

## به روابط جنسی سالم در زندگی زناشویی اهمیت بدهید.

تمایل به رابطه ی جنسی در زندگی زناشویی و استفاده بهینه از آن، راهی است به سوی موفقیت و شادکامی در زندگی. داشتن زندگی سالم و رضایت بخش جنسی، یکی از ملزومات حفظ طراوت زندگی و دوام عشق است و اگر خللی در این باره احساس می شود هر دو طرف باید به شکل مسئولانه ای به دنبال حل این مشکل باشند تا از کمک متخصصین و مشاوران متبحر در این باره استفاده کنند.

به راستی با وجود مشغله های امروزی، آیا فرصتی را گذاشته اید تا به این مسئله و فواید آن فکر کنید؟ رابطه جنسی در یک سطح، تنها بخش هورمونی عملکرد بدن برای بقای نسل است. رفتار روانی، عشق و دوستی، بخش اساسی روابط جنسی سالم در زندگی زناشویی است. روابط جنسی شما و شریک زندگی تان می تواند لذت بخش ترین و صمیمی ترین رابطه زندگی تان باشد و وجد و نشاط زندگی را به حداکثر برساند. می تواند احساسات روحی، درونی و بدنی را آشکار نماید.

با ارضاء کامل از رابطه ی جنسی خود در زندگی، در ایجاد ارتباطات اجتماعی و کاری، موفقیت های بی شماری را کسب می کنید. با جود حس تمایل به برقراری دوباره ی این رابطه، انگیزه ای است که همچون موتور قوی شما را بر آن می دارد تا امور روزانه خود را سریع ولی به نحوی صحیح به پایان برسانید تا خود را به منزل و همسر خود برسانید! در هیچ یک از فعالیت هایی که به آن دست می زنید تا این حد نمی توانید سازش روانی خود را نشان دهید.

جنبه های جسمانی عمل آمیزش، قدرت روحی فوق العاده ای ایجاد می کند. این جنبه ها حداقل رابطه جنسی و روحی مؤثری دارند، به عبارت دیگر عکس العمل های جسمانی هستند که شدیداً تحت کنترل مغز می باشند. اگر رابطه جنسی بین دو نفر (زن و شوهر) قوی باشد، جاذبه روانی با گذشت زمان تقویت می شود. رفتار صحیح در مورد روابط جنسی، رفتاری است که بتوانید به طبیعی ترین و مقتضی ترین وضعی از آن استفاده نمایید. رابطه جنسی سالم، مساوی است با زندگی بهتر. این موضوع را جدی بگیرید.

مطالعات اخیر توسط دکتر هلن فیشر به روی چهل هزار زوج جوان، نشان داده است که وجود رابطه ی سالم و لذت بخش در آنها، تأثیر به سزایی در افزایش بازدهی کاری داشته است. در حین یک رابطه ی جنسی، بدن اکسی توکسین ترشح می کند که به دنبال آن، آرامش را در روح و جسم ما به دنبال دارد. همچنین ترشح دوپامین و تستوسترون و دیگر تغییرات شیمیایی در بدن، تأثیراتی مانند خوابی راحت، افزایش خلاقیت، تمرکز بر امور کاری، افزایش اعتماد به نفس را در پی دارد. ارتباط جنسی موجب ترشح هورمون اکسی توسین می شود و به همین علت زوج هایی که ارتباط جنسی ندارند، بیشتر نسبت یکدیگر احساس دوری می کنند و هرچه بیشتر احساس دوری کنند، ارتباط جنسی کمتری دارند. این به صورت یک دور باطل ادامه می یابد. در این هنگام تمایل شما به یکدیگر کم می شود و رابطه همسران را از دست می دهید و نیز امکان این که توجه تان به دیگری جلب شود، بیشتر می گردد.

تحقیقات نشان داده است که اکسی توسینی که در طی ارگاسم (اوج لذت جنسی) منتشر شد، باعث کاهش اختلالات خواب می شود. رابطه جنسی در کاهش فشار خون و نیز به طور کلی کاهش استرس نقش دارد. مطالعات نشان می دهد که کسانی که سکس مکرر دارند، فشار خون دیاستولیک آنها کاهش می یابد. حتی در آغوش گرفتن شریک زندگی می تواند باعث کاهش فشار خون در زنان شود. داشتن یک رابطه ی جنسی سالم، موجب افزایش انگیزه، اعتماد به نفس، آرامش و در نهایت کاهش هنجار های محیط کاری و افزایش کارایی می شود. به عبارت دیگر یک فرد با داشتن یک رابطه ی جنسی لذت بخش، توان کاری خود را در جهت نیل به موفقیت ها بالا می برد.

