

# نکته‌هایی برای بهبود زندگی زناشویی بر گرفته از سایت‌های کوناگون



"گرد آوری : گروه وبلاگ تولدی دوباره"

اگر به همسر و دوام زندگی زناشویی خود علاقمند هستید، بد نیست این نکات را به خاطر بسپارید:

(۱)

کم توقع باشیم؛ از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد.

(۲)

گذشت کنید؛ مطمئناً زندگی بدون خطا نیست و هر کدام از ما دچار اشتباهاتی می شویم و با گذشت می شود زندگی شیرین تری داشت.

(۳)

این را قبول کنید که او با یکسری عادات و خوی ها بزرگ شده است و راحت نمی تواند آنها را کنار بگذارد. به او فرصت دهید.

(۴)

به خاطر همسر خود کمی از مطالب مفید و روانشناسی استفاده کنید؛ چرا که ما تجربه کافی را در اوایل زندگی نداریم.

(۵)

قدر حال را بدانید شاید فردا دیگر دیر باشد.

(۶)

این را خوب درک کنید که می توانید بهترین لحظات رو با همسر خود داشته باشید؛ هیچ کس نمی تواند جای همسر شما رو بگیرد.

(۷)

صبور باشیم؛ اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

(۸)

منطقی رفتار کنیم؛ مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

(۹)

مثبت نگر باشیم؛ با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

(۱۰)

یکدل باشیم؛ درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی به وجود می آورد.

(۱۱)

ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم؛ سعی کنیم با همسر خود درباره ی مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.

(۱۲)

با یکدیگر مهربان باشیم؛ همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه ی گرم و صمیمی برقرار کنیم.

(۱۳)

محبت پذیر و قهر گریز باشیم؛ منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه ی زندگیمان شفاف و بدون غبار کدروت باشد.

(۱۴)

سعی کنیم همدیگر را در کارهای که در دست انجام داریم تشویق کنیم؛ چراکه هیچ کس مثل زن و شوهر نمی تواند مشوق هم باشند.

(۱۵)

راستگو باشیم؛ صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های زندگی را سست می کند.

(۱۶)

محیط خانواده را با صفا کنیم؛ فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

(۱۷)

به نیازهای همسر توجه کنیم؛ رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می شود خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

(۱۸)

بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم؛ در سایه ی سلامت جسمی و روانی می توانیم به هدف های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

(۱۹)

با یکدیگر مشورت کنیم؛ هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می شود.

(۲۰)

قدرشناس باشیم؛ از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسوولیت ها و همکاری هایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم!

(۲۱)

احساس مسوولیت داشته باشیم؛ هر یک از همسران باید خود را در مقابل کاری که برعهده گرفته اند متعهد بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.

(۲۲)

سعی کنید حرمت هم را همیشه رعایت کنید. حتی موقع دعوا

(۲۳)

خوش قول باشیم؛ برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسوول بدانیم  
خوش قولی نشانه ی احترام به خود و همسر است.

(۲۴)

سلايق و علايق او را بدانيد تا با اين كار به بگوئيد كه چقدر براي شما مهم است؛ در بسياري از موارد زن  
وشوهر از هم توقع دارند كه او را خوب بشناسد و بدانند كه او چي دوست دارد.

(۲۵)

خود را به جای همسرمان بگذاریم؛ دنیا را از دریچه ی نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم :

« اگر من جای او بودم چه می کردم؟ »

(۲۶)

سختی ها و مشکلات محیط کار را در حد ضرورت با همسرمان در میان بگذاریم؛ هم فکری بار مشکلات را  
سبک تر می نماید.

(۲۷)

روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم؛ عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی،  
روحي و روانی برای هر يك از طرفین می شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می کند.

(۲۸)

به همسر خود بگوییم كه من به خاطر عشق به تو همه ی سختی های زندگی مان را می پذیرم چنین جملاتی  
باعث دلگرمی او می شود.

(۲۹)

همدیگر را آرام کنید؛ رو زها همیشه بدون مشکل نیست و شرایط سخت از زندگی جدایی ناپذیر است. اگر یک روز همسرتان عصبانی بود شما سعی کنی او را آرام کنید و بر عصبانیت او نیافزاید.

(۳۰)

با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته تر است.

(۳۱)

با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم؛ یک جمله ی شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

(۳۲)

برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم. باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.

(۳۳)

فرمان ندهیم؛ نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم، متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

(۳۴)

از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

(۳۵)

روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعف ها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

(۳۶)

مقابله به مثل نکنیم؛ از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

(۳۷)

مقایسه نکنید؛ با مقایسه، هم همسر خود را از خود ناراحت می کنید و هم زندگی را بر خود سخت می گیرید و بدانید تمام انسان ها نمی توانند شبیه هم باشند.

(۳۸)

سعی کنید در هر جای جویای حال همسر خود باشید؛ این امر باعث می شود تا حس اهمیت زن و شوهر برای هم بیشتر شود.

(۳۹)

روزهای خوب با هم بودن رو به یاد هم بیاریم؛ این امر باعث می شود تا روزهای با خاطرات تلخ راحتتر فراموش شود.

(۴۰)

شنونده ی خوبی باشیم؛ هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.



امیدواریم احساس خوشبختی همراه زندگی شما و همسران باشد.



بسیاری از زوجهای جوان به دلیل عدم آشنایی و در پاره ای از موارد نبود آگاهی کافی درباره نحوه برخورد با روابط عاطفی و زناشویی بین همسران ، با مشکلاتی مواجه هستند، که متأسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به بحران های خانوادگی می گرد که آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه ، تنوع طلبی جنسی و.... قابل مشاهده می باشد . سیمرخ با هدف پیش گیری از ایجاد این گونه مشکلات و با احترام به حریم خانواده ، جهت افزایش دانایی زوجهای جوان و کمک به بهبود واستحکام روابط همسران اقدام به تهیه و ارائه مطلب زیر نموده است

تمایل به رابطه ی جنسی در زندگی زناشویی و استفاده بهینه از آن، راهی است بسوی موفقیت و شادکامی در زندگی. به راستی با وجود مشغله های امروزی، آیا فرصتی را گذاشته اید تا به این مسئله و فواید آن فکر کنید؟

یک رابطه جنسی سالم مساوی است با زندگی بهتر. این موضوع را جدی بگیرید. مطالعات اخیر توسط دکتر هلن فیشر به روی چهل هزار زوج جوان، نشان داده است که وجود رابطه ی سالم و لذت بخش در آنها، تأثیر بسزایی در افزایش بازدهی کاری داشته است.

در حین یک رابطه ی جنسی، بدن اکسیتکسین ترشح می کند که به دنبال آن آرامش را در روح و جسم ما به دنبال دارد. همچنین ترشح دوپامین و تستسترون و دیگر تغییرات شیمیایی در بدن، تأثیراتی چون، خوابی راحت، افزایش خلاقیت، تمرکز بر امور کاری، افزایش اعتماد به نفس را در پی دارد.

داشتن یک رابطه ی جنسی سالم، موجب افزایش انگیزه، اتکاء به نفس، آرامش و در نهایت کاهش هنجارهای محیط کاری و افزایش کارآیی می شود. به عبارت دیگر یک فرد با داشتن یک رابطه ی جنسی لذت بخش، توان کاری خود را در جهت نیل به موفقیت ها بالا می برد.

با ارضاء کامل از رابطه ی جنسی خود در زندگی، در ایجاد ارتباطات اجتماعی و کاری، موفقیت های بی شماری را کسب می کنید. با وجود حس تمایل به برقراری دوباره ی این رابطه، انگیزه ای است که همچون موتوری قوی شما را بر آن می دارد تا امور روزانه خود را سریع ولی به نحوی صحیح به اتمام برسانید تا خود را به منزل و همسر خود برسانید!

به گفته ی

**Ian Kerner**

؛ نویسنده ی کتاب " عشق و تمایلات "؛ با یک رابطه ی جنسی دلنشین و ترشح اندورفین در اعماق وجود خود، حس زندگی و اطمینان را افزایش می دهید.

در مقابل، نداشتن یک رابطه ی شیرین در زندگی عواقب خاص خود را در بر دارد. صبحگاه با عدم ارضا و برقرار نکردن این رابطه بطور دلخواه، با اعصابی متشنج، ناامیدانه و عدم تمرکز بروی امور روزمره، روبرو می

شوید. در این صورت است که بسوی انحرافات اخلاقی و فساد اجتماعی تمایل بیشتری خواهید یافت و در نتیجه ی آن، آسیب پذیرتر می شوید.

با یک رابطه ی جنسی خوب، هر یک از طرفین از اشتباهات یکدیگر به آسانی می گذرند و در برخورد با محیط بیرونی و اجتماعی همخوانی بیشتری را دارند.

شما در چه وضعیتی هستید؟ دکتر هلن فیشر همواره توصیه می کند که زوج ها باید کیفیت رابطه ی جنسی خود را بر دیگر مشغولیتهای بلا استفاده ولی تکراری روزمره زندگی ( همچون، ساعتها جلوی تلویزیون نشستن، مکالمه های تلفنی بی ثمر و درواز مدت و دیگر مختلات زندگی ) ، ترجیح دهند.

اگر احساس می کنید که در رابطه ی خود آن حس عاطفی مناسب را ندارید، سعی کنید رومانتیک تر باشید. به نیازهای جنسی همسران اهمیت دهید و بدانید که هدف از یک رابطه تنها زاد و ولد نیست!

و حالا صادقانه از خود پرسید: آیا از یک رابطه ی جنسی خوب بهره مند هستید؟ اصلاً" به این موضوع اهمیتی می دهید؟ نیازهای جنسی طرف مقابل خود را می شناسید؟ اگر پاسخ شما منفی است، به فکر تعمقی دیگر به روی رابطه خود باشید. حتی موارد اشتباه خود را یادداشت کنید و سعی به اصلاح آن کنید. حداقل امتحان کنید و این بار ببینید که واقعا" نیازهای هر دو طرف شما بر آورده می شود؟



اغلب زوجین نمی دانند که روابط جنسی مطلوب می تواند کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی آنها را به میزان قابل ملاحظه ای بهبود بخشد.

فواید روابط زناشویی

فواید و اثرات سودمندی که در ادامه می خوانید حاصل سال ها مطالعه و پژوهش متخصصان در سراسر دنیاست، بنابراین به آنها اعتماد کنید.

### (۱) کاهش استرس

بر اساس تحقیقات انجام شده در اسکاتلند یکی از اثرات قابل توجه رابطه جنسی، پایین آوردن فشارخون و کاهش استرس است. شرح این مطالعه در نشریه روانشناسی به چاپ رسیده است. در این پژوهش، محققان ۲۴ زن و ۲۲ مرد را تحت شرایط استرس زا مانند سخنرانی در جمع قرار داده و فشارخون آنها را در این شرایط ثبت نمودند. نتایج نشان داد کسانی که قبل از قرار گرفتن در معرض شرایط استرس زا رابطه جنسی داشتند، واکنش بهتری نسبت به استرس نشان دادند.

### (۲) کاهش فشارخون

در مطالعه دیگری که در نشریه روانشناسی به چاپ رسید مشخص شد که روابط جنسی منظم و مداوم، فشار دیاستولیک (عدد کمتر یا عدد دوم درخواندن فشارخون) را کاهش می دهد. بالا بودن فشارخون یک عامل خطرساز برای بیماری عروق کرونر قلب، حمله قلبی، بیماری های کلیوی و سکته مغزی است.

### (۳) تقویت سیستم ایمنی

۱ یا ۲ بار

ارتباط جنسی در هفته موجب افزایش میزان یک آنتی بادی به نام ایمونوگلوبین

### **IgA** یا **IgA**

در بدن می شود که می تواند در برابر سرماخوردگی و سایر عفونت ها ایمنی ایجاد کند.

برای بررسی این اثر، محققان دانشگاه پنسیلوانیا نمونه بزاق ۱۱۲ نفر حاوی

### **IgA**

را مورد ارزیابی قرار دادند. در کسانی که ۱ یا ۲ بار در هفته ارتباط جنسی داشتند،

میزان این آنتی بادی به مراتب بالاتر بود.

