

تجنبي هذه الأخطاء قبل أي علاقة

تعتبر العلاقة الجنسية من أهم الأمور التي تربط الأزواج، كيف لا وهي تعبير عن الحب الذي يجمع الثنائي معا.

وعلى الرغم من التأثير الإيجابي التي تحمله ممارسة هذه العلاقة للثنائي إلا أنها تحتاج الى التحضير المسبق وخاصة بالنسبة الى المرأة، فالتوتر يجعل المرأة تفكر بأمور تؤثر بطريقة سلبية على العلاقة على الرغم من أنها تسعى جاهدة لإنجاح ما بينهما.

فإذا كنت تبحثين عن علاقة ناجحة مع زوجك، تجنبي هذه الأخطاء قبل الإقدام على أي علاقة بينكما:

- تناول الطعام الغني بالبهارات: على الرغم من أن هناك عدد من الأطعمة التي ينصح للثنائي بتناولها قبل أي علاقة لتعزيز الرغبة الجنسية بينهما، إلا أنها في الوقت نفسه تؤدي الى انبعاث رائحة من الجسم غير مستحبة. عدا عن أنها تسبب الغازات وإنتفاخا في البطن. لذا ينصح بتجنب المأكولات الغنية بتوابل.

- الإفراط في تناول الطعام: إن تناول الطعام بشكل كبير قبل العلاقة يمكن أن يسبب الإنتفاخ لك، وخاصة الأطعمة الغنية بالدهون التي تسبب التعب والشعور بالحاجة الى النوم. لتجنب الحرج ننصحك بالإبتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالألياف قبل نحو الساعتين من إقامة العلاقة وإستبدالها بالشوكولا لما له دور كبير في تعزيز الرغبة الجنسية.

- تناول السوائل الساخنة كالنعناع: يعتبر النعناع العدو الأول الذي يقضي على الرغبة الجنسيو عند الرجل ذلك لأنه غني بمادة المنتول الذي يقلل من نسبة هرمون التستوستيرون المسؤول عن إثارة الرجل. لذلك ابتعدي عن هذا المشروب أو كل ما يشتق منه.

- إزالة الشعر في اليوم نفسه: تلجأ الكثير من السيدات الى إزالة الشعر في اليوم نفسه لإقامة العلاقة، وهذا الأمر يجعلهن تقع في فخ الخطأ وخاصة في ما يتعلق بالمنطقة الحساسة لأن ذلك يترد عليها بطريقة سلبية ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بالحكة والحساسية، إضافة الى إرتفاع نسبة الإصابة بالإلتهابات الجلدية. لذلك ننصحك سيدتي بإزالة الشعر قبل يوم على الأقل.

لا تترددي بأخذ هذه النصائح بعين الاعتبار إذا اردت الحصول على

علاقة جنسية ناجحة مع زوجك!