بر اساس تحقیقات، یکی از دلایلی که بسیاری از مردم رابطه جنسی برقرار می کنند، تقویت اعتماد به نفس است. بسیاری از مردم، حتی آنهایی که اعتماد به نفس بالایی دارند، می گویند که آنها گاهی اوقات به منظور احساس بهتر داشتن، رابطه جنسی برقرار می کنند. با یک رابطه ی جنسی دلنشین و ترشح اندورفین (نوعی ماده شیمیایی آرام بخش) در اعماق وجود خود، حس زندگی و اطمینان را افزایش می دهید. در مقابل، نداشتن یک رابطه ی شیرین در زندگی، عواقب خاص خود را در بر دارد. صبحگاه با عدم ارضا و برقرار نکردن این رابطه به طور دلخواه، با اعصابی متشنج، ناامیدانه و عدم تمرکز بروی امور روزمره، روبرو می شوید. در این صورت است که به سوی انحرافات اخلاقی و فساد اجتماعی تمایل بیشتری خواهید یافت و در نتیجه ی آن، آسیب پذیرتر می شوید.

با یک رابطه ی جنسی خوب، هر یک از طرفین از اشتباهات یکدیگر به آسانی می گذرند و در برخورد با محیط بیرونی و اجتماعی همخوانی بیشتری را دارند. دکتر هلن فیشر همواره توصیه می کند که زوج ها باید کیفیت رابطه ی جنسی خود را بر دیگر مشغولیت های بلا استفاده، ولی تکراری روزمره زندگی ( همچون، ساع ها جلوی تلویزیون نشستن، گفت و گوهایی تلفنی بی ثمر و درواز مدت و دیگر ناراحتی های زندگی )، ترجیح دهند. اگر احساس می کنید که در رابطه ی خود آن حس عاطفی مناسب را ندارید، سعی کنید عاشقانه تر باشید.

به نیازهای جنسی همسران اهمیت دهید و بدانید که هدف از یک رابطه تنها زاد و ولد نیست! برای داشتن روابط جنسی رضایت بخش بین زوجین، پیش نیازهایی وجود دارند که اگر از آنها غفلت شود، می تواند به این ارتباط آسیب جدی وارد کند. رابطه جنسی بین زوجین، باید در اوج صداقت، راحتی و سادگی باشد. تفاوت بسیار زیادی بین جنسیت خانم ها و آقایان وجود دارد. مردها به رابطه جنسی فقط به چشم یک فعالیت جسمی نگاه می کنند، درحالیکه خانم ها آن را یک فعالیت احساسی می دانند که از طریق آن می توانند به طرف مقابل شان نزدیک تر شوند. شریک زندگی مثل معمایی می ماند که فقط زمانی می توانید آن را حل کنید که نکات و کلیدهای آن را بدانید.

نکات رابطه جنسی اهمیت زیادی برای آقایان دارد؛ چون به آنها کمک می کند بتوانند فعالیت جنسی را به مدت زیادتری ادامه دهند. مردها معمولاً حین رابطه جنسی بیش از اندازه تحریک می شوند که باعث می شود خیلی زود ارضاء شوند و طرف مقابل شان نتواند به اندازه کافی از رابطه جنسی لذت ببرد. همه آقایان دوست دارند که بتوانند رابطه جنسی را بیشتر طول بدهند اما به خاطر نداشتن اطلاعات و تجربه کافی نمی توانند طرف شان را به خوبی ارضاء کنند. مردان برای این که با همسرشان احساس نزدیکی کنند به دنبال ارتباط جنسی هستند، در حالی که زنان نیاز دارند ابتدا نزدیکی کنند و سپس ارتباط جنسی داشته باشند.

پژوهش ها نشان می دهد که اغلب زنان برای داشتن ارتباط جنسی شرایط می گذارند، مثلاً اینکه آیا همسرشان رفتار خوبی داشته است؟ آیا در کارهای خود به او کمک کرده است؟ و راضی بودن از اخلاق و رفتار مرد موجب ایجاد احساس نزدیکی و سپس تمایل به داشتن ارتباط جنسی می شود. در حالی که مردان ارتباط جنسی را روشی برای کاهش فشار و اثبات مفید

بودن شان می دانند. مردان باید بدانند که زنان نیاز دارند قبل از داشتن ارتباط جنسی، احساس نزدیکی کنند و بدانند که پیشنهاد مردان از روی عشق و علاقه است.

