

به نام خدا





Golestan University
of Medical Sciences



ارزیابی سلامت زناشویی-جنسی

Dr. Tayebe Ziaei

Associate Professor of Reproductive Health

Counseling and Reproductive Health Research Center, Golestan University of Medical Sciences



موضوعات:

ارتباط اثربخش

تفاوت جنسی زن و مرد

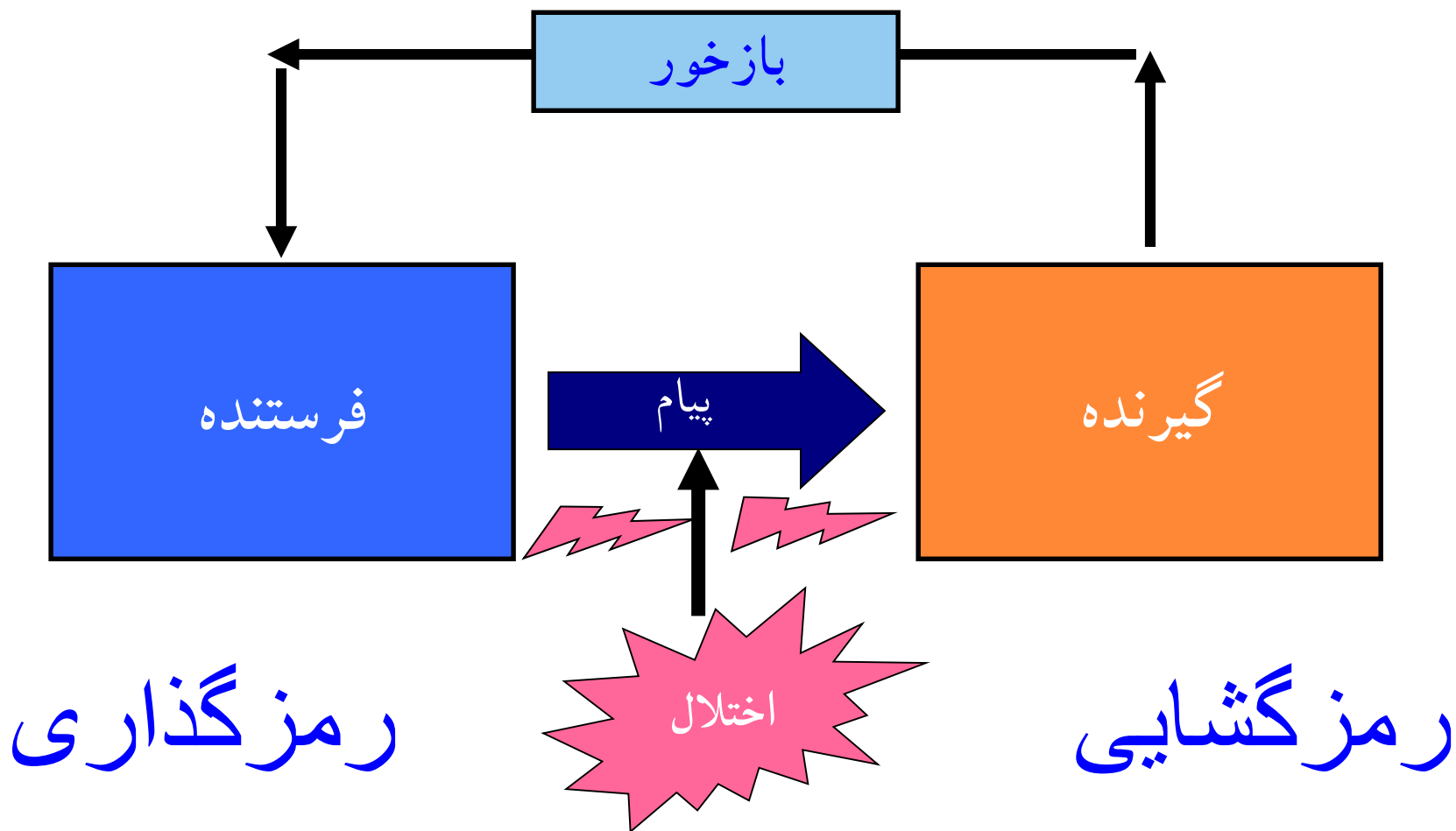
خودارزیابی سلامت زناشویی-جنسی

پرسش و پاسخ و نتیجه گیری

ارتباط اثر بخش در روابط زوجین در گرو توان انها در درک «همسرشان انها را چطور می بیند»

- آیا تا بحال همسرتان در مورد شما دچار سوء تفاهم شده؟
- آیا تا بحال شما در مورد همسرتان دچار سوء تفاهم شده اید؟
- آیا تا به حال پیش آمده که کاری را با نیت و انگیزه خوب انجام داده باشید ولی همسرتان آن را بد برداشت کرده باشد؟
- شما چطور؟

با وجود اختلال، همه پیامهای ارتباطی به گیرنده
نمی رسند.



