع از پرستار بچه کمک بگیرید. این می تواند فرصتی را برای شما و همسرتان فراهم کند که از منزل بیرون بروید و از تنها با هم بودن لذت ببرید. در حقیقت شما گاها احتیاج به یک قرار بیرون واقعی دارید. اینکه گاهی تنهایی به شام یا دیدن فیلم بروید. متاسفانه بسیاری زوجهای مزدوج بیشتر از آنکه رابطه شان مثل زن و شوهر ها باشد مثل دو تا دوست همجنس می شود. نگذارید رابطه شما تا این حد نزول کند. قرار بیرون دو نفره یک راه ساده است برای بهبود و نجات رابطه شما و همسرتان.

به جای استفاده از یک پرستار بچه می توانید از اعضای فامیل یا دوستی معتمد درخواست کنید برای چند ساعتی از بچه ها مراقبت کنند.در این مورد نگرانی از عدم امنیت بچه ها و مسائل مالی هم وجود ندارد. اینطوری خیال شما در زمان فراغتتان هم آسوده تر است.

می توانید به جای قرار شام یا ناهار از یک شب رمانتیک در یک هتل یا یک شب تنهایی در منزل نیز بهره مند شوید.

این فراغتها برای داشتن زمانهای رمانتیک با یکدیگر باعث می شود والدین بهتری هم باشید.

آیا پدر و مادر دوستان فرزندانتان را می شناسید؟؟ اگر چنین است می توانید به تناوب گاهی شما و گاهی گاهی آنها بچه ها را نگه دارید. اینطوری به هر دو زوج در زمانهای متوالی و نیز بچه ها هم خوش می گذرد.

توجه داشته باشید که پیدا کردن اوقات فراغت بدون بچه ها برای همه والدین سخت است. شما در این راه باید از دیگران کمک بگیرید.

یکی از مسائل مهم در قرارهای بیرون و در رابطه بین شما این است که برنامه هایتان کاربردی و قابل اجرا باشد. هر شب نمی توانید چنین چنین برنامه هایی را پیاده کنید.!

اما همچنان می توانید با همسرتان در منزل راههایی برای صمیمیت بیشتر و رمانتیک بودن پیدا کنید. بطور مثال همدیگر را در آآغوش بگیرید و ببوسید. زمانی که همسرتان مشغول درست کردن غذاست از پشت سر او را در آغوش بگیرید و ببوسید. زمانی که شوهرتان سرکار می رود او را با بوسه ای بدرقه کنید.....یک بوسه ساده کافی است که نشان بدهد شما به همدیگر اهمیت می دهید و این اصلا هم برای بچه ها بد آموزی ندارد بلکه باعث می شود فرزند شما صمیمیت را در محیط خانواده آموزش ببیند و مثل خیلی از بچه ها نگران رابطه خراب پدر و مادرش نباشد....

یک راه خلاقانه و ویژه برای نگه داشتن صمیمیت و رابطه رمانتیک بین شما در زمانی که امکان رابطه جنسی و بیرون رفتن برایتان مهیا نیست این است که از نوشته های عاشقانه یا پیامک رمانتیک استفاده کنید.....بگذارید همسرتان بداند که چقدر دوستش دارید.

همانطور که می بینید راههای زیادی برای افزایش صمیمیت شما و همسرتان علی رغم وجود بچه ها موجود است.....

چرا منتظر هستید؟؟؟.....

دست به کار شوید!!

علامتهایی که نشانگر آنست که زندگی جنسی شما نیاز به تغییر دارد؛

آیاشما با کسی در رابطه هستید؟ اگر اینطور است آیا از سکس و صمیمیتی که بین شما هست راضی هستید؟؟ برای بسیاری از زنان و مردان این سوال سخت تر از آنست که بتوانند پاسخ واضحی بدان بدهند. اگر شما اطمینان ندارید که زندگی جنسی خوبی دارید یا خیر شاید زمان آن رسیده است که به این پرسش پاسخ دهید....چرا که اگر لذت کافی از رابطه خودتان می بردید شما بطور قطع می توانستید این موضوع را به خود و پارتنرتان ابراز کنید.