بر طبق پژوهش هایی که در دستگاه ایندنا انجام گرفت، نشان داد که داشتن ارتباط جنسی حتی زمانی که تمایل کمی به آن دارید، موجب افزایش احساس صمیمیت و نزدیکی بین زن و شوهر می شود. وقتی بدن یکدیگر را لمس می کنید، خود به خود احساس شور و هیجان و تمایل می کنید. بعضی زوج ها برای افزایش میزان شور و هیجان از قبل ارتباط جنسی، برنامه ریزی می کنند و شبی به خصوص را به آن اختصاص می دهند. این عمل می تواند میزان زیادی، تحریک کننده باشد.

اگر در بین تماس جنسی احساس لذت نمی کنید به دروغ، به آن تظاهر نکنید. با این عمل میزان نارضایتی شما افزایش می یابد و صمیمیت رشد نمی کند. به هنگام روابط جنسی هرگز مستقیماً به آنچه دوست ندارید اشاره نکنید، بلکه وقتی عملی انجام می دهید که دوست ندارید، به آرامی دستش را تکان دهید و اگر متوجه نشد، بیان آن را به زمانی دیگر موکول کنید.

بیشتر مشکلات زناشویی، از روابط جنسی نا مطلوب است. چنانچه ازدواجی براساس این شناخت انجام بگیرد که زن و مرد به نیازهای جنسی یکدیگر آگاهی داشته و برای برآوردن آن تلاش می کنند، معمولاً مشکل عمده ای در زندگی زناشویی به وجود نخواهد آمد؛ ولی در بسیاری از موارد ازدواج، این درک و شناخت انجام نمی گیرد. اگر پیش خودشان فکر کنند که نیاز جنسی، یک نیاز طبیعی برای یک مرد سالم است و احساسی همانند گرسنه شدن می باشد که از سن بلوغ تا سال های پیری ادامه دارد و باید برآورده شود، آگاهانه می توانید به اهمیت خواسته ها و آرزوهای جنسی یک مرد پی ببرید. اگر به مسائل جنسی توجه نشود، زندگی مشترک بی معنا خواهد شد. هر گونه خشونت، قهر و آزار شریک جنسی، در زندگی زناشویی انحراف محسوب می شود و باید هر چه زودتر درمان شود.

بیشتر ارتباط جنسی به علت عدم آگاهی از طبیعت متفاوت زنان و مردان و عدم کارکرد صحیح و برنامه ریزی تخریب می شود. خانم ها برای برقراری روابط جنسی نیاز به پیش زمینه دارند. به این معنا که مایل اند از زمانی که همسران به خانه می آید، رفتاری عاشقانه با او داشته باشد و حتی قبل از آمدن به خانه از محل کار به او تلفن کرده باشد و فقط به او سلام

کرده باشد. بهتر است با همسرتان بیشتر در مورد روابط جنسی صحبت کنید. هر قدر بیشتر و آسان تر درباره روابط جنسی با همسرتان صحبت کنید از رابطه بهتری برخوردار خواهید شد. اما این به زمان و تکرار نیاز دارد.

سکس مانند عشق به تمرین و کار احتیاج دارد. شما درباره خواسته های تان و رویاهای تان با هم حرف می زنید و عشق را عمیقاً حس می کنید. باید از تمام توانایی های خود سود جویید. چنانچه احساس بدی در این مورد داشتید، سعی کنید با همسرتان درباره آن صحبت کنید. برای حفظ پایداری سلامت جنسی باید فقط به موضوع مقاربت فکر نکنید. نوازش، به زبان آوردن حرف های عاشقانه، خرید هدیه، ورزش و سالم سازی بدن، استفاده از زیبایی های جنسی شریک زندگی و وصف صفت های او لازم و ضروری است.