چگونه ارتباط برقرار می کنید؟

- گفتاری (صحبت کردن)
- نوشتاری (نوشتن)
- گوش دادن
- زبان غیر کلامی
- موسیقی ، هنر ، صنایع دستی
- سایر موارد

سوالي كه بايد از خود بپرسيد اينست:

آيا واقعا گوش ميكنيد يا منتظر نوبت خود براي گفتن هستيد؟

اگر پيش از پايان سخنان همسران، درباره پاسخ خويش مي انديشيد در
واقع شنوده نيستند.

نکته:

- اگر با مادر و خواهرتان و.. رابطه خوب دارید، همسرتان هم یک انسان است. پس نمی شود اصلا نتوانید ارتباط برقرار کنید
- کسی بگوید من پژو خیلی خوب می رانم اما پراید اصلا بلد نیستم
- کسانی که تو زندگی مشترک مشکل دارند در سایر موارد هم نمی توانند خیلی راحت ارتباط برقرار کنند

70%

ارتباطات ما

اشتباه فهمیده می شوند و یا اشتباه تفسیر می شوند.

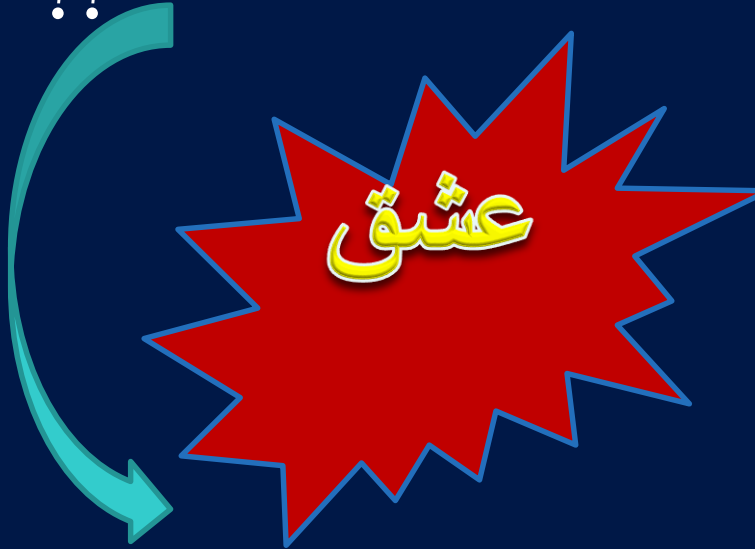
(در یک فرهنگ و با یک زبان)

www.farahaniweb.com

شیوه های برخورد شما در ارتباطات خانوادگی چگونه است؟

- برنده - بازنده
- بازنده - برنده
- بازنده - بازنده
- برنده - غیر بازنده
- برنده - برنده

- هنگام اختلاف عقیده ← احترام می گذارید؟
 - اختلاف نظر ← توافق می کنید؟
 - اختلاف سلیقه ← همدلی می کنید؟
- بنابر این صمیمیت؟؟



بخشش کنید،
اما نگذارید از شما سوء استفاده شود.

عشق بورزید،
اما نگذارید با قلبتان بد رفتاری شود.

اعتماد کنید،
اما ساده و زودباور نباشید.

حرف دیگران را بشنوید،
اما صدای خودتان را از دست ندهید.

چه باید کرد....

