

رفتار که ناراضایتی را کاهش می دهد



ملیحه شهرستانی - بر کسی پوشیده نیست که

رابطه جنسی سالم که در آن هر دو نفر به رضایت دست یابند موجب رفع بسیاری از تنش های درونی و کسب آرامش روانی می شود. از آن جا که رابطه جنسی برای یک زن بر خلاف یک مرد، عملی پویاست و پیچیدگی های خاص خود را دارد باید آقایان دانش خود را در این زمینه افزایش دهند. این راهکارها می توانند در این باره به شما کمک کند:

۱- قبل از هر چیز مهارت گفت و گوی موثر با همسران را بیاموزید: همانطور که عنوان کردیم زن ها در طول روز با استرس های فراوان و خستگی های متعاقب آن روبه رو هستند. گاهی از اوقات ارائه پیشنهاد رابطه جنسی در چنین شرایطی از طرف مرد برای زن تنها یک پیام دارد: «او مرا فقط به هنگام رابطه جنسی می شناسد». به خاطر داشته باشید که وقتی استرس وجود دارد، بهترین گزینه صحبت کردن با همسر است. برای بسیاری از زن ها صرف بیان استرس های روزانه باعث آسودگی خاطرشان می شود و نه تنها شوهر خود را فردی فهیم و همدل تلقی می کنند بلکه شیفته اقتدار او می شوند. از آن جا که زن ها ذاتاً موجوداتی حمایت طلب هستند، چنان چه شوهران خود را به لحاظ عاطفی تکیه گاه محکم و مقتدری ببینند این امر مستقیماً روی رابطه جنسی آن ها تاثیر مثبت می گذارد. بخش مشکل کار ما مشاوران این است که از آقایان بخواهیم برای گفت و گویا همسرشان در طول روز وقتی را اختصاص دهند و در آن بدون پیشداوری و قضاوت، توصیه، نصیحت و یا زیر سوال بردن همسر و مقصر جلوه دادن او، فقط شنونده حرف های همسرشان باشند!

۲- مقدمات رابطه زناشویی را فراهم کنید: معمولاً مردان رابطه جنسی سریع را به رابطه جنسی طولانی مدت ترجیح می دهند. شیوع این پدیده در مردان و همراه شدن گاه به گاه آن با انزال زودرس موجب می شود تا زن یا تحریک نشود و یا دچار محرومیت های متوالی از لذت جنسی شود. در چنین شرایطی زن در مقابل روابط جنسی دچار تنفر و اکراه می شود زیرا هرگز طعم لذت جنسی را نچشیده است. توصیه می شود ویژگی و نیازهای زنان در این باره را شناسایی و پیش از آن که به اور رابطه جنسی کامل برقرار کنید برای تأمین این نیازها وقت

و انرژی بگذارید.

۳- از شیوه های متنوع رابطه جنسی هم بهره مند شوید: همان طور که گفتیم یکی از باورهای نادرست در ذهن برخی از آقایان این است که رابطه زناشویی سالم حتماً به معنای برقراری مقاربت است.

۴- بعد از رابطه زناشویی همسران را ترک نکنید: تعدادی از خانم ها اظهار می دارند که: «همسر من بعد از اتمام رابطه جنسی مرا فوراً ترک می کند و به سراغ تماشای تلویزیون می رود یا استراحت می کند. تمام این رفتارهای او به من نشان می دهد که مرا تنها و تنها برای رفع نیازهایش می خواهد!» دقت کنید که برقراری رابطه عاطفی از طرف مرد پس از مقاربت حامل پیام مهمی برای زن است.

۵- موقعیت را برای داشتن یک مقاربت آماده کنید: زن ها دوست دارند در شرایط بدون استرس و عاری از هر گونه عامل بازدارنده ای رابطه جنسی را برقرار سازند. تعدادی از خانم های مراجعه کننده از ترس این که مبادا کودک شان متوجه ارتباط

آن ها بایکدیگر شود، کلاً از رابطه زناشویی امتناع می ورزند. این ترس و نگرانی کاملاً به جا و منطقی است در واقع جدا نبودن اتاق کودک از اتاق والدین یکی از موانع عمده پیش روی بسیاری از خانم ها در برقراری رابطه جنسی است. پس فضا را عاری از هر گونه استرس کنید و مطمئن باشید که با فراهم کردن زمینه و نبود عوامل بازدارنده، بخشی از مشکلات فرا روی شما و همسران بر طرف خواهد شد.