ایجاد تنوع و افزایش محرک ها، موجب افزایش میل جنسی و اشتیاق همسرتان می شود. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که میزان نیاز جنسی در مردان و زنان متفاوت است. مردان هر دو یا سه بار به ارتباط جنسی نیاز دارند، در حالی که این میزان در زن ها هر ده روز است. توجه به این نکته اهمیت زیادی در اجتناب از اختلافاتی دارد. اگر شریک جنسی زندگی تان دچار بی میلی و ضعف جنسی باشد برای درمان او گام بردارید. اگر در مورد ارتباط جنسی مشکل دارید، با متخصص یا درمانگر امور جنسی مشورت کنید. وجود مشکل، امری طبیعی و شیوه های ساده ای برای درمان آن وجود دارد که واقعاً موثر است. اگر انتظار جنسی بسیار زیادی دارید با یک متخصص مشورت کنید. اگر از داشتن ارتباط جنسی دوری می کنید، برای رفع این عادت تلاش کنید.

### **توصیه های مهم:**

- روابط جنسی خود را در زندگی زناشویی پر شور و پرهیجان تر سازید و در آن تنوع به خرج دهید.
- به همسر خود بفهمانید که رابطه جنسی با او موجب آرامش او می شود و می خواهید با این عمل عشق و محبت خود را بیشتر به او ثابت کنید و هدف فقط ارضاء جنسی و جسمی نیست، بلکه روح معنوی شما نیز با این عمل ارضاء می شود.
- با احترام رفتار کنید. اگر همسرتان درگیر کاری نیست که به نظر شما هیجان انگیز است، احترام بگذارید. هرگز نباید سعی کنید همسرتان را متقاعد کنید یا مجبور کنید کاری را انجام دهد که برایش راحت نیست. برقراری ارتباط آزادانه با

شریک زندگی خود در مورد رابطه جنسی، به انتظارات و خواسته های شما کمک می کند. هر دو به مرزهای یکدیگر احترام بگذارید.

- یکدیگر را دوست بدارید. بر قراری روابط جنسی بعد از یک دعوا می تواند بسیار شور و شوق و شهوانی باشد. برخی زوج ها تنها به این دلیل با هم دعوا می کنند که زندگی جنسی خود را جذاب کنند. بنابراین روابط جنسی خود را پر شور و هیجان سازید و در آن تنوع به خرج دهید.

- از آمیزش با خشونت و یک طرفه، جلوگیری کند.

- نسبت به همسران دارای احساسات و عواطف مثبت داشته باشید. یادتان باشد که برای یک ارتباط و رابطه زناشویی سالم، داشتن احساسات و عواطف مثبت نسبت به همسر خود ضروری است.

- اعتماد به نفس داشته باشید. داشتن اعتماد به نفس برای اینکه واقعاً بتوانید رابطه جنسی خود را به راحتی انجام و از آن قدردانی کنید کلیدی است. وقتی احساس می کنید شریک زندگی خود را دوست دارید و از او استقبال می کنید، در اتاق خواب احساس آزادی و مهارت بیشتری خواهید کرد. شما از بدن یا هر صدایی که ممکن است در هنگام عشق ورزی اتفاق بیفتد خجالت نمی کشید، زیرا به همسران اعتماد دارید. این به این معنی است که در کنار چراغ های روشن، کاملاً بدون لباس هستید.

- در هنگام ارتباط جنس از بیان سخنان محبت آمیز غافل نشوید. زمان ارتباط جنسی، بهترین موقع برای بیان سخنان محبت آمیز است. در این لحظه از همسر خود قدردانی کنید و او را بهترین بنامید، که این خود موجب افزایش روابط زناشویی و استحکام زندگی می شود.

- در رابطه جنسی تان، پیش نوازی را فراموش نکنید. پیش نوازی، مهمترین بخش برای لذت بخش کردن رابطه جنسی است و اهمیت زیادی دارد، چون به هر دو طرف کمک می کند قبل از شروع رابطه جنسی، به خوبی تحریک شوند. یادتان باشد آقایان در تقریباً ۲ دقیقه به ارگاسم می رسند، درحالی که این زمان برای خانم ها حداقل ۱۰ دقیقه است. به همین علت پیش نوازی، راه خیلی خوبی برای آقایان برای طولانی تر کردن رابطه جنسی شان است. مردها باید به خانم

ها اجازه دهند که در پیش نوازی به درجه ارگاسم برسند و بعد رابطه جنسی را شروع کنند تا هر دو نفر با هم ارضاء شوند.

- سالی یک بار برای سالگرد ازدواج، به ماه عسل بروید.