- درک تفاوت‌های جنسی و سنی
- منتظر تغییر طرف مقابل نمانیم
- من مسوولم
- زندگی پویا است
- هیچ چیز ثابت نیست
- حفظ خانواده تلاش مداوم می‌خواهد

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۱- به عنوان یک زن/مرد در زندگی مشترک از خودم چه انتظاراتی دارم؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۲- همسر من به عنوان یک زن/مرد در زندگی مشترک چه انتظاراتی دارد؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۳- همسر من از خودش در زندگی مشترک چه انتظاراتی دارد؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۴- من از همسرم در زندگی مشترک چه انتظاراتی دارم؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۵- ویژگی های مثبت همسر چیست؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۶- ویژگی های مثبت و منفی من چیست؟

موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

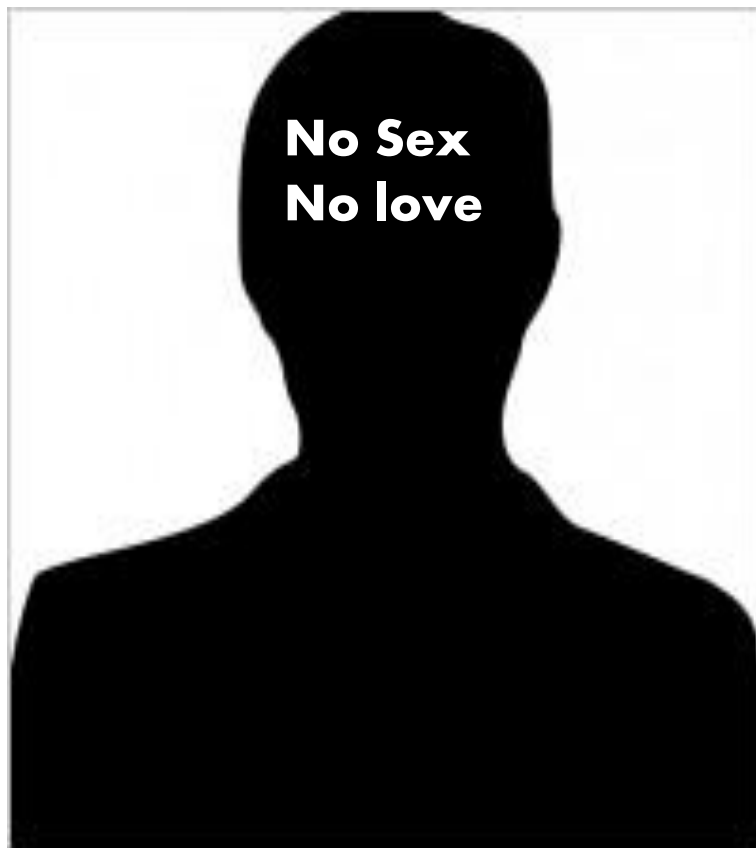
موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۷- همسر در زندگی مشترک چگونه فردی است؟