۶- همسران را به اجبار وارد رابطه جنسی نکنید: دسته ای از مرد ها زمانی که از همسر خود به هر دلیلی پاسخ منفی می شنوند شروع به پرخاشگری و لجبازی با همسر خود می کنند و زن را در نوعی عمل انجام شده قرار می دهند و زن از ترس اینکه مبادا همسرش ناراحت شود تن به رابطه جنسی می دهد که برای انجام آن هیچگونه رغبت و یا آمادگی ندارد. وادار کردن زن به انجام مقاربت موجب ترس، دلخوری و فاصله بیشتر می شود و بی میلی زن به همسرش را افزایش می دهد.



اعظم متین نژاد

کارشناس ارشد روانشناسی

باورهای غلط درباره روابط زناشویی



از دواج رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی های خاصی برخوردار است. اگر زن و مرد با بینش کامل از دواج کنند

می توانند از رابطه زناشویی بهترین بهره را بگیرند. رابطه زناشویی اگر درست برقرار شود می تواند در خدمت تفاهم و مهر و محبت زوجین قرار گیرد، اگر به هر دلیلی روابط جنسی سالم بین زن و شوهر ایجاد نشود، امکان فروپاشی زندگی زناشویی و بالاخره «جدایی» بیشتر می شود. روابط جنسی با تأثیر بر افکار و احساسات زوجین می تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم روابط بین آن ها را در ابعاد وسیعی تحت الشعاع قرار دهد و منعکس کننده رضایت زوج از دیگر جنبه های زندگی باشد. یک رابطه جنسی خوب، نتیجه یک ارتباط عاطفی خوب است و می تواند سرچشمه احساس آرامش، حمایت و لذت برای هر یک از زوجین باشد. در این میان آگاهی زوج ها از نقش خود در مقابل همسرشان و نحوه صحیح رابطه جنسی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این آگاهی می تواند به فهم متقابل همسران از یکدیگر کمک کند، وقتی یک مرد یا زن بداند در قبال همسر خود چه وظایفی دارد و چگونه از عهده اجرای آن ها بر می آید، می تواند موجبات تحکیم پیوند های خانوادگی را فراهم آورد

و سبب تقویت خانواده به عنوان سنگ بنای اجتماع شود و نیز از پیدایش و تشدید اختلافات روانی جلوگیری کند. متأسفانه تحقیقات مختلف وجود باورهای نادرست زوجین درباره روابط زناشویی را تایید می کند. این امر می تواند دلایل متعددی داشته باشد؛ از جمله نبود اطلاع رسانی صحیح و سالم به همسران. متأسفانه در کشور ما زمینه های لازم برای آموزش روابط جنسی صحیح نه در مرحله قبل از ازدواج و نه حتی بعد از ازدواج به خوبی فراهم نیست.

۴ باور رایج نادرست درباره روابط زناشویی

تفکر غلطی که در این زمینه به خصوص در میان برخی زنان رواج بیشتری دارد، ناپسند شمرده شدن این رابطه است. این تفکر در ذهن برخی آنچنان قوی و نیرومند رسوخ کرده است که از پذیرش خواسته های مشروع همسرانشان سر باز می زنند، از جمله باورهای نادرستی که در این باره وجود دارد می توان به این موارد اشاره کرد:

۱- روابط زناشویی باید طبیعی و خودجوش باشد (نه درخواستی).

۲- هر تماس بدنی باید به روابط زناشویی منجر شود. در باور بسیاری از زوجین رابطه زناشویی رابطه ای است که به انجام

نزدیکی کامل منتهی شود، در حالی که منظور رابطه ای است که یک معاشقه ساده تا رسیدن به اوج لذت جنسی را در بر می گیرد.

۳- مردان همیشه برای روابط زناشویی آماده اند. در حالی که فشارهای زندگی روزمره، مشغله های کاری و اجتماعی و... دلایلی است که می تواند باعث خستگی و بی میلی مرد به رابطه جنسی شود.

۴- روابط زناشویی برای لذت مرد بوده و وظیفه زن صرفاً رضای نیاز مرد است. یکی از باورهای رایج و غلط در میان خانم ها این است که رابطه جنسی فقط برای لذت و رضای مردان است در حالی که این رابطه یک رابطه دوطرفه است، هم زن و هم مرد باید از رابطه لذت ببرند.

و دیگر باورهای اشتباه

* مسئولیت درخواست و اجرای روابط زناشویی بر عهده مرد است.

* اگر زن نتواند به ارگاسم برسد باید تظاهر (به ارگاسم) کند.

* زن باید صبر کند تا مرد پیشقدم شود.

* رابطه جنسی مساوی است با مقاربت و رابطه

زناشویی خوب همیشه به ارگاسم منجر می شود.

* زن خوب به رابطه زناشویی علاقه نشان نمی دهد.



ویژه نامه نوروزی

روزنامه خراسان

فروردین ۱۳۹۳