- رفتارتان در روابط جنسی غیر قابل پیش بینی باشد. باید در هر حال هیجان لازم به وجود بیاید. به سفرهای کوتاه دونفره بروید. یک روز کاری را تعطیل کنید و با هم بمانید. یک شب به هتل بروید و شب را در آنجا سپری کنید.

- اضطراب و ترس را از خود دور کنید. برای یک ارتباط جنسی سالم و موفق باید اضطراب ها و ترس ها کنار گذاشته شود. اجازه دهید شکل های گوناگون ارتباطی بین زن و مرد (با چاشنی رابطه جنسی لذت بخش) آرام و مستحکم شود.

- به طور مرتب با هم باشید زوج های خوشبخت باید برای برقراری ارتباط عالی، به طور مرتب رابطه جنسی برقرار کنند. توجه داشته باشید که داشتن یک رابطه جنسی عالی به این معنی نیست که شما باید در تمام طول هفته رابطه جنسی داشته باشید. اگر معمول روال جنسی شما به معنای صمیمی بودن یک بار در هفته یا فقط در تعطیلات آخر هفته است، این فوق العاده است. فقط مطمئن شوید که به طور منظم با هم تنها هستید. انجام فعالیت های صمیمی با همسران چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی بسیار مهم است. با داشتن رابطه جنسی راضی کننده با همسران به طور منظم، به هم نزدیک تر می شوید و پیوند عاطفی خود را تقویت می کنید. رابطه جنسی همچنین به شما امکان می دهد استرس خود را کاهش دهید.

- برای داشتن روابط جنسی خوب در زندگی مشترک، از انجام فعالیت های شهوانی غافل نشوید. خانم ها برای فراهم کردن مقدمات در مردها می بایست بیشتر به کارهای شهوانی پردازند تا کارهای عاشقانه. او را با گرفتن گازی از گردن غافلگیر کنید، لباس های تان لختی باشد و شما را جذاب نشان دهند؛ به طور ناگهانی دستش را بگیرید و زیر بلوز خودتان ببرید؛ آرامش صورت تان کشش های لازم را در او ایجاد کند، بهتر است از برق لب استفاده کنید؛ لباس های زیرتان طوری باشد که در او کشش ایجاد کند، عکس های جذاب تان را در معرض دیدش قرار دهید. فکر نکنید که مردها به راحتی تحریک می شوند و نیازی نیست به خود زحمت بدهید و به خود برسید.

- لمس کردن بدن همسران را به زمان خاص محدود نکنید. فقط زمان رفتن به تختخواب به فکر لمس تن همسران و در آغوش گرفتن نیفتید و آفرینش های لازم در طول روز برای فراهم ساختن مقدمات صورت گیرد. البته زن ها نیز در خلق چنین موقعیت های بسیار مؤثرند، اما شما سهم خود را به درستی ایفا کنید، تا تأثیر آن را در همسران بیابید.
- برای انجام رابطه جنسی مکان خاصی در نظر بگیرید. اتاق خوابی که قرار است ارتباط جنسی در آن انجام بگیرد، نقش مهمی در سلامت این ارتباط ایفا می کند. در اتاق خوابی، زوجین به اضطراب می افتند، نمی شود یک ارتباط جنسی سالم و آرام بخش داشت. محیط مورد نظر باید از این نظر، کاملاً امن باشد.
- هنگام تماشای تلویزیون دست تان را دور گردن همسران بیندازید، یا هنگام بیدار شدن خود را به او بچسبانید. از طریق تماس بدنی، به او بفهمانید که با او آرامش می یابید.
- به رابطه جنسی همسران احترام بگذارید. تمایلات جنسی در مردان متفاوت است. اینکه مردان به این علت که زودتر به اوج لذت جنسی می رسند، نسبت به تمایلات جنسی همسرشان کوچک ترین توجهی نشان ندهند، بسیار احمقانه است. زنان برای برقراری رابطه جنسی به شرایطی متفاوت از مردها نیازمندند. (شرایطی مانند شرایط بیولوژیک نشاط و سرزندگی و شرایط محیط مناسب)؛ بنابراین با پذیرش تفاوت ها نسبت به تغییر شرایط اقدام کنید.
- عشق و اعتماد را نشان دهید داشتن یک زندگی جنسی راضی کننده، کلید رابطه سالم جنسی است. هر دو شریک باید همیشه تلاش کنند که دیگری تجربه جنسی رضایت بخشی داشته باشد و برای رسیدن به نقطه اوج یکدیگر تلاش کنند. وقتی شما و همسران، یک ازدواج عالی داشته باشید که سرشار از عشق، علاقه و اعتماد باشد، این به معنای اتاق خواب است و به ایجاد یک زندگی جنسی سالم کمک می کند. همسر شما باید باعث شود شما در داخل و خارج از زندگی جنسی خود احساس سکسی، دوست داشتن و احترام کنید.
- بهداشت جنسی باید رعایت شود. زن و شوهر قبل از تماس جنسی باید دوش کامل بگیرند و خودشان را خوش بو کنند استفاده از صابون خوش بو کننده، به همین دلیل اهمیت دارد. موهای زائد تناسلی باید حتماً تراشیده شود و سیستم های تناسلی را هم حتماً شست و شو داد؛ ترجیحاً ۲۰۰ سی سی آب ولرم و یک قاشق ساولن مایع.

