أطعمة تجنبها قبل العلاقة الحميمة مع الزوج

تعتبر العلاقة الحميمة بين الزوجين الوقت الذي يستمتعان به ببعضهما، بعيدًا عن مشاكل الحياة، وقد تتأثر هذه العلاقة بعوامل مختلفة، ومن بينها: نوع الطعام الذي يتم استهلاكه قبل العلاقة، لذا لا تفسد الأمر أنت أو زوجك/ زوجتك بأي أطعمة ممنوعة والتي تؤثر على رغبتكما أو تسبب لكما الإرهاق والتعب.

أطعمة تجنبها قبل العلاقة الحميمة مع الزوج

أطعمة تسبب الغازات

- البروكلي: يعد البروكولي من الأطعمة التي تنتج غاز الميثان لكي يتمكن الجسم من هضمه، فينتج عن تناوله غازات والشعور بالانتفاخ. الأمر نفسه للقرنبيط والكرنب.
- البصل والثوم: يعد البصل والثوم أطعمة ذات رائحة نفاذة، فهي تسبب بحوث غازات وانتفاخات في البطن يستمر أثرها لعدة ساعات.
- الأغذية المعلبة: تحتوي هذه الأطعمة على كميات كبيرة من الأملاح، ما يسبب الحموضة بالمعدة، لكن في حال كان لا يوجد اختيار ثاني، عليك شطفها جيدًا بالماء قبل تناولها.
- المشروبات الغازية: تحتوي هذه المشروبات على كمية كبيرة من الغازات، فهي لا تعد مناسبة قبل العلاقة الحميمة مع الزوج.

أطعمة تسبب الإرهاق

- الكربوهيدرات: تعطي أطعمة الكربوهيدرات إحساس بالرغبة بالنوم بعد تناولها.
- الأطعمة المقلية: إن كثرة الدهون بالأطعمة المقلية تقلل نشاط الجسم وتسبب الخمول.

أطعمة تخفف الرغبة الجنسية

- منتجات الألبان: تقلل أغلبية منتجات الألبان الرغبة الجنسية، بشكل خاص الأجبان.
- النعناع: يعد النعناع عنصر غني بمكونات تقلل من هرمون

التستوستيرون لدى الرجال، لذلك لا ينصح تناوله قبل العلاقة الحميمة.

لدى تناول أي طعام قبل العلاقة الحميمة لا يجب على الزوجين الإكثار من كمية الطعام، حتى لو كان صحيًّا، لأن هذا يسبب ضعف النشاط والحيوية والقدرة على الحركة.

أخطاء ينصح أن تتجنبها الزوجة لعلاقة حميمة جيدة:

- إحراج إظهار الرغبة للزوج في العلاقة: ما زالت الكثير من السيدات يعتقدن أنه أمر محرج أن تعبر عن رغبتها واشتياقها لزوجها ، وأيضًا القيام بذلك يسعد الزوج ويشعره بحب زوجته ، ويحسن العلاقة بينهما بشكل كبير. لا مانع من اظهار هذه الرغبة ، واتخاذ الخطوة الأولى لمبادرة الزوج بالعلاقة الحميمة.
- التفكير أن العلاقة الحميمة هي أمر ثانوي للزوج: يرغب الزوج أن تعرف زوجته أن العلاقة أمر أساسي له، كما لا يجب أن تفترض أن الزوج ليس رومانسيًّا.
- الاعتقاد أن الزوج مستعد للعلاقة الحميمة بأي وقت: يثار الرجل بشكل أسرع من المرأة، لكن هو أيضًا يتأثر بضغوط الحياة اليومية والمشاكل قد يفقد الرغبة ، يزيد من ضغوط الرجل تفكير زوجته بأنه أصبح لا يرغب بها ولا يحبها.
- إخبار الزوج بما يسعدك: إن العلاقة الحميمة هي علاقة بين طرفين، حيث يسعى كل طرف لإسعاد الآخر، ل الزوج يحتاج لبعض الأفكار منك حتى يحسن العلاقة أو يتأكد أنه يساعدك على الاستمتاع.

نصائح للوصول للعلاقة الزوجية الناجحة

أمر طبيعيّ أن تختلف العلاقة بين كل زوجين عن غيرهما، لكن بعض الخطوات يمكنها أن تساعد على الحفاظ على العلاقة الجيدة:

- التكيف مع التغيرات الحياتية: بعد مرور عدة سنوات على الزواج، ومع وجود الأطفال والضغوطات، تتغير طبيعة الحياة الزوجية، فأحيانًا يسود التفاهم والحب بسبب العشرة، وأما ببعض الأوقات الأخرى يسود الملل، لذا على الزوجين أن يتعاملا بعقلانية مع كافة التغيرات التي تحدث على العلاقة.
- التحدث معًا: يجب على الزوجين تخصيص وقتًا كل يوم للتحدث

معًا عن الأمور المختلفة ، لكي لا يتأثر الزواج بالضغوط المتلاحقة. كما يجب إظهار الحب في الحديث.

- التحدث بكل صراحة عن العلاقة الحميمة: يكون لكل طرف بالعلاقة الحميمة رغبات محددة، حيث على كل فرد أن يوضحها جيدًا لشريكه، ليحصل عليها. كما ينصح تغيير الروتين وكسره، فهو العدو الأول للعلاقة.