

# اصول زندگی بهتر زناشویی

برگرفته از سایتهای مختلف



در اینجا توصیه‌هایی از متخصصین امور جنسی برایتان گرد آورده‌ایم که کمکتان  
!!! می‌کند ارگاسم بهتری داشته باشید ، و به قولی لاو بترکانید

پس در صورتی که نمی‌توانید اوچ لذت جنسی را با همسرتان تجربه کنید؟

یا شاید می‌خواهید آن را از قبل هم قوی‌تر تجربه کنید؟

... با ما همراه باشید



## هرف بزنیف

فکتر برمن می گوید، «مرفها واقعاً به فیففبک شما نیاز دارند. وقتی هرکئی را هین رابطه جنسی خوب انجام می دهف هتماً هس هوبهان را به صورت کلامی یا فریاف کشیفن «نشان دهیف

## نقاط هساس را تهریفک کنیف

شکل های مختلف قرارگیری هین رابطه جنسی کمکتان می کند به ارگاسم برسیف. مثلاً زن روی همسرش قرار گیرف تا بالای ناهیه کلیتوریس او بر روی استهوان ناهیه تناسلی مرد برهورد کند. یا زن به پشت هوابیفه و بالشتی زیر باسن هود قرار دهف. فکتر لائورا برمن می گوید، هئی می توافیف از ویفراتور هم در طول رابطه جنسی استفاده کنیف.

## هودتان باف بگیریف

وقتی ندانیف که هه هیزی تهریفکتان می کند نمی توافیف هساستان را با طرفهقابل در میان بگذاریف. برای اینکه بفتان را به ارگاسم شدن هافف دهیف، بایف نقاط هساس بدن هود را بشناسیف و از آناتومی جنسی اندامتان از طریق مرافعه به مقالات علمی اطلاق کسب کنیف.

## عضلات ارگاسم تان را تعریفن دهیف

تعرینات کیگل، تعرین سنتی برای زنانی است که می‌خواهند ارگاسم‌های ضعیف خود را تقویت کنند. باید بتوانید این عضلات را در کف لگن مایصره خود پیدا کرده و مانند حالت متوقف کردن ادرار این عضلات را سفت کنید. این تعرینات را هر روز چند مرتبه تکرار کنید و در زمان فشردن عضلات تنفس را فراموش نکنید.

### **کارهای جدید و هیجان‌انگیز انجام دهید**

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام رفتارهای هیجان‌انگیز زن و شوهر در کنار هم دوبالمن موجود در مغز را تهریک کرده و همین مسئله شما را از نظر جنسی نیز تهریک می‌کند.

### **اوچ لذت را به تأخیر بیاندازید**

هرچه تهریک دیرتر اتفاق بیفتد، انفجار شدیدتر خواهد بود. خودتان را به ارگاسم نزدیک کرده و بعد کند کنید. این کار را قبل از رسیدن به اوچ چند مرتبه تکرار کنید.

### **روی تنفستان متمرکز شوید**

رابطه جنسی تانتریک بسیار جدید و مدرن به نظر می‌رسد اما مهمترین امتیاز آن — که بر تنفس متمرکز است— لذت جنسی شما را تقویت می‌کند. شما می‌توانید از نفستان

برای نقل و انتقال انرژی جنسی خود استفاده کنید. زوج‌هایی که تنفس منظم دارند، رسیدن به ارگاسم را دیرتر کرده و ارگاسم بهتر و قوی‌تری خواهند داشت.

### در کنار هم فیلم‌های آموزشی تماشا کنید

فیلم‌های علمی و تایید شده که روابط جنسی صحیح را آموزش می‌دهند و یادگیری تکنیک‌های صحیح زناشویی می‌تواند شما را در رسیدن ارگاسم یاری دهند.

### پیشنوازی‌های خلاقانه را امتحان کنید

اگر گرم کردن همسران زمان بیشتری می‌برد، با دادن ایچیل‌ها یا پیامک‌ها تهریک‌کننده به همدیگر شروع کنید.

### داروهایتان را چک کنید

زنان بسیار بیشتر از مردان از داروهای ضدافسردگی که زندگی جنسی افراد را به شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، استفاده می‌کنند. اگر مشکل دارید، در مورد داروهای مصرفی‌تان با پزشک خود صحبت کنید.

زود کمک بگیرید

اگر برای رسیدن به ارگاسم مشکل دارید، توصیه‌های متخصصین می‌تواند برایتان کارساز باشد. تخریب عصبی یا پایین بودن میزان تستوسترون می‌تواند علت مشکل باشد. پزشکتان می‌تواند معاینه پزشکی را انجام داده و عوامل ارتباطی شما را بررسی کند.



### استرس ممنوع

در یک تحقیق جدید که بر روی بیشتر از ۵۰ زن انجام گرفت، بیش از ۷۰ درصد از آنها استرس‌های کاری را در زندگی جنسی خود تاثیرگذار دانستند. مشخص است که کم بودن میل جنسی احتمال رسیدن به ارگاسم را پایین می‌آورد. بنابراین بهتر است مشکلات زندگی را پشت در اتاق خوابتان بگذارید.

یک رابطه از دو آدم کاملاً متفاوت تشکیل می‌شود که تصمیم می‌گیرند از آن به بعد با هم زندگی کنند. وقتی این دو نفر پیش هم می‌آیند، سبک‌های ارتباطی خاص خود، علایق و عدم علایق سطوح انرژی، حس شوخ‌طبعی، نیاز به تهریک فکری و سطح فعالیت جسمی خود را وارد رابطه می‌کنند.

آنها با در نظر گرفتن تفاوت‌هایشان، در مورد زمان و فعالیت‌هایشان با هم صحبت می‌کنند. مشخص است که سطح میل جنسی و تعادل به فعالیت جنسی نیز به اندازه بقیه مسائل بین این دو نفر متفاوت است. به همین دلیل، همیشه زمان‌هایی خواهد بود، چه مرد باشید و چه زن، که یکی از شما آماده فعالیت جنسی است اما دیگری. حتی فکرش را هم نمی‌تواند در آن لحظه به سر راه دهد.

با وجود کلیشه‌هایی که ممکن است در جامعه ببینید، همیشه اینطور نیست که این مرد باشد که به دنبال رابطه جنسی است و این زن است که نمی‌خواهد. اینکه شما دو نفر بطور تفاوت‌هایتان را کنترل و مدیریت کنید است که تعیین می‌کند زندگی جنسی لذت‌بخشی خواهید داشت یا دچار تعارضات جدی و شدید در این زمینه می‌شوید.

: بهترین کاری که یک زوج وقتی می‌فهمند دچار تفاوت در تعادلات جنسی هستند، انجام دهند این است که توافق کنند در این مورد با هم حرف بزنند. خیلی وقت‌ها زوجها فکر می‌کنند اگر حرف نزنند و فقط بگذارند که زمان بگذرد، درست می‌شود اما اینطور نیست. در این شرایط آنها به جای اینکه درست با هم حرف بزنند، با اشاره کردن، شوخی‌های کنایه‌دار، اتهام زدن و از این قبیل شروع می‌کنند. این باعث بروز ناراحتی و در آخر عصبانیت و کینه می‌شود.

از یک طرف دیگر هم اگر همیشه دست رد به سینه همسرتان بزنید، او احساس  
پسنگی، تنهایی، ناامنی و تردید در مورد درست بودن رابطه‌تان خواهد کرد. اگر در  
چنین موقعیتی هستید، می‌توانید ببینید که هر دوی این شرایط درآورد هستند.

اولین قدم برای هرف زدن در مورد این تفاوت‌ها این است که با فکر کردن در مورد  
آن شروع کنید. طوریکه هر دو طرف سعی کنند در کنار هم موضوع را درست کنند نه  
اینکه به اتهام زدن، قضاوت کردن یا انتقاد بتم شود. وقتی آزادانه در مورد آن هرف  
بزنید، می‌توانید نقطه نظرات طرف مقابلتان را فهمیده و سعی کنید در کنار هم  
راهکارهایی برای برطرف کردن آن پیدا کنید.

اجتملاً بهترین راه برای چنین گفتگوی مثبتی این است که اول صادقانه برای خودتان  
تخلیل کنید که در درونتان چه می‌گذرد. اگر این شما هستید که میل چنسیتان پایین  
است، ببینید آیا از سطح فعالیت چنسی خود راضی هستید؟ آیا زمان‌هایی که چسته  
هستید، توانایی خود برای تهریک شدن را دست‌کم می‌گیرید؟ آیا فکر می‌کنید به  
اندازه کافی جذاب نیستید و همسرتان به سمت شما کششی ندارد؟ آیا پیشروی‌های  
همسرتان به نظر شما تهاجم به وقت و انرژی شماست؟ آیا از دست همسرتان عصبانی  
هستید یا فکری منفی به او دارید؟ اینها فقط چند دلیل برای پایین بودن تعایلات چنسی  
در افراد هستند.

اگر این شما هستید که میل چنسیتان بالاتر است، شما هم باید به درون خودتان رفته و  
ببینید از رابطه چنسی به چه نهو استفاده می‌کنید. آیا فکر می‌کنید زمان‌هایی که  
می‌دانید اجتملاً



نه“

”

می شنوید، بیشتر به رابطه جنسی تعایل پیدا می کنید؟ آیا تصور می کنید که رابطه جنسی تنها راهی است که احساس می کنید همسرتان دوستتان دارد؟ آیا از رابطه جنسی برای خلاص شدن از دست اضطرابها یا کمک به خوابیدن در شب استفاده می کنید؟ آیا از رابطه جنسی برای شادتر کردنتان یا به دست آوردن حس جذابیت استفاده می کنید؟

وقتی زوجها شروع می کنند در مورد تفاوت های خودشان در میل جنسی با هم حرف بزنند، می فهمند که بعضی از اینها یا هیچکدام در موردشان صدق نمی کند. اما وقتی در مورد آن حرف می زنند، می توانند با نظرات طرف مقابلشان هم آشنا شوند. در این گفتگو، زوجها می توانند در مورد فعالیت های دیگری که می توانند وارد رابطه جنسی خود کنند نیز حرف بزنند.

مثلاً، اگر شخصی هسته است، آیا دو طرف می توانند با ناز و نوازش نزدیکی بیشتری به هم پیدا کنند؟

آیا شخصی که میل جنسی کمی دارد می تواند قبل از اینکه “آره” یا “نه” بگوید کمی پیش نوازی کند و بعد تصمیم بگیرد؟

معمولاً زوجها اگر اختلاف و تفاوت شدید در زمینه میل جنسی داشته باشند، از همان ابتدای رابطه متوجه آن می شوند. اما زمان های دیگر، هیجان ازدواج کردن یا برآوردن کردن نیاز همسرشان آنقدر زیاد است که به آن توجهی نمی کنند. در این شرایط، تفاوت میل جنسی تا زمانیکه رابطه مدتی طول بکشد خود را نشان نمی دهد.

گاهی اوقات دلایل آن برای هر دو طرف روشن است اما خیلی وقت‌ها هم دو طرف  
نمی‌دانند واقعاً علت این تفاوت چیست

یک چیز قطعی است، فشار آوردن بدون گفتگوی درست فقط مشکل را بدتر می‌کند  
چون این اضطراب همه میل جنسی فرد را به کلی از بین خواهد برد. و هرچه که این  
اختلافات بیشتر طول بکشد،

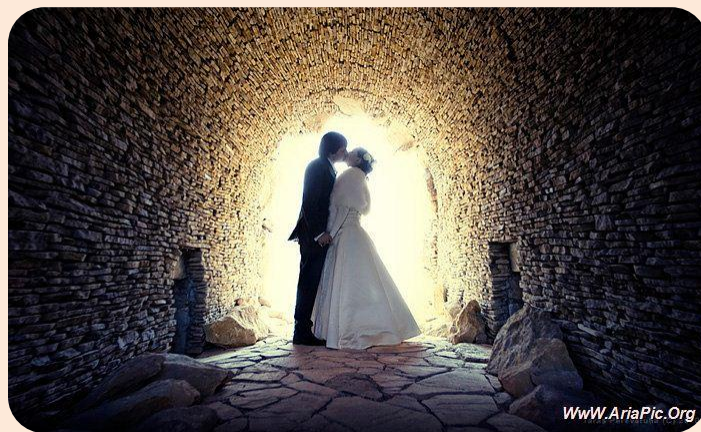
ایجاد خشم، کینه، و افکار و احساسات منفی نسبت به همسران هم بیشتر خواهد شد.  
هرچه زودتر با همفکری و گفتگو و پیدا کردن راهکارهای مناسب سعی در برطرف  
کردن آن بکنید، حل آن راحت‌تر خواهد بود



شب عروسی

شبی که از سن 7 سالگی به آن فکر میکنیم ، شبی که تا قبل از آن به آن می اندیشیم  
و شبی که پس از سپری شدن آن تا پایان عمر از آن یاد خواهیم کرد برای خود برای  
.... همسر و فرزندان و

شبی که در آن دو نفر هستند که همه مایلند این دونفر را ببینند شما و همسرتان  
شبی شاد شبی زیبا و البته پر از استرس برای یکی از آنها و شاید هر دوی آنها . اگر  
قصد دارید این استرس را کاهش دهید بهتر است در این شب فکر رابطه جنسی را از  
ذهن خود بیرون کنید شما به هدفتان رسیده اید و یک عمر وقت دارید که به این  
رابطه پردازید اولین رابطه جنسی مهم ترین رابطه جنسی شما خواهد بود دختران  
از اولین رابطه می ترسند چرا که در اولین رابطه پرده بکارت آنها از بین خواهد رفت  
فکر به این قضیه خودش استرس آور است حالا اگر قرار باشد این اعمال شب عروسی  
. انجام شود این استرس از ابتدای روز تا پایان شب ادامه دارد .



آیا الزاما باید شب عروسی اولین رابطه جنسی هم باشد ؟

پاسخ منفی است هیچ الزامی وجود ندارد بستگی زیاد ، استرس زیاد و از همه مهمتر ترس پنث مونث از برقراری اولین رابطه نمود به اندازه کافی لازم است تا از کیفیت این رابطه بکاهد پس پیشنهاد من به شما مهود کردن رابطه نمود به یک معاشقه کامل و پر از احساس در این شب است رابطه کامل ( دنول ) باید زمانی انجام شود که هر دو طرف بدون استرس و در آرامش کافی باشند . برداشت خانمها و آقایان از پاره شدن پرده بکارت شاید برداشت درستی نباشد اکثریت تصور می کنند که پرده همانند یک لایه گوشت یا یک لایه پوست ضمیمه میباشد و پارگی آن همراه با خونریزی شدید و درد و یا سوزش شدید است به همین دلیل ترس واسترس از اولین رابطه جنسی در زوجه شکل میگیرد این ترس تا جایی است که برخی از دختران حتی ازدواج ضیامت پرده به اندازه پوست . نمود را به تاخیر می اندازند . آیا واقعا چنین است ؟ خیر روی لب نازک میباشد به همین دلیل هم است که آسیب پذیر است . مقدار نمونی هم هنگام پارگی خارج می شود شاید فقط یکی یا دو قطره باشد که در بعضی افراد مقدار آن کمتر است از نظر سوزش و یا درد نه اینکه احساسی وجود ندارد احساس سوزش و درد وجود دارد اما نه به آن حدی که در ذهن افراد شکل گرفته حتی برخی از افراد هیچ احساسی ندارند پس جای نگرانی نیست



## نکات مهم و مختصر بعد از شب عروسی و آغاز زندگی مشترک

شب عروسی هر بقدر هم که زیبا باشد هر بقدر هم که شاد و مفرح باشد زود سپری می شود و پس از این شب یک افت روپی به دو طرف اعمال می شود که البته بیشتر شامل حال جنس مونث می شود چرا؟ عروس خانم باید تمام وابستگی های خود را از خانواده در یک شب رها کند هر چند که قطع رابطه در کار نیست اما همین که در مهیط خانوادگی خود نیست برای او یک افت روپی موقتی شکل خواهد گرفت.

حتی اگر هر روز یک بار به خانه

پدري خود سر بزند و یا ساعتها پای تلفن با مادر و اعضای خانواده خود صحبت کند این افت روپی همچنان وجود دارد . این امریست طبیعی . و اما در اینجا وظیفه آقای تازه داماد زیادتر می شود در این دوران چند روزه ( حداکثر یک ماهه ) بهتر است اجازه ندهید که همسر شما تنها بماند البته برخی از رسمهای ما ایرانیها در این مواقع بسیار زیبا میباشد رسم پاگشا کردن و دعوت کردن تازه عروس و تازه داماد به مهمانی های اقوام بسیار رسم خوبی است که از این افت روپی خارج شوید به جز این مباحث مهبت کردن در این دوران ضروری میباشد البته هر رابطه ای باید دو طرفه باشد

: یک مثال

توجه داشته باشید در دوران اولیه زندگی امکان دارد به علت عدم تجربه کافی در طبخ غذا توسط خانم غذا شور بشه شربین بشه بی نمک بشه و یا حتی بسوزه مطمئنا این عمل عمدی صورت نگرفته و خود خانم در درجه اول خیلی ناراحت و نگران می

شود به جای آنکه شما همسرتان را سرزنش کنید بهتر است با نوازش و برآوردی مهبت آمیز او را به یک رستوران دعوت کنید و البته بعد از خوردن غذای رستوران این جمله را بر زبان بیاورید که شما چقدر مایلید تا دست پخت همسر خود را نوش جان کنید این رفتار شما بسیار نیکو تر و پربار تر از برآورد تند و شدید می باشد.

### رسم و رسومات برهمنی از اقوام ایرانی

برهمنی از اقوام در شب چهارم پشت در اتاق عروس و داماد منتظر می مانند تا عروس از باکرگی دربیاید زمانی که این اتفاق افتاد رقص و پایکوبی اقوام آغاز می شود بالا فرض کنید شما جای آن عروس خانم باشید زمانی که از اتاق خارج می شوید از بیخ کوچک گرفته تا سنن بالا به شما نگاه می کنند واقعا این حالت آور نیست؟ متاسفانه برهمنی از آداب و سنن کهن همچنان انجام می شود و البته مردم آن اقوام این رسومات را پسندیده اند و برای آنها امری عادی و ناچارا لازم الیجرا .

