

## قسمت چه جایگاهی در ازدواج دارد؟

از مباحث مهمی که معمولاً در امر ازدواج از آن خیلی سخن به میان می آید، بحث قسمت است. می گویند: سخت گیری نکنید، اگر قسمت باشد می شود و قسمت نباشد نمی شود.

قسمت به معنای نقش و اراده نداشتن انسان در رخدادهای زندگی - از جمله ازدواج - درست نیست. زیرا انسان آزاد و صاحب اختیار آفریده شده است، البته این آزادی مطلق نیست، بلکه مستند به اراده و مشیت خداوند است.

برای تحقق یک رخداد (ازدواج) عوامل گوناگونی از جمله اراده انسان دخالت دارد که البته این موضوع در طول اراده خداوند است. مثلاً برای اینکه لامپ منزل شما روشن شود، باید نیروگاه برقی وجود داشته باشد که نیروی برق را تولید کند و باید از نیروگاه تا منزل شما سیمکشی شده باشد، در سیم ها نیز نیروی الکتریسیته جریان داشته باشد و شما هم باید کلید برق را فشار دهید. اگر هریک از این عوامل وجود نداشته باشد، لامپ روشن نمی شود.

در رابطه با مسئله ازدواج هم همینطور است. برای ازدواج باید اراده و اقدام کنید و فرایند خواستگاری را بگذرانید، اما درنهایت اگر توکل بر خدا کنید، ممکن است خداوند به جهت مصالحی که نمی دانید، اراده خود را بر اراده شما حاکم کند و با وجود شرایط مناسب ظاهری، آن ازدواج به سامان نرسد.

بنابراین، آنچه در بین مردم معروف است که در ازدواج قسمت و تقدیر دخالت دارد و قبلاً همه چیز معلوم و مشخص شده است و یا می گویند: فلان دختر قسمت فلان پسر است و یا بالعکس؛ این گونه سخنان صحیح نیست و هیچ ریشه دینی و عقلی ندارد. همان طور که به روشنی، اختیار و انتخاب را در خرید و فروش، انتخاب شغل و تعیین رشته تحصیلی می بینیم، در ازدواج نیز که موضوع مهم و سرنوشت سازی است، مشاهده می کنیم.

علاوه بر حکم عقل و منطق، روایاتی که در آن معیارهای انتخاب همسر ذکر شده اند، دلیل محکمی بر دخالت انسان در سرنوشت خویش است. پیشوایان دین به ما توصیه کرده اند که در انتخاب همسر نهایت دقت را مبذول دارید و چشم بسته ازدواج نکنید. چرا که ازدواج یک موضوع حیاتی است و برای هرکس به طور طبیعی در طول زندگی اش فقط یک بار اتفاق می افتد.

بر این اساس، پسر و دختر جوان، نباید منتظر بخت و شانس و قسمت بمانند، بلکه چه پسر و چه دختر باید برای این تصمیم سرنوشت ساز خود را آماده کرده و با کمال دقت و خردورزی و با کمک تجارب خانواده، راهنمایی مشاوران دلسوز و کاردان، فرد مورد نظر را انتخاب کنند. زیرا منشأ و سرچشمه بسیاری از گرفتاری ها و بدبختی های انسان، غفلت و بی تفاوتی است.

غفلت، در تمام امور، خسارت بار است و در مسئله انتخاب همسر، خسارت بارتر. ممکن است یک لحظه غفلت و یا انتخاب نادرست، یک عمر پشیمانی و حسرت را به دنبال داشته باشد. امام علی (علیه السلام) فرموده اند: «خدای منزه را به تغییر اراده های آهین شناختم.» اگر شما برای ازدواج اقدام کردید و موفق نشدید (خود در محقق نشدن آن دخالت نداشتید) مطمئن باشید آن ازدواج به مصلحت شما نبوده است و دیگر جای رنجش و ناراحتی نیست، این را می توان قسمت الهی دانست. پس قسمت به این معنا درست و به معنای اراده نداشتن انسان نادرست است.

اعتقاد به شانس و ستاره بخت نیز یکی از آسیب های ازدواج و شبیه همان اعتقاد به قسمت (به معنای نادرست آن) است که شخص را از حرکت باز می دارد یا عاملی برای بی دقتی و سهل انگاری در ازدواج می شود. اشخاصی که به این خرافات اعتقاد دارند، یا به دلیل تنبلی و سستی برای اقدام است یا از دیدگاه روانشناسی می خواهند ضعف اعتماد به نفس (خودباوری) خویش را بازیابی کنند.

در روایات آمده است هرگاه در یک تحیر و سرگردانی گرفتار شدید، با یک نفر مؤمن مشورت کنید. ما به آن مؤمن خیر شما را الهام می کنیم و به زبان او هدایت شما را جاری می کنیم

### جایگاه استخاره در ازدواج

از دیگر مباحث مربوط به تصمیم گیری، مسئله استخاره است. مقصود از استخاره «طلب خیر از خداوند» است.

وقتی می خواهیم کاری را انجام دهیم، باید از خداوند طلب خیر کنیم، یعنی دو رکعت نماز استخاره بخوانیم و بگوییم خداوندا آنچه خیر است، برای من رقم بزن. آن راهی که خیر است به دل من بینداز تا آن را برگزینم. خدایا اگر خیر من در این ازدواج است، مشکلات را آسان و اگر این ازدواج به صلاح من نیست، مشکل و موانعی برای آن ایجاد کن.

نحوه استخاره چنین است که دو رکعت نماز استخاره خوانده می شود، سپس به سجده رفته و صد مرتبه این ذکر گفته می شود: «استخیرالله برحمته»

مسئله ازدواج مورد مهمی است که بسیاری از خانواده‌ها برای انجام آن به استخاره روی می آورند. برخی می گویند ما با استخاره می خواهیم با خدا مشورت کنیم؛ استخاره مشورت با خدا نیست. در هیچ روایتی بیان نشده است که برای مشورت با خدا استخاره کنید، اما مشورت با مؤمنین، مشورت با خدا دانسته شده و حتی خدا به پیامبر خود امر به مشاوره و مشورت کرده است.

در روایات آمده است هرگاه در یک تحیر و سرگردانی گرفتار شدید، با یک نفر مؤمن مشورت کنید. ما به آن مؤمن خیر شما را الهام می کنیم و به زبان او هدایت شما را جاری می کنیم.

نکته مهمی که گاهی از آن غفلت می شود این است که باید قبل از استخاره، مواردی مثل بررسی و تحقیق، مطالعه و فکر، مشورت با اهل فن و افراد مجرب و... انجام شود. اگر این موارد رعایت شد و باز هم تردید وجود داشت، آنگاه نوبت به استخاره می رسد.

پس از عمل به موارد گفته شده، اگر شواهد و دلایل کافی برای صلاحیت فرد پیدا کردید و با فرزاندگی و حکمت و به دور از هیجان و احساسات طرف را شایسته همسری دیدید، دیگر برای ازدواج با آن شخص به دنبال استخاره گرفتن نباشید. اما اگر پس از طی همه مقدمات و اصول لازم باز هم تردید داشتید، آنگاه نزد فرد شایسته‌ای رفته و اقدام به استخاره کنید. به یاد داشته باشید که هر کسی شایستگی استخاره گرفتن ندارد.

استخاره کردن درباره ازدواج

سوال مهم دیگر این است که برای چه کاری باید مشورت و تحقیق کرد و برای چه کاری باید استخاره گرفت. هیچ کدام به معنای آن نیست که عمل از هر جهت مناسب و بی کاستی است، بلکه بیانگر آن است که در مجموع، انجام آن کار یا ترک آن ترجیح دارد.

چگونه به خواستگار جواب بدهیم؟

لازم نیست دختر در همان جلسه اول لازم نیست جواب مثبت یا منفی بدهد، خانواده دختر باید یک یا دو هفته از خانواده داماد مهلت بخواهد تا بتوانند پاسخ خواستگاری آنها را بدهند و در این مدت نیز باید به کارهای تحقیق، مشاوره و در نهایت تصمیم گیری بپردازند. اگر خواستگار از هر جهت پسندیده شد و نسبت به آنها نظر مثبت داشتید، جلسات دیگری را ترتیب دهید تا همه نکات روشن شود و شبهه های برای طرفین در هیچ زمین های باقی نماند. پس از توافق در این جلسات می توانید جواب مثبت خود را به آنها انتقال دهید و برای کارهای آینده برنامه ریزی کنید.

البته اگر پاسخ منفی بود، باید با کمال احترام، سنجیده و با دلایل محکم آن را به خانواده داماد منتقل کنید

## ۸ اشتباه دوران نامزدی

از نظر بسیاری دوران نامزدی سخت ترین دوران است و برخی هم متأسفانه نمی توانند از این دوران به خوبی گذر کنند. چون در این دوران با بسیاری از ویژگیهای همسر و خانواده او آشنا می شوید و طبیعی است که دو آدم که از دو فرهنگ متفاوت و خانواده متفاوت هستند در مورد بسیاری از مسائل به مشکل بر می خوردند.

زن یا شوهر گاهی تصور می کنند باید برای اینکه نشان دهند با هم توافق دارند از خواسته های خود چشم پوشی کنند که این خیلی اشتباه است و در آینده به روابط آسیب می رساند. مثلاً درست است که ما باید با همسر آینده مان روراست باشیم، اما دلیلی ندارد که وی بداند مثلاً پسرخاله ما شش سال پیش از ما خواستگاری کرده و یا ما در سن هفده سالگی به دختر همسایه مان علاقه مند شده بودیم. البته اگر مسئله جدی ای مانند آشنایی قبلی وجود داشته حتماً باید عنوان شود، اما مطرح کردن موارد عاطفی که اهمیت چندانی نداشته، تنها موجب بی اعتمادی طرف مقابل شده و ممکن است وی از این مسئله به عنوان نقطه ضعف شما استفاده کند.

آنجایی که شما و نامزدتان تازه با هم آشنا شده اید، طبیعی است که در مورد بعضی از مسائل زندگی با هم کمی تعارض و اختلاف نظر داشته باشید. اما نکته مهم این است که هیچ مشکلی با گذشت زمان خودبه خود حل نمی شود. درست است که شما با گذشت زمان به اخلاق و روحیات نامزدتان بیشتر آشنا می شوید، اما آشنایی به تنهایی برای حل مسائل کافی نیست، تنها در صورتی که از همین حالا شیوه های حل تعارض را با نامزدتان تمرین کنید، می توانید به داشتن یک زندگی مشترک موفقیت آمیز امیدوار باشید.

اگر در مواردی نظر نامزدتان با شما متفاوت است از روش اولویت بندی کمک بگیرید. ببینید که از کدام یک از این خواسته ها می توانید بگذرید و کدام یک برای تان کلیدی تر است. اگر همه خواسته های خودتان برای تان مهم باشد و همه گفته های او بی اهمیت، هیچ اتفاق خوبی در انتظار رابطه شما نخواهد بود. یادتان نرود که اگر می پذیرید از چیزی بگذرید، حق ندارید از این لحظه به بعد همسرتان را به خاطر گذشت تان زیر سوال ببرید.

۸ اشتباه مهم دوران نامزدی

۱ - نامزد شما همکاران نیست که اشتباهات کاری اش را با صراحت و جدیت یادآوری کنید درباره نامزد و همسر، تنها پیشنهاد وجود دارد، حتی جایی که می خواهید انتقاد کنید باید پیشنهاد دهید.

۲ - یادتان باشد که صحبت کردن درباره کلیات خیلی بهتر از صحبت کردن درباره جزئیات است.

۳ - همسر آینده شما انتظار دارد که وقت بیشتری برای با هم بودنتان بگذارید و برای شناخت همدیگر، واکندن سنگ های هم و آشنا شدن با اخلاق یکدیگر اهمیت قائل شوید اگر قرار باشد بیشتر وقتتان را با کار، دوستان یا درگیری های شخصی تان بگذرانید، هیچ قدم مثبتی برای شناخت همدیگر و آمادگی برای زندگی بر نداشته اید.

۴ - قرارها، تلفن ها، رفت و آمد و جیک و بیک همسران را زیر نظر بگیرید روی مکالمات او با خانواده اش، دوستان یا همکارانش ریز نشوید و مرتب سوال و جواب نکنید. مگر آنکه بخواهید در همان لحظه نامزدی تان را مختومه اعلام کنید و زندگی آینده تان را از دست بدهید.

۵ - ممکن است در روزهای اول، شما سوگلی خانواده همسران باشید که در هر مهمانی باید حضور پیدا کرده و زیر ذره بین عمه و عمو و خاله و دایی نامزدتان قرار بگیرید همسران را به خاطر این که مجبورید در جمع خانواده او حاضر شوید سرزنش نکنید و اگر کلافه شدید، سعی نکنید این کلافگی را به نامزدتان نشان دهید یا بیان کنید.

۶ - بعضی از افراد به خاطر اینکه بتوانند علاقه طرف مقابل را به خود جلب کنند، سعی می کنند بعضی از رفتارهایشان را تغییر دهند البته تغییر دادن رفتار فی نفسه کار بدی نیست، اما اگر قصد ما این باشد که فقط در دوران آشنایی این کار را انجام داده و بعد از ازدواج به روال خود برگردیم، یا به عبارتی برای مدتی نقش بازی کنیم، این کار ما نوعی فریب محسوب شده و بعدها موجب بروز مشکلات بزرگی در زندگی مشترک می شود.

۷ - گاهی هم بدون اینکه هیچ علاقه و جذابیتی باشد به فکر ایجاد تفاهم هستیم و فکر می کنیم با ازدواج علاقه ایجاد می شود همان طور که تنها با علاقه نمی توان تفاهم ایجاد کرد تنها با تفاهم هم نمی توان انتظار علاقه و جذابیت داشت. تفاهم مهم است اما علاقه، تعهد و تفاهم در کنار همدیگر است که منجر به ازدواج موفق می شود.

۸ - گاهی افراد متوجه تفاوت های اساسی و مشکلات در طرف مقابل می شوند اما چون فکر می کنند که می توانند او را تغییر دهند این مسائل را نادیده می گیرند. اما همانطور که قبلا هم اشاره کردیم کسی را برای ازدواج انتخاب کنید که او را همانطور که هست بدون هیچ تغییری می پذیرید

**ترشح هورمون عشق و وفاداری در بدن انسان**

میمون های «بونوبو» در رفتارهای جنسی خود تنوع طلبی دارند...

یک متخصص اعصاب و روان گفت: هورمون عشق از بی بند و باری جنسی جلوگیری می کند. هورمون عشق و وفاداری به همسر وجود دارد و کسانی که فاقد این هورمون هستند شرکای جنسی متعددی دارند. علی فرهودیان به هورمون «اکسی توسین» و «وازوپرسین» به عنوان هورمون هایی اشاره کرد که ترشح آنها عشق و وفاداری به یک شریک جنسی را ایجاد می کند. فرهودیان افزود: وجود این هورمون ها باعث می شود که رابطه جنسی فقط به تولید مثل، محدود نشود بلکه در انسانها نوعی رابطه عاطفی نیز ایجاد می کند.

وی اظهارداشت: میمون های «بونوبو» در رفتارهای جنسی خود تنوع طلبی دارند و با ماده میمونهای متعدد رابطه جنسی برقرار می کنند اما سوال این جا است که چرا انسان به رغم اینکه زن هایی شبیه به میمون دارد، تنوع طلبی جنسی کمتری در طول حیات بروز می دهد؟

وی اظهارداشت: حیواناتی همچون موش صحرائی هم هستند که در تمام طول عمر خود یک جفت را بیشتر انتخاب نمی کنند و اگر جفت آنها از بین برود تا آخر عمر بدون جفت به زندگی خود ادامه می دهند. وی گفت: تحقیقات علمی بر روی این نوع موش ها نشان می دهد که اگر هورمون اکسی توسین در آنها ترشح نشود شرکای جنسی متفاوتی خواهند داشت.

وی افزود: همچنین تحقیقات نشان داده است وقتی هورمون اکسی توسین را در انسان از طریق مخاط بینی اسپری کنند به یک شریک جنسی اکتفا خواهد داشت و تمایلی به ایجاد رابطه با شرکای جنسی متعدد در وی از بین می رود. وی افزود: عشق باعث می شود تا فرد به شرکای جنسی متعدد تمایلی نداشته باشد که متعاقب آن احتمال ابتلا به عفونتهای جنسی در وی کمتر می شود و همچنین طول عمر بیشتری نیز خواهد داشت.

این متخصص اعصاب و روان گفت: انسان از معدود پستاندارانی است که فرزندش به کمک او برای ادامه حیات نیاز دارد و حفظ و بقای نوزاد به بقای عشق در انسان نیز کمک می کند.

## ۱۰ فایده رابطه جنسی برای سلامتی

بسیاری از مردم بر این باورند که رابطه جنسی، در یک رابطه زناشویی مهم است. اما آن می تواند برای سلامتی شما نیز مهم باشد. در زیر ده فایده رابطه جنسی سالم که به صورت علمی تایید شده است را ذکر می کنیم.

### ۱. کاهش استرس

رابطه جنسی در کاهش فشار خون و نیز به طور کلی کاهش استرس نقش دارد. مطالعات نشان می دهد که کسانی که رابطه جنسی مکرر دارند، فشار خون دیاستولیک آنها کاهش می یابد. حتی در آغوش گرفتن شریک زندگی می تواند باعث کاهش فشار خون در زنان شود.

### ۲. تقویت سیستم ایمنی

سلامت جنسی معادل سلامت جسمانی است. درگیر شدن در رابطه جنسی برای حداقل یک بار در هفته می‌تواند باعث آزاد شدن مقادیر بسیاری از ایمنوگلوبولین می‌شود، که می‌تواند از شما در برابر سرماخوردگی و انواع مختلف عفونتها محافظت کند.

### ۳. سوزاندن کالری

نیم ساعت رابطه جنسی می‌توانید ۸۵ کالری و حتی بیشتر بسوزانند. شاید این عدد به نظر کم بیاید ولی با توجه به اینکه این مقدار کالری در سراسر بدن مصرف می‌شود، بسیار موثرتر از انجام حرکات ورزشی می‌باشد.

### ۴. بهبود وضعیت قلب

بعضی از افراد مسن نگران این هستند که در هنگام رابطه جنسی به سکنه قلبی دچار شوند. اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه جنسی مکرر هیچ ارتباطی با سکنه ندارد. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند که داشتن رابطه جنسی حداقل دو بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۵۰٪ کاهش دهد.

### ۵. افزایش اعتماد به نفس

براساس تحقیقات، یکی از دلایلی که بسیاری از مردم رابطه جنسی برقرار می‌کنند، تقویت اعتماد به نفس است. بسیاری از مردم، حتی آنهایی که اعتماد به نفس بالایی دارند، می‌گویند که آنها گاهی اوقات به منظور احساس بهتر داشتن، رابطه جنسی برقرار می‌کنند.

### ۶. افزایش صمیمیت

رابطه جنسی و ارگاسم، سطح هورمون اکسی توسین شما را افزایش می‌دهد. اکسی توسین به عنوان هورمون عشق شناخته می‌شود که در ایجاد پیوند قلبی و اعتماد کمک کند. این هورمون همچنین به احساسات بخشندگی و سخاوت مرتبط است.

### ۷. کاهش درد

همراه با انتشار اکسی توسین، همچنین اندورفین نیز آزاد می‌شود که در تسکین درد بسیار موثر است. بنابراین، هر نوع درد مثل سردرد و حتی علائم PMS می‌تواند تا حد زیادی پس از رابطه جنسی بهبود یابد.

### ۸. کاهش خطر سرطان پروستات

برای مردانی که در دهه سوم زندگی خود هستند، داشتن انزال مکرر می‌تواند خطر ابتلای آنها را به سرطان پروستات در مراحل بعدی زندگی کاهش دهد. حداقل ۵ انزال در هفته خطر ابتلا به سرطان پروستات را به یک سوم کاهش می‌دهد. مردان مسن نیز می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پروستات خود را با داشتن حداقل ۲۱ انزال در ماه کاهش دهند.

### ۹. تقویت عضلات کف لگن

انجام برخی از ورزش‌های عضلات کف لگن در هنگام رابطه جنسی بسیار مفید است. این حرکات کمک می‌کنند تا از رابطه جنسی لذت بیشتری ببرید و نیز احتمال بی‌اختیاری را کاهش می‌دهد. یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های ماهیچه‌های کف لگن، ورزش کگل (kegel) می‌باشد.

۱۰. بهبود وضعیت خواب

تحقیقات نشان داده است که اکسی‌توسینی که در طی ارگاسم منتشر شد، باعث کاهش اختلالات خواب می‌شود.

