

چگونه درباره رابطه جنسی با شریک زندگی ام صحبت کنم؟

تاریخ بروزرسانی: ۲۶ تیر ۱۴۰۱

مشکلات جنسی و نداشتن رضایت جنسی میتواند باعث ایجاد اختلال و ناراحتی در رابطه زناشویی شود. با این حال صحبت کردن در مورد رابطه جنسی با شریک زندگی، میتواند دلهره آور باشد و به اشتراک گذاشتن این مسائل با غریبه ها، حتی ممکن است برای شما آسان تر از بحث مستقیم درباره آن با شریک زندگیتان باشد. این موضوع میتواند توضیح دهد که چرا مسائل جنسی معمولاً در ارتباطات آنلاین با دیگران بیشتر مورد بحث قرار میگیرد. صحبت درباره مشکلات جنسی در رابطه، میتواند اضطراب قابل توجهی ایجاد کند و این مسئله میتواند باعث شود شما بطور کلی از آنها اجتناب کنید. با این حال، دانستن چند استراتژی مفید میتواند اینکار را برای شما آسانتر کند و قطعاً «گفتگوی جنسی» ارزش تلاش را دارد.

دلایلی برای صحبت در مورد رابطه جنسی با شریک زندگی خود

تحقیقات نشان داده است که زوجهایی که ارتباط جنسی قوی و با کیفیتی دارند، از زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری دارند. پس اگر مشکلاتی را در زندگی جنسی خود تجربه میکنید، صحبت صریح در مورد آنها با همسرتان ممکن است زندگی جنسی و ارتباطات زناشویی شما را بهبود بخشد. در واقع، صحبت صادقانه با شریک زندگیتان ممکن است رضایت کلی شما را از رابطه تان افزایش دهد. موضوعات مرتبط با رابطه جنسی که باید با شریک زندگی خود صحبت کنید شامل موارد زیر باشد:

- تغییر در میل جنسی
- تمایل به امتحان روشی جدید
- احساس طرد داشتن در رابطه جنسی یا همیشه مجبور بودن به شروع رابطه جنسی
- فقدان صمیمیت یا نیاز به محبت بیشتر
- عدم رضایت جنسی
- اختلال عملکرد جنسی
- صحبت در مورد رابطه جنسی ایمن

داشتن رابطه جنسی ایمن برای کنترل بارداری و جلوگیری از بیماریهای مقاربتی بسیار مهم است. در اغلب موارد وظیفه کنترل بارداری بر عهده خانمها گذاشته میشود؛ در حالیکه باید هر دو طرف، از روشهای کنترل بارداری آگاه باشند و آنرا به کار گیرند.



صحبت کردن در مورد خواسته های شما

سطح راحتی شما بخش مهمی از داشتن یک زندگی جنسی رضایت بخش است. شریک زندگی شما نمیتواند ذهن تان را بخواند، بنابراین گفتن آنچه میخواهید و نیاز دارید، میتواند لذت تجربه جنسی را برای هر دویتان افزایش دهد. در مورد چیزهایی که به شما احساس تحریک و برانگیختگی میدهد صحبت کنید. اگر شریک زندگی شما انتظارات را برآورده نمیکند، این موضوع را به آرامی و به روشهای سازنده بیان کنید و ایده هایی را که فکر میکنید میتواند به شما کمک کند ارائه دهید. سعی کنید در مورد تخیلات جنسی خود صحبت کنید. ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما بخاطر داشته باشید همه افراد تفکرات و فانتزیهای جنسی در ذهن خود دارند و آنها معمولاً در چند دسته رایج قرار میگیرند. مشتاق بودن در این موارد میتواند صمیمیت بین شما و همسرتان را افزایش دهد و حتی ممکن است به طرح ایده های جدید برای فعالیتهای جنسی منجر شود.

وقتی تمایل به انجام رابطه جنسی ندارید!

میل جنسی میتواند از یک روز به روز دیگر تغییر کند و گاهی اوقات، دو نفر به سادگی در میزان یا زمان میل جنسی خود هماهنگ نیستند. زمانی که ترجیح میدهید رابطه جنسی نداشته باشید، به یاد داشته باشید که با شریک زندگی خود صادقانه و حساس این موضوع را بیان کنید. اگر میل جنسی کم یا ناهماهنگ با پارتنرتان تبدیل به یک مشکل تکرارشونده شده و باعث ایجاد مشکل در رابطه شما میشود، حتماً برای مشاوره با یک متخصص و روانشناس مشورت کنید. متغیرهای زیادی وجود دارد که باید در مورد میل جنسی در نظر بگیرید، از جمله سلامت جسمی و روانی.

