

# دمنوش‌هایی برای کاهش میل جنسی

هنگامی که یک زوج دارای سطح ناهماهنگی از میل جنسی هستند، اغلب باعث ایجاد تنش در یک رابطه می‌شود. اگر میل جنسی او بیشتر از میل جنسی او باشد چه؟ رابطه و میل جنسی هنوز به اندازه کافی تابو هستند که روش‌های مرسوم بسیار کمی برای مقابله با میل جنسی ناهماهنگ وجود دارد.

## میل جنسی شما چگونه کار می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز اول، مهم است که دقیقاً بدانید میل جنسی شما چیست - این فقط یک اصطلاح برای تمایل شما به فعالیت جنسی است.

هنگامی که شما وارد فعالیت جنسی می‌شوید، بدن شما دچار برانگیختگی می‌شود - تغییرات فیزیکی برای آماده شدن برای رابطه جنسی. آنچه در این مرحله برای اندام تناسلی شما اتفاق می‌افتد به شرح زیر است:

اگر آلت تناسلی دارید، به طور کلی نعوظ را تجربه خواهید کرد، زیرا خون به بافت‌های آلت تناسلی وارد می‌شود. اگر زن هستید واژن اغلب افزایش تولید مایعات واژن و تورم فرج و کلیتوریس را در اثر افزایش جریان خون تجربه می‌کند. میل جنسی برای شما فردی است، از نداشتن میل جنسی گرفته تا فکر کردن مکرر به آن. مگر اینکه میل جنسی شما باعث ایجاد مشکل در روابط یا زندگی شما شود، اساساً طبیعی است.

عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی همگی در تعیین میل جنسی شما نقش دارند، از جمله:

- **عوامل بیولوژیکی** مانند سطح تستوسترون یا استروژن، سلامت کلی و وجود بیماری.
- **عوامل روانی** مانند استرس، وجود شرایط روانی مانند افسردگی و عزت نفس.
- **عوامل اجتماعی** مانند سلامت روابط جنسی فعلی شما و هنجارهای پیرامون توانایی شما برای عمل جنسی زمانی که در موقعیتی هستید که احساس می‌کنید برانگیخته می‌شوید.

## چه نوشیدنی‌هایی میل جنسی را کاهش می‌دهند؟

نوشابه و هر غذا یا نوشیدنی حاوی شکر تصفیه شده، راهی سریع برای از بین بردن میل جنسی شماست. شکر تصفیه شده با افزایش سطح اضطراب و افسردگی که دو کشنده سریع میل جنسی هستند، مرتبط است.

## دمنوش نعناع برای کاهش میل جنسی

نوشیدن چای نعناع صبح و عصر میل جنسی را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که چای نعناع می‌تواند سطح تستوسترون را کاهش دهد، که ممکن است به توضیح این تاثیر کمک کند.

## دمنوش شیرین بیان برای کاهش میل جنسی

مصرف بیش از حد شیرین بیان را متوقف کنید! اگرچه شیرین بیان حاوی ماده گلیسیریزین می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد، اما اثرات بسیار دیگری بر بدن دارد. بیش از حد این ترکیب می‌تواند بدن را از پتاسیم تخلیه کند، فشار خون را افزایش دهد، منجر به احتباس مایعات و اختلال در تعادل هورمونی شود. سایر عوارض شامل تغییر در ریتم قلب، آسیب عضلانی، خستگی و ضعف است.

## چگونه می‌توانم میل جنسی خود را کاهش دهم؟

- رژیم غذایی
- روان‌درمانی
- روی روابط خود کار کنید
- مواد مخدر را متوقف کنید.