### **(۴) اثری مشابه ورزش**

ارتباط جنسی در حقیقت نوعی ورزش است. متخصصان انجمن آموزش جنسی امریکا معتقدند که ارتباط جنسی ورزشی است که هم شرایط جسمی و هم شرایط روحی را بهبود می بخشد. این رابطه موجب بهبود عملکرد قلب و عروق، افزایش توان، انعطاف پذیری و تعادل می شود.

### **(۵) سوزاندن کالری**

ارتباط جنسی به مدت ۳۰ دقیقه، در حدود ۸۵ کالری انرژی مصرف می کند. این مقدار انرژی شاید قابل توجه نباشد اما در دراز مدت اثرات مفیدی بر سلامتی دارد. این میزان مصرف کالری، تقریباً معادل پیاده روی ملایم است.

## ۶) بهبود سلامت سیستم قلبی - عروقی

تحقیقات متخصصان انگلیسی نشان داد که بر خلاف تصور عموم که معتقدند افزایش فعالیت بدنی در حین رابطه جنسی موجب سکته می شود، این رابطه هیچ نقشی در بروز سکته ندارد. برای انجام این مطالعه که در نشریه اپیدمیولوژی و سلامت جامعه به چاپ رسید، ۹۱۴ مرد به مدت ۲۰ سال مورد ارزیابی قرار گرفتند و مشخص شد که رابطه جنسی و تداوم آن هیچ ارتباطی با خطر بروز سکته ندارد. بعلاوه به اثبات رسید که داشتن ۲ بار رابطه جنسی در هفته یا بیشتر، خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را در مردان به نصف کاهش می دهد.

## ۷) افزایش اعتماد به نفس

در مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه تگزاس انجام شد و در نشریه رفتار جنسی به چاپ رسید، ۲۳۷ علت علمی برای برقراری ارتباط جنسی ذکر گردید. تقویت اعتماد به نفس و داشتن احساس خوب در مورد خود، یکی از این علل به شمار می رود. همچنین مشخص شد اگر بین شما و شریک جنسیتان رابطه عاشقانه ای وجود داشته باشد، این اثر قوی تر خواهد بود.

## ۸) حال خوب

رابطه عاشقانه، صمیمی و از همه مهم تر ارتباط جنسی مطلوب، احساس و حال عمومی شما را به میزان قابل ملاحظه ای بهبود می بخشد. تحقیقات نشان می دهند افرادی که از رابطه جنسی خوبی برخوردارند، شادتر و سالم تر از سایر افراد هستند.

## ۹) افزایش صمیمیت

ارتباط و ارضای جنسی سطح هورمون اکسی توسین را که به هورمون عشق و محبت معروف است، افزایش می دهد و موجب ایجاد تعهد و اعتماد می گردد. محققان دانشگاه کارولینای شمالی ۵۹ زن غیر یائسه را قبل و بعد از رابطه جنسی صمیمانه مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد هر چه مدت تماس بیشتر باشد میزان اکسی توسین نیز بالاتر خواهد بود.

## ۱۰) تسکین درد

با افزایش ترشح اکسی توسین، اندروفین افزایش یافته و درد کاهش می یابد. ارتباط جنسی و افزایش ترشح اکسی توسین موجب بهبود سردرد، درد ناشی از التهاب مفاصل و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی می شود.

در مطالعه ای که در نشریه بیولوژی و پزشکی به چاپ رسید، اثر هورمون اکسی توسین در تسکین درد در ۴۸ داوطلب مورد بررسی قرار گرفت. این افراد از اکسی توسین استنشاقی استفاده کرده و سپس در انگشتشان خراشی ایجاد گردید. استنشاق اکسی توسین درد را به نصف کاهش داد.

## ۱۱) کاهش خطر سرطان پروستات

بر اساس تحقیقات انجام شده در استرالیا انزال مکرر به ویژه در دهه ۲۰ زندگی مردان، خطر سرطان پروستات را کاهش می دهد. نتایج این تحقیق در نشریه بین المللی اورولوژی به چاپ رسید. این مطالعه نشان داد که ۵ یا

بیش از ۵ بار انزال در هفته به ویژه در دهه ۲۰ زندگی مردان، خطر سرطان پروستات را به یک سوم کاهش می دهد.

## ۱۲) تقویت عضلات لگن

ورزش و تحرک عضلات لگن در حین ارتباط جنسی فواید بسیاری برای زنان دارد، از جمله این که لذت جنسی را افزایش داده و خطر بی اختیاری ادرار، افتادگی واژن، رحم و مثانه را نیز کاهش می دهد. این عضلات معمولاً در اثر زایمان، چاقی و افزایش سن رفته رفته ضعیف می شوند. برای تقویت این عضلات می توانید، عضلات لگن را منقبض کرده (حالتی مشابه قطع کردن و نگه داشتن ادرار)، تا ۳ بشمارید و سپس رها کنید.

## ۱۳) خواب بهتر

ترشح اکسی توسین در هنگام ارضای جنسی موجب بهبود خواب می شود. خواب کافی و مطلوب در تنظیم وزن و فشارخون موثر است. علاوه بر اثرات هورمونی، تحرک در حین رابطه جنسی نیز موجب آرامش و بهبود خواب می گردد.

منبع: سیمرغ





معنی عشق و رابطه، خریدن یک جعبه شکلات در روز عشاق نیست. یک رابطه راضی کننده می تواند منجر به خوشحالی و سلامت طرفین شود. برای اینکه بتوانید رابطه بهتری داشته باشید، بهتر است از انجام این موارد پرهیز کنید.

(۱)

#### سعی در تغییر عادات ذاتی طرف مقابل

چیزی تحت عنوان 'انسان کامل' وجود ندارد؛ پس سعی نکنید فرد مقابل را به صورت غیرواقعی تغییر دهید. شاید تقاضا برای مرتب کردن رختخواب معقول باشد، اما برای از بین بردن خجالت و استرس فرد تلاش بیهوده نکنید. برخی از مشکلات فردی، ریشه های عمیق تر از آنچه که فکرش را بکنید دارد.

(۲)

#### جستجوی مشکلات خانوادگی

در صورتی که رابطه شما شکر آب شده، با جستجوی مشکلات خانوادگی به دنبال بدتر کردن اوضاع نباشید. سرزنش کردن افراد به واسطه اعضای خانواده شان آنها را افسرده و نگران می کند.

(۳)

استفاده دائم از تلفن همراه

استفاده دائم از تلفن همراه در مکان های عمومی ممکن است افراد را دچار ناراحتی کند. سعی کنید حتی در زمان دیدن فرد مقابل به جای در دست گرفتن موبایلتان، دست او را بگیرید.

(۴)

دعوا در مکان های عمومی

اگر استفاده از تلفن همراه به صورت دائم در مکان های عمومی آنقدر هم بد نباشد، به خاطر داشته باشید که دعوا کردن در این مواقع بدترین چیز است. پس بهتر است مشکلات را در خلوت حل و فصل کنید.

(۵)

هیچوقت دعوا نکردن

عشق و رابطه دو طرفه همیشه نمی تواند خوب پیش رود و گاهی اوقات، دعوا و بحث بین طرفین به وجود می آید. بحث نکردن راجع به مشکلات در برخی مواقع می تواند آنها را برای همیشه رفع کند، تنها باید دقت کنید که دعوا به یک عادت روزانه تبدیل نشود.

(۶)

صحبت نکردن، مراقب باشید

اگر مشکلی هست، فرد مقابل نمی تواند ذهن شما را بخواند. بهتر است راجع به آن صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد که زوجهای جوانی که راجع به مشکلات خود حرف می زنند، کمتر از آنها که مشکلات را بازگو نمی کنند به استرس دچار می شوند.

فراموش نکنید که در هنگام صحبت در خصوص مشکلات، علاقه تان را به او نشان دهید.

(۷)

### فراموش کردن بخشش

انسانها اشتباه می‌کنند و کینه توزی نه تنها به رابطه شما ضربه می‌زند، بلکه شما را دچار استرس می‌کند. در اولین فرصت، اشتباه همسرتان را ببخشید و به او بفهمانید که چقدر دوستش دارید.

(۸)

### زمان بد برای صحبت کردن

صحبت کردن در خصوص مسائل مهم، زمان و مکان خاص خودش را دارد. زمانیکه یکی از طرفین دچار استرس است، سعی نکنید تا بحث‌های اینچنینی را به میان بکشید. زمانی که فرد بعد از یک روز طولانی از سر کار رسیده است و یا زمانیکه برای میزبانی یک میهمانی آماده می‌شوید، زمانهای خوبی برای بحث کردن نیستند.

(۹)

### چوب خط کشیدن

درست است که رابطه باید راجع به دادن و گرفتن باشد، اما نیازی نیست تا برای چیزهای کوچک چوب خط بکشید. به عنوان مثال بگویید که من تا به حال شش بار پول شام را حساب کرده‌ام و این در حالیست که تو تنها سه بار را حساب کرده‌ای.

(۱۰)

### دراماتیک عمل کردن

رابطه همیشه خوب نیست و همه چیز بر وفق مراد پیش نمی‌رود. به عنوان مثال اگر همسرتان، بیرون گذاشتن زباله‌ها را فراموش کرد، نیازی نیست خیلی حس بگیرید و دراماتیک عمل کنید. یک نفس عمیق بکشید و با آرامش موضوع را تذکر دهید.

(۱۱)

### جاسوسی

زمانی که دو نفر می خواهند رابطه شان به خوبی پیش برود، اطمینان، کلید اصلی آن است. به شریک زندگیتان اطمینان داشته باشید. پیامک‌ها، ایمیل‌ها و کشورهای اتاق او سرک نکشید.

(۱۲)

### حسادت

شک داشتن به شریک زندگی تان می تواند مشکل بزرگتری را به وجود بیاورد. احساس عدم امنیت. زنانی که در رابطه شان احساس ناامنی می کنند، ریسک تضعیف سیستم دفاعی بدن آنها را تهدید می کند.

(۱۳)

### رها کردن

زمانی که شریکهای زندگی بیش از حد احساس امنیت در کنار یکدیگر می کنند، همه چیز را رها می کنند. سعی کنید در کنار یکدیگر به ورزش بپردازید و فعال باشید.

(۱۴)

### مقایسه کردن

فرد قبلی که در او با رابطه بوده‌اید را فراموش کنید و از مقایسه کردن شریک جدید زندگیتان با افراد دیگر خودداری نمایید. این کار ممکن است منجر به خواسته‌های نابجا شود.

(۱۵)

### همیشه با هم بودن

همه افراد، حتی آنها که مجرد هستند، زمانی را برای تنهایی خود نیاز دارند. تنها بودن حتی می‌تواند رابطه را بهبود بخشد و زمانهای در کنار یکدیگر را ارزشمندتر کند.

(۱۶)

#### دروغ گفتن

یک دروغ کوچک می‌تواند کل رابطه شما را خراب کند. رابطه باید بر اساس صداقت پایه‌گذاری شود. اما مقدار کمی تملق صادقانه زیاد هم بد نیست. چیزی شبیه: عزیزم، شام امشب خیلی خوشمزه شده بود

(۱۷)

#### عدم صداقت با خودتان

تنها با شریکتان صادق نباشید، سعی کنید این صداقت را برای خودتان هم نگه دارید، از خود در خصوص چیزهایی که از این رابطه می‌خواهید سوال کنید.

(۱۸)

#### عدم وجود اعتماد به نفس

احساس عدم اعتماد به نفس در رابطه می‌تواند به رابطه شما آسیب بزند. اعتماد به نفس پایین در رابطه جنسی شما تاثیرگذار است و در درازمدت، تاثیرش را بر کل رابطه نشان می‌دهد. فراموش نکنید که یک رابطه ناسالم خود دلیلی است بر کاهش اعتماد به نفس.

فراموش کردن اینکه چرا در این رابطه هستید

فراموش نکنید که از خودتان پرسید که چرا در این رابطه هستید و از آن چه می‌خواهید. آیا شریک زندگی شما به ازدواج فکر می‌کند یا اینکه تنها به دنبال یک رابطه موقتی است. بودن با یک فرد به دلیلی اشتباه می‌تواند برایتان مشکل‌ساز شود. مراقب سوء تفاهم‌ها باشید.