### سنن اهر

ترس و اضطراب از اولین رابطه جنسی امریست عادی امکان دارد در اولین رابطه با برآوردهای غیر عادی مواجه شوید به خاطر داشته باشید هر زمان که همسر شما از شما بخواست تا این رابطه قطع شود اینکار را انجام دهید برقراری رابطه جنسی بخش به هیچ وجه نشانه مردانگی نیست . افسردگی موقتی پس از ازدواج در آغاز زندگی مشترک نیز امری است طبیعی ، صبر و شکیبائی در این دوران اهمیت بالایی دارد سعی کنید همسر خود را تنها نگذارید فراموش نکنید زنان تشنه ابراز احساسات هستند عطش

برطرف کنید اما آنها را سیراب نکنید انرژی خود را ... آنها را با محبت نوازش کردن و برای موقعیتهای مختلف ذخیره سازید سعی کنید همیشه رفتاری زیبا و متفاوت داشته باشید و همه رو به یکباره رو نکنید . مردان نیز در این دوران انتظارات زیادی دارند آنها را درک کنید عطش جنسی آنها را برطرف سازید . بهانه گیریهای بچه گانه را کنار بگذارید . در آخر سعی کنید خاطرات خوبی را از دوران اولیه زندگی برای خود بسازید.



: درد به هنگام مقابرت جنسی در زنان می تواند حالت راجعه یا دایمی و پایدار داشته

باشد. این درد غالباً با اسپاسم عضلات ناحیه مهرای تناسلی و مشکل در مقاربت ارتباط دارد. علایم شایع درد در ناحیه تناسلی به هنگام فعالیت جنسی (نه لزوماً هنگام دخول) . درد ممکن است خفیف یا شدید، و در وضعیت‌های متفاوت، متغیر باشد.

**علل درد جسمی عبارتند از:** عفونت آمیزشی، از جمله هرپس (عامل تبخال تناسلی) و سایر ویروس‌هایی که مهرای تناسلی (مهبلی)، گردن رحم، لوله‌های رحمی، یا تخمدان را درگیر می‌سازند. فشار روی دیواره مهرای تناسلی در اثر تشکیل بافت پوشگاهی به دنبال اعمال جراحی یا اشعه درمانی تشکیل بافت پوشگاهی ناشی از ترمیم پارگی مهرای تناسلی در اثر یا برای زایمان به طوری که مهرا را تنگ کند

.تومور فیروئید یا سایر تومورهای رحمی آندومتریوز پرده بکارت بدون سوراخ، پاره، یا ضمیمه‌تر از حد طبیعی آسیب دیدگی نوک پیشابراه لغزنده سازی ناکافی مهرای تناسلی یا کاندوم واکنش آلرژیک به دیافراگم، کاندوم، یا ژل یا فوم ضد حاملگی خشکی و نازکی دیواره مهرای تناسلی پس از یائسگی بیماری التهابی لگن علل روانی و عاطفی: ترس از حاملگی ترس از آسیب رسیدن به جنین در هنگام حاملگی فقدان برانگیختگی جنسی و لغزندگی مهرای تناسلی در اثر کمی ترشحات.

این حالت در اثر عوامل مختلف مثل تهریک جنسی ناکافی، بی‌زاری از مرد، جنسیتی، یا اضطراب ایجاد می‌شود.

نداشتن تجربه یا اطلاعات جنسی سابقه آسیب جسمی یا ضربه روحی ناشی از روابط جنسی نداشتن موقتی اشتیاق به رابطه جنسی عوامل افزایش دهنده خطر حاملگی و دوره پس از زایمان استرس، بیماری ایدز، جنسیتی، یا کار زیاد نوشیدن الکل یائسگی



پیشگیری اگر علایم عفونت دستگاه تناسلی وجود دارد باید سریعاً برای درمان مراجعه شود

. مصرف زل‌ها یا فوم‌های ضد حاملگی که باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شوند را متوقف کنید

. موضوع باید با شوهر در میان گذاشته شود. پشتیبانی و صبر شوهر برای غلبه بر این مشکل اهمیت زیادی دارد.

مسئله تهریک جنسی در این میان مهم است. در صورت لزوم از مواد لغزنده غیرروغنی و غیر آلرژیک می‌توان استفاده کرد. اگر صدمات جسمی یا روحی در روابط جنسی گذشته وجود داشته است، بهتر است برای مشاوره تخصصی در رابطه با احساسات منفی مربوطه مراجعه شود. عواقب مورد انتظار به علت بستگی دارد. بیماری‌های طبی معمولاً قابل معالجه هستند. مشکلات روانی را نیز اغلب می‌توان رفع کرد.



راه حل بهبود مشکلات بین فردی نیز برقراری ارتباط مناسب و صبر است. عوارض اجتماعی پیدایش مشکل در روابط شخصی، ناتوانی دایمی از لذت بردن از تفریبات جنسی، و از دست دادن عزت نفس درمان درد به هنگام مقاربت جنسی در زنان - انجام بررسی‌های آزمایشگاهی مثل پاپ اسمیر و کشت هر گونه ترشح از مجرای تناسلی برای پیدا کردن هرگونه مشکل طبی که بتوان آن را درمان کرد. - درمان مناسب برهسب وجود علل جسمی یا روانی طرح‌ریزی می‌شود. - نشستن در آب داغ به رفع علائم کمک می‌کند. بهتر است این کار ۳ یا ۴ بار در روز، هر بار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه، انجام شود. - به هنگام مقاربت جنسی از لغزنده کننده مناسب استفاده شود.

**تمرینات مخصوص برای آشنا کردن جسم و ذهن با مقاربت جنسی - وضعیت‌های مختلف باید امتحان شوند تا وضعیتی که کمترین درد را به همراه دارد مشخص شود. -**  
درمان مشکلات روانی بسته به نیازهای بیمار متفاوت است. روش‌ها شامل موارد زیر هستند: آموزش درباره جلوگیری از حاملگی؛ مشاوره برای کشف تعارضات روحی منفی در ناخودآگاه؛ تمرینات تمرکز جسمی و عاطفی؛ و آموزش روش‌های مناسب تهریک جنسی - در مواردی مثل وجود اسپاسم عضلات ناحیه مجرای تناسلی یا بافت پوششگاهی ناشی از ترمیم پارگی مجرای تناسلی، انجام یک عمل جراحی کوچک ممکن است به رفع علائم کمک کند. داروها امکان دارد آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد ویروس، یا داروهای ضد قارچ برای درمان عفونت زمینه‌ساز تهیه شوند.



آیا شما یا همسرتان علاقه‌تان را به فعالیت زناشویی از دست داده‌اید؟  
پزشکان می‌گویند عوامل بدنی و روانی گوناگونی ممکن است بر میل جنسی شما اثر  
گذاشته باشند.

از شایع‌ترین این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

۱.

**استرس:**

ممکن است شما از آن افرادی باشید که تحت شرایط استرس بسیاری از کارها را به  
خوبی انجام می‌دهند، اما تعایل جنسی مانند کارهای دیگر نیست. استرس کاری،  
مشکلات مالی، مراقبت از یک عضو بیمار خانواده و سایر عوامل استرس‌زا می‌تواند میل

جنسی را کاهش دهد. برای اینکه میزان استرس خود را تحت کنترل داشته باشید، شیوه‌های مهار استرس را بیاموزید یا از توصیه‌های یک مشاور یا پزشک استفاده کنید.

2.

#### **مشکل در روابط:**

مشکلات حل‌نشده در رابطه زن و شوهر یکی از شایع‌ترین کشنده‌های میل جنسی هستند. برای زنان به خصوص نزدیکی عاطفی یک جزء اصلی در میل جنسی است. اختلاف پنهانی و نارضایتی بیان‌نشده، اشکال در ارتباط برقرار کردن، بیانیت کردن به اعتماد همسر و سایر موانع رابطه صمیمی می‌تواند میل جنسی را از بین ببرد.

3.

#### **الکل و مواد مخدر:**

الکل می‌تواند باعث خاموش شدن میل جنسی شود و حتی اگر میل جنسی شما از بین نرود، دائم‌الهمر بودن می‌تواند میل جنسی همسر شما را از بین ببرد. در مورد مصرف مواد مخدر و مهرک نیز این قضیه صادق است.

4.

#### **کم‌خوابی:**

اگر میل جنسی‌تان را از دست داده‌اید، شاید خیلی زود از خواب برمی‌خیزید یا خیلی دیر به خواب می‌روید. یا شاید دچار بی‌خوابی یا قطع تنفس بین خواب هستید. این مشکلات خواب می‌توانند میل جنسی را مختل کنند. کم‌خوابیدن به حساسیت و فرسودگی منجر می‌شود و حساسیت میل جنسی را از بین می‌برد.

5.

#### مراقبت از بچه

مراقبت از بچه به خودی خود میل جنسی را از بین نمی‌برد. اما ممکن است زن و مرد به علت مشغولیت به بچه‌ها فرصتی برای رابطه صمیمی پیدا نکنند. در این موارد با کمک گرفتن از یک پرستار بچه یا فردی دیگر، برای ساعاتی از روز رابطه‌تان با همسرتان را تقویت کنید. نوزاد تازه‌ای به خانه‌تان آمده است؟ روابط جنسی خود را در زمان خواب بودن نوزاد برنامه‌ریزی کنید.

6.

#### داروها

داروها به طور رایجی ممکن است میل جنسی را از بین ببرند. از جمله این داروها

•

داروهای ضد افسردگی

•

داروهای ضد فشار خون

•  
(داروهای آنتی هیستامین ) ضد حساسیت

•  
داروهای ضدبارداری هوراکسی (برخی از بررسی ها این اثر را نشان داده اند و برخی  
(دیگر نه

•  
داروهای شیمی درمانی

•  
داروهای ضد ایدز

•  
(فیناستراید ) داروی ضد هورمون جنسی مردان برای درمان بزرگی پروستات

•  
پروژسترون های مصنوعی مانند مدروکسی پروژسترون

تغییر نوع یا دوز دارو ممکن است مشکل جنسی ناشی از آن را حل کند. برخی از  
داروهایی دیگر هم ممکن است بر میل جنسی اثر بگذارند. اگر پس از شروع مصرف  
یک داروی جدید میل جنسی تان شروع به کاهش کرده است، با پزشکتان مشورت کنید.  
هرگز یک دارو را بدون مشاوره با پزشکتان قطع نکنید

7.

تصویر ذهنی از بدن

اگر به خاطر اینکه از تصویر بدنی خود راضی نیستید، عزت نفس‌تان پریه دار شده، ممکن است احساس جذابیت جنسی‌تان را از دست بدهید. برای نمونه احساس شرمندگی از اضافه وزن بیش از حد (حتی در مواردی که واقعا این‌گونه نیست)، ممکن است میل جنسی شما را کاهش دهد. اگر همسران دچار این احساسات است، با اطمینان به‌شیدن در مورد جذابیتش می‌توانید به او کمک کنید.

باید به طرف دیگر این معادله هم توجه کرد: ورزش و فعالیت جسمی نه تنها عزت نفس شما را بالا می‌برد، بلکه میل جنسی شما هم را بالا می‌برد.

8.

#### **پاچی:**

اضافه وزن داشتن یا پاچی با فقدان لذت و میل جنسی و مشکلات در فعالیت جنسی همراهی دارد. دلیل این تاثیر کاملا روشن نیست، اما ممکن است به کاهش عزت نفس، روابط غیررضایت‌بخش، انگ زنی اجتماعی و سایر عوامل روانی هم مربوط باشد.

9.

#### **اختلال نعوظ:**

نوع دیگری از اختلال جنسی مسبب کاهش میل جنسی است (ED) اختلال نعوظی. اما مردانی که مبتلا به اختلال نعوظی هستند، در مورد کارکرد جنسی خود نگران هستند و این نگرانی دایمی به طور ثانوی ممکن است میل جنسی آنها را هم مهار کند.

10.

#### کعبود تستوسترون:

افزایش تستوسترون میل جنسی را می‌افزاید. با افزایش سن مردان، میزان تستوسترون به صورت تدریجی کاهش می‌یابد. اما همه مردانی که میل جنسی‌شان را از دست می‌دهند، دچار پایین آمدن تستوسترون نیستند، هر چند که بسیاری از آنها هم کعبود هورمونی دارند. تستوسترون با میل جنسی در زنان هم مربوط است. اما تعادل هورمونی در زنان بسیار پیچیده‌تر از مردان است و عوامل بسیاری در آن نقش دارند. در حال حاضر معلوم نیست که آیا درمان با تستوسترون مانند مردان روشی موثر و بی‌خطر برای افزایش میل جنسی در زنان هم می‌تواند باشد یا نه.

11.

#### افسردگی:

شاید خیلی منصفانه به نظر نرسد. اما بسیاری از داروهای ضدافسردگی - و خود بیماری افسردگی - میل جنسی را مهار می‌کنند. اما به هم ریختن میل جنسی شما ممکن است نشانه‌ای از افسردگی‌تان باشد. افسردگی بالینی یک بیماری جدی اما درمان‌پذیر است.

12.

#### یائسگی:

حدود نیمی از زنان حدود زمان یائسه‌شدن (قطع قاعدگی) دچار کاهش میل جنسی می‌شوند، هر چند که اعتقاد داشته باشند که باید زندگی جنسی فعال‌شان را ادامه



دهند. علائم یائسگی مانند خشکی واژن هنگام مقاربت، ممکن است آمیزش جنسی را مشکل کند. اما تغییرات هورمونی هنگام یائسگی تنها بخشی از این مشکل هستند. زنی که سنش بالا می‌رود و نگران کاهش میل جنسی‌اش است، باید به کیفیت روابط با همسر، تصویر ذهنی از بدن و عزت نفس، داروهای مصرفی و وضعیت کلی جسمی‌اش هم توجه داشته باشد.

13.

#### نبود صمیمیت

آمیزش جنسی بدون صمیمیت، میل جنسی را از بین می‌برد. صمیمیت تنها کلمه کلیدی برای انجام فعالیت جنسی نیست. اگر زندگی جنسی شما سرد شده، سعی کنید زمان بیشتری را برای ایجاد صمیمیت غیرجنسی در همراهی با همسرتان صرف کنید. با همسرتان صحبت کنید، پیامک رد و بدل کنید، او را در آغوش بگیرید. هنگامی که صمیمیت میان شما و همسرتان برقرار شود، میل جنسی هم باز می‌گردد.



دکتر مهرداد صفری نژاد گفت: «درمان مشکلات و اختلالات جنسی کار یک نفر نیست بلکه کار تیمی است که این تیم را روانپزشک، روانشناس، متخصص اورولوژی، متخصص زنان، ماما و پرستارهایی که در این زمینه آموزش دیده اند تشکیل می دهند و در غالب کلینیک های درمان مشکلات جنسی فعالیت می کنند یعنی در حقیقت درمان مشکلات جنسی کار یک متخصص به تنهایی نیست.

از طرفی برای درمان مشکلات و اختلالات جنسی نیاز به وجود تجهیزات است که بتوان بواسطه آن بیماری و مشکلات جنسی را تشخیص داد.»

### کعبود مراکز منسجم برای درمان مشکلات جنسی

رئیس انجمن علمی سلامت خانواده ایران تاکید کرد: «تشخیص مشکلات جنسی از اهمیت بسیاری برخوردار است به دلیل اینکه زمانی می توانیم درمان موثری را برای بیمار داشته باشیم که تشخیص درستی بدهیم.

در حال حاضر صدها بیمار با پکت ها دارو به پزشکان بسیاری مراجعه می کنند و نتیجه ای برای درمان خود نمی گیرند و اکثر این افراد ابتدا برای درمان مشکلات جنسی خود به تبلیغات ماهواره ای و اینترنتی روی آورده اند که دلیل آن عدم وجود مراکزی منسجم در این زمینه است.

در حالی که اگر چنین مراکزی وجود داشته باشند مردم می دانند که بایستی برای درمان مشکلات جنسی خود به این مراکز مراجعه کنند در نتیجه تشخیص مشکلات جنسی آنها قطعاً درست بوده و به دنبال تشخیص می توان بیماری را درمان کرد.»

تنها ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به مشکلات جنسی برای درمان اقدام می کنند این متخصص اورولوژی ادامه داد: «متأسفانه بسیاری از افرادی که دچار مشکلات جنسی شده اند برای درمان خود اقدامی نمی کنند به این دلیل که مشکلات جنسی تابو است و این مسئله ای است که در تمامی کشورها وجود دارد و طی بررسی صورت گرفته مشخص شده تنها حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از افرادی که دچار مشکلات جنسی هستند

برای درمان مراجعه می کنند که به دلیل شرایط خاص این بیماران و شرم و خجالت از بیان مشکلاتشان است.»

وی تاکید کرد: «بیماران به هیچ وجه نبایستی از مراجعه برای درمان مشکلات جنسی خود شرم و هراس داشته باشند و باید بدانند در مراکزی که به درمان این بیماران می پردازند پرسشنامه هایی موجود است که بیمار در شرایط خصوصی این سوالات را خوانده و پاسخ می دهد بدون اینکه با درمانگر در ابتدا صحبت کند و به راحتی می تواند به صورت واضح مشکل خود را در پرسشنامه بنویسد.»

سپس درمانگر بعد از مطالعه مشکلات بیمار، آن را بررسی می کند و با اصطلاحات و کلماتی مناسب می توانیم حداکثر اطلاعات را از بیمار بگیریم بدون اینکه دچار خجالت و شرمندگی شود بنابراین بیمار نباید از این نظر احساس کند با مراجعه به پزشک دچار شرمندگی می شود.»

