

## با روانشناسی روابط که می توانید به رابطه زناشویی و رابطه جنسی برسید

آیا می دانستید که مواد شیمیایی آزاد شده در هنگام عشق ورزیدن، مشابه مواد شیمیایی آزاد شده که فرد از کوکائین استفاده می کند می باشد؟ احساساتی که ما را غرق می کند درست مثل یک دارو است. اکسیتوسین (مواد شیمیایی دلبستگی) و دوپامین (مواد شیمیایی حساس) از طریق انتقال دهنده های عصبی ما برای عشق جریان دارد و همان احساس فوق العاده است.

عشق و رابطه زناشویی، هنری است که همه ما بیشتر از علم های دیگر دوست داریم. اما در واقع علم های زیادی وجود دارد که در حال سقوط هستند. اما عشق باقی مانده است. ما در ابتدای یک رابطه گرایش زیادی داریم، اما اغلب از قدرت بوسیدن غافل می شویم، زیرا ما به رابطه بلند مدت می پردازیم. اما این اشتباه است: زوجهای خوشبخت که سالها با هم در ارتباط بودند، هنوز به بوسیدن توجه دارند.

همانطور که رابطه زناشویی و رابطه جنسی و عشق ما در حال تکامل است، ما می توانیم بررسی های روانشناسی روابط انجام دهیم تا مطمئن شویم که روابط ما از طریق آن تغذیه می شود.

روانشناسی روابط - نیاز شما و شریک زندگی تان ( رابطه 1. جنسی)

آیا شما قادر به گفتن نیازهای خود بدون ترس انتقاد و یا مسخره شدن توسط شریک زندگی خود می باشید؟ آیا برای شریک زندگیتان احترام قائل هستید؟ پس تمام نیازها تون را بدون کمی و کاستی با همسرتان در میان بگذارید. همه نیازها از جمله رابطه جنسی و

## 2. روانشناسی روابط و اندازه گیری موفقیت در رابطه

در هیچ رابطه زناشویی تمام نیازهای ما برآورده نمی شود. اما همه ما می خواهیم که ازدواج و رابطه زناشویی بهتر داشته باشیم و در تمام روابط دنیا از دیگران بهتر باشیم و این احساس را داشته باشیم که نقش مهمی در زندگی دیگران داریم

## 3. سطح رابطه زناشویی در روانشناسی روابط

ازدواج شما باید نهایت روابط صمیمی شما باشد. بالاتر و فراتر از روابط شما با فرزندان، دوستان خود و همکاران باشد.

ازدواج باید بندر اطمینان و پناهگاه امن شما باشد. اطمینان حاصل کنید که شما در فاکتور صمیمیت عاطفی رابطه زناشویی خود سرمایه گذاری کرده اید.

4. در کجای رابطه زناشویی و رابطه جنسی قرار دارید؟

حتی اگر مدت زمان طولانی با هم بوده اید، سلامت روانشناسی روابط شما برای آینده مهم است. از برنامه های کوچک تا برنامه های بزرگ، که می خواهید در ۱۰ سال پیش رو انجام دهید با همسرتان مطرح کنید. تصور کردن آینده رابطه زناشویی مشترک شما و همسرتان یک تمرین مهم است که از زمان حال به زمان آینده با همسرتان سفر می کنید.

5. روانشناسی روابط در رابطه زناشویی و رابطه جنسی چقدر مهم است؟

زوج ها به طور کامل در سفرها که از هم دور می شوند، از نظر ذهنی و فیزیکی به هم نزدیک هستند. این "فضای تنفس" و دوری موقت در واقع می تواند برای سلامتی رابطه زناشویی و رابطه جنسی مفید باشد. زن و شوهر باید متعهد به برقراری ارتباط با احترام، تحسین و قدردانی از یکدیگر باشند. زن و شوهری که برای مدت زمان مشخصی در شهرهای مختلف زندگی می کنند و ارتباط برقرار می کنند و عشق خود را به یکدیگر متصل می کنند که سبب تقویت رابطه زناشویی، رابطه جنسی و دلتنگی طرفین می شود.

#### 6. فاصله احساسی در روانشناسی روابط.

فاصله احساسی ممکن است در یک رابطه زناشویی رخ دهد و ممکن است موجب نگرانی باشد. فاکتورهایی مانند نوزاد جدید یا استرس در محل کار، رویدادهای عادی هستند که ممکن است به طور موقت باعث ایجاد اختلال احساسی در میان زوجین شود. این معمولا کوتاه مدت است و با گذشت زمان و سازگاری زوج کاهش می یابد. مهم است که در مورد آنچه که اتفاق می افتد با همسران صحبت کنید. هر دو می بینند که می توانید سوتفاهم ها را تحمل کنید و رشد کنید.

#### 7. در روانشناسی روابط، عشق در اقدامات و کارهای کوچک است.

روانشناسان دریافته اند که اقدامات کوچک از عشق است که رابطه زناشویی و رابطه جنسی را پایدار و مستحکم می کند . وقتی همسرمان با کارش به ما می گوید من عاشق تو هستم . مانند قهوه داغ که صبح تا صبح کنار تخت قرار می گیرد ، بدون نیاز به پرسیدن که می خواهید یا نه . این اقدامات کوچک به ما یادآوری می کند که می توانیم رابطه مان را بسازیم . امیدوارم همه شما عزیزان در رابطه زناشویی ، موفق باشید

احمد رضا کرامت