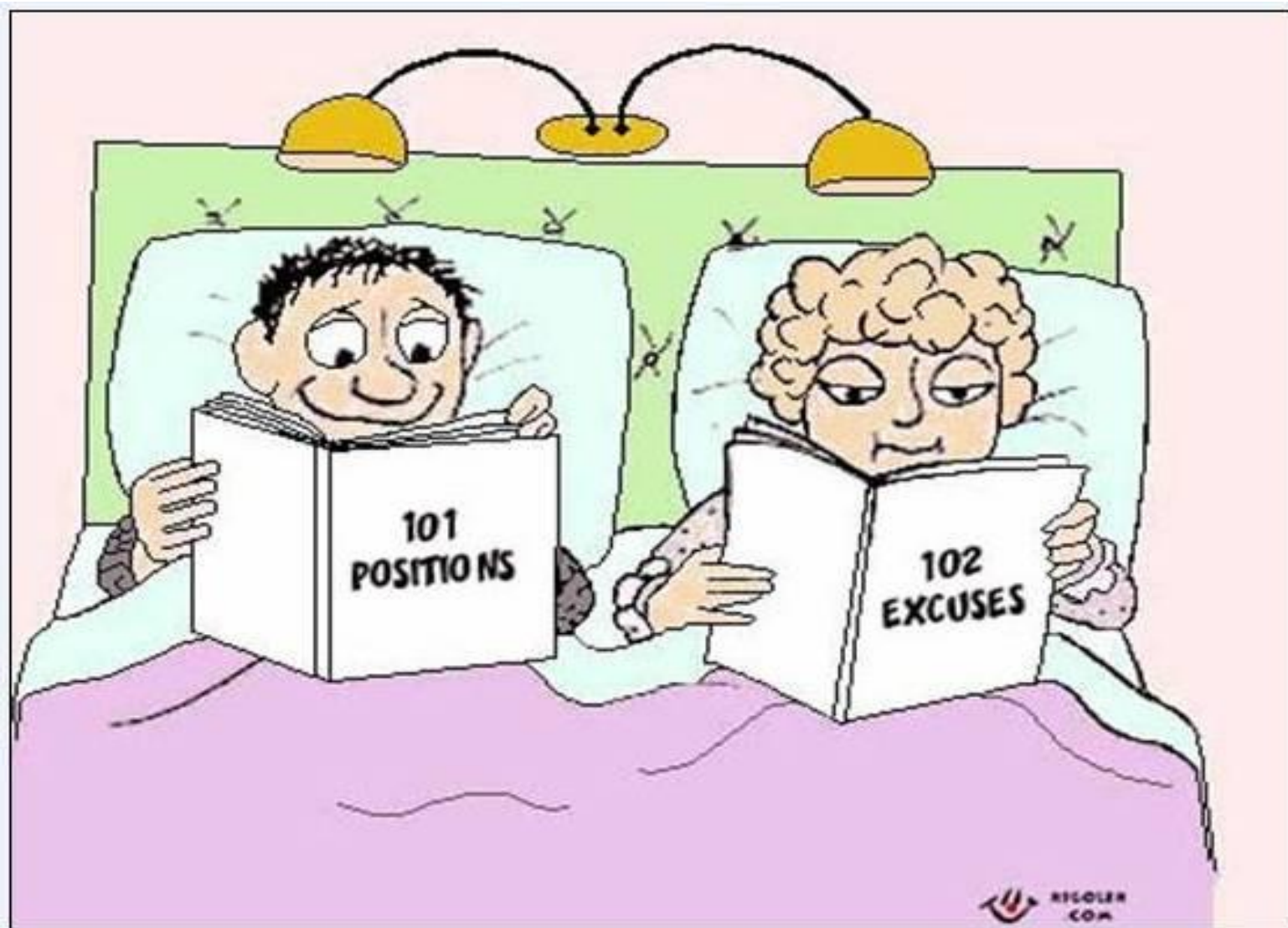
موافقید زندگی را از دو بعد نگاه کنیم؟

آیا پاسخ سوالهای زیر را در این دو بعد می دانید؟

موضوعات جنسی زندگی	موضوعات جنسی زندگی	
		۸- من در زندگی مشترک چگونه فردی هستم؟

تفاوتی که می تواند یک چرخه معیوب ایجاد نماید



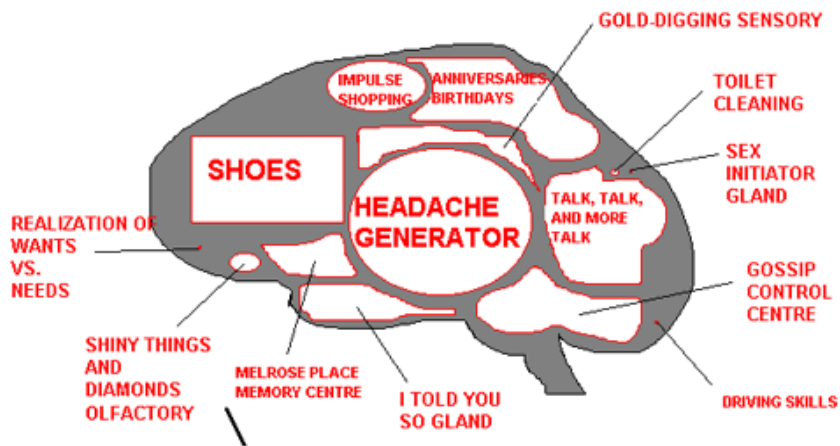


تفاوت های زن و مرد