(۲۰)

فراموش کردن اینکه چرا همسر یا شخصی که با او در رابطه هستید را دوست دارید

نشان دادن علاقه و عشق شما به او رابطه شما را قویتر می‌کند.



بر پایه نتایج پژوهش‌های انجام شده روی نوجوانان پانزده تا هجده ساله تهران، بیش از نیمی از نوجوانان، اطلاعات بسیار کمی درباره فیزیولوژی باروری داشته‌اند. این در حالی است که درصد چشمگیری از آنان، سابقه تماس جنسی را نگفته‌اند؛ آماری تأسف‌بار که اگر تجزیه و تحلیل و ریشه‌یابی نشود، می‌تواند پیامدهای فاجعه باری به همراه داشته باشد.

سرویس اجتماعی - بهداشت باروری از ارکان عمده سلامت عمومی است که تأثیر بسیاری بر سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه خواهد گذاشت. آموزش مجموعه‌ای از باید و نبایدها که مستقیم در سلامت جامعه دخیل خواهند بود و در این میان، نقش سلامت جنسی، پررنگ‌تر از سایر آنهاست.

به گزارش «تابناک»، مشکلات جنسی، یکی از شایع‌ترین مشکلات موجود در خانواده‌هاست که شیوع آن در مناطق گوناگون از ۵۰-۵٪ متفاوت است، حالی آن که محدودیت‌های خاص از یک سو و راه‌های اطلاع رسانی نه چندان مناسب از سوی دیگر، موجب انتقال ناقص و یا حتی نادرست بسیاری از جنبه‌های بهداشت باروری و ایجاد باورهای نادرست میان مردم در این زمینه شده است.

نتایج مطالعات گوناگون نشان داده است که آشنایی و آگاهی کامل افراد، به ویژه جوانان، از مسایل سلامت جنسی در صورتی که به دور از باورهای نادرست باشد، موجب کاهش رفتارهای نابهنجار و انجام رفتارهای مطمئن می‌شود.

بر پایه نتایج پژوهش‌های انجام شده روی نوجوانان پانزده تا هجده ساله تهران، بیش از نیمی از نوجوانان (۱/۵۱ درصد) اطلاعات بسیار کمی درباره فیزیولوژی باروری داشتند، این در حالی است که درصد چشمگیری از آنان سابقه تماس جنسی را نگفته‌اند؛ آماری تاسف‌بار که اگر مورد تجزیه و تحلیل قرار نگرفته و ریشه یابی نشود، می‌تواند پیامدهای فاجعه باری به همراه داشته باشد؛ عوارض بی‌شماری که شاید حاملگی ناخواسته، سقط غیر قانونی جنین، زایمان غیرایمن، بیماری‌های آمیزشی و... شاید کوچکترین آنها باشد.

و معضلی بزرگ که تنها راه مقابله با آن، آموزش است؛ آموزشی تخصصی که شاید یکی از عوامل شکل‌گیری «کلینیک سلامت جنسی» باشد. کلینیکی وابسته به مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا

که نزدیک به یک ماه پیش راه‌اندازی شد و برای پاسخگویی به نیازهای افراد در بخش‌های تشخیص و درمان مشکلات جنسی در مردان و زنان، تشخیص و درمان بیماری‌های منتقله از راه تماس جنسی، تربیت جنسی کودکان و نوجوانان و... آماده ارائه خدمات است.

رییس پژوهشگاه و مرکز فوق تخصصی ابن سینا درباره هدف از راه‌اندازی این کلینیک و همچنین خدماتی که قرار است در آن به مراجعین داده شود به خبرنگار ما گفت: از آنجا که بررسی و درمان مشکلات جنسی، باید به راحتی برای همه متقاضیان، قابل دسترسی باشد، این کلینیک را راه‌اندازی کردیم.

**دکتر محمدمهدی آخوندی افزود:** امروزه در دنیا، درمان مشکلات جنسی به صورت یک درمان فوق تخصصی گروهی در مراکز درمانی انجام می‌شود؛ بنابراین، در این مرکز نیز تیمی متشکل از افراد کارآزموده با تخصص‌های عفونی، زنان و زایمان، ارولوژی، آندروولوژی، پوست، روانپزشکی، داروسازی و علوم آزمایشگاهی، با ارائه همه سرویس‌های لازم به صورت محرمانه، آماده ارائه تازه‌ترین درمان‌ها به مراجعین هستند.

برای نمونه، یکی از مهمترین مشکلات قابل توجه خانم‌ها در سنین باروری، ابتلا به بیماری‌های آمیزشی است که کلینیک سلامت جنسی، می‌تواند با دادن خدمات وسیع و کامل، راهگشای این مشکل باشد.

وی افزود: یکی از کارکردهای این کلینیک، کمک به پیشگیری برخی از بیماری‌هاست. در این راستا، همه واکسن‌های مصوب کمیته کشوری واکسیناسیون و همچنین واکسن

**HPV**

پاپیلوماویروس



انسانی در این کلینیک در اختیار مراجعین قرار خواهد گرفت و در صورت تمایل بیمار می‌تواند در مراجعات تنظیم شده بعدی، با انجام آزمایش‌های اختصاصی از موفقیت واکسیناسیون خود مطمئن شود.

وی در پایان، کلینیک بیماری‌های جنسی را یکی از پنج کلینیک فعال مرکز فوق تخصصی ابن سینا دانست و ابراز امیدواری کرد که راه‌اندازی این کلینیک، گامی موثر در درمان بیماران جنسی ایفا کند.



گامی هر چند کوچک به سوی

«سلامت جنسی.»»

سلامت نیوز: مشکلات مختلف واژن می‌تواند موجب سوزش و خارش آن شود.

**سوال:** اگر بعد از رابطه جنسی دچار سوزش و خارش در ناحیه واژن می‌شوم، یعنی چه مشکلی دارم؟

**پاسخ:** از آنجاکه این علائم تاثیرات طبیعی رابطه جنسی نیستند، می‌توانند نشانه این باشد که مشکلی در ناحیه واژن شما وجود دارد.

مشکلات مختلف واژن می‌تواند موجب سوزش و خارش آن شود، مخصوصاً بسیاری از عفونت‌ها که البته همه آنها با رابطه جنسی در ارتباط نیستند. در زیر به برخی از این مشکلات اشاره می‌کنیم:

### عفونت قارچی:

خارش و سوزش دو نشانه از نشانه‌های بسیار زیاد عفونت قارچی هستند که کاندیدیاز نیز نامیده می‌شود و بسیار متداول است. علائم دیگر عبارتند از ترشحات غلیظ و سفید رنگ کشک مانند و تورم لب‌های واژن. عفونت قارچی گاهی ممکن است از طریق رابطه جنسی سرایت کند، اما نه همیشه، زیرا دخترهایی که رابطه جنسی ندارند هم ممکن است دچار عفونت قارچی شوند. اگر تصور می‌کنید دچار عفونت قارچی شده‌اید اما تابحال این مشکل را نداشته‌اید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. آنهایی که مکرراً دچار عفونت قارچی می‌شوند از داروهای بدون نسخه موجود در داروخانه‌ها که کرم‌های ضدقارچ هستند یا از درمان‌های شیاف واژن استفاده می‌کنند.

یک انگل تک‌سلولی که می‌تواند در غده پروستات مردها نیز زندگی کند می‌تواند موجب بروز ترشحات کف مانند زرد-سبز رنگ و همچنین خارش شود. این مشکل با داروهای بدون نسخه قابل درمان نیست و نیاز است به پزشک مراجعه کنید.

## واژینیت:

به معنای التهاب واژن است. واژینیت در نتیجه رابطه جنسی یا هر عامل دیگری که توازن عادی واژن را که حاوی باکتری‌هایی که به تمیز کردن واژن و حفظ رطوبت عادی آن کمک می‌کند، اختلال ایجاد می‌کند.

## سوزش واژن:

عوامل مربوط به رابطه جنسی که ممکن است موجب سوزش و خارش واژن شوند شامل استفاده از کرم‌ها و ژل‌های اسپرم‌کش یا سایر وسایل جلوگیری از بارداری است. همچنین خانم‌های یائسه، که سطح پایین استروژن در بدنشان گاهی موجب خشک شدن رطوبت واژن‌شان می‌شود، رابطه جنسی برایشان ناراحت‌کننده خواهد بود. کرم‌های واژن که بدون نسخه از داروخانه قابل تهیه هستند و می‌توانند رطوبت واژن را حین رابطه جنسی افزایش دهند، برای این مشکل مفید هستند. ی

## واکنش‌های حساسیتی:

این مشکل که نسبت به عفونت تداول کمتری دارد نیز می‌تواند موجب خارش و سوزش واژن بعد از رابطه جنسی شود. خانم‌ها ممکن است گاهی نسبت به مایع منی مرد آلرژی داشته باشند. تشخیص آلرژی‌های مایع منی بخاطر علائم بسیار شخصی که دارند و ممکن است خانم‌ها با پزشک خود در میان نگذارند، بسیار دشوار است. بعد از تشخیص عفونت، خانم‌هایی که متوجه می‌شوند دچار آلرژی به مایع منی هستند، ممکن است از همسر خود درخواست کنند که از کاندوم استفاده کند. اگر بعد از استفاده از کاندوم علائم قبلی از بین رفت، احتمالاً مشکل حساسیت بوده است.

خود کاندوم نیز ممکن است موجب خارش و سوزش واژن در خانم‌هایی شود که به لاتکس، پلاستیکی که برای ساخت کاندوم‌ها استفاده می‌شود، حساسیت داشته باشند. افرادی که به لاتکس حساسیت دارند، معمولاً با

قرار گرفتن در معرض آن پی به حساسیت خود می‌برند. از آنجاکه حساسیت به لاتکس مسئله‌ای کاملاً جدی است، که حتی ممکن است علائم کشنده و بسیار پرخطری مثل ایجاد مشکل تنفسی داشته باشد، به خانم‌هایی که این مشکل را دارند توصیه می‌شود از کاندوم‌های بدون لاتکس یا وسایل جلوگیری دیگر استفاده کنند.

منبع [Salamatnews.com](http://Salamatnews.com) :



همه از تاثیرات کاهش فعالیت جنسی بر روی مردان تا اندازه ای باخبرند ولی کمتر کسی از تاثیر آن بر بدن زن آگاهی دارد. بیاد داشته باشید که علاوه بر تعداد معاشقه، تغییرات هورمونی و عادت ماهانه نیز در میل جنسی زنان نقش دارد. در این جا به بررسی تفاوت های تاثیر کاهش فعالیت جنسی بر زنان و مردان می پردازیم.

عکس العمل بدن مرد و زن نسبت به کاهش فعالیت جنسی کاملاً متفاوت است. زن هرچقدر تعداد معاشقه کمتری داشته باشد، میل و لذت جنسی او کمتر شده و مشکل تر ارضاء می شود برعکس هرچه زنان از لحاظ جنسی بیشتر فعال باشند، علاقه آنها به معاشقه بیشتر خواهد بود.

در یک مقاله دیگر که در کتاب

### *love cycle*

ذکر شده، گفته شده است تعداد دفعات آمیزش روی تنظیم عادت ماهانه خانم ها نیز موثر است. در این مطالعه عادت ماهانه زنانی که بیشتر از دو بار در هفته آمیزش داشتند منظم تر از کسانی بود که فقط هفته ای یک بار نزدیکی می کردند و زنانی که بندرت معاشقه می کردند، عادت ماهانه خیلی نامنظمی داشتند.

**علت این امر افزایش سطح هورمون استروژن در بدن زنان فعال از نظر جنسی می باشد.** لازم به تذکر است که فقط معاشقه با جنس مخالف باعث این تغییرات هورمونی می شود و خودارضایی چنین تاثیری ندارد.