## پاسخ به سوالات شما درباره عادت ماهیانه

سیکل قاعدگی یک خانم ممکن است در ماه‌های مختلف کاملاً شبیه هم نباشد. از طرف دیگر سیکل‌های هر نفر با دیگری متفاوت است. خونریزیها ....

### قاعدگی در دختران

قاعدگی (پریود) یکی از مراحل بلوغ در دختران است. قاعدگی مانند بسیاری از علائم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج‌کننده باشد. بعضی از دختران ممکن است به نوعی از آن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند. بسیاری از دختران و پسران درک کاملی از دستگاه تناسلی زنان و چگونگی کارکرد آن در طی یک دوره قاعدگی ندارند و همین موضوع قاعدگی را برای آنان اسرارآمیز جلوه می‌دهد.

یک دوره قاعدگی مدت زمان اولین روز خونریزی در یک ماه تا اولین روز خونریزی در ماه بعد است. مثلاً اگر اولین خونریزی دختری در ۸ اردیبهشت باشد و روز اول خونریزی بعدی وی در ۲ خرداد باشد دوره قاعدگی او ۲۴ روز طول کشیده است (از ۸ اردیبهشت تا ۱ خرداد).

### بلوغ و قاعدگی

زمانیکه دختری به بلوغ می‌رسد (معمولاً در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی)، بدن و ذهن در بسیاری جهات شروع به تغییر و تحول می‌کند. هورمون‌ها در بدن رشد فیزیکی جدیدی را آغاز می‌کنند، مثلاً پستانها شروع به رشد می‌کنند. حدود ۲/۵ الی ۳ سال بعد از شروع رشد پستانها، اولین خونریزی قاعدگی در یک دختر اتفاق می‌افتد. حدود ۶ ماه قبل از آغاز اولین دوره قاعدگی، دختر ممکن است متوجه افزایش ترشح از دستگاه تناسلی خود شود که مسأله‌ای شایع در میان دختران است و نباید از آن نگران باشد مگر آنکه این ترشحات بسیار بد بو باشد یا باعث خارش گردد. اولین قاعدگی زمانی اتفاق می‌افتد که همه اجزاء دستگاه تناسلی دختر بالغ شده باشند و بتوانند با یکدیگر کار کنند.

دختر بچه‌ها در بدو تولد با تخمدان‌ها، رحم و لوله‌های تخمدانی یا لوله‌های فالوپ (لوله‌هایی که در ادامه رحم در دو سمت تا تخمدانها کشیده می‌شوند) به دنیا می‌آیند. تخمدانها تخم مرغی شکل هستند و در دو طرف رحم در پایین شکم که لگن نامیده می‌شود، قرار می‌گیرند و حاوی هزاران تخمک هستند. دو لوله تخمدانی (فالوپ)، لوله‌هایی نازک و دراز هستند درست مثل یک رشته ماکارونی (البته کمی ضخیم‌تر) که داخل آن سوراخ باشد. هر لوله فالوپ از رحم به سمت یک تخمدان کشیده می‌شود. رحم به شکل یک گلابی وارونه است که در وسط لگن قرار دارد. دیواره رحم از عضلات قوی تشکیل شده است و وظیفه آن نگهداری از جنین در حال رشد است. پس از کامل شدن جنین، رحم با عضلات قوی خود، جنین را به بیرون می‌فرستد و بدین ترتیب جنین با عبور از داخل واژن (عضوی که از دهانه رحم تا بیرون بدن امتداد می‌یابد) از بدن بیرون می‌آید و بدین وسیله نوزاد متولد می‌شود.

با بلوغ دختر، هورمون‌هایی از هیپوفیز (یکی از غدد موجود در مغز) ترشح می‌شود که این هورمون‌ها تخمدانها را وادار به ساخت هورمون‌های زنانه می‌کنند. این هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون نامیده می‌شوند که اثرات زیادی در بدن دختر دارند و به رشد جسمی و بالغ شدن او کمک می‌کنند.

پس شروع دوره های قاعدگی یک دختر، در هر ماه یک تخمک کوچک - بسیار کوچک که با چشم دیده نمی‌شود - از درون تخمدان آزاد می‌شود که به این عمل تخمک گذاری می‌گویند. تخمک وارد لوله‌های فالوپ می‌شود و از طریق آن به سمت رحم حرکت می‌کند. اگر در طی این مسیر تخمک توسط یک اسپرم مرد بارور شود تخم ایجاد می‌شود و تخم به سمت رحم رفته و در آنجا لانه‌گزینی می‌کند و با چسبیدن به دیواره رحم شروع به بزرگ شدن و رشد می‌نماید تا در پایان ۹ ماه به یک نوزاد کامل تبدیل شود. در صورتیکه تخمک با اسپرم برخورد نداشته باشد - مسأله‌ای که در اکثر دوره‌های قاعدگی اتفاق می‌افتد - تخمک بارور نمی‌شود و از بدن دفع می‌شود. در این صورت رحم که خود را آماده پذیرایی از تخم بارور کرده بود و با اضافه کردن مخاطات خود را برای لانه‌گزینی تخم آماده نموده بود، با تشکیل نشدن تخم (بارور نشدن تخمک) به حالت اول خود برمی‌گردد و برای این کار مخاطات و بافت اضافی رحم شروع به ریزش می‌کند. ریزش بافت و مخاطات که خونی است همان خونریزی قاعدگی است. باید توجه کرد که همانطوریکه توضیح داده شد، خونریزی قاعدگی فقط شامل خون نیست بلکه بافت اضافی و مخاطات خونی است که از رحم به بیرون ریخته می‌شود.

این وقایع هر ماه یکبار اتفاق می‌افتد. رحم خود را برای پذیرش تخم در طی یک ماه به تدریج آماده می‌کند و در نتیجه مخاطات و بافت اضافی در داخل آن بوجود می‌آید. در حدود اواسط یک دوره قاعدگی تخمک گذاری انجام می‌شود که در صورت عدم باروری تخمک با اسپرم مرد، در انتهای ماه همه بافت‌ها و مخاطات اضافی رحم به همراه تخمک به صورت خونریزی قاعدگی از بدن خارج می‌شود و این وقایع ماهانه ادامه می‌یابد تا اینکه زن در حدود سن ۵۰ سالگی به یائسگی برسد. یائسگی به این معنی است که زن همه تخمک‌های موجود در تخمدانها را آزاد کرده است و دیگر تخمک ندارد. بنابراین دوره‌های قاعدگی نیز تمام می‌شود و دیگر امکان بچه‌دار شدن برای او نیست.

عادت ماهیانه یا قاعدگی چیست ؟

عادت ماهیانه خونریزی ماهانه از رحم بانوان می‌باشد. به نامهای دیگری مانند قاعدگی، منس و پر بود هم خوانده می‌شود. خون قاعدگی ترکیبی از خون کامل و بافت‌های ریزش کرده رحم می‌باشد. اکثر دوره‌های قاعدگی بین ۳ تا ۵ روز طول می‌کشد.

سیکل قاعدگی چیست ؟

خونریزی قاعدگی قسمتی از سیکل قاعدگی می‌باشد. در یک سیکل قاعدگی بدن زنان تغییراتی می‌کند تا هر ماه برای باردار شدن آماده‌گی داشته باشد. یک سیکل قاعدگی از اولین روز خونریزی قاعدگی شروع می‌شود. متوسط زمان یک سیکل قاعدگی نرمال ۲۸ روز است. اما یک سیکل نرمال ممکن است از ۲۳ تا ۳۵ روز متفاوت باشد. ارگانهای دخیل در ایجاد یک سیکل قاعدگی عبارتند از : مغز، غده هیپوفیز، رحم و گردن رحم، تخمدانها و لوله‌های فالوپ و واژن. تغییر سطح هورمون‌های جنسی در بدن باعث ایجاد مراحل مختلف سیکل قاعدگی می‌شود. دو هورمون اصلی مرتبط با قاعدگی که توسط تخمدانها تولید می‌شوند عبارتند از استروژن و پروژسترون. هورمون‌های **FSH** و **LH** که در هیپوفیز ساخته می‌شوند نیز در این امر سهیم هستند.

در یک سیکل قاعدگی چه اتفاقی می‌افتد؟

در نیمه اول سیکل میزان استروژن بالا رفته و باعث رشد و افزایش سلولهای رحمی می‌شود. در پاسخ به هورمون



**FSH** یک تخمک در داخل یکی از تخمدانها شروع به رشد می‌کند. در حوالی روز ۱۴ از یک سیکل ۲۸ روزه در پاسخ به هورمون **LH** تخمک از تخمدان جدا می‌شود. این مرحله تخمک‌گذاری نامیده می‌شود. در نیمه دوم سیکل تخمک وارد لوله فالوپ که بین تخمدان و رحم قرار دارد می‌شود. در این مرحله پروژسترون بالا رفته و رحم را آماده بارداری می‌کند. اگر در این مرحله تخمک توسط اسپرم بارور شود بارداری رخ خواهد داد. در غیر اینصورت تخمک بعد از مدتی از بین می‌رود. اگر بارداری رخ ندهد استروژن و پروژسترون کاهش می‌یابند و لایه ضخیم رحم ریزش کرده و خونریزی قاعدگی یا عادت ماهیانه را ایجاد می‌کند.

خونریزی قاعدگی هر چند وقت یک بار تکرار می‌شود؟

همانگونه که سن شروع بلوغ در دختران متفاوت است، دوره‌های قاعدگی نیز برای دختران متفاوت است. دوره زمانی میان دو خونریزی را دوره قاعدگی می‌گویند. دوره قاعدگی برای بعضی دختران ممکن است ۲۸ روز، برای بعضی دیگر ۲۴ روز، ۳۰ روز و یا حتی ۳۵ روز طول بکشد. حتی این زمان از یک دوره تا دوره بعد ممکن است فرق داشته باشد.

دختران نوجوان و جوان ممکن است قاعدگی نامنظم داشته باشند که بخصوص در اولین دوره‌های قاعدگی بیشتر دیده می‌شود. برای مثال یک دختر که به تازگی قاعده شده است ممکن است ۲ ماه متوالی دوره‌های ۲۸ روزه داشته باشد و در طی یک ماه بعد هیچ خونریزی نداشته باشد یا حتی دو خونریزی متوالی با فاصله زمانی بسیار کم بین آنها داشته باشد. معمولاً پس از چندین ماه، دوره‌های قاعدگی از نظم بهتری برخوردار می‌شود اما بعضی از زنان حتی تا بزرگسالی نیز دوره‌های نامنظم دارند. با گذشت زمان و آشنایی بیشتر دختر با شرایط دوره‌های قاعدگی خود، معمولاً دختران می‌توانند دوره خونریزی بعدی خود را حدس بزنند.

خونریزی به چه میزان است و چند روز طول می‌کشد؟

مدت زمان خونریزی نیز ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. بعضی دختران فقط ۳-۲ روز خونریزی دارند. بعضی دیگر ممکن است ۷ روز و یا حتی بیشتر خونریزی داشته باشند.

مقدار خونریزی نیز ممکن است متفاوت باشد. بعضی از دختران آنقدر مقدار خونریزی اندکی دارند که حتی ممکن است شک کنند که آیا قاعده شده‌اند یا نه. بعضی دیگر ممکن است خونریزی شدیدتری داشته باشند. برای اکثر دختران خونریزی در حد چند قاشق غذاخوری تا کمتر از نصف یک استکان (حدود ۱۲۰ میلی‌لیتر) است که ممکن است زیاد به نظر آید ولی طبیعی باشد. خونریزی بسیار شدید در طی قاعدگی امکان‌پذیر است اما شایع نیست. در واقع ممکن است خونریزی بسیار شدیدتر از معمول، نشان‌دهنده اشکالات انعقادی خون باشد که نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر است.

باید متوجه بود که حتی از یک ماه به ماه بعد ممکن است مقدار خونریزی و تعداد روزهای خونریزی در یک دختر متفاوت باشد. در صورتیکه از بی‌نظمی و یا مقدار خونریزی خود نگرانی دارید بهتر است تا با یک پزشک مشورت کنید.

یک سیکل قاعدگی نرمال چه ویژگی دارد؟

سیکل قاعدگی یک خانم ممکن است در ماههای مختلف کاملاً شبیه هم نباشد. از طرف دیگر سیکل‌های هر نفر با دیگری متفاوت است. خونریزیها ممکن است کم، متوسط و زیاد باشد و نیز طول مدت آن می‌تواند متفاوت باشد. اگرچه اکثر پریودها ۳ تا ۵ روز طول می‌کشد اما بین ۲ تا ۷ روز نرمال است. در سالهای اول شروع قاعدگی و در سنین نزدیک به یائسگی سیکلها ممکن است کاملاً نامنظم باشند.

سیکل های قاعدگی از چه سنی شروع می شوند؟

سن متوسط شروع قاعدگی حدود ۱۲ سالگی است. اما این بدان معنی نیست که همه دختران در سن ۱۲ سالگی قاعده می شوند. یک دختر در فاصله سنی ۸ تا ۱۶ سالگی ممکن است قاعده شود.

یک خانم تا چه زمانی پررود می شود؟

زنان تا زمان یائسگی پررود می شوند. سن متوسط یائسگی حدود ۵۱ سالگی است. یائسگی یعنی زن قادر به تولید تخمک نبوده و نمی تواند دیگر باردار شود. مانند قاعدگی سن شروع یائسگی هم می تواند متفاوت باشد.

دل پیچه، ناخوشی قبل از قاعدگی و جوش

\* بعضی از دختران ممکن است در حوالی قاعدگی دچار تغییرات بدنی و احساس شوند. دل پیچه های قاعدگی بسیار شایع است. در حقیقت بیش از نیمی از زنانی که قاعده می شوند می گویند که در طی چند روز اول قاعدگی دچار دل پیچه می شوند. پزشکان فکر می کنند که علت این دل پیچه ها ماده ای به نام پروستاگلندین باشد که باعث انقباض عضلات رحمی می شود. انقباض عضلانی ممکن است مبهم، دردناک، تیرکشنده و یا شدید باشد و گاهی ممکن است در پشت یا حتی پاها و یا در شکم احساس شود. معمولاً با افزایش سن شدت این دل پیچه ها کمتر می شود و حتی ممکن است کاملاً از بین بروند. بعضی از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و مگنایمک اسید می تواند این دل پیچه ها را از بین برد. قرار دادن یک حوله گرم یا یک دوش گرم ممکن است به تسکین دل پیچه ها کمک کند. داشتن فعالیت جسمی مناسب در کل طول دوره قاعدگی معمولاً باعث کاهش شدت دل پیچه می شود. در صورتیکه این اقدامات کمکی نکرد می توانید با پزشک خود مشورت نمایید.

\* بعضی از دختران احساس می کنند که در طی چند روز یا هفته قبل از قاعدگی ناراحت، بی حوصله و افسرده و یا بشیار حساس شده اند. ممکن است بیش از معمول گریه کنند و یا به راحتی عصبانی شوند. بعضی دیگر ممکن است مشتاق به خوردن غذاهای خاص شوند. این علائم معمولاً در چند روز پس از اتمام قاعدگی بهبود می یابد. به این علائم ناخوشی قبل از قاعدگی می گویند. علت ناخوشی قبل از قاعدگی تغییرات هورمونی است. افزایش و کاهش هورمونهای زنانه در طی یک دوره قاعدگی می تواند باعث تغییرات جسمانی و احساسی دختر شود. به همین دلیل بعضی از دختران دچار علائم جسمی نیز می شوند. مثلاً ممکن است احساس کنند که پف کرده اند یا پستان آنها متورم شده است و دردناک است و یا دچار سردرد شوند. پزشکان معمولاً توصیه می کنند که دختران به ورزش و فعالیت بدنی بپردازند. بعضی از داروها نیز می توانند کمک کننده باشند که توسط پزشک تجویز می شود.

\* بعضی از دختران در زمانهای خاصی از دوره قاعدگی دچار تشدید جوش و آکنه بدن می شوند که این هم به علت تغییرات هورمونی در بدن است. این مشکل معمولاً با افزایش سن بهبود قابل ملاحظه ای پیدا می کند.

تامپون و نوار بهداشتی

پس از شروع قاعدگی شما نیاز دارید که از وسیله ای برای جذب خون استفاده کنید. برای این منظور می بایستی تامپون و یا نوار بهداشتی تهیه کنید. برای انتخاب نوع نوار بهداشتی می توانید با پدر و مادر، معلمان بهداشت و یا خواهر بزرگتر خود مشورت کنید. نوار بهداشتی در بسیاری از داروخانه ها و سوپر مارکت ها قابل تهیه است. تغییر رنگ در ترشحات مجرای تناسلی آیا طبیعی است یا نشانه ای از یک بیماری؟  
قبل از هر چیز باید بدانید ترشحات طبیعی مهبل فواید متعددی دارد:

مهبل را تمیز و مرطوب نگه می دارد و در پیشگیری از عفونت آن کمک می کند. اگر چه رنگ، مقدار و حالت ترشحات مهبل در دوران قبل و بعد از عادت ماهیانه تغییر می کند و این مسئله کاملاً طبیعی است اما گاهی تغییر در

این ترشحات نشانه‌ای از وجود مشکل است. ترشحات طبیعی مهبل هر از گاهی تغییر می‌کند: رقیق، چسبنده، غلیظ، حالت کشسانی، در مجموع حالت آن متغیر است. نکته مهم در ترشحات مهبل آن است که باید شفاف، سفید و یا شیری مایل به سفید باشند. در مواردی که مشکلی وجود دارد، ترشحات دچار تغییراتی می‌شود، بوی آن تغییر کرده و نامطبوع می‌شود، رنگ آن سبز، خاکستری و یا حالتی دقیقاً شبیه ترشحات عفونی می‌شود، در مهبل حالت خارش، سوزش، تورم و قرمزی بوجود می‌آید و یا حتی گاهی از مهبل در دورانی به غیر از عادت ماهیانه خون خارج می‌شود که در این موارد باید حتماً به پزشک متخصص زنان مراجعه شود. معمولاً عفونت مهبل (باکتریایی یا قارچی) عامل شایعی در تغییر ترشحات آن است که بهتر است نسبت به این مسئله دقیق باشید. در عفونت قارچی مهبل ترشحات بسیار سفید و غلیظ می‌شوند و شکل پیدا می‌کنند، بوی ترشحات تند است و حالت خارش و سوزش در مهبل حس می‌شود. در عفونتی که توسط باکتری ایجاد می‌شود، مقدار ترشحات زیادتر می‌شود و حالت کف‌آلود پیدا کرده، به رنگ خاکستری در می‌آید. بوی ترشحات بسیار نامطبوع شده و مثل بوی ماهی می‌شود. با مشاهده هر یک از علائم ذکر شده فوراً به پزشک مراجعه کنید.

تغییرات و اختلالاتی که ممکن است بعد از دوران قاعدگی رخ دهد من که سنم از سن بلوغ گذشته، پس چرا عادت ماهیانه نمی‌شوم؟

عادت ماهیانه دختران بعد از رسیدن به بلوغ اتفاق می‌افتد که البته سن بلوغ بین ۸ تا ۱۳ سال در دختران متفاوت است. اما اینکه بعضی دخترها زودتر و یا دیرتر به بلوغ برسند، طبیعی است. معمولاً اولین عادت ماهیانه ۲ تا ۵/۲ سال بعد از اولین نشانه‌های بلوغ (که اغلب رشد پستان‌هاست) اتفاق می‌افتد. البته در بعضی دخترها کمتر از یک سال بعد از بلوغ و یا ۳ سال بعد از بلوغ هم عادت ماهیانه دیده می‌شود که طبیعی است. روش دیگری که بتوان زمان اولین عادت ماهیانه را حدس زد، ترشحات مهبل است که حدود ۶ ماه قبل از اولین عادت ماهیانه این ترشحات به صورت شفاف، سفید و مخاطی شکل دیده می‌شوند. سن اولین عادت ماهیانه به ارث هم بستگی دارد و شاید در مادر هم این اتفاق دیرتر افتاده باشد، بنابراین صرف اینکه ۱۴ سالگی گذشته و عادت ماهیانه رخ نداده مشکل‌ساز نیست. دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به عواملی دیگر هم بستگی دارد مثل لاغری شدید، کم‌خوری عصبی، ورزش‌سکار بودن (ورزش شدید و دائمی)، استرس‌های شدید یا بعضی بیماری‌های خاص هم در تاخیر عادت ماهیانه دخالت دارند.

