



# خطر سرد مزاجی و راهکارهای حل آن

ملیحه شهرستانی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**در این مطلب ابتدا به علل سرد مزاجی زنان و گرایش آنان به بی میلی جنسی اشاره می کنیم. سپس به ارائه راهکارهایی به آقایان خواهیم پرداخت تا با آموزش سرد مزاج خود را چگونه از بی میلی جنسی نجات دهند و سپس به ارائه راهکارهایی مفید برای تغییر سبک زندگی جنسی و درمان سرد مزاجی خواهیم پرداخت.**

همسر خود را همیشه به رخ او می کشند دیر یا زود شاهد سرد مزاجی او خواهند بود.

**۶- تلقی کردن رابطه زناشویی به عنوان نوعی وظیفه:** دسته ای از خانم ها با همان کمرویی و اعتماد به نفس ضعیف فکر می کنند که زن باید همیشه خویشتن دار باشد و هیچ گاه خود در مسائل زناشویی فعالیتی نکند و هر گاه که همسرش به طرف او آمد رابطه جنسی را انجام دهد؛ در حین رابطه نیز منفعل باشد. متأسفانه بسیاری از خانم ها از شوهرشان انتظار ذهن خوانی داشته و دوست دارند بدون آن که همسرشان را از نیازهایشان آگاه سازند، او خودش به طور طبیعی متوجه شود زن چه نوع رفتاری را بیشتر می پسندد!

**۷- سرکوب کردن میل جنسی برای برخورد با همسر:** تعدادی از خانم ها نیز با بی مهارتی تمام در برابر هر مسئله و تنشی بهترین راه برخورد با همسرشان را محرومیت او از رابطه زناشویی می بینند. جالب تر آن که بسیاری از زنان آن قدر از این حربه استفاده می کنند که گاهی از اوقات حتی به قیمت چشم پوشی و نادیده گرفتن میل جنسی خودشان تمام می شود.

**۸- برقراری روابط بیش از حد:** بی مهارتی تعدادی از آقایان در ایجاد یک رابطه جنسی مطلوب و لذت دوطرفه باعث می شود تا همسرشان رفته رفته به سمت سرد شدن از ارتباط جنسی و یا حتی بیزاری و دلزدگی از این رابطه سوق پیدا کند. به خاطر داشته باشید مردانی که رابطه های جنسی مکرر و هر بار با مقاربت کامل را می پسندند دیر یا زود بایستی سرد مزاجی همسر خود را به نظاره بنشینند.

**۹- رعایت نکردن بهداشت و نظافت:** چه خوب است که رعایت بهداشت فردی، جزئی از قوانین و سبک زندگی زوجین شود. بوی بد دهان، بوی عرق تن، بوی پا، مو و سرو صورت ژولیده می تواند موجب کاهش میل و گرایش جنسی هر کدام از طرفین به دیگری شود.

**سایر علل سرد مزاجی زنان:**

اطلاعات جنسی اندک، خستگی از مسئولیت ها و وظایف منزل و تربیت فرزندان، تفکرات و باورهای اشتباه درباره رابطه زناشویی نیز از سایر علت های سرد مزاجی خانم ها شمرده می شود.

جنسی را آغاز کنند. حال اگر منبع استرس ناشی از اختلاف با خود شوهر باشد، وضعیت بدتر هم می شود. از آن جا که برای تعدادی از آقایان برقراری رابطه جنسی یکی از راه های تخلیه تنش و استرس است، تصور تعدادی از مردان این است که برقراری رابطه جنسی در چنین شرایطی می تواند به کاهش استرس همسرشان نیز کمک کند؛ برداشتی که البته درست نیست.

**۳- خیانت:** چنانچه زنی متوجه شود که همسرش وارد رابطه با فرد سوم شده است، قبل از هر گونه اقدامی رابطه جنسی خود را با شوهرش محدود می کند و این امر ممکن است تا سال های سال ادامه یابد، حتی زمانی که شوهر آن رابطه شوم را ترک کرده است.

**۴- دانستن رابطه جنسی به عنوان عملی حیوانی یا بیپهوده:** متأسفانه تعدادی از آقایان به دلیل آشنا نبودن با دنیای زن ها در رفتارشان اینگونه نشان می دهند که فقط زمانی که تصمیم دارند با همسرشان رابطه جنسی داشته باشند، به یاد او می افتند. زمانی که زن ناراحت است شما در کنار او نیستید، زمان هایی که دلتنگ است یا بیمار، شما در کنارش نیستید، زمان هایی که بچه ها از بیماری یا افت تحصیلی رنج می برند و تمام استرس و مسئولیت منزل به عهده اوست شما در کنارش نیستید.

طبیعی است که در چنین شرایطی زن هیچ مفهومی از یک رابطه جنسی سالم در ذهن نداشته باشد بلکه آن را عملی حیوانی و مشمئز کننده بداند که هیچ ثمری ندارد.

**۵- تصویر نامناسب از بدن و نداشته داشتن اعتماد به نفس:** بسیاری از زنان به سبب کمرویی یا نداشته داشتن اعتماد به نفس از ارائه و نمایش بدن خود به همسرشان تردید دارند. البته نمی توان از نظر دور داشت که برخی از مردان با انتقادهای مخرب و غیر سازنده خود در ایجاد چنین احساسی در همسر خود نقش دارند. مردانی که بزرگ بودن شکم، پهلوی چاقی و یا لاغری

به افرادی که تمایل جنسی کم دارند و یا اصلاً تمایل جنسی به همسرشان ندارند، افراد سرد مزاج می گویند. آمارها و همچنین تجربه در مان خانم های سرد مزاج نشان می دهد که سرد مزاجی آنان بیشتر به مسائل عاطفی مربوط می شود تا به مسائل هورمونی و یا پاتولوژی. این در حالی است که بسیاری از آقایان قبول ندارند که در پیشرفت سرد مزاجی همسرشان نقشی پررنگ دارند، لذا توصیه می شود هم آقایان و هم خانم ها به دقت این مطلب را مطالعه کنند.

**چه شد که آتش نیازم سرد شد؟**

بیشتر خانم ها دلایل سرد مزاجی خود را که رفته رفته و در طول زندگی ایجاد می شود به این شرح عنوان می کنند:

**۱- عدم کامروایی؛ شایع ترین علت سرد مزاجی:** شکایت بسیاری از خانم ها این است که همسرم به نیازها و خواسته های من در طول رابطه جنسی توجهی ندارد. یکی از خانم های مراجعه کننده دلیل سرد مزاجی خود را این گونه عنوان می کرد: «به هنگام رابطه همسرم آن قدر خودخواه است که بسیاری از خواسته ها و نیازهای مرا نادیده می گیرد. همسرم به دنبال یک رابطه سریع و مکانیکی است غافل از آن که رفتارهای محبت آمیز برای من بیش از اندازه حائز اهمیت است. دوست دارم شوهرم آدم روزهای ماه غسل مان باشد. روزهایی که سرشار از گفت و گو، همدردی و عاشقانه بودیم.»

**۲- استرس:** فشارهای شغلی، مشکلات مالی و اقتصادی، مشکلات تربیتی و تحصیلی فرزندان، جدا نبودن اتاق خواب کودک، همزیستی و یا پیوستگی با خانواده پدری که در آنها زن باید از دیگر نزدیکان هم مراقبت کند و دیگر موضوعات مهم در زندگی، همه و همه ممکن است باعث ایجاد استرس در زن و کاهش میل جنسی او شود. زنانی که با مشکلات تنش زای زیادی مواجهند، ممکن است حتی نتوانند رابطه