• با به کار گیری موارد زیر می توانید به همسر تان نشان دهید که برای او احترام قائل هستید و دوستش دارید و شب های تان از حالت عادی، به لحظاتی عاشقانه و پر احساس تبدیل می شود: دستش را ببوسید، چنانچه ظرف ها را شستید او را در آغوش بگیرید و گردنش را با ملایمت ببوسید، حمام کنید، اصلاح کنید و ادکلن به خود بزنید؛ بگویید که نیاز دارید به او نزدیک شوید و ناز و نوازشش کنید؛ دست او را در دست بگیرید؛ با یک هدیه کوچک غافلگیرش کنید؛ او را در آغوش بگیرید و نگاهی عمیق در چشم هایش بیندازید.

• برای جذابیت بدن تان، ورزش کنید. ژیمناستیک، بدن سازی و هرورزشی بدن تان رازبیا وسالم می سازد، انجام دهید. چند کیلویی از وزن تان کم کنید و لباس های زیبا بپوشید.

• هرگز در تخت خواب تی شرت به تن نداشته باشید، بلکه از لباس خواب مناسب استفاده کنید.

• اتاق خواب تان را تزئین کنید. همان طور که پرندگان آشیانه خود را مرتب می کنند. عکس های پدر، مادر و فرزندان را کنار بگذارید و به جای آن عکس های خودتان و شوهرتان را در اتاق بگذارید. عکس های که نشان دهنده لحظات عاشقانه هر دو شما است؛ اتاق خواب را خوش بو و آن را کاملاً تمیز نگه دارید. ظرفی حاوی شیرینی و میوه و نوشیدنی کنار تخت قرار دهید؛ در انتخاب لوازم و وسایل مورد نظر سلیقه هر دوی شما در نظر گرفته شود.

• به رابطه جنسی زناشویی تان، شاخ و برگ بدهید. رابطه جنسی بین زوجین، باید در اوج صداقت، راحتی، سادگی باشد.

• عشق بازی تان را گسترش دهید. چنانچه یاد گرفتید از کدام روش عشق بازی لذت ببرید، می توانید آن روش را گسترش دهید، به این ترتیب که زمان و مکان های گوناگونی برای انجام دادن آن استفاده کنید و مدت زمان آن را افزایش دهید. می توانید یکدیگر را در آینه تماشا کنید.

• بیشتر در مورد روابط جنسی صحبت کنید. صحبت کردن در مورد احساس جنسی به طور واضح و کامل زندگی جنسی را رضایت بخش تر می سازد. بهتر است در مورد مسائل جنسی همانند مسائل دیگر و به همان روش به گفت و گو بپردازید. درباره روش های برقراری ارتباط، بروز احساسات درونی، گفت و گو در مورد نیازها، دیدگاه های مثبت، برآورده کردن خواسته ها، راه حل های سازنده برای حل مسائل جنسی، آمادگی همکاری و غیره....

- شوخ طبع باشید. خانم ها، عاشق شوخ طبعی مردان هستند. سعی کنید رابطه جنسی را به عملی خنده آور و شادی بخش تبدیل کنید و ببینید که چقدر طرف تان دوست خواهد داشت. به خودتان بخندید و اینکار باعث می شود فضا، عاشقانه تر شود. خانم ها از اینکه آقایان سعی می کنند آنان را به خنده بیاندازند، را خیلی دوست دارند. جوک گفتن، مخصوصاً جوک های رابطه جنسی راهم می توانید امتحان کنید، اما دقت کنید که شوخ طبعی تان به مسخره کردن طرف مقابل منتهی نشود!