انجام کارهایی می تواند رابطه شما را بهبود بخشد. از طرفی اگر شما لذت کافی از رابطه تان نمی برید شاید زمان آن رسیده که تغییراتی را ایجاد کنید همانند تجربه های جدید در اتاق خواب....و.....

آیا شما زندگی جنسی خوبی دارید؟؟

۵ نشانه در زیر برای شما آورده شده است که می توانید با استفاده از آنها زندگی جنسی تان را ارزیابی کنید:

نشانه اول: سکس برای شما به حالتی کسل کننده در آمده است:

متاسفانه بسیاری از زوجها خصوصا آنها که زمان زیادی از رابطه شان می گذرد به یک نقطه حساس می رسند که دیگر سکس با همدیگر برایشان جذابیتی ندارد. آیا این موضوع برای شما همانند یک کار یا عادت اجباری

شده است؟ صمیمیت و رابطه جنسی با همسرتان نباید به این صورت در بیاید که صرفا جنبه تخلیه کردن به خود بگیرد. بر عکس باید حالت لذت و جذابیت داشته باشد.

نشانه دوم: شما به ارگاسم نمی رسید(راضی نمی شوید):

آیا شما و پارتنرتان ارضا می شوید و به حد اعلای لذت(ارگاسم) می رسید؟ اگر خیر زندگی جنسی شما در یک خطر جدی قرار دارد. این اتفاق بیشتر برای خانمها رخ می دهد. بسیاری از زنان متوجه می شوند که خیلی سخت در اتاق خواب به حد نهایی لذت دست می یابند. اما این امکان وجود دارد که این مشکل را حل کنید. شما ممکن است لازم باشد پیشنهادهای جدیدی را به پارتنرتان ارائه کنید تا آنها را اجرا کند. اگر شما اینکار را انجام داده اید مطمئن شوید که کار درست را انجام داده اید. رابطه ای که فقط در مقابل دیگران یا در مهمانی باهم خوب هستید رابطه ای است که شکست آن حتمی است.

نشانه سوم:سکس شما حالت یک انجام وظیفه را بخود گرفته:

رابطه شما با پارتنرتان نباید برایتان حالت یک انجام وظیفه را بخود بگیرد یا تنها حرکتی برای تخلیه کردن خود باشد. اگر چنین است الان زمان آن رسیده که تغییری در آن ایجاد کنید. سعی کنید رفتارتان بطور خودجوش باشد. خودتان این موضوع را در سکس وارد کنید و کمی تغییر در رابطه جنسی تان ایجاد کنید. منتظر نباشید تا پارتنرتان اینکار را انجام دهد. به رابطه خودتان تنوع و چاشنی اضافه کنید. در رختخواب پوزیشن و حالتهای جدید را امتحان کنید یا مکان رابطه تان را تغییر دهید. دست روی دست نگذارید. کاری انجام دهید. نگذارید رابطه جنسی شما به مرز از بین رفتن برسد چرا که رابطه جنسی بخش مهمی از زندگی شما محسوب می شود.

نشانه چهارم:شما اصلا سکس ندارید:

برای داشتن یک زندگی جنسی سالم باید اصلا بین شما رابطه جنسی ای موجود باشد! آیا اینطور هست؟؟ اگر شما در رابطه با پارتنرتان هستید باید اینطور باشد. چه هر روز باهم ارتباط دارید چه هفتگی این نزدیکی برای ارتباط شما مهم است و فقط جنبه جسمانی آن مد نظر نیست.

اگر شما در حال حاضر در یک رابطه نیستید این بدان معنا نیست که شما شانس بدست آوردن صمیمیت و نزدیک بودن با فردی در شأن خودتان را برای همیشه نخواهید داشت. به خودتان اهمیت بدهید به خواستهایتان و به عشق خودتان.....از همین امروز! در جمعهای همسن و سالانتان شرکت کنید و فعالیتهای گروهی را جدی بگیرید.