حتما شما می دانید که قابلیت باروری یک زن تا حد زیادی به منظم بودن عادت ماهانه او بستگی دارد؛ پس زنانی که فعالیت جنسی بیشتری دارند کمتر دچار مشکل ناباروری خواهند شد. از طرف دیگر معمولا هر چه عادت ماهانه نظم بیشتری داشته باشد، سلامت عمومی بدن زن نیز بهتر خواهد بود.

در این مطالعه نتیجه داشتن رابطه جنسی بیش از دو بار در هفته نسبت به تعداد کمتر عبارت بود از:

باروری بهتر، استخوان بندی محکمتر، سلامت قلب و عروق، افسردگی کمتر، کاهش خطر ابتلا به ناراحتی های پستان و رحم، کاهش ناراحتی های بعد از یائسگی.

<http://www.diaachah.com>



خواب بچه‌ها سبک است. از وزن و اندامتان رضایت ندارید. با کلی استرس درگیر ضرب‌العجل‌های کاری هستید. دلایل مختلفی وجود دارد که زندگی‌های زناشویی طولانی دچار رخوت جنسی می‌شوند و شب‌ها افراد به جای همسرشان به دنبال بالشت یا کنترل تلویزیون هستند.

اما یک زندگی جنسی سالم بخش مهمی از یک رابطه صمیمی را تشکیل می‌دهد و نادیده گرفتن آن هر دوی شما را از هم دورتر خواهد کرد.

### مشکل شماره ۱: همان تکرار قدیمی و همیشگی

راهکار: کمی تغییر ایجاد کنید.

وقتی در یک رابطه طولانی مدت هستید، به آن عادت می‌کنید. شواهد بیولوژیکی وجود دارد که تجربیات جدید موجب ترشح دوپامین در مغز می‌شود. دوپامین یک پیام‌رسان شیمیایی است که بر مرکز لذت در مغز اثر می‌گذارد. به همین دلیل است که در روابط جدید خیلی زود هیجان‌زده می‌شویم--چون همه چیز تازه است و مغزتان هم براساس آن واکنش می‌دهد.

مشخص است که نمی‌توانید هر وقت این هیجان از بین رفت، شریک زندگی‌تان را عوض کنید. اما می‌توانید عوامل دیگر را تغییر دهید. یک مکان جدید، زمان جدید یا موقعیت جدید حال و هوای هر دوی شما را برمی‌گرداند. رابطه‌جنسی اول صبح، زیر دوش حمام یا در اتاقی متفاوت از اتاق همیشگی‌تان را امتحان کنید.

### مشکل شماره ۲: کارهای زیاد، خستگی

راهکار: یک وقفه رمانتیک ایجاد کنید.

همه زوجها در پایان یک روز طولانی خسته هستند. و انرژی داشتن برای عشق‌بازی کمی دشوار است. اما این قابل تغییر است. باید مسائل مهم زندگی را اولویت‌بندی کنید. هیچ اشکالی ندارد وقتی که خسته هستید، رابطه‌جنسی سریع و ساده داشته باشید. داشتن رابطه‌جنسی مداوم و حفظ آن برای سلامت رابطه شما اهمیت زیادی دارد.

به جای اینکه صبر کنید تا وقت خاموش کردن چراغ‌ها برسد، قبل از شروع کردن کارهای عادی شب، یک وقفه رمانتیک ایجاد کنید. برای این کار وقت بگذارید و سعی کنید خلاق باشید. این اتفاق قرار نیست یک‌دفعه بیفتد. باید از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید.

### مشکل شماره ۳: شما که هستید؟

راهکار: برای کشف دوباره همدیگر--بدون اعمال فشار--وقت بگذارید.

اگر چند وقت است نزدیکی جنسی با هم نداشته‌اید، پیشنهاد نزدیکی از طرف همسرتان ممکن است به نظرتان مصنوعی و اجباری برسد. بد نیست که اول به طریقی غیرجنسی به هم نزدیک شوید. اگر خیلی وقت است که درست‌حسابی با هم وقت نگذرانده‌اید، شاید خیلی میل جنسی به همدیگر نداشته باشید.

کلیشه قدیمی شام و فیلم را فراموش کنید. فعالیتی جدید را امتحان کنید و این را جزء اولویت‌های برنامه‌تان قرار دهید. هر هفته برای یک قرار شبانه برنامه‌ریزی کنید. فعالیت‌هایی مثل دوچرخه‌سواری، بولینگ، یا خیلی کارهای احمقانه. با هم برای خرید سبزیجات بروید یا هر پنجشنبه شب با هم به کافی‌شاپ بروید. بگذارید این

برایتان به شکل عادت درآید. خیلی زود دوباره با هم احساس نزدیکی خواهید کرد و میل جنسی‌تان هم از همان جا برمی‌گردد.

وقتی دوباره به هم نزدیک شدید، یک برخورد جنسی سریع همه هیجان قبل را برمی‌گرداند. وقتی رابطه‌ها به این شکل دوباره جان بگیرند، نزدیکی‌های جنسی ۱۰ دقیقه‌ای هم خالی از لطف نخواهد بود و پیوند قدیمی را بین شما ایجاد خواهد کرد.

#### مشکل شماره ۴: بدنتان را دوست ندارید

راهکار: به چیزهایی که دوست دارید توجه کنید.

خیلی از ما دوست داریم خیلی چیزها را در بدنمان تغییر دهیم. ممکن است اضافه‌وزن بارداری را نتوانسته‌اید برگردانید یا از اینکه دیگر باشگاه نمی‌روید ناراضی باشید. وقتی تصویر بدن خوبی نداشته باشید، دیگر خودتان را دوست نخواهید داشت، و وقتی خودتان را دوست نداشته باشید، نمی‌خواهید خودتان را با کسی تقسیم کنید. برای درمان پایین بودن اعتمادبه‌نفس، چیزهایی در خودتان پیدا کنید که دوست دارید و از نظر جنسی روی آنها تمرکز کنید.

یا به جای خودتان به بدن همسرتان توجه کنید. چه چیزی را در بدن همسرتان دوست دارید؟ چه نقطه‌ای از بدن او تحریکتان می‌کند؟ با این روش می‌تواند تمرکز را از چیزی که به شما احساس ناامنی می‌دهد، به چیزهایی که با هم از آن لذت می‌برید تغییر دهید.

#### مشکل شماره ۵: رابطه جنسی دردناک است

راهکار: در سکوت تحمل نکنید.

گاهی اوقات دور شدن شما از رابطه جنسی با همسرتان به این دلیل نیست که دیگر شور و میل‌تان به آن کم شده است، بلکه به این دلیل است که بدنتان با شما همکاری نمی‌کند و رابطه جنسی برایتان دردناک است. این مسئله به‌ویژه برای خانم‌هایی که نزدیک به یائسگی هستند اهمیت بیشتری دارد و از اینکه این مطلب را به همسرتان بگویید هم واهمه دارید.



وقتی سن در خانم‌ها بالاتر می‌رود، سطح استروژن پایین می‌آید و این مسئله بر بسیاری از اندام‌های بدن از جمله واژن تاثیر می‌گذارد. وقتی بافت‌ها ضعیف و باریک می‌شوند و مقداری از ذخیره خون خود را از دست می‌دهند، رابطه جنسی دردناک‌تر خواهد شد.

خوشبختانه، راهکارها و درمان‌های زیادی برای رابطه جنسی دردناک وجود دارد. برای بسیاری از بیماران، استروژن واژنی بسیار موثر است، روان‌سازها و روغن‌های واژنی هم در داروخانه‌ها موجود هستند. اما اگر این دردها ادامه یافتند، حتماً با پزشکتان مشورت کنید زیرا ممکن است علت آن مسئله جدی دیگری باشد.

### مشکل شماره ۶: هنوز هم میل و رمق ندارید

راهکار: علت را پیدا کنید.

کم شدن میل جنسی ممکن است چیزی جز نشانه بالا رفتن سن باشد. ممکن است علامت یک مشکل جدی دیگر باشد. مثلاً افسردگی، اضطراب، عدم توازن هورمونی، همه موجب ناکارایی جنسی خواهند شد. در مردها، عدم توانایی نعوظ می‌تواند یک علامت هشدار برای دیابت یا بیماری قلبی باشد و برخی داروها، مثل داروهای ضدافسردگی و فشارخون هم ممکن است میل جنسی را کاهش دهند.

مسائل رفتاری نیز ممکن است در توانایی شما برای داشتن رابطه جنسی تاثیر بگذارد. سیگار و مصرف بالای الکل هم واکنش جنسی را کند می‌کند. حتی طریقه ورزش کردن شما هم می‌تواند تاثیرگذار باشد. بعنوان مثال، گذراندن زمان طولانی روی دوچرخه ممکن است در زندگی جنسی شما اثر منفی بگذارد.

هم خانم‌ها و هم آقایانی که به مدت طولانی از دوچرخه یا دوچرخه‌های ثابت استفاده می‌کنند، ممکن است در تحریک جنسی دچار مشکل شوند. دلیل آن فشار بیش از اندازه بر روی عصب شرمگاهی است که موجب می‌شود رگ‌ها ذخیره خون کمتری به ناحیه تناسلی برسانند.

همچنین دقت کنید که خوابتان کافی باشد. داشتن استراحت کافی اهمیت زیادی دارد. پایین آمدن میل جنسی شما هر دلیلی که داشته باشد، برگرداندن خود به روال سابق به کمی تلاش نیاز دارد. به رابطه جنسی نیز باید مثل هر

مسئله دیگر زندگی توجه داشته باشید و بدانید که هیچ قرص معجزه‌آسایی برای حل مشکلات مربوط به آن وجود ندارد.



ارگاسم در زنان از فرآیند پیچیده تری نسبت به مردان برخوردار است و به همین دلیل زمانی بیشتر می برد تا زن به ارگاسم برسد. این عمل در زنان دارای یک روند برای تخلیه است به طوری که زمان خاصی برای بوجود آمدن آن نمی توان مشخص کرد.

حدود ۱۰ درصد از زنان به ارگاسم نمی رسند یا ارگاسم آنان از طریق خود ارضایی می باشد یادگیری به ارگاسم رسیدن به یک امر مهم و ضروری برای بقای زندگی زناشویی در زنان تبدیل شده است.

به عقیده برخی از محققان، زنان لذت بیشتری از یک رابطه جنسی می برند تا مردان!

البته این موضوع اثبات نشده است که لذت جنسی زنان چه میزان است ولی در برخی موارد لذت جنسی زن را ۷ یا ۹ برابر قدرت جنسی مرد دانسته اند که این نشان از پیچیدگی این امر دارد.

زن و شوهر با کسب مهارت باید بدانند که چگونه می توانند به ارگاسم مطلوب برسند. که در این میان مردان وظیفه سنگین تری دارند و بایستی با کسب مهارت در رسیدن به لذت جنسی به همسر کمک کنند و همچنین همسر نسبت به شوهر این وظیفه را انجام دهد. ارگاسم در مردان صرفاً با تحریکات بدنی و تماس ایجاد می شود. در حالیکه این پدیده در خانم ها بسیار پیچیده تر بوده و تا حد بسیار زیادی به شرایط روحی و ارتباط عاطفی طرفین بستگی دارد.

به ارگاسم نرسیدن خانم ها می تواند به دلیل بی علاقه‌گی، اضطراب و شرایط روحی نامناسب و مقاربت به روش نادرست باشد و بعلاوه برای بعضی خانم ها این الزام وجود ندارد که با هر مقاربت الزاماً به ارگاسم برسند.

### شاید یکی از راههای زیر گره گشای مشکل شما باشد:

(۱)

اکثر زنان به اشتباه تصور می کنند که در طول رابطه جنسی آرامش بسیار مهم است اما آنها از این نکته غافل هستند که تنش هم در طول رابطه جنسی بسیار مهم و عامل رسیدن به ارگاسم است.

زنان باید یاد بگیرند که تمام عضلات آنها ساق پا، شکم، باسن و... در رسیدن به ارگاسم درگیر می شوند.

اکثر زنان می گویند هنگام ارگاسم انقباض در لگن را احساس می کنند.