پرونده بیماران مبتلا کاملاً مهرمانه است

رئیس انجمن علمی سلامت خانواده ایران افزود: «متأسفانه برخی از بیماران مبتلا به مشکلات جنسی گمان می کنند با مراجعه به پزشک مشکلات آنها فاش می شود و اطرافیان وی از آن اطلاع پیدا می کنند در صورتی که باید بدانند پرونده های بیماران کاملاً مهرمانه است و تنها خود بیمار و پزشک به اطلاعات وی دسترسی دارند و پزشک اطلاعات وی را در اختیار شخص دیگری نمی گذارد و کاملاً مهرمانه است و نباید فکر کنند ممکن است همه از مشکل وی اطلاع پیدا کنند.»



بچه‌ها وقتی کوچک‌اند، یک جور نگرانی برای والدین دارند و وقتی بزرگ می‌شوند، به طور دیگری بر نگرانی‌های والدین می‌افزایند. وقتی به نوجوانی می‌رسند، با دنیای جدید و پر تلاطمی که برایشان به وجود می‌آید، پدر و مادر می‌مانند که آیا می‌توانند از آنان توقع بیشتری داشته باشند یا هنوز به اصطلاح وابسته‌اند. شاید یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های پدر و مادرها در جامعه شلوغ و پر همه‌همه امروزی، تربیت و سلامت جنسی نوجوان‌شان باشد. در شرایطی که کارشناس خبره در این زمینه کم است و بسیاری از افراد مدعی، با اطلاعات ناقص و در بیشتر موارد نادرست خود موجب انحراف افکار عمومی می‌شوند.

دوره نوجوانی از بهرانی‌ترین دوره‌ها است و زمان دل‌بستگی‌های بزرگ و اندیشه درباره آنهاست. تأثیرات نیرومند احساسات مربوط به تعایلات جنسی، جای بسیاری از تصورات و مفاهیم ذهنی را می‌گیرد. آثار دل‌بستگی جنسی در رفتار آنان آشکارا منعکس

می‌شود. اغلب نوجوانان مهربان، دلسوز و دقیق که به تأثیرات و اضطرابات جنسی متعایل شده‌اند، نسبت به اطرافیان کینه‌جو، عصبانی، و بی‌عاطفه می‌شوند. و این تهولات ممکن است در نتیجه ارضا نشدن میل جنسی و فقدان اقدامات لازم از قبیل: ورزش، کار، گردش، یا سیری بیش از حد جنسی باشد. مسلم است که طبیعت نوجوانان در دوره بلوغ جنسی تغییر می‌یابد. آنها بیشتر عصبانی و سرکش می‌شوند و این تغییرات با ظهور میل جنسی اعم از امیال ارضا شده یا نشده در برخی از آنها آشکار است.

### یک طبقه بندی علمی

متخصصان اطفال امریکا نوعی طبقه بندی کلی را مطرح می‌کنند که برای ادامه تا ۱۴ ماهت ما رابطه با دوره نوجوانی مفید است. به این صورت که به سنین ۱۰ یا ۱۱ سالگی در دخترها و ۱۲ تا ۱۵ سالگی در پسرها، اوایل نوجوانی و به دو سال پس از آن، اواسط نوجوانی و ادامه این سنین تا زمان شروع بزرگسالی را اوایل نوجوانی می‌گویند.

آغاز دوران بلوغ که با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود، دوران دگرگونی‌های عظیمی است. در این دوران نه تنها تغییرات جسمی مهمی در نوجوان پدید می‌آید، بلکه دگرگونی‌های برجسته اجتماعی و روانی نیز در او ایجاد می‌شود.

**سه نقطه عطف زندگی هر کسی را می‌توان تولد، بلوغ و مرگ نامید.**

نظر به اهمیت حیاتی این دوران در زندگی نوجوان به ویژه از نظر جنبه‌های تربیتی، ضروری است که برخی از حقایق خاص این دوران تشریح شود تا هم نوجوان به موقعیت حیاتی خود پی‌برد و به تکالیف، وظایف و مسئولیت‌های، اجتماعی و اخلاقی که از این

پس به او تعلق می‌گیرد، آگاهی یابد و هم‌اولیا و مریبان از این طریق به درک رویه‌ی نوپوان خود نایل آیند.

مهم‌ترین نگرانی‌های دوره اول بلوغ عبارتند از: نگرانی درباره عادی بودن، نگرانی درباره خصایص جنسی، نگرانی درباره قد، نگرانی درباره وزن، نگرانی درباره آلت تناسلی و نگرانی درباره خصایص ثانوی جنسی (مانند رشد سینه در دختران، رشد ریش و سیبیل در پسران) که در این زمینه والدین و مریبان با دادن آگاهی‌های مناسب باید منشأ این نگرانی‌ها را از نوپوانان بزدانند.

### والدین و بلوغ فرزندان

بیشتر والدین از آشفتگی دوران بلوغ آگاهند و دوران بلوغ را با احساساتی متناقض به خاطر می‌آورند، مانند بهترین زمان یا بدترین زمان، سن دانایی یا سن نادانی، بهار امید یا زمستان ناامیدی که این احساسات حاکی از فراز و نشیب‌های روح یک نوپوان است. او گاهی شاداب، خوشحال، سرزنده و گاهی پژمرده، اندوهگین و ساکت است.

نوپوانان به دلیل احساس توانایی برای عمل جنسی، تشدید انگیزه‌های جنسی، کنجکاوی در مورد موضوعات جنسی، تلاش برای تعیین نقش جنسی و ترس شدید از نتایج فعالیت جنسی نسبت به امور جنسی احساس هستند، این احساسیت مفرط که با ترشح هورمون‌های جنسی توأم است تعالیات جنسی نوپوان را تشدید می‌کند؛ اگر طریقه مشروع و قانونی برای تشفی احوال جنسی مقدور نباشد، امکان انحراف نوپوان می‌رود، و این انحراف اغلب به صورت کامپویتی‌های بدلی (تجلی می‌کند برای حل چنین مشکلاتی باید قبل از هر چیز به ارزیابی پرداخت.

در ارزیابی و شناخت مشکلات جنسی باید ابتدا تاریخچه زندگی فرد را به دست آورد و براساس آن روش‌های تغییر رفتار را انتخاب و شیوه‌های شناختی همچون افزایش بصیرت فرد را در سرلوحه برنامه‌ها قرار داد.

با توجه به اینکه تربیت نفس در دوران نوجوانی از عوامل سلامت روان و رفتار دوره جوانی است، این موضوع بر بسیاری از جنبه‌های شخصیت جوانان نیز تاثیر می‌گذارد و جوانان امروز باید با درک موضوع و مطالعه، به تربیت نفس خود بکوشند.



مسئول کلینیک سلامت جنسی مرکز ابن سینا، با اشاره به این که بیماری سوزاک یکی از قدیمی‌ترین عفونت‌های منتقله از راه جنسی است، گفت: بهت جدیدی که در زمینه سوزاک مطرح است مقاومت به دارو است. در حالی که سوزاک پیش از این به راحتی و با مصرف چند قرص درمان می‌شد.



دکتر لیلی یعنی افزود: در دنیا، پاپیلوما ویروس انسانی که عامل ایجاد کننده زگیل تناسلی است در صدر بیماری‌های عفونی جنسی قرار گرفته است و پس از آن تبخال تناسلی و برخی عوامل میکروبی قرار دارند.

در کشور ما نیز علیرغم این که آمار دقیقی وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد ویروس‌های تبخال تناسلی اهمیت ویژه‌ای یافته‌اند.

وی با اشاره به این که اهمیت تشخیصی و درمانی ویژه‌ای برای بیماری «زگیل تناسلی» وجود دارد، اظهار کرد: **برخی تیپ‌های این ویروس مستعد کننده سرطان دهانه رحم هستند.** پاپیلوما ویروس انسانی از طریق تماس جنسی یا در هنگام عبور نوزاد از کانال زایمان در بین تولد منتقل می‌شود. طول دوره درمان این بیمار به وسعت و محل درگیر شدن این ویروس بستگی پیدا می‌کند.

یعنی افزود: گاهی نیاز است برای درمان از مهلول‌های موضعی استفاده شود. البته زگیل‌های بزرگ را باید از طریق تکنیک‌های جراحی و یا لیزر برطرف کرد.

وی تاکید کرد: گذراندن اوچ مرحله ابتلا به این معنا نیست که ویروس از بدن فرد پاک شده است، این ویروس پاک نمی‌شود و نیازمند مراقبت‌های ویژه خواهد بود.

یعنی همچنین با بیان این که سوزاک یکی از قدیمی‌ترین عفونت‌های منتقله از راه جنسی است، اظهار کرد: مهم‌ترین مسئله در درمان سوزاک این است که بیمار به پزشک خود اعتماد کند و به مهض مشاهده عدم نتیجه، اقدام به تعویض پزشک نکند و

اجازه دهد پزشک آزمایشات تکمیلی را برای وی درخواست کند. یک تصور در ایران وجود دارد که برای درمان یک بیماری پزشکی زود تغییر می‌کند.

در حالی که درباره بیماری‌های میکروبی شاید بهترین راه حل نباشد. پزشک باید مرحله به مرحله دارو تهیه کند.

بویژه در تمام بیماری‌های منتقله از راه تماس جنسی یا آمیزشی که زود حل نمی‌شود باید با هم درمان شوند حتی اگر یک نفر از آنها علامتی نداشته باشد.

مسئول کلینیک سلامت جنسی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، با اشاره به این که سوزاک در مردان هم دیده می‌شود، عنوان کرد: سوزاک می‌تواند از مادر به نوزاد و در همین تولد منتقل شود. در این صورت حتی پیشم نوزاد را نیز می‌تواند درگیر کند. حتی زمانی که در بدن نهفته می‌شود با عوارضی چون درگیری مفصلی خودش را نشان می‌دهد.

وی در پایان گفت: اگر فرد در مرحله ۴۴ مراجعه کند یک درمان تک نوبتی مشکل وی را حل می‌کند. اما اگر در مرحله درگیری مفصلی و سیستم عصبی یا درگیری منتشر مراجعه کند طبیعتاً طول درمان تفاوت می‌کند.



شاید یکی از پررنگ ترین دغدغه های دخترانی که به نیت ازدواج با کسی آشنا می شوند، این باشد که حد و مرز روابط را چگونه تعیین کنند؟

وقتی طرف مقابلشان تو زرد از آب در می آید و درخواست نامشروعی از آنها دارد، چگونه مقاومت کنند و رابطه را به پایان ببرند؟

چه کنند که طرف مقابل را قانع کنند و در مقابل دام هایی که برایشان پهن شده چه جوابی بدهند؟

... لطفا جهت خواندن به ادامه مطلب مراجعه کنید

تحقیقات نشان داده که بسیاری از افراد، به این خاطر نخواستن داری را از دست می دهند که نمی توانند در برابر فشار روانی تقاضا برای ارتباط جنسی از طرف مقابل مقاومت کنند و با جدیدیت و صراحت نه بگویند. در این مواقع به احتمال زیاد طرف مقابل شما با زبان پرب و نرم حرف هایی می زند که ممکن است شما را به فکر فرو برد اما

اگر از قبل برای هر کدام از این حرف ها پوایی آماده داشته باشید، می توانید به راحتی از دام ها فرار کنید.

می گوید: لمس کردن یکدیگر باعث رشد انسان هاست

بگو: تو باید رشد کنی و اطلاعاتت را بیشتر کنی. من آن قدر پخته هستم که بدانم این کار، آرامش من و برنامه هایم برای آینده) را خراب می کند)

...می گوید: رفتار تو مثل یک بچه کوچک است

بگو: اتفاقا رفتار من مثل آدم های باتجربه است. به اطرافت نگاه کن بین ارتباط بدون مسئولیت پذیری و بدون برنامه بقدر جوان ها را بدبخت کرده است

می گوید: تو کنجکاو نیستی. فکر می کنی به یک بار تجربه کردن نمی ارزد

بگو: من درباره خیلی چیزها کنجکاو هستم؛ اما معنایش این نیست که بخواهم خودم قربانی بشوم. یا موش آزمایشگاهی باشم

هرچه باشد، امکان صدمه دیدن من هست؛ پس نمی ارزد

می گوید: همه این کار را می کنند

بگو: اولاً خیلی‌ها بُویشتن دار هستند، ثانیاً بیشتر کسانی که تو می‌گویی، سرانجام سرشکسته و متأسف می‌شوند و ثالثاً من همه نیستم و می‌دانم که چه کاری برای من صحیح است.

می‌گویند: برای اینکه دوست داشته باشند، باید بیشتر پلو بروی.

بگو: من نمی‌خواهم برای دوست داشته شدن، اجازه بدهم کسی از من سوءاستفاده کند.

می‌گویند: ولی من دوست دارم.

بگو: پس به تصمیم من احترام بگذار و احساسات مرا پایمال نکن.

می‌گویند: به من نشان بده که چقدر دوستم داری.

بگو: من با بُویشتن داری و انتظار کشیدن تا روز ازدواج به تو نشان می‌دهم که چقدر دوستت دارم.

می‌گویند: کسی که چیزی نمی‌فهمد.

بگو: خودم و جدای خودم که این را می‌فهمیم.

می گوید: تو مرا علاقمند و بالا نباید این طور رهایم کنی؛ وگرنه رفتار در حق من بی انصافی و غیرانسانی است. بطور وجدانت چنین اجازه ای می دهد؟

بگو: من هیانات نابجای تو نیستم و نمی توانم به قیمت راضی شدن تو، خودم را به گناه و عذاب وجدان و سرزنش بیندازم و خلاف آنچه که به صلاح زندگی من هست عمل کنم. تو باید خودت را کنترل کنی.

می گوید: اگر قبول نکنی، دیگرانی هستند که با اشتیاق می پذیرند.

بگو: برایت متأسفم که مرا به خاطر این چیزها دوست داشتی؛ خوشحال می شوم که به سراغ دیگران بروی.



## با یکدیگر مهربان بودن

آیا نسبت به یکدیگر مهربان هستید و یا سعی می کنید یکدیگر را کنترل کنید و راه خودتان را بروید؟ آیا با مهربانی کردن نسبت به همسرتان احساس خوشحالی و رضایت می کنید؟ یکی از نشانه های ضروری یک رابطه ی سالم محبت کردن به یکدیگر است نه اینکه با تهاکم طرف مقابلتان را کنترل کنید.

## به یکدیگر عشق ورزیدن

آیا وجودتان سرشار از گرمای عشق است و آنرا بی اختیار نتار یکدیگر می کنید؟ آیا همواره زیبایی ها و خوبی های طرف مقابلتان را می بینید و یا تنها بر روی اشتباهات و نقاط ضعف او متمرکز هستید؟ آیا احساسات درونی او را درک می کنید؟ آیا از عشق ورزیدن به یکدیگر لذت می برید؟ گرما و عشق داشتن نسبت به یکدیگر یکی از نشانه های رابطه ی سالم با شریک زندگانی تان است.

## با یکدیگر شوخی کردن

آیا دوست دارید با یکدیگر بازی و شوخی کنید؟ از شوخی و بامزگی های طرف مقابلتان لذت می برید؟ سعی می کنید در بهرانها و مشکلات او را شاد کنید و بپندانید؟ آیا مانند بچه ها با یکدیگر راحت و بی غل و غش برخورد می کنید و مدام در حال شوخی کردن با هم هستید؟ یکی از بزرگترین ارکان رابطه ی سالم همین خنده و شوخی است.

از کنار هم بودن لذت بردن

آیا اگر بخواهید با کسی وقت بگذارید ترجیح می دهید با همسرتان باشد یا با شخص دیگری؟ آیا برای اینکه در کنار همسرتان باشید لحظه شماری می کنید؟ آیا هر دوی شما دوست و یا سرگرمی خاصی دارید که از انجام آن لذت ببرید؟ در مواقعی که در کنار یکدیگر نیستید چه احساسی دارید؟ اغلب زوچها اوقات زیادی را باهم سپری می کنند زیرا با تعام وجود از اینکه در کنار هم هستند لذت می برند و احساس آرامش می کنند در صورتی که دیگر زوچها از ترس تنهایی و بی کسی با همسرشان می مانند و یا به عبارتی دیگر از روی ناپاری باهم زندگی می کنند.

یکی از نشانه های رابطه ی موفق این است که طرفین به یکدیگر وابسته نباشند و برای خود دوست و سرگرمی های مخصوص بنود داشته باشند. بنابراین اگر خواهان یک رابطه ی موفق هستید به همسرتان وابسته نباشید بویژه از لفاظ عاطفی.

### بطور مسالمت آمیز اختلافات را حل کردن

همه ی زوچها با یکدیگر اختلاف دارند موضوع اصلی، اختلاف نظر نیست، آنچه اهمیت دارد پگونگی کنار آمدن با این اختلافات است. آیا شما برای حل اختلافاتتان روش خاصی دارید یا اینکه برای جلوگیری از بهت و جدل مجبور به کنار گذاشتن مسائل و مشکلاتتان هستید؟ آیا در صورت بروز اختلاف نظر با یکدیگر دعوا و مجادله کرده و قهر می کنید؟

### کنترل خشم و عصبانیت

آیا هنگامیکه یکی از شما دچار خشم و عصبانیت می شوید موضوع را کش می دهید، غر می زنید و همسرتان را تنبیه می کنید یا اینکه سعی می کنید موضوع را فراموش



کنید؟ در یک رابطه سالم زن و شوهر بعد از بروز اختلاف و مشکل خیلی سریع موضوع را تمام می کنند و از آن می گذرند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می گردند.

### به عشق یکدیگر بایند بودن

آیا فکر می کنید در دشوارترین شرایط باز هم عاشق یکدیگر هستید؟ آیا می توانید در صورت اشتباه و خطای طرف مقابل باز هم عاشق او باشید؟ آیا می دانید عشق در مورد خود شخص است نه در مورد کارهایی که او انجام می دهد؟ برای داشتن یک رابطه ی سالم باید به این سطح از عاشقی رسید.