THE MALE BRAIN

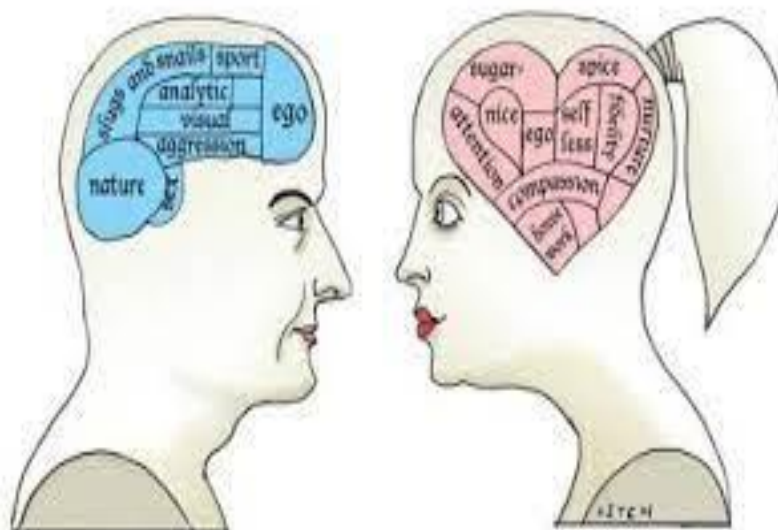


THE FEMALE BRAIN

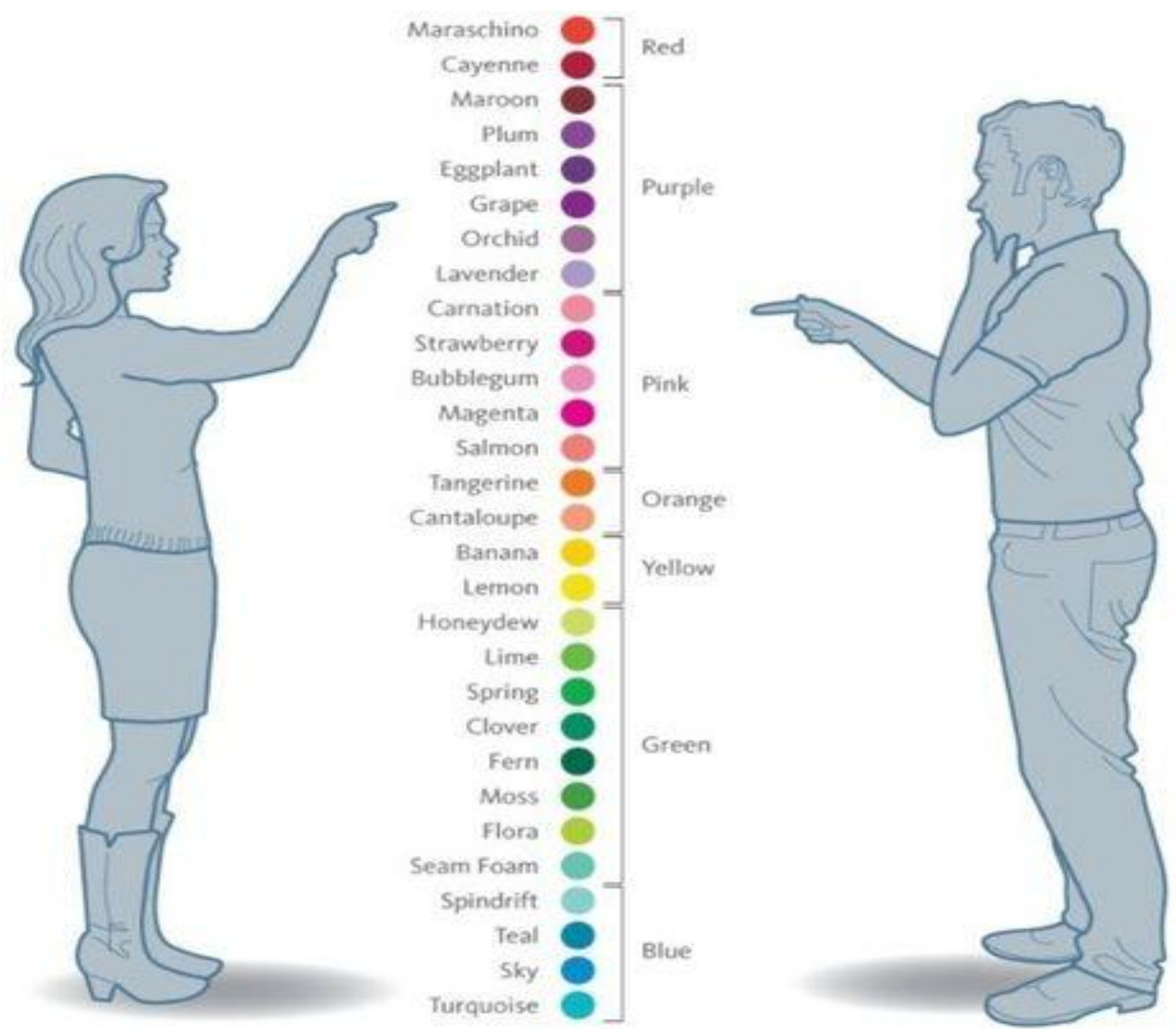


FOOTNOTE: The "Put Oil into the Car" and "Be Quite During the Game" glands are active only when the "SHINY THINGS AND DIAMONDS" OLFACTORY has been satisfied or when there is a shoe sale.

