

5 قواعد عليك الإلتزام بها قبل أي علاقة

كثيرة هي الأخطاء التي يقع بها كل شخص قبل وخلال ممارسة أي علاقة، الأمر الذي يرتدد عليه سلبا في الدرجة الأولى ويجعل من شريكه ينفر في الدرجة الثانية.

هذه الأخطاء شكلت محور بحث العديد من المهتمين في هذا الشأن الذي خلصوا الى مجموعة من القواعد التي تتعلق بممارسة علاقة جنسية سليمة بعيدا عن المشاكل والمخاطر، لا بد من الإلتزام بها:

1- استخدام الكريم المضاد للسلوليت:

تؤثر الكريمات المضادة للسلوليت بشكل سلبي على البشرة إذ تؤدي إلى ارتفاع درجات حرارتها بصفة كبيرة. لذلك، تشكل ملامسة الأعضاء التناسلية للرجل للمناطق التي تحتوي على الكريم المضاد للسلوليت في جسد الأنثى كارثة حقيقية.

2- تناول مضادات الهيستامين:

ينصح الخبراء بعدم تناول مضادات الهيستامين، التي تستخدم عادة لعلاج الحساسية لأنها تتسبب بجفاف الأغشية المخاطية. كما ويؤثر هذا النوع من الأدوية على الأعضاء التناسلية وعلى الرغبة الجنسية، لذا ينصح اختيار الوقت المناسب لاستخدامها.

3- تناول الأطعمة الغنية بالحر:

تؤثر المأكولات الحارة على الأجهزة التناسلية للمرأة والرجل على حد السواء. ومن الممكن أن يترتب عن تناولها إنبعاث روائح مزعجة من شأنها أن تنفر الشريك. لذلك من الضروري اختيار خالية من التوابل والبهارات قبل ممارسة العلاقة. هذا وينصح تجنب تناول الأطعمة المشبعة بالسكر والدهون إذ إن هذه الأطعمة توفر بيئة ملائمة لإصابة المرأة بمرض القلاع.

هذا ومن المستحسن أن تستخدم المرأة زيت الزيتون، قبل العلاقة الحميمة، لأن ذلك يقوي عضلات المهبل ويحمي من الفطريات.

4- الإفراط بشرب الكحول:

من المعلوم أن للكحول آثارا ضارة على صحة الإنسان ما يجعلها تؤثر بشكل مباشر على الأداء الجنسي حيث تتراجع نسبة الإثارة تحت تأثير الكحول، بالإضافة إلى أن ذلك سيقف حاجزا أمام الاستمتاع بالعلاقة الحميمة على أكمل وجه.

هذه الأفعال على الرغم من أنها بسيطة لكنها قد تحبط شريكك وتغير من مزاجه. لهذا على كل ثنائي أن يتفق على هذه القواعد قبل ممارسة اي علاقة!