### گوش دادن، درک کردن و پذیرفتن طرف مقابل

آیا احساس می کنید طرف مقابلتان به صحبت های شما گوش می دهد، آنرا درک می کند و شما را همانگونه که هستید می پذیرد؟ آیا رازهایتان را بدون ترس از داوری برای شریک زندگیتان مطرح می کنید؟ آیا دوست دارید با تمام حرفهای او را بشنوید و با او احساس همدردی می کنید یا می خواهید مدام او را زیر سوال ببرید و در مقابل او بجهه بگیرید؟

### احساس آزادی کردن

آیا از اینکه خودتان باشید نمی ترسید و احساس آزادی می کنید؟ آیا با کمال آرامش می توانید دنبال کارهای مورد علاقتان بروید؟ آیا شریک زندگیتان از شادی شما خوشحال می شود؟ همانطور که می دانید بعضی از افراد بطور ناخودآگاه دارای شخصیتی سالم، مهربان، متعهد، عاشق، مسئول و شوخ طبع هستند ولی بعضی دیگر به دلیل

شرایط زندگی، فاقد چنین شخصیتی هستند و به مرور زمان باید روی خود کار کنند تا نقاط ضعف شخصیتشان را ترمیم کنند.

رابطه ی خوب و موفق رابطه ای است که طرفین، خود را دوست داشته باشند و همانطور که هستند خود را بپذیرند در عین حال عاشق همسرشان باشند و هیچ چیزی نتواند رابطه ی بین آنها را خدشه دار کند.



مردها معمولاً فکر می کنند همه چیز را درباره رابطه جنسی با زنان می دانند اما دایره المعارف جنسی که شما در مغزتان دارید، ممکن است حاوی خطاها و نقص های اساسی درباره امور جنسی زنان باشد، خطاهایی که ممکن است به اشتباهات جنسی بینجامد....

ه نکته ای که در زیر می آوریم از مشکلات شایع مردان در روابط جنسی است:

۱. چیزهایی که همسران می خواهند می دانید

مردان اغلب فکر می‌کنند که می‌دانند همسرشان چه می‌خواهد. اما همه زنان مشابه هم نیستند. به گفته کارشناسان آموخته‌های مردان حتی از تجربیات همسر قبلی‌شان معین است در مورد همسر فعلی‌شان صدق نکند. این موضوع نه تنها در مورد تجربیات جنسی بلکه در مورد روابط عاطفی هم صدق می‌کند. زنانی هستند که نمی‌توانند با فعالیت جنسی رابطه عاطفی با همسرشان برقرار کنند و زنانی هستند که به سادگی با همسران‌شان رابطه عاطفی برقرار می‌کنند و بقیه زنان در میانه این طیف قرار می‌گیرند.

## ۲. احساس جنسی مردان و زنان مشابه هم است

هنگامی که مردی با زنی مقاربت می‌کند، دهنش آلت مردانه به قدری حس قوی‌ای در مرد ایجاد می‌کند که نمی‌تواند تصور کند که ممکن است زن احساس مشابهی نداشته باشد. ممکن است او احساسی مانند احساس شما هنگام مشت خوردن به شکم پیدا کند که باعث تهوع شما می‌شود.

## ۳. از ساختمان بدن زن اطلاعات کاملی دارید

اغلب مردان به طور کلی می‌دانند که کلیتوریس چیست و کجا می‌توانند آن را پیدا کنند. اما نمی‌شود گفت آنها واقعا عمل آن را درک می‌کنند. ۳۰ سال پیش در شروع به اصطلاح «انقلاب جنسی» یک کتاب پرفروش به نام «لذت امور جنسی» توسط مردم را به اهمیت کلیتوریس در ایجاد ارگاسم جلب کرد. اما این عقیده که زنان باید بتوانند از

طریق دخول آلت مردانه در واژن به ارگاسم برسند، هنوز میان بسیاری از مردان باقیمانده است.

بسیاری از درمانگران در این حوزه با مردانی برخورد می‌کنند که می‌گویند: «زنم بدون تهریک کلتوریس به ارگاسم نمی‌رسد» و تقاضای کمک می‌کنند و پاسخ این است بسیاری از زنان اصولاً با تهریک کلتوریس است که به ارگاسم می‌رسند. مردان همچنین در مورد نهوه لمس کلتوریس و احساس بودن آن ناآگاه هستند. از طرف دیگر در بره‌ی از زنان لمس کلتوریس احساس خاصی ایجاد نمی‌کند یا حتی ممکن است دردناک باشد. بره‌ی از آنها هم لمس غیرمستقیم کلتوریس را ترجیح می‌دهند. چگونه می‌توانید بفهمید که همسران چه نوع لمسی را دوست دارد؟ سعی کنید از او بپرسید.

#### ۴. مرطوب شدن دستگاه تناسلی زن به معنای تهریک شدن او است

گاهی مردان پیش از انجام مقاربت منتظر می‌مانند تا دستگاه تناسلی باره‌ی زنان برای دخول به قدر کافی مرطوب و لغزنده شود. لازم نیست در این مورد نگران باشید کارشناسان می‌گویند اینکه مرطوب شدن دستگاه تناسلی باره‌ی زن به معنای تهریک شدن کامل اوست، باوری نادرست است.

بره‌ی از زنان نسبت به زنان دیگر مرطوب‌تر می‌شوند و اینکه میزان نرم‌شدگی طبیعی این منطقه در یک زن از روزی به روز دیگر متفاوت است. این میزان رطوبت با

مرحله پریه ماهیانه که زن در آن قرار دارد نیز تغییر می‌کند و ممکن است تحت تاثیر استرس و داروها هم باشد.

#### ۵. سکون طلاپی است

خیلی از مردان فکر می‌کنند که هنگام آمیزش جنسی باید ساکت باشند اما تا شما حرف نزنید همسران نمی‌فهمند از چه چیزهایی راضی هستید و از چه چیزهایی ناراضی. اگر می‌خواهید احترام‌تان را به همسران حفظ کنید، باید بدانید که زنی که می‌خواهد شما را ارضا کند، از اینکه او را هدایت کنید احتیالا بیشتر معنون خواهد شد. به گفته کارشناسان به کار بردن جملات ساده‌ای مانند «این پوری دوست دارم» می‌تواند به ارتباط جنسی شما کمک کند.



هر چیزی که برای زوج لذت بخش و خوشایند و عملی باشد، قابل انجام است. قوانینی برای آن وجود ندارد زیرا ترکیب جسمی و رویکردها و نگرش‌های اجتماعی زوج‌ها با هم تفاوت دارد. چیزی که برای یک زوج در رابطه جنسی ایدآل است، برای دیگری راضی‌کننده نیست.

باورهای جنسی غلط بعنوان قانون شکل می‌گیرند اما تعادلات جنسی انسان‌ها مسئله‌ای شخصی است نه عمومی و هیچ قاعده و قانونی ندارد. بگذارید ببینیم چه باورهای اشتباهی در این رابطه بین عموم مردم وجود دارد و حقیقت آنها چیست.

### خیالپردازی همین نزدیکی عادت‌ناپسند است

تعمیلات جنسی مسئله‌ای صرفاً جسمی نیست و قسمت عمده‌ای از آن ذهنی است. اینکه حتی با فکر کردن به همسران بتوانید ارضا شوید واقعاً عالی است اما اینکه یک تخیل را وارد ذهنتان کنید تا تهریک شوید اصلاً عادت زشتی نیست.

هر چیزی که مغز را تهریک کند در عشق‌بازی با همسران قابل‌انجام است و فکرها و خیالپردازی‌ها هم جزئی از آن است. خیالپردازی‌ها معمولاً تأثیرات مثبتی بر روابط جنسی دارند زیرا به کشف نیازها و خواسته‌های شخصی کمک می‌کند. این یک باور اشتباه است که خیالپردازی همین نزدیکی عملی نادرست است.

### روش انقطاع از بروز بارداری جلوگیری می‌کند

خیلی از زوج‌ها با این تصور که روش انقطاع (بیرون آوردن فوری آلت تناسلی از واژن پیش از انزال) می‌تواند به طور کامل در برابر بارداری جلوگیری کند، از این روش استفاده می‌کنند. از میلیون‌ها اسپرم، برای باردار کردن یک زن فقط یک اسپرم مورد نیاز است.

و حتی یک قطره از مایع منی مرد حاوی هزاران یا میلیون‌ها اسپرم است. در موقع انزال نیست که مردها اسپرم ترشح می‌کنند بلکه حتی مایع پیش‌آب هم ممکن است به اندازه کافی اسپرم برای وارد شدن به رحم در خود داشته باشد. این باور اشتباه

باعث می‌شود تعداد زیادی از زوج‌ها ناخواسته باردار شوند. روش انقطاع می‌تواند از بارداری جلوگیری کند اما هیپوقت روش مطمئنی نیست.

### ارضای شدن فقط به سائز بستگی دارد

آیا سائز مهم است؟ حتی قشر ته‌صیل‌کرده جامعه باور دارند که سائز اهمیت بسیار زیادی در ارضای جنسی دارد. اما در واقعیت، علم ثابت کرده است که هیچ آلت تناسلی برای واژن بزرگ یا کوچک نیست. این سائز آلت جنسی مرد نیست که اهمیت دارد بلکه تعریف درست حرکات و جنبه عاطفی زوج است که به یک ارگاسم خوب منجر می‌شود.

هیپوقت نمی‌توانید میزان مرد بودن کسی را با سائز آلت جنسی او بسنجید. جالب است بدانید که داروهایی هم که برای افزایش سائز آلت جنسی در بازار وجود دارد، هیچ تاثیری بر بزرگ کردن سائز آلت تناسلی نخواهد داشت.

### مردان فعال‌تر از زنان هستند

این نیز یک باور جنسی اشتباه دیگر است که نیاز مردان به رابطه جنسی بیشتر از زنان است. این باور از ریشه غلط است. زن و مرد که هر دو از یک نوع و انسان هستند، به یک اندازه تعیلات جنسی دارند. اما زنان برخلاف مردان طوری طراپی شده‌اند که بیشتر به جنبه‌های عاطفی رابطه نگاه می‌کنند تا جنسی آن.



برای زنان لازم است که ابتدا دل‌بستگی عاطفی پیش بیاید. به علت همین تفاوت است که اغلب باور دارند فعالیت جنسی مردان بیشتر از زنان است.

یک رابطه جنسی عالی همیشه به ارگاسم منتهی می‌شود. یک رابطه جنسی بدون ارگاسم به نظر خیلی از زوج‌ها اصلاً رابطه جنسی جالبی نیست. اما این هم یک باور اشتباه دیگر است و برای اینکه یک نزدیکی، عالی باشد نیازی نیست که حتماً به ارگاسم منجر شود. ارگاسم اوچ بیولوژیکی از تعالیات جنسی است نه احساسی.

نوشنودی در تعالیات جنسی بیشتر عاطفی و احساسی است و حتی بدون ارگاسم هم افراد می‌توانند رابطه جنسی لذت‌بخش داشته باشند. ارگاسم فقط نشانه تکمیل جسمی فعالیت جنسی است و نقش کمتری در احساس رضایت افراد از رابطه جنسیشان دارد.

ناحیه اساس خانم‌ها (نقطه

G

) مرکز ارگاسم است

باور عموم بر این است که اندام تناسلی خانم‌ها یک ناحیه اساس دارد که مرکز اوچ لذت جنسی یا ارگاسم است. نظر محققین مختلف در رابطه با وجود چنین ناحیه‌ای

متفاوت است. این ایده برای اولین بار توسط فروید مطرح شد. دکترها می‌گویند این مسئله بیشتر از اینکه علمی و آنتومیکسی باشد، ادراکی و ذهنی است.



اختلال روانپزشکی خاص نظیر اضطراب یا افسردگی در یکی از زوجین، رضایت‌مندی زناشویی را کاهش می‌دهد. کاهش میل و برانگیختگی، فقدان تهریه لذت در روابط جنسی، مشکل در رسیدن به ارگاسم یا فقدان ارگاسم از جمله عوارض و علائم این اختلالات هستند.

دکتر غلام حسین قاندي در خصوص اهمیت درمان اختلالات اضطرابی قبل از ازدواج گفت: «اختلالات روانپزشکی از دلایل اصلی شکل‌گیری بدکارکردی‌های جنسی، چه در زنان و چه در مردان است. پژوهش‌های متعددی که در این زمینه صورت گرفته است بیانگر تأثیر بی‌چون‌چرای مسائل روانپزشکی در شکل‌گیری مشکلات جنسی است. افسردگی، اضطراب، وسواس، استرس، خشم و ... همگی در ایجاد مشکلات جنسی و ارتباطی دخیل هستند.»

وی ادامه داد: «مشکلات ارتباطی زوچین و تعارضات زناشویی بین آنها ممکن است تحت تاثیر مشکلات روانی از قبیل اضطراب و افسردگی باشد. از طرف دیگر مشکلات جنسی به شدت تحت تاثیر مشکلات بین فردی و روابط زناشویی هستند. ازدواج به عنوان یکی از مهمترین و طولانی ترین روابط بین فردی، نقش مهمی در حمایت از فرد در برابر مشکلات روانی نظیر اضطراب و افسردگی ایفا میکند.»

استاد باردانشگاه علوم پزشکی شاهد افزود: «مطالعات متعددی نشان داده اند بهزیستی و سلامت روان افراد متاهل نسبت به افراد مجرد در سطح بسیار مطلوب تری است. چنانچه یکی از زوچین دارای اختلال روانپزشکی خاصی نظیر اضطراب یا افسردگی باشد، رضایت مندی زناشویی کاهش می یابد. علاوه بر تاثیراتی که اختلالات روانپزشکی (نظیر افسردگی و اضطراب) بر روابط زناشویی دارد، بر عملکرد جنسی افراد نیز، تاثیر می گذارد.»

کاهش میل و برانگیختگی، فقدان تجربه لذت در روابط جنسی، مشکل در رسیدن به ارگاسم یا فقدان ارگاسم از جمله عوارض و علائم این اختلالات هستند. علاوه بر تاثیرات خود بیماری ها، داروهایی که برای درمان اختلالات روانی تجویز می گردند دارای عوارض جانبی متعددی بوده و عملکرد جنسی را مختل می نمایند.»

این روانپزشک تاکید کرد: «یکی از مهمترین مشکلاتی که اختلالات اضطرابی ایجاد می کنند، نگرانی و اضطراب عملکرد می باشد که خود زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات ارتباطی، جنسی و فردی می باشد. اضطراب عملکرد باعث می شود توچه فرد یا زوچین به جای اینکه معطوف به لذت بردن از یکدیگر(که هدف اصلی رابطه جنسی

است) باشد. معطوف فرآیند و عملکرد بوده و بنابراین نتوانند به هدف اصلی خود برسند. این مساله باعث شکل دادن طرهواره های شناختی منفی (از قبیل «من نمی توانم به نعوظ مناسب برسم»، «من نمی توانم برانگیخته شوم»، «آدم ضعیفی هستم»، «ممکنه باردار شوم») در مورد عملکرد شده و باعث می گردد فرد شروع به منفی بافی و تعمیم افراطی مشکلات موجود کند. «

وی افزود: «مشکلات نعوظی، انزال زودرس و فقدان تجربه ارگاسم در مردان، بی میلی جنسی، مشکل در برانگیختگی، مشکل در لزوج شدن واژن و فقدان تجربه ارگاسم در زنان مشکلات عمده ای هستند که بواسطه اضطراب عملکرد و پیامدهای آن ایجاد می گردند.»

دکتر قانعی باطن نشان کرد: «افسردگی معمولا با علائمی نظیر بی میلی، کاهش انرژی، عزت نفس پایین، فقدان تجربه لذت و ... شناخته می شود. حساسیت و تهریک پذیری در کنار انزوای اجتماعی به همراه دیگر علائم افسردگی، باعث تهریب روابط عاطفی و بین فردی میگردند. افسردگی نیز همچون اضطراب تأثیرات عمیقی بر ایجاد مشکلات جنسی خواهد داشت. کاهش میل جنسی، نفعالی جنسی، مشکل در برانگیختگی جنسی، منفی بافی های جنسی و... مشکلاتی هستند که معمولا افراد افسرده تجربه می کنند. علاوه بر خود افسردگی، داروهای ضدافسردگی موجود، غالباً تأثیرات منفی بر عملکرد جنسی می گذارند.»

وی افزود: «نتایج مطالعات نشان می دهد که بین ۲۰ تا ۳۶ درصد بیماران افسرده که از درمان های دارویی استفاده می کنند، دچار مشکلات جنسی هستند که عمده ترین

آنها بی میلی جنسی، فقدان برانگیختگی جنسی، مشکل در رسیدن به ارگاسم و مشکل در نعوظ است.»

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شاهد در ادامه افزود: «آنچه لزوم ارزیابی های روانپزشکی و درمان مشکلات روانپزشکی قبل از ازدواج را نشان می دهد، مشکلات، تعارضات و تضادهای ارتباطی و زناشویی بعدی است. بنابراین زوجهین با دامنه ای از مشکلات روانپزشکی وارد مرحله بعدی زندگی خود یعنی ازدواج گردند، پیش بینی این مساله که چه چیزی پیش خواهد آمد چندان دشوار نخواهد بود؛ آنچه که می توانست یک زندگی ایده ال و موفق باشد، تبدیل به چیزی میگردد که صرفا باید آن را تحمل نمود.»

وی افزود: «واکنش های تکانشی و پراسترس به رویدادهای زندگی، یکنواختی، فقدان روابط

مسنه زناشویی، خلقیات منفی، بدبینی، احساسیت های بین فردی بیش از اندازه، تلاش برای کنترل رفتار یکدیگر، مشکلات جنسی و... بخشی از مشکلات بعدی هستند. بنابراین مهم است که قبل از شروع زندگی مشترک، ارزیابی های روانپزشکی زوجهین صورت گرفته و در صورت مشخص شدن احتمال وجود علائم مشکلات روانپزشکی به درمان آن ها اقدام نمود.»

این روانپزشک تاکید کرد: «تشخیص و درمان به موقع مشکلات روانپزشکی قبل از ازدواج به ثبات و تداوم آن و داشتن زندگی زناشویی رضایتبخش کمک خواهد کرد. لازم به ذکر است عدم پرداختن به این مشکلات بویژه در شرایطی که یکی از زوجین (دارای بیماری روانپزشکی) با پنهان کاری وارد زندگی مشترک شود و بعد از گذشت مدت زمانی مشکلات بروز پیدا کنند، می تواند علاوه بر پیامدهای اشاره شده، به جدایی و طلاق نیز منجر گردد.»