(۲)

اکثر زنان رابطه جنسی ذهن فعالی دارند و نمی توانند آن را بر این فعالیت متمرکز کنند. فکری که تمام مغز را اشغال می کنند و به جای تحریک و تشویق جنسی منجر به واپس زدگی میل جنسی می شود. سعی کنید ذهن خود را از تمامی مسائل خالی کنید و در این لحظه فقط به همین مسئله بیندیشید

در موارد بغرنج تر برای درمان حتما به یک پزشک مراجعه کنید و با استفاده از داروهای تجویز شده زندگی زناشویی خود را انجات دهید تجویز پزشک در بیشتر مواقع می تواند مشکل را برطرف کند.

منبع [salamatnews.com](http://salamatnews.com):



شاید به جرات بتوان گفت، اکثر زنان و مردانی که در حال تجربه زندگی مشترک هستند، نسبت به همسر خود حساسیتهای ویژه ای دارند. برای مثال :

آنان بهترینهای دنیا را برای همسرشان می خواهند

دوست دارند ساعات طولانی در کنار هم باشند

صحبتهای خصوصی را با هم در میان بگذارند

عمیق ترین و خالص ترین عواطف را نثار هم کنند

و صد البته تمایل دارند که در این روابط تنها خودشان دو نفر سهیم باشند و نفر سومی وجود نداشته باشد.

این مساله کاملاً طبیعی است و در اصطلاح نوعی حساسیت زناشویی قلمداد می شود که بطور قطع باعث حفظ هر چه بیشتر ارتباطات مثبت زن و شوهر می گردد چرا که باعث می شود هر یک از طرفین، احساس کند که برای همسرش قابل اهمیت و ارزش است و نقش اول را در زندگی او ایفا می کند.

اما گاهی اوقات این حساسیت زناشویی بیش از حد شدید و حتی غیرمنطقی و مخرب به نظر می رسد و در اینجاست که دیگر نمی توان اصطلاح «حساسیت زناشویی» را نام برد چرا که رابطه زن و مرد وارد ابعاد بیمار گونه گشته است و یکی از طرفین (چه زن و چه مرد، که البته این مشکل در مردان بسیار فراگیرتر است) قصد دارد همسرش را منحصر به خود کرده و حتی حقوق طبیعی او را نایده می گیرد.

در اینجا اصطلاحی که متخصصان و روان شناسان برای این مشکل عنوان می کنند «حسادت جنسی» است. البته در ابتدای امر شاید به نظر شما برسد که این رفتارهای خشک و غیرمنطقی همان سوءظن (پارانوید) است؛ اما ما باید عنوان کنیم که سوءظن، مشکلی است که فرد در ارتباط با همگان دارد و فرد مبتلا به آن ممکن است نسبت به تمام کسانی که با او در ارتباط هستند دچار این بد بینی گردد.

اما «حسادت جنسی» مشکلی است که تنها در قبال همسر ظاهر شده و باعث می شود فرد مبتلا، شریک زندگی اش را به خاطر این مشکل بسیار تحت فشار و سختی قرار دهد.

اگر کمی توجه کنید خواهید فهمید که حسادت جنسی تداعی کننده مفهوم شکاک بودن در زندگی زناشویی است که در گذشته و در فرهنگ عامیانه مردم از این اصطلاح استفاده می شد اما اصطلاح «حسادت جنسی» کلمه ای است که در متون روانشناسی به کار می رود و جایگزین اصطلاح «شکاک بودن» شده است ولی در اصل تداعی کننده همان معناست.

در ادامه لازم به ذکر است که تمام افکار و باورهایی که فرد مبتلا در ذهن دارد، واقعیت نداشته و تنها ساخته و پرداخته ذهن بیش از حد، حساس اوست.

### حسادت جنسی چیست؟

همه ی ما در زندگی روزمره حسادت را تجربه کرده ایم. با اینکه احساس «حسادت» یک تجربه مشترک میان همه ی انسانهاست؛ اما دلیل و واکنش هر یک از ما، در مقابل این احساس کاملاً متفاوت است.

مطابق با تعاریف روان شناسان بالینی، **حسادت جنسی یک واکنش پیچیده است که در برابر احساس تهدید و یا ترس از دست دادن و یا فقدان یک رابطه ارزشمند ایجاد می شود**، پیچیدگی این واکنش به این علت است که دارای سه مولفه هیجانی، فکری و رفتاری است.

مولفه هیجانی – احساس رنج، خشم، عصبانیت، غم و اندوه، حسادت بردن، ترس، سوگ.

مولفه فکری (شناختی) – رنجش، سرزنش خود، رقابت و چشم و هم چشمی با همتایان، نگرانی در مورد تصویر بدنی خود، احساس ترحم و دلسوزی نسبت به خود

مولفه رفتاری – ضعف بدن، لرزش و تعریق، پرسش دائمی در مورد خود و تلاش برای کسب اطمینان، واکنشهای پرخاشگرانه و توام با عصبانیت .

منبع: [karmandnews.ir](http://karmandnews.ir)



سلامت : آیا باورها و نگرش شما درباره عفونت های منتقله از راه جنسی شما را به سمت رفتارهایی سوق می دهد که خطر عفونت را برای شما افزایش می دهند؟ «آزمون سلامت» به شما کمک می کند تا این موضوع را ارزیابی کنید.

مشخص کنید که هریک از جملات زیر درست هستند یا نادرست و سپس با استفاده از پاسخنامه آزمون، آگاهی خودتان را درباره عفونت های منتقله از راه جنسی محک بزنید.

۱) از ظاهر یک فرد می توان ابتلای او به عفونت تناسلی خصوصا ایدز را حدس زد؟

درست                      نادرست

۲)

اگر شما تا به حال دچار هیچ یک از عفونت های منتقله از راه جنسی نشده اید، شاید بتوان گفت که احتمالاً نوعی ایمنی طبیعی نسبت به این عفونت ها دارید و در آینده نیز آلوده نخواهید شد.

درست                      نادرست

۳)

شخصی که یک عفونت منتقله از راه جنسی داشته و با موفقیت درمان شده است، نباید نگران آلوده شدن دوباره با این عفونت باشد.

درست                      نادرست

(۴)

مادامی که شما خود را سالم و تندرست نگه می دارید، لازم نیست نگران عفونت های منتقله از راه جنسی باشید.

درست نادرست

(۵)

بهترین راه جلوگیری از ابتلا به عفونت های منتقله از راه جنسی این است که ارتباط جنسی ایمن داشته و به همسر خویش وفادار باشیم.

درست نادرست

(۶)

تنها راه آلوده شدن به یک عفونت منتقله از راه جنسی، داشتن رابطه جنسی با شخص آلوده است.

درست نادرست

(۷)

صحبت کردن درمورد عفونت های منتقله از راه جنسی با همسر، آنقدر خجالت آور است که بهتر است این موضوع را پیش نکشیم و در عوض امیدوار باشیم که طرف مقابل سر صحبت را باز کند.

درست نادرست



(۸)

عفونت منتقله از راه جنسی صرفاً مشکل کسانی است که بی بندوبارند.

درست نادرست

(۹)

اگر شما بلافاصله بعد از هر رابطه زناشویی خودتان را کاملاً با آب داغ و صابون بشویید، دیگر نباید نگران آلوده شدن به عفونت های منتقله از راه جنسی باشید.

درست نادرست

(۱۰)

اگر بین کسانی که می شناسید هیچ کس هرگز به ایدز مبتلا نشده، نباید درباره این بیماری نگران باشید.

درست نادرست

(۱۱)

همه چیز درباره عفونت های منتقله از راه جنسی به شانس بستگی دارد. شما یا خوش شانسید یا نیستید.

درست نادرست

(۱۲)

آدم وقتی باید درمورد عفونت‌ها منتقله از راه جنسی نگران باشد که خودش آلوده شده باشد.

درست نادرست

(۱۳)

مادامی که از رفتارهای پرخطر جنسی به دور باشید، کاملاً از عفونت‌های منتقله از راه جنسی در امان خواهید ماند.

درست نادرست

(۱۴)

زمان مناسب برای صحبت درباره ارتباط جنسی ایمن، قبل از شروع ارتباط است.

درست نادرست

(۱۵)

اگر علایم یک عفونت منتقله از راه جنسی ظرف چند هفته خود به خود از بدن شخص پاک شوند، او دیگر نباید نگران این عفونت باشد.

درست نادرست

آزمون سلامت جنسی



## کلید آزمون

(۱)

نادرست. درست است که برخی از عفونت های منتقله از راه جنسی علایم واضحی مانند زخم یا تاول یا بوی بد در ناحیه تناسلی دارند اما برخی از این عفونت ها علایم واضحی ندارند. برخی از عفونت های منتقله از راه جنسی مانند کلامیدیا، سوزاک (به خصوص در زنان)، زگیل های تناسلی داخلی و حتی مراحل اولیه (ایدز) هیچ نشانه و علامت واضحی ندارند.

(۲)

نادرست. اگر شما ارتباط جنسی غیرایمن داشته و تا به حال به عفونت های منتقله از راه جنسی مبتلا نشده اید، فقط شانس آورده اید و اصلا چیزی به نام ایمنی طبیعی در برابر این عفونت ها وجود ندارد.

(۳)

نادرست. درمان موفق منجر به ایمنی در برابر عفونت نمی شود بنابراین حتی اگر در گذشته به یک عفونت منتقله از راه جنسی مبتلا شده و درمان شده اید، همچنان باید برای پیشگیری از ابتلای مجدد به این عفونت، احتیاطات لازم را به عمل آورید.

(۴)

نادرست. حتی کسانی که از سلامت کامل جسمی برخوردارند، ممکن است توسط میکروب های بسیار ریزی که باعث عفونت های منتقله از راه جنسی می شوند، از پا دربیایند. سلامت بدنی نمی تواند ما را در برابر این مهاجمان میکروسکوپی محافظت کند.

(۵)

درست. داشتن رابطه ایمن و وفاداری به همسر بهترین راه برای پیشگیری از آلوده شدن به عفونت های منتقله از راه جنسی است.

(۶)

نادرست. عفونت های منتقله از راه جنسی، می توانند از راه های غیرجنسی نیز منتقل شوند. مثلا استفاده از سوزن مشترک، یا در بعضی موارد از طریق الوده با میکروب های مولد بیماری که روی حوله، ملحفه یا حتی صندلی های توالت قرار دارند.

(۷)

نادرست. چون بیماری های منتقله از راه جنسی در اجتماع با نوعی بار منفی و شرم آور شناخته می شوند، قابل درک است که شما از حرف زدن درباره آنها با همسرتان خجالت بکشید اما نباید اجازه دهید خجالت مانع از گام برداشتن در راه سلامت خودتان و همسرتان شود.

(۸)

نادرست. عفونت های منتقله از راه جنسی برای همه کسانی که فعالیت جنسی دارند، یک مشکل محتمل محسوب می شود.

(۹)

نادرست. شستشوی ناحیه تناسلی بلافاصله بعد از ارتباط زناشویی ممکن است بتواند اندکی شما را از عفونت حفظ کند اما راه مناسبی برای پیشگیری از عفونت های منتقله از راه جنسی نیست. راه بهتر داشتن ارتباط جنسی محافظت شده یا ایمن فقط با همسر است.

(۱۰)

نادرست. علائم عفونت اچ.آی.وی ممکن است تا سال ها بعد از آلوده شدن با این ویروس، ظاهر نشوند. بنابراین ممکن است فرد به این ویروس آلوده بوده و حتی خودش از این موضوع بی اطلاع باشد درحالی که می تواند عفونت را به شما منتقل کند و شما هم در عین بی اطلاعی از الوده بودن خود، این عفونت را به دیگران انتقال دهید.

(۱۱)

نادرست. این گفته هیچ پایه و اساسی ندارد. شما خودتان باید به فکر محافظت از سلامت خود باشید.

(۱۲)

نادرست. زمان مناسب برای فکرکردن درباره عفونت های منتقله از راه جنسی قبل از آلوده شدن به آنهاست. بعضی از عفونت های منتقله از راه جنسی مانند تبخال تناسلی و ایدز درمانی ندارند. تنها راه محافظت از خودتان در برابر این بیماری ها، پیشگیری از ابتلا به آنهاست.

