

سکس بعد از ازدواج و میزان نرمال آن

تاریخ روزرسانی: ۱۹ آذر ۱۴۰۱

زمانی که در مراحل مختلف از رابطه هستید، میتوانید انتظار داشته باشید که زندگی جنسی شما تغییر کند. از زمانی که شما همسران را برای اولین بار ملاقات میکنید و شور و شوق بسیاری را احساس میکنید تا زمانی که یاد بگیرید که شریک زندگی شما دقیقا چه چیزی را دوست دارد، رابطه تان دچار تحول میشود. به عبارتی دیگر در طول این رابطه، سطوح مختلفی از صمیمیت و جاذبه جنسی را با شریک زندگیتان تجربه میکنید. در نهایت پس از ازدواج، زندگی جنسی شما دچار تحول خواهد شد. یک پژوهش بر روی زوجهای تازه ازدواج کرده صورت گرفت. هر شش ماه یا بیشتر، آنها به پرسشنامه هایی در مورد تمایلات جنسی، رضایت زناشویی و سایر عوامل پاسخ میدادند.

نتایج این پژوهش نشان داد در طول چهار یا پنج سال اول ازدواج، میل جنسی زن بطور پیوسته کاهش پیدا میکند در حالیکه در مرد تغییری نشان داده نمیشود. پس از پنج سال ازدواج، میل جنسی شوهر متوسط بود اما میل همسرش همچنان کاهش یافته بود. بطور کلی داده ها کاهش تدریجی فراوانی جنسی در طول ازدواج را نشان میدهد. به همین علت فولکلور «نظریه بطری ازدواج» را ارائه کرد. طبق این نظریه اگر زوجین در سال اول ازدواج هر بار که رابطه جنسی دارند، یک پنی در یک بطری بگذارند و بعد از اولین سالگرد ازدواجشان، هر بار که رابطه جنسی دارند، یک پنی بردارند، شیشه هرگز خالی نخواهد شد. این تغییرات همیشه بد نخواهند بود اما اگر به شیوه ای مناسب مدیریت نشوند، میتواند بسیاری از ابعاد ازدواج مانند رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین در این مقاله به تغییرات رابطه جنسی بعد از ازدواج خواهیم پرداخت.



تغییرات رابطه جنسی پس از ازدواج

۱. رابطه جنسی کوتاه تر خواهد بود

خوب یا بد، روابط عاشقانه پس از چندین سال ازدواج، کنار گذاشته میشوند. البته این بدان معنا نیست که ابعاد عاطفی و عاشقانه روابط کنار گذاشته میشوند. بلکه احتمالاً در مواردی خاص ممکن است پیش بیاید. متخصصان معتقدند این اتفاق به این علت است که شما و همسرتان، به عنوان یک تیم، با پیچیدگیهای بیشتری در زندگی روبرو میشوید و اوقات فراغت کمتری نیز خواهید داشت. این امر بویژه در صورت داشتن فرزند صادق است.

۲. رابطه جنسی کارآمدتر خواهد بود

با اینکه رابطه جنسی کوتاه تر خواهد بود اما کارآمدتر نیز میشود. چرا که در طول سالها یکدیگر را به خوبی درک میکنید و میشناسید. به عبارت دیگر هر دوی شما در انجام کار حرفه ای خواهید بود.