وی توصیه کرد: «لازم است افراد در شرف ازدواج و خانواده های آنان توجه ویژه ای به این مساله داشته و برای بهتر زیستن خود، حداقل فرآیند ارزیابی های روانپزشکی را برای اطمینان از وجود یا فقدان علائم مشکلات روانپزشکی انجام دهند. بدیهی است در این صورت می توانند با اطمینان بیشتری با یکدیگر زندگی کرده و حمایت و پشتیبانی بیشتری از هم به عمل آورند.»

مشکلات در ازدواجهای فاقد رابطه جنسی مناسب:



### مشکل شماره ۱ :

خسته بودن میل جنسی : کاملاً مشخص است . بعضی از ما میل جنسی بسیار قوی داریم و بعضی از ما اینطور نیستیم . مهمترین مشکل ازدواج های فاقد رابطه جنسی این است که شما یا همسرتان یا هر دوی شما از نظر جنسی خسته هستید

یعنی میل جنسی بسیار پایین بوده یا اصلاً وجود ندارد

### مشکل شماره ۲

این خستگی معمولاً به عصبانیت می انجامد . وقتی چیزی که می خواهید را به دست نیاورید ، خسته می شوید و این معمولاً موجب بروز عصبانیت در شما می شود . در واقع

ممکن است به این دلیل ازدواجتان فاقد رابطه جنسی است که یکی از شما از دیگری  
عصبانی است. اگر آن چیزی که می‌خواهیم را به من نمی‌دهی پس من هم آن چیزی  
که تو می‌خواهی را به تو نمی‌دهم.

### مشکل شماره ۳

داستان کنترل کردن‌ها شروع می‌شود. از بستگی سعی می‌کنید همسرتان را کنترل  
کنید تا طور دیگری رفتار کند و هرچه بیشتر سعی می‌کنید او را کنترل کنید، بیشتر  
همسرتان را از خود دور می‌کنید. عصبانیت و فاصله‌ای که بینتان می‌افتد، در  
زندگیتان ریشه گرفته و رابطه جنسی به یک میدان نبرد برایتان تبدیل می‌شود.

### مشکل شماره ۴

سردرگمی اتفاق می‌افتد. چه اتفاقی می‌افتد؟ چه چیز تغییر کرده است؟ چرا همسر  
دیگر من را نمی‌خواهد؟ چرا من دیگر همسر را نمی‌خواهم؟ برای تغییر این وضعیت  
چه می‌توانم بکنم؟ چه مدت می‌توانم این وضعیت را تحمل کنم؟ اگر مشکل جنسیمان  
برطرف نشود چه اتفاقی می‌افتد؟ چه می‌توانم بکنم؟ سوال پشت سوال و پاسخ به این  
سوالها به نظر دست نیافتنی می‌رسد.

### مشکل شماره ۵

اعتماد به نفستان پایین می‌آید. احتمالاً اوایل آشنایی به نظر هم جذاب می‌رسیدید و  
الان این جذابیت به هیچ تبدیل شده است. ظاهر، نوازشها،  
مکالمات آرام و تهریک کننده قدیم دیگر جایی بین شما ندارد. اعتماد به نفس شما



شدیداً پایین آمده و متعجبید که چه مشکلی دارید؟ آیا دیگر به اندازه قبل جذاب نیستید؟ آیا دلیل نبود رابطه جنسی در ازدواجتان شما هستید؟ و اینجاست که احساس شرم و گناه همه ذهنتان را پر می‌کند.

### مشکل شماره 6

به دوراهی اخلاقی می‌رسید. برای ازدواج ارزش قائل هستید و می‌خواهید که قداست رابطه‌تان را نگه دارید. بچه‌ها و کل خانواده را دوست دارید اما فکر ادامه این رابطه بدون وجود صمیمیت و رابطه جنسی برایتان غیرقابل تحمل است. آیا این رابطه اینقدر خوب است که نباید ترکش کنید یا اینقدر هم بد است که نمی‌توانید تحملش کنید؟ کدام کار درست است؟ آیا باید در ازدواج بدون رابطه جنسی بمانید یا آن را ترک کنید؟

### مشکل شماره 7

باورتان نمی‌شود که به خیانت فکر کنید. اگر بخواهید با یک نفر دیگر که از نظر جنسی جذباتان می‌کند رابطه داشته باشید چه می‌شود؟ آیا می‌توانید اینکار را بکنید؟ آیا اشکالی ندارد یک رابطه جنسی بدون تعهد با یک نفر دیگر داشته باشید؟ چه فکر می‌کنید؟ به خودتان گوش دهید. ببینید شما دارید به آن فکر می‌کنید و این شما را می‌ترساند.

### مشکل شماره 8

برای کمک پیش که می‌روید؟ در مورد مسائل و مشکلات این ازدواج فاقد رابطه جنسی با که حرف می‌زنید؟ دوستانتان؟ روانشناس؟ خواهر یا برادران؟ نه؛ خواهشاً هرکسی که هست بچه‌هایتان نباشد. آیا باید پیش روانشناس بروید و در مورد این ازدواج بدون رابطه جنسی با او مشورت کنید؟ آیا همسران هم با شما می‌آید؟ مطمئناً اگر با کسی در دودل نکنید دیوانه می‌شوید.

### مشکل شماره ۹

باید یک راه حل پیدا کنید. باید علت و ریشه آن را پیدا کنید. آیا یک مشکل جسمی است؟ آیا یک مسئله رابطه‌ای است که شما را در یک ازدواج بدون رابطه جنسی اسیر کرده است؟ شاید هم یک مشکل شخصی با خودتان یا همسران؟ شاید هم یک تاثیر فرهنگی است؟ هرچه که هست باید علت اصلی را پیدا کنید.

### مشکل شماره ۱۰

می‌ترسید که این نبود رابطه جنسی رابطه‌تان را بر هم بزند. نمی‌توانید حتی لحظه‌ای به آن فکر نکنید. می‌ترسید این مشکل آخر دیوانه‌تان کند. ترس و اضطراب همه وجودتان را گرفته است. اما باید همه این‌ها را کنار بگذارید.

بله اینها ۱۰ مشکل اصلی همه ازدواج‌های بدون رابطه جنسی است. اگر شما هم کمتر از ۱۰ مرتبه در سال با همسران رابطه جنسی دارید، یعنی در چنین رابطه‌ای هستید.



Iridescentme/Alexandra Costello (c) 2005

در یک مطالعه در اروپا بعد از نظرخواهی از عده زیادی از زنان لیستی از مواردی که آنها بعد از رابطه جنسی و ارگاسم دوست دارند برایشان انجام شود، تهیه شده است. البته باید توجه داشت که گروههای مختلف خانمها تعایلات متفاوتی داشته و حتی ممکن است چیزهای موردعلاقه عده ای در این لیست وجود نداشته باشد. عبارت دیگر موارد زیرقابل تعمیم به کل جامعه زنان نیست

1 -

دراغوش گرفتن

تقریبا

همه خانمها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی، توسط مرد در آغوش گرفته و نوازش شوند. در آغوش گرفتن و حلقه کردن دستها بدور زن و نوازش او احساس بسیار خوبی به زن میبخشد. حتی اگر بسیار خسته شده اید و دیگر انرژی برای ادامه دادن ندارید، دستهایتان را بدور او حلقه کرده چند کلمه محبت آمیز به او بگویید و بعد بخواهید!

2 -

در مقابل گروه قبل، عده قلیلی از زنها هم هستند که بعد از پایان رابطه جنسی، دیگر هیچگونه تعاس جسمی و عاطفی را دوست ندارند. این افراد اظهار میکنند که آنها بقدری تهریک شده اند که بعد از آن هرگونه تهریک دیگری برایشان لذتی نداشته و عذاب آور خواهد بود. البته این خواسته هرگز به معنی سرد مزاجی این زنها نیست. آنها فقط دوست دارند مدت کوتاهی با خودشان تنها باشند، پس آنها را درک کنید.

در برآورد با این زنها باید بعد از انجام رابطه جنسی از آنها پرسید: «عزیزم حالت خوبه؟ آیا همه چیز مرتب است؟ یا آیا چیزی احتیاج نداری؟» و بعد از ابراز خوشنودی از انجام سکس با او زن را نیم ساعتی تنها بگذارید تا استراحت کند

3 -

صهبت کردن:

هرچند اکثر مردها بدنبال رابطه جنسی منته شده و برای انجام هیپکاری را ندارند ولی گروهی از زنها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی کمی صهبت کنند. در این مواقع فقط باید گوش خود را به اوبسپارید! اگرخوش شانس باشید او به شرح آنچه گذشت و احساسش از رابطه جنسی با شما می پردازد. اما مواظب باشید که در بین صهبتهای او صدای خورویف شما بلند نشود!

همه مردها بعد از ارگاسم دوست دارند کمی بخواهند. این امرکاملآ طبیعی است. ولی به شریک جنسیتان هم توجه داشته باشید و اجازه دهید او در کنار شما باشد. تا این تصور پیش نیاید که شما فقط به فکر خودتان هستید.



بوسیدن به روش های مختلف و بوسه از قسمت های مختلف همسر مس و حال وصف نکردنی دارد . به حالت های مختلف و پگونگی بوسیدن توجه کنید . در حالت ها و موقعیت های مختلف می توانید یکی از انواع این بوسه را انتخاب و به کار بگیرید

۱- ساده ترین نوع بوسیدن ، بوسه از گونه می باشد . دست های تان را روی شانه همسر خود قرار دهید سپس با متانت لب های تان را به گونه همسرتان تماس دهید و آهسته او را بوسید

۲- در لحظات عاشقانه خود می توانید در روبروی هم دیگر و به فاصله کمتر از یک نفس قرار بگیرید و سپس

بلک های تان را در مقابل همسر خود باز کنید و ببندید . اگر شما اینکار را صحیح انجام دهید احساس بال زدن دوزخ شما در قلب های تان یکی خواهد شد .

۳- نرمه گوش را بپشید و آهسته مک بزیند . از مک زدن با صدای بلند خودداری شود چون گوشها مساس به صدای بلند هستند . و در آخر نرمه ی گوش را بوسید

۴ - در یک حالت صورت خود را به اندازه کمتر از یک نفس به همسرتان نزدیک کنید و سپس بینی های خود را به یکدیگر بمالید

-۵

صورت همسرتان را با دستان گرم

خود بگیرید و به آرامی صورت یار خود را به طرفی که م

می خواهید ببوسید حرکت دهید سپس بطور آهسته بوسه خود را بطرف پیشان طرف مقابل خود سوق دهید و یک بوسه محبت آمیز از قسمت بالای پیشان بسته شده بگیرید

7 - هنگامی که شریک زندگیتان در حال استراحت با پیشان بسته می باشد خیلی خیلی مهربانه بوسه ای از قسمت بالایی پلکها یا پیشانی او بگیرید. بوسه از پیشانی به همسرتان می تواند آرامش ببخشد بنابراین در بیداری هم از این بوسه استفاده نمایید

۷ - هنگام انجام آمیزش جنسی انگشتان همسرتان را آهسته و با لذت مک بزیند و ببوسید. این عمل می تواند خیلی تهریک کننده و لذت بخش باشد. همینطور بوسیدن پاها هم همین حس را خواهد داشت

۸ - یک بوسه شوخی آمیز و تهریک کننده هنگام آمیزش جنسی : برای اینکار یک تکه یخ کوچک را با دهان خود بگیرید و بر روی پاها ، کمر و سایر قسمت هایی که برای همسرتان لذت بخش می باشد بمالید . همینطور یک تکه یخ را در دهان خود قرار دهید و سپس همسرتان را ببوسید . در این حالت یخ را در دهان خود حرکت دهید .

۹ - در حالتی دیگر شما می توانید یک تکه میوه آبدار و نرم را با لب های خود بگیرید و همسرتان میوه را بنورد و در ادامه از لب های یکدیگر بوسه بگیرید

۱۰ - دست همسرتان را به آرامی تا پیش لبهایتان بالا بیاورید سپس به آهستگی با لب خود پشت دست همسرتان را لمس کنید و سپس با عشق و احترام دست وی را ببوسید



۱۱- بر روی کمر یا شکم همسر خود می توانید کلمه ای را به صورت بوسه وار بنویسید

۱۲- اندکی قبل از بوسیدن زبان خود را بر روی لبهای همسر خود حرکت دهید و لب بالا یا پایین هم فرقی نمی کند و این بستگی به موقعیت لبهای شما دارد.

۱۳- از پشت عشقتان را در آغوش بگیرید و قسمت بالای شانه را ببوسید این بوسه به حالت محبت آمیز ایجاد می کند.

۱۴- همسرتان را در حالتی که وی نشسته می باشد و شما در بالای سر او قرار دارید را می توانید از لبهایش را ببوسید .

۱۵- در این حالت شما می توانید از پایین گردن شروع به بوسیدن نمایید تا به لب های همسرتان برسید و دست آخر لب هایش را ببوسید .

17 - یک نوع بوسه که می تواند می تواند مناسب لحظه های جنسی باشد این است که شما در حال بوسیدن همسرتان شروع به خوردن یا همان گاز گرفتن ریزه از لب هایش کنید . این عمل باید خیلی با دقت باشد . مراقب باشید که گاز گرفتن شدید نباشد تا باعث صدمه به همسرتان شود . اگر این کار را بدرستی انجام دهید احساس شگفت آوری در شما ایجاد خواهد شد .

17 - شما می توانید از نوشیدنی یا طعمی که همسرتان دوست دارد بر لبان خود بمالید و سپس اجازه دهید تا وی زبانش را بر روی لبهای شما بمالد و بعد لبهای یکدیگر را ببوسید .

شما با بوسه از هر قسمت بدن همسرتان علاوه بر این باعث لذت عاطفی و جنسی در وی می شوید ، می توانید علاقه و احترام خود را به همسرتان نیز نشان دهید . بوسه در روابط عاطفی باعث زیباتر و عاشقانه تر شدن و هنگام روابط جنسی باعث می شود که لذت بیشتری به این روابط بدهد



پس از اینکه به اوج لذت جنسی رسیدید و تقریباً پس از حدود ۲۰ دقیقه تلاش مکرر، تعجبی ندارد که بخواهید درازی بکشید و سپس برای صرف غذایی که همسرتان برای شما آماده کرده (درست همان مانعی که چند لحظه پیش برای لذت بهنشیدن به او تلاش کرده اید) از خواب بلند شوید.

اما گاهی اوقات اگر می خواهید همسرتان در کنار شما احساس امنیت و آرامش داشته باشد، خوابیدن و پرت زدن پس از اتمام رابطه اصلاً گزینه مناسبی به شمار نمی رود. بنابراین به جای اینکه رویتان را برگردانید و شروع کنید به هر هر کردن در این قسمت نکاتی را برایتان بازگو می کنیم که انجام آنها نتایج مطلوبی در بر دارد.

## باشو، رفیق

واضح است که دلیل احساس حسنگی و نیاز به خواب در آقایون، پس از اتمام معاشقه، به مسائل زیست شناختی باز می گردد.

پس از رسیدن به مرحله اوج لذت جنسی هورمون هایی به نام "اکسی توسین" آزاد می شود که به طور طبیعی احساس خواب آلودگی در فرد ایجاد می نمایند.

اما باید دقت داشته باشید؛ چراکه این امر نیز در اثر واکنش های خاص فردی در شخص ایجاد می شود؛ بیشتر آقایون عادت دارند در لحظه ای که ارگاسم می شوند نفس خود را حبس کرده و به درستی تنفس نمی کنند.

بنابراین به جای حبس کردن نفس، باید دم و بازدم خود را تنظیم کرده و نفس عمیق بکشید. این کار نه تنها لذت شما را بیشتر می کند، بلکه به شما کمک می کند که هشیاری خود را نیز حفظ کنید، حداقل برای مدت زمان کوتاهی.

اما اگر فراموش کردید که تنفس کنید پس از چند لحظه استراحت، بلند شوید و یک دوش آب سرد بگیرید. این کار باعث می شود حالت خواب آلودگی در شما از بین برود.

## تمام کارهای جالب

بالا نوبت به این می رسد که کاری کنید تا همسرتان احساس کند که برای شما یک دنیا ارزش دارد. برخی از این پیشنهادها به شما کمک می کند که بتوانید تا حدی به تنبلی هایتان ادامه دهید.

### او را همچنان نوازش کنید

پس از هر بار معاشقه لازم نیست زست های آنچنانی به خود بگیرید. بسیاری از خانم ها پس از اتمام رابطه جنسی تا حد زیادی آسیب پذیر می شوند، به همین دلیل باید کاری کنید تا او بداند که شما به اندازه قبل او را دوست می دارید و مانند گذشته برایش ارزش قائل هستید. متأسفانه با نگاه کردن به سقف و یا تعاشای تلویزیون شرایط خیلی بدتر می شود.

### تعمیر کردن

پس از اینکه مدتی در کنار هم دراز کشیدید و به آرامش دست پیدا کردید، وان حمام را پر از آب گرم کنید (البته اول مطمئن شوید که وان تعمیر است) اجازه دهید در میان پاهایتان دراز بکشد و از وجود یکدیگر لذت ببرید. او را صابونی کنید، و کمی ماساژ دهید. هیچ شکی وجود ندارد که او به لحظه لحظه این دقایق عشق می ورزد.

### با هم شام تهیه کنید

من هیچ مردی را نمی شناسم که پس از برقراری رابطه جنسی احساس گرسنگی شدید نکند. اما به جای اینکه به پهلو دراز بکشید و بگویید: "سارا یک پیزی برای خوردن درست کن" پیشنهاد دهید که هر دو با هم شام را آماده کنید. می توانید در حالیکه او گوشت را آماده می کند، شما سبزی ها را خرد کنید؛ یا مثلا پیزهایی را با هم مخلوط کنید و بپزید که تا حالا نمی خوردید؛ به عنوان مثال شکلات فندق و پاپ

کرن! تنها هدف این است که شما باز هم پس از لذت جنسی، زمانی را صرف با هم بودن کنید.

