

# همسرتان را در جریان بیماری مقاربتی خود قرار دهید

در میان گذاشتن بیماری مقاربتی با همسرتان را شاید بتوان از سخت ترین کارهایی برشمرد که قرار است یک فرد آنرا انجام دهد. بیماری های مقاربتی از جمله خطرناک ترین بیماری ها هستند.

این بیماری ها می توانند از طریق رابطه جنسی به فرد انتقال پیدا کنند.

فراهم آوردن شرایط برای صحبت درباره [بیماری مقاربتی](#) یا STD (خصوصاً بیماری هایی که نمی توانید آن را درمان کنید مانند ، HPV و HIV و یا هرپس (تبخال) شاید برایتان توأم با ترس و وحشت باشد. ممکن است برایتان این سؤال پیش بیاید که من که مشکلی ندارم، چون همیشه از کاندوم استفاده می کنم و یا هر زمانی که دچار بیماری خاصی می شوم، رابطه جنسی برقرار نمی کنم، غیر از این است؟

در پاسخ باید گفت که همیشه به یقین نمی توان گفت که چه زمانی بیماری های STD مانند هرپس قابل انتقال است. و علتش آن است که بیماری هرپس می تواند باعث انتشار ویروس شده و در شرایطی که هیچ نوع نشانه ای از هرپس فعال وجود ندارد، آن را منتشر کند. و وقتی انتشار بدون نشانه ای به این شکل رخ می دهد می توان گفت نشان دهنده آن است که هرپس به بسیاری از افراد منتقل می شود.

زمان بندی در این زمینه مسئله بسیار مهمی است. سعی کنید نسبت به [بیماری مقاربتی](#) خود اطلاعات کسب کنید چرا که ممکن است برای شریک جنسی شما سؤالاتی در این زمینه پیش بیاید. نگرش و خلق و خویتان روی این مسئله تأثیر خواهد گذاشت که تا چه حد ابراز این مسئله از جانب شما پذیرفته شده است، بنابراین زمانی که در آرامش بودید و قادرید بر روی صحبت هایتان تمرکز کنید، می توانید موضوع مورد نظر را مطرح نمایید. بهتر است این کار را در یک مکان خصوصی انجام دهید، و نه در یک آخر هفته رومانی تگ.

از پیش برایش برنامه ریزی کنید. اگر این مسئله واقعاً شما را عصبی کرده است، بهتر است متنی درباره آن برای خود بنویسید و آن را تمرین کنید. این کار را با اشاره به نقاط قوت و مثبت رابطه آغاز نمایید. برای مثال این طور: «من واقعاً تو را دوست دارم و فکر می کنم که می توانم به تو اعتماد کنم. می خواهم چیزی به تو بگویم که کاملاً شخصی است. من دچار هرپس واژنی شده ام.»

گوش بدهید. سعی کنید رک و راست، آرام و صادق باشید. زمانی که اطلاعات را به او انتقال دادید، دیگر حرف نزنید. بگذارید او هم حرف بزند. بگذارید این صحبت‌ها بیشتر حالت گفتگو داشته باشد تا یک سخنرانی. همسر شما برای تعمق در ارتباط با این موضوع به زمان نیاز دارد. منبع: health