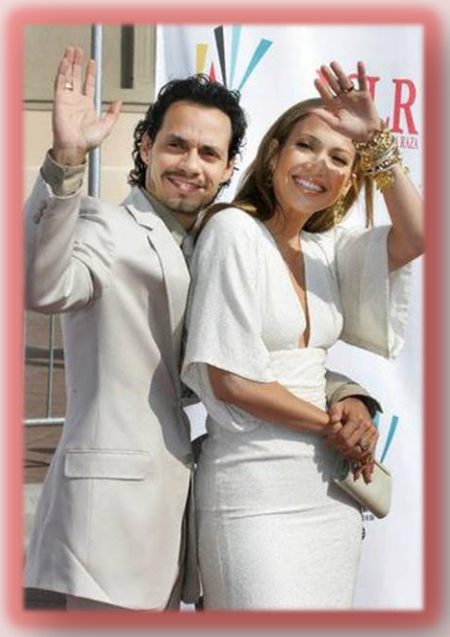
نشانه پنجم: ارتباط شما از هم پاشیده است:

آیا شما و پارتنرتان بیشتر اوقات باهم قهر هستید؟ اگر چنین است احتمالا ارتباط شما درگیر مشکلی جدی است. اگر قهر در ارتباط با موضوعی دیگر است نه در ارتباط با مسئاله جنسی مثلا مشکلاتی مثل پول یا کار یا....آیا می دانید که منشأ اصلی آن می تواند کمبود صمیمیت بین شما باشد؟

زوجهایی که در اتاق خواب احساس شادی می کنند خارج اتاق خواب هم باهم خوب هستند. هر دو باید دست در دست هم در بهبود رابطه تان تلاش کنید.

****

خب آیا شما زندگی جنسی سالم و شادی دارید؟ اگر اینطور نیست بخاطر داشته باشید راههای زیادی هستند که از طریق آنها می توانید رابطه جنسی تان را بهبود بخشید.



راهکارهایی برای بهبود صمیمیت بین شما و شوهرتان

آیا شما ازدواج کرده اید؟ اگر چنین است شما حتما عاشق شوهرتان هستید. البته عشق همیشه به تنهایی برای استحکام یک رابطه کافی نیست . برای صمیمیت خیلی مهم است که یک ارتباط قوی شاد و سالم داشته باشید.

رابطه جنسی شما چگونه است؟؟؟ آیا فکر نمی کنید می توانید رابطه جنسی و صمیمیت بین خودتان را بهبود ببخشید؟؟ اگر اینطور است ممکن است شما دچار استرس شوید که موضوع را بطور مستقیم با همسرتان در میان بگذارید. از همه اینها گذشته اگر بطور مستقیم به همسرتان بگویید ممکن است به او بر بخورد.....

اگر علاقه دارید که رابطه جنسی و صمیمیت بین خودتان را بهبود بخشید برای شما پیشنهادهایی وجود دارد که می توانید بر طبق آنها عمل کنید . تعدادی از این راهبردها در زیر آمده اند:

قرار ملاقات بیرون از منزل :

اگر شما و شوهرتان مدتی است ازدواج کرده اید امکان دارد مدتهاست که باهم بیرون نرفته باشید. بسیاری از زوجها در زندگی مشترک به نقطه ای می رسند که بیشتر شبیه دو تا همخانه می شوند نه عاشق برای بهبود این وضعیت از شوهرتان بخواهید که یک روز باهم بیرون بروید. هر چند زنها ممکن است فکر کنند این مرد است که باید آنها را بیرون دعوت کند اما گاها این شما هستید که باید سکان موقعیت را در دست بگیرید. الان شاید یکی از همان زمانها باشد. یک فعالیت رمانتیک را انتخاب کنید. همانند دیدن یک فیلم عاشقانه یا رفتن به رستورانی شیک. این ممکن است کمی احساسات رمانتیک را وارد رابطه شما کند که باعث شود در خانه بیشتر صمیمی و نزدیک باشید.