کوچک ماندن سینه‌ها یعنی اختلال در روند بلوغ؟

تفاوت اندازه پستان‌ها کاملاً طبیعی است. به خصوص اگر دخترها در سن بلوغ باشند. البته در اکثر خانم‌ها در سنین بعد از بلوغ هم اندازه پستان‌ها یکی نیست، همان‌طور که اندازه دو دست و پا یکسان نیست. معمولاً اولین جوانه‌های پستان در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی دیده و در اکثر موارد رشد و بزرگ شدن یکی از پستان‌ها سریع‌تر از دیگری است. بعضی دختر خانم‌ها بعدها هم از این مسئله ناراحتند و فکر می‌کنند مشکلی وجود دارد. در این صورت اگر به یک پزشک متخصص زنان مراجعه شود، او شما را مطمئن می‌کند که مشکلی وجود ندارد. البته بهتر است دختر خانم‌ها همیشه در سنین بالاتر هم به پستان‌ها توجه داشته باشند و به هر نوع تغییر ظاهری آن توجه نشان دهند. به خصوص اینکه معاینه پستان‌ها را یاد بگیرند و هر ماه انجام دهند.

چرا عادت ماهیانه منظمی ندارم؟

گاهی اینقدر در مورد عادت ماهیانه دقت می‌شود که انگار قرار است همه چیز مثل ساعت کار کند. در بین خانم‌ها این‌طور شایع شده که عادت ماهیانه باید هر ۴ هفته یکبار اتفاق بیفتد، در حالی که در اکثر خانم‌ها بی‌نظمی‌های زیادی در عادت ماهیانه وجود دارد. معمولاً چرخه عادت ماهیانه ۲۸ روزه است، اما این عدد برای همه و حتی برای یک خانم در تمام طول سال ثابت نیست و ممکن است بین ۲۴ تا ۳۴ روز متغیر باشد. اولین روز عادت ماهیانه، روز

اول چرخه یک خانم محسوب می‌شود. معمولاً در روز چهاردهم یکی از تخمک‌ها از تخمدان خارج می‌شود که به آن تخمک‌گذاری می‌گویند و در صورت عدم حاملگی دو هفته بعد پوشش درونی رحم ریزش پیدا کرده و عادت ماهیانه اتفاق می‌افتد. معمولاً تا ۲ سال بعد از اولین عادت ماهیانه بی‌نظمی‌های زیادی وجود دارد، اما بیماری، کاهش وزن شدید و استرس زیاد هم باعث بی‌نظمی در قاعدگی می‌شوند. حتی در مسافرت و یا تغییرات عمده زندگی (مثل مهاجرت و جابجایی) هم اختلال در زمان قاعدگی دیده می‌شود. طول مدت عادت ماهیانه هم از ۲ تا ۱۰ روز متفاوت است و حتی این مسئله هم همیشه در یک خانم ثابت نیست. بنابراین اگر داروی خاصی مصرف نشود، بیماری مشخصی وجود نداشته باشد و یا عدم تعادل هورمونی مطرح نباشد، بی‌نظمی در قاعدگی طبیعی است اما اگر این مسئله بسیار شدید و همیشگی شده است بهتر است با پزشک زنان صحبت شود تا مشکل زمینه‌ای به خصوص عدم تعادل هورمونی بررسی شود، به خصوص اگر این مسئله در دختر خانم‌ها بیش از ۳ سال طول بکشد.

چرا پستان‌ها درد می‌گیرند؟

درد پستان هر از گاهی اتفاق می‌افتد. این مسئله در دختر خانم‌ها در سن بلوغ و بعد از آن بیشتر به دلیل رشد پستان‌هاست به خصوص در حمام هنگام شستشو و در خواب به خصوص در وضعیت امر این درد بیشتر حس می‌شود. با این وجود از درد پستان‌ها هیچ وقت نباید به راحتی گذشت. علاوه بر مسئله فوق، درد پستان‌ها در نزدیکی شروع عادت ماهیانه (یک هفته قبل) بسیار شایع است که به دلیل ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون اتفاق می‌افتد. این هورمون‌ها باعث تجمع آب در بدن شده و پستان‌ها را متورم می‌کنند. در اوایل حاملگی هم درد پستان‌ها شایع است که دقیقاً به علت ترشح هورمون‌ها و تاثیر آنها بر پستان است. در صورتی که درد پستان‌ها در موارد ذکر شده اتفاق بیفتد و هیچ ترشحاتی از پستان وجود نداشته باشد معمولاً این درد را با مصرف مسکن و یا حتی پوشیدن لباس زیر مناسب‌تر برطرف کرد.

تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین‌دار (مثل قهوه، چای و شکلات) پرهیز شود. اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان‌ها دردی حس شد بهتر است بدون معطلی به پزشک مراجعه شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در موارد زیر باید با پزشک خود مشورت کنید:

\* عدم شروع قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی

\* متوقف شدن بی‌دلیل عادات ماهیانه

\* خونریزی بیش از ۷ روز

\* حجم زیاد از حد خونریزی

\* در صورتی که در فاصله بین پریودها خونریزی داشته باشید

\* درد شدید هنگام قاعدگی

چه مشکلاتی ممکن است زنان در مورد قاعدگی داشته باشند؟

زنان ممکن است مشکلات مختلفی با دوره‌های قاعدگی خود داشته باشند برخی از شایعترین آنها عبارتند از: آمنوره یا عدم وجود عادت ماهیانه: این لغت زمانی به کار می‌رود که یک دختر خانم تا ۱۶ سالگی پریود نشده باشد (آمنوره اولیه) و یا اینکه عادت ماهیانه در خانمی که قبلاً قاعدگی مرتب داشته است قطع شود (آمنوره ثانویه). علل اصلی آمنوره عبارتند از: بارداری، شیردهی، کاهش وزن شدید در اثر یک بیماری وخیم، ورزش سنگین، استرس و رژیم‌های غذایی سخت. اختلالات هورمونی یا بیماری‌های دستگاه تناسلی نیز ممکن است عامل بیماری

باشند.

دیسمنوره یا قاعدگی دردناک : عبارتست از درد خفیف تا بسیار شدید در هنگام خونریزی ماهیانه . معمولاً در زنان و دختران جوان علت خاصی ندارد. هورمونی به نام پروستاگلندین عامل این مشکل است. بعضی از انواع مسکنها مانند ایبو پروفن و مفنامیک اسید می توانند درد را کاهش دهند. گاهی اوقات این مشکل در اثر یک بیماری به نام آندومترئوز می باشد .

خونریزی غیر طبیعی از رحم : خونریزی غیر طبیعی رحم با خونریزی قاعدگی متفاوت است. این مشکل ممکن است بصورت خونریزی بسیار حجیم، خونریزی طولانی مدت، پریودهای بسیار نزدیک به هم و یا خونریزی بین پریودها خود را نشان دهد. در اوایل سنین قاعدگی و حوالی یائسگی این اختلالات شایعتر هستند. دیگر علل خونریزیهای غیر طبیعی رحم پولیپها، فیبروم ها، عفونتها و علل هورمونی هستند.

## رابطه جنسی و ایمنی بدن؟

مطالعات نشان می دهند ارتباط جنسی سالم و مداوم، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

بر اساس این تحقیقات که در پنسیلوانیا انجام شد، ۱ یا ۲ بار رابطه جنسی در طول هفته موجب افزایش نوعی آنتی بادی به نام ایمونوگلوبین **A** یا **IgA** در بدن می شود. این آنتی بادی بدن را در برابر عوامل عفونی مختلف از جمله سرماخوردگی محافظت می کند.

برای انجام این پژوهش، نمونه بزاق ۱۱۲ نفر که به صورت مداوم و منظم رابطه جنسی داشتند، از نظر میزان ایمونوگلوبین **A** مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد کسانی که به صورت منظم و ۱ یا ۲ بار در هفته ارتباط جنسی دارند، در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱ بار در هفته رابطه دارند و کسانی که اصلاً رابطه جنسی ندارند، از میزان **IgA** بالاتر و سیستم ایمنی قوی تری برخوردارند. متخصصان معتقدند این مکانیسم یکی از دلایل وضعیت سلامت مطلوب تر در افراد متاهل نسبت به افراد مجرد به شمار می رود

## مطلوب ترین سنین برای باردار شدن زنان

محققان تحقیقات زیادی در مورد زمان های متفاوت بارداری انجام داده اند و نتیجه اینکه بالاترین نقطه و اوج توانایی باروری در زنان در ۲۴ سالگی است.

تمامی خانم ها در هنگام تولد بالاترین میزان تخمک ها را جهت باروری دارند. یعنی در حدود یک میلیون تخمک. اما وقتی به سن بلوغ می رسند این میزان به حدود ۳۰۰ هزار عدد می رسد و مسئله اینجاست که از این تعداد فقط در حدود ۳۰۰ تخمک در دوره فعالیت تخمدانها آزاد می شود و امکان باروری می یابد. هم چنان که سن افزایش می یابد تخمدانها هم پیرتر می شوند و تخمکها آمادگی کمتری برای باروری خواهند داشت. به همین دلیل است که امکان بروز مشکلات و اختلالات کروموزومی و ناهنجاری های ژنتیکی مانند سندروم داون در سنین پایین تر به مراتب کمتر از سنین بالا می باشد.

در عین حال احتمال بروز سقط جنین نیز در سنین بالا بیشتر است. این احتمال در زنانی که بین ۲۰ تا ۲۴ سال سن دارند احتمال سقط جنین ۱۰ درصد است در حالی که این رقم در زنان ۳۵ تا ۳۹ ساله ۱۸ درصد و زنان ۴۰ تا ۴۴ ساله به ۳۴ درصد می رسد.

در عین حال در دهه بیست سالگی احتمال ابتلا به انواع مشکلات رحم و اندومتر به مراتب کمتر است و بیماری های مقاربتی نیز در این سن کمتر ایجاد می شود.

از طرف دیگر در دهه بیست سالگی بدن از نظر فیزیکی سالم تر است و فرد مبتلا به بیماری ها و ناراحتی های گوناگون نمی باشد. از این رو احتمال زایمان زودتر از موعد و تولد نوزاد نارس در سن کمتر از ۳۶ سال پایین می باشد.

لازم به ذکر است که بررسی ها نشان داده اینکه شما در اوایل دهه بیست سالگی اقدام به بارداری نمایید یا در اواخر آن تغییر چندانی نمی کند و تفاوت باروری در این محدوده سنی ناچیز و قابل چشم پوشی است. در ضمن نکته قابل ملاحظه این است که فقط بارداری مهم نیست و پس از زایمان مراقبت های مربوط به نوزاد و اینکه مادر بتواند با بیداریهای کودک بیدار بماند و با خوابیدنهای او استراحت نماید در دهه بیست سالگی راحت تر است و پس از آن از نظر بدنی و فیزیکی فشار بیشتری را متحمل می شود.

به عقیده بسیاری از متخصصان سن ۲۵ سالگی بهترین سن برای فرزند اول است. زیرا هم مادر سن مناسبی دارد و هم اینکه در بازیها و مراحل گوناگون رشدی کودک بهتر می تواند در کنارش باشد.

علاوه بر وضعیت جسمی افراد در دهه بیست سالگی از نظر ذهنی و عاطفی نیز انعطاف پذیری بیشتری دارند و ظرفیت بیشتری برای تحمل و پذیرش مسئولیت ها و تعهدات مربوط به فرزندان دارند.

از طرف دیگر مادر شدن در این دهه امکان تحصیل و آموزش دیدن را به شما می دهد. می توانید در این زمان فرزنددار شوید و سپس دوباره به جامعه و پرداختن به شغل و کارهای مورد علاقه برگردید. در صورتی که در سنین بالاتر اگر کار و حرفه خود را به جهت مسئولیتهای مادری رها کنید جذب دوباره بازار کار به مراتب سخت تر خواهد بود.

به همین دلیل از نظر بسیاری از مشاوران اقتصادی بارداری در این برهه از نظر مالی و اقتصادی نیز لطمه خاصی به خانواده نمی زند.

یعنی مادرانی که در سنین بالاتر اقدام به بچه دار شدن می کنند فرصتهای بسیاری را از نظر موفقیتهای اجتماعی و شغلی از دست می دهند.

اما از طرف مقابل فرزند داشتن در سنین کم نیز به دلیل تجربه کم والدین سختی هایی دارد و والدین به دلیل توجه زیاد به فرزند ممکن است از توجه کافی به یکدیگر غافل شوند. این امر در بسیاری موارد در مادران جوان منجر به افسردگی های پس از زایمان می شود و در پدران جوان نیز ناراحتی های ناشی از کمبود توجه همسرشان مشکل ساز است.

در بسیاری از موارد که ازدواجها در سنین پایین انجام می گیرد و زوجین خیلی زود تصمیم به بچه دار شدن می گیرند مشکلات زیادی به دلیل عدم آمادگی ها و تفاهات لازم جهت پذیرش مسئولیتهای جدید ایجاد می شود. بررسی ها نشان داده فرزندان زنانی که در سنین بین ۱۵ تا ۲۴ متولد شده اند از نظر رفتاری مشکلات بیشتری دارند و آن هم بیشتر به دلیل فقدان مهارتهای تربیتی لازم در مادران خیلی جوان است.

ارزیابی وضعیت والدینی که در دهه ۳۰-۲۰ و ۴۰ خود فرزنددار شده اند نشانگر ویژگیهای رفتاری و تربیتی متفاوت در این فرزندان است.

لازم به ذکر است که شما در هر سیکل عادت ماهیانه فقط تا ۲۵ درصد شانس بارداری خواهید داشت و بدین ترتیب یعنی در اوایل دهه بیست سالگی در سال در حدود ۹۸ درصد و در اواخر این دوران در حدود ۸۴ درصد شانس برای بارداری خواهید داشت.

در این دهه فقط ۷ درصد از خانم ها دچار ناباروری می شوند و ۶ درصد نهایتا بچه دار نمی شوند. اما در دهه ۴۰ سالگی احتمال اینکه افراد هرگز نتوانند بچه دار شوند تا ۶۴ درصد هم می رسد.

این مسئله در مورد خانم های دهه ۴۰ سالگی که سقط جنین دارند ۳ برابر افرادی است که در دهه بیست سالگی

هستند و در مورد ۴۵ سالگی به بالا باز هم افزایش می یابد.  
در ضمن در مورد ابتدای کودک به سندروم داوان در دهه بیست سالگی مادر احتمال یک به ۱۲۹۵ است و در دهه ۳۰ یک در ۷۵۹ می باشد.

با توجه به موارد فوق توصیه می کنیم که در هر سنی حتی در دهه بیست سالگی اگر قصد بچه دار شدن دارید حتما قبل از هر چیز با پزشک متخصص مشورت نمایید تا از جنبه های گوناگون از آمادگی شما برای این موضوع اطمینان حاصل کرده و موارد مورد نیاز را به اطلاعاتان برساند

## رازهایی کاملاً زنانه در زندگی زناشویی

آیا از زندگی مشترکتان رضایت کامل دارید یا احساس می کنید از بعضی جهات باید تغییراتی در روابطتان ایجاد کنید؟

معمولاً زنان هنگامی که شعله های عشق کم سو می شوند و زندگی زناشویی رو به سردی می گذارد شوهر خود را عامل اصلی سرد شدن زندگی مشترک می دانند و زمانی قسمتی از تقصیرها را شخصاً گردن می گیرند که همسرشان از آنها فاصله گرفته و دور شده باشد اما واقعیت اینجاست که رفتار و افکار زنان موجب می شود مردان رفتاری سرد از خود نشان دهند. عشق میان زن و شوهر هرگز نمی میرد مگر زمانی که زوجین با رفتار نادرست خود آن را کمرنگ و خاموش کنند. معمولاً اگر زن نتواند رفتار درست و بجایی با همسرش داشته باشد مرد نیز عشق خود را پنهان کرده و کم کم عشق زندگی ناپدید می شود.

در این مطلب رازهایی را با شما خانم ها در میان می گذاریم که شما را در رسیدن به زندگی زناشویی ایده آلی که در ذهنتان پرورش داده اید یاری می رساند.

در هر صورت آگاهی از نکات و راهکارهای زیر به شما کمک می کنند که روابط بهتر و پربارتری را با همسرتان تجربه کنید و این مهم را نیز دریابید که چگونه می توانید مجدداً عشق را به زندگی مشترک خود بازگردانید.

راز اول : همسر شما نمی تواند تمام نیازهای عاطفی شما را برآورده کند  
بیشتر مواقع مردان از همسرشان فاصله می گیرند چون احساس می کنند زن فشار زیادی بر او وارد کرده و مرد را برای برآوردن نیازهای عاطفی اش تحت فشار قرار داده است.

هنگامی که مرد نمی تواند انتظارات همسرش را برآورده کند احساس شکست و ناکامی می کند و چون زن عامل اصلی ایجاد این احساس است مرد ناخودآگاه از همسرش فاصله می گیرد.

جالب اینجاست که در این میان زن، شوهرش را مقصر دانسته و حتی به فکر ترک زندگی مشترک افتاده و زندگی مشترکی که به دلیل اشتباهات ناآگاهانه خودش با مشکل مواجه شده را رها می کند.

گاهی زنان انتظاراتی از همسرشان دارند که نه تنها شوهرشان بلکه هیچ مرد دیگری نیز قادر به برآوردن آن انتظارات نیست و فقط خداست که می تواند چنین زنانی را قانع سازد.

توجه به همین نکته ساده و کوچک بسیاری از زندگی ها را از جدایی نجات می دهد. مهمتر از همه اینکه هرگز از شوهرتان انتظار نداشته باشید مانند یک غیب گو از انتظارات و نیازهای شما مطلع شود.

واقع بین و عادل باشید و انتظارات بجایی از همسرتان داشته باشید و این انتظارات را به موقع به همسرتان بگویید و هرگز او را تحت فشار نگذارید. اجازه دهید آزادی عمل داشته باشد تا بتواند از روی میل باطنی آنچه را که می خواهید انجام دهد. هر مردی روی کره زمین هنگامی که بیش از حد تحت فشار قرار بگیرد ناچار است سر به بیابان بگذارد.

راز دوم : همسران نیز نیازهایی دارد که درست به اندازه نیاز خود شما اهمیت دارند

توجه به این نکته بسیار مهم است. به یاد داشته باشید مردان نیز مانند زنان نیازهای احساسی دارند که به اندازه نیازهای زنان مهم هستند.

معمولا تصور نادرستی وجود دارد که چون زنان در مقایسه با مردان، موجودات لطیف تر و حساس تری هستند نیازهای احساسی بیشتر و مهمتری دارند و مردان چون موجودات خشنی هستند هیچگونه نیاز عاطفی نداشته و یا اگر داشته باشند برآوردن آنها چندان اهمیتی ندارد.

زنان هنگامی که می بینند همسرشان به نیازهای آنها بی توجه بوده و نتوانسته کاری که خواسته اند را انجام دهد به او بی توجه و بی محبت می شوند. اینجاست که مردان از همسرشان فاصله می گیرند. چون احساس می کنند آنگونه که باید با احترام با آنها برخورد نشده و به یاد داشته باشید حفظ ارزش و احترام از مهمترین و اساسی ترین نیازهای عاطفی مردان است.

زنان باید بدانند اگر همسرشان را یکی از دوستانشان تصور کنند، با این شیوه رفتاری هرگز نمی توانند همسر (دوستشان) را برای مدت طولانی در کنار خود داشته باشند.

زنان در محیط کار، با دوستان، اقوام و حتی فرزندانشان روابطی گرم و صمیمانه برقرار کرده و با آنها گرم و مهربانانه صحبت می کنند اما هنگام برخورد با همسرشان ناگهان فرد دیگری می شوند. این اصلا عادلانه نیست، چگونه از کسی که با او رفتار درستی ندارید انتظار واکنشی گرم و عاشقانه و بدون اشتباه دارید؟!

یکی دیگر از نیازهای بسیار مهم مردان که حتی از نیاز آنها به احترام و عشق مهمتر است این است که همسرشان را سرحال و خوشحال ببینند.

زنان باید بدانند برای مردان هیچ چیز آزاردهنده تر از این نیست که ببینند همسرشان افسرده و ناامید است، چرا که مردان با دیدن این حالت احساس می کنند فردی بی لیاقت و ناتوان هستند که نتوانسته اند همسرشان را شاداب نگه دارند. مردان خود را عامل اصلی خوشحالی و ناراحتی های همسرشان می دانند.

راز سوم : مردان دوست دارند رهبر خانواده باشند

زنان باید بدانند مردان ذاتا دوست دارند رهبر و مدیر خانواده باشند و هنگامی که زنی این واقعیت را نادیده می گیرد مشکل بروز می کند. برای مردان بسیار دردناک است که ببینند همسرشان آنها را نادیده گرفته و خود را رهبر و مدیر خانه می داند.

زنان نباید طوری رفتار کنند که مردان احساس کنند آنها برتری خود را به رخ می کشند. حتی اگر از جهات مختلفی از همسران برتر هستید هرگز این نکته را به رخ او نکشید. گام به گام با همسران پیش نروید، یک قدم عقب تر از او بایستید، اجازه دهید همسران بدانند شما به او به عنوان رهبر خانه باور دارید. این یک قدم کوچک، تاثیر بزرگی در بهبود زندگی زناشویی شما ایفا می کند.