(۱۳)

نادرست. اگر یکی از طرفین دچار آلودگی با عفونت های منتقله از راه جنسی باشد، هرگونه تماس جنسی خطرناک است.

(۱۴)

درست. متأسفانه بسیاری از زوجین، صحبت کردن درباره عفونت های منتقله از راه جنسی را بعد از شروع رابطه جنسی با یکدیگر آغاز می کنند. در این زمان ممکن است برای پیشگیری از انتقال این عفونت ها خیلی دیر شده باشد. زمان مناسب برای صحبت کردن قبل از آن است که هرگونه ارتباط جنسی اتفاق افتاده باشد.

(۱۵)

نادرست. تعدادی از عفونت های منتقله از راه جنسی مثلا سیفلیس و تبخال تناسلی، می توانند علایمی ایجاد کنند که ظرف چند هفته از بین می روند اما در حالی که این علایم اولیه فروکش کرده اند، عفونت هنوز در بدن مشغول به کار است و نیاز به درمان دارد. همچنین حتی اگر علایم قابل توجه هرگز ظاهر نشده باشند، بازهم شخص آلوده می تواند این عفونت را به دیگران منتقل کند.

## تفسیر آزمون

نخست تعداد سوال هایی را که به آنها پاسخ صحیح داده اید، بشمارید. هرچه تعداد پاسخ های صحیح شما بیشتر باشد، خطر ابتلای شما به عفونت های منتقله از راه جنسی کمتر است. برعکس، هرچه امتیاز شما کمتر باشد، خطر بیشتری شما را تهدید می کند. شما همچنین باید بدانید دانسته های شما تا زمانی که به عمل درنیابند، تاثیر چندانی بر رفتارتان ندارند. آگاهی بدون عمل، نمی تواند شما را از آلوده شدن محافظت کند.

## آزمون سلامت جنسی

خب حالا چه کار کنم؟

آزمون این هفته، به شما کمک می کند آگاهی و باورتان را درباره عفونت های منتقله از راه جنسی ارزیابی و خطرهای احتمالی را که ممکن است با آنها رو به رو باشید شناسایی کنید. حال که نتایج خودتان را ملاحظه کرده اید، می توانید شروع به تغییر رفتارهایی کنید که شما را در معرض خطر قرار می دهند.

**کاری که امروز می توانید انجام دهید:**

\*

کاندوم بهترین وسیله محافظت از شما در برابر عفونت های منتقله از راه جنسی همسرتان است. اگر کاندوم در دسترس ندارید به مرکز بهداشت محله یا نزدیک ترین داروخانه مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هم مردان و هم زنان برای پیشگیری از عفونت های منتقله از راه جنسی مسوولند.

\*

برای پیشگیری از انواع دیگر عفونت ها شستن منظم دست ها را برای خود تبدیل به عادت کنید. بعد از سرفه، عطسه، فین کردن، دستشویی رفتن و نیز قبل و بعد از آماده کردن غذا، دست های خود را با آب گرم خیس کرده و صابون بزنید. دست هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه به هم بمالید. (از ۱ تا ۲۰ بشمارید یا الفبا را یک بار از اول تا آخر نام ببرید.) سپس دست ها را آبکشی و خشک کنید.

کارهایی که می توانید ظرف ۲ هفته آینده انجام دهید:

\*

درباره سابقه جنسی تان صادقانه با همسرتان صحبت کنید. اگر هریک از شما فکر می کنید ممکن است در معرض یکی از انواع عفونت های منتقله از راه جنسی قرار گرفته باشید، به پزشک مراجعه کنید تا شما را معاینه و آزمایش تجویز کند.

\*



برنامه خوابتان را به گونه ای تنظیم کنید که هرشب خواب کافی داشته باشید. داشتن استراحت کافی یکی از عوامل کلیدی برای داشتن سیستم ایمنی سالم است.

### کارهایی که تا چند ماه آینده می توانید انجام دهید:

\*

برنامه واکسیناسیونتان را بررسی و اطمینان حاصل کنید که همه واکسن های لازم را دریافت کرده اید. اگر لازم است یک واکسن یا دوز یادآور تزریق کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

\*

اگر وقت معاینه لگنی سالانه تان رسیده است، از پزشک وقت بگیرید

درمورد زنان

\*

از همسرتان سوال کنید که آیا تست سالیانه خودش را داده است یا نه و اگر به تازگی به پزشک مراجعه نکرده است، او را به این کار تشویق کنید.

در مورد مردان



## باورهای درست یا نادرست

### ناباروری

درمان ناباروری در این یکی دو دهه پیشرفت شگرفی داشته است. درمان ناباروری بر اساس علت آن انجام می گیرد. در ناباروری شناخت درست و کامل پاتوفیزیولوژی ناباروری اهمیت فراوانی در انتخاب روش های درمانی توسط پزشک دارد. نازایی اگرچه یک عارضه ای شایع است ولی اغلب درمان پذیر است. شما بهترین حق انتخاب را خودتان می توانید داشته باشید! بسیار ساده است با کمی مطالعه و آگاهی در باره چگونگی و روش های بررسی در ناباروری می توانید به خودتان برای انتخاب بهترین راه و امن ترین روش کمک کنید. گاهی دلایل ناباروری دلایل پزشکی هستند و در این موارد هر چه زودتر تشخیص داده شود بهتر است. بنابر تجربه شخصی ام، به نظر می رسد بهترین روش؛ مراجعه به گروه مامایی پس از ازدواج است. با یک بررسی مورد نظر باروری چنان چه سالم و دارای آمادگی باشید با خیال راحت می توانید روشی مناسب را برای پیش گیری انتخاب نمایید. از طرف دیگر پاره ای بررسی ها و آزمایش های غربالگری را باید پیش از باردار شدن انجام دهید مانند پاپ اسمیر (تست غربال گری سرطان سرویکس) و

... زیرا امروزه دریافته ایم که از سه ماه پیش از آغاز بارداری دریافت اسید فولیک و امگا-۳ باید شروع شود. و چنان چه به موقع مراجعه ننمایید شاید برخی امکانات بهبود کیفیت بارداری را از دست دهید.

در مواردی مانند واریکوسل در مردان نیز تشخیص زودرس اهمیت بسیاری دارد و اگر در زمان مناسب تشخیص داده شود نه تنها درمان ساده تر خواهد بود، از نظر زمانی نیز به سود شما خواهد بود. به هر حال به نظر می رسد چک آپ سلامتی برای خودتان هم سودمند است تا در صورت وجود کم خونی (بسیار شایع است) به موقع و پیش از باردار شدن به درمان آن بپردازید.

آیا می دانید باورهای درست یا درست در باره باروری کدام هستند!

در میان مردم باورهایی در باره باردار شدن وجود دارند که گاه نشأت گرفته از تجربه های مردم است که دارای ریشه هایی علمی و منطقی هستند. اما گاهی نیز این تجربیات بر اساس برداشت هایی دیمی و غیر علمی هستند و گاه نیز به دلیل نا آگاهی، با واقعیت در تضاد است. پاره ای از این باورها را از منابع خارجی و نیز از شنیده های داخلی و تجربیات فردی ام گردآوری کرده ام، امید است سودمند باشد. این موضوع با نام افسانه یا واقعیت در مقالات خارجی آمده است که به باورهای درست یا نادرست برگردانده ام.

**گاهی با پرسش های زیر رو به رو می شویم:**

آیا اگر دخول هنگام آمیزش جنسی تنها چند ثانیه بکشد، باز هم امکان باردار شدن وجود دارد؟

هر زمانی که آلت مردانه با محدوده واژن در تماس قرار گیرد، شناسی برای باردار شدن پیش می آید. اگر چه احتمال آن به اندازه ی هنگامی انزال کامل باشد، نیست اما به هر حال، احتمال باردار شدن وجود دارد

آیا با پره اجاکولیشن (مایع پیش انزال) امکان باردار شدن هست؟

منظور همان مایع شفافی است که پیش از انزال از آلت مردانه تراوش می کند . بیشتر مردها کنترلی روی آن ندارند و تراوش آن را احساس هم نمی کنند . این مایع دارای تعدادی اسپرم است، پس می تواند بارداری ایجاد کند. دقیقا به همین دلیل است که روش جلوگیری طبیعی و یا همان

### **(withdrawal method)**

روش قطعی و نیز مطمئنی به شمار نمی رود.

آیا اگر ارگاسم رخ ندهد امکان باردار شدن از بین می رود؟

خیر . بارداری می تواند بدون رخ دادن ارگاسم پیش آید . ارگاسم به تخمک و بارور شدن آن ربطی ندارد . نقش آن گفته می شود در تقویت حرکت مکشی لوله های فالوپ است . پس زن بدون ارگاسم هم می تواند آبستن گردد.

آیا اسپرم قابلیت نفوذ از پارچه یا لباس را دارد؟

برخی کارشناسان بر این باورند که اگر لباس زیر کاملا آغشته به اسپرم گردد و با واژن خانم در تماس قرار گیرد ، احتمال بسیار ضعیفی برای باردار شدن وجود دارد. تا کنون بررسی های دقیق و خاصی در این باره انجام نشده است. اگر چه این احتمال بسیار اندک است اما با توجه به عرف و فرهنگ کشورمان، برای این که مطمئن باشید که باردار نمی شوید در صورت شک داشتن به این تماس اسپرم ، بهتر است از قرص های پس از نزدیکی (یا اورژانس) استفاده کنید زیرا بر خلاف برخی کشور ها ، ما در ایران مجاز به استفاده از قرص های سقط بنا بر تمایل زوج ها نیستیم و البته با باورهای مذهبی ما جور نیست . بنابر این تا قطعی شدن نتیجه مطالعات ، بهتر است به قول گفتنی ، روزه شک دار نگیرید و با محکم کاری رفتار نمایید . زیرا

از نظر اخلاق پزشکی تعیین این که واقعا چه زمانی سقط اشکالی ندارد دشوار است شاید بد نباشید بدانید که زمان مجاز سقط بر اساس تمایل والدین در برخی کشورها، تنها دو هفته است.

آیا در صورت آمیزش جنسی در آب ، ممکن است یک خانم باردار گردد؟

اگر یک نزدیکی و دخول واقعی در درون واژن در هر نوع آبی رخ دهد، بارداری کاملا عملی و ممکن است. زیرا هنگامی که دخول صورت می گیرد، اسپرم در محدوده واژن قرار می گیرد و این که آب در بیرون از بدن باشد تداخل و ممانعتی در بارداری ایجاد نمی کند.

آیا در صورت آمیزش جنسی در آب ، هنگامی که انزال در آب باشد و نه داخل واژن ، امکان بارداری وجود دارد ؟

امکان این که اسپرمی به آن کوچکی بتواند در وسعت آب در یک استخر، وان حمام و .. شنا کند و خودش را به واژن برساند و در نتیجه بارداری رخ دهد، بعید به نظر می رسد . اگر انزال در آب گرم معمولی پیش آید اسپرم تنها چند دقیقه ای می تواند زنده بماند . اگر انزال در آب استخر دارای موادشیمیایی ، حباب یا سایر مواد رخ دهد ، اسپرم تنها چند ثانیه می تواند زنده بماند . بارداری ، در این موارد اکثرا بعید و بیشتر اوقات تقریبا غیر ممکن است .

آیا در صورت آمیزش جنسی در آنوس (مقعد) امکان باردار شدن وجود دارد ؟

بارداری با نزدیکی مقعدی رخ نمی دهد. اما به سبب نزدیکی ورودی واژن به سوراخ مقعد، امکان نشت و نفوذ اسپرم اگر چه بسیار اندک، وجود دارد . و نیز گاه می شنوید که می گویند:

افرادی که با روش های کمک باروری ، باردار می شوند ، دو قلو به بار می آورند .

این یک افسانه است . این واقعیت است که درمان های ناباروری مانند

### ***IUI-ART-IVF***

احتمال دوقلویی و چندقلویی را افزایش می دهند . در هر حال بیشتر دو قلوها در اثر بارداری خود بخودی رخ می دهند . یعنی زوج هایی که بدون هیچ دخالتی خودبخود باردار می شوند . اما سه قلوئی و بیشتر داستان دیگری دارد . یعنی تقریبا تنها ۱۵ درصد از سه قلوئی ها و ۷ درصد از چهارقلویی ها در اثر بارداری خودبخودی بوجود می آیند و سایر موارد از روش های باروری کمکی ناشی می گردد . افزایش میزان چندقلویی در طی درمان های ناباروری به دلیل داروهایی است که برای ایجاد و یا بالابردن میزان تخمک گذاری تجویز می شود .

