



پیش نیازهای رابطه جنسی خوشایند و رضایت بخش

دکتر پژمان عقدک

دکترای حرفه ای - متخصص آموزش پزشکی - مربی ارشد کشوری سلامت
باروری و جنسی / آموزش های هنگام و پس از ازدواج



اهداف آموزشی

انتظار می رود زوجین در پایان این درس بتوانند :

- با پیش نیازهای برقراری رابطه زناشویی و جنسی، آشنا شوند.
- با نکات کلیدی رابطه زناشویی رضایت بخش، آشنا شوند.
- پاسخ سوالات رایج را در خصوص برقراری رابطه زناشویی و جنسی، فراگیرند.

پیش نیازهای داشتن رابطه جنسی خوشایند و رضایت بخش

□ صمیمیت در رابطه جنسی و زناشویی

□ توجه به عوامل تاثیر گذار منفی بر صمیمیت زناشویی

□ مکان مناسب

□ آمادگی های فردی

برای داشتن روابط صمیمانه با همسرمان به چه نکاتی توجه کنیم؟

- ☐ احترام به خود و تقویت ویژگی های مثبت
- ☐ در میان گذاشتن ارزش های معنوی و اعتقادی با یکدیگر
- ☐ اختصاص اوقاتی برای فعالیت های مشترک
- ☐ احترام در رفتار متقابل و حفظ احترام خانواده های یکدیگر
- ☐ ابراز محبت به همسر و مشورت با وی
- ☐ پرهیز از سخنان و مشکلات گذشته که باعث تحقیر طرف مقابل می شود

برای داشتن روابط صمیمانه با همسرمان به چه نکاتی توجه کنیم؟

- ☐ مراقبت از یکدیگر در هنگام بیماری
- ☐ حفظ و تقویت صفاتی که طرف مقابل می پسندد
- ☐ ارتباط با خانواده های دارای روابط خوب و موفق
- ☐ توانایی بخشش به جا
- ☐ احساس مثبت به همسر
- ☐ صادق بودن با همسر و پرهیز از دروغگویی و پنهان کاری

نکته کاربردی

زوجینی که زندگی مشترک را "مهمترین ثروت و سرمایه ی خود" قلمداد می کنند، می توانند صمیمیت عاطفی را در روابط خود برقرار کنند و حفظ نمایند و لذا برای حفظ این ثروت و سرمایه از وقت و انرژی و دارایی های خود و به کارگیری خلاقیت شان، سرمایه گذاری می کنند.

چگونه با همسر خود صحبت کنید؟

- ☐ همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید
- ☐ درباره احساسات و عقاید خود، شفاف و صریح حرف بزنید
- ☐ در ارتباط غیر کلامی، محبت و صمیمیت داشته باشید
- ☐ از مهارت های ارتباطی موثر استفاده کنید
- ☐ همواره در زمینه تمایلات، احساسات و نیازهای جنسی، صمیمانه گفتگو کنید
- ☐ اجازه دهید همسرتان نیازها و احساسات خود را به راحتی و بدون شرم بیان کند
- ☐ به اولویت ها و علایق جنسی همدیگر توجه کنید

نکات کاربردی

- ❑ احساس صمیمیت از نیازهای عمده زندگی زناشویی و از ویژگی های بارز زوج های موفق و شاد است.
- ❑ ایجاد رابطه صمیمانه بین شما و همسرتان، نیاز به زمان دارد.
- ❑ صحبت کردن با یکدیگر، شنیدن حساسیت های هم و تبادل اطلاعات روزمره، موجب ارتباط صمیمانه میشود.
- ❑ صمیمیت در رابطه جنسی باعث لذت و طراوت شما و همسرتان خواهد شد.
- ❑ صمیمیت شما و همسرتان نباید فقط به رابطه جنسی منحصر شود.

عواملی که بر صمیمیت شما و همسرتان اثر منفی میگذارند

- ☐ فاصله فیزیکی زوجین
- ☐ تاثیر پذیری از خانواده ها
- ☐ مشغله مداوم و عدم توجه کافی به یکدیگر
- ☐ صحبت هایی مانند: کنایه، متلک و ...
- ☐ وانمود کردن به این که همه چیز روبراه است و هیچ ناراحتی و نارضایتی وجود ندارد
- ☐ صحبت نکردن با یکدیگر
- ☐ همیشه حق را به خود دادن (عدم مصالحه و توافق)

برای برقراری رابطه زناشویی چه آمادگی هایی لازم است؟

☐ گفتگوی عاشقانه و جنسی

☐ رعایت بهداشت فردی

☐ آرامش داشتن

☐ پریود نبودن

☐ خسته نبودن

☐ نداشتن نگرانی و استرس



برای برقراری رابطه زناشویی چه آمادگی هایی لازم است؟-ادامه

- ☐ نداشتن بیماری های حاد (آنفلوآنزا، تب...)
- ☐ استفاده نکردن از داروها و مواد تحریک کننده و فیلم های تحریک کننده
- ☐ تمایل برقراری رابطه زناشویی و نداشتن ترس از مقاربت
- ☐ آراسته و تمیز بودن
- ☐ عجله نداشتن
- ☐ تخلیه مثانه (ادرار کردن)

مکان برقراری ارتباط زناشویی

☐ امن بودن

☐ رختخواب راحت، تمیز و مناسب

☐ محل تمیز و عاری از حشرات و حیوانات

☐ مناسب بودن نور، رنگ و دمای اتاق (مطابق با میل و سلیقه زوج)

☐ در دسترس بودن امکانات مورد نیاز (دستمال کاغذی، آب و...)

سوالات رایج

۱. خیال پردازی جنسی چیست؟

۲. ابراز تمایلات جنسی چه فرقی با خیال پردازی جنسی دارد؟

۳. راه های دستیابی به صمیمیت چیست؟

۴. چه عواملی در زندگی زناشویی باعث کاهش صمیمیت می گردند؟

۵. برای برقراری رابطه زناشویی ما باید چه آمادگی هایی داشته باشیم؟

خلاصه و جمع بندی

- زوجین باید بدانند که قبل از هرگونه تعامل جنسی با همسرشان، چگونه با یکدیگر ارتباط سالم برقرار کنند.
- تاثیر محیط امن و آرام و ابراز تمایل جنسی عاشقانه متنوع و مستمر و آمادگی فردی مناسب، از مسیرهای عصبی به اندامهای جنسی منتقل شده و احساس رضایت و آرامش در همسر ایجاد می کند.
- صرفا لمس تناسلی و آمیزش جنسی به ویژه در زنان منجر به انرژی مثبت و رضایت نمی شود.

منبع

□ کتاب سلامت باروری و جنسی ویژه زوجین - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / دفتر

سلامت جمعیت، خانواده و مدارس-۱۳۹۹