تفاوت های زن و مرد



تفاوت های زن و مرد



Man



Butterfly Loop 1965-2001

Woman



Gender differences in Mating and Sexual Behavior

- **Men**

- Prefer a younger mate, physically attractive, with good housekeeping skills
- On average, sexually jealous and controlling; threatened more by sexual infidelity
- Comfortable with oneself having casual sex

تفاوت جنسیتی در انتخاب همسر و رفتارهای جنسی

• مردان

– جوان تر-جذاب و مهارت خانه داری

– کنترل کننده رفتار جنسی (حسادت جنسی) و در معرض روابط

خارج زناشویی از نوع روابط جنسی

– راحت برای برقراری سکس با افراد تعریف نشده

تفاوت جنسیتی در انتخاب همسر و رفتارهای جنسی

• زنان

- سن بالاتر-درآمد بالا
- شخصیت آرام و خوب
- در معرض روابط خارج زناشویی عاطفی
- تمایل رابطه جنسی با شرکای بلند مدت

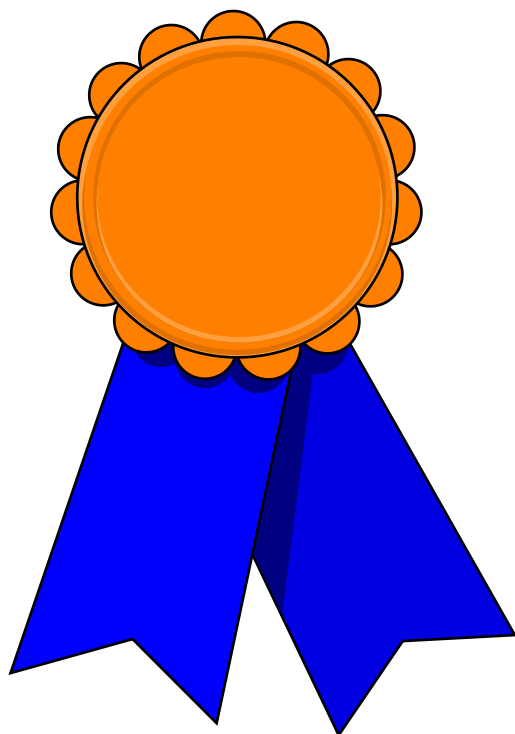
ارتباط جنسي عبارت است از سه پارامتر

ارتباط انساني

ارتباط عاطفي

ارتباط مكانيكي

معیارهای ارتباط جنسی خوب را دارید؟

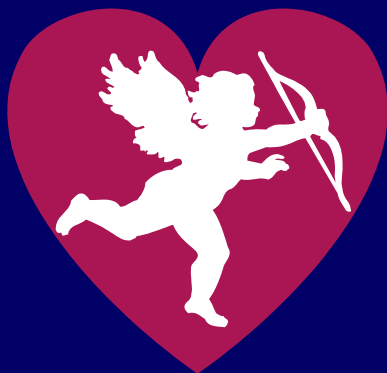


- شریک جنسی خوب دارید؟
- سلامت فیزیکی و ذهنی شما و همسرتان فراهم است؟
- یکدیگر را دوست دارید؟
- آراستگی و زیبایی ظاهر شما و همسرتان مورد تایید یکدیگر است؟

استفاده از حواس در بهبود رابطه جنسی

- از حواس پنجگانه خود در روابط جنسی استفاده می کنید؟
- دیدن
- شنیدن
- بوییدن
- چشیدن
- لمس کردن
- برای شناخت یکدیگر زمان گذاشتید؟
- نبودن افراد مزاحم چطور؟
- اولویت با کدام است؟ معاشقه یا مقاربت