تقریبا در ۸-۵ درصد از بارداری های ناشی از کلومیفن سیترات (یک قرص خوراکی ناباروری) دوقلویی ایجاد می گردد و سه قلوئی یا بیشتر ، بسیار ناشایع هستند .

به کار گرفتن گنادوتروپین ها (داروهای تزریقی ناباروری) در ۱۵ درصد موارد دو و یا چند قلوئی به وجود می آورد . احتمال چندقلویی ، هم چنین در موارد

### ***IVF***

آی وی اف بالا می رود . در خانم های جوان تر امکان دو قلوئی بیشتر است . مثلا در آمریکا حدود یک سوم زنان زیر ۳۵ سال که

**IVF** انجام می دهند ، بارداری دوقلویی دارند .احتمال سه قلویی در تمام گروه های سنی زیر ۳۵ سال پایین است زیرا در این خانم ها تنها یک یا دو رویان (آمبریو) منتقل می گردد.اگرچه درمان های ناباروری اغلب سبب افزایش میزان چند قلویی می گردد اکثریت قابل توجهی از زوج هاتنها یک فرزند خواهند داشت .

شما زیادی برای بچه دار شدن صبر کردید، دچار نازایی شدید .این یک افسانه است .اگر چه این که میزان باروری ، به مرور سن کاهش می یابد اما باید گفت جوانی ، تضمین کننده باروری نیست . زنان زیر ۴۰ سال ، می توانند باردار شوند و فرزندان سالم به دنیا آورند . به هر حال اگر مصمم هستید بچه دار شوید ،اگر زودتر اقدام کنید ، احتمال این که مشکل پیدا کنید کم تر است .

در پایان نیز درست بودن یا نادرست بودن چند باور رایج آمده است .

اگر در هنگام عادت ماهانه ، نزدیکی داشته باشید باردار نمی شوید .

نادرست

اسپرم فقط چند ساعت زنده می ماند .

نادرست

برای باردار شدن پس از قطع قرص های ضد بارداری،سه ماه زمان لازم است .

نادرست

بهترین زمان نزدیکی همیشه ۱۴ روز پس از شروع عادت ماهانه است .

نادرست



مرد که گریه نمی‌کنه. محکم باش. جوابش رو بده. اصلاً دوست ندارم اون تو رو بزنه و تو ساکت باشی و نگاه کنی. مردها قوی و نیرومندن.

اگر دلت می‌خواد گریه کنی هیچ اشکالی نداره. دختر باید نجیب باشه. اگر هم کسی اذیتت کرد کوتاه بیا و ازش فاصله بگیر. هر وقت دلت گرفت بیا با من حرف بزن.

### مردان را چگونه احساساتی کنیم؟

از خواندن جملات فوق به یاد چه چیزی افتادید؟ آیا مشاهده کردید در نوع تربیت خود در رابطه با پسران و دختران از چه روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنیم؟ ملاحظه کردید که از همان کودکی بی‌احساس بودن و بی‌اعتنایی به هیجانات و احساسهای درونی را به فرزندان پسرمان و ابراز احساسات و همدلی را به فرزندان دخترمان آموزش می‌دهیم؟



درست است که نقش زنان و مردان در جامعه با هم تفاوت‌هایی دارد و این مسئله می‌طلبد تا هر جنس مطابق با نقش‌های قابل انتظار رفتار کند، اما پدر و مادرها وظیفه دارند تا فرزندان خود را علاوه بر سودمندی در جامعه، افرادی سلامت و موفق در خانواده تربیت کنند.

لذا آموزش آداب انکار احساسات و کتمان هیجانات نمی‌تواند نتایج خوب و رضایت بخشی را برای یک زندگی سالم و پذیرفتن نقش همسری در برداشته باشد. احساسات جزو لاینفک زندگی هستند اگر چه همیشه در ترازویی با عقل در رقابتند اما نبود آن‌ها رنگ را از زندگی می‌زداید و غصه و غم سلطه پیدا می‌کند.

بنابراین لازمه وجود سلامتی در نوع و سبک زندگی افراد توجه بجا و مناسب به احساسات خود، آگاهی از احساسات دیگران، همدلی با دیگران و تقویت هوش عاطفی است. زن و شوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند. زن و شوهر در خانواده باید قادر به شناخت و پیش بینی احساسات خود در موقعیت‌های مختلف باشند. افراد زیادی هستند که یا از احساسات مختلف خود آگاهی ندارند و یا ریشه آن‌ها را نمی‌فهمند. این نوع از بی‌اطلاعی‌ها و آگاهی نداشتن‌ها موجب تنش بسیاری میان زن و شوهر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد افراد موفق در خانواده‌های سالم و با محبتی زندگی می‌کنند که بار عاطفی مناسبی در میان اعضای آن خانواده حکم فرماست. به اعتقاد کارشناسان نبود عاطفه در میان برخی از خانواده‌ها موجب می‌شود تا اعضای خانواده دچار مشکلات و پیامدهای بسیاری شوند. ترس، اضطراب و نداشتن اعتماد به نفس از جمله ناهنجاری‌هایی است که در خانواده‌های بی‌عاطفه وجود دارد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زندگی احساسی مردان هم به اندازه زنان پیچیده و غنی است. با اینکه احساسات همیشه از خصوصیات زنانه به شمار می‌رود، اما مردان هم به اندازه زنان احساساتی می‌شوند و

تجربیات عاطفی مشابهی را توصیف می‌کنند. تحقیقات دیگری مؤید آن است که به دلیل ارتباط ضعیف دو نیمکره احساس و منطق در مردان، آن‌ها را از دسترسی راحت به احساسات بر حذر می‌دارد. به نظر می‌آید مسئله تربیت و نوع یادگیری‌های احساسی می‌تواند در تقویت این ارتباط مغزی تأثیر گذار بوده و گستره احساسات مردان را نیز به اندازه زنان وسیع گرداند.

لازمه وجود سلامتی در نوع و سبک زندگی افراد توجه بجا و مناسب به احساسات خود، آگاهی از احساسات دیگران، همدلی با دیگران و تقویت هوش عاطفی است. زن و شوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند

حتماً شنیده‌اید : مردانی که بیش از همه احساساتشان را پنهان می‌کنند احتمالاً حساس‌ترین مردها هستند! این جمله می‌تواند عمق احساسات را در مردان نشان دهد. علی‌رغم این که سبک فرهنگی جامعه به آنان می‌آموزد که در ابراز احساسات محتاط باشند.

همین مسئله می‌تواند به مسایلی در زندگی زناشویی و روابط مردان با همسرانشان نیز منجر شود. هوش عاطفی و هیجانی یکی از ابزارهای مهم و ضروری در موفقیت روابط میان همسران است. پژوهش‌ها گزارش می‌دهند هرچه این جنبه از هوش افراد در حدود متناسب‌تری قرار داشته باشد، آن‌ها قادرند ارتباطات جذاب‌تر، مسئله‌گشا تر و با دوامتری را شکل دهند. پایین بودن هوش هیجانی می‌تواند توانایی بازداری هیجانی را در افراد کاهش داده و قدرت مدیریت احساسی را در آن‌ها تضعیف گرداند.

یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی توانایی درک احساسات دیگران و شناخت عواطف افرادی است که در اطراف ما زندگی می‌کنند؛ لذا عدم توانمندی در درک هیجان همسر و یا داشتن تصور ضعیف‌تر، از

احساسات همسر می‌تواند بر نوع رفتارها و واکنش‌های میان فردی موثر واقع شود. بخش اول این عبارت می‌تواند به تربیت‌های نادرست و ناکافی برای مردان اشاره داشته باشد و بخش دوم آن از شناخت ناکافی زنان از احساسات مردانه حکایت کند.

لذا هر دو جنس برای داشتن زندگی مسالمت آمیز در کنار یکدیگر نیاز به اصلاح سبک‌های زندگی و شناخت دقیق‌تر از جنس مخالف دارند. ضمن این که زن و شوهر باید در تقویت احساس دیگری و تبادلات عاطفی یکدیگر نهایت تلاش خود را داشته باشند.

مردان را چگونه احساساتی کنیم؟

یکی از همین اصلاح سبک‌ها شناخت دقیق ویژگی‌های جنسیتی است. چه این که مردان در ابراز محبت به همسرانشان بیشتر از رفتارهای محبت آمیز و ایثار و گذشت و فعالیت‌های محبت آمیز استفاده می‌کنند در حالی که زنان به شنیدن ابراز محبت و اظهار عواطف از سوی همسرشان نیاز دارند. زبان احساسات و عواطف برای زنان به مثابه زبان اول است در حالی که برای مردان به مثابه زبان دوم و زنان عدم ابراز محبت در این شکل را حاکی از بی‌احساس بودن و بی‌علاقگی مردشان میدانند.

از طرفی برای اکثر زنان واداشتن شوهرشان برای اینکه احساسات درونی خود را با آنها در میان بگذارند، کار مشکلی به نظر می‌رسد. اما در این میان موضوعی وجود دارد که اغلب زن‌ها از آن بی‌اطلاع هستند.

مردها می‌خواهند صحبت کنند. اکثر مردان نیاز دارند که با همسرشان درد دل نموده و کمی سبک شوند. اما رمز و راز واداشتن یک مرد جهت بازگو نمودن درونش این است که احساس کند به دلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد.

به علاوه زنان باید روش‌هایی را برای برانگیختن احساسی همسرشان فرا بگیرند از جمله این که:

طبیعت مردان به گونه‌ای طراحی شده است که اصطلاحاً بصری به نظر می‌رسند، بدین جهت بهتر است به هنگام مصاحبت با همسر، برای نشان دادن توجه خود به او و القاء حس پذیرفته شدن و بودن وی، از سوی شما، هراز چند گاهی سر خود را، به نشان تأیید گفته‌های وی تکان دهید. عبارت فوق به این معنی نیست که شما همواره بایستی با هر گفته همسرتان موافقت نمایید و وی را تأیید کنید، بلکه بدین معناست که شما فقط از دریچه نگاه و اندیشه او نیز به موضوع توجه و التفات دارید و دیدگاه او را نیز درک می‌کنید.

به مردان قدرت دهید، تا صمیمیت فوران کند. مرد موجودی عاشق قدرت است. مرد از این که قدرتمند باشد حظ می‌کند. در آسمان اوج می‌گیرد و شما را نیز همراه خود بالا می‌برد

در میان زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. بعد از اینکه وی مسئله‌ای خصوصی را ابراز نمود، به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند. مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان «ایجاد دوستی و مودت» است.

فراموش نکنید که زن و مرد برای رشد احساسی و روانی خود به کمک و یاری همسر نیاز دارد؛ لذا در عوض تکیه بر نواقص و نارسایی‌های وجودی او باید با همکاری و مودت او را به سوی تکمیل توانمندی‌ها و رسیدن به رضایت درونی سوق دهند.

به مردان قدرت دهید، تا صمیمیت فوران کند. مرد موجودی عاشق قدرت است. مرد از این که قدرتمند باشد حظ می‌کند. در آسمان اوج می‌گیرد و شما را نیز همراه خود بالا می‌برد.

از اینکه توانا باشد یا احساس توانایی کند لذت می‌برد. تا وقتی که مشغول کشتن این احساس در مردان هستید بدانید که تنها می‌توانید خواب خوشبختی را ببینید.

به مردان فضا بدهید گاهی او را رها کنید تا با خود خلوت کند با دوستان به ورزش برود و به خانواده خود تنها سر بزند. مدام دنبال او نباشد. فضای رها شدن! این چیزی است که مردان گاهی به آن نیاز دارند. اگر به آن‌ها این فضا را هدیه بدهید. آن‌ها نیز به شما عشق می‌ورزند.

