

# تفاوت های مریخی- ونوسی

پریسا غفوریان کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



ادامه مطلب توضیحات بیشتری در این باره خواهیم داد.

## انتظارات زوجین از ارتباط جنسی

انتظارات مردان و زنان از ارتباط جنسی متفاوت از یکدیگر است و چنانچه این تفاوت ها را بشناسیم و درک کنیم قادر خواهیم بود به میزان بسیار زیادی همان کیفیت را برای زندگی مشترکمان بسازیم که مطلوبمان است.

### الف) آنچه مردان از رابطه جنسی انتظار دارند:

مرد با انجام رابطه ناشویی می خواهد از فشار درونی خود رهایی یابد. مرد با استفاده از این رابطه می خواهد به صورت فیزیکی چیزی را بیان کند که به طریق عاطفی قادر نبوده است. اگر مرد مشکلی از قبیل بیکاری و بدهکاری داشته باشد به احتمال زیاد از این ارتباط کمک می گیرد تا فشار روحی درونش را کاهش دهد.

### ب) آنچه زنان از رابطه جنسی انتظار دارند:

زن پیش از اقدام به رابطه جنسی نیاز به مدت نسبتاً زیادی دارد تا آمادگی پیدا کند. مرد می خواهد از فشاری بر هردو زن می خواهد پناهی یابد. اگر این تفاوت درک شود، مرد می تواند در این رابطه نقش بهتری ایفا کند. بیشتر زنان حداقل به ۳۰ دقیقه برای آمادگی ارتباط نیازمندند و مردان فقط به ۳۰ ثانیه. بدون شناخت و فهم عمیق و صحیح این که چطور مردان و زنان در رابطه جنسی باهم متفاوت هستند، بعد از گذشت مدتی این رابطه به سردی پیش خواهد رفت. لذا هر چه بیشتر به این تفاوت ها آگاه باشید، رضایتمندی زناشویی آن ها نیز بیشتر خواهد بود.

## تفاوت زنان و مردان از لحاظ فیزیولوژیک

بخشی از تفاوت های زن و مرد از فیزیولوژی آن ها نشأت گرفته است. هورمون هایی که در بدن مردان وجود دارند به سرعت به انگیزتگی جنسی پاسخ می دهند و بعد از ارگاسم نیز به سرعت از بین می روند. این در حالی است که روند انگیزتگی جنسی برای زنان بسیار کندتر و آهسته تر صورت می گیرد و به همان میزان نیز بعد از ارگاسم، مدت طولانی تری را در حالت انگیزتگی می مانند. یک زن، قبل از اشتیاق و انگیزتگی جنسی، ابتدا احساس صمیمیت، جذابیت و مورد توجه بودن می کند. در این وضعیت، زن احساس می کند که به طرف مرد جذب می شود. در مقابل وقتی یک مرد به برانگیختگی می رسد، داشتن رابطه ناشویی برای او ضروری است. روزها انتظار کشیدن، ماندن و بودن در این حالت، نیاز به صبر و شکیبایی زیادی دارد. حال اگر درک، شناخت و آگاهی کافی از این تفاوت ها در همسران وجود نداشته باشد، مرد ممکن است به



خاطر واکنش همسرش، احساس طرد شدگی و عدم پذیرش کند و زن نیز ممکن است احساس کند که با او مانند یک وسیله و ابزار برخورد شده است.

رابطه زناشویی یکی از خواسته های طبیعی است که به طور غریزی در انسان وجود دارد که دل ها را به یکدیگر نزدیک می کند و باعث آرامش خاطر زوجین می شود. از رضای صحیح غریزه جنسی زوجین مسئله مهم و پیچیده ای است که به دلیل نقش مهم آن در استحکام یا تزلزل خانواده لازم است پیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. چنانچه هر یک از زوجین از مسئله ای رنج ببرند، این ناراحتی تأثیر خود را در رابطه جنسی آن ها منعکس می کند. وجود خشم و دلخوری بین زوجین فرصت های شیرین و آرامش بخش را سلب می کند و به آنها اجازه نمی دهد بتوانند رابطه ای با کیفیت داشته باشند.

## دلایل نارضایتی زوجین

دلایل بسیار زیادی برای نارضایتی جنسی زوجین مطرح است که برخی از آنان را در ادامه می خوانید:

۱- **باور ها و انتظارات غیر منطقی:** عمده ترین دلایل نارضایتی جنسی زوجین باور های غیر منطقی درباره برقراری رابطه جنسی است. درباره این باور های اشتباه در همین پرونده نکاتی ذکر شده است.

۲- **نبود بلوغ عاطفی:** هنگامی که شخصیت یکی از زوجین (یا هر دوی آن ها) نایب باشد، بسیار سخت است که یکدیگر را درک کنند. در این وضعیت هر کدام از آن ها با خودخواهی و خودمحوری، بی میلی خود را نسبت به درک نیاز های طرف مقابل و البته به بدترین شکل نشان می دهد و تنها به نیاز های خود توجه می کند. مسلم است که در چنین شرایطی میزان رضایتمندی زوجین از یکدیگر به شدت کاهش می یابد.

۳- **نپذیرفتن خود:** به آن چه با جسم خود می کنید بنگرید. اگر جسم خود را طرد می کنید پس از همسران چه توقعی دارید؟

۴- **مسائل و مشکلات روزمره:** مسائل و مشکلات روزمره زوجین نیز تا حد زیادی می تواند ذهن زن و مرد را آنقدر به خود مشغول سازد که نتوانند از ارتباط جنسی با یکدیگر آرامش و لذت مطلوب را کسب کنند.

۵- **اختلاف سنی زوجین:** اختلاف سنی زیاد زوجین یکی از دلایلی است که در سال های اخیر بیشتر به آن پرداخته شده است. این مورد نیز می تواند دلیلی باشد برای نارضایتی جنسی آن ها، زیرا همانطور که میزان تمایل جنسی در سنین مختلف متفاوت است، نحوه برآوردن نیاز جنسی و انتظارات زوجین در نحوه برقراری این ارتباط نیز متفاوت خواهد بود.

۶- **نداشتن آگاهی کافی درباره تفاوت های میان زن و مرد:** اما یکی دیگر از مهم ترین عوامل نارضایتی جنسی زوجین آشنا نبودن زن و شوهر به تفاوت های میان زن و مرد در تمامی زوایای وجودی و احترام قائل نشدن به این تفاوت هاست. در

فضای اتاق و استفاده از عطر های مناسب. همسران می توانند با توجه به علایق یکدیگر تا حدی حس تنوع طلبی را هم ارضاء کنند و پاسخگو باشند.

## چرا ارتباط عاطفی با نامحرم منع شده است؟

عامل دیگر گرایش های زن یا مرد به خارج از خانواده است که می تواند علاقه به همسر و خانواده را کمرنگ کند. به همین دلیل در دین ما ارتباط عاطفی با نامحرم منع شده است تا انسان تنها با محرم و همسر خویش پیوند عاطفی محکم تری داشته باشد و زمینه روابط زناشویی مطلوب بین همسران به وجود بیاید و در سنین بالاتر این گونه روابط مورد غفلت قرار نگیرد. زیرا کمرنگ شدن این مسئله قطعاً می تواند تهدیدی برای کانون خانواده باشد. ممکن است در سنین بالا احتمال طلاق فیزیکی کمتر باشد ولی طلاق عاطفی و سرد شدن فضای خانواده که می تواند از نظر روانی سلامت زن و شوهر را به مخاطره بیندازد از آثار بی توجهی به روابط زناشویی است.



رونق شود که پیامدهای ناخوشایندی دارد. البته همسرانی که دارای فرزند هستند باید توجه زیادی به این مسئله داشته باشند، اسلام در این باره توصیه و سفارش های زیادی دارد که پدران و مادران حتی اگر فرزندشان شیر خوار است باید ملاحظات زیادی را مدنظر قرار دهند. سوم آن که برخی افراد در سنین بالا نیز ممکن است میل و آمادگی به ارتباط را داشته باشند. این افراد نباید مورد سرزنش قرار گیرند زیرا تفاوت های فردی امری قابل احترام است.

## عامل آرامش

ارتباط زناشویی از نگاه اسلام یک لذت مهم دنیایی است که اگر از مسیر شرعی آن برآورده شود موجب آرامش جسمی و روانی و زمینه ای برای برخورداری از اجر و پاداش معنوی است. این رابطه جاده ای دو طرفه است که می تواند به خانه و خانواده گرمی و عشق هدیه کند و زن و شوهر را در مقابل آسیب های بیرونی حفظ کند. متأسفانه نگاه های افراطی و تفریطی در طول تاریخ این امر مقدس را به عاملی برای انحراف و بحران تبدیل کرده و توجه به دستورات و آداب اسلامی می تواند زمینه ای مناسب برای بهره مند شدن از این لذت حلال را در تمامی دوران زندگی فراهم کند.



ویژه نامه نوروزی

روزنامه خراسان

فروردین ۱۳۹۳