و...و



- موزيك
- محل مناسب
- آينه و پروژكتور

- البته مهمترين عامل شناخت علائق جنسي يکديگر است

راز sex خوب



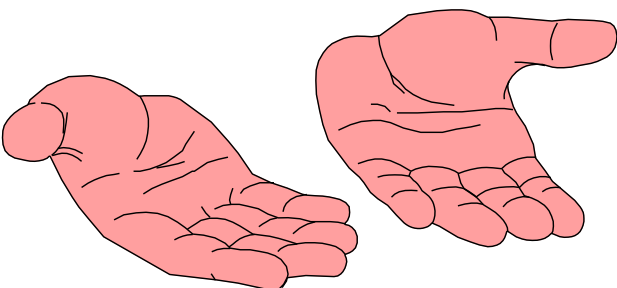
• اگر می خواهید زندگی جنسی بهتری داشته باشید شجاعت سهمیم شدن در اسرار و رازهای جنسیتان را پیدا کنید

حرف زدن در مورد Sex



- میلیونها انسان یافته اند که صحبت کردن در مورد رابطه جنسي سخت است
- گاهي مردان نگران هستند اگر در مورد انتظارات و خواسته هایشان صحبت کنند ممکن است همسرشان نیز چنین کند و آنگاه نتوانند رضایت ایشان را کسب کنند

راههاي بهبود حرف زدن در مورد ...



- اگر شريك جنسي شما كاري انجام مي دهد كه مورد رضاييت شما است آنرا ابراز كنيد كه اين همان پشتيبان مثبت است

بيان صريح خواسته ها كمك كننده است :
«من را در اخوش بگير و ببوس»

بهتر است از

«بيا رمانتيك باشيم»

ادامه راههاي بهبود



با صداقت بگوئيد:

چه مي خواهيد و چه نمي
خواهيد

مطمئن باشيد نتيجه بهتري
خواهد داشت

قبل، هنگام و بعد از مقاربت چه می کنید؟

- تخلیه مثانه
- دوش گرفتن
- مصرف شربت
- فکر کردن به چیزهای دیگر هنگام Intercourse
- درخواست کردن هنگام Intercourse



رازهای بوسیدن



- هیجان و عشق ورزیدن و در کنار هم ماندن است
- خانمها توان بیان احساس بعد از اولین بوسه را دارند
- بزاق دهان را تغییر و سبب رفع پلاگهای دندانها میشود



ادامه راز بوسه



- اضطراب را کاهش می دهد

تغییرات فیزیولوژیکی آن آرامش و
تسکین را به همراه دارد

- بوسه سلامتی را به همراه دارد

ادامه راز بوسه



- بوسه فرانسوي عضلات را ورزش داده در نتیجه شما جوانتر و شادابتر به نظر خواهید رسید
- با مصرف کالري سبب کاهش وزن مي شود
- همانند يك دونده چابك انرژي مصرف مي کند اما به قلب فشار نمي آورد

بوسه فرایند جستجو گرانه



- با بوسه به او نزدیک میشوید
- به حریم شخصی او وارد می شوید؛
- اعتماد او را جلب می کنید
- در مورد او بیشتر می دانید
- او را لمس می کنید می بوئید می چشید و بیان
- احساس را در چهره او می بینید
- سهم بزرگی در خواسته های او پیدا می کنید



غرور گفت، "غیر ممکن است."

تجربه گفت، "خطرناک است."