بخش خانواده ایرانی تبیان

منابع:

سپیده دانایی

موسسه راه موفقیت



وقتی صحبت از رابطه جنسی به میان می آید در ذهن اکثر مردم همان آمیزش جنسی متداول نقش می بندد در حالی که باید بین این دو تمایز قائل شد. افزایش آگاهی در زمینه ماهیت و فیزیولوژی روابط جنسی بین زوجین میتواند تفاوتها را بیش از پیش نمایان سازد. نحوه صحیح برقراری ارتباط جنسی بین زن و شوهر تاثیر بسزایی در حفظ زندگی زناشویی و حل بسیاری از مشکلات دارد.

### ماهیت کلی رابطه جنسی

غریزه جنسی بصورت طبیعی بین انسانها وجود دارد و ارضای آن تنها از طریق ازدواج باید انجام گیرد. این غریزه که نقش مهمی در ادامه حیات بشر ایفا میکند بسیار قدرتمند بوده و میتواند در جوانب مختلف زندگی موثر باشد. سلامت احساسی، شخصیتی، روانی و جسمی زوجین ارتباط تنگاتنگی با ارضای صحیح غریزه جنسی دارد. درک و برآوردن صحیح تمایلات جنسی از طرف زوجین مسئله ای حیاتی برای بقای رابطه زناشویی محسوب میگردد. صمیمیت و وابستگی احساسی در بین یک زوج ارتباطی مستقیم با میزان تعادل و رضایت جنسی آنها دارد. به این معنی که هر چقدر طرفین بیشتر از نیازهای جنسی یکدیگر آگاه

بوده و بتوانند آن نیازها را بصورتی مطلوبتر ارضا کنند، کشش های عاطفی بین آنها عمیق تر خواهد شد. البته باید دانست روابط جنسی سالم تنها شرط برای بقای رابطه نیست اما تاثیرش نباید به هیچ عنوان نادیده گرفته شود.

### فیزیولوژی رابطه جنسی

رابطه جنسی از دو بعد جسمانی و روانی تشکیل یافته و یکی از پیچیده ترین مکانیزمهای حیات بشر است. هیچ دو انسانی یافت نمی شوند که از لحاظ تمایلات، نحوه عملکرد و ساختار جنسی دقیقاً یکسان عمل کنند و همین تفاوتها باعث گردیده نتوان یک قانون کلی برای همگان بیان نمود. کشش ها و جاذبه های جنسی و نحوه ارضای آن در افراد، متفاوت است و تنها راه ارتقای رابطه جنسی در بین زوجین این است که هر یک از آنها اطلاعات عمومی خود را از طریق مطالعه بالا برده و از طریق کسب تجربه و برطرف کردن ضعف های خود به نتیجه ای مطلوب تر برسند. برخلاف باور عموم، بخش عمده یک رابطه جنسی سالم بستگی به بعد روانی و روحانی آن رابطه دارد نه بعد فیزیکی و جسمانی. به عبارتی دیگر اگر رابطه جنسی را به ۱۰۰ قسمت تقسیم کنیم، ۸۰ قسمت آن از طریق رضایت روانی و ۲۰ قسمت آن از طریق رضایت فیزیکی حاصل میگردد. در حقیقت رابطه جنسی مکانیزمی روانی است که از کانال جسم و فیزیک انسانها به مرحله اوج خود میرسد.

### کیفیت در برابر کمیت

بدیهی است که کیفیت رابطه جنسی باید بسیار بیشتر از کمیت آن مد نظر قرار گیرد. یک ارتباط خوب و کوتاه به مراتب بیشتر تر از یک ارتباط نامطلوب و طولانی میتواند رضایت طرفین را به دنبال داشته باشد. زوجین باید از طریق شناخت بیشتر نسبت به تمایلات جنسی یکدیگر راه را برای بالا بردن کیفیت رابطه

شان هموار کنند. در ابتدا ممکن است با مشکلات زیادی روبرو شوند اما باید دانست گذر زمان، سعی، تلاش و کسب تجربه تمامی این موانع را در آینده برطرف خواهد کرد. رابطه جنسی باید با عشق و احساس کامل برقرار گردد نه برای انجام تکلیف.

### آمیزش و رابطه جنسی

با توجه به مطالب ذکر شده می توان نتیجه گرفت که مقوله رابطه جنسی لزوماً به معنای آمیزش جنسی نیست. یک رابطه با کیفیت باید دارای شرایط زیر باشد:

• شناخت طرفین از نیازها و تمایلات یکدیگر

• وجود عشق و صمیمیت به عنوان عنصر اصلی

• پیش نوازی

• صحبت‌های عاشقانه

• زمان و مکان مناسب

• تنوع در معاشقه



اشتباه بزرگی که اکثر زوجین مرتکب میشوند این است که رابطه جنسی را تنها از بعد فیزیکی و جسمانی آن می بینند و این عمل را بصورتی روتین و بی هیچ تنوع انجام میدهند که این میتواند باعث یکنواختی و عدم رضایت کامل شود. باید دانست که لزوماً آمیزش جنسی باعث ارضای این غریزه نمی شود و باید فراتر از این قدم گذاشت. یک مرد میتواند حتی بدون آمیزش جنسی همسر خود را به اوج لذت ببرد و بالعکس. مسئله مهم این است که زن و شوهر باید رابطه جنسی را به عنوان وسیله ای برای رسیدن به آرامش و صمیمیت بیشتر ببینند و بی اهمیت از کنار آن گذر نکنند.

آمیزش جنسی به دلیل ساختار فیزیکی آقایون و برخی از خانمها به سرعت پایان می یابد و احتمال اینکه یکی از زوجین به صورت کامل ارضا نشود بالا میرود. معمولاً آقایون به دلیل ناتوانی از ارضای همسرشان دچار ضعف اعتماد بنفس و سرخوردگی میشوند، خانمها نیز به دلیل عدم رضایت کامل ممکن است عصبی و دچار اختلالات رفتاری گردند. در این شرایط است که اختلافاتی جدی سر از زندگی زناشویی درخواهند آورد.

بنابراین نباید رابطه جنسی را محدود به آمیزش جنسی کرد. در حقیقت آمیزش جنسی میتواند به عنوان مرحله آخر یک رابطه جنسی در نظر گرفته شود. پیش نوازی و صحبت‌های عاشقانه با همسر می تواند لذت بسیاری ببخشد و زمان زیادی بطول انجامد. شوخی ها و بازی های عاشقانه باید به عنوان بخش از رابطه جایگاه خود را پیدا کنند. زمان و کیفیت رابطه جنسی باید به گونه ای باشد که هر دو طرف پیش از اینکه از بعد جسمانی لذت ببرند، از بعد روانی و روحانی به اوج برسند.



«دکتر گینورد آدامز» سرپرست انیستیتو راهنمایی ازدواج در دانشگاه پنسیلوانیا، کتابی تحت عنوان «چگونه دوست خود را انتخاب می کنید» منتشر کرده و در آن راجع به ازدواج مطالب مهمی نوشته است. در این کتاب دکتر «آدامز» دخترانی را که قصد ازدواج دارند راهنمایی و ارشاد کرده و آنها را از ازدواج با «۸» نوع مرد که به عقیده ی او خطرناک هستند بر حذر داشته است.

نوع اول: مرد خودخواه و متعصب افراطی

این نوع مرد ممکن است برای زن چهار مشکل بزرگ ایجاد کند: اختلاف عقیده ی دایمی، نزاع همیشگی، عصبی بودن و سختی معاشرت!

## نوع دوم: مرد عصبی مزاج

این نوع مرد ، در واقع یکی از انواع مردانی است که دکتر آدامز اصلاً سخن گفتن با آنها را نیز برای دختران خطرناک می داند. چنین مردانی که روحی عصبی دارند با همسر خود سر کوچک ترین مسأله نزاع و مشاجره ی سختی می کنند و یک زندگی شیرین و مفرح را به کام همسر بدبخت و بچه های بیگناه و حتی آشنایان دور و نزدیک تلخ می سازند!

## نوع سوم : شوهر سختگیر و بی گذشت در امور مالی

شوهری که در امور مالی زن بسیار سختگیری می کند و سر سوزنی گذشت ندارد ، به درد زندگی نمی خورد. البته مقصود این نیست که باید زن بی اجازه ی شوهر هر چه می خواهد خرج کند ، بلکه دکتر آدامز معتقد است که بیشتر مشاجراتی که در خانه روی می دهد فقط بر سر پول است. حال آنکه در اصل نباید چنین باشد ، خیلی از زن و شوهرها چندان که به پول اهمیت می دهند، هرگز برای تربیت بچه ها ارزش قایل نیستند، البته زن و شوهر به واسطه ی پول مشاجره نمی کنند، بلکه در اکثر اوقات طریقه ی خرج کردن آن است که موجب سر و صدا و نزاع ایشان می گردد. پس زنی که به خوبی مدیریت خانه را انجام می دهد، پول را با حساب و کتاب و مناسب خرج می کند و یک شاهی را هم حرام نمی کند و باز مورد شماتت و سختگیری شوهر قرار می گیرد، حق دارد گلایه مند باشد.

## نوع چهارم : مردی که سریع و آسان دروغ می گوید!

شوهرانی که برای پیشرفت مقاصد خود، دروغ های کوچکی می گویند و یا گاه این کار را برای تمسخر همسر خود انجام می دهند. بالاخره یک روز کارشان به دادگاه خانواده می کشد. این گروه مردان همواره در دنیایی از وهم و خیال در پروازند و معمولاً فراموشکار هم می شوند و تمام دروغ هایی را که گفته اند از یاد می برند چون از قدیم گفته اند که «دروغگو همیشه فراموشکار است»!

### نوع پنجم: مردان فراری از میدان مبارزه!

پنجمین گروه مردانی هستند که از موانع و مشکلات فراری هستند و به جای اینکه از مشکلات زندگی استقبال کرده و در رفع آن کوشا باشند، فرار را بر قرار ترجیح می دهند. طبیعی است مردانی که حاضر نیستند به جنگ موانع و مسایل زندگی بروند و همواره میدان مبارزه را ترک می گویند، در زندگی زناشویی هم برای همسر خود تکیه گاه مناسبی نخواهند بود.

### نوع ششم: مردان نامنظم و بی ادب در نزاکت!

ازدواج با مردان نامنظم و به دور از ادب و نزاکت نیز به صلاح نیست. بی نظمی خواه در تعیین وقت، خواه در لباس و غذا و یا هر چیز دیگر، شما را از زندگی بیزار می کند.

### نوع هفتم: مردانی متعلق به خویشاوندان خود!

شوهری که فقط به اقوام و خویشان خودش تعلق دارد نیز از جمله شوهرانی است که ابداً به درد شما نمی خورد. چون این گونه مردان اصلاً به شما متعلق نیستند و از آن دردانه های عزیز کرده ی پدر و مادر خود هستند که می خواهند همیشه کنار آنها باشند. پس چه وقت می تواند به شما رسیدگی کند، چه وقت فرصت حرف زدن با شما را دارد؟ سرپرست انیستیتو راهنمایی ازدواج اعتقاد دارد که زندگی با این نوع

مردان، همواره اختلاف در منزل به وجود می آورد و حرف‌های بی مورد و بی ارزش همیشه در منزل شما منعکس می‌شود که به دنبال خود دعوا مرافعه خواهد آورد.

### نوع هشتم: مردان راحت طلب!

شوهر راحت طلب، از جمله خطرناکترین مردان جهان خلقت است. مردی که بی هدف و بیهوده پشت شیشه رستورانی نشسته، از پنجره بیرون را تماشا می‌کند و پک به سیگارش می‌زند و وقت کشی می‌کند، یا مردی که در خیابان بدون برنامه مشغول قدم زدن است و یا با اتوبوس به اول خط و آخر خط می‌رود و مردم را تماشا می‌کند و با آسودگی خاطر وقت خود را بی سبب تلف می‌کند، موجودی است که خوشبختی در کنار او امکان ندارد، بلکه اساساً زندگی با چنین مرد راحت طلب و بی درد و سهل‌گذرانی به هیچ وجه صلاح نیست.

<http://tavalodidobareh.com>