- از رابطه جنسی زودهنگام خودداری کنید. رابطه جنسی آخرین مرحله عشق بازی است که فقط زمانی باید زمانی انجام دهید که می خواهید لذت را به اوج خود برسانید. انجام زودهنگام رابطه جنسی تناسلی تحریک خانم ها را کم می کند. همچنین می تواند برای شان دردناک باشد. یادتان باشد که باید قبل از شروع عمل جنسی، اندام تناسلی خانم ها حسابی خیس شده باشد، و این مسئله فقط زمانی اتفاق می افتد که تحریک شده باشند. پس سعی کنید تحریک شان کنید و به همه قسمت های بدنش لذت بدهید و وقتی در آخر آمادگی پیدا کرد خودش از شما خواهد خواست که عمل جنسی را آغاز کنید. پس یادتان باشد که عمل جنسی باید آخرین عمل شما باشد و زمانی انجام شود که همسرتان آمادگی آن را پیدا کرده باشد.

- به منظور ایجاد علاقه جنسی در زنان باید ابراز این کار را متنوع ساخت. به عنوان مثال از دست ها و دهان بیشتر استفاده کرد و به آنها تفهیم کرد که در حال برقراری روابط جنسی بودن با آنها بیشتر احساس می شود.

- به گفت و گوی شبانه قبل از برقراری رابطه جنسی با همسرتان توجه داشته باشید. خانم ها به طور کلی مایل هستند قبل از برقراری رابطه جنسی با همسرشان صحبت کنند و مردها بر عکس آنها، مایل اند با برقراری رابطه جنسی احساس شان را بروز دهند. بنابراین خانم ها نباید دچار این اشتباه شوند که شوهرشان بیشتر تمایل به سکس دارد و صحبت با او در درجه دوم اهمیت قرار دارد، یا اینکه مردها چیزی به غیر از سکس نمی خواهند. مردها نیز نباید فکر کنند که زن ها صحبت را به سکس ترجیح می دهند و یا تمایلی به آن ندارند.

- زنان می خواهند که شما به دنبال شان بروید، اما شما اینکار را نکنید و کمتر ظاهر شوید، زیادتر بخوابید، دیرتر از همسرتان به رختخواب بروید و غلت بزنید. این امکان وجود دارد که خودش به سراغ شما بیاید. یک هفته به اینکار ادامه دهید. نباید به نظر بیاید که شما از اینکار دست برداشته اید، اما گاهی خودتان اول شروع کنید.
- دندان های تان را قبل از رفتن به رختخواب بشویید و ناخن های تان تمیز باشد. هیچ چیز به اندازه بوی نامطبوع بدن غیر قابل تحمل نیست. حمام فراموش نشود.
- در چشم یکدیگر نگاه کنید. سعی کنید زمان رسیدن به اوج لذت جنسی در چشم یکدیگر نگاه کنید، به این ترتیب صمیمیت و اعتماد در شما ایجاد می شود.
- در رابطه جنسی تنوع به خرج دهید. یکی از راههایی که باعث می شود همانند مردها به سکس تمایل پیدا کنید این است که امکانات برقراری روابط جنسی را گسترش دهید. سکس سیستم پیچیده ای دارد و برای اینکه در یک ارتباط طولانی مدت همه چیز مهیج باقی بماند، زوج ها می بایست سکس را در زمینه امور شهوانی متنوع سازند. شما می توانید موقعیت های متفاوت و گوناگونی را در انجام دادن این کار بیافرینید. زن ها باید متوجه تفاوت های جنسی شان با شوهران خود باشند و بدانند که عدم تمایل به سکس از احساس بین آنها می کاهد.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- 2- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- 3- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز
- 4- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- 5- Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale, Eleventh edition, Wiley, 2010
- 6- Howard J. markman: 12 Hours to great marriage, John & sons, InC. 2004

7-10 Natural ways to release endorphins Instantly, Reader's, 2020,  
( <https://www.rd.com>)

8-The feel good factor: 20 ways to boost your endorphins, Ayesha Muttucumaru,  
Get the Gloss, 2018, (<https://www.getthegloss.com>)

9-10 Ways to have a healthy sexual Relationship with your spouse, Sylvia Smith,  
Marriage, 2020,( <https://www.marriage.com>)

10-8 Ways to naturally increase endorphins, Reader's, 2020,  
(<https://www.readersdigest.ca>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)