راز چهارم : بیشتر مردان از صمیم قلب می خواهند زندگی موفق و پربراری داشته باشند

برخلاف تصور عموم معمولا مردان به اندازه زنان به زندگی مشترکشان احساس تعهد می کنند و به اندازه زنان به زندگی مشترکشان باور دارند اما فرهنگ جوامع، زنان را وادار می کند که تصویری خلاف واقع داشته باشند. بسیاری



مواقع مردان با تمام وجود بر حفظ و نجات زندگی مشترکشان تلاش می کنند و در این زمینه از هیچگونه تلاشی دریغ نمی کنند.

مردان دوست دارند همسرانشان را خوشحال کنند، دوست دارند اعضای خانواده را کنار یکدیگر جمع کنند و صحیح ترین کارها را انجام دهند. در چنین وضعیتی وظیفه زنان است که با ایجاد جو احساسی سالم و مناسب مردان را در انجام این کارها یاری داده و آنها را تشویق کنند تا همچنان به زندگی مشترکشان متعهد باقی بمانند.

سال هاست که جامعه، مردان را موجوداتی بی قید و بی توجه به تعهدات در زندگی مشترک معرفی کرده است و همین امر علت بروز مشکلات بسیاری در روابط زناشویی شده است. به خصوص در دهه های گذشته بسیار می شنویم که علت نارضایتی و ناراحتی زنان در زندگی زناشویی مستقیماً به اشتباهات مردان بازمی گردد. متأسفانه چنین نظریاتی مردان را به انزوا و گوشه گیری و در بسیاری مواقع بدخلقی کشانده است، اکنون زمانی است که دریابیم نتیجه چنین افکار و نظریاتی فقط سردتر شدن روابط و دور شدن زن و شوهر از یکدیگر است.

البته به یاد داشته باشید که زنان نیز هرگز عمداً مرتکب چنین اشتباهاتی نشده اند و آنها هرگز نمی دانستند رفتارشان چه اثر بدی بر همسرشان می گذارد، در واقع بیشتر اشتباهات زنان کاملاً ناآگاهانه و غیرعمدی بوده و هست. باید کمی به زنان آگاهی داده شود تا دریابند رفتار و گفتار آنها چه آثار و پیامدهایی در رفتار مردان بر جای می گذارد. نتایج آزمایشات محققان بر روی هزاران زوج، نشان می دهد که ایجاد اندکی آگاهی در زوجین نتایج شگفت آوری در روابط آنها با همسرانشان ایجاد می کند. زمانی که زوجین سعی دارند در طرف مقابل احساس رضایت و خوشحالی ایجاد کنند بخش اعظم مشکلات به سادگی برطرف می شود. سعی کنید برای ایجاد عشق و پایداری آن در زندگی مشترکتان از هیچ تلاشی دریغ نوزید و مطمئن باشید با ایجاد اندکی تغییر در رفتارتان می توانید همسرتان را به بهترین مرد کره زمین مبدل کنید

### ترفندهایی برای جلب محبت همسر

زن برای اینکه احساس کند شوهرش او را دوست دارد، باید محبت همسرش را بارها ببیند.

مردها می توانند به روش های گوناگون و بی آنکه زحمت فراوانی به خود بدهند توجه همسرانشان را جلب کنند و به بار عاطفی زندگی زناشویی خود بیفزایند. اغلب مردها این را می دانند اما زحمت آن را به خود نمی دهند.

زن برای اینکه احساس کند شوهرش او را دوست دارد، باید از محبت همسرش را بارها ببیند. یک یا دو بار ابراز محبت هر اندازه هم که مهم باشد نمی تواند برای زن رضایتبخش باشد. مردان با انجام کارهای کوچک و جزیی می توانند این نیاز را برآورده کنند.

اگر زن مورد مهر و محبت بیشتری قرار بگیرد به شوهرش نیز محبت بیشتری می کند و در نتیجه خود را موجودی قدرتمند و موثر می بیند، زیرا عشق و علاقه و توجهی را که به آن احتیاج دارد دریافت می کند. در این شرایط زن و شوهر هر دو به خواسته های خود می رسند و از زندگی راضی خواهند بود. زیرا این چرخه تکرار می شود و مردی که احساس مردانگی اش تا مین شود از همسر خود حمایت بیشتری کرده و به آن محبت بیشتری می کند.

اقداماتی که مردان می توانند برای جلب علاقه همسرانشان از آن بهره گیرند عبارتند از :

- \_ وقتی به خانه بر می‌گردید قبل از هر کار او را بیابید. در اولین زمان ممکن از او درباره کارهایی که در طی روز انجام داده سوال بپرسید مثلاً بپرسید آیا امروز به پزشکی که قرار بود مراجعه کنی رفتی؟
- \_ مدتی را با او صرف کنید؛ در این زمان خاص از خواندن روزنامه و یا انجام کارهایی که حواستان را به آن معطوف کند خودداری کنید.
- \_ به مناسبت‌های ویژه و گه‌گاه بدون دلیل مشخص به او شاخه گلی هدیه کنید.
- \_ از حال چهره و طرز لباس پوشیدنش تعریف کنید.
- \_ اگر ناراحت است به احساساتش بها دهید.
- \_ اگر می‌بینید دیر به منزل می‌رسید به او تلفن کنید و دیر آمدنتان را به او اطلاع دهید.
- \_ اگر احساساتش جریحه دار شده با او همدردی کنید. به او بگویید متأسفم که ناراحت هستی، بگذارید بدانند که حال او را درک می‌کنید.
- \_ «تو را دوست دارم را هرگز فراموش نکنید».
- \_ در حضور دیگران به او محبت کنید.
- \_ در کیف خود عکسی از او نگهداری کنید و گه‌گاه این عکس را با عکس دیگری از او عوض کنید.
- \_ در کارها از او نظر خواهی کنید.

## سه باور خطرناک در مورد رابطه زن و مرد

بسیاری از زنان جوامع مختلف، در مورد رابطه خود با مردان باورهای اشتباهی دارند که در انتها به تنهایی، غمگینی و جدا شدن از مرد دلخواهشان منجر می‌شوند. برخی از این باورها بسیار خطرناک هستند و باید هر چه سریع‌تر آنها را از ذهن و روش زندگی خود حذف کرد.

این تصورات اشتباه همیشه درد و ناراحتی به دنبال دارند و اجازه نمی‌دهند تا زنان واقعیت‌های زندگی و رابطه عاشقانه خود را ببینند و درک کنند.

اولین باور اشتباه: همه روابط به تعهد و ازدواج منتهی می‌شوند

یکی از بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین باورهای زنان جامعه امروز این است که مرد دلخواه خود را پیدا کند، دوست فابریک او بشوند و در انتها نیز با او ازدواج کنند. نه خیر خانم‌ها. از این تصورات اشتباه بیرون بیایید. واقعیت تلخ این است که مردها زمانی از مجردی و آزادی‌های خود دست می‌کشند که بتوانند در زندگی شما نقش مردانه خود را حفظ کنند.

به زبان ساده باید بگوییم، مردها - هر چه قدر هم امروزی - عاشق زنانی می‌شوند که به آنها احتیاج داشته باشند. مردها دوست دارند نیازهای زن را برآورده کنند و این به آنها حس قدرت و عشق می‌بخشد. زنانی که همه وقت و انرژی و توان خود را در رابطه می‌گذارند و از مرد چیزی غیر از عشق نمی‌خواهند در خطر نادیده گرفته شدن قرار دارند. به قول مادر بزرگ‌ها، مردان همچون سایه هستند؛ هرچه بیشتر به آنها نزدیک شوید بیشتر از تو دور می‌شوند.

اگر مردی احساس کند زن باید و نباید در زندگی‌اش راه انداخته است و بوی استیصال می‌آید، احساساتش کم‌رنگ خواهد شد.

دومین باور اشتباه: نشان دادن احساس واقعی خود باعث فرار مردها می‌شود

اگر همیشه از ترس این که مبادا مرد خود را از دست بدهید، حرف‌های دل خود را با او در میان نمی‌گذارید باید بدانید بزرگ‌ترین اشتباه زندگی خود را انجام می‌دهید. شما در واقع در حال تخریب رابطه خود هستید. با ریختن حرف‌های خود در دلتان و نگه داشتن آنها نمی‌توانید تا زمان زیادی دوام بیاورید و سرانجام جایی منفجر می‌شود.

شوید.

به جای مخفی کردن نیازها، آنها را با مرد خود مطرح کنید. اجازه دهید او نیز همه خواسته‌ها و نیازهای شما را درک و برای خوشحالی شما تلاش کند.

اگر بتوانید این فکرهای مخرب را از زندگی خود دور کنید، مطمئن باشید رابطه عاشقانه زیباتری با همسرتان خواهید داشت.

سومین باور اشتباه: بده تا بگیری

نخستین باور اشتباهی که در میان بیشتر زنان رواج دارد این است که: «برای گرفتن عشق و عاطفه بیشتر از مرد خود، باید عشق و توجه خودت نسبت به او را زیاد کنی». بنابراین، زنان شروع می‌کنند به خریدن هدایای ویژه برای مردان خود و دایم در گوش آنها تکرار می‌کنند تا چه اندازه به آنها علاقه مند هستند و دوری برایشان غیر قابل تصور است. برای مردهای خود غذاهای عالی تهیه می‌کنند و مدام در امور مختلف به او پیشنهادهای سازنده می‌دهند.

خانم‌ها، با این کار شما فقط یک دهنده هستید و مرد فقط نقش مصرف‌کننده و گیرنده را دارد. بله، درست است. در هر رابطه‌ای قانون دادن و گرفتن مصداق دارد اما باید باور کنید هر چه بیشتر به مرد توجه کنید و همه نیازهای او را فوراً برآورده کنید، باعث نمی‌شود تا مردتان بیشتر شما را دوست داشته باشد. حتی شما هم دیگر عاشق نیستید. شما همه چیز و حتی وجود خود را فدا می‌کنید تا او را داشته باشید؟ تا او خوشحال باشد؟ تا او نیز همه اینها را به شما بدهد؟

مردها همیشه عاشق زنانی می‌شوند که بتوانند برای او کاری کنند. مرد دوست دارد جایگاه خود را داشته باشد. او خود را تامین‌کننده خانه می‌داند و تقویت این حس در او باعث می‌شود تا زن خود را بیشتر دوست داشته باشد. اگر شما هیچ نیازی نداشته باشید، از خود مراقبت نکنید یا احساسات خود را نادیده بگیرید، مرد نمی‌تواند آن طور که شایسته هستید شما را دوست داشته باشد.

هرگز به مردها بیشتر از آن چیزی که به شما می‌دهند عشق یا توجه ندهید. در ضمن، تا زمانی که او به شما نگفته دوستتان دارد، این جمله جادویی را با او نگویند

## علت درد در رابطه جنسی شب زفاف

رابطه جنسی یکی از ابعاد ارتباطی بین زن و مرد می‌باشد و اولین رابطه جنسی در شب زفاف همیشه دردناک نیست اما برای برخی از زنان (و یا حتی مردان) امکان دارد که این ارتباط در شب زفاف نامطلوب و دردناک شود. معمولاً اولین رابطه در شب زفاف، دردی در حد معمول (متوسط) دارد که می‌تواند در برخی از موارد به علت شرایط پزشکی مانند مشکلات مجاری ادرار و یا کیستهای تخمدان شدید شود. این گونه دردها در اولین رابطه جنسی در شب زفاف می‌تواند منشأ هیجانی از قبیل احساس گناه، استرس و اضطراب داشته باشد.

خانمها توجه کنند رابطه جنسی یک قسمت از رابطه زن و مرد هست و قسمت شروع هم می‌باشد پس راجع به آن واقع بین باشیم. آقایان هم توجه کنند که رابطه جنسی تنها رابطه بین زن و مرد نیست.

برای یک رابطه جنسی موفق باید اضطرابها و ترسها کنار گذاشته شوند: مهمترین آنها ترس از بچه دار شدن در طی رابطه جنسی است این ترس می‌تواند به صورت کاهش لذت جنسی، عدم لذت جنسی در زن، انزال زودرس و بسیاری مشکلات دیگر بروز نماید.

علل دردهای واژینالی در نخستین رابطه جنسی در شب زفاف

زمانی که یک زن برای نخستین بار رابطه جنسی را با همسر خود تجربه می‌کند به احتمال قریب به یقین به علت از بین رفتن پرده بکارت در شب زفاف درد متوسط یا شدیدی را احساس خواهد کرد به خصوص اگر به علت

استرس و یا عدم آمادگی کافی مجرای واژینال وی به اندازه کافی ترشح مخاطی نداشته و به حالت خشک باقی مانده باشد.

شب اول عروسی یا شب زفاف اولین شبی است که یک دختر و پسر، تغییر کیفیتی و کمیتهی در زندگی خود می دهند و با انجام آداب عروسی و زناشویی، نام شوهر و همسر - عروس و داماد - را بر خود می نهند، و زندگی جدید را با همتای خود آغاز می کنند.

علل درد در رابطه جنسی شب زفاف

\*\* البته قبل از پرداختن به ادامه این مطلب، ذکر این مساله الزامی است که:

پرده بکارت عضوی ماهیچه ای است که در ابتدای واژن قرار دارد و عمدتاً در اولین یا دومین رابطه جنسی از بین می رود. در برخی از زنان این پرده شکل حلقوی داشته و ممکن است در اثر رابطه جنسی اصلاً آسیبی نبیند و خونریزی رخ ندهد. در زنانی که دارای این نوع پرده بکارت هستند گاه مشاهده می شود که به خاطر بافت ماهیچه ای ضخیم آن، تا مدتها بعد از نخستین رابطه جنسی همواره درد مقاربت مشاهده می شود.

یکی از علل رایج دردهای واژینال خشکی واژن است. به طور معمول در آستانه رابطه جنسی و تحریک شدن زن، مجرای واژن ترشحات مخاطی را ایجاد کرده تا برقراری رابطه جنسی تسهیل شود اما در اثر استرس و حالات عصبی ممکن است ایجاد این ترشحات، با خلل مواجه گردد.

علل دردهای شکمی در هنگام برقراری رابطه جنسی در شب زفاف

اگر برخی از زنان در هنگام رابطه جنسی احساس دردهای عمیق شکمی کنند، این مساله می تواند ناشی از علل پزشکی مانند مشکلات رحمی و .. باشد. مطابق با نظر متخصصان زنان و زایمان این دردها می تواند ناشی از کیستهای تخمدان، مشکلات مجاری ادراری، بیماریهای عفونی لگنی، آندیومتریوزیس و باشد.

علل ایجاد درد در آلت مردانه

هر چند که این مشکل چندان رایج نیست اما مردانی هستند که در نخستین رابطه جنسی خود در شب زفاف احساس درد شدید می کنند. یکی از علل رایج این مساله بیماری های دستگاه تناسلی مردانه و یا آسیب و اختلال در بافتی است که روی آلت مردانه را می پوشاند. همچنین در مردانی که ختنه نشده اند(البته در بین ما مسلمانان تقریباً دیده نمی شود) اگر پوست ختنه گاه خیلی سفت و محکم باشد می تواند در هنگام مقاربت مشکل ایجاد کند. سایر علل درد در مردان در حین رابطه جنسی می تواند ناشی از آسیب آلت خارجی مردانه، درماتیت های پوستی و یا پسوریازیس(دا الصدف) باشد.

مطابق با نظر متخصصان زنان و زایمان دردهای شکمی ناشی از رابطه جنسی می تواند ناشی از کیستهای

تخمدان، مشکلات مجاری ادراری، بیماریهای عفونی لگنی، آندیومتریوزیس و باشد.

علل دردهای هیجانی در نخستین رابطه جنسی در شب زفاف

وجود درد شدید در نخستین رابطه جنسی می تواند ناشی از علل هیجانی از قبیل احساس ترس و گناه و باشد که مانع از حفظ آرامش آنها در حین رابطه جنسی می گردد. اگر به علت این احساسات عدم آرامش برای زنان غیر قابل کنترل شود دچار خشکی واژن شده و رابطه جنسی مطلوب برقرار نمی گردد.

درمان دردهای مقاربتی

زنانی که در هنگام رابطه جنسی دچار درد و مشکل می شوند لازم است که از مواد و محلولهای لیز کننده مجرای واژن (که البته توسط متخصص تجویز می شود) استفاده کنند. همچنین زنانی که احساس دردهای شدید شکمی و یا لگنی می کنند باید توسط متخصص زنان و زایمان مورد ارزیابی و بررسی و آزمایش قرار گیرند و در نهایت زنان و مردانی که بنابر علل هیجانی و یا عاطفی دچار دردهای مقاربتی می گردند لازمست که نزد مشاور، روان شناس یا سکس تراپیست مراجعه داشته باشند.

همچنین مردانی که در حین رابطه جنسی احساس درد دارند باید نزد متخصصینی مانند اورولوژیست و مراجعه داشته باشند.

## هر آنچه باید درباره انزال زنان بدانید !!

این امر نه تنها در مورد خانمها صحت دارد، بلکه امری است که همه خانمها می توانند به آن دست پیدا کنند. رسیدن به اوج لذت در زنان یک واکنش طبیعی جنسی است که تا کنون به صورت معمایی سربسته باقی مانده است.

تمام خانمها می توانند به آسانی بیاموزند که چگونه می توانند به اوج لذت برسند و انزال در آنها صورت پذیرد؛ البته پیرامون این مطلب تصورات اشتباه بسیار زیادی وجود دارد.

برخی معتقدند که به طور کلی مسئله انزال در خانمها وجود ندارد، عده ای دیگر بر این باورند که تنها تعداد “خاصی” از خانمها قادر به تجربه چنین موضوعی هستند، جمعی دیگر نیز همچنان به شایعه پراکنی در مورد این مطلب ادامه می دهند و هر روز تکنیک و استراتژی های جدیدی را ارائه می دهند. به عنوان مثال توصیه می کنند که خانمها می بایست برای رسیدن به اوج لذت حتما دیواره های رحم خود را به یکدیگر بفشارند.

چنین اظهاراتی، اصولاً بی پایه و اساس هستند. هر چند تمام خانمها در ساختار اندام های تناسلی با یکدیگر متفاوت هستند (درست مانند آقایان)، اما همه آنها با بکارگیری روش مناسب، قادر به چشیدن طعم چنین لذتی می باشند. درست مانند آقایان که بدون توجه به سایز، و یا حالت و شکل اندام تناسلی خود، قادر به انزال میباشند. دلیل اینکه بسیاری از افراد تصور می کنند که خانمها نمی توانند به انزال دست پیدا کنند نشئت گرفته از اطلاعات ناکافی آنها در این زمینه می باشد. پیش از هر چیز اجازه دهید تصورات غلط در این زمینه را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم چه چیزی به راستی صحت دارد و چه چیزهایی در این زمینه نادرست میباشند.

تصورات غلط و حقایق در مورد انزال خانمها

- ۱) انزال در خانمها وجود ندارد.
- ۲) تنها درصد کمی از خانمها قادر به تجربه انزال می باشند.
- ۳) تمرین های واژینال می تواند به خانمها کمک کند تا بتوانند به انزال برسند.
- ۴) فقط خانمهایی که دارای آلت تناسلی برجسته هستند، می توانند انزال داشته باشند
- ۵) انزال در خانمها تنها از طریق ارگاسم واژینال صورت می پذیرد.
- ۶) پزشک زنان و زایمان در این مورد آگاهی دارد و می تواند خانمها را با روش آگاهی دارد و می تواند خانمها را با روش های صحیح انجام آن آشنا کند.
- ۷) خانمها تنها ۱ یا ۲ قطره از ماده درون بدن خود را بیرون می دهند و اگر بیش از این حد باشد (به ویژه تا حدی که برخی خانمها ادعا می کنند تا ۱-۲ فنجان نیز می شود) ممکن است با ادرارشان مخلوط گردیده باشد - انزال خانمها نوعی بی اختیاری در تخلیه ادرار است.
- ۹) تنها خانمهایی که زایمان کرده اند قادر به تجربه انزال می باشند.
- ۱۰) تنها یک راه برای رسیدن به انزال در خانمها وجود دارد.