چه زمانی در مورد رابطه جنسی و مسائل مرتبط با آن صحبت کنیم؟

برای صحبت در مورد رابطه جنسی با همسرتان باید به دنبال زمان و مکانی مناسب باشید. انتظار برای صحبت در لحظه مناسب برای پرداختن به این موضوع میتواند به شما کمک کند تا بعضی از آن احساسات ناراحتی یا ناهنجاری را که ممکن است در طول مکالمات جنسی ایجاد شود کنترل کنید. شما همچنین باید:

- در مورد مشکلات جنسی در اتاق خواب یا قبل از خواب صحبت نکنید. یک مکان خنثی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما خصوصی و راحت باشد.
- از صحبت های بعد از رابطه جنسی خودداری کنید. بلافاصله بعد از رابطه جنسی در مورد مشکلات مربوط به رابطه جنسی صحبت نکنید. منتظر زمانی باشید که بتوانید منطقی تر رفتار کنید و از هیجان مربوط به موضوع مورد نظر دورتر شده باشید.
- حالا که تصمیم گرفته اید در مورد مشکلات جنسی صحبت کنید، به شریک زندگی خود بگویید (بدون سرزنش) که فکر میکنید لازم است دوتایی صحبت کنید. زمان و مکانی را تعیین کنید و از قبل به این فکر کنید که دوست دارید در مورد چه چیزی بحث کنید.



چگونه در مورد رابطه جنسی با شریک زندگی خود صحبت کنید

در اینجا چند استراتژی برای آسان کردن گفتگو در مورد رابطه جنسی برای هر دوی شما آورده شده است.

به آرامی شروع کنید

یک «شروع آرام و ملایم» برای گفتگو داشته باشید. با بیان هدف خود شروع کنید که بهبود کیفیت رابطه تان است تا احساس نزدیکی با شریک خود داشته باشید. از سرزنش بپرهیزید. انتقاد را کنار بگذارید و روی چیزهایی تمرکز کنید که هر دو میتوانید انجام دهید تا زندگی جنسی خود را رضایت بخش تر کنید.

احساسات خود را بیان کنید

در مورد انتظارات، ترس ها، خواسته ها و نگرانی هایتان با یکدیگر صحبت کنید و صادق باشید. درونی ترین افکار و احساسات خود را در ارتباط با رابطه جنسی خود به اشتراک بگذارید و به شریک زندگی خود کمک کنید تا از نظر

عاطفی به اندازه کافی احساس امنیت کند تا شریکتان هم بتواند همین کار را انجام دهد و احساسات و هیجاناتش را بروز دهد.

به عنوان یک اصل همیشه در مورد رابطه جنسی با هم صحبت کنید

«گفتگوی جنسی» یک مکالمه یک باره نیست. این باید یک بحث مداوم و بخشی عادی از رابطه شما باشد. نیازها و خواسته ها میتوانند در طول زمان تغییر کنند. پس اغلب اوقات با شریک زندگی خود در این باره بحث و تعامل داشته باشید.

سبک جنسی خود را بشناسید

دانستن استایل جنسی خودتان میتواند به شما کمک کند درک کنید که کدام شکل از رابطه برای شما رضایت بخش تر است و همین الگو برای شریک زندگی شما هم صادق است. سبک های جنسی خود را با یکدیگر بررسی کنید. همه زوج ها در یک مقطع زمانی یکی از این سبک ها یا حالات را دارند.

- خنده دار: خندیدن و شوخی کردن با یکدیگر در رختخواب به معنای خوش گذرانی با هم است. در این سبک تمایل به هیجان و بازیگوشی وجود دارد.
- عصبانی: عشق ورزی حتی زمانی که از یکدیگر ناراحت هستید میتواند شفا بخش باشد. با این حال، مطمئن شوید که در نهایت به مشکلات رسیدگی کنید.
- شهوت انگیز: این سبک تحریک کننده و نوعی معاشقه است که در آن ممکن است نگاه های اغوا کننده ای به یکدیگر نشان دهید یا در یک محیط غیرعادی رابطه جنسی سریع داشته باشید.
- لطیف: این سبک یک رابطه جنسی ملایم، رمانتیک و شفا بخش است که ممکن است شامل ماساژ، لمس سبک و خدمت به یکدیگر باشد. هر دوی شما درگیر احساسات جسمانی هستید و بر لذت بخشیدن به یکدیگر تمرکز میکنید.
- فانتزی: با این سبک، شما دو نفر با هم همکاری میکنید تا جسارت داشته باشید و کمی تجربه های جدید ایجاد کنید. اگر فانتزی های خود را در فعالیت جنسی با شریک زندگی خود در میان گذاشته اید میتوانید دستورالعمل هایی را هم تعیین کنید و محدودیت های یکدیگر را رعایت کنید.

اگر شما و همسرتان سبک های جنسی متفاوتی دارید، تعامل آزاد و صادقانه میتواند به شما کمک کند. صحبت کردن در مورد تفاوت هایتان میتواند به شما کمک کند تا تفاوت ها را درک کرده و به آنها رسیدگی کنید و اطمینان حاصل کنید که هر دو شما در این رابطه احساس رضایت میکنید. اگر به کمک نیاز دارید و شما یا شریک زندگیتان به درمان جنسی فکر کنید میتوانید با مشاوران ما تماس برقرار کنید.

برای ساختن این تعامل عاشقانه از صحبت کردن با یکدیگر درباره تمایلات، احساسات، فانتزی های خود شروع کنید.