حرکات رمانتیک انجام دهید:

چه زمانی در یک رابطه احساس سورپرایز دست می دهد؟ زنها ممکن است فکر کنند که این وظیفه مرد است که اینکار را انجام دهد. اما ممکن است شما بخواهید شوهرتان را سورپرایز کنید. همانند اولین باری که باهم آشنا شدید. یکی از راهها انجام حرکات رمانتیک است. مثلا زمانی که با شوهرتان برای خرید بیرون می روید دستهایش را بگیرید و دستهایتان را درهم گره کنید. در خانه بطور ناگهانی او را ببوسید . یک نامه عاشقانه برایش بفرستید....و.....

رفتارهای سکسی و اغواگرانه داشته باشید:

اگر ازدواج شما به یکنواختی و سردی رسیده است ارتباط جنسی و صمیمیت ممکن است چیزی به نظر برسد که از زندگی فعلی شما دور افتاده....

رابطه جنسی شما ممکن است بیشتر حالت یک انجام وظیفه بخود گرفته باشد. برای اینکه این شرایط را بهبود بخشید و این احساسها را از خود دور کنید سعی کنید سکسی و اغواگر باشید. صبر نکنید که شوهرتان سکس را طلب کند و منتظر نباشید که همیشه او پیش قدم باشد. برای شوهرتان لباسهای سکسی بپوشید. استریپتیز کنید ....و.....

بدن او را ماساژ دهید. شما ممکن است از اینکه این راهکارها چقدر ساده و آسان و در عین حال کاربردی هستند سورپرایز شوید.

رفتارهای خودجوش داشته باشید:

بعنوان قدم بعدی از شوهرتان راجع به سکس خواستن سوأل نکنید. همیشه منتظر نشوید که او پیشقدم شود. با کمی عشوه و طنازی و بوس و کنار آغاز کنید. مطمئنا همسر شما از این سورپرایز استقبال خواهد کرد. به خاطر داشته باشید خودجوش بودن رابطه شما را بهبود می بخشد.

رابطه جنسی در زمانها و مکانهای متفاوت یا جاهای مختلف خانه را امتحان کنید.

امکانات متعدد را در اتاق خواب امتحان کنید:

برای بهبود رابطه جنسی تان باید به تغییرات توجه داشته باشید. شما ممکن است ترجیح بدهید به همسرتان بگویید که قصد دارید تجربه های جدیدی را در اتاق خواب داشته باشید و سپس آنها را به اجرا در آورید. دقت داشته باشید که ایجاد تنوع در رابطه جنسی به معنای تغییر پارتنر یا انجام دادن روشهایی که با آنها راحت نیستید نمی باشد. آنچه رابطه شما نیاز دارد ممکن است تنها به سادگی یک پوزیشن جنسی جدید باشد.

همانطور که می بینید راههای ساده زیادی وجود دارند که می توانید از آنها برای بهبود رابطه با شوهرتان سود بجویید. پس منتظر چه هستید؟؟!! از همین امروز شروع کنید!!

آیا کاهش وزن می تواند به بهبود زندگی جنسی شما کمک کند؟؟

آیا شما جزو آن گروه از زنهایی هستید که در اتاق خواب احساس ناخشنودی دارید؟؟ اگر چنین است عوامل متعددی می تواند دلیل ناخشنودی شما باشد.

علاوه بر دیگر دلایل که باید مورد توجه قرار بگیرند آیا احساس نمی کنید وزن شما ممکن است عامل ناخشنودی شما باشد؟؟

اگر شما افزایش وزن قابل توجهی دارید یا جزو دسته چاقها طبقه بندی می شوید این امکان وجود دارد که وزن شما عامل ناخشنودی تان باشد.

