مثل روز اول داغ!

دکتر سارا هانترمری

لیلا رعیت

تازه پنج سال است که ازدواج کرده اما چندماهی است که حس می کند شوهرش مانند روزهای اول نسبت به اتاق خواب اشتیاق ندارد. سال اول بیشتر شبها از دست او خواب درست و حسابی نداشت و چه خودش طالب بود و چه نبود باید مردش را پذیرایی می کرد اما حالا چندماهی است که متوجه شده شوهرش مانند روزهای اول مشتاق نیست. اوایل فکر می کرد پای زن دیگری درمیان است اما با تحقیق و تفحص کامل متوجه شد که این خبرها نیست. فقط شوهرش مانند روزهای اول داغ نیست. گویی همه چیز برایش تکراری شده و دیگر اصراری به مرور مرتب دروس شبانگاهی ندارد.

زن جوان با خود فکر می کرد شاید این روال تمام آقایان است که پس از مدتی تکرار مکررات دیگر اشتیاق چندانی در خود نمی بینند، اما پس از صحبت با بعضی خانمهای مسن قوم و خویش و دوست و آشنا متوجه شد این مشکل همه گیر نیست. بسیاری از زوجها حتی تا دهه های سوم و چهارم زندگی همچنان روابط جنسی قابل قبول داشتند، درحالی که او همین اول کار به مشکل برخورده بود.

به راستی علت چیست که بعضی از زوجها می توانند سالیان دراز اشتیاق شبانگاهی خود را حفظ کنند. گذشت زمان، مشکلات زندگی و مشغله روزمره مانعی برای سردشدن فضای اتاق خوابشان نیست. درحالی که عده زیادی از زن و شوهرها از همان ابتدا به مشکل برمی خورند. در اینجا سه عامل مهم دوام شوروشوق رابطه جنسی بین زوجین را برمی شماریم:

**حضورذهنی حین سکس:** این بسیار مهم است که شما وقت سکس با همسرتان شش دانگ حواستان به رابطه باشد و نه جای دیگر. آن لحظه فراموش کنید که امروز در سوپرمارکت چه اتفاقی افتاده یا سر کدام مساله با رئیس شرکت حرفتان شده؛ در آن لحظه تنها لذت و عشق دونفره اهمیت دارد و بس. تحقیقات نشان می دهد خانمهایی که حین سکس تمام حواسشان به رابطه شان است در درازمدت همچنان مشتاق سکس باقی می مانند اما خانمهایی که در آن هنگام مانند سایر اوقات روز فکر مشکلات زندگی اند دچار سردمزاجی می شوند. این مساله درمورد آقایان هم صدق می کند. حین رابطه همه چیز را فراموش کنید و تمام حواس و عشق و لذتتان را به رابطه دونفره بسپارید.

**یک برنامه معمول اما شگفت انگیز:** عده ای گمان می کنند سکس نباید جزء برنامه های روتین زندگی باشد. آنها ترجیح می دهند گاهی سکس را به فواصل کم و گاهی دیگر به فواصل طولانی داشته باشند و روش سینوسی را بهتر از برنامه روتین می دانند. این درست نیست. رابطه نامنظم به تدریج موجب ایجاد سردی در هردوطرف خواهدشد. برعکس زن و شوهرهایی که مرتب با فواصلی مشابه و پیش بینی شده با هم رابطه دارند از شرایط مناسبتری بهره مند می شوند. آنها به تدریج متوجه می شوند طرف مقابل چه خواسته هایی دارد و هربار خود را مطلوبتر از مرتبه پیش آماده نزدیکی می کنند. نظم در فاصله زمانی یکی از عوامل ایجاد رضایت در دوطرف است.

**سکس در مقام یک اولویت:** وقتی یک گیاه را می کارید باید مرتب به آن توجه کنید و مراقب باشید آب و نور و مواد مغذی کامل داشته باشد تا به رشد و ثمر برسد. این نوع عملکرد شامل تمام مسائل زندگی به ویژه امور مربوط به زندگی زناشویی می شود اما عده ای توقع دارند موضوع سکس که اصلی ترین پایه حفظ رضایت زن و شوهر است کاملاً به طور خودبه خود درست پیش برود و مستلزم هیچگونه تلاش و کوششی نباشد. زن و شوهری که می خواهند زندگی همواره به کامشان پیش برود و گرمای اتاق خوابشان مستدام باشد باید سکس را اولویت زندگی دونفره قراردهند. هریک باید به این فکرکنند که چگونه می توانند هردفعه را به شکلی پرهیجان کنند و عملکردی انجام دهند که وضعیت را جذابتر و شیرینتر از مرتبه های قبلی نشان دهد. کاروشغل و مسائل اقتصادی و تحصیلات هریک برای پیشبرد زندگی نقش دارند، اما هیچ دلیل موجهی وجود ندارد که اهمیت یکی از اینها به رابطه جنسی تفوق بیابد. در زندگی زناشویی سکس حرف اول را می زند و زن و شوهر باید تمرکزی قوی بر آن داشته باشند.