## حقایق

- ۱) انزال در خانم‌ها نشئت گرفته از ترشح غدد پارائترال می‌باشد
- ۲) خانم‌ها متوجه نیستند که توانایی رسیدن به انزال را دارند، تنها به این دلیل که زمان انجام آنرا نمی‌دانند.
- ۳) تکنیک‌های ویژه‌ای وجود دارد که به خانم‌ها آموزش می‌دهد تا هر زمان که اراده می‌کنند به انزال برسند و یا آنرا متوقف نمایند
- ۴) خانم‌ها لازم نیست که فقط از طریق ارگاسم مهملی به انزال برسند و حتی لازم نیست اصلاً ارگاسم شوند تا انزال رخ دهد.
- ۵) خانم‌ها می‌توانند میزان انزال خود را با پشت سر گذاشتن مراحل خاصی، افزایش دهند.
- ۶) خانم‌ها قادر هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه چندین مرتبه، پشت سر هم، انزال را تجربه کنند.
- ۷) ماده‌ای که از بدن خانم‌ها خارج می‌شود، ادرار نیست. معمولاً چیزی شبیه به آب است، که تقریباً بی‌رنگ بوده و بوی خاصی هم نمی‌دهد و یا اگر بو بدهد، کمی بوی شیرین است.

– کسانی که ادعایی می‌کنند انزال نوعی بی‌اختیاری ادرار است چیزی در مورد انزال خانم نمی‌دانند و یا اینکه درک صحیحی از این مطلب ندارند.

شاید شما از خود بپرسید: "اگر تمام خانم‌ها توانایی انجام چنین کاری را دارند، پس چرا بسیاری از آنها هیچ‌گاه چنین امری را در زندگی زناشویی تجربه نکرده‌اند؟" این سؤال بسیار خوبی است و توضیح آن نیز بسیار ساده است. اجازه بدهید ابتدا مطالبی را در مورد آناتومی بدن خانم‌ها بدانیم و سپس به ادامه مسائل بپردازیم.

انزال خانم‌ها از چه نقطه‌ای سرچشمه می‌گیرد؟  
انزال خانم‌ها شامل جریان روانی است که از مجاری ادراری خارج می‌شود (همان محلی که ادرار خارج می‌شود) با این تفاوت که از غدد پارائترال جریان می‌گیرد. این غدد تنها در زمان تحریک جنسی از خود ماده خاصی ترشح می‌کنند.

انزال خانم‌ها با ارگاسم معمولی چه تفاوتی دارد؟  
ارضای جنسی در خانم‌ها به دو دسته طبقه‌بندی می‌شود. از نظر بالینی یک نوع آن ارضای واژینال است، رواج بیشتری دارد و عبارت است از خروج مایع روانی از واژن. این مایع حالت شیرمانند دارد و شلی و سفتی و بوی آن وابسته به رژیم غذایی خانم و سلامت کلی بدن او و چرخه عادت ماهانه اش می‌باشد.  
نوع دوم، انزال از طریق مجرای ادراری نام دارد و معمولاً در خانم‌ها چندان رایج نیست. در زمان انزال معمولاً مایع با فشار و به حالت اسپری و یا فواره‌ای از داخل مجرای ادرار به بیرون می‌ریزد. دلیل عدم تجربه بسیاری از بانوان به این دلیل نیست که تنها تعداد کمی از بانوان توانایی تجربه چنین انزالی دارند، بلکه دلیل آن تنها این است که بسیاری از افراد در مورد ساختمان جنسی و یک رابطه جنسی سالم مطالب درستی نمی‌دانند.

مایع انزالی از چه چیز تشکیل شده است؟  
اجازه دهید همین‌جا بزرگترین تصور غلط را از ذهن‌تان پاک کنم – این مایع، ادرار نیست. در آزمایش‌هایی که از این ماده به عمل آمد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که از مقداری گلوکز (شکر) و آنزیم دیگری به نام پروستات اسید فسفات تشکیل شده است که تقریباً اجزای تشکیل‌دهنده منی را می‌سازند.  
نوع مواد تشکیل‌دهنده آن، تقریباً شبیه به ترشحات پروستات در مردان می‌باشند، با این تفاوت که فاقد اسپرم

میباشد. همچنین دو ماده دیگری که معمولاً در ادارا نیز هست، (اوره و کریتین) نیز در آن یافت می شود. این ماده کاملاً منحصر به فرد می باشد و تنها در هنگام انزال از خانم ها خارج می شود.

چه میزان از این ماده بیرون می ریزد؟

بیشتر خانم ها در حدود ۱.۵ تا ۲ فنجان از آن را تخلیه می کنند. این موضوع به اموری دیگری از قبیل اینکه بدن خانم چه میزان آب دارد و اینکه شدت تحریک جنسی تا چه حد بوده نیز ارتباط دارد.

چرا اکثر خانمها در این مورد بی اطلاع هستند و یا آنرا انجام نمیدهند

انزال در خانم ها آنقدرها هم که فکرتش را می کنید دشوار نیست؛ فقط افراد زیادی با تکنیک های اجرای آن آشنا نیستند. دلایل کلیشه ای بسیار زیادی برای دوری خانم ها از این لذت مطبوع، وجود دارد. یکی از دلایل از این قرار است که چون آنها ارگاسم را تجربه می کنند، معمولاً به راحتی حاضر می شوند تا فرصت های خود برای انزال دست بدهند و نسبت به آن بی توجهی کرده و تمایل کمی نشان می دهند.

یکی از مهمترین دلایل این است که زمانیکه خانم ها به مرحله انزال می رسند، اغلب به این دلیل که تصور می کنند ممکن است ادرار نیز همراه با آن بیرون بریزد، از آزاد کردن خود خودداری می کنند؛ اما باید دقت داشته باشند که در این حالت به هیچ وجه ادرار از آنها خارج نخواهد شد.

زمانیکه ماده انزال در داخل مجرای ادراری جمع می شود، احساس تخلیه ادرار به فرد دست می دهد که در واقع با وقوع انزال احساس ادرار نیز خود به خود از بین می رود. اگر خانم ها یاد بگیرند که به جای نگه داشتن، خود را آزاد کنند، آنگاه متوجه می شوند که پس از تخلیه مجرای ادرار، احساس ادرار داشتن نیز به صورت ناخودآگاه از بین می رود.

تکنیک های متفاوتی برای رسیدن به این مرحله و همچنین دوری ورزیدن از بازدارنده ها در طی مسیر، وجود دارد. اما نباید فراموش کرد که ترس از ادرار، باعث می شود بسیاری از خانم ها خود را همواره عقب نگه دارند. روش هایی که در این زمینه عرضه شده اند، دارای فواید کاربردی بسیار زیادی هستند و معمولاً نتایج چشمگیری را به همراه داشته اند و موجب شده اند تا زوج ها روابط جنسی فوق العاده لذت بخشی را تجربه نمایند.

آیا خانم هایی که انزال می شوند دارای بیماری خاصی هستند؟

نه؛ دلیل توضیحات من نیز دقیقاً به همین خاطر است: اکثر خانم ها و آقایون تصور میکنند کسانی که قادر به انجام چنین کاری هستند باید دچار بیماری های خاصی باشند. اما حقیقت این نیست.

آیا می دانید سالانه چه تعداد از خانم ها با این تصور اشتباه دست و پنجه نرم می کنند و به همین دلیل از رها سازی خود جلوگیری مینمایند؟ آنها احساس می کنند که اگر خود را آزاد بگذارند، ممکن است که نفس خود را از دست داده و به عبارتی تصور می نمایند که نباید در کنار همسر خود تخلیه ادرار نمایند!

به این دلیل که خانم ها در حدود یکی دو فنجان مایع جهنده در هنگام انزال از خود خارج می نمایند، اکثراً تصور می شود که این ماده چیزی نیست جز "ادرار". اغلب آنها اصلاً متوجه نمی شوند که چه اتفاقی می افتد و پس از این عمل احساس آزرده گی شدیدی پیدا می کنند.

برخی از مشاوران نیز به شخصه از وجود چنین واکنشی با خبر نبوده و فکر می کنند که خانم مورد نظر باید مورد جراحی قرار گرفته و یا روان درمانی شود؛ آن هم فقط به خاطر یک عکس العمل کاملاً طبیعی!

تنها نکته ای که در آخر می توانم به آن اشاره کنم، این است که انزال خانم ها نه تنها از نظر بصری تحریک کننده

می باشد، بلکه انجام آن احساس فوق العاده ای به هر دو طرف القا می کند. تخلیه جنسی و حس رضایتی که از این طریق به بانوان دست می دهد، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست.

## دلایل تنوع طلبی جنسی بین همسران

بتازگی کارشناسان به این نتیجه رسیده اند که مهم ترین عامل طلاق در جامعه کنونی ما دخالت خانواده ها در زندگی زوج هاست که به متار که منجر می شود، اما جوانان مجرد و زوجها نظر دیگری دارند. آنها معتقدند مشکلات اقتصادی عامل اصلی تاخیر در ازدواج یا اصل اساسی از هم پاشیدگی خانواده هاست.

غافل از این که اختلافات خانوادگی و مشکلات اقتصادی در گذشته بدتر از اینها بوده است، اما در آن زمان زندگی ها پابرجا تر بود و قداست و استحکام بیشتری داشت، اما تنها چیزی که در گذشته نبود و در این دوران به چشم می خورد، حضور ماهواره ها و اینترنت است که به آهستگی و با ملایمت با دلبری های خلاقانه روی یکی از نیازهای حساس انسان ها سایه افکنده و منجر به ایجاد حس پرشوری به نام تنوع طلبی جنسی در هر دو جنس زن و مرد شده است. اما این تنوع طلبی جنسی چیست و چه عللی دارد که بر آمار خیانت، فحشا، طلاق و مشکلات جنسی افزوده است؟

تحقیقات نشان داده است چشم چرانی، تماشای فیلم های محرک جنسی، دیدن تصاویر شهوت انگیز، مشاهده فیلم های مبتذل، پوشش و آرایش نامناسب و تحریک کننده در جامعه، دیدن روابط جنسی وحشیانه، غیربهداشتی و خلاف واقع که اجرای آن خارج از توانایی زوجین و به نوعی ناتوان کننده است و همچنین مشاهده سریال های خیانت آمیز برخی شبکه های خارجی که سبب کاهش و کم رنگی قبح و زشتی روابط نامشروع می شود، از مهم ترین عواملی است که بر تنوع طلبی جنسی زنان و مردان جامعه ما دامن زده و در پی آن انتظارات جنسی زوج ها را از یکدیگر بالا برده و رسیدن به لذت و ارضای طبیعی جنسی را با مشکل مواجه کرده و در نهایت خیانت سپس طلاق از پیامدهای منفی آن است.

خانم ایمان نژاد، کارشناس ارشد روان شناسی ریشه اصلی تنوع طلبی جنسی بخصوص در مردان را نرسیدن به ارضای کامل جنسی عنوان می کند و می گوید:

تنوع طلبی جنسی پدیده ای است که هر گاه عشق در روابط زناشویی کم رنگ شود، ارضای ناقص جنسی متولد می شود. به گفته او محرک هایی چون ماهواره و سایت های غیر مجاز از عوامل پرنرنگی است که موجب بروز هیجانات کاذب شده و برخی افراد بویژه مردان نمی توانند به طور طبیعی با شریک زندگی خود به رضایتمندی جنسی برسند و همچون افراد گرسنه ای هستند که همه چیز را غذا می بینند و همواره در پی کشف فردی زیباتر، جذاب تر یا روشی جدیدتر برای ارضای جنسی خویش هستند.

به باور او، زوجین اگر با یکدیگر رابطه ای طبیعی و رضایتمند برقرار کنند، هیچ گاه خیانتی پیش نخواهد آمد و زوج یا زوجه همیشه به همسر خود قانع و وفادار است. ایمان نژاد خاطر نشان می کند از آنجا که تنوع طلبی ذاتی است و درجه آن در افراد متفاوت است، چنانچه شخص تنوع طلب بتواند چندین بار با شریک زندگی خود ارضای کامل جنسی را تجربه کند، میل به تنوع طلبی در او کم رنگ و به مرور زمان ریشه کن خواهد شد.

غوغای تنوع طلبی در مردان

نتایج پژوهش ها نشان داده است مردان بیش از زنان تنوع طلب و به برقراری رابطه جنسی گرایش دارند و مهم ترین عامل در گرایش آنان هیجانات جنسی خاموش نشده است. موارد دیگر کمبودهای روانی، ناتوانی در حل



تعارضات زناشویی، ماجراجویی، کنجکاوی در رسیدن به نادیده ها و ناشناخته ها، میل به تجربه رابطه با افراد متعدد و انحرافات جنسی عنوان شده است.

ایمان نژاد در رابطه با این که برخی افراد پس از مدتی که از زندگی مشترکشان می گذرد با این که از همسرشان رضایت دارند، احساس می کنند برای زنده و با طراوت ماندن میل جنسی یا عواطفشان به روابط و جذابیت های جدیدتر نیاز دارند، می افزاید: لذت از روابط جنسی در بسیاری از مردان از جمله لذات قوی است که اگر بخوبی تامین نشود، ممکن است فرد را به سمت تنوع طلبی سوق دهد.

او بیان می کند برخی مردان حاضر نیستند تا آخر عمر نیاز جنسی خود را سرکوب کنند و اغلب از اعتراض کردن، بیان نیاز جنسی خویش و راهکارهای عملی درمان پرهیز می کنند و در نتیجه زمانی که زمینه مناسبی فراهم شود نیاز مخفی و سرکوب شده خود را با ایجاد رابطه نامشروع جبران می کنند. این روان شناس ادامه می دهد: متأسفانه تنوع طلبی برای مردان جامعه کنونی و در این زمانه که دسترسی به برنامه های محرک و پوشش های نامناسب وجود دارد، بیشتر از گذشته است.

او می گوید: تعداد مردانی که با وجود داشتن همسر اول تن به ازدواج دوم می دهند یا با دختران و زنان مجرد و متاهل وارد رابطه می شوند، کم نیستند و اغلب آنها نداشتن رابطه جنسی لذتبخش و رضایتمند را دلیل قانع کننده ای برای این کارشان می دانند.

این روان شناس اضافه می کند: حال اگر نارضایتی از طرف زن باشد معمولاً به دلایل شرعی و قانونی، زن نمی تواند زوج دیگری برای خود انتخاب کند و در نتیجه فحشا یا پافشاری در گرفتن حق طلاق رخ خواهد داد که ذکر پیامدهای منفی آن در این نوشتار نمی گنجد.

چرا گاهی زن ها تنوع طلب می شوند؟

ایمان نژاد با اشاره به این که در زمانه کنونی محرک ها بر تنوع طلبی زنان نیز افزوده است و در مواردی شاهد روابط بین زنان با پسران یا مردان متاهل هستیم، می گوید: تنوع طلبی در زنان برخلاف مردان ریشه در نارضایتی جنسی نداشته و اغلب نوعی کمبود یا خلأ عاطفی است که موجب گرایش این جنس به برقراری روابط عاطفی و سپس رابطه جنسی نامشروع می شود.

او می گوید: معمولاً زنان در این گونه روابط آسیب پذیرترند؛ چرا که ممکن است مرد فقط از روی هوس با زنی رابطه برقرار کند، اما قلب و احساسش درگیر آن زن نشود، به همین دلیل در صورت دوری آسیب کمتری می بیند و براحتی هم می تواند رابطه پنهانی را خاتمه بدهد، ولی این تنوع طلبی در زنان مخرب و خانمانسوز است، چراکه نگرش زن به مسائل جنسی بر اساس عواطف او شکل می گیرد و زنان براحتی مردان نمی توانند صورت مساله را پاک کرده و ذهن را از درگیری عاطفی تخلیه کنند؛ بنابراین زنان در گروه جنس آسیب پذیر قرار خواهند گرفت. تنها چیزی که می توان با اطمینان کامل بیان کرد این است که همه زنان تشنه تعریف، تمجید و محبت هستند و نداشتن یک رابطه گرم و صمیمانه با همسر می تواند عطش عاطفی را برانگیخته و موجب شکل گیری حس تنوع طلبی عاطفی در آنان شود.

یکی از علل کمبود محبت در زن می تواند به دلیل اختلالات جنسی همسرش باشد که به مرور زمان برای برخی مردان به وجود می آید و سبب کمرنگ شدن محبت و صمیمیت مرد به همسرش می شود.

تنوع طلبی جنسی قابل توجیه نیست

بدون شک داشتن حس تنوع طلبی جنسی در زندگی مشترک به هیچ وجه توجیه پذیر نبوده و با توجه به این که هیچ مرد یا زنی نمی تواند ادعا کند که در زندگی خود دست کم به لحاظ ظاهری با فردی بهتر، زیباتر یا جذاب تر از شریک زندگی اش مواجه نخواهد شد، باید این حس را تحت کنترل درآورد.

شناخت صحیح و انتخاب درست افراد قبل از ازدواج یکی از ملاک‌هایی است که موجب می‌شود هیچ‌گاه زوجین در زندگی مشترک خویش دچار اشتباه نشوند. او بیان می‌کند: باید افراد متوجه باشند که شیطنت‌ها، دوست‌بازی‌ها، برقراری روابط باز با جنس مخالف، استقبال از راهیابی به سایت‌های مستهجن اینترنتی و هیجان در تماشای برنامه‌های محرک ماهواره‌ای همه به نوعی نشان‌دهنده تنوع‌طلبی بالای فرد است که اتفاقاً بعد از ازدواج بدتر هم می‌شود.

به گفته او، بهترین راه حل این است که علت تنوع‌طلبی زوج یا زوجه توسط روان‌شناس خبره و کارآمد مشخص شود. شاید نوعی اختلال شخصیتی، ناتوانی یا نارضایتی جنسی، خلأ عاطفی و... باشد که فرد را به زندگی بی‌وفا و درگیر روابط چندگانه می‌کند.

در پایان نکته‌ای که باید بر آن تأکید کرد: این است که اختلالات جنسی هم مانند بیماری‌های دیگر جسمی و روانی بشر باید درمان شود. شرم و خجالت بیش از حد در این باره آسیب‌های جبران‌ناپذیری به زندگی زناشویی وارد می‌کند و باید مشاوره و درمان‌های مشکلات جنسی را در زندگی زناشویی جدی‌تر گرفت.

## عاملی که موجب کاهش میل جنسی در مردان می‌شود

تستوسترون هورمونی است که در تحریک جنسی مردان نقش دارد.

نتایج مطالعات محققان امریکایی نشان داد زمانی که زنی گریه می‌کند، مواد شیمیایی موجود در اشک، پیام‌هایی را ارسال می‌کند که موجب کاهش تمایلات جنسی در مردان می‌شود. چگونگی مکانیسم این عمل هنوز ناشناخته است زیرا اشک فاقد بو می‌باشد اما حاوی ترکیباتی است که در انسان واکنش ایجاد می‌کند.

در مایعات بدن انسان همانند جانوران، ترکیبات بسیاری وجود دارد که پیام‌هایی را به سایر افراد منتقل می‌کنند. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که عرق انسان حاوی بسیاری از مواد شیمیایی است که پیام‌های عاطفی مختلفی را به اطرافیان منتقل می‌کند. در مورد اشک با توجه به اینکه فاقد بو می‌باشد، انتقال پیام به روش دیگری صورت می‌گیرد.

مردان قادر به تشخیص اشک از محلول نمک نیستند

تیم تحقیقاتی برای انجام این مطالعه، اشک زنان شرکت‌کننده در این تحقیق را که با دیدن یک فیلم غمگین گریه می‌کردند، جمع‌آوری نمودند و با انجام چندین آزمایش دریافتند که مردان قادر به تشخیص اشک واقعی از محلول نمک نیستند. بنابراین از محلول نمک به عنوان محلول کنترل در این مطالعه استفاده شد.

تعبیر مردان از زنان در حال گریه

در آزمایش بعدی، از مردان خواسته شد که محلول نمک (محلول کنترل) یا اشک را استشمام کنند. بدین صورت که پارچه آغشته به اشک یا محلول نمک در نزدیکی منافذ بینی مردان قرار داده شد، در حالی که تصاویر زنان در حال گریه بر روی صفحه‌ای به نمایش درآمده بود و مردان پس از نگاه کردن به این تصاویر باید تعبیر خود را از هر تصویر اعلام می‌نمودند.

محققان دریافتند که اشک و محلول نمک هیچ تأثیری در برانگیختن حس همدردی و غم مردان ندارد، اما در مردانی که با اشک واقعی زنان مورد بررسی قرار گرفته بودند، کشش و تمایل جنسی به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

اشک و نشانه‌های فیزیولوژیک برانگیختگی و تحریک جنسی در مرحله بعد از مردان خواسته شد در حالی که اشک یا محلول نمک را استشمام می‌کنند، یک فیلم عاطفی را نیز تماشا کنند و سپس احساس خود را در طول تماشای فیلم بیان نمایند. در طول نمایش فیلم، علائم برانگیختگی جنسی از جمله دمای پوست بدن و ضربان قلب آن‌ها نیز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که اشک هیچ تاثیری در حس همدردی مردان نداشت اما میل جنسی آن‌ها بازهم کاهش یافته بود. همچنین شدت علائم فیزیولوژیک تحریک جنسی (دمای پوست بدن و ضربان قلب) در آن‌ها پایین‌تر گزارش شد. استشمام اشک موجب کاهش میزان تستوسترون نیز شده بود. تستوسترون هورمونی است که در تحریک جنسی مردان نقش دارد.