### دو مرتبه انجام دهید

اگر تعاملی به انجام میدهد این کار دارید و این عمل را در او نیز مشاهده می کنید، از پیش نوازی شروع کنید. چند لحظه صبر کنید تا انرژی از دست رفته را باز جویید، و دو مرتبه از ابتدا همه چیز را از سر بگیرید. از بوسیدن لب هایش شروع کنید، رفته رفته تمام بدنش را لمس کنید. باید کاری کنید تا تهریک شده و تعاملی برقراری ارتباط میدهد را پیدا کند. زمانی که او به یک چنین احساسی دست پیدا کرد به راحتی می توانید رابطه را از نو تکرار کنید.

### با هم پرت بزنیید

اگر همسرتان جزء آن دسته از خانم های پرپرارت است که در برقراری رابطه جنسی فعال عمل می کند، شکی وجود نخواهد داشت که او نیز به اندازه شما هسته میشود. بنابراین می توانید چیزی شبیه این به او بگویید: “چرا برای بدست آوردن انرژی یک پرت نزنیم؛ بعد می تونیم با هم دوش بگیریم. شام رو آماده کنیم و دوباره این ”. کارو تکرار کنیم

و فراموش نکنید که دست هایتان را به دور او حلقه بزنیید تا متوجه شود که او شما را به این روز در آورده

## تشکر و قدردانی

رسیدن به مرحله اوچ لذت خیلی خوب است. حتی می توان گفت که بی نظیر است؛ اما باید همواره به خاطر داشته باشید که شخص دیگری نیز همراه با شما بوده و وجود او باعث شده که شما به این موقعیت دست پیدا کنید. بنابراین به هر نهوی که میتوانید باید او را متوجه کنید که وجودش برایتان ارزشمند است و از او قدردان و متشکر هستید



مردان موجوداتی هستند ذاتا بخش، دلیل این بخش بودن را میتوان در تاریخ جستجو کرد، وقتی که مردان از قدیم الایام

نه حالا در عصر فمینیسم ! ) (

وظیفه داشتند تا کارهای سخت را انجام بدهند، در نتیجه نیاز به رویه و جسمی خشن داشتند تا بقا بشریت حفظ شود، چون اگر این نبود و مردان با زنان یکسان بودند، دیگر هیچ خانه ای ساخته نمیشد، هیچ غذایی شکار نمیشد و تا به الان نسل بشریت به احتمال زیاد منقرض میشد ! لذا میبینیم که این ویژگی خشن بودن، ویژگی مثبتی است و برای حفظ بقا و تکامل بشریت باید در کنار رویه آرام زنان قرار گیرد.

مردان، ذاتا به دلیل همین رویه شان به دنبال فرمانفرمایی هستند، فرمان فرمایی که به مرد در روابط خانوادگی اش اساس قدرت بدهد، اشتباه نکنید، قدرت به معنای دیکتاتوری یا استبداد و یا حتی پدر سالاری صرف نیست ! بلکه قدرت به این معنا است که مرد باید در روابطش با جنس مخالف اساس کرامت و موثر بودن بکند، برای خصم این اعمال باید به این مثل از یک استاد روانشناسی دانشگاه تهران ( که متاسفانه اسمشان را فراموش کرده ام ) اشاره کنم که میگفتند

**«مرد باید در خانه پادشاه و زن نهیست وزیر باشد»**

یعنی اینکه با وجود اینکه مرد باید فقط یک مقام تشریفاتی در درون خانه داشته باشد و اصل کار در دست دیگری باشد اما باید کرامت و ابهت مرد در خانه حفظ شود تا این خانه به یکی از گرم ترین و زیبا ترین عواطف انسانی آراسته شود

همان طور که زنان برای شکوفایی احساسات و عواطفشان نیاز به امنیت در روابطشان هستند، مردان نیز به فراهم کردن طبیعتشان نیازمند، ابهت اند تا بتوانند احساساتشان را بروز دهند و به شکوفایی مطلوبی که میتواند بزرگترین تضمین های امنیتی را به زنان



بدهد برساند، لذا مشاهده میکنیم که همواره اگر بخواهیم بهترین حالت را در روابط زناشویی داشته باشیم

باید از معادله ( دادن احساس احترام و ابهت به مردان = گرفتن احساس امنیت و تعهد برای زنان ) استفاده کنید، سردکننده‌های زیر این معادله را برهم میزنند و نتیجه اش این میشود که مردتان، یا از شما زده شود و به شما در وفا نیانت میکند و یا در بهترین حالت اگر آدم با اخلاق و با ایمانی باشد، با اینکه از شما متنفر است تا آخر عمر شما را تحمل میکند و شما را از آنچه که در روابط زناشویی نیازمندش هستید و بچکان است، محروم سازد.

#### سردکننده های جنسی مردان :

خانمهای عزیز از نهمی این ۲۰ عمل بپرهیزید، زیرا عواقبش در نهایت گریبان گیر ! خودتان خواهد شد

۱-

زنهایی که به گونه ای رفتار میکنند که گویی از روابط جنسی و معاشقه خوششان نمی آید.

2-

زنهایی که هیچ وقت شروع کننده نیستند

3-

زنهایی که نسبت به بدن مردها شناخت کافی ندارند

4-

زنهایی که بار رسیدن به اوج نقطه جنسی را به مرد شان واگذار میکنند

5-

زنهایی که در رهنمائی جواب مثل پلیس رفتار میکنند

6-

زنهایی که مثل جسد در رهنمائی بی حرکت و بی عکس العمل میباشند

7-

زن هایی که در رهنمائی زیاد حرف میزنند

8-

زنهایی که زیاد مراقب بهداشت و زیبایی خود نیستند ( موهای زهار بلند، پاهای  
پشمالو،

دهان بد بو، سیبیل ! ، بوی عرق متعفن، لباسهای نامرتب، رژیم غذایی ناسالم، موهای  
! بیش از حد آرایش شده و تافت خورده، فرج های بد بو

، پیه شکم، پوست های ترک خورده، صورتهای ماسه عالی شده و پوشیده از خروارها  
...کرم پودر و رژ لب !، ناخن های شکسته و پوسته پوسته شده، لاک ناخن ورق شده و

)

9-

زنهایی که خودشان از ظاهر و قیافه خود خوششان نمی آید و مرتبا خودشان را پایین می آورند و تهقیر میکنند ( مسلم است که اگر خودتان را پایین بگیرد پایین هم می آید و اگر بالا بگیرید بالا میروید، دیگر توضیھی ندارم چز اینکه به؛ خودتان اعتماد (! داشته باشید و هرگز جلوی همسرتان خودتان را پایین نیاورید

10-

زنهایی که بیش از اندازه به ظاهر و قیافه خودشان حساس اند

11-

زنهایی که دوست ندارند معاشقه دریافت کنند

12-

زنهایی که به هنگام بوسیدن زیاد از زبانشون استفاده میکنند

13-

زنهایی که بیش از 4 جدی هستند

14-

زنهایی که بیش از 4 به مردشان وابسته هستند

15-

(! زنهای احمق و سطحی ) یا به اصطلاح ژورنالیستی زرد

16-

زنهایی که فقط به وضع مالی و اقتصادی مرد اهمیت میدهند

17-

زنهایی که با استفاده از بدن و جنسیت خود مردها را بازی میدهند

18-

زن هایی که مدام از نامزد یا همسر قبلی شان صحبت میکنند

19-

زن هایی که به لفاظ جنسی خود انگیزته نیستند

20-

زن هایی که لباس زیر کهنه زشت میپوشند

🌹 به نکات بالا توجه کنید تا همیشه یک رابطه دائمی با همسرتان داشته باشید



برای شروع یک رابطه جنسی مناسب و لذت بخش و کامل مقدماتی لازم است که در اینجا به نکات مهم آن اشاره می کنیم:

۱-

#### بهداشت فردی :

بهداشت فردی همیشه مهم و در رابطه جنسی مهمتر است . علاوه بر اینکه این بهداشت باعث پذیرش بهتر طرف مقابل می شود از انتقال عفونتها به همدیگر جلوگیری کرد و رضایت خاطر طرفین را برآورده می سازد . و حتی در برخی موارد ها . باعث رغبت بیشتر و تهریک بیشتر طرف مقابل می شود

مثلا از بین بردن موهای زاید ناچیه تناسلی و زیر بغل که برای هر دو مورد تهریک کننده است . استحمام قبل از رابطه جنسی و شستن مهلهای لازم - از بین بردن موهای زاید در بهداشت جنسی بسیار مهم است

**آرامش فکری - عصبی و روانی**

واضح است که بدون داشتن این آرامش رابطه جنسی به یک عمل زجرآور و بدون لذت تبدیل می شود و نمونه بارز آن در زوجینی دیده می شود که رابطه بین آنها متشنج است ولی بر اثر وجود بعضی تهریکات یا الزامات مبادرت به اینکار می کنند که نه تنها لذت زیادی نمی برند بلکه دچار سررودگی جنسی - سرد مزاجی و اختلالات جنسی هم می شوند.

همینگونه است عدم آرامش فکری که از محیط بیرون مثل مهل کار به انسان منتقل می شود بخصوص در آقایان ممکن است منجر به شکست در رابطه جنسی مثل انزال زودرس و یا عدم انزال و عدم ارگاسم شود. پس بهتر اینکار را زمانی انجام دهید که از نظر عصبی و فکری دارای آرامش هستید

( هر دو طرف )

**تهریک ذهنی در مرد و زن**

پیش از ایجاد رابطه جنسی با همسرتان بهتر است در حدود ۴ الی نیم ساعت قبل او را از لفاظی ذهنی و روانی با یادآوری رابطه های گذشته و یا خاطرات شیرین از دوران مختلف زندگی و رابطه های تاثیر گذاری که بصورت خاطرات خوشی برای شما در آمده مثل زمانهای مسافرت یا ماه عسل ، آماده ذهنی و تهریک ذهنی نعاید هرچند که این کار را همین عمل جنسی هم می توانید انجام دهید

4 -

**: آماده کردن محل مناسب**

واضح است محل مناسب برای یک عمل راحت جنسی ضروری است برای جلوگیری از آسیبهای ممکنه و یا ایجاد درد بین عمل و نیز داشتن آرامش فکری بخصوص در مورد زوجهین دارای فرزند در خانه

محل مناسب انجام عمل جنسی به عادات و سلیقه های هر کس بر می گردد و یک فرمول کلی برای آن وجود ندارد ولی کلا مهیطی ساکت - با حداقل روشنایی برای دیدن همدیگر و نقاط تهریک کننده و زیر اندازی مناسب هر زوج که لزوما نباید پنهانواج و یا خیلی نرم باشد

5 -

**: روشهای پیشگیری**

اگر قصد بچه دار شدن ندارید برای آرامش داشتن بین عمل جنسی و انزال راحت مرد و نیز در برههی موارد برای جلوگیری از انتقال عفونت یا بیماری تنها به فکر یک روش پیشگیری باشید

6 -

**: وقت مناسب**

تهریک جنسی بخصوص در آقایان وقت و ساعت خاصی ندارد و عمل جنسی هم مثل بعضی از رفتارها مثل خوردن نباید و لزوما نباید دارای وقت معین همیشگی باشد بسته به شرایط وجود آرامش - عدم وجود فرزندان در خانه - یادآوری خاطرات و ... ممکن

است باعث خواستن عمل جنسی از هر دو طرف یا از طرف یکی از زوجین شود موکول کردن آن به ساعت دیگر یا روز مقرر دیگر شاید آن لذت و بقول معروف مزه آن را از بین ببرد

ولی چیزی که مهم است هماهنگی عمل جنسی در مرد و زن است و خواستن و اعتقاد و احترام به نظر دیگری . در روابط پدید آمده زنها و شوهرها عواملی هستند که نه به فرمول در می آیند و نه قابل گسترش هستند مثلا ممکن است ( که خیلی هم اتفاق می افتد ) زن در حالی نیست که از رابطه جنسی لذت ببرد ولی به خاطر عشق به همسر و احترام به او لذت بردن از اینکه شوهرش از این کار لذت می برد تن به رابطه جنسی دهد که نوعی فداکاری جنسی به آن می گویند که ظاهر قضیه خوب و انسانی است و چند مورد در طی دوران زناشویی عیب ندارد ولی اگر بصورت عادت در بیاید یا شوهر متوجه این قضیه نشود یا توجهی به این موضوع ننماید ممکن است کم کم - عوارض ناتوانی جنسی

بیبسی جنسی و سردمزاجی در زن ایجاد شود پس این یکی از مهارتهای زندگی است که مرد بداند که همسر او بچقدر از داشتن رابطه جنسی با او لذت می برد و بچقدر و کی به این موضوع راغب است .

پس رابطه جنسی وقت معین یا ساعات معینی ندارد . ولی عرفا اغلب آخر شب را ترجیح می دهند ولی اگر جنسه از کار روزانه هستید این کار را به صبح زود واگذار کنید





در این مطلب کلیاتی در مورد روابط جنسی و نحوه آمادگی جهت این عمل می باشد. رابطه جنسی برای آنکه بهتر انجام شود لازم است با مقدماتی همراه گردد تا بهره و لذت بیشتری به ارمغان آورد.

حتی فکر کردن به یک رابطه جنسی می تواند احساسات ما را به هیجان آورد؛ عملی که به زوج های جوان محدود نمی شود و همعی زوج ها در هر سنی که باشند می توانند از خوشی های آن بهره مند شوند. ورزش که بخش مهمی از یک زندگی جنسی موفق است، می تواند میل جنسی را تقویت کند، بر لذت رابطه جنسی بیافزاید و بهره مندی ما را از خوشی های آن بیشتر کند. بنابراین، برای ورزش منظم وقت بگذارید تا لذت ببرید.

رابطه جنسی مطلوب به سلامت ما کمک می کند

هر چند برای یک رابطه جنسی مطلوب تعریف‌های گوناگونی وجود دارد، اما شاید بتوان آن را این گونه تعریف کرد: رفتار صمیمانه‌ای که سلامت و هوشی انسان را بهبود می‌بخشد. لذت بردن از یک رابطه صمیمانه باعث آزاد شدن مواد شیمیایی خاصی در بدن می‌شود که از ما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. پژوهشگران معتقدند رابطه جنسی مطلوب درد مفاصل و ماهیچه‌ها را تسکین می‌دهد و باعث افزایش طول عمر می‌شود.

با این همه، ما برای یک رابطه جنسی مطلوب، زمان و انرژی لازم را صرف نمی‌کنیم. بر اساس پژوهش گسترده‌ای که در امریکا انجام شده است، بیش از یک سوم زوج‌های امریکایی به کاهش میل جنسی دچارند. پس از یک روز کاری پر تنش، فراموش کردن جشن اوچ سرخوشی انسان، بسیار ساده است! با وجود این، راه‌هایی وجود دارد که صرف نظر از سن یا مشغله‌ی کاری، باعث پایداری و قوت این رابطه صمیمانه می‌شوند و آن را به‌ش همیشگی برنامه زندگیمان می‌سازد.

### انرژی لازم را برای رابطه جنسی مطلوب فراهم سازید

فعالیت فیزیکی (ورزش) مطمئن‌ترین راه برای تقویت میل جنسی و افزایش فعالیت جنسی است.

ورزش هوازی مانند داروی قوی باعث افزایش هورمون‌ها، فرونشاندن تنش‌ها، کاهش چربی و جوان شدن بدن، تقویت احساس شادابی، پرتوانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بهبود سلامتی مطلوب می‌شود.

ورزش منظم باعث افزایش جریان خون به آلت جنسی نیز می‌شود و از این راه مرد و زن را برای رابطه جنسی آماده می‌سازد.

بر پایه‌ی پژوهشی که در کالیفرنیا انجام شد، مردان میانسال کم‌تحرکی که سه بار در هفته فقط یک ساعت ورزش می‌کردند، از بهبود عملکرد جنسی، افزایش دفعات رابطه جنسی و ارگاسم (اوچ تهریک جنسی) و احساس رضایت بیشتری خبر دادند.

در مطالعه دیگری مشخص شد زنان میانسالی که ورزش می‌کردند، نسبت به همسالان کم‌تحرک خود به دفعات بیشتری (۷ بار در ماه) رابطه داشتند و از آن لذت بیشتری می‌بردند.

چون رابطه جنسی به دیر پای نیاز دارد، بهبود سلامت قلب و عروق با فعالیت هوازی مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری یا شنا کردن (سه بار در هفته دست کم ۳۰ دقیقه) به زوج‌ها کمک می‌کند آن را به دفعات بیشتر و به مدت طولانی‌تری انجام دهند.

دراز و نشست یا بنشین و پاشو نیز سودمند است.

این جنبش‌ها باعث تقویت ماهیچه‌های شانه‌ها، سینه، شکم و همدی جنبش‌هایی می‌شوند که در رابطه جنسی به کار گرفته می‌شوند. قوی نگه داشتن این ماهیچه‌ها باعث تقویت بنیه و قدرت جنسی می‌شود، به رابطه جنسی مداوم می‌بخشد و آن را لذت بخش‌تر می‌کند.

**خود را برای رابطه جنسی گرم کنید**

ماهپه‌های درگیر در فعالیت جنسی برخلاف ماهپه‌های بازوها و پاها طی روز به ندرت فعال هستند. با وجود این، زوج‌ها با تقویت این ماهپه‌ها می‌توانند از رابطه جنسی لذت بیشتری ببرند.

### (Kegel) ورزش کیگل

ماهپه‌های مهبل را تقویت می‌کند و از این راه به زن کمک می‌کند فرمان این ماهپه‌ها را به دست گیرد.

در نتیجه، مهبل طی رابطه جنسی به دور آلت مردانه حلقه می‌زند و زن آسان‌تر به اوچ تهریک جنسی می‌رسد. همچنین، مردان با کمک این ورزش می‌توانند فرمان ماهپه‌هایی را که برای توقف جریان ادرار استفاده می‌شوند

(ماهپه‌های

Pubococcygeal)

به دست گیرند و با منقبض کردن آن‌ها پیش از اوچ تهریک جنسی تخلیه منی را به تأخیر اندازند.