حالا که شما می دانید وزن زیادی شما موجب این مشکل شده است ممکن است بخواهید بدانید کاهش وزن چه تاثیری می تواند برای شما داشته باشد.؟

آیا این حقیقتا امکان پذیر است که شما با کاهش وزن بتوانید رابطه جنسی تان را بهبود بخشید؟؟

متأسفانه پاسخ این سوأل همواره یک جواب واحد نمی باشد و بسته به شرایط متغیر است. کاهش وزن و تأثیر آن روی زندگی جنسی شما حقیقتا بستگی بستگی به خودتان و شرایط زندگی تان دارد.

برای شروع بسیاری از زنان این اشتباه را مرتکب می شوند که کاهش وزن آنها باعث رابطه جنسی بهترشان هم خواهد شد. این امکان وجود دارد اما آیا می دانید که بسیاری از زنان در این رابطه دارند خودشان را فریب می دهند؟!

بیشتر شدن صمیمیت با پارتنرتان ممکن است احساس بهتری به شما بدهد و باعث لذت بیشتری برای شما بشود اما ممکن است علت اصلی بیشتر شدن اعتماد به نفس شخصی شما باشد نه کاهش وزنتان!! این اعتماد به نفس بیشتر در زنان غالبا باعث می شود که بتوانند از رابطه شان لذت بیشتری ببرند. می دانید این به چه معناست؟؟ یعنی سکس و رابطه جنسی شما ممکن است همان رابطه جنسی سابق باشد اما اکنون این خودتان هستید که لذت بیشتری می برید.

البته دلیل دیگری که کاهش وزن می تواند روی بهبود رابطه شما اثر بگذارد اینست که جذابیت و توانایی شما در اتاق خواب بالاتر می رود و جذابیت کلید گرم نگه داشتن رابطه شماست. یکی از دیگر دلایل اینست که با کاهش وزن شما قادر خواهید بود پوزیشن های سکسی متفاوتی را امتحان کنید. آیا وزن شما مانع از ؟آن می شود که حالتهای متفاوت و خلاقانه تر را امتحان کنید؟؟ اگر چنین است دیگر وقت آن رسیده که کمی وزن خودتان را کاهش دهید . بگذارید بتوانید به پارتنر خودتان نشان دهید می توانید حرکاتی را انجام دهید که قبلا قادر به انجام آنها نبودید.

در نگه داشتن جذابیت و تنوع در اتاق خواب این مهم است که تنوع شما به انواع مختلف ظاهر شود. یکی از راههای تنوع بخشیدن به رابطه جنسی نقش بازی کردن برای همدیگر است (توضیح: در واقع مقصود نوعی بازی است مثلا یکی ادای دکتر و دیگری بیمار....یا یکی ادای پیش خدمت را در بیاورد...یا مثلا ادای رقصنده و....این سبکها در ایران زیاد در روابط زوجین رایج نیست)

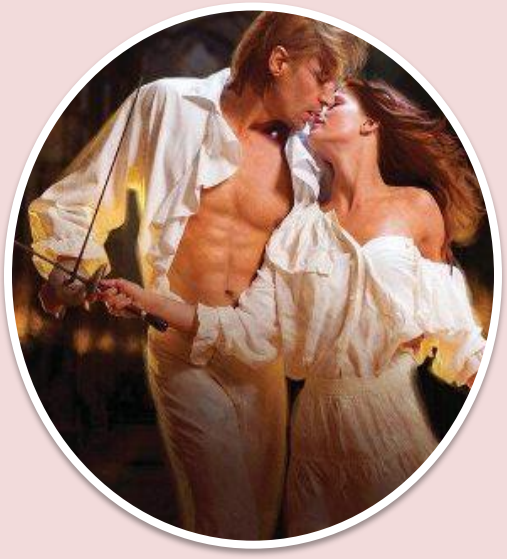
همانطور که اشاره شد کاهش وزن به بسیاری از زنان اعتماد به نفس می دهد . ممکن است شما در حال حاضر اعتماد به نفس کافی برای انجام سکس با چراغهای روشن را داشته باشید...لباسهای سکسی بپوشید و سعی کنید اغواگرانه و جذاب به نظر برسید. این راههای متفاوت ممکن است رابطه شما را متحول کند و شما را به وجد بیاورد و به بهبود رابطه شما کمک کند چه داخل اتاق خواب چه خارج آن. این مهم است که پارتنر خودتان را