اشک و عملکرد مغز در آزمایشی دیگر همراه با استشمام اشک، عملکرد و فعالیت مغزی مردان نیز ارزیابی شد. نتایج نشان داد که با بوییدن اشک واقعی، فعالیت بخش‌هایی از مغز که به تحریک جنسی مربوطند، کاهش می‌یابد. این تحقیق نشان داد که رفتارهای ناخودآگاه انسان، پیام‌های بسیاری را به اطرافیان ارسال می‌کند. گریه کردن نیز موجب انتقال یک پیام شیمیایی به دیگران می‌شود، گرچه مکانیسم دقیق آن هنوز به درستی شناخته نشده است. اگر شما جزو زنان گرم مزاج در امور جنسی و زناشویی و همسران جزو مردان سرد مزاج است، اما گهگاه سراغ گریه می‌روید، بهتر است نتایج این تحقیقات را برای تداوم زندگی زناشویی خود در نظر بگیرید.

## عوامل تاثیر گذار بر روابط جنسی

آیا می‌دانید چه عوامل و نکاتی باعث افزایش یا کاهش میل جنسی در خانم‌ها یا آقایان می‌شود؟

۱- فرزندان پیش دبستانی:

پدرانی که صاحب فرزند کودکی می‌باشند، از رابطه جنسی کمتری برخوردارند. در مردان معمولاً بیش از زنان این احتمال وجود دارد که به فرزند خردسال خود به عنوان یک مانع و مخل زندگی جنسی نگریسته شود، بنابراین مردان در این شرایط کمتر آغازگر رابطه‌ی جنسی میشوند.

۲- احتمال جدایی و متارکه:

زوجینی که قصد جدایی از یکدیگر را دارند، رابطه‌ی جنسی کمتری با یکدیگر خواهند داشت. زوجینی که به سمت طلاق پیش می‌روند اغلب سعی می‌کنند از صمیمیت میان خود بکاهند.

۳- سن:

این یک فاکتور پیش‌بینی کننده قوی است. هر قدر سن بالاتر رود احتمال کاهش روابط جنسی افزایش می‌یابد. اما در آن روی سکه وقتی رابطه جنسی در زوجین مسن روی می‌دهد، عموماً رضایت بخش‌تر و از کیفیت بالاتری برخوردار بوده و عشق و محبت در آن پررنگ‌تر است. با افزایش سن زنان و مردان خصوصیات یک رابطه جنسی خوب و رضایت بخش را آموخته و همین امر باعث می‌شود با وجود کاهش بنیه جنسی و دفعات برقراری رابطه جنسی، رضایت بخش‌تر و لذت بخش‌تر گردد.

#### ۴- سالهای تاهل:

مردانی که از تاریخ ازدواجشان خیلی گذشته، رابطه ی جنسی کمتری را گزارش می کنند. اما مدت ازدواج عامل پیش بینی کننده ی مهمی برای زنان بشمار نمی آید. البته تعداد روابط جنسی در مردان معمولاً نسبی است.

#### ۵- رضایت و خوشبختی:

جای شگفتی نیست که هر قدر زوجین شادتر باشند و احساس خوشبختی بیشتری کنند، تمایل بیشتری به برقراری رابطه ی جنسی از خود نشان خواهند داد. زمانی که شما دلباخته کسی باشید و از شغل و زندگی خوبی نیز برخوردار باشید، رابطه ی جنسی بهتری خواهید داشت.

#### ۶- سطح سلامتی:

کاهش سطح سلامتی معمولاً موجب کاهش روابط جنسی در مردان می شود، اما در زنان این چنین نیست. چرا که زنان مسن برقراری رابطه ی جنسی را حتی در وضع ناخوشی و کسالت یک وظیفه و تکلیف می دانند. زنان بیمار و ناخوش برای برقراری رابطه ی جنسی مشکل خاصی نخواهند داشت، اما مردان قادر به پنهان کردن بیماری و تاثیرات مشهود آن طی برقراری روابط جنسی نخواهند بود. چرا که مردان برای برقراری رابطه ی جنسی ناچار به صرف انرژی و نیروی فیزیکی بیشتری می باشند. اختلال نعوظ، استرس، خستگی و بیماریهای قلبی-عروقی دلایل اصلی امتناع مردان از رابطه جنسی میباشد.

#### ۷- فعالیتهای مشترک:

زنان و مردان متاهلی که بیشتر با هم صحبت می کنند و کارها را بیشتر با یکدیگر (مشترکاً) انجام می دهند، از لحاظ جنسی فعالتر می باشند. رابطه ی جنسی نهایت تجلی و ابراز عشق و صمیمیت است و بر خلاف سایر فعالیتهای مشترک تنها میان شما و همسرتان به اشتراک گذارده می شود. چنانچه زندگی جنسی شما افول کرده، بکوشید فعالیتهایی را به همراه یکدیگر انجام دهید مثل ورزش، رفتن به سینما، باغبانی، انجام وظایف خانه و غیره. این کار می تواند به رابطه شما روح تازه ای بدمد. راهکار دیگر اینست که دانسته های خود را با یکدیگر تقسیم کنید. با این کار نه تنها به معلومات شما افزوده می گردد، بلکه فرزندان نیز بواسطه آن چیزهای جدیدی می آموزند. افزایش دانش و اعتماد میان زوجین با تسهیم اطلاعات خود با یکدیگر باعث افزایش میل جنسی خواهد شد.

#### ۸- تعداد فرزندان:

فرزند بیشتر، رابطه ی جنسی بیشتر.

علت: حضور فرزندان می تواند نمایانگر ثبات در ازدواج باشد.

#### ۹- بحث بر سر رابطه ی جنسی:

زوجینی که جماع چندان با یکدیگر ندارند، همچنین در مورد آن نیز خیلی کم و بندرت بحث و گفتگو می کنند. پژوهشگران اینچنین استدلال می کنند که این دسته از زوجین اینگونه پرورش یافته و خو گرفته اند که رابطه ی جنسی اندکی داشته و از مطرح کردن آن نیز بی نیاز باشند. هر قدر زوجین رابطه ی جنسی بیشتری با یکدیگر داشته باشند، بیشتر هم درباره آن بحث می کنند. یکی از نشانه های هشدار دهنده در یک رابطه ی نابرابر و نامتعادل فقدان اختلافات و ناسازگاری هاست. زوجینی که درباره ی هیچ چیز بحث نمی کنند، زوجینی هستند که با یکدیگر گفتگو نمی کنند و در واقع خودشان را سانسور می کنند. دقیقاً مشابه یک ذهن زندانی جایی که یک نفر حکمفرما و غالب مطلق است و دیگری تنها فرمانها را بدون هیچ گونه اظهار نظر، به چالش کشاندن و مباحثه ای می پذیرد. این

بحث نکردن ها باعث ایجاد هارمونی و تفاهم کاذب گردیده و صرفاً رنجش و تنفر به بار می آورد که دیر یا زود خود را آشکار می سازند.

#### ۱۰- خشونت:

یکی دیگر از یافته های غیر منتظره رابطه ی میان خشونت و فعالیت های جنسی بیشتر در زنان است. برخی پژوهشگران آن را به این واقعیت استناد می کنند که برخی از زوجین از فعالیت های جنسی به عنوان یک ابزار آشتی مجدد پس از نزاع و بگو مگوها استفاده می کنند. برخی هم معتقدند که برخی زوجین در بیان عشق و یا خشم بیشتر فیزیکی عمل می کنند. رابطه ی همبستری و خشونت تنها در زنان وجود دارد و این اشاره دارد به اینکه برخی مردان از جماع به عنوان شکلی از کنترل و سلطه گری استفاده می کنند. به خاطر داشته باشید پیوند این چرخه ( نزاع-رنجش-جماع-آشتی) برای مرد و زن غیر سالم محسوب می گردد. این به مفهوم آنست که ممکن است زوجی رابطه ی جنسی فراوانی با یکدیگر داشته باشند، اما کلیت رابطه از یک مشکل جدی رنج ببرد. (بدون جماع رابطه ای نیز وجود نخواهد داشت). علت دیگر آن می تواند اغواگر بودن خشونت باشد. اوج گرفتن آدرنالین در پی پاسخ جنگ یا گریز باعث افزایش میل جنسی می گردد. بنابراین پس از مشاجره با افزایش آدرنالین میل جنسی نیز افزایش می یابد.

#### ۱۱- داد و ستد جنسی:

برخی زنان از رابطه ی جنسی به منزله یک خدمت قابل معامله، اقدام به بهره برداری می کنند. یعنی در قبال برقراری رابطه ی جنسی، همواره چیزی از شوهران خود مطالبه می کنند. در چنین روابطی رابطه ی جنسی می تواند از هیچ تا بسیار زیاد در جریان باشد. حتی اگر رابطه ی جنسی میان چنین زوجینی فراوان باشد، از آنجایی که روابط جنسی بر مبنای عشق و صمیمیت استوار نیست، نمی تواند بیانگر رابطه ای پایدار و با ثبات باشد. از سویی بتدریج رابطه ی جنسی قداست خود را از دست داده و احتمال برقراری روابط جنسی ی خارج از ازدواج (نامشروع) در زوجین افزایش می یابد.

## علل کاهش میل جنسی در زنان و مردان

میل جنسی (**libido**) بطور چشمگیری در افراد مختلف متفاوت می باشد، حتی در یک فرد بسته به شرایط درونی و بیرونی، میل جنسی متغیر می باشد...

کاهش میل جنسی در زنان امری بسیار شایع و در مردان امری نادر است. (حتی غالب مردانی که از اختلال نعوظ رنج میبرند نیز میل جنسی خود را از دست نمیدهند). هورمون جنسی مردانه ی تستوسترون نقش فراوانی بروی میل جنسی در هر دو جنس مرد و زن ایفا میکند. برخلاف تصور عام پس از یائسگی احتمال افزایش میل جنسی در زنان بیشتر است تا کاهش میل جنسی.

علل کاهش میل جنسی در مردان:

الف \_ علل جسمی:

۱- اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر

۲- کم خونی (نادر)

۳- افزایش ترشح هورمون پرولاکتین از غده هیپوفیز.

۴- چاقی (علت شایع)

۵- مصرف برخی داروها (بویژه داروهای درمان مشکلات پروستات)

۶- کاهش هورمون جنسی تستوسترون (نادر)

۷- بیماریهای عمومی و مزمن نظیر دیابت.

ب\_ علل روانی:

۱- افسردگی.

۲- استرس.

۳- خستگی و کار زیاد.

۴- اختلالات و مشکلات جدی با شریک زندگی.

۵- گرایشات همجنس گرایانه.

۶- ترس از عدم توانایی در ارضاء شریک جنسی.

۷- استرس های محیطی از قبیل سروصدا و یا نورهای آزاردهنده.

علل کاهش میل جنسی در زنان:

الف\_ علل جسمی:

۱- کم خونی به علت از دست دادن آهن در هنگام عادات ماهانه و یا زایمان (شایع)

۲- اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر.

۳- بیماریهای عمومی و مزمن نظیر دیابت.

۴- پس از زایمان، طی بارداری و یا شیردهی به علت تغییرات شدید هورمونی.

۵- مصرف برخی داروها از قبیل آرام بخش ها، ضد افسردگی ها، کاهنده فشار خون و ضد حاملگی.

۶- افزایش ترشح هورمون پرولاکتین از غده هیپوفیز.

ب\_ علل روانی:

۱- افسردگی.

۲- استرس.

۳- خستگی و یا کار زیاد.

۴- اضطراب.

۵- تجارب پیشین آزارهای جنسی و یا تجاوز جنسی.

۶- گرایش به همجنسان خود.

۷- اختلالات و مشکلات جدی با شریک زندگی.

۸- شرایط زندگی دشوار (زندگی کردن در یک منزل مشترک یا والدین خود و یا والدین شریک زندگی)

۹- استرس های محیطی از قبیل سروصدا و یا نورهای آزاردهنده.

دلایل مشترک در مردان و زنان:

۱- اضطراب عملکردی: چنانچه مردان در رابطه های گذشته انزال زودرس و یا اختلال در نعوظ و زنان رابطه جنسی دردناک و یا عدم رسیدن به ارگاسم را تجربه کرده باشند، از بیم تکرار آن ممکن است از رابطه جنسی امتناع ورزیده و یا از آن دلزده شوند.

۲- افزایش آشنایی: عموماً میل زوجین برای برقراری رابطه جنسی با یکدیگر با گذشت زمان کاهش می یابد.

۳- سرکوب کننده های میل جنسی: از قبیل تغییر در ظاهر فیزیکی (چاقی و یا لاغری)، بوی نامطبوع بدن، نامرتبی موها و لباس و عدم رسیدگی به بهداشت فردی.

۴- فعالیت بدنی خیلی زیاد و یا خیلی اندک.

۵- عدم آگاهی از دانش جنسی، خواسته ها و ترجیحات جنسی شریک زندگی.

۶- تکراری شدن شیوه و وضعیت بدنی برقراری رابطه جنسی.

راهکارهای درمانی کاهش میل جنسی:

۱- درمان برای هریک از اختلالات زمینه ای.

۲- هورمون درمانی.

۳- کنترل استرس.

۴- مشاوره با کارشناسان مسایل زناشویی.

۵- فراگرفتن مهارتهای گفتگو و برقراری ارتباط موثر با جنس مخالف.

۶- رفع اختلالات و حل مشکلات، تنشها و رنجشها.

۷- افزایش صمیمیت با شریک زندگی.

۸- آموزش جنبه های مختلف رابطه جنسی.

۹- در میان گذاشتن علایق جنسی و خیالپردازیهای جنسی.

۱۰- رسیدگی به وضع ظاهری و بهداشت فردی.

۱۱- ایجاد تنوع در نحوه و مکان برقراری رابطه جنسی بصورت دوره ای.

۱۲- اجتناب از بی تحرکی.

۱۳- ایجاد اعتدال در کار و جنبه های دیگر زندگی

### هفت دلیل دلزدگی جنسی خانم ها

مطمئن هستیم که هیچ کدام از شما دوست ندارد با یک "عاشق خسته کننده" ارتباط برقرار کند. برای اینکه به شما کمک کنیم تا این تقدیر وحشتناک را برگردانید، لیستی از ۷ موردی که به نظر خانم ها در روابط جنسی ملال آور است را جمع آوری کرده ام. پس اگر می خواهید همسرتان را در حالی نگه دارید که همواره تقاضای بیشتری از شما داشته باشد، مطلب زیر را بخوانید؛

#### ۱- اجازه گرفتن

هیچ چیز شهوانی در مورد مردی که برای برقراری رابطه جنسی از همسر خود اجازه می گیرد، وجود ندارد. یک عاشق واقعی به درستی می داند که چگونه با رفتار خود می تواند به خانمش بفهماند که در موقع بخصوص آماده انجام آن کار است و به هیچ وجه نیازی به سوال پرسیدن ندارد. برای شروع، یک نگاه عمیق و عاشقانه و یا لمس کردن محل بخصوصی می تواند گویای همه چیز باشد.

#### ۲- قابل پیش بینی بودن

اگر مدتی است که با هم رابطه دارید، پس این گزینه شاید حالا به صورت یکی از مشکلات شما در آمده باشد. یکی از دلایلی که در ابتدای رابطه، شما و همسرتان احساس نیاز شدیدی به هم می کردید تنها به این خاطر بوده که از چگونگی روحيات و تمایلات یکدیگر آگاه نبودید. اگر شما برای سالیان دراز همان روش های جذب کردن قدیمی را به کار بگیرید، دیگر هیچ جذابیتی برای او نخواهید داشت.

از امتحان کردن روش های جدیدی که ممکن است هر دوی شما از آن لذت ببرید، ترس و وا همه نداشته باشید. هیچ گاه اجازه ندهید رابطه شما به جایی برسد که همسرتان بتواند به راحتی حرکات شما را پیش بینی کند.

به عنوان مثال اگر همیشه ۵ دقیقه صرف پیش نوازی می کردید این بار ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید، و او را بیش از پیش به وجد بیاورید. از این طریق او دیگر نمی تواند حرکات بعدی شما را پیش بینی کند و خیلی زود خودتان هم متوجه آنها نخواهید شد.

### ۳- سکس مکانیزه

امروزه اکثریت خانم ها معتقدند که سکس بدون احساس، خسته کننده و بیهوده است. هیچ خانمی دوست ندارد که به او مثل یک بازیچه نگاه شود.

البته منظور این نیست که شما مجبورید تمام خواست ها و تمایلات خود را کنار بگذارید، اما او هر چقدر هم که خونسرد باشد باز هم یک زن است و هیچ چیز را بیشتر از این دوست ندارد که مانند یک خانم با او رفتار شود.

بنابراین سعی کنید که مرد رویایی او باشید و هر چند وقت یکبار با او معاشقه کنید.

### ۴- فرا نرفتن از مرزها

هرچند بسیاری از خانم ها ( و همچنین آقایون) احساس می کنند که باید نسبت به هر نوع عمل جنسی که با شریک زندگی شان انجام می دهند، در آخر به رضایت دست پیدا کنند؛ اما حقیقت این است که بالاخره یک روز از روال عادی امور خسته میشوند و به این فکر می افتند که به دنبال یک کیس جدید بگردند.

پس اگر نمیخواهید که او هیچ وقت از دست شما خسته شود، هر چند وقت یکبار تلاش خود را بیشتر کنید و پایتان را فراتر از مرزها بگذارید.

این جاست که صحبت از کلمه ترسناک "ر" می آید. بله درست حدس زدید: رمانتیک.

خانم ها به هیچ وجه دوست ندارند که فضای رمانتیک موجود در رابطه از بین برود، آقایون هم می توانند از این مسئله به نفع خود استفاده کنند و هر چند وقت یکبار تبدیل به یک مرد رمانتیک بشوند. به من اعتماد کنید، مطمئن باشید که او تعجب میکند و به فکر فرو می رود که شما از کدام سیاره پای خود را بر روی زمین گذاشتید.

به عنوان مثال برای او نامه های عاشقانه بنویسید و در آنها بگویید که دوست دارید: او برایتان چه کارهایی انجام دهد، شما چه کارهای دوست دارید با او انجام دهید، و زمانی که منتظر ورود شماست چه کارهایی انجام دهد و یا ندهد.

برای او یک شام دونفره رمانتیک درست کنید، موسیقی آرام بگذارید و با حرکات خود او را وسوسه نمایید. سعی کنید که او را به آخرین درجه رضایت و خشنودی برسانید آنوقت او نه تنها از دستتان خسته نمی شود، بلکه تمام تلاش خود را نیز به کار می گیرد تا شما را راضی نگه دارد.

### ۵- مکان همیشگی

اگر همسرتان شکاف های روی سقف اتاق خواب را از حفظ شود، آنگاه شما در دردسر بزرگی افتاده اید. اما نگران نباشید راه حل شما تغییر مکان است.



می توانید این کار را در حمام، اتاقهای دیگر، هنگام مسافرت و... انجام دهید. مکان های متفاوت بیشماری وجود دارند. از قوه تخیل خود استفاده کنید و سعی کنید که جایی نروید که شما را دستگیر کنند.

#### ۶- صدای بیش از اندازه یا بی صدا بودن

به همان اندازه که بی صدا بودن آزار دهنده است، نالیدن بیش از اندازه و یا تکرار کلمات بخصوصی موجب رنجش می شود.

بنابراین سعی کنید همیشه حد تعادل را حفظ کنید، تا هم او متوجه شود که شما در حال لذت بردن هستید و هم اینکه تمام محله خبر نشوند. انتخاب کلمات مناسب، حرارت و اشتیاق همسرتان را افزایش می دهد. و لزوما هم نباید حرف زدن را به آخرین مرحله موکول کنید.

به او بگویید که کارهایش موجب لذت بردن شماست، چهره جذابی دارد، چه کارهایی دوست دارید در قبال او انجام دهید و اینکه او از شما چه انتظاراتی دارد. همه و همه موجب می شود که شما هیچ گاه از در کنار هم بودن خسته نشوید.

#### ۷- کارهای تجربه نشده

اگر مدت زمانی از رابطه شما با همسرتان می گذرد و همچنان تمایل دارید که احساسات یکدیگر را پر حرارت نگه دارید، بهتر است چند وضعیت جدید را امتحان کنید، آرزوهایتان را جامه عمل بپوشانید، برای هم نقش بازی کنید و هر عملی را که فکر میکنید باعث تحریک پذیری بیشتری می شود انجام دهید؛ چرا که در غیر اینصورت محکوم به ملالت و خستگی در اتاق خواب خواهید شد.