### ورزش کیگل:

که دکتر آرنولد کیگل آن را برای تقویت ماهپه‌های لگن پیشنهاد کرده، چنین است: ماهپه‌هایی را که برای توقف جریان ادرار استفاده می‌شوند، مانند زمانی که جلوی ادرار را می‌گیرید، منقبض کنید و هر بار دو تا سه ثانیه به حالت منقبض نگه دارید. هر بار که ماهپه‌ها را منقبض می‌کنید، نفس عمیقی بکشید و آن‌ها را بین هر انقباض به طور کامل از حالت منقبض درآورید.

این ورزش را در هر زمان و در هر جایی می‌توان انجام داد؛ هنگامی که مشغول خوردن صبحانه‌اید، می‌خوانید، تلویزیون نگاه می‌کنید یا به رادیو گوش می‌دهید. با ده تا بیست بار آغاز کنید و کم‌کم آن را به دست کم صد تا دویست بار در روز برسانید. اگر این ورزش را هر روز انجام دهید، پس از یک ماه به نتایج مطلوبی دست پیدا می‌کنید.

### حرکات کششی

حرکات کششی که در ادامه توضیح داده می‌شوند، به نرم و انعطاف‌پذیر شدن ماهیچه‌های درگیر در رابطه جنسی و تسهیل رسیدن به اوج تهریک جنسی کمک می‌کنند. این حرکات می‌توانند روی تشک سفت یا کف اتاق خواب انجام شوند. لباس گشاد و راحتی بپوشید یا لباس نپوشید. موسیقی مورد علاقه‌ی خود را پخش کنید. از آن جا که این حرکات ممکن است میل جنسی شدیدی در شما ایجاد کنند، بهتر است آن‌ها را همراه زوج خود انجام دهید.

### : بالا کشیدن لگن

به پشت بنویسید و زانوها را خم و اندکی از هم جدا کنید. پاهایتان روی کف و بازوهایتان کنارتان باشد. نفس عمیقی بکشید، ماهیچه‌های شکم و باسن‌هایتان را منقبض کنید و تا زمانی که کمرتان صاف است، لگن خود را به بالا بکشید. مواظب باشید کمرتان خم نشود.

نفس بکشید و تا ده ثانیه به این حالت بمانید. سپس، همین طور که بدنتان را به آرامی به سمت پایین رها می‌کنید، نفس خود را بیرون دهید. این کار را چند بار انجام دهید.

### کشش پروانه‌ای

به پشت بجاواید و زانوهایتان را خم کنید. پاهایتان به هم چسبیده و روی بستر قرار گرفته باشد. سپس، پاهایتان را به داخل بکشید، طوری که به باسن‌تان برآورد کند. مچ پاتان را بپرخانید، طوری که کف پاهایتان به سمت یکدیگر باشد و همدیگر را لمس کنند. زانوهایتان به دو طرف بستر جهت می‌گیرند. آن‌ها را به پایین (به سطح بستر) نزدیک کنید.

شما یا زوجتان می‌توانید به آرامی روی ران‌هایتان فشار آورید و آن‌ها را به پایین بیا به جا کنید. وقتی زانوها تا اندازه‌ای که راحت هستید از هم دور شدند، این وضعیت را برای شصت ثانیه حفظ کنید. سپس زانوها را به حالت اول بازگردانید.

این ورزش را به حالت نشسته و پشت به پشت زوجتان نیز می‌توانید انجام دهید. تا جایی که امکان دارد به حالت راست بنشینید و ستون مهره‌های خود را به یکدیگر فشار دهید. شانه‌هایتان را شل کنید و سرتان را در راستای ستون مهره‌های نگه دارید. پاهایتان را تا جایی که می‌شود به بدنتان نزدیک کنید و آن‌ها را به گونه‌ای بپرخانید تا کف پاهایتان هم دیگر را لمس کنند و زانوهایتان به سمت خارج قرار گیرد. پاهایتان را در دست بگیرید. نفس عمیق بکشید و آرام آرام زانوهایتان را به پایین ببرید. دقت کنید زانوهایتان را به پایین نرانید. (این ورزش برای بی‌نظمی قاعدگی، مشکلات ادراری و کاهش درد زایمان نیز سودمند است)



### سلامت جنسی برپایسته از سلامت جسمی است

ورزش‌های دیگری وجود دارد که نه تنها زندگی جنسی بلکه سلامت جسمی و ذهنی شما را تقویت می‌کنند. در کلاس‌های یوگا فعالیت‌هایی به شما آموزش داده می‌شود که به کشش ناپیه لگن کمک می‌کنند. شنا و سایر ورزش‌هایی که با پا زدن همراه اند نیز سودمند است. خلاصه، ورزش منظم، از هر نوعی که باشد، باعث افزایش توان، بنیه، شور و شوق، لذت و تقویت همه جانبه‌ی زندگی جنسی می‌شود. بنابراین، ورزش کنید تا لذت ببرید.

سلامت جسمی و روحی نقش مهمی در سلامت جنسی دارد. پس هر عاملی که سلامت جسمی و روحی ما را تقویت کند، سلامت جنسی ما را بهبود می‌بخشد. تغذیه مناسب، ورزش، خواب کافی، عادات‌های خوب و رویه سالم از جمله این عوامل هستند. بنابراین، به جای گوش دادن به تبلیغات شرکت‌های داروسازی، به نهادینه کردن عادات‌های خوب در خود بیاورید.



مقاله زیر را بانم دکتر کاترین هود تنظیم کرده که مدرس افتخاری دانشگاه اکسفورد انگلستان است.

1.

#### احساس خوبی درباره خود داشته باشید

هیچ چیز به اندازه‌ی ارزش قائل شدن برای خود، میل جنسی را در شما تقویت نمی‌کند. وقتی احساس غم می‌کنید، به خود توجه کنید و زمانی را فارغ از همه چیز به آرامش مطلق اختصاص دهید یا به فعالیت‌هایی مشغول شوید که احساس شما را نسبت به خودتان بهتر می‌کنند.

2.

#### تغذیه مناسبی داشته باشید

اگر بدن شما در اثر بهداشت نامناسب ضعیف شود، بی‌گمان بر فعالیت‌های جنسی شما نیز اثر می‌گذارد. پنج تا نه عدد میوه و سبزی در روز سلامتی شما را تضمین می‌کند. ویتامین‌ها و موادی به نام آنتی‌اکسیدان، که در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند، باعث



می شوند پریان مناسبی از خون به اندام‌های جنسی شما برقرار باشد. همچنین، این مواد به سلامت رگ‌ها، از جمله رگ‌های اندام‌های جنسی، کمک می‌کنند

3.

### **وزن خود را کاهش دهید**

زیادی وزن نه تنها روی اعتماد به نفس و احساسات جنسی شما اثر می‌گذارد، بلکه خطر مبتلا شدن شما به بیماری‌های رگ‌ها را افزایش می‌دهد و همان گونه که گفتیم، این بیماری‌ها بر پریان خون به اندام‌ها جنسی اثر منفی دارند

4.

### **سیگار کشیدن را کنار بگذارید**

سیگار کشیدن با تنگ کردن رگ‌های خونی بر پریان خون به اندام‌های جنسی اثر منفی دارد. همچنین، بنیه‌ی شما را ضعیف می‌کند و بیشتر افراد دوست ندارند آدم سیگاری را ببوسند

5.

### **ورزش کنید**

ورزش کردن منظم جریان خون را به اندام‌های جنسی بهبود می‌بخشد. همچنین، ورزش کعک می‌کند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. هر عاملی که به احساس مثبت شما نسبت به خودتان کعک کند، میل جنسی را تقویت می‌کند.

6.

### نوشابه‌های الکلی تعطیل

نوشیدن الکل در آغاز باعث آرامش اعصاب می‌شود و با کاهش دادن اضطراب و تنش‌ها رویی باعث می‌شود برای رابطه جنسی سر موصوله بیایید. اما آگاه باشید که الکل باعث افسردگی می‌شود و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند نتیجه‌ی عکس داشته باشد.

7.

### به ماساژ دادن پردازید

شیوه‌های ماساژ دادن در بیدار کردن میل جنسی در شما بسیار سودمند است. به ویژه اگر تنش‌های رویی داشته یا نگران و عصبانی باشید. اتاقی را با نور ملایم و موسیقی آرام آماده کنید و ماساژ دادن پشت را آغاز کنید.

8.

### بوهیمین مصرف کنید

از مدت‌ها پیش از این گیاه در آفریقا به عنوان تقویت کننده میل جنسی استفاده می‌شود و به نظر می‌رسد ناتوانی جنسی را در مردها بهبود می‌بخشد.

شواهد اندکی از اثر مثبت این گیاه روی خانمها وجود دارد.

9.

**ژینکو بیلوبا به شما کمک می‌کند**

تصور. برگ‌های این گیاه جریان خون را به مغز و اندام‌های جنسی بهبود می‌بخشند. می‌شود روی میل جنسی، انگیزش جنسی و رسیدن به اوج جنسی نیز اثر می‌گذارد.

10.

**غذاهای تقویت کننده‌ی میل جنسی بخرید**

دارو یا غذای جادویی که بتوانند میل جنسی را از این رو به آن رو کنند، وجود ندارد، اما برخی مواد غذایی بی‌اثر نیستند. مارچوبه و صدف خوراکی، که از آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی لازم برای عملکرد جنسی مناسب سرشارند، بسیار سودمند هستند. برای مثال، صدف خوراکی مقدار زیادی "روی" دارد، عنصری که برای باروری ضروری است.

درد هنگام نزدیکی در خانمها



### ( Vagina ) آلت جنسی زنانه که مهبل

نامیده می‌شود، از منفذ مهبلی آغاز می‌شود.

( Cervix ) حدود سیزده سانتی‌متر به درون بدن ادامه می‌یابد و به دهانه رحم می‌رسد. مهبل از سه لایه بافتی درست شده است. لایه‌ی سطحی آن مخاط نام دارد. لایه دیگر از بافت ماهیچه‌ای درست شده است و بیشتر در یک سوم بیرونی مهبل منقبض می‌شود. لایه‌ی سوم از بافت پیوندی است و مهبل را به ساختارهای درونی بدن متصل می‌کند.

مهبل در زمانی که فرد از لحاظ جنسی تحریک نشده است به لوله‌ی پهنی می‌ماند که دیواره‌های آن روی هم جمع شده است و برخلاف تصور اغلب زنان و مردان، پیوسته به صورت "سوراخ" باز نیست. در واقع، فضای بالقوه دارد. مهبل به خاطر بافت ماهیچه‌ای خود می‌تواند منبسط و منقبض شود و هنگام زایمان امکان خروج نوزاد را فراهم سازد یا با هر آلت مردانه‌ی سازش پیدا کند.

دیواره درونی مهبل پایانه‌ی عصبی چندان‌ی ندارد. نزدیک ۹۰ درصد پایانه‌های عصبی نزدیک منفذ مهبل جمع شده‌اند. بنابراین، این بخش مهبل از دو سوم پایانی آن حساس‌تر است.

## لغزنده کننده‌ی مهبل

هنگام تهییج جنسی، دیواره‌ی مهبل با مایع مهبل پوشیده می‌شود. دیواره‌ی مهبل غده‌ی ترشهی ندارد، اما رگ‌های مژغی موجود در آن در نتیجه‌ی تهریک جنسی از مژغ پر می‌شوند و با فشاری که به بافت دیواره‌ی مهبل وارد می‌کنند، باعث مژغ مایع میان بافتی (مایعی که فضای بین سلول‌ها را پر کرد) به سطح دیواره‌ی مهبل می‌شوند. این مایع باعث لغزنده شدن سطح مهبل و آسان‌تر شدن وارد شدن آلت مردانه در آن می‌شود. بدون این لغزنده کننده‌ی طبیعی، رابطه جنسی دردناک خواهد بود.

گاهی به علت جسمی یا احساسی این مایع به مقدار کافی آزاد نمی‌شود. کمبود هورمون یا عفونت مهبل می‌تواند به این مشکل بینجامد. گاهی زنانی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند، به این مشکل دچار می‌شوند؛ این قرص‌ها مقدار زیادی هورمون پروژسترون دارند. زن و مردی که رابطه‌ی احساسی مژغی با هم ندارند، ممکن است با این مشکل رو به رو شوند. البته میزان مایع مهبل با افزایش سن کاهش می‌یابد و نباید عوامل جسمی یا روحی را در آن مؤثر دانست.

بدن پس از یائسگی به میزان اندکی هورمون استروژن تولید می‌کند. این امر باعث نازک شدن دیواره‌ی مهبل می‌شود. همچنین، مهبل کوچک‌تر و کم عمق‌تر می‌شود و زمان بیشتری طول می‌کشد تا مایع مهبل به اندازه‌ی کافی تولید شود یا تولید آن

کاهش می‌یابد. با مشورت با پزشک که ممکن است به تهویز هورمون بینجامد، می‌توان این مشکلات را تا اندازه‌ای کاهش داد.

### ورزش‌های پس از زایمان

گاهی مهبل پس از زایمان بخشی از قوام ماهیچه‌ای خود را از دست می‌دهد و احساس می‌شود که شل‌تر و بزرگتر شده است. این وضعیت باعث می‌شود برخی زن‌ها هنگام رابطه جنسی احساس لذت کم‌تری می‌کنند. مرد نیز ممکن است احساس کند دیواره‌ی مهبل به خوبی آلت تناسلی‌اش را در بر نمی‌گیرد. با انجام ورزش‌های ویژه‌ای می‌توان ماهیچه‌های دیواره مهبل را تقویت کرد.

زن باید ماهیچه‌هایی را که برای توقف جریان ادرار به کار می‌روند، چند بار و برای ۳ تا ۵ ثانیه به حالت منقبض نگه دارد. این ورزش باید در طول روز چند بار انجام شود و می‌توان آن را هنگام رابطه جنسی نیز انجام داد.

(Penis) آلت جنسی مردانه

(Glans) از بخش کلاهک مانندی به نام ششفه

(Shaft) بدنه یا بخش استوانه‌ای شکل

(Testis) بیضه‌دان و دو بیضه

تشکیل شده است

بدنه‌ی آلت از سه بافت اسفنجی نرم و استوانه‌ای درست شده است که شمار زیادی رگ  
خونی کوچک دارد. پایانه‌های عصبی زیادی به آلت وارد می‌شوند و آن را به تعاس،  
فشار و دما حساس می‌سازند.

مشفه که بخشی از پوست پخته‌گاهی آن را در بر می‌گیرد، نسبت به بدنه‌ی آلت  
پایانه‌های عصبی بیشتری دارد و به این دلیل به تحریک فیزیکی حساسیت بیشتری  
دارد. ناپیه بین مشفه و بدنه که لبه‌ی تاپی نامیده می‌شود و بخش مثلی کوچکی  
(Frenum) که زیر آلت قرار دارد، چایی که نوار نازکی از پوست به نام بند

به مشفه متصل است، دو ناپیه دیگر آلت‌اند که حساسیت زیادی دارند.

دو بیضه درون بیضه‌دان قرار دارند. بیضه‌ها جای تولید سلول‌های جنسی  
مردانه (اسپرم‌ها) و هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) هستند. هنگام تحریک  
جنسی رگ‌های خونی بافت اسفنجی با خون پر می‌شوند و آلت متورم می‌شود  
انبساط رگ‌های خونی طول آلت، باعث بزرگ شدن اندازه و سفت شدن آن می‌شود.

(Erection) تبدیل حالت آلت نرم به آلت سفت و بلند، نعوظ

نامیده می‌شود. آلت پس از تخلیه مایع منی یا پس از رفع تحریک جنسی به سرعت به  
حالت استراحت در می‌آید.

هنگامی که آلت جنسی مردانه در آلت جنسی زنانه یا مهبل

(Vagina)

فرو می‌رود و به اصطلاح مقاربت یا نزدیکی

(Intercourse)

رغ می دهد. تعاس هشفه با سطح درونی مهبل به تهریک عصب های آن، تهییج  
(Orgasm) جنسی، اوچ تهریک جنسی

(Semen) نروچ منی

از نوک آلت و تخلیه آن به مهبل می انجامد. منی حاوی شمار زیادی اسپرم است.  
اسپرم ها سلول جنسی زن یعنی تخمک

(Ovum)

را بارور می کنند

به این عمل لقاح

می گویند (Fertilization)



اندازه مهم نیست



ظاهر آلت جنسی مردانه از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. این تفاوت ممکن است در رنگ، شکل، اندازه و حالت پوست پهنه‌گاهی باشد. بین وزن، قد، پهنی فرد و اندازه‌ی آلت ارتباطی وجود ندارد. در برخی عکس‌ها آلت تناسلی بزرگتر از حالت معمول نعایش داده می‌شود. بیشتر این عکس‌ها ساختگی است و باعث نگرانی برخی افراد درباره‌ی آلت تناسلی‌شان شده است.

همه مردان در هر سنی ممکن است این نگرانی را داشته باشند. جای هیچ‌گونه نگرانی نیست و هر آلتی با هر اندازه‌ای کار خود را به خوبی انجام می‌دهد.

برخی این باور غلط را در خود تقویت می‌کنند که “بزرگتر و کلفت‌تر، بهتر است” و تصور می‌کنند آلت بزرگ باعث افزایش رضایت جنسی زن می‌شود. در واقع، قطر آلت اثر ناپیزی بر رضایت جنسی زن دارد، زیرا ساختن مهبل به گونه‌ای است که با هر قطری به خوبی سازش پیدا می‌کند.

اندازه‌ی آلت که عمق نفوذ آن را در مهبل تعیین می‌کند، اهمیت پندانی ندارد، زیرا یک سوم نخست مهبل بیشترین پایه‌های عصبی را دارد و در تحریک جنسی زن نقش اصلی را بازی می‌کند. با وجود این، اندازه آلت ممکن است از لحاظ روانی برای زن اهمیت مثبت یا منفی داشته باشد. از این رو، برخی زن‌ها آلتی با قطر بیشتر را می‌پسندند.