به وجد بیاورید. متاسفانه این کاری است که بسیاری از زنان انجام نمی دهند. اگر شما در برنامه کاهش وزن هستید زمان خوبی است که رابطه جنسی تان راهم بهبود بخشید. بله شما باید برای شوهرتان عشق و علاقه هزینه کنید....هنوز راههای جذابی برای زنانی که در راه بهبود خودشان حرکت می کنند وجود دارد و مردها از زنانی که به اعتلای خودشان می اندیشند بیشتر خوششان می آید. اگر شما تصمیم به کاهش وزن دارید بگذارید شوهرتان اطلاع داشته باشد که کاهش وزن شما بخاطر او هم هست و نیز به خاطر بهتر شدن زندگی جنسی تان. او نه تنها به شما افتخار خواهد کرد بلکه رفتارش نیز متحول خواهد شد.

در حالی که ممکن است کاهش وزن زندگی جنسی شما را بهبود بخشد شما ممکن است علاقمند باشید در اسرع وقت یک برنامه کاهش وزن را شروع کنید. اگر چنین است خب دست بکار شوید!

هر آنچه را که برای بهبود زندگی جنسی شما لازم است انجام دهید. زمانی که می توانید خودتان را خوش اندام تر کنید و از ارتباط جنسی خودتان با همسرتان لذت ببرید چرا اینکار را نکنید؟؟ شما انگیزه لازم را دارید برای اینکه جذاب تر شوید.!!

وزن اضافه ای را که دارید کم کنید....هر چه در این راه پیشرفت کنید زندگی جنسی شما هم بهتر خواهد شد. اما سعی کنید بهترین قضاوت را داشته باشید... اگر شما تناسب اندام خوبی دارید یا به اندازه کافی لاغر هستید دیگر نیازی به کاهش وزن ندارید و اینکار می تواند برای سلامت شما خطرناک و مضر باشد. اما اگر حقیقتا اضافه وزن دارید با پزشک متخصص تغذیه تماس بگیرید و یک برنامه رژیم غذایی و ورزش مناسب را توأم در پیش بگیرید. کاهش وزن برای بهبود زندگی جنسی شما مهم است اما بدن خود را در ریسک استفاده از رژیمهای غیر استاندارد و کاهش وزنهای اضافی قرار ندهید!



آیا یوگا حقیقتا می تواند برای داشتن یک سکس خوب به شما کمک کند؟؟

آیا شما جزو آندسته از زنانی هستید که می خواهند زندگی جنسی خود را بهبود بخشند؟ اگر چنین است شما ممکن است بطور ناخودآگاه به راههای جدیدی بیندیشید که نشاط را به اتاق خواب شما بازگردانند. درست است که آزمودن راههای جدید باعث موفقیت شما می شود اما آیا می دانید راههای بسی ساده تر و آسانتر هم برای شما وجود دارند؟؟ یکی از آن راهها یوگا می باشد. تعجب کردید؟؟ یوگا و سکس؟؟ اگر شما از ارتباط بین این دو شگفت زده شدید بدانید که فقط شما نیستید که از این موضوع اطلاع ندارید . خیلی از خانمها از این موضوع بی اطلاع هستند. دلیل این است که هیچوقت ورزش و سکس را بهم مرتبط نمی دانند. اما لازم است بدانید که یوگا در اینکه سکس بهتری داشته باشید به شما می تواند کمک کند. در حقیقت آیا شما می دانید چه تعداد افرادی هستند که از یوگا برای بهبود روابط جنسی خود بهره می برند؟؟ خیلی از افراد هستند که چنین کاری را انجام می دهند. این افراد نیز مثل شما بودند و در حال حاضر همگی آنها اذهان خواهند کرد که یوگا با رابطه جنسی خوب در ارتباط است. آنچه که مهم است به خاطر بسپاریداین است که سلامت و احساس شادابی و تناسب اندامی که بعد این ورزش نصیب شما می شود باعث بهبود اعتماد به نفس شما می گردد. وقتی خودباوری و اعتماد به نفس شما بالاتر می رود جذابیت و توانمندی شما در اتاق خواب هم بطور خودکار بالاتر می رود و حتی اگر خود سکس شما هم تغییر نکند این موضوع بطور غیر مستقیم روی آن تأثیر می گذارد. تمرین یوگا و بطور کلی ورزش کردن احساس بهتری از جسمتان به شما منتقل می کند. این برای

داشتن یک زندگی سالم جنسی موثر است. شما ممکن است به مسائلی در بدن خود توجه کنید زمانی که مشغول ورزش ایروبیک و ورزشهای کششی و یوگا هستید. شما بدن خودتان را بهتر خواهید شناخت. قدرت...انعطاف پذیری و محدودیت هایش را. همین به تنهایی می تواند در بهبود زندگی جنسی تان به شما کمک کند.

هنر یوگا در آگاهی بدنی...حرکات بدنی و تنفس می باشد. خیلی از افراد بیان می کنند که این سه مورد باعث جذابیت بیشتر می شود. در اصل آیا شما می دانید که زندگی جنسی تان حتی اگر هدفتان از یوگا آن هم نباشد به خودی خود بهتر خواهد شد. در قدم بعدی زمانی که دشما آگاهی بیشتری به جسم خویش دارید شما بیشتر از رابطه جنسی تان لذت خواهید برد.

آگاهی (هوشیاری) بدنی یکی از دستاوردهای یوگاست. آگاه بودن از جسمتان می تواند باعث شود شما ذهنیت بهتری از خودتان داشته باشید و همین به بهبود رابطه جنسی شما کمک خواهد کرد.

تنفس خاص یوگا باعث می شود که ستون فقرات و لگن شما استحکام بیشتری داشته باشند. این می تواند عملکرد بهتر شما را در رابطه جنسی سبب شود و نیز حرکات بهتر شما را در طول رابطه. خواهید دید که مدت زمان سکس شما نیز طولانی تر خواهد شد و نیز خواهید توانست پوزیشن های سکسی جدیدی را امتحان کنید.

برخلاف آنچه که همه فکر می کنند یوگا مخصوص زنان بیکار نیست. بسیاری از مردان و زنان شافل نیز امروزه از یوگا لذت می برند.

یوگا در مردان نیز به بهبود رابطه جنسی شان منجر می شود.

بعد از تمامی این تفاسیر هر زن و مردی که می خواهد لذت بیشتری از رابطه جنسی اش ببرد می تواند از یوگا بهره مند شود.

سعی کنید یوگا را با همسرتان تمرین کنید. شما بعد از یک تمرین یوگا می توانید باهمدیگر دوش بگیرید و یک رابطه داف را در تختخواب تجربه کنید.

دانشجویان و رابطه جنسی

آیا شما دانشجو هستید؟؟ اگر چنین است امکان دارد که شما بیشتر وتتان را صرف درسهایتان کنید. اما این دلیل نمی شود که شما نیازهای دیگری هم ندارید. شما حتما نیاز به رابطه با جنس مخالف و نیاز جنسی هم دارید. اگر می خواهید اختیار زندگی جنسی تان را از دست ندهید باید برای آن برنامه داشته باشید. اگر می خواهید رابطه ای را تجربه کنید بد نیست مطالب زیر را بخوانید:

برای رابطه نزدیک و صمیمی با فردی دیگر اولین نیاز این است که از خلوت خود خارج شوید . بیرون بروید تا با افراد دیگر آشنا شوید. این بستگی دارد که شما از یک رابطه و صمیمیت چه می خواهید پس در آن راستا باید قدم بردارید. آیا انگیزه شما از داشتن رابطه نزدیک فقط گذراندن ساعاتی خوش است یا داشتن یک رابه تمام عیار مد نظرتان است.؟

اگر خواهان یک رابطه هستید باید از فعالیتهایی مانند کمپ های دانشجویی و کنسرتها استقبال کنید. می توانید از برنامه های دانشگاهتان استفاده کنید یا در گروههای دانشجویی عضو شوید. این فعالیتها می تواند باعث شود

شما با دانشجوهای دیگر آشنا شوید . ممکن است همگی آنها افراد جذابی نباشند اما افرادی که با آنها آشنا می شوید اکثرا هم شرایط خودتان هستند و در گروههایی با آنها آشنا شده اید که باهم سلایق مشترک دارید.

همانطور که ارتباط با دوستانی همسن از جنس مخالف و موافق جالب است باید دقت کنید به اهداف و برنامه های زندگیتان لطمه ای وارد نشود. سعی کنید ساعات خوشی را سپری کنید. در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید. اگر به مهمانی و پارتی مناسبی دعوت شدید در آن شرکت کنید. این جاها می توانید افرادی در سن و سال مناسب خودتان را پیدا کنید.

بعنوان یک فرد جوان باید اطلاعات جنسی خصوصا راجع به سکس سالم و بی خطر را بدانید و معلومات خودتان را افزایش دهید . هرگز رابطه جنسی محافظت نشده را تجربه نکنید. دقت کنید علاوه بر لوازم پیشگیری از بارداری باید با سکس ایمن خودتان را از بیماریهای مقاربتی مصون نگه دارید. استفاده از قرصهای ضد بارداری شما را بر علیه بیماریهای مقاربتی بیمه نمی کند.!

هیچ چیزی به اندازه بیماریهای مقاربتی زندگی شما را دستخوش تغییرات مخرب نمی کند. نگذارید ابتلا به یک بیماری مقاربتی زندگی و آینده شما را تباه کند. به اینکه با چه کسی ارتباط دارید و کمیت رابطه خودتان هم دقت کنید. اینکه شما نیاز به رابطه با جنس مخالف دارید دلیل نمی شود که با هر کسی ارتباط برقرار کنید. باید در هر ارتباطی که هستید آن رابطه از هر نظر ایده آل باشد. دقت کنید که خیلی ها که اوقاتشان را در پارتی ها و کلوپ های شبانه می گذرانند دنبال یک رابطه جدی نمی گردند. اگر کسی را در این نوع جاها پیدا کرده اید ممکن است ساعات خوشی را با او بگذرانید اما یادتان باشد به احتمال زیاد این ارتباط دائمی و برای همیشه پایدار نخواهد بود. اگر به رابطه ای ناپایدار دید پایدار و همیشگی داشته باشید ممکن است از دست دادن آن شما را دچار افسردگی و مشکل کند و قلب شما بشکند. نگذارید هیچ چیزی خصوصا یک رابطه زودگذر آینده شما را تحت الشعاع قرار دهد.

اولین چیزی را که باید مد نظر قرار دهید باید به پایان رسانیدن موفقیت آمیز تحصیلاتتان باشد. نگذارید روابط موقتی و خوشی های زودگذر هدفتان را مخدوش کند.

اگر شما از نظر جنسی فعال هستید می توانید با رعایت اصول ایمنی و بهداشت جسمی و روانی به خواسته های آینده تان دست یابید.

فقط توجه کنید که در هر شرایطی از عقل خودتان کمک بگیرید.

ارتباط با افراد متعدد شما را در خطر درگیری با بیماریهای مقاربتی قرار می دهد.

پایان