برای خودتان یکی دو لیوان نوشیدنی بریزید و در مورد چیزهایی که شما را تحریک میکنند با هم صحبت کنید. آنوقت متوجه می شوید که شما خیلی زودتر از آنچه که تصورش را می کنید به آرزوهایتان خواهید رسید.

#### عاشق رویایی

این موارد ۷ نمونه از بدترین خطاهای ممکنه در زمینه رابطه جنسی بودند. اما اصلا نترسید. همسرتان انتظارات جنون آمیزی از شما ندارد، بلکه فقط دوست دارند که شما هر چند وقت یکبار تلاش بیشتری در این زمینه از خود نشان بدهید.

به خاطر داشته باشید که چاره مبارزه با خستگی و ملال، انجام کارهای برانگیزنده و غیر قابل پیش بینی است.

بنابراین اگر گاهی اوقات دومی را امتحان کنید، او هیچ گاه از دست شما خسته نخواهد شد. فقط مطمئن شوید که با خانمی ارتباط برقرار می کنید که هیچ چیز جز خشنود کردن و ایجاد رضایت در شما برایش مهم نیست

### چرا بعضی اوقات مردان از روابط جنسی سرد می شوند؟

مردان موجوداتی ذاتا خشن هستند و دلیل این خشن بودن را میتوان در تاریخ جستجو کرد، وقتی که مردان از قدیم الایام (نه اکنون در عصر فمینیسم!) وظیفه داشتند تا کارهای سخت را انجام بدهند، در نتیجه نیاز به روحیه 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 روحیه آرام زنان قرار گیرد.

فمنیست ها و زن سالارها: به یک خروس نگاه کنید، آیا بدون آن تاج و دمش خروس میشود؟ پس چرا خیال می کنید که با چیدن دم و تاج مردان میتوانید خوش بخت شوید و مطمئن هم باشید که مرداتان مرد باقی مانده است و زندگی تان در امنیت تمام گرم گرم شده است؟

مردان، ذاتا به دلیل همین روحیه شان به دنبال فرمانفرمایی هستند، فرمان فرمایی که به مرد در روابط خانوادگی اش احساس قدرت بدهد، اشتباه نکنید که 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 احساس کرامت و موثر بودن بکند، برای حضم این جملات باید به این مثل از یک استاد روانشناسی دانشگاه تهران (که متأسفانه اسمشان را فراموش کرده ام) اشاره کنم که میگفتند: «مرد باید در خانه پادشاه و زن نخست 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. (ملاک از مثل نخست وزیر و پادشاه، کشورهای مشروطه ای همچون انگلستان است، پس اشتباه نکنید!)

همان طور که زنان برای شکوفایی احساسات و عواطفشان نیاز به امنیت در روابطشان هستند، مردان نیز به فراخور طبیعتشان نیازمند ابهت اند تا بتوانند احساساتشان را بروز دهند و به شکوفایی مطلوبی که میتواند بزرگترین تضمین های امنیتی را به زنان بدهد برسند، 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، سرد کننده های زیر این معادله را برهم میزنند و نتیجه اش این میشود که مردتان، یا از شما زده شود و به شما در خفا خیانت میکند، یا کار را برای همیشه تمام کند و شما را طلاق دهد 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 حقتان است، محروم سازد.

سرد کننده های جنسی مردان:

خانم های عزیز از نحسی این ۲۰ عمل بپرهیزید، زیرا عواقب آن 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. ۲- زنهایی که هیچ وقت شروع کننده نیستند.

۳- زنهایی که نسبت به بدن مردها شناخت کافی ندارند.

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

۵- زنهایی که در رخت خواب مثل پلیس رفتار میکنند.

۶- زنهایی که مثل جسد در رختخواب بی حرکت و بی عکس العمل میباشند.

۷- زن هایی که در رختخواب زیاد حرف میزنند.

۸- 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 ماست مالی شده و پوشیده از خروارها کرم پودر و رژ لب!، ناخن های شکسته و پوسته پوسته شده، لاک ناخن ورق شده و ...)

۹- زنهایی که خودشان از ظاهر و قیافه خود خوششان نمی آید و مرتباً خودشان را پایین می آورند و تحقیر میکنند (مسلّم است که اگر خودتان را پایین بگیرد پایین هم می آید و اگر بالا بگیرید بالا میروید، دیگر توضیحی ندارم جز اینکه به؛ خودتان اعتماد داشته باشید و هرگز جلوی همسران خودتان را پایین نیاورد که اگر بکنید، خودتان کردید که لعنت بر خودتان باد!)

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

۱۱- زنهایی که دوست ندارند معاشقه دریافت کنند.

۱۲- زنهایی که به هنگام بوسیدن زیاد از زبانشون استفاده میکنند.

۱۳- زنهایی که بیش از حد جدی هستند.

۱۴- زنهایی که بیش از حد به مردشان وابسته هستند.

۱۵- زنهایی احمق و سطحی (یا به اصطلاح ژورنالستی زرد!)

۱۶- زنهایی که فقط به وضع مالی و اقتصادی مرد اهمیت میدهند.

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

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

۱۹- زن هایی که به لحاظ جنسی خود انگیزه نیستند.

۲۰- زن هایی که لباس زیر کهنه زشت میپوشند.

### از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید

اوایل زندگی، آنقدر به من علاقه داشت که حتی حاضر نبود، بدون من غذا بخورد، علاقه همسر من به حدی بود که روز چند بار از محل کارش با من تماس می گرفت. نکات فوق، نمونه ای از جملاتی است که بارها شنیده می شود. آیا شما هم فکر می کنید علاقه همسران کم شده است؟

یکی از مواردی که موجب بروز آسیبهای جدی در ارتباط زوجها می شود، این است که یکی از آنها، یا حتی هر دو طرف، احساس می کنند. همسرشان به آنها بی توجه شده یا علاقه اش کاهش یافته است.

فردی که چنین تصویری دارد، احساس بی ارزشی می کند، یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می دهد. این احساس، زمانی نقش تخریبی بیشتری پیدا می کند که زن یا شوهری که این نگرش را دارد، سعی کند رفتار فرد مقابل را با بی توجهی جبران کند.

بسیاری از افرادی که به همسر خود بی توجهی می کنند، دلیل رفتارشان را گرفتاریهای روزمره ذکر می کنند، در حالی که اگر ما بدانیم ایجاد ارتباط رضایت بخش با همسر، موجب می شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیشتری داشته باشیم، هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد.

در ادامه، ذکر این نکته بایسته است که ابراز علاقه در هر دوره، شکلی متفاوت می یابد. به زبان دیگر، شاید همسر شما هنوز به شما ابراز علاقه می کند، ولی شکل آن با گذشته متفاوت شده است.

مثلاً شاید زمانی که امکان آن فراهم بود، هر هفته با یکدیگر به تئاتر می رفتید، ولی شاید امروز دوست دارد با شما بیشتر صحبت کند از سوی دیگر، یکی از اشتباهات رایج به ویژه در میان زوجها جوان این است که

رفتارهایی را ابتدای ازدواج انجام می دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد؛ مثلاً وقتی شما و همسران با هم در یک ظرف غذا می خورید و این را نشانه عشق به یکدیگر می دانید، مطمئن باشید این رفتار را در آینده ای نه

چندان دور باید ترک گویند، یا اگر چند بار در روز با همسران تماس می گیرید، ممکن است در وضعیتی قرار گیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد. در این حالات، مشکل از آنجا شروع می شود که زن یا شوهر، ترک این رفتار را به حساب کم علاقه شدن همسر خود بگذارند.

بنابراین، توصیه می شود حتماً رفتارهایی را انجام دهید که امکان ادامه آن وجود داشته باشد. این وضعیت گاهی درباره خرید هدایا هم صادق است. به صورتی که افراد معمولاً اوایل ازدواج هدایای گران قیمتی به همسر خود می

دهند، در حالی که سالهای بعد، امکان خرید چنین هدایایی را از دست می دهند، این نیز یکی از مواردی است که موجب می شود برخی همسران احساس کنند علاقه طرف مقابل به آنها کم شده است. اگر می خواهید لذت بیشتری از زندگی مشترک ببرید، حتماً به نکات زیر عمل کنید:

- ۱/ از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست.
- ۲/ نگویند علاقه ام را با رفتارم نشان می دهم. برای ابراز علاقه باید از کلمات استفاده کرد.
- ۳/ هیچگاه اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسران دور کند.
- ۴/ همیشه ابراز علاقه به همسر، بهترین هدیه به اوست. این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید.
- ۵/ اگر در ابراز علاقه به همسران ناتوان هستید، یا روش آن را نمی دانید، حتماً به یک مشاوره امور خانواده مراجعه کنید

## آیا می خواهید امشب لذت جنسیتان را چند برابر کنید؟

خانمها برخلاف آقایون می توانند از چند ارگاسم در یک جلسه رابطه جنسی لذت ببرند. از طرف دیگر، آقایون می توانند بعد از رسیدن به اوج لذت جنسی خود، خیلی راحت به خواب بروند. و این اتمام شب برای هر دو طرف است درحالیکه زن هنوز میل به ادامه کار دارد. چرا اینقدر تفاوت؟ مقصر دوره بی پاسخی است. این زمان استراحت بعد از ارگاسم است که از نظر فیزیولوژیکی برای مرد غیرممکن است که بتواند چندین ارگاسم دیگر داشته باشد. در طول این دوره، آلت به شدت حساس شده و تحریک بیشتر آن دردناک خواهد بود. هدف از این دوره این است: بازگرداندن ذخیره خون و مایعات دفعی آلت تناسلی شما. هر چه سنتان کمتر باشد، این مدت زمان کوتاهتر خواهد بود، از ۱۰ دقیقه در نوجوانان تا چند روز برای افراد پیرتر. در همه موارد، این یک رکود موقتی است نه ناتوانی. از طرف دیگر، خانم شما بلافاصله بعد از ارگاسم نیاز به این دوره بی پاسخی ندارد. در بسیاری از موارد، آنها می توانند با تحریک بیشتر به چندین ارگاسم دیگر هم برسند. اما آیا شما هم می توانید در طول یک شب لذتتان را چند برابر کنید؟ غیرممکن نیست اما اول باید طرزفکرتان را تغییر دهید و نکات زیر را دنبال کنید.

ارگاسم را از انزال متمایز کنید

تفاوت ارگاسم و انزال - داشتن چند ارگاسم برای مردان به معنی اینکه یاد بگیرید طی یک جلسه نزدیکی چند انزال داشته باشید نیست. انزال و ارگاسم در مردان دو تجربه فیزیولوژیکی و روانی جدا هستند. وقتی مردها یاد بگیرند این دو را از هم جدا کنند، می توانند بیاموزند که چگونه برای هر انزال چند ارگاسم داشته باشند. نزدیکترین چیز برای ارگاسمهای چندگانه این است که یاد بگیرید چگونه بدون انزال چند ارگاسم پشت سر هم را تجربه کنید. حدود ۸۰ درصد از مردان می توانند با سه ماه تمرین این کار را انجام دهند. اما نباید خیلی نگران نتیجه نهایی باشید. رابطه جنسی و ارگاسم نباید با این دید که چقدر انزال داشته‌اید یا چند مرتبه در یک جلسه می توانید انزال داشته باشید، ارزیابی شود. قرار نیست در رابطه جنسی چیزی را به کسی ثابت کنید. همان چیزی مهم است که بهترین احساس را به شما بدهد.

به خودتان استرس وارد نکنید

یک باور اشتباه این است که ارگاسمهای چندگانه باید پشت سرهم باشد. ارگاسم چندگانه زمانی صورت می گیرد که فردی بیشتر از یک ارگاسم در یک جلسه رابطه جنسی داشته باشد - با احتساب زمانهای استراحت، یا طی روند همان فعالیت جنسی بیش از یک ارگاسم داشته باشند. پس به خودتان استرس وارد نکنید که در همان جلسه رابطه جنسی به چند اوج لذت برسید. اضطراب مخربترین چیز در عملکرد جنسی است. هرچه بیشتر نسبت به ارگاسم ترس و اضطراب داشته باشید، ارگاسم شما زودتر فرا می رسد. باید با متمرکز شدن روی واکنش همسران به حرکات خود، حواستان را پرت کنید.

## به تاخیر انداختن انزال

همچنین می‌توانید با به تاخیر انداختن انزال، بر ارگاسم‌های خود چیره شوید. برای تقویت کنترل انزالی خود، تمرین کراچ لگن را تمرین کنید که توسط دکتر آرنولد کگل (**Arnold Kegell**) طراحی شده است. این تمرین بر روی عضله انزال—همان عضله‌ای که برای نگه داشتن جریان ادرار از آن استفاده می‌کنید—تمرکز دارد. دکتر کگل این تمرین را اینطور تعریف می‌کند، “فشار دهید، برای چند لحظه نگه دارید، بعد آن عضلات را ریلکس کنید. این تمرین را در سه ست ۲۰ تکراری انجام دهید. خیلی زود متوجه توانایی خود در کنترل آن عضلات و به تاخیر انداختن ارگاسمتان تا زمانی که خودتان بخواهید می‌شوید.”

وقتی در انتظار هستید، چیز جدیدی را امتحان کنید

دوره پس از ارگاسم در یک فرد متوسط ۳۰ ساله حدود نیم ساعت است. وقتی در حال انتظار هستید، چند حقه جدید امتحان کنید. همه چیز به تنوعی که به کار می‌گیرید بستگی دارد. هر چیزی اگر زیاد استفاده شود خسته‌کننده خواهد شد، حتی اگر خیلی خوب باشد. زنان به طور متوسط می‌توانند بدون داشتن دوره استراحت یا بی‌پاسخی به چندین ارگاسم دست پیدا کنند. اما بدون تحریک آنها به سطح پایه انگیزتگی می‌رسند. انقباضات متوقف می‌شود، رحم پایین می‌آید و کلیتوریس (چوچوله) به زیر صدف خود برمی‌گردد. ضربان قلب و تنفس کند شده و گردش خون به حالت طبیعی برمی‌گردد. کلیتوریس هم نسبت به تحریک بسیار حساس می‌شود اما سایر قسمت‌های بدن توجه می‌طلبند.

چطور ارگاسم‌های زنانه را به حداکثر برسانیم

رابطه جنسی فقط برای تولیدمثل نیست. سکس باید تجربه‌ای لذت‌بخش برای هر دو طرف باشد و پیوند بین زوج‌ها را تقویت کند. رابطه جنسی عملی بسیار صمیمی و نزدیک بین دو نفر است و نیاز به تجربه و رابطه دادن و گرفتن بین شما و همسرتان دارد تا هر دو بتوانید از آن لذت ببرید. باین وجود، واقعیت این است که اکثر افراد واقعاً از آن لذت نمی‌برند. تحقیقات و مطالعات نشان می‌دهد که اکثر زنان در روابط جنسی ندرتاً به ارگاسم می‌رسند و این امکان وجود دارد که وقتی ندرتاً به اوج لذت جنسی برسید، احتمالاً نمی‌دانید که چطور باید ارگاسم‌هایتان را به حداکثر برسانید. در زیر به چند نکته ساده برای کمک به تقویت ارگاسم‌های زنانه و لذت بردن از سکس تا حد امکان اشاره می‌کنیم.

نیاز به پیش‌نوازی

برای تقویت ارگاسم‌هایتان، باید ریلکس کرده و فقط از لحظات صمیمانه بین خود و همسرتان لذت ببرید. نباید خیلی جدی روی رسیدن به ارگاسم تمرکز کنید. اگر ذهنتان خیلی درگیر افکار و نگرانی‌های اینچنینی باشد، احتمال رسیدن به اوج لذت جنسی کاهش می‌یابد. در عوض باید روی بدن همسرتان تمرکز کنید و اینکه چطور با شما پیوند می‌خورد و به شما واکنش می‌دهد. به این ترتیب، می‌توانید بیشتر روی حرکات و حس‌های بدنتان تمرکز کنید. ذات و ماهیت اصلی رابطه جنسی حس کردن، واکنش دادن و لذت بردن است.

در اوج لحظات، شما و همسرتان حتی بدون پیش‌نوازی به سراغ رابطه جنسی می‌روید. گاهی اوقات هیجان رابطه آنقدر قوی است که به یک سکس سریع ختم می‌شود و در نتیجه زمان پیش‌نوازی کاهش می‌یابد. پیش‌نوازی نقش مهمی در رسیدن به ارگاسم دارد زیرا می‌تواند شما را به اوج لذتی جاودان برساند. پیش‌نوازی شامل در آغوش گرفتن، نوازش کردن و بوسیدن می‌شود. در این لحظات، ضربان قلب شما افزایش یافته، دستگاه تناسلیتان متورم شده، تندتر نفس می‌کشید و ترشحات زیادی خواهید داشت. برای اینکه بتوانید ارگاسمی عالی داشته باشید، پیش‌نوازی در رابطه جنسی نباید فراموش شود.

بیان تخیلات جنسی

علاوه بر این، داشتن تخیلات جنسی راهی عالی برای به حداکثر رساندن ارگاسم است. این یک واقعیت اثبات‌شده است که برای هر فردی داشتن افکار و تخیلات جنسی خصوصی در روابط جنسی خود با همسرشان، کاملاً طبیعی

است. جدا از داشتن تخیلات قوی جنسی، می‌توانید صحنه‌هایی را با همسرتان نقش بازی کنید. به این ترتیب، نه تنها تخیلاتتان را به واقعیت تبدیل می‌کنید، بلکه از رسیدن به اوج لذت جنسی هم لذت خواهید برد. حرف زدن با همسرتان حین رابطه جنسی نیز یکی از جنبه‌های مهم در تقویت ارگاسمتان است. وقتی خواسته‌ها و نیازهای جنسی خود را با همسرتان مطرح می‌کنید، برای شما و همسرتان رسیدن به اوج لذت آسان‌تر خواهد شد. حرف زدن در مورد چیزهایی که هر دوی شما در رابطه جنسی می‌خواهید، پیوند جنسی بین شما را هیجان‌انگیزتر و قوی‌تر خواهد کرد. معمولاً این زنان هستند که مکالمه را شروع می‌کنند. بهتر است اینگونه مسائل را با زبانی نرم و لطیف و غیرمستقیم با همسرتان بیان کنید. سلامت خوب، لذت بیشتر

سرحال بودن و داشتن انرژی جنسی مثبت می‌تواند به ایجاد یک رابطه جنسی ارضاکنده و عالی بین شما و همسرتان کمک کند. از آنجاکه سالم بودن کمک می‌کند بهتر بتوانید در فعالیت‌های جنسی شرکت داشته باشید، خیلی مهم است که بدن‌تان را همیشه قوی و متناسب نگه دارید. برای داشتن فیزیکی سالم، می‌توانید از مکمل‌های غذایی که برای بالا بردن سطح انرژی بدن هستند استفاده کنید. به‌طور کلی، رسیدن به ارگاسم ماکسیمم آنقدرها که همه فکر می‌کنند سخت نیست. آنچه مهم‌تر است این است که از طبیعی‌ترین و ساده‌ترین راه‌های برای کشف جنسیت خودتان استفاده کنید زیرا در به دست آوردن یک رابطه جنسی هیجان‌انگیز و ارضاکنده به شما کمک می‌کند. فقط لذت ببرید، تفریح کنید، و هیچوقت از درمیان گذاشتن آنچه به شما لذت می‌دهد با همسرتان خجالت نکشید. به خاطر داشته باشید که سکس باید مفرح باشد. نگرانی‌هایتان را دور بریزید و برای ایجاد پیوندی عمیق بین خودتان و همسرتان زمان بگذارید. پایین بودن میل جنسی در زنان

پایین بودن میل جنسی یکی از موانع بر سر راه زنان برای دست یافتن به ارگاسم است. تقویت‌کننده‌های مختلفی برای میل جنسی خانم‌ها وجود دارد که این روزها بسیار محبوب شده‌اند زیرا تعداد زیادی از زنان آنها را خریداری می‌کنند. این تقویت‌کننده‌های طبیعی ترکیبی از مواد گیاهی و ارگانیک هستند که به بالا بردن گردش خون در اندام جنسی، افزایش تحریک جنسی، تقویت واکنس و سرعت انگیختگی و غلبه بر خشکی واژن کمک می‌کنند

### نکات مهم برای روزهای اول متاهلی

ازدواج و از تب و تاب افتادن احساسات عاشقانه، از آن تجربه‌های ناخوشایندی است که بسیاری از زوجها درگیر آن هستند. گاهی در رابطه‌ای هستید که مدت‌ها در انتظارش بوده‌اید، اما حالا احساس خوشبختی نمی‌کنید ...