اگر بارداری در زنان اندکی بیش از ۹ ماه طول می‌کشد ، آیا زن و شوهر در این مدت می‌توانند رابطه جنسی داشته باشند؟

آیا عمل جنسی به جنین آسیب نمی‌رساند؟

تا چه زمانی می‌توان با همسر باردار خود عمل جنسی داشت؟

چه مدت پس از عمل سزارین می‌توان عمل جنسی را از سرگرفت؟

این پرسش‌ها برای اغلب خانم‌های باردار پیش می‌آید.

دکتر چاناتان شر، متخصص زنان و زایمان، استادیار مدرسه‌ی پزشکی سینایی نیویورک و نویسنده‌ی کتاب پیشگیری از سقط جنین، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

آیا داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری به سلامت مادر یا جنین آسیب نمی‌رساند؟

داشتن عمل جنسی در یک بارداری عادی اشکال ندارد. به طور معمول، میل جنسی زن طی ۱۲ هفته‌ی اول کاهش می‌یابد، اما شما می‌توانید از آغاز تا پایان بارداری عمل جنسی داشته باشید.

با وجود این، اگر طی بارداری مشکلی مانند خونریزی یا انقباض‌های پیش از موعد رخ دهد یا اگر دهانه‌ی رحم در پایان بارداری گشاد شود،

پزشک به شما سفارش می‌کند عمل جنسی نداشته باشید.

بنابراین، اگر درباره‌ی عمل جنسی

طی بارداری نگران هستید یا در این باره پرسشی دارید یا به مشکلی برخورد‌اید، به پزشک خود اطلاع دهید.

### آیا عمل جنسی به هر حالت و به هر نهوی می‌تواند انجام شود؟

عمل جنسی به هر حالت و به هر نهوی می‌تواند انجام شود، به شرط این که خونریزی مهبلی، سابقه‌ی زایمان پیش از هنگام و گشاد شدن دهانه‌ی رحم وجود نداشته باشد (پزشک شما باید وضعیت دهانه‌ی رحم‌تان را پس از آزمون هفته‌ی ۳۶ به شما بگوید، وگرنه به او یادآوری کنید).

البته، در هر صورت مردان باید از داخل کردن عمیق و با فشار به مهبل خودداری کنند، زیرا ممکن است به همسرشان آسیب برساند.

### چه مدت پس از عمل سزارین می‌توان عمل جنسی داشت؟

پس از عمل سزارین پزشک شما هر ۴ هفته بررسی پس از زایمان را انجام می‌دهد.

هر زمان که او به شما گفت مشکلی وجود ندارد، می‌توانید عمل جنسی را آغاز کنید.  
پس با مشورت با پزشک نگرانی‌ها را برطرف کنید و فرصت را از دست ندهید. بیاد  
داشته باشید که پزشک شما بهترین کارشناسی است که می‌تواند به شما پاسخ درست  
را بگوید



زوج‌ها معمولاً در زندگی‌های زناشویی که محکوم با شدت و تکرار رابطه  
جنسی است سردرگم می‌شوند.

اما به عقیده دکتر کیمبرلی شارکی درمانگر جنسی این یک خبر خوب است.

واقعیت این است که، “مسائل جنسی در زندگی‌های زناشویی خوب و موفق معمولاً  
قابل حل هستند.” اما باید در مورد رابطه جنسی با همسران صحبت کنید.

در زیر به نکاتی اشاره می‌کنیم که برای حرف زدن در این رابطه با همسرتان  
ممکنان می‌کند.

۱)

**هیچوقت در تهنوای موضوع را به میان نکشید.**

درست قبل و بعد از رابطه جنسی، اصلاً زمان خوبی برای بررسی اشتباهات و عملکرد  
جنسیتان نیست.

دکتر شارکی می‌گوید، “در این زمان همه ما بیشتر از زمان‌های دیگر آسیب‌پذیر  
هستیم.” علاوه بر این، اتاق خوابتان و مخصوصاً تهنوایتان، باید مهل آرامش شما باشد  
نه مهلی برای ایراد نارضایتی‌ها.

باید مهلی دلپذیر اما خنثی برای این منظور پیدا کنید، مثل یک رستوران یا کافی‌شاپ  
که به اندازه کافی برای ریلکس کردن رماتیک و آرامش بهش باشد.

۲)

**برای حرف زدن برنامه بریزید.**

درست است که می‌توانید در همان لحظه هم حرف بزنید اما الان شاید وقتش نباشد.  
اگر بی‌مهابا حرف بزنید، ممکن است باعث شود همسرتان حالت دفاعی بگیرد. از قبل  
به او بگویید که می‌خواهید با او حرف بزنید تا هر دو شما فرصت کافی برای فکر  
کردن به آنچه می‌خواهید بگویید در اختیار داشته باشید.

با عشق و علاقه به عطش و شور روابط جنسیتان در روزهای اول ازدواج نگاه کنید

گاهی اوقات سهیم شدن در یک مس‌نوستالژی از آنچه قبلاً انجام می دادید برای اینکه بتوانید آزادانه در مورد رابطه جنسی با هم حرف بزنید هدایتان می کند. می توانید بگویید، “آن موقع ها را یاد هست که ساعت ها فقط همدیگر را می بوسیدیم؟” یا “وقت هایی که بغلم می کردی واقعا سراپا لذت می شدم

بدانید که او خود به خود نمی داند که چگونه باید به شما لذت بدهد

این روزها کمتر مردی هست که راه و رسم عشق بازی با همسرش را بلد نباشد اما همیشه هم اینطور نیست. مشکل اینجاست که کارهایی که قبلاً برایتان لذت بخش بودند ممکن است الان دیگر تاثیر نداشته باشند. دلیل آن می تواند بچه دار شدن یا بالاتر رفتن سنتان باشد. اگر خودتان به او نگوید که چه می خواهید، او از کجا باید بفهمد؟

در مورد چیزی که می خواهید رک و راست باشید

اگر ندانید چه چیز شور و میل جنسی شما را تهریک می کند به هیچ وجه نخواهید توانست آن را به همسرتان بفهمانید. اگر قبلاً یک راست وارد تهنه‌واب می شدید و سر کار اصلی می رفتید ولی الان احساس می کنید دوست دارید وقت بیشتری را صرف

عشق بازی کنید باید این را به همسرتان بگویید. اگر یک قسمت خاص از بدنتان دیگر مثل قبل مهل خوبی برای تهریک شدن نیست باید آن را به اطلاع او برسانید

7)

**سرزنش یا تهنیتش نکنید**

برای اینکه به چیزی که می خواهید برسد لازم نیست بدینس شوید. با پذیرش ذهنی شروع کنید. این یعنی فرض کنید که همسرتان دوست دارد بیشترین لذت ها را به شما بدهد. پس به جای اینکه بگویید، "باید در مورد روابط جنسی مسخره ای که داریم با هم حرف بزنیم.:" بگویید، "می دونم دوست داری من از رابطه مون لذت ببرم اما می خوام تو هم لذت ببری به خاطر همین مايلم صهبت کنیم تا ببینیم چگونه می تونیم هر دو لذت ببریم"

۸)

**موضوع را به خودتان برگردانید**

زاویه صهبت را طوری تغییر دهید که انگار موضوع در مورد شماست. مثلا بگویید، "به این ربطی نداره که تو چه کاری رو اشتباه انجام میدی، موضوع اینکه که من چه چیزی دوست دارم." پس به جای اینکه بگویید، "هیچوقت به اندازه کافی با من عشق بازی نمی کنی" بگویید، "دوست دارم قبل از اینکه سرانج کار اصلی بریم کمی ناز و نوازشم کنی."

۸)

به ایما و اشاره های غیرکلامی خودتان دقت کنید

شاید در کلماتی که به کار می برید دقت کنید که به هیچ وجه فرد همسرتان را مقصر نکنید اما زبان اندامتان چگونه؟ زبان اندامتان هم راهی برای بیان احساسات است! سعی کنید تا می توانید آرام باشید و بدون عصبانیت و حساسیت حرف بزنید. چند نفس عمیق بکشید، دقت کنید که دست به سینه نباشید و موقع حرف زدن نزدیک او نباشید.

۹)

در ذهنتان راه حل داشته باشید و از ایده های او هم استقبال کنید

رسیدن به خواسته ها و نیازهایتان درست است اما باید به حرف های او هم گوش بدهید. اولویت های او هم ممکن است تغییر کرده باشد و نیعی از سهم لذت بردن از رابطه جنسی برعهده شماست. با او همفکری کنید و بهترین زمان ها را برای رابطه جنسی تعیین کنید. شاید هم بد نباشد با هم برای مشاوره بروید مشاورین می توانند راه های بسیار خوبی برای برگرداندن شور و عشق قدیم به زندگیتان به شما پیشنهاد کنند

۱۰)

پادگان باشد این مکالمه یک طرفه نیست

حرف زدن در مورد زندگی جنسیتان چیزی نیست که یکبار در طول زندگیتان در مورد آن حرف بزنید. این بهی همیشگی است. بعضی از زوج ها به طور منظم جلسات را



با هم به حرف زدن در مورد مسائل دیگر زندگی مثل برنامه های عالی و برنامه های مربوط به فرزندانشان اختصاص می دهند. چرا نباید وقتی را هم برای حرف زدن در مورد زندگی جنسیتان اختصاص دهید؟



آیا شما هم از آن دسته خانم هایی هستید که مردتان درخواست شما را در رابطه رد می کند؟ آیا فکر میکنید که همسرتان بدن شما را دوست ندارد و به فکر عمل های زیبایی هستید؟ نگران نباشید، به خاطر شما نیست. در اینجا 7 دلیل که ممکن است مردتان نخواهد رابطه جنسی داشته باشد را مطرح می کنیم

چرا مردتان از رابطه جنسی امتناع می کند؟

اگر مردتان تلاش شما را برای برقراری رابطه جنسی پس می زند، احتمالاً توجیه خوبی هم برای عدم علاقه اش وجود دارد. احتمالاً به این دلیل است که نمی داند با پس اش درباره ی شما باید چه کار کند.

در اینجا چند دلیل شایع که مردان به رابطه جنسی "نه" می گویند را بیان می کنیم و می گوئیم که چگونه می توانید این حالت آنها را برگردانید تا به رابطه جنسی "بله" بگویند.

۱-

از افسردگی رنج می برد

به گفته دیوید مکنزی درمانگر رابطه جنسی، افسردگی شدید یکی از عوامل شایع ناتوانی جنسی در آقایان است. مردان در تعامل سنین، حتی در نوجوانی، ممکن است هنگام دست و پنجه نرم کردن با این اختلال روحی، کاهش توانایی جنسی را داشته باشند.

کاری که باید انجام دهید، به یاد داشته باشید که افسردگی شدید یک بیماری جسمی است نه یک ضعف شخصیتی. منابع اینترنتی فراوان و قابل دسترسی وجود دارد که به شما و مردتان کمک می کند تا درک بهتری از افسردگی داشته باشید و بدانید که چگونه افسردگی در رابطه تان اثر می گذارد. کلید این مرحله صبر است، مخصوصاً در طول مدت درمان، زیرا که داروهای ضد افسردگی بسیار مؤثرند ولی باعث کاهش میل جنسی می شوند. اگر مردتان متوجه شده باشد که درمانش شدیداً در میل جنسی اش تاثیر منفی گذاشته و تداخل ایجاد می کند شاید مایل باشد که با پزشک صحبت کند.

۲-

میزان هورمون تستوسترون مردتان پایین است

به گفته مکنزی هنگامی که آقایان سن ۴۰ سالگی را رد می کنند، از میزان هورمون تستوسترون بدن شان کاسته می شود. اگر این کاهش هورمونی به دفعات رخ دهد

کم کم از میزان این هورمون کاسته شده و این مرد قدرت لازم برای انجام عمل جنسی را از دست می دهد. گاهی اوقات در بدن آقایان افت میزان این هورمون خیلی سریع رخ می دهد. این موقعیت را اندروپاز می نامند و با علائمی نظیر از دست دادن انرژی، افسردگی و ناتوانی جنسی همراه است.

کاری که باید انجام دهید، کم شدن میزان هورمون تستوسترون، یک وضعیت خاص جسمی است و توسط دکتر قابل درمان است. اگر به وضعیت همسران مشکوک شدید که در حال تجربه کردن حالت اندروپاز و افت هورمون تستوسترون است و علائم مشابه را دارد، به او پیشنهاد دهید که نزد دکتر رفته و آزمایش تستوسترون بدهد تا معلوم شود آیا کاهش میل جنسی اش به این دلیل است یا خیر.

۳-

مردتان با انجام عمل جنسی مشکل دارد.

به گفته مکنزی موضوعی اختلال در حالت نعوظ و انزال زودرس در آقایان از مشکلات شایع است و مردی که این مشکلات را تجربه کرده از برقراری ارتباط جنسی مجدد خودداری می کند و ترس از این دارد که زن مقابلش را از خودش ناامید کند و زن فکر کند که او مردانگی ندارد.

به گفته دیوید ۲۸ ساله و موزیسین، این موضوع برای یک مرد خیلی سخت است که نتواند عمل جنسی را در رهنه‌واب خوب انجام دهد و از اعتماد به نفس اش می کاهد. پسرها در طول رشدشان دائم از بازیگر شدن و عمل جنسی را خوب انجام دادن با یکدیگر صحبت می کنند. این بخشی از شخصیت پسرهاست.

کاری که باید انجام دهید، به گفته مکنزی مطرح کردن این موضوع با زن مقابلتان خیلی سخت است ولی سعی کنید آنرا مطرح کنید. اگر این مشکل حل نشود باعث رنجش دو طرف شده و رابطه ی آنها به شکست منجر می شود

به گفته دیوید به این موضوع با دلپذیری نزدیک شوید. مثلا به مردتان بگویید ” می دونی که دوستت دارم دیگه مهم نیست که پی پیش میاد.“ از این موضوع برای مردتان یک تحول نسازید که اگر درست انجام نشود روی علاقه تان نسبت به او تاثیر می گذارد و دیگر مایل به ارتباط با او نیستید

ع-

مردتان درباره شغلش نگرانی های کاری دارد

نگرانی و استرس درباره مسایل کاری، باعث از بین رفتن میل جنسی شده و مخصوصا که آنها مایل باشند بر اساس ارزش کاری که انجام می دهند، موفقیت مساوی به دست آورند.

به گفته دیوید ” این حالت وقتی است که من احساس می کنم هیچ با دلم نمی خواهد بروم و میل دارم که سرم را ببندم با کارم گرم کنم و به یک مکان منفی رفته و ”پنبره می زنم و به رابطه جنسی “ نه ” می گویم

به گفته . کاری که باید انجام دهید، درباره این موضوع خارج از اتاق خواب بحث کنید دیوید درست قبل از خواب زمان مناسبی نیست که بخواهید خودتان را درگیر یک گفتگوی این چنینی بکنید و غرق در این مسائل شوید. در عوض متقابلا تصمیم بگیرید که درباره مسائل کاری او و اینکه چه اتفاقاتی در زندگی کاریش می افتد در یک زمان مناسب با هم صحبت می کنید. از او بپرسید آیا در این زمانهای پر استرس او می توانید کاری برایش انجام دهید تا به او آرامش دهد

ولی پتعا او را روشن کنید که مسائل کاری اش به روابط تان لطمه وارد می کند

۵-

مردتان کاملا بی رفق است

اگر مردتان بگوید که آنقدر بیستنه است که نمی تواند آخر شب به خلوت بیاید، واقعا بی رفق است. دیوید می گوید: "اگر کمی بیستنه باشم، معمولا بناظر این کار بیدار می مانم. ولی زمانهایی هم هست که آنقدر بیستنه ام که با مرده فرقی ندارم و نمی توانم به خلوت بروم"

کاری که باید انجام دهید، این مسئله را به خود نگیرید. به گفته مکنزی ۹۸ درصد از مردانی که وی بررسی کرده است، گفته اند که عدم علاقه به برقراری رابطه جنسی ربطی به زن مورد نظرشان ندارد

پی. پی. با این موضوع موافق است. "این موضوعی که ممکن است همسرمان آن را به خود بگیرد واقعا ناراحت کننده است، و من از اینکه خیلی بیستنه ام که نمی توانم به خلوت بروم احساس گناه می کنم. به جای آنکه شلوغ کنید و درگیری به راه بیاندازید، موقعیت را برای گفتگوی دوستانه آماده کنید و از مردتان بخواهید درباره آنچه در زندگی روزانه اش در حال رخ دادن است که باعث بیستگی او و بی میلی اش به رابطه جنسی شده است، صحبت کند. ولی اگر این بی میلی او بیش از ۶ هفته طول کشید، زمانش رسیده که به یک درمانگر یا دکتر متخصص مراجعه کنید

۶-

خیلی شتابزده رفتار نکنید

اگر مردی که تازه با او آشنا شده اید، تقاضای دعوت شما را که به طبقه بالا بیاید و شب را با شما باشد رد می کند، سعی دارد به شما بگوید که هنوز آماده نیست تا با شما به خلوت بیاید.

پی . پی ۲۹ ساله تولید کننده برنامه های اینترنتی می گوید: "مسائل عاطفی فراوانی وجود دارد که با هم‌وابستگی دخیل است . چگونه می توانید با کسی که او را نمی شناسید رابطه تعاسی اینقدر نزدیک برقرار کنید؟"

کاری که باید انجام دهید، سرعت رفتارتان را پایین بیاورید . این موضوع ممکن است علامتی باشد که آن مرد قبل از رابطه جنسی می خواهد به او زمان بدهید تا شما را بهتر بشناسد . پس از این تقاضای دعوت صرف نظر کنید و به یاد داشته باشید " ما مردها سوای دوست داشتن رابطه جنسی، در ورای آن نیز مسائل عاطفی را دنبال می کنیم."

به نقل از : مجله پزشکی ماد

" پایان "