تحسين العلاقة الحميمة بعد عمر الستين

لا يمكن أن ترتبط الحياة الجنسية للأزواج بضابط عمري محدد كما يعتقد البعض، فهذه العلاقة يمكن ان تستمر حتى بعد عمر الستين ولكن بالتأكيد سيختلف ايقاع ونمط العلاقة مع التقدّم في العمر، فتصبح هذه العلاقة في هذه المرحلة العمرية أصعب وبحاجة للمزيد من الجهد. كيفية تحسين العلاقة الحميمة بعد عمر الستين ؟

وتصبح العلاقة الحميمة بعد عمر الستين أصعب مما اعتاد عليه الزوجان خلال فترة الشباب، كما يكون لها شروط وطرق لتحسينها وجعلها أفضل . ويجب على كل ثنائي أن يدرك أن كلما يزيد عدد مرات العلاقة بين الشركاء المسنين فتزيد سعادتهم بالحياة واستمتاعهم بزواج ناجح ، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة.

كما يؤكد علماء الصحة الجنسية أن "الجنس لا يصاب بالتجاعيد"، أي أن كبر سن المرأة والرجل لا يعوق الإهتمامات الجنسية أو يقلل من الحيوية الجنسية، ذلك بشرط أن تكون الصحة العامة جيدة . كما حدّدت دراسة حديثة، أجرتها جامعة شيكاغو ، العمر المتوقّع لحياة جنسيّة نشطة عند الرجال بسبعين عاماً كما من الممكن أن يمتد سبعة أعوام بحال التمتّع بصحة جيّدة ، أما بالنسبة للنساء فتم تحديد عمر ستة وستين عاماً بالإضافة الى أربع سنوات إضافية بحال عدم ظهور أي مشاكل صحيّة.

تؤكد بعض الإحصائيات أن نسبة قليلة من الرجال في عمر الستين يصابون بالعجز الجنسي وهي نسبة 2% فقط ، أما بالنسبة للنساء فهي تتبع خط بياني يصل للذروة في سن الأربعين والخمسين وحيث تزيد رغبتها في هذه العلاقة ، والسبب الذي يؤدي الى الهبودط هو وجد فروقات بينها وبين زوجها، الذي بمثل عمرها.

عندما تكبر المرأة في العمر فتصبح أكثر شبقًا كما انها تبدي رغبة بالعلاقات الجنسية ويمكنها ان تستمر بها لعمر الخمسين وحتى الستين ، في حين نجد النساء الشابات يفضلن الإتصال الجسدي المتباعد على

عكس الزوج.

فيوجد 6 عناصر رئيسية يمكن اعتبارها مسؤولة عن نقص الاستجابة الجنسية لدى الرجل المسن ومن بينها رتابة العمل الجنسي ، انشغال الفكر بالمشاكل المهنية والأمور المادية ، الإرهاق العصبي ، التعب الجسدي ، السمنة والأمراض.

كما أثبتت الدراسات أن الأزواج الذين يمارسون العلاقة الحميمة أكثر من مرة بالشهر هم أكثر سعادة بحياتهم بنسبة تصل إلى 50% عن غيرهم من الأزواج والذين لا يمارسوا العلاقة الجنسية بإنتظام . وتساعد كافة الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع على فتح خطوط تواصل مغلقة بين الزوجين والتي تحسن العلاقة بينهما.

وإن تسليط الضوء على الرابط بين السعادة وممارسة الحب سيساعد أيضاً في تطوير وتنظيم نواحي خاصة من الصحة الجنسية لدى هذه الفئة الكبيرة من الناس . ويجب الأخذ بعين الإعتبار ، أن جودة الحياة الجنسية لدى كبارٍ السن تعتمد على صحتهم العامة ، كما من الممكن أن يكون إيجابياً على هذه العلاقات التقاعد عن العمل وحتى مغادرة الأولاد المنزل بعد زواجهم.

أهم نصائح تحسين العلاقة الحميمة بعد عمر الستين :

1. التحدث إلى شريك حياتك عن احتياجاتك والتغيرات التي تشعر بها . من الطبيعي أنكما بحاجة في هذا العمر إلى إثارة أكبر وإلى وقت أكبر لإتمام العلاقة.
2. زيادة الرومانسية بينكما وقضاء الوقت الحميم ، كما يمكن تجربة أوقات مختلفة للعلاقة.
3. الإبتعاد عن انتقاد شريك حياتك على الصعيد الجسدي و الأداء.
4. تتمتع بعض الأدوية ، مثل أدوية القلب والمهدئات وأدوية الحموضة وتلك التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، بتأثير سلبي على الحياة الجنسية. يجب مراجعة الطبيب المختص بالمشكلة لإمكانية تغيير نوع الدواء.
5. الحرصٍ على اتباع نظام غذائي صحي وسليم والمشي المنتظم يومياً .

6. زيارة طبيب الذكورة وعلاج المشكلة الجنسية أو الضعف الجنسي الذي يعاني منه الرجل.
7. الابتعاد عن التدخين.