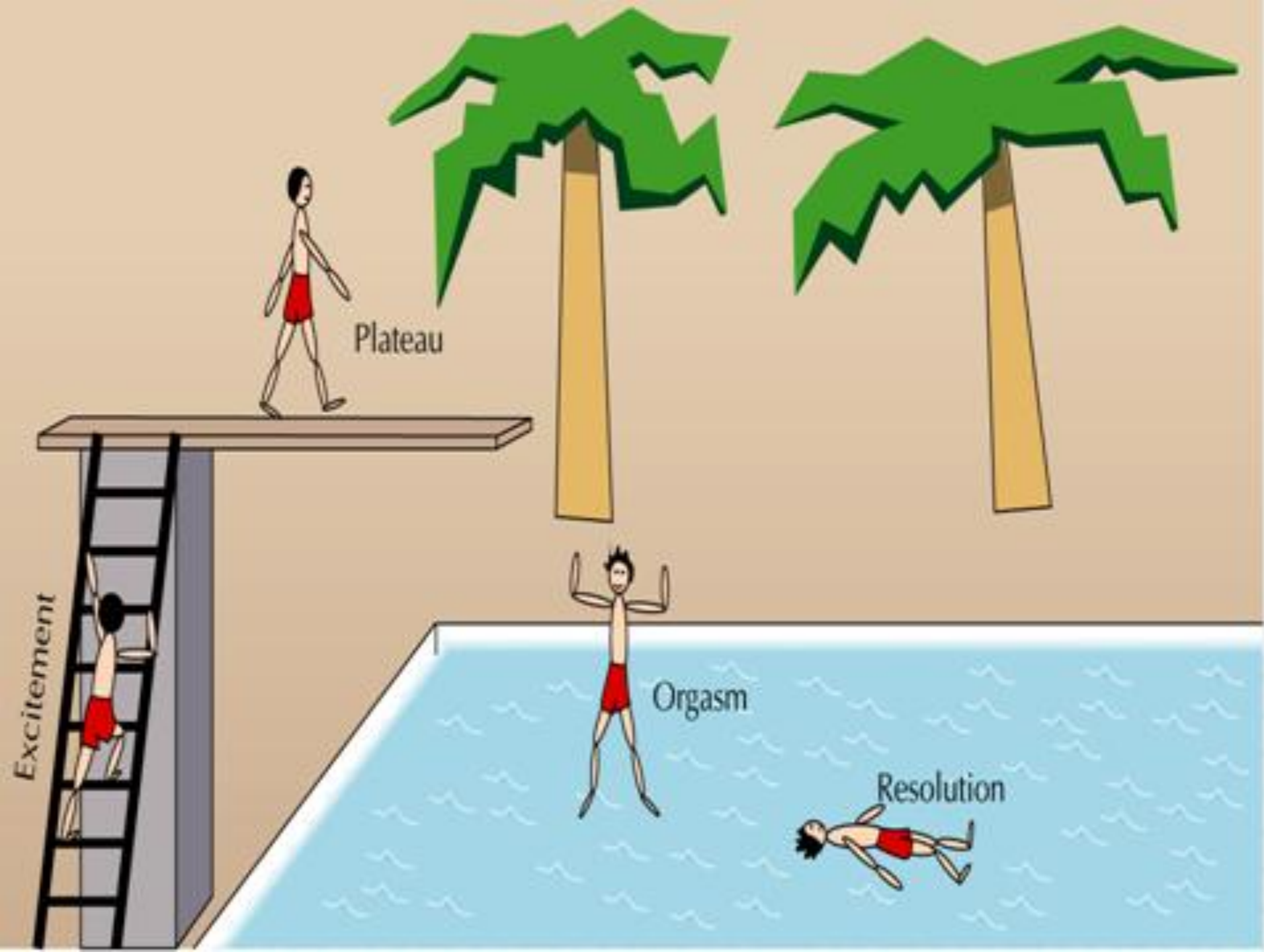
عقل گفت، "بیهوده است."

دل زمزمه کرد، "امتحان کن."

مهم

در بعد غیر جنسی زندگی به خودتان از یک تا 10 چه امتیازی می دهید؟

در بعد جنسی زندگی به خودتان از یک تا 10 چه امتیازی می دهید؟



مهم

شرکای جنسی متعدد می تواند پاسخ جنسی متفاوتی برای
مرد و زن ایجاد کند

اگر از ابتدای رابطه جنسی (نامزدی و ...) تاکنون از
زنگی جنسی رضایت ندارید ابتدا زندگی غیر جنسی و
ارتباط بین فردی خود با همسران را بررسی کنید

مهم

در صورتیکه مردان روابط جنسی با شرکای متعدد در زمان کوتاه داشته باشند می تواند دلیل انزال زودرس اخیر آنها باشد

اگر ابتدای رابطه جنسی با همسر یا شریک جنسی جدید است انزال زودرس مرد می تواند نگران کننده نباشد

افزایش عزت نفس مردان، زودانزالی را بهبود می دهد

مهم

انجام ورزش کگل توسط زن حین دخول واژینال از سائز
الت تناسلی مرد تحریک کننده تر است

ورزش کگل در مردان به حفظ نعوظ انها کمک می کند

عواقب نامطلوب اعتیاد جنسی شبیه به عواقب جسمی و
روانی ناشی از سایر اختلالات اعتیاد آور است

مهم

📄 هفته آخر بارداری زمان مناسبی برای مقاربت بیشتر است

📄 ادامه مقاربت سبب تاخیر در اتروفي دستگاه ژنیتال می شود

📄 از عوارض دخول مقعدی، ناباروری و انتقال بیشتر بیماریهای مقاربتی می تواند باشد

📄 ازدواج به وصال نرسیده (عدم دخول واژینال پس از ازدواج) با جراحی پرده بکارت مرتبط نیست