گاه حس می‌کنید کسی را که عاشقانه دوست داشتید گم کرده‌اید یا او ناگهان به آدم دیگری تبدیل شده است یا شاید فکر کنید که از اول درباره او اشتباه کرده‌اید و این چیزی نبوده که می‌خواستید. این نه مساله پیش پا افتاده‌ای است و نه چیزی که بتوانید به سادگی از آن چشم‌پوشی کنید. از خودتان می‌پرسید این اتفاق کی و چگونه رخ داده است؟ چطور ممکن است چنین اشتباهی کرده باشید؟ و چرا همه نقشه‌هایتان غلط از آب درآمده؟ غمگین و دلسرد می‌شوید، امیدهایتان را بر باد رفته می‌بینید و بارها و بارها حال و گذشته رابطه‌تان را زیرورو می‌کنید. اما اینها چیزی را عوض نمی‌کند؛ این اتفاقی است که افتاده و از این پس، نوع مواجهه شماست که اهمیت دارد.

بنابراین توصیه می‌کنیم قبل از این که سایه سردی بر زندگی‌تان بیفتد، این نکته‌ها را بخوانید و به کار ببندید: زندگی مشترک عرصه کمال است نه صحنه پیکار

بنابراین یار و یاور هم باشید و سعی نکنید بر همسرتان تسلط یابید. به عبارت دیگر با هم و در کنار هم باشید نه جدا از هم و رو در روی هم! خانواده زمانی موفق خواهد بود که در آن هماهنگی وجود داشته باشد و همه اعضا در

یک محفل انس با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند. بنابراین همسران جوان باید از هر نوع رفتاری شامل طعنه زدن، تحقیر و مقایسه کردن همسر با دیگران و... پرهیز نمایند.

از ابراز محبت نسبت به یکدیگر دریغ نورزید  
ابراز محبت به موقع در زندگی مشترک، نشاط و طراوت و علاقه را به دنبال خواهد داشت. این امر فقط لازمه چند روز نخستین ازدواج نیست بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می توان این درخت تناور را برای همیشه بارور و باطراوت نگاه داشت و بر نشاط آن افزود.

عاشقانه به هم نگاه کنید  
نحوه نگرستن هر یک از ما به دیگری، به « چگونه بودن ما » بستگی دارد نه به « چگونه بودن او ». شیفتگی زمانی حاصل می شود که فکر کنید همسران فردی باشکوه، ناب، صمیمی، خوش خلق و خوش برخورد است. این شیوه نگرش به همسران جوان می آموزد به جای اینکه عشق را جستجو کنند، با عشق و محبت به زندگی نگاه کنند. زبان نگاه، زبان مؤثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل به او می فهمانید به صحبت کردن با وی علاقه مند هستید. حالات نگاه کردن اثر معجزه انگیزی در ایجاد صمیمیت میان زوجین جوان دارد. میل به صمیمیت نه تنها جنبه جسمی بلکه جنبه روانی نیز دارد.

وقتی اشتباه می کنید، صادقانه و صمیمی اعتراف کنند  
صداقت و اظهار پشیمانی و ندامت تنها علاج واقعه است. قبول نکردن اشتباه و نپذیرفتن خطا، اختلافات را دامن خواهد زد.

در مطرح کردن مسائل ناخوشایند و نامطلوب سعی کنید خود را هم دخالت دهید  
مثلاً به جای اینکه بگویید « چرا با فلانی این طور برخورد کردی »، بهتر است بگویید: « کاش با فلانی این طور برخورد نمی کردیم. »

اگر خطایی از همسر خود مشاهده نمودید، زود از کوره در نروید  
سفره دل تان را نزد هر کسی باز نکنید. بخصوص پیش پدر و مادر تان درددل نکنید زیرا این کار موجب سرافکندگی همسر تان شده و امکان آستی را بسیار ضعیف می کند.

اگر می خواهید عشق و علاقه تان تداوم داشته باشد  
نخست باید بدانید زمان کافی را برای با هم بودن و ابراز محبت کردن اختصاص دهید. سعی کنید به انگیزه عشق و ازدواج تان بیندیشید؛ با همسر تان در باره نخستین روزهای آشنایی و دوران خوش اولین روزها گفتگو کنید. یادآوری شادی ها و رویدادهای شیرین، هم وجود تان را گرم کرده و هم تازگی و طراوت رابطه شما را با همسر تان حفظ خواهد کرد.

انعطاف پذیری یکی از ویژگی های مهم برای ایجاد سازگاری بیشتر و سلامت روانی است  
با چشم پوشی و نرمش نسبت به برخی رفتارهای کودکانه و لجبازی ها نه تنها می توان از تنش های بی دلیل پیشگیری نمود، بلکه می توان از همان اول زندگی بنیاد خانواده را مستحکم نمود. زوج های جوان باید به خاطر

داشته باشند که مسائل و موارد اختلاف و یا اختلاف برانگیز را برای رسیدن به یک دیدگاه مشترک طرح نمایند، نه به تکرار و تثبیت کدورت‌ها و دشمنی‌ها

### آزمون همسرشناسی!

شاید این جمله را زیاد شنیده باشید که نیازهای عاطفی مردها خیلی پیچیده نیست و آنقدر که زنان پر از رمز و رازند، شناخت مردها چندان سخت نیست، به راحتی می‌توان نیازهای مردها را شناخت و کاری کرد که آنها خودشان را خوشبخت‌ترین شوهر دنیا بدانند اما شما چقدر از نیازهای همسران آگاهید؟ آیا می‌دانید نیازهای او در زندگی چیست؟ ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا خصوصیات شوهرتان را بهتر تشخیص دهید. وقتی شما نیازهایش را بدانید، درک او بسیار آسان‌تر است. آزمون زیر به شما کمک می‌کند تا بفهمید که باید به چه نکاتی بیشتر توجه کنید و اصلاً با محک خودتان متوجه شوید که چقدر به نیازهای مردتان توجه می‌کنید.

هریک از عبارات زیر را از یک تا ۵ امتیازدهی کنید. عدد یک به این معناست که شما به هیچ وجه، موافق این جمله نیستید و عدد ۵ به این معناست که شما با این جمله بسیار موافق هستید.

#### ۱/ مردی که نیاز دارد مورد توجه و اهمیت قرار گیرد

..... وقتی شوهرم بیمار می‌شود، از کار می‌افتد و نیاز به توجه عاطفی دارد.

..... وقتی با تلفن صحبت می‌کنم یا پشت رایانه هستم، شوهرم لب و لوجه خود را آویزان می‌کند و در اتاق پرسه می‌زند.

..... وقتی خانه ریخت و پاش است، با من بحث می‌کند تا خانه را تمیز کنم.

..... شوهرم به من می‌گوید که وقتی به او محبت می‌کنم، آرامش پیدا می‌کند.

..... امتیاز او

#### ۲/ مردی که نیاز دارد از تلاش‌هایش قدردانی و تشکر شود

..... هنگامی که شوهرم در خانه مشغول انجام دادن کاری می‌شود اگر تشویقش نکنم خیلی ساکت می‌شود.

..... به محض اینکه شوهرم به خانه می‌آید در مورد تمام موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایش در محل کار با من صحبتی کند.

..... او تمام کارهایی را که انجام می‌دهد به من نشان می‌دهد.

..... وقتی شوهرم لباس جدیدی را می‌پوشد که خودش خریده است بادی به غبغب می‌اندازد تا من او را ببینم.

..... امتیاز او

#### ۳/ مردی که در بیان عشق و تأسف مشکل دارد

..... شوهرم معمولاً به من نمی‌گوید «دوستت دارم» و وقتی هم می‌گوید، به نظر می‌رسد بیان کردن آن برایش راحت نیست.

..... وقتی سعی می‌کنم بنشینم و درباره احساساتم با شوهرم صحبت کنم او احساس ناآرامی می‌کند.

..... شوهرم به ندرت می‌گوید، ببخشید.

..... شوهرم درک نمی‌کند که چرا من از دوستانم معذرت‌خواهی می‌کنم و در چنین مواردی می‌گوید تو کاری

نکرده‌ای که به خاطر آن متأسف باشی و از آنها عذرخواهی کنی.

..... امتیاز او



۴/ مردی که نیاز دارد از خانواده‌اش حمایت و حفاظت کند

..... وقتی دوستانم به من زنگ می‌زنند و مشکلاتشان را با من در میان می‌گذارند شوهرم ناراحت می‌شود.  
..... وقتی می‌خواهیم با خودروی خودمان رانندگی‌های طولانی مدت داشته باشیم، شوهرم با کنترل کردن میزان بنزین، آب و باد لاستیک‌ها از وضعیت سلامت خودرو مطمئن می‌شود.  
..... وقتی هوا برفی است شوهرم زودتر بیدار می‌شود تا مسیر رانندگی یا پیاده‌رو را پاک کند یا برف را از روی خودروی من ببرد.  
..... شوهرم به داشتن بیمه عمر و بیمه از کارافتادگی در مواردی که اتفاقی هم برایش نمی‌افتد، اهمیت می‌دهد.  
..... امتیاز او

۵/ مردی که می‌خواهد دقیق و مسلط باشد

..... وقتی شوهرم در حال تماشای مسابقات ورزشی با دوستانش است در مورد اینکه آیا داور به درستی بازی را قضاوت می‌کند یا نه بحث می‌کند.  
..... وقتی من به عقاید شوهرم اعتراض می‌کنم او اخم می‌کند یا عصبانی می‌شود.  
..... شوهرم وقتی در مورد موضوعی پیش‌بینی درست می‌کند، با غرور می‌گوید دیدی گفتم؟  
..... هر وقت که در حال تماشای تلویزیون هستیم کنترل تلویزیون باید همیشه در دست او باشد.  
..... امتیاز او

۶/ مردی که نیاز به کار و فعالیت دارد

..... شوهرم از اینکه در مواقعی مجبور است مدت طولانی بنشیند و منتظر باشد، متنفر است.  
..... شوهرم به‌طور منظم خود را با ورزش یا فعالیت‌های ورزشی سرگرم می‌کند.  
..... وقتی که فعالیت‌های ورزشی را با هم انجام می‌دهیم شوهرم آرامش بیشتری دارد.  
..... وقتی به دیدن خانواده‌مان می‌رویم، شوهرم اغلب خودش را با انجام دادن برخی کارها سرگرم می‌کند یا با مردان دیگر بیرون می‌رود.  
..... امتیاز او

۷/ مردی که گرایش زیاد و انکارناپذیری نسبت به زنان دارد.

..... شوهرم از فیلم‌هایی که بازیگران زن در آن وجود دارد بیشتر استقبال می‌کند.  
..... وقتی ما در خیابان قدم می‌زنیم یا به سینما می‌رویم، من نمی‌توانم توجه شوهرم را به‌خودم جلب کنم زیرا چشم‌های او در حال چرخیدن و پرسه زدن است.  
..... هنگامی که قصد رفتن به مهمانی را داریم توجه شوهرم به من جلب می‌شود.  
..... وقتی برای صرف ناهار به رستوران می‌رویم، شوهرم سعی می‌کند در حضور زنان جلب توجه کند.  
..... امتیاز او

پاسخ‌ها را اینجا پیدا کنید

+۱۵

این نشان‌دهنده آزر خطر است! شوهرتان در کدام گروه از خصوصیات مردانه، بالاترین امتیاز را کسب کرده است؟ تمام بخش‌هایی که همسرتان امتیاز ۱۵ یا بیشتر دارد، نشان‌دهنده وجود مواردی است که در زندگی‌تان

مشکل سازند و باعث ایجاد مشاجرات می شوند. اگر شما نسبت به این مسئله آگاه شوید که این نیازها به شدت رفتار شوهرتان را به هیجان می آورد، برای رسیدن به خوشبختی حقیقی زناشویی فرصت بیشتری خواهید داشت و مسلماً او نیز خوشحال تر و راضی تر خواهد شد. به دنبال عقاید مشترک باشید

## ۸-۱۲

امتیازاتی که بین ۸ تا ۱۲ هستند ممکن است گویای این امر باشند که شوهر شما در یک مورد خاص دارای برخی خصوصیات ویژه است اما این خصوصیت مهم ترین خصوصیات او نیستند؛ یعنی فرصت پیدا می کنید که عقاید مشترک بسیاری را با همسرتان پیدا کنید و در خیلی از موارد شما و او ممکن است با شیوه ای مشترک از عهده شرایط و پیشامدها برآید و آنها را کنترل کنید. در واقع با این امتیاز خیالتان راحت می شود که همسرتان نیاز جدی ندارد که واجب باشد به آن توجه ویژه کرده و تمام فکر و ذهنتان را به آن مشغول کنید، شما یک قدم جلو هستید و تنها برای ارتباط بیشتر با همسرتان باید دنبال عقاید مشترک باشید.

نگرانی وجود ندارد

## کمتر از ۸

اگر مرد شما چنین امتیازی در هر گروه کسب کرده است باید بدانید یکی از بهترین مردهای دنیا همسر شماست زیرا مردانی که در این گروه شخصیتی هستند، منشا اصلی مشاجره و جروبحث در محیط خانه نیستند. آنها خودشان به راحتی از پس نیازهایشان برمی آیند و احتیاجی نیست که وقت بگذارید و تلاش کنید تا این خصوصیات را بفهمید و به آن بپردازید؛ مثلاً توجه بیش از اندازه یا حمایت زیاد خیلی برای او تفاوتی ایجاد نمی کند و بر کارها و رفتارهایش تاثیری نخواهد داشت.

## ۲ آدم یکسان وجود ندارد

به خاطر داشته باشید که در این آزمون هیچ خوب و بدی وجود ندارد. برخی از زنان امتیاز بالاتر از ۱۵ را در خصوص هر مورد بیان کرده اند. این مطلب نشان می دهد که این شوهران با چنین خصوصیات زاده و بزرگ شده اند و یاد گرفته اند که این خصلت های خاص مردانه را داشته باشند. این خصوصیات نشانه های ذاتی همسرتان است که باعث می شود همسرتان به گونه ای شود که اکنون هست؛ یعنی مردی که شما به علت داشتن آن خصوصیات برای ازدواج با خودتان انتخاب کرده اید. با در نظر گرفتن این موارد و با استفاده از توانایی ذاتی خودتان در ایجاد آمادگی و مواجهه با نیازهای او سعی کنید بفهمید چه کاری می توانید بکنید تا همسرتان را بیشتر دوست داشته باشید

## رابطه زناشویی پس از زایمان

بعد از زایمان، تا چه مدتی محدودیت و منع رابطه زناشویی وجود دارد؟ پاسخ را از دکتر ملک منصور اقصی، متخصص زنان و زایمان بشنوید.

خیلی از همسران تصور می کنند پس از زایمان باید تا هفته ها رابطه زناشویی نداشته باشند؛ چون ممکن است برقراری چنین رابطه ای باعث آسیب به مادر شود. باور غلط دیگری که در این مورد رواج دارد، بهتر بودن سزارین نسبت به زایمان طبیعی برای برقراری رابطه زناشویی بعد از آن است. البته بعضی اوقات هم مشغولیت بچه داری

باعث می‌شود که زوجها خودشان و یا رابطه زناشویی‌شان را فراموش کنند که این نکته هم می‌تواند در درازمدت عوارض نامطلوبی بر روابط زوجین بگذارد. درباره این موارد با دکتر ملک منصور اقصی، متخصص زنان و زایمان و استاد دانشگاه تهران گفتگو کرده‌ایم...

بعد از زایمان، تا چه مدتی محدودیت و منع رابطه زناشویی وجود دارد؟  
در یک مدت زمان خاص پس از زایمان، توصیه ما این است که رابطه زناشویی وجود نداشته باشد و علت آن هم این است که می‌خواهیم محل چسبندگی جفت ترمیم پیدا کند چون مثل یک زخم باز می‌ماند. جفت از دیواره کنده شده و خون‌ریزی‌های معمول بعد از زایمان، از همین محل است. تا این زخم ترمیم پیدا نکرده، بهتر است رابطه زناشویی نداشته باشند. این زمان حدود ۳ هفته طول می‌کشد. در قدیم می‌گفتند تا ۶ هفته. اما امروز می‌گویند تا ۳ هفته هم کفایت می‌کند.

آیا این مدت برای زایمان طبیعی و سزارین فرق دارد؟  
مسئله شرایط زایمان طبیعی و سزارین باهم فرق می‌کند. اگر زایمان طبیعی باشد چون در محل، ممکن است برش و بخیه زده شده باشد و این زخم در طول ۲ هفته بهبود پیدا می‌کند، چنانچه مشکل خاصی پیدا نکند، همین ۳ هفته کافی است.

در مورد سزارین چه طور؟  
بستگی دارد به نوع سزارینی که انجام شده است. اگر همراه با چسبندگی زیاد یا بروز عفونت باشد، ممکن است رابطه زناشویی همراه با درد باشد. یعنی پس از رابطه زناشویی، زن یک درد مبهمی در ناحیه لگن خود حس می‌کند. در حقیقت، با حرکت احساس درد می‌کند. بالاخره سزارین یک برش است. شکم باز شده و دست خورده، در بهترین شرایط هم سزارین تا حدی چسبندگی ایجاد می‌کند. بنابراین زایمان طبیعی از این جهت بهتر است و برخلاف تصور عوام که فکر می‌کنند سزارین برای رابطه زناشویی‌شان بهتر است، باید اشاره شود که پس از یک زایمان طبیعی و سالم، رابطه زناشویی در مقایسه با سزارین مطلوب‌تر است.

آیا این چسبندگی، به غیر از درد محدودیت دیگری هم برای رابطه زناشویی ایجاد می‌کند؟  
نه، فقط همان درد را ایجاد می‌کند. پس از زایمان نکته دیگری که وجود دارد، زمانی است که مادر شیر می‌دهد. در این شرایط فعالیت تخمدان‌ها متوقف شده و این می‌تواند باعث کم شدن ترشحات واژن و خشکی آن شود. اگر زن چنین احساسی را دارد، بهتر است از ژل‌های لوبریکانت استفاده کند که محلول در آب است.

برخی خانم‌ها تصور می‌کنند بعد از زایمان طبیعی ممکن است نتوانند مثل قبل رابطه زناشویی برقرار کنند. آیا چنین تصویری درست است؟

یکی از تغییرات فیزیولوژیک که در طول بارداری اتفاق می‌افتد هیپرتروفی یا افزایش حجم دستگاه تناسلی است؛ یعنی یک مقداری بافت بزرگ‌تر و متورم‌تر می‌شود. خود کانال زایمانی نیز بازتر می‌شود. رحمی که قبلاً ۱۰۰ گرم بوده حالا می‌شود ۱۰۰۰ گرم. بعد از زایمان، تمام این تغییرات طی ۶ هفته بر می‌گردد به حالت عادی. پس تغییرات چندانی برای اندام‌ها برای طولانی مدت اتفاق نمی‌افتد.

در جایی می‌خواندم که برای پیشگیری از تغییر شکل‌های مختصری که ممکن است بعد از بچه‌دار شدن اتفاق بیفتد، تمرین‌هایی وجود دارد. آیا این حرف درست است؟

بله، تمرین عضلات کف لگن، ورزشی است که حتی برای خانم‌هایی که باردار نیستند، می‌تواند رضایت ناشی از رابطه زناشویی را افزایش دهد. برای خانم‌هایی که اختلالات جسمی دارند و یا دیر به ارگاسم می‌رسند، توصیه می‌شود در طول روز مرتب این عضلات را تقویت کنند. برای تقویت عضلات، باید به صورت متناوب منقبض و

منبسط کنند. ابتدا نیز این کار را با دفعات کم شروع کرده و کم کم آن را افزایش دهند. طول مدت انقباض و انبساط را هم می‌توانند افزایش دهند. به عنوان مثال اول ۳ ثانیه، و بعد کم کم مدت را تا ۱۰ ثانیه افزایش دهند. این تمرین حتی برای دوران یائسگی که عضلات کف لگن ضعیف می‌شوند نیز مفید است البته توصیه می‌شود که در دوران بارداری نیز خانم‌ها این کار را انجام دهند.

بسیاری از خانم‌ها پس از زایمان و در زمان شیر دادن، از ترس باردار شدن ترجیح می‌دهند که رابطه زناشویی نداشته و یا در حداقل ممکن داشته باشند. روش درست برای جلوگیری در این دوران چیست؟ توصیه می‌کنیم که خانم‌ها هفته ششم پس از زایمان به مراکز بهداشت مراجعه کنند. مشاور با توجه به شرایطی که زن و مرد دارند روش قابل اطمینانی را برای جلوگیری به آنها معرفی می‌کند چرا که فقط ۴۰ روز اول پس از زایمان احتمال بارداری وجود ندارد و بعد از آن به علت احتمال حاملگی، جلوگیری صورت بگیرد

**امید است که با ارائه این مقاله به شما عزیزان کمکی شده باشد .**

**باتشکر**

**کمال مولودزاده . روانشناس بالینی**