۳. آنرا برنامه ریزی خواهید کرد

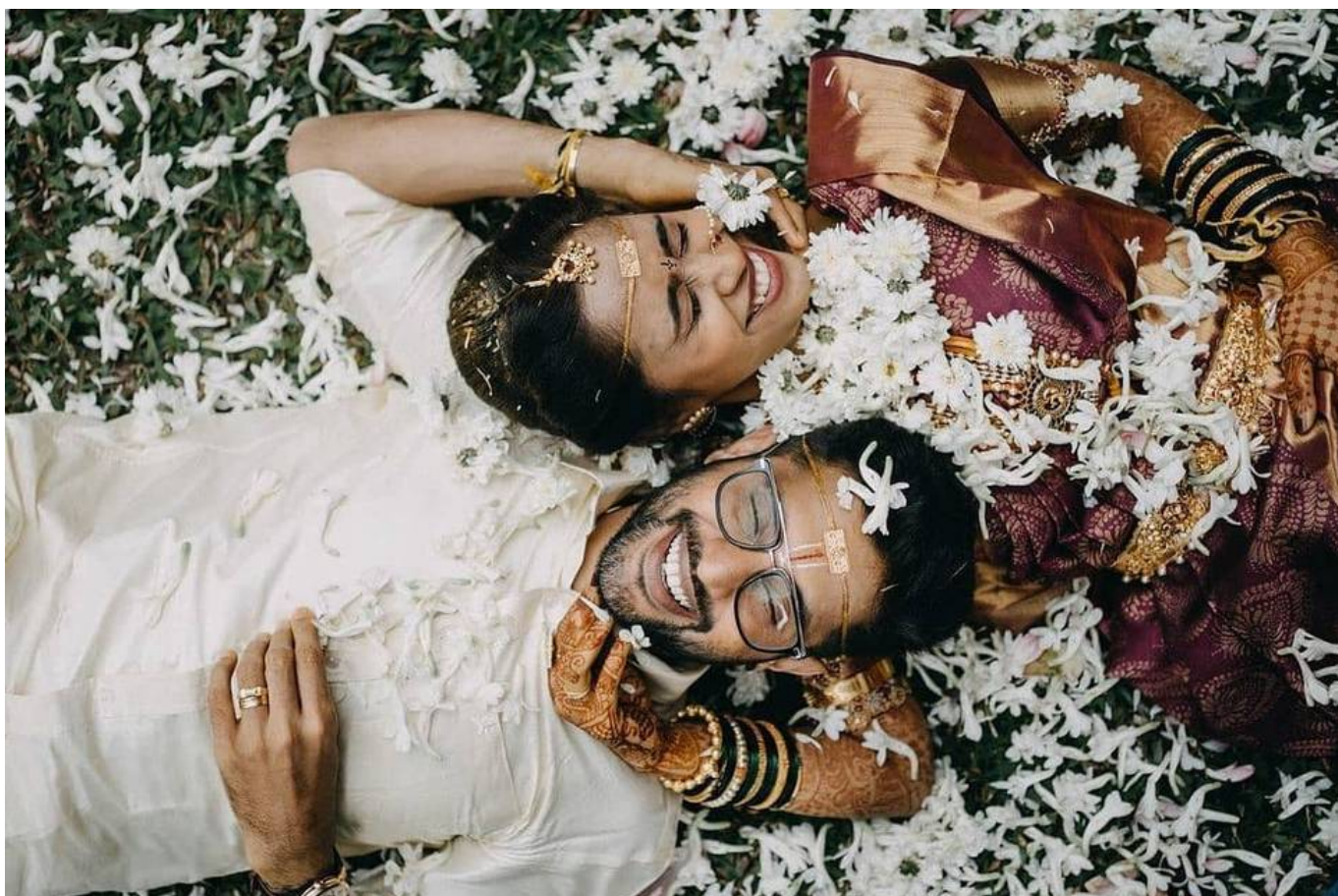
شاید چندان برای شما و همسرتان اتفاق خوشایندی نباشد که بخواهید برای رابطه جنسی زمانی در نظر بگیرید. اما تحمل کنید! متخصصان معتقدند زمانی که یک زوج با هم زندگی میکنند، ممکن است دسترسی فیزیکی بیشتری به یکدیگر داشته باشند، اما همچنان به دلیل برنامه کاری و سایر تعهدات خود احساس محدودیت میکنند. از این نظر، برنامه ریزی روشی بسیار عالی است؛ زیرا تایید میکند که به داشتن رابطه جنسی اهمیت میدهید و هم زمان کافی برای انجام آن خواهید داشت.

۴. احتمالاً از برخی جنبه ها خطر بیشتری را تجربه خواهید کرد

اقدام احتیاطی که زمانی یک ضرورت بودند (مانند کاندوم)، میتوانند از زندگی جنسی شما حذف شوند زیرا ترس از باردار شدن ممکن است کاهش پیدا کند.

۵. بیشتر عاشق میشوید و کمتر دچار شهوت جنسی

گاهی اوقات پس از ازدواج بدلیل اینکه بطور طولانی مدت در کنار همسر خود قرار میگیرید، ممکن است دچار احساس کشش جنسی قوی شوید. این احساس به نوعی عشق بسیار عمیق تر و همراه با بار هیجانی بیشتر تبدیل میشود که کمتر بر رابطه جنسی وابسته و متکی است. در حقیقت متخصصان معتقدند این نوع احساسات بیخطر و سالم هستند اما در نتیجه آن، جاذبه و شهوت جنسی کاهش مییابد.



چقدر رابطه جنسی نرمال است؟

ممکن است ایده خوبی به نظر نرسد اما بررسی آمارها در مورد دفعات رابطه جنسی و مقایسه آن با خودتان میتواند اطلاعات خوبی به شما دهد. زیرا ممکن است فکر کنید که کمتر از همسالان خود رابطه جنسی دارید اما بررسی مطالعات علمی ممکن است اشتباه شما را ثابت کند. همچنین باید بگوییم که هیچ پاسخ کاملی برای این سوال وجود ندارد. اگر از تعداد دفعات رابطه جنسی در ازدواج خود راضی هستید، این میزان رابطه جنسی برای شما مناسب است. این نکته را در نظر داشته باشید که هر چه میزان روابط جنسی در هفته بیشتر شود، ممکن است برایتان بصورت برعکس عمل کند. به این معنا که ممکن است میل و لذت شما از رابطه جنسی را کاهش دهد. به عبارتی دیگر حتما در نظر داشته باشید که کیفیت رابطه جنسی به اندازه کمیت آن حیاتی است.

تحقیقات انجام شده، میانگین تعداد دفعاتی که زوج ها در هفته رابطه جنسی دارند را نشان میدهد:

- ۷ درصد از بزرگسالان آمریکایی یک یا دو بار در سال گذشته رابطه جنسی داشتند.
- ۱۰ درصد در سال گذشته رابطه جنسی نداشتند.
- ۱۹ درصد دو یا سه بار در ماه رابطه جنسی داشتند.
- ۱۷ درصد یک بار در ماه رابطه جنسی داشتند.
- ۵ درصد چهار بار یا بیشتر در هفته رابطه جنسی داشتند.
- ۱۶ درصد دو یا سه بار در هفته رابطه جنسی داشتند.
- ۲۵ درصد هر هفته رابطه جنسی داشتند.

مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد نشان داد که حدود ۴۷ درصد از زوجهای متاهل کمتر از یکبار در هفته رابطه جنسی دارند. عقیده بر این است که فراوانی رابطه جنسی با ازدواج، رابطه نزدیکی دارد. اما پژوهشها حاکی از آن است که افراد متاهلی که در هفته بیشتر رابطه جنسی دارند، نسبت به کسانی که کمتر رابطه دارند، کمتر از زندگی متاهلی خود شاد هستند. این بر اساس مطالعه ای است که بر روی ۳۰,۰۰۰ نفر انجام شده است.

آیا ازدواجتان در وضعیت بدی است؟

وقتی پس از ازدواج رابطه جنسی متوقف شود، رابطه در برابر جدایی، خیانت و در نهایت طلاق آسیب پذیر میشود. عدم رابطه جنسی مکرر در ازدواج میتواند دلایل زیادی داشته باشد، از جمله:

- سن
- سطوح میل جنسی طبیعی
- وضعیت سلامتی هر شریک
- کیفیت کلی رابطه

بنابراین هیچ معیار استاندارد وجود ندارد که بتوان با استفاده از آن تعیین کرد چند بار باید در ازدواج خود رابطه جنسی داشته باشید. بطور کل، داشتن رابطه جنسی حداقل یکبار در هفته برای حفظ رابطه زناشویی ایده آل است. اما داشتن رابطه جنسی کمتر از ده بار در سال، نشان دهنده این است که رابطه در وضعیت خوبی قرار ندارد و در برابر طلاق و عدم رضایت زوجین آسیب پذیر است. البته باید این نکته را ذکر کرد که فقدان رابطه جنسی همیشه به معنای ازدواج ناموفق یا ناکارآمد نیست و نداشتن رابطه جنسی لزوماً به طلاق ختم نمیشود. رابطه جنسی برای اکثر افراد به راحتی میتواند در انتهای لیست کارها قرار گیرد. اما این چیزی است که باید مدیریت شود چرا که بدون آن، ممکن است در بهترین حالت برای یکدیگر «دوستانی خوب» یا در بدترین حالت «هم خانه ای متخاصم» باشید.



رضایت و سکس بعد از ازدواج

رضایت و ارتباط بین فردی در ازدواج مهمتر از فراوانی روابط جنسی است. پس از ازدواج، ارتباط قوی بین احساس خوشبختی، احساسات مثبت و رابطه جنسی وجود دارد. از طرفی دیگر، احترام متقابل موجب افزایش رضایت جنسی میشود. در یک پژوهش، زوجین گزارش دادند که برای بهبود روابط جنسی خود به دنبال موارد زیر هستند:

- زمان با کیفیت بیشتر با شریک زندگی خود
- لحظات عاشقانه بیشتر
- استرس کمتر

به یاد داشته باشید ارتباط بهتر برای بهبود روابط جنسی با شریک زندیگتان، امری حیاتی است. باید سعی کنید با همسر خود، ارتباط آزاد بیشتری داشته باشید.

منابع: essence.com و bestlifeonline.com و webmd.